

Em Destaque

Fazemos informação

Escola Secundária de Figueiró dos Vinhos - Curso Tecnológico de Comunicação - Clube de Jornalismo

Entrevista com o Director do Centro de Emprego

Qualificação e Capacidade de Mobilidade são a chave para entrar no mercado e trabalho

A turma de Comunicação do 12º Ano, interessada em saber quais as perspectivas em termos de futuro profissional nesta região, convidou o Dr. Luís Gonzaga, Director do Centro de Emprego de Figueiró dos Vinhos, para que, numa sessão de trabalho, respondesse às suas questões. Estas tinham sido preparadas em função das aprendizagens na área que frequentam.

O primeiro interesse dos alunos centrou-se nas profissões com mais futuro na nossa região. Face a esta realidade, o Director foi peremptório em assegurar que "não se pode afirmar que esta ou aquela profissão tem mais futuro, porque

vivemos numa sociedade em mudança muito rápida". Saliu também que "as pessoas têm que se preparar para a mobilidade não só de região, como também de profissão". Precisa: "É necessário ter elasticidade e estar preparado para a mobilidade funcional, isto é, desempenhar várias tarefas diferentes e também para a mobilidade geográfica. Se não houver emprego na região, poderão ter que se deslocar para outras localidades, ou mesmo para outros países da Comunidade Europeia. A mão-de-obra pode circular livremente pelos países comunitários.

O problema do desemprego só se põe

a quem não tem qualificação. É preciso ir à procura de emprego e ter uma atitude activa. A qualificação é, por isso, essencial e prioritária". Esclarece também que "no Centro de Emprego há oferta na área das profissões manuais e também na área do pessoal altamente qualificado, tal como bacharéis e licenciados pelas Universidades e Institutos Politécnicos. Mas, neste momento, a procura de técnicos intermédios, com o diploma do 12º ano, é grande".

Os alunos procuraram esclarecer-se sobre especificidades do mundo do trabalho, como por exemplo questões que envolvem a segurança dos



profissionais/emprego. Sobre esta questão, o Director do Centro de Emprego reiterou que "os jovens têm que se convencer que já não há empregos para toda a vida. Para lutar pela manutenção do emprego, as pessoas têm que se actualizar e estudar toda a vida. Tal como os computadores e tantas outras tecnologias, as exigências do mundo do trabalho também

Continua na página 8

Entrevista com o Presidente da Câmara Perspectivas de Emprego no Concelho

Para os que acabam o 12.º ano do Ensino Secundário, as perspectivas de futuro parecem ser cada vez mais reduzidas. Sabemos já que, nesta região, o sector terciário é aquele que predomina no mercado de trabalho. E no futuro? Será que este sector vai continuar a prevalecer ou estão já previstas novas perspectivas de emprego e de referencial de profissão?

Assim, quisemos ouvir o Presidente da Câmara de Figueiró dos Vinhos, Fernando

Manata, a fim de conhecermos a sua visão do mercado de trabalho na nossa região e no futuro.

Uma das saídas para o Curso Tecnológico de Comunicação situa-se exactamente nas empresas e nas autarquias, no âmbito do secretariado, do marketing e das relações públicas e do turismo.

Será que haverá empresas na nossa região com capacidade para contratar técnicos de Comunicação?

Penso que existem várias formas de emprego, seja por conta própria ou até mesmo por conta de outrem. Existe uma crise no sector económico que não é um problema só para as autarquias resolverem. Tenho consciência que cada vez mais os jovens têm dificuldade de entrar no mercado de trabalho.

Na área de comunicação, penso que temos que ser optimistas, apesar da

insuficiência de meios. As autarquias, hoje em dia, têm muitas dificuldades.

Era bom que montassem empresas de média dimensão, não digo de grande porque é muito para quem sai da universidade. O jovem nunca pode ter tudo na mão. É preciso trabalhar muito para se conseguir o que se quer.

Quais serão as profissões com mais futuro na nossa região?

Os cursos tecnológicos podem ter mais possibilidade, independentemente da área: secretariado, jornalismo, marketing, etc. Depende da fixação

Continua na última página



A manipulação da informação

Versus - Construção da realidade

Como "consumidores" assíduos dos mass media, estamos sujeitos à manipulação. A organização de um discurso pode induzir o leitor a formar/modificar uma ideia. Trata-se de um método que assume um papel persuasivo na informação. Este é determinante para uma descodificação pessoal da mensagem. Devido às influências exteriores, os meios de Comunicação Social, levam o leitor a formar certas opiniões que podem afastá-lo dos seus princípios e ideais.

Ao falar-se de proveito, este só é benéfico para a empresa jornalística em questão, pois o leitor é induzido numa interpretação incorrecta dos factos. Desta forma, vemos as vendas e as audiências aumentarem. Nós somos os impulsionadores desse sucesso, ou insucesso, dos objectivos que a fonte noticiosa pretende alcançar. É disso

exemplo, o facto de os "media" darem mais destaque às notícias de carnificinas nos países desenvolvidos e democráticos, do que às dos países em vias de desenvolvimento e com políticas ditatoriais. Deram mais importância ao atentado do 11 de Setembro, do que à Guerra do Afeganistão. Antes desses mesmos atentados, quantas vidas já se tinham perdido devido ao conflito.

Se falarmos da linha editorial, as ideias do editor e dos directores de informação servem de orientação à elaboração das notícias e das informações. Esses profissionais expressam opiniões consonantes nos seus trabalhos, regidos por ditames.

O mesmo se diga das desvantagens. Estas só afectam um único alvo: o público. A mensagem transmitida é uma distorção da realidade, porque leva ao assumir de posições que podem não corresponder aos factos verídicos, podendo moldar

a opinião pública.

Contrariamente aos factos já referidos, também se constata que ainda existe profissionalismo no mundo jornalístico. Esses "media" transmitem notícias de uma forma objectiva e eficaz, e o público-alvo retira as suas próprias conclusões, conscientemente.

Apercebemo-nos, contudo, que existem canais de televisão, uns mais que os outros, cuja manipulação e construção da realidade é constante.

Mediante estas atitudes, o consumidor dos "media" não deve prescindir da sua formação e da sua "bagagem" cultural. Terá que proceder à descodificação das mensagens que lhe são transmitidas, retirar as suas próprias conclusões dos relatos de acontecimentos com que se confronta. É a sua obrigação. *11.º E

Feliz Natal!



Pedofilia – pág. 2

O Euro e os preços – pág. 3

Beber água ou Coca-Cola – pág. 4

Droga e preconceitos – pág. 5

Enquanto houver Natal – pág 6-7

A Saúde e a Escola – pág. 8

Mensagem: Crianças e Jovens – pág. 8

Contos e Lendas – pág. 9

Canções Favoritas – pág. 10

Não tenho jeito para desenhar – pág. 11

Memória da escola – última pág.

Dia das Bruxas – última pág.

11 de Setembro - Um ano depois

Quem não se lembra do atentado, que vitimou milhares de pessoas, no dia que dizem ter mudado o mundo e que ninguém vai esquecer tão cedo: O 11 de Setembro de 2001?

Estava a ser um dia como todos os outros, mas de repente por todo o mundo, pressentiu-se o pior, quando os programas habituais foram interrompidos para se dar uma notícia de última hora. Dizia-se que os Estados Unidos estavam a ser atacados. Dois dos quatro aviões que foram utilizados para ataque terrorista, embateram nas Torres Gémeas (World Trade Center), enquanto o terceiro colidiu com o Pentágono e o quarto avião acabou por se despenhar nos arredores de Washington. Estes dois últimos apenas provocaram a morte dos tripulantes e passageiros que neles seguiam. Já os aviões



utilizados para atacar as torres provocaram, não só a morte da tripulação, como também a morte de milhares de pessoas que se encontravam no interior dos prédios.

Centenas de pessoas encurraladas pelas chamas, intoxicavam-se com o fumo à medida que o fogo consumia o interior das torres. Em actos desesperados, atiravam-se pelas janelas, o que causava um sentimento de revolta e angústia em quem observava aquele acontecimento directamente.

Num espaço, mais ou menos,

de uma hora, a primeira das torres caiu, seguindo-se a segunda, alguns minutos depois. A queda das torres protagonizou o maior e jamais visto espectáculo de horror. Era inacreditável como milhares de vidas se extinguíram debaixo de toneladas de entulho.

Presentemente, o Mundo recorda o 11 de Setembro de 2001, como uma das piores tragédias na história da Humanidade.

Várias providências foram tomadas pelo governo norte-americano, sendo a principal delas, combater o terrorismo mundial.

Os E.U.A acabaram por saber quem estava por detrás dos ataques terroristas, Bin Laden e a sua organização Al-Qaeda.

Descobriram várias bases terroristas no Afeganistão. Contra a vontade e opinião de muitos líderes mundiais, os E.U.A atacaram essas bases e outros pontos estratégicos da organização terrorista. Por um lado, com

este acto, as forças militares do Estados Unidos mataram também vidas inocentes e por outro conseguiram a queda do regime Talibã no Afeganistão.

Foi a partir daí que os Estados Unidos e as Nações Unidas decidiram combater mais fortemente o terrorismo.

Hoje, nos Estados Unidos e no resto do mundo as pessoas vivem aterrorizadas com a possibilidade de um novo ataque terrorista. As pessoas não andam descansadas na rua, têm medo de viajar de avião, de entrar nas estações de metro. Pode dizer-se que o ataque de 11 de Setembro veio instalar o medo no quotidiano das pessoas.

O mundo só descansará quando todas as redes terroristas forem desmanteladas. Até lá, a paz no mundo será apenas um sonho.

Nuno Dias, 12.ºE

Pedofilia

Um problema preocupante

O tema da pedofilia mantém-se na ordem do dia. Não podemos virar as costas àqueles que inocentemente, passam por esse pesadelo. Basta que cada um de nós esteja atento àquilo que nos rodeia e colabore para que possamos diminuir os casos de pedofilia. Para isso, é necessário que comecemos por algum lado: a prevenção, é o primeiro passo.

Um dos casos mais recentes, um pai que abusou sexualmente das filhas e obrigou uma delas a prostituir-se, foi condenado a 9 anos de prisão. No caso, também esteve envolvido o médico de família, que também abusava das meninas, que tinham 10 e 11 anos.

O caso foi conhecido porque as meninas avisaram os professores e à polícia. É aqui que o problema assume maior importância, quando a criança cala o que lhe acontece por medo ou por se sentir culpada. Muitas vezes, são os próprios familiares ou amigos da família que as molestam.

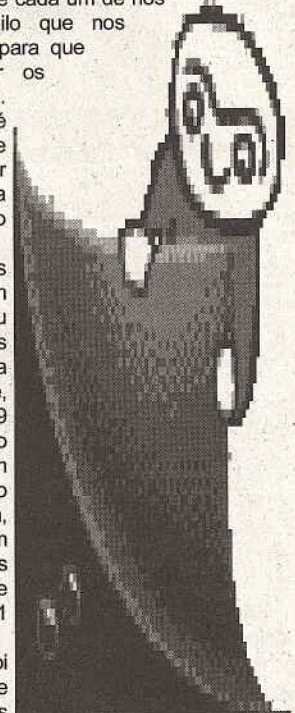
Nas famílias estruturadas, o afecto e o diálogo com a criança são muito importantes, assim como a transmissão de auto-estima para que a criança, quando abusada, tenha suficiente à vontade para contar aos pais o que se passa. No entanto, os meios de prevenção terão de ser maiores, e aqui, a escola tem um papel fundamental. Os pais terão de saber a quem deixam os seus filhos, e com quem eles se dão. Uma criança mal amada e carente pode tornar-se mais vulnerável.

Mas, como podem os pais e educadores perceber que uma criança está a ser molestada? É necessário ter atenção aos sinais comportamentais e físicos. Os sinais são muito variados, começando pelos desenhos que ela faz, se são assustadores e têm cores como o vermelho e o preto em excesso; comportamento suicida; medo anormal de um determinado lugar ou pessoa; tentativa de fazer com outras crianças actos sexuais.

Assim como se previne uma criança de que não deve aceitar rebufados, nem ir com desconhecidos, é necessário explicar-lhe que há pessoas que podem pedir para realizar actos desonestos. Procure conhecer todos os adultos que tenham relação com a criança, incluindo os familiares, os amigos e os educadores.

E se o azar bater à porta, como actuar da melhor maneira? Assim sendo, comece por escutar a criança com muito cuidado, incentivando-a a falar do assunto; acredite, pois é raro as crianças mentirem nestas situações; desculpabilizar é importante para que a criança perceba que não é culpada pelo que se passou; elogie-a, fazendo perceber que foi muito corajosa por revelar a verdade e que o fez para o seu bem; proteja-a, prometendo que nada lhe acontecerá. Estas crianças têm que se sentir apoiadas e queridas. E não se esqueça de denunciar o caso à família, à polícia ou à linha SOS Criança.

*Carina Rodrigues 12.ºE



Dias mais longos Planeta Terra com 1200 horas por dia

Para aqueles que se queixam que os dias são curtos, damos a conhecer que isso irá mudar. Num futuro distante de milhões de anos, os dias que agora têm 24 horas serão substituídos por dias quase intermináveis.

Segundo alguns cientistas, a Terra tem vindo a abrandar o seu ritmo giratório ao longo dos anos. Apesar desse abrandamento não ser muito significativo, neste momento encontra-se nos 0,002 segundos por cada século que passa.

Há milhares de milhões de anos a rotação da Terra registava 400 voltas num ano, mais 35 do que as actuais 365 registadas. Isto deve-se ao facto de a Terra estar em constante mudança interna, numa dinâmica influenciada por tudo o que a rodeia: o Sol, a Lua e em

menor escala, os outros planetas.

No Observatório Astronómico de Lisboa, Rui Agostinho diz que, "devido ao movimento das marés (movimento das águas do planeta por atracção gravítica da Lua), a Terra está sujeita a um binário de forças contrárias ao seu movimento de rotação, o que provoca o seu abrandamento".

No fundo dos oceanos e das plataformas continentais o movimento das águas também gera calor, devido ao atrito que é irradiado, que representa uma perda de energia do próprio planeta.

O abrandamento do ritmo que está a acontecer com a Terra, já aconteceu à Lua, ainda que, nesta, o fenómeno se tenha passado num menor espaço de

tempo, visto que na relação de atracção existente entre os dois planetas, a Terra tem mais força pois a sua massa e tamanho são maiores.

A Terra exerce uma força de maré na Lua 20 vezes superior à força de maré da Lua na Terra. A Lua demora 27,5 dias a dar uma volta sobre si própria, o mesmo tempo que demora a sua volta de translação, ou seja, a volta que faz em torno da Terra. Conclui-se então que a face da Lua que vemos é sempre a mesma.

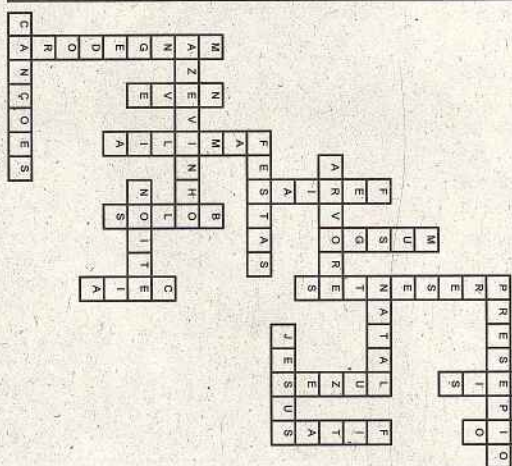
Tudo isto representa a possibilidade de a Terra poder vir a ficar, daqui a milhares de milhões de anos de distância, sincronizada com a Lua.

O afastamento gradual da Lua, de aproximadamente 4 centímetros por ano, deve-se à queda de energia do sistema Terra- Lua.

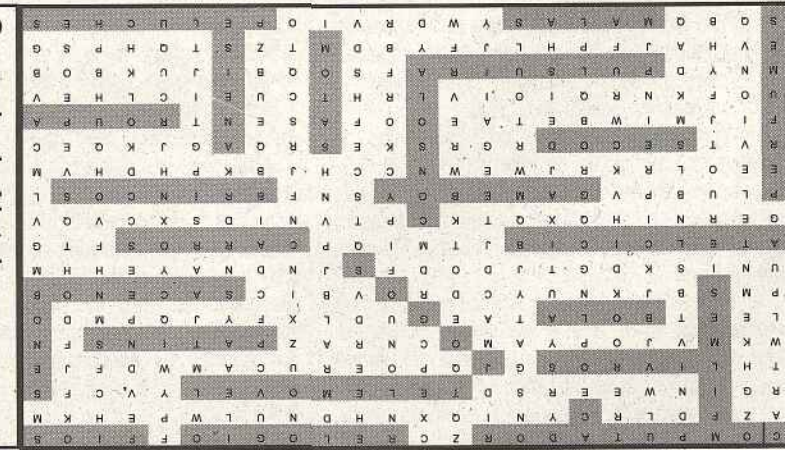
A Terra demorará cerca de 50 dias (de 24 horas) a dar uma volta sobre si própria, o que significa que um novo dia durará cerca de 1.200 horas. Com este novo cenário teríamos cerca de 7 dias novos durante o ano inteiro, ou seja, de um lado da Terra cerca de 25 dias (de 24 horas) consecutivos só de sol, e do outro lado cerca de 25 dias consecutivos só de noite.

Com tantas horas já não nos poderíamos queixar que não temos tempo para fazer as coisas, até porque, assim, teríamos tempo suficiente para fazer tudo o que nos é possível.

*12ºE



Cruzada de Natal - soluções



Soluções dos Passatempos

Sopa de Letras - Soluções

Em Destaque

GABINETE EDITORIAL

Clube de Jornalismo

Curso Tecnológico

de Comunicação

11º E - 12.º E

PROFESSORES

Arlete Leitão

Filipe Pires

Margarida Lucas

APOIO TÉCNICO

C. A. MARTINHO SIMÕES

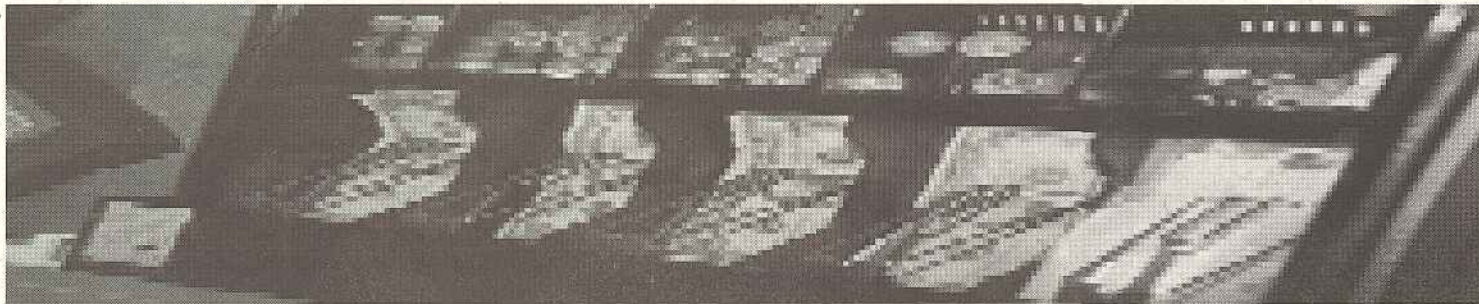
ESCOLA SECUNDÁRIA

DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

DEZEMBRO 2002

N.º 29





O Euro e os preços

Como o Euro transformou as nossas vidas

Com a entrada do Euro, surgiram muitas dúvidas e várias opiniões, tanto por parte da população como dos comerciantes. Agora, que já lá vai um ano, saímos à rua para saber como foi a adaptação a esta nova moeda.

As opiniões dividem-se.

Venha connosco e fique a saber o que pensam as pessoas em relação à moeda única europeia.

Dirigimo-nos, em primeiro lugar, ao cidadão comum e quando perguntámos se a entrada do Euro veio beneficiar o nosso país, uns responderam afirmativamente, porque assim não é necessário andar a trocar de moeda sempre que entramos num outro país. Enquanto outros negaram esses benefícios. Quanto à facilidade em aderir à nova moeda, as respostas são afirmativas e negativas. Os que responderam negativamente aludiram também às confusões que daí advieram.

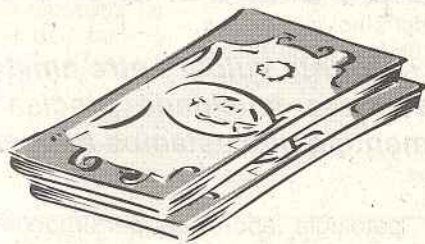
À terceira pergunta: "Com a nova moeda, encontrou alguma diferença nos preços

dos produtos?", todos responderam afirmativamente.

Quando lhes falámos nas organizações de protecção aos consumidores, todos as consideraram desnecessárias, e chegaram mesmo a acrescentar: "não, porque no mundo em que vivemos não vale a pena manifestarmo-nos, pois ninguém nos ouve".

Depois, quanto à questão de muita gente entender que os comerciantes aproveitaram para aumentar os preços dos produtos, com a entrada do Euro, uns responderam-nos afirmativamente, outros negativamente. Os que responderam afirmativamente, acrescentaram que alguns se "aproveitaram" dos arredondamentos em proveito próprio. Logo em prejuízo dos consumidores.

Entrevistámos, em seguida, alguns comerciantes locais e obtivemos as



seguintes respostas:

Com a entrada do Euro, obtiveram mais lucros?

- Não.
- Alguns, mas apenas aqueles relativos aos arredondamentos.
- Sim, foram significativos.

Notaram que as pessoas tiveram muitas dificuldades com a entrada da moeda única?

- Nem por isso, apenas uma ou outra.
- Grande parte.
- Sim, nomeadamente com a circulação das duas moedas.

Será que os comerciantes tiveram muitas dificuldades com a entrada do Euro?

- Não, adaptei-me bem.
- No princípio tive algumas dificuldades, mas agora não.
- Algumas.

Que moeda preferiam?

- Escudo.
- Escudo.
- Euro, sem dúvidas.

Quais as principais vantagens da entrada em vigor do Euro?

- Maior facilidade de entrada nos outros países.
- Facilita mais a circulação da população nomeadamente nas trocas entre os países.
- Difícil de falsificar.

Quais as principais desvantagens da entrada em vigor do Euro?

- Desaparecimento do escudo.
- Moedas em demasia.
- Notas com um valor elevado, em relação com a moeda anterior.

Considerou suficiente o período de transição determinado pelo Governo?

- Foi muito tempo.
- Foi suficiente.
- Deviam ter trocado logo as moedas, no período de uma semana.

Será que o Euro modificou as nossas vidas?

Nuno Dias,
Carina Rodrigues, 12.º E



Outros Planetas com vida

Vénus poderá ser habitado

Até há alguns meses atrás dizia-se que não era possível existir vida no planeta Vénus. Este conhecimento baseia-se na falta de condições naturais tais como as altas temperaturas e os gases tóxicos da atmosfera.

Recentemente, os investigadores Dirk Schulze-Makuch e Louis Irwin, da Universidade do Texas, realizaram uma nova investigação que veio pôr de parte as anteriores teorias. Ambos defendem que a atmosfera venusiana é bastante acolhedora e poderá ser a "casa" de um número elevado de bactérias.

Através dos estudos feitos, os cientistas concluíram que, nas nuvens venusianas, existe uma concentração de gotículas de água.

De acordo com as informações recolhidas pela missão espacial Russa "Venera" e pela missão espacial norte-americana "Pioneer vénus" foi detectada uma rara combinação de ácido

sulfídrico e bióxido de enxofre. Estes dois gases reagem um com o outro, e por isso nunca são vistos no mesmo sítio. A não ser que estejam a ser produzidos por algum fenómeno que os cientistas talvez ainda não tenham descoberto. Ao mesmo tempo, a atmosfera de Vénus não contém nenhum monóxido de carbono, o que leva os cientistas a concluir que algo está a remover o gás.

Segundo os investigadores, é provável que microorganismos que vivem nas nuvens venusianas, semelhantes a seres primitivos da Terra, estejam a combinar bióxido de enxofre com monóxido de carbono e também ácido sulfídrico.

Provavelmente, daqui a uns anos, em vez de irmos ao Algarve, talvez possamos ir passar férias a Vénus.

*12º E



Racismo

A Humanidade e as suas diferenças

Cada pessoa tenta encontrar uma definição para racismo com base no preconceito das diferenças culturais, da cor da pele, entre outras. Embora esse preconceito não tenha fundamento objectivo, a discriminação racial, ao longo dos séculos, foi parte integrante das mais diversas ideologias e forma de organização social.

Ainda que não marquem a estrutura da maior parte das sociedades, manifestam-se de formas variadas, em muitas partes do globo.

O racismo tentou ser justificado de muitas maneiras, na maior parte das vezes, pela ideia pseudo-científica de que certos povos são intelectualmente inferiores, de que são bárbaros (porque têm costumes diferentes, outra religião, entre outros), ou com base no nacionalismo exacerbado: na sujeição ou rejeição dos outros.

No mundo ocidental, o sentimento antijudaico tem a particularidade de se centrar na suposta perversidade, e não na inferioridade dos judeus. A pretexto da condenação de Cristo, narrada na Bíblia. No fundo, tudo isto são manifestações de um etnocentrismo que vê tudo à medida de uma determinada cultura, sem compreensão nem tolerância para com culturas diferentes.

Na época Moderna e Contemporânea foram dados importantes passos na luta contra o racismo. Os contactos entre povos e culturas intensificaram-se, com cada vez maior abertura e conhecimento de parte a parte. No século XIX assistiu-se à abolição da escravatura numa série de países. No nosso tempo, a luta contra a discriminação racial envolveu personalidades tão conhecidas como Martin Luther King e Nelson Mandela, registando progressos significativos.

O racismo vai contra os princípios da Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, que afirma a igualdade de todas as pessoas e povos.

Porque todos somos cidadãos do Mundo. Porque todos pertencemos -afinal a uma só raça: a Humanidade.

*12º E



Depender do Álcool

“Vamos beber um copo?” - É uma pergunta vulgar entre amigos e conhecidos, na sociedade em que vivemos. Mas será que a nossa felicidade precisa mesmo de ser alimentada a “copos”? Será que sabemos exactamente o que estamos a ingerir? E quando devemos parar?

A designação de **Alcoolismo**, usada habitualmente em referência às consequências da ingestão de álcool, no indivíduo, tem o inconveniente de poder, erradamente, fazer crer que diz apenas respeito a um quadro mórbido único e bem definido. Mas traduz a extensão e complexa problemática ligada, ao uso das bebidas contendo álcool (bebidas alcoólicas fermentadas e destiladas), nos seus múltiplos e variados aspectos, quer determinantes, quer consequentes.

Na realidade, não se deve definir a situação que vulgarmente é designada por **Alcoolismo**, limitando-a aos efeitos do consumo excessivo e prolongado de bebidas alcoólicas. Pois acaba por determinar o estado de «dependência» ao álcool, que não tem satisfeito aqueles que encaram o álcool como causa, associada ou não, de outro tipo de patologia. Não só individual mas também colectiva, e que diz respeito à Saúde Pública.

É o caso, por exemplo, das relações do álcool com a **condução rodoviária**, a **criminalidade**, a

patologia laboral, as perturbações familiares, e os efeitos sobre a **criança**, desde do momento da sua concepção, período de gestação e aleitamento, infância, rendimento escolar.

Quanto à sua origem, as bebidas alcoólicas podem ser:

• **Bebidas fermentadas** - que se obtêm por fermentação alcoólica dos sumos açucarados pela acção das leveduras;

• **Bebidas destiladas** - que resultam de destilação (por meio de um alambique) do álcool produzido do decurso da fermentação. Através de um processo de evaporação (seguida de condensação pelo frio) das bebidas fermentadas podem obter-se bebidas mais graduadas.

São bebidas alcoólicas fermentadas:

• **o vinho** - obtido por fermentação do sumo da uva. Tem graduações que vão de 8 a 13 graus. Um litro de vinho de 12 graus contém 120ml de álcool, ou seja, 96gr de álcool.

• **a cerveja** - obtida por

fermentação de cereais (cevada) e aromatizada pelo lúpulo. A sua graduação varia entre 4 e 8 graus.

• **a água-pé** - obtida da mistura de água e mosto já espremido.

• **a cidra** - obtida por fermentação do sumo da maçã, raramente ultrapassa os 4 a 5 graus.

Há também outras bebidas provenientes da fermentação do sumo de outros frutos.

São bebidas alcoólicas destiladas:

• **aguardentes** - ou «álcoois» com uma graduação à volta de 45 graus, resultam da destilação de:

-vinhos (cognac)
-frutos (aguardente de figo, por exemplo.)

-sementes (whisky, vodka, gin, por exemplo.)

-melaço da cana sacarina (rum)

• **«aperitivos» / licores** - bebidas à base de vinhos, com maior graduação que estes (ex.: Madeira e Porto) ou de misturas de vinhos com álcool, açúcar e aromas (anis, licores diversos).

(Vinhos «generosos» ou vinhos «licorosos» têm graduação que vão de 15 a 20 graus).

Depois desta breve análise da classificação das bebidas alcoólicas podemos concluir que o alcoolismo é mesmo um grande problema na nossa sociedade e de outros países, com o qual todos nós nos debatemos no dia-a-dia. De facto, metade da população mundial é alcoólica ou consome bebidas alcoólicas em excesso.

Quando falamos em prevenção do alcoolismo não podemos dizer que exista uma redução global do álcool, isto porque ele já faz parte integrante da civilização humana.

Desde a escola primária à universidade, passando pela preparatória e secundária, como nos centros de aprendizagem e formação profissional, cursos de alfabetização e escola de adultos, deve fazer-se formação e ensino neste campo, de forma a que, no futuro, o consumo de álcool diminua.

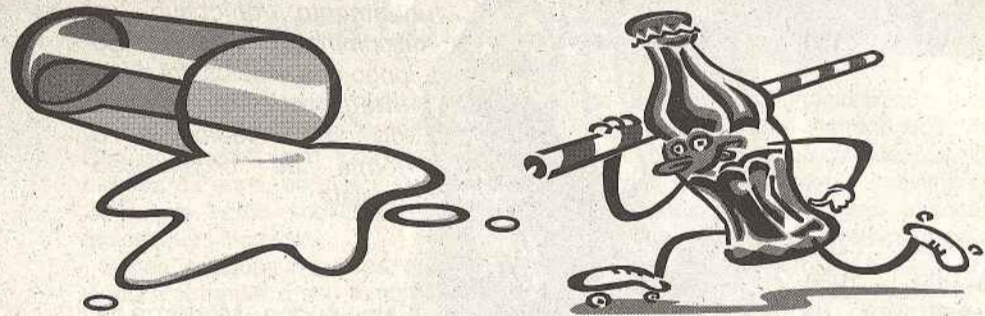
A seguir indicamos o contacto de organizações de apoio ao alcoolismo.

Associação de Coimbra de Apoio dos Alcoólicos
Bairro de Sta. Apolónia, Lt. D, 3
S. Paulo de Frades
3020 Coimbra
Tel. 239 439 929

Centro Regional de Alcoologia do Centro
Quinta da Conraria
3040 - 714 Castelo Viegas - Coimbra
Tel. 239 793 710/8
Fax. 239 780 452
Contacto: Dr. Augusto Pinto

Consulta de Alcoologia dos Hospitais da Universidade de Coimbra
Largo do Hospital
3000 Coimbra
Tel. 239 400 400 (geral)

Consulta de Alcoologia do Hospital de Sobral Cid
Quinta da Conraria
3030 Ceira
Tel. 239 796 400 (geral)



Beber água ou coca-cola Qual fará menos mal?

Todos nós sabemos que a água é muito importante e que nos faz muito bem à saúde. Mas, mesmo assim continuamos a não beber as quantidades certas ou a consumir bebidas como a coca-cola.

A população de hoje bebe cada vez menos quantidades de água. As bebidas com corantes e conservantes são, de facto, as mais consumidas.

Na população americana, por exemplo, 75% é cronicamente desidratada (provavelmente isso aplica-se a metade da população mundial). Em 37% dos americanos, o sentimento de sede é tão fraco que é frequentemente confundido com fome. Mesmo uma desidratação média diminui o metabolismo de uma pessoa em 3%. A água, por seu lado, possui várias qualidades muito benéficas à saúde que são esquecidas.

Um copo de água corta a sensação de fome durante a noite para quase

100% das pessoas que pretendem emagrecer. É o que mostra um estudo na Universidade de Washington. A falta de água é o factor nº1 da causa de fadiga durante o dia. Estudos preliminares indicam que de 8 a 10 copos de água diários poderiam aliviar significativamente as dores nas costas e nas articulações em 80% das pessoas que sofrem desses males. A mera redução de 2% da água no corpo humano pode provocar incoerência na memória a curto prazo; problemas com a matemática e dificuldade em focalizar um ecrã de computador ou uma página impressa.

Beber 5 copos de água por dia diminui o risco de cancro no cólon em 45%, pode diminuir o risco de cancro da mama em 79% e em 50% a probabilidade de se desenvolver cancro na bexiga.

Será que bebemos a quantidade certa de água?

Por outro lado, a coca-cola é muito útil na vida prática. Em muitos estados dos EUA, os patrulheiros rodoviários carregam duas vasilhas de coca-cola no porta-malas para ser usado na remoção de sangue da pista depois de um acidente. Se puser um osso, numa tigela com coca-cola ele dissolver-se-á em dois dias.

Para limpar as sanitas basta que a se despeje, um lata de coca-cola e deixar a “coisa” decantar por uma hora e a seguir lavar. O ácido cítrico na coca-cola remove manchas na louça.

Para remover pontos de ferrugem dos pára-choques cromados de automóveis esfrega-se o pára-choque com um chumaço de papel de alumínio (usado para embrulhar alimentos) molhado com coca-cola. Para limpar corrosão dos terminais de baterias de automóveis despeja-se uma lata de coca-cola sobre os terminais e deixa-se efervescer sobre a corrosão. Também ajuda a limpar o embaciamento do pára-brisas do seu carro.

Para soltar um parafuso emperrado por corrosão basta que se aplique um pano encharcado com coca-cola sobre o parafuso enferrujado por vários minutos. Para remover manchas de graxa das roupas, despeja-se uma lata de coca-cola dentro do tanque com as roupas sujas, adiciona-se detergente e bate-se em ritmo regular. A coca-cola ajudará a remover as manchas de graxa!

Sabemos também que a coca-cola é uma bebida que faz alguns estragos

no corpo humano. Para sua informação, o ingrediente activo na coca-cola é ácido fosfórico. Seu PH é 2.8. Ele dissolve uma unha em cerca de 4 dias. Ácido fosfórico também rouba cálcio dos ossos e é o maior contribuinte para o aumento da osteoporose. Há alguns anos, fizeram uma pesquisa na Alemanha para detectar o porquê do aparecimento de osteoporose nas crianças a partir dos 10 anos (pré-adolescentes). Resultado: excesso de Coca-cola, por falta de orientação dos pais.

Note-se que para transportar o xarope de coca-cola, os camiões comerciais são identificados com uma placa de Material Perigoso que é reservada para o transporte de materiais altamente corrosivos. Os distribuidores de coca-cola têm usado a coca para limpar os motores dos seus camiões há pelo menos 20 anos.

Mais um detalhe: A Coca Light tem sido considerada cada vez mais pelos médicos e pesquisadores como uma bomba de efeito retardado, por causa da combinação Coca + Aspartame, suspeito de causar lupus e doenças degenerativas do sistema nervoso.

Agora sabemos que devemos beber mais água e reduzir as quantidades de coca-cola que bebemos.

A próxima vez que convidar um amigo para sair, porque não para beber uma água?

*Vânia Gonçalves, 12º E

Clube de Jornalismo

Dia de S. Martinho



À semelhança de anos anteriores, o PROSEPE-Clube da Floresta da nossa escola, comemorou mais um S. Martinho. No dia 11 de Novembro, da sobremesa do almoço faziam parte castanhas assadas, que os membros do clube distribuíram dentro de cartuchos de papel feitos por eles.

O Refeitório e a Sala dos Professores foram decorados com motivos outonais e com provérbios alusivos ao S. Martinho. Alguns destes provérbios relacionam-se com

actividades agrícolas e pecuárias que se realizam nesta época, eis alguns exemplos:

-Para pasmar o vizinho, lavra, sacha e monda pelo S. Martinho.

-Pelo S. Martinho, nem favas nem vinho.

-No dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho.

-Pelo S. Martinho fura o teu pipinho.

-Pelo S. Martinho, semeia o teu cebolinho, que o meu já está crescidinho.

Esta actividade foi um sucesso e o Clube da Floresta e a sua dinamizadora, a professora Fernanda Filipe, agradecem a colaboração do Conselho Executivo, das funcionárias da cantina e outros alunos que apesar de não pertencerem ao Clube deram uma ajudinha.

Márinha Paiva Nunes, 8.ºA, Clube de Jornalismo

Feira de São Martinho

No dia 7 de Novembro, durante a manhã, os alunos do 7.º B realizaram uma feira de S. Martinho, "adiantada", na entrada do bloco da Sala de Alunos.

Esta feira foi organizada pelos alunos na disciplina de Área de Projecto, com a orientação da professora Madalena Paiva.

A decoração do cenário e das bancas dos produtos foi feita a condizer com a época.

A feira teve muita afluência. Os diferentes produtos da época venderam-se rapidamente: havia castanhas, passas de figo e uva, nozes, bolo de noz e merendeiras doces que os alunos fizeram na cantina, com a ajuda de algumas professoras, na tarde do dia anterior.

Não deixou de haver também uma venda de castanhas assadas, em cartuchos de papel, que se realizou à tarde, após as quinze horas e trinta, tendo sido muitas as pessoas que as saborearam.

Ana Paula Silva e Sara Cristiana do 9.ºB, Clube de Jornalismo

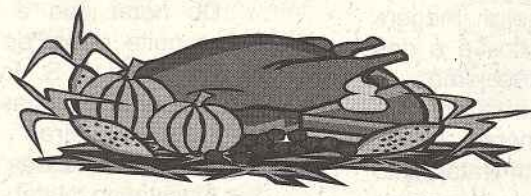


Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro

Consumir correctamente

Assim como uma máquina necessita de diversos materiais para a sua constituição e para a reparação ou renovação das peças desgastadas ou danificadas ao longo da sua "vida", também o Homem precisa de materiais para o crescimento, reparação e renovação do seu organismo.

Tal como uma máquina precisa de energia para funcionar, também o Homem necessita de energia para assegurar as suas múltiplas actividades



vitais. O homem vai buscar esses materiais e essa energia aos alimentos.

Os alimentos são constituídos por substâncias nutritivas ou nutrientes, que satisfazem todas as necessidades do organismo.

Na sociedade em que vivemos é muito difícil que o produtor venda directamente ao consumidor o alimento por ele

produzido. Desde o produtor ao consumidor, existem muitas pessoas e processos pelos quais passam os alimentos.

Durante estes processos aparecem abusos ou fraudes que se repercutem negativamente na saúde das pessoas que ingerem esses alimentos.

Conhecer as normas de etiquetagem
As autoridades sanitá-

rias estabelecem uma série de normas que os alimentos devem cumprir antes de chegar aos consumidores. Uma das mais importantes é a informação que deve aparecer nas etiquetas dos produtos embalados:

- Nome do produto
- Lista de ingredientes
- Peso, volume ou número de unidades
- Instruções para conservação
- Modo de emprego
- Identificação da empresa
- Identificação do lote de fabrico
- Data de validade.

Fernanda Filipe, Professora do Grupo 11.ºB

Quadras de Natal

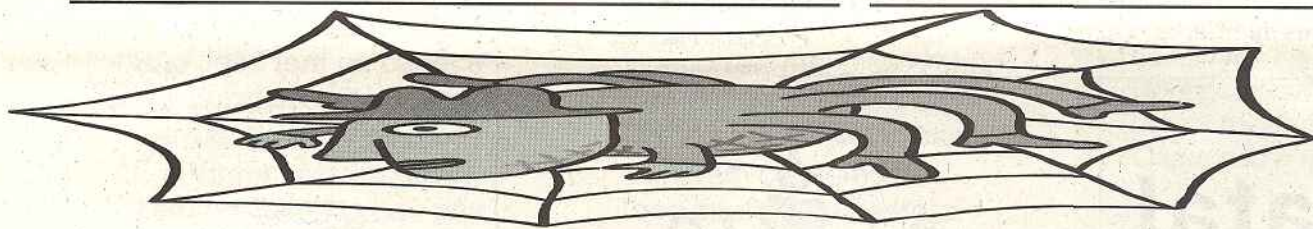
Meia-noite, tudo dorme
Só eu não consigo dormir
Não consigo esquecer
O Pai Natal que há-de vir.

Sara Batista, 9.ºB,
Clube de Jornalismo



Ponho a botinha na chaminé
Para ter uma prendinha.
Aí vem o Pai Natal
Para me dar uma bonequinha.

Raquel Godinho, 7.ºC,
Clube de Jornalismo



Droga, preconceitos, criminalidade e falsas perspectivas

Todos nós temos um amigo ou conhecido que está inserido no mundo da droga. Todos os dias convivemos com esse mundo. Mas não podemos dizer se é mau conviver com ele, porque se não lhe pertencemos, este pouco nos afecta.

A droga é um mundo vivido de forma diferente e as pessoas que se inseriram nele, fizeram-no de livre vontade. Estas pessoas têm, na maioria delas, muitos problemas e vêem a droga como uma ajuda para aliviar esses mesmos problemas ou até mesmo para os resolver. Mas será mesmo uma solução? Ou mais um problema?

Quando falamos na droga, a maior parte do povo associa de imediato este conceitos às drogas ilícitas e às pessoas que as consomem. Mas isso não é bem assim. Até a maioria das pessoas, tanto os jovens como os adultos e aqueles que têm uma idade mais avançada, consomem drogas. Os adultos podem, na maioria, não consumir cocaína ou heroína mas consomem uma ou outra droga. Esta outra é conhecida como medicamento. Muitos medicamentos que estão à venda nas nossas farmácias também são drogas. A única diferença é que são aceites na sociedade, porque se destinam a fins terapêuticos.

Desde o final dos anos 60 que o fenómeno do consumo de drogas - em especial o consumo de drogas ilícitas - surge frequentemente nas discussões. Os meios de comunicação, os serviços públicos e grande número de organismos apresentam-no como um problema que continua a agravar-se. O fenómeno tem sido examinado em diferentes aspectos e já se fizeram numerosas tentativas para compreender melhor a sua origem e para "combater a droga". Apesar do trabalho de informação e educação intensiva levado a cabo nos últimos dez anos, há ainda muita gente que só conhece uma parte do fenómeno do consumo da droga.

Na maioria das vezes as drogas são associadas com muita facilidade às "drogas ilícitas". Muitos consideram apenas a cocaína, a heroína, a marijuana e outros estupefacientes como drogas e esquecem-se de que o tabaco, o álcool e determinados medicamentos também são drogas. A droga é toda a substância que actua sobre o consumidor, modificando a sua forma de viver, não só em relação a si próprio mas também em relação ao meio que o rodeia.

Outra ideia feita relativamente às drogas é a que elas estão associadas aos jovens. Embora o consumo de drogas ilícitas pela juventude seja maior e mais preocupante, elas são também consumidas pelos adultos, mesmo que sejam consumidas em menor quantidade.

Constantemente, é feita uma associação entre o consumo de droga e a criminalidade, muitas vezes exagerada, especialmente no campo das drogas ilícitas. As pessoas pensam que a maioria dos actos criminosos estão relacionados com o consumo de drogas.

No entanto, é necessário ver as diferenças entre a venda de drogas para uso próprio, o tráfico de drogas e entre a criminalidade directa e indirecta.

Entende-se por criminalidade directa os actos criminosos cometidos debaixo do efeito da droga. A criminalidade indirecta resulta de uma relação indirecta entre o consumo de drogas e as actividades criminosas.

No campo das drogas ilícitas, não se pode negar a sua relação indirecta com o criminalidade. Os roubos, a fraude, a prostituição, entre outros, são meios muitas vezes utilizados para arranjar dinheiro para a compra de drogas.

De uma forma geral, podemos dizer que o consumo e a criminalidade estão, muitas vezes intimamente ligados. Esta relação com a criminalidade existe para todas as drogas, quer sejam lícitas ou ilícitas, aceites ou

não socialmente, mas varia em função da sua disponibilidade. Quando é fácil arranjar drogas, como é o caso do álcool, a relação indirecta com a criminalidade é fraca. No caso dos medicamentos, a relação já é mais elevada e é muito elevada para as drogas ilícitas.

Outra ideia feita sobre as drogas é que não têm solução e que os seus problemas não podem ser resolvidos. Pelo contrário. Muitos problemas da droga podem ser curados. Medidas eficazes de prevenção e de assistência indicam soluções ou pelo menos exercem influências positivas. E as muitas instituições que já existem no nosso país para a desintoxicação e reabilitação, quase todas com óptimas condições, provam que é sempre possível encontrar saídas e voltar a viver.

Podem encontrar-se em Coimbra vários centros aos quais se pode recorrer em caso de necessidade. Aqui ficam esses contactos.

SPTT - Serviço de Prevenção e tratamento de Toxicod dependência

Direcção Regional do Centro
Rua Bernardo Albuquerque, 86
3000 - 071 Coimbra
Tel. 239 487 260
Fax 239 487 265
E-mail: sptt.centro@netc.pt
Contacto: Dra. Maria da Luz L. Vaz Pato

CIAC Centro - Centro de Informação e Acolhimento

Rua Padre António Vieira, 11
3000 - 315 Coimbra
Tel. 239 855 160
Fax 239 855 169
Contacto: Dra. Isabel das Neves

CDT - Comissão para a Dissuasão das Toxicod dependências

Bairro de S. José, 10, 1º
3030 - 207 Coimbra
Tel. 239 708 820
Fax 239 708 829
Contacto: Dra. Marta Eufrásio

* Vânia Gonçalves, 12.º E

Chove. É dia de Natal

Chove. É dia de Natal.
Lá para o Norte é melhor.
Há a neve que faz mal.
E o frio que ainda é pior.

E toda a gente é contente
Porque é dia de o ficar.
Chove no Natal presente.
Antes isso que nevar.

Pois apesar de ser esse
O Natal da convenção,
Quando o corpo me arrefece
Tenho frio e Natal não.

Deixo sentir a quem quadra
E o Natal a quem o fez,
Pois se escrevo ainda outra quadra
Fico gelado dos pés.

*Fernando Pessoa

25 de Dezembro DIA DE NATAL

Actualmente, quando se fala de Natal, a primeira imagem com que nos deparamos é a das prendas que tanto desejamos (e das quais aproveitamos o "embrulho"). Normalmente diz-se que as pedimos ao "Pai Natal", isto é: familiares, amigos, pessoas que nos rodeiam e das quais gostamos. Esquecemo-nos que o Natal é muito mais do que isso; o Natal é a festa da natalidade de Jesus Cristo!!

Recordemo-nos que o Dia de Natal celebra-se a 25 de Dezembro, data em que outrora se calendarizava o solstício de Inverno, o oposto do dia 25 de Junho (dia de S. João) – o solstício do Verão.

A noite de Natal e a noite de S. João são as mais marcantes do ano litúrgico.

De notar que a noite de Natal é a noite maior do ano, ao contrário da noite de S. João que é a mais pequena; as duas têm em comum as fogueiras que as pessoas acendem nessas noites.

Alusiva ao Natal, vem-nos a imagem da árvore, o pinheiro manso ou bravo, que se decora e ilumina das mais variadas formas. O presépio também tem o seu encanto! São símbolos dessa época que a população espalha um pouco por toda a parte, desde as nossas casas até aos cafés, restaurantes, ruas e todos os espaços públicos.

A 24 de Dezembro, as famílias reúnem-se para a ceia de Natal. Para algumas delas é a única vez no ano em que estão com os seus familiares e amigos,

devido à distância que os separa.

É nesta data que grande parte dos emigrantes e não só, visitam as suas famílias; escolhem esta altura, talvez por ser uma época sagrada em que podem estar em convívio com as suas pessoas mais queridas.

Sabia que...

❖A festa cristã que comemora o nascimento de Jesus foi instituída oficialmente no Ocidente em 353. A escolha do dia 25 de Dezembro foi determinada pela preocupação de cristianizar a festa pagã do solstício do Inverno, *Natalis Solis invicti* do Séc. III, adquirira grande importância, já que o Sol se havia tornado, naquela data, a divindade tutelar do império.

❖Natal é uma cidade e porto do Brasil, capital do Estado do Rio Grande do Norte com 25.000 habitantes. Está situada em cima de um alto morro de areia. Possui fábricas de produtos de algodão e é importadora de açúcar e de algodão. Foi criada vila em 1699, e foi elevada a cidade por carta imperial de 1822. Possui este nome porque os marinheiros portugueses ali chegaram a primeira vez, no dia de Natal.

❖Sofia Francisco 12°E

Natal dos pobres

Quando a mulher adormeceu
naquela noite de Natal,
o homem foi, pé ante pé,
pôr um sapato
(dela, não seu)
com um embrulho de jornal
na lareirinha da chaminé.

Um casal pobre... um ano mau...
Era um pedaço de bacalhau.

Ora alta noite, pela janela,
com fome e frio, entrou um gato
que, no escuro, cheirando
aquela
comida boa no sapato,
rasgou o embrulho, comeu,
comeu
e, quente e farto, adormeceu.

De manhã cedo,
ela acordou,
foi à cozinha e viu o gatinho
adormecido no seu sapato.
Voltando ao quarto, feliz, falou
para o homem: - Meu
amorzinho,
como soubeste que eu
queria um gato?

*Leonel Neves.
O Menino e as Estrelas



Poemas de Natal



Poema

Bondade é
Oferecer uma
Mão

Devemos
Incentivar a
Alegria

Deixar
Egoísmos

Natal para os
Amigos,
que são
Todos queridos
e juntos
distribuem
Laços em prendas
que mostram o nosso amor.

Carla Patrícia Silva, 7.ºC,
Clube de Jornalismo

Vem aí o Natal

Na véspera de Natal
Comemos filhós
E festejamos
Com os nossos avós.

O Pai Natal vem aí,
Não posso adormecer
Para ver o que ele
Me vai oferecer.

No Natal
Recebemos presentes
E festejamos
Mesmo com os ausentes

Quando as doze
badaladas
Estiverem a dar,
Já posso abrir os
presentes
Para a minha mãe não se
arreliar.

Tânia Raquel Gomes, 9.ºA,
Clube de Jornalismo



Meu querido Jesus:

Aqui estou neste sítio pobre
nesta rua fria
com as árvores vermelhas
a anunciar a tua chegada.
Os anjinhos de estrelas
que vierem a meu lado
quando eu estava sentado naquela
rocha

disseram-me que não chorasse
porque teria umas calças vermelhas
e uma camisola de lã branca.

Mas só tenho os pés roxos
os dedos não os sinto.
Se me deixasses uma caixa
de fósforos

para me aquecer
ou me levasses nos braços para o
céu

como se fosse um farrapo de neve
essa era a minha melhor
prenda de Natal.

*Victor Moreira, in jornal O Galato

Presépio

Nuzinho sobre as palhas,
nuzinho – e em Dezembro!
Que pintores tão cruéis,
Menino, que pintaram!

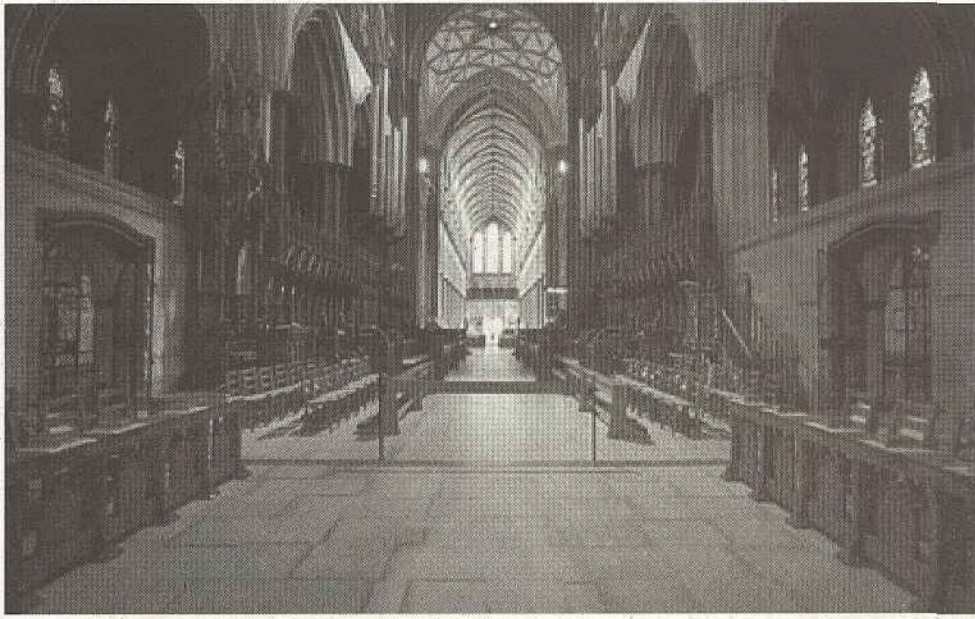
O calor do seu corpo,
para que o quer tua Mãe?
Tão cruéis os pintores!
(Tão injustos contigo,
Senhora!)

Só a vaca e a mula
com seu bafo te aquecem.

- Quem as pôs na pintura?

*Sebastião da Gama





Natal português

Este Natal de Jesus
Há dois séculos que o fez,
Com barro mole, um oleiro...
Verdade não a traduz;
Mas, por ser tão português,
É para nós verdadeiro...

No grande átrio, todo em
ruínas,
Dum palácio pombalino,
Em cuja frente se vê
O nobre escudo das quinas,
Estão, a um canto, o Menino
E a Senhora e São José.

São José tem na cabeça
Um largo chapéu braguês
Derrubado para os olhos;
E a Virgem Maria, essa,
Tem chininhos nos pés
E veste saia de folhos...

O Menino está deitado,
Entre as radiações dum halo,
Num loiro feixe de palha;
E uma vaquinha, ao seu lado,
Acerca-se a bafejá-lo
E mornamente o agasalha.

Para o filhinho tão lindo,
Numa expressão em que luz
O seu enlevo de mãe,
A Senhora está sorrindo...
Na boquinha de Jesus
Paira um sorriso também..

Com as mãos no coração
Com o olhar cristalino
Em que as lágrimas e sóis,
São José, cheio de unção,
Fita a Mãe, mira o Menino,
E sorri-se para os dois...

Um anjo de asas nevadas,
De formas finas e puras,
Este dístico descerra
Das suas mãos delicadas:
*Glória a Deus nas alturas
E paz aos homens na terra!*
Vêm pela estrada fora,

Três monarcas em três bravos,
Infatigáveis corcéis.
É que está chegada a hora
Dos mais humildes escravos
Se equipararem aos reis...

Num *duo* desconcertante,
Dois cegos vão a tanger,
Nos violões, com gesto lento.
É que chegou o instante
Da pobreza merecer
O prémio do sofrimento...

Um coxo de pés cambados
Atira as muletas fora
E a correr, mal pisa o chão.
É que está chegada a hora
Dos tristes, dos desgraçados
Sentirem consolação...
toca adufe uma pastora



Para mais outras bailarem
Entre ovelhas e lebreus.
É que está chegada a hora
De aquelas que muito amarem
Serem dilectas de Deus...

Um petiz faz palhaçadas
Com elástico vigor,
Alegria reprimida,
E, pelas calças rachadas
Ao longo do sim senhor,
Vê-se-lhe a fralda saída...

É que estão próximas já.
É que já estão vizinhas
As tardinhas comoventes
Em que às turbas pregará
O amigo das criancinhas
Dos corações inocentes...

*Augusto Gil

Poema para...

Uma Mensagem para Amigos

Para eles
Reconhecerem o
Egoísmo que nenhum tem,
Nando, e para ti
Desejo um bom Natal, só para
te mostrar o
Amor que sinto por ti.

Por ti tenho amizade e são
importantes
Amigos, que me ajudem a
chorar e a
Rir nos momentos especiais e
Acertados, para não fazer
figuras tristes.

Também não te peço para
seres meu amigo, apenas para
não seres meu
Inimigo, adeus e bom Natal,
Nando!

Carla Patrícia, 7.º C,
Clube de Jornalismo

Carla é como eu me chamo e
Oíço os sinos tocar, eu
Respondo cantarolando para
aqui, para acolá
O menino Jesus, que na
Igreja está
Não vai levar a mal, se
Houver mais uma prendinha
para o meu
Amiguinho neste Natal!

Carla Patrícia Silva, 7.º C,
Clube de Jornalismo

Na noite de Natal...

Comemos batatas e
bacalhau
Com a família festejamos e
recebemos prendas,
O que não é nada mau!

Batem as badaladas
Vamos todos festejar
As prendas vamos abrir
O Pai Natal vai chegar.

É dia de Natal
É um dia muito feliz
O dia da paz universal
E há muita gente que o diz

Ágata Santos, 7.º C,
Clube de Jornalismo



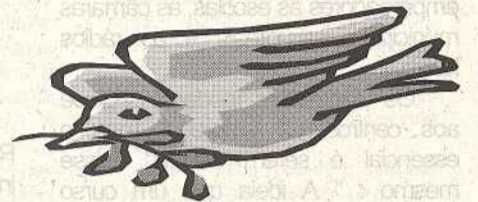
Natal

Agora que é Natal
Tudo tem mais luz e cor
São luzes a piscar
E o mundo tem mais amor.

Se cada um der uma ajudinha
Para não haver ninguém a sofrer
O mundo fica feliz
E não vemos ninguém tremer,
Porque ter frio e fome é triste,
Mas podendo ajudar,
Não deixes de o fazer.

E, se ao fim do dia,
Alguém tiveres ajudado,
Pois tem a certeza,
No céu um lugar tens guardado.

Sara Batista, 9.º B, Clube de Jornalismo



João Portugal Single especial de Natal

Sempre Feliz Natal

Esta noite vais ter uma surpresa
Enfeitada por um simples
sentimento
A magia que se vê aqui tão
perto
Enfeitiça esta quadra de Natal

Vamos dar conforto, muita
coragem
Combater a tristeza e a solidão
Peço ao mundo que não
esqueça esta mensagem
E gritar bem alto sempre feliz
Natal

Refrão:
É bom ficar ao pé de ti
Sentir cada momento a sorrir
Tu és a luz do meu olhar
Farei tudo para teres um bom
Natal

Eu gostava de encontrar o Pai
Natal
E pedir um sorriso, muitos
brinquedos
Para dar às crianças do mundo
inteiro
Vou cantar esta canção só para
ti
E gritar bem alto feliz Natal

(Repete o refrão 2x)

(Relato das crianças)

É bom ficar ao pé de ti
Sentir cada momento a sorrir
Tu és a luz do meu olhar
Farei tudo para teres um bom
Natal

É bom ficar ao pé de ti
Sentir cada momento a sorrir
Tu és a luz do meu olhar
Farei tudo para teres um bom
Natal

Farei tudo para teres um bom
Natal
Farei tudo para teres um bom
Natal

Qualificação e Capacidade de Mobilidade são a chave para entrar no mercado de trabalho

Continuação da 1.ª página

estão em constante mutação e actualização. O que é mesmo essencial é a qualificação. Mas não é menos importante manifestar interesse e vontade para aprender mais durante toda a vida".

As saídas profissionais e a forma de procurar emprego para o detentor de um diploma de 12º ano do Curso Tecnológico de Comunicação foi outra das questões abordadas.

Em resposta começou por afirmar que: "podem encontrar emprego em áreas como comunicação e mass media, relações públicas e secretariado. Podem ter como empregadores as escolas, as câmaras municipais, os jornais e as rádios locais.

Os candidatos podem dirigir-se aos centros de emprego, mas o essencial é serem activos". Disse mesmo: "A ideia que um curso universitário é garantia para se ter um emprego bem remunerado, está errada.

Os licenciados continuarão a ser necessários, mas, no futuro, o país precisará, principalmente, de

profissionais com cursos intermédios, com o 12º ano". Exemplifica: "Uma metalomecânica precisa apenas de um engenheiro, mas, em contrapartida, são necessárias várias pessoas com cursos intermédios para trabalhar".



Retomou a sua explicação: "Para se investir numa carreira, tem que se definir objectivos e o percurso que se pretende seguir.

Uma profissão era, no passado, para toda a vida. Era como o tiro de uma arma. Atira-se e atinge-se o alvo pré-definido. No entanto, hoje em dia,

as coisas não são tão lineares.

Para se atingir um objectivo, talvez se tenha de derivar um pouco. Todos devem estar preparados para esta realidade". Teve mesmo o cuidado de ilustrar com a seguinte imagem: "Hoje em dia, as pessoas estão em 'voo de borboleta', como lhe chama um professor na Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto. Não se consegue prever para onde vai a borboleta.

Por isso, têm que saber 'voar' para um lado e para o outro, até atingirem o seu objectivo. Isto não é fácil, mas não é dramático. Mais tarde ou mais cedo alcançarão o seu destino. Estudar é absolutamente necessário. É mesmo a chave para a qualificação".

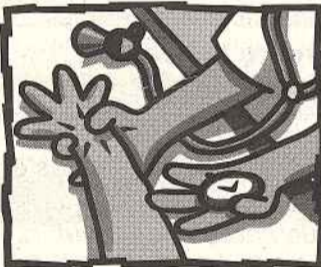
A SAÚDE E A TUA ESCOLA

É na Infância e na Adolescência que se adquirem e se consolidam Estilos de Vida Saudáveis, cuja manutenção ao longo da vida vai permitir GANHOS em Saúde.

A existência de uma parceria entre a educação e a saúde pode contribuir para consolidar a promoção da saúde e prevenção da doença em meio escolar, através da criação de dinâmicas inovadoras.

A participação dos profissionais da educação, da saúde e dos alunos permite assegurar não só a vigilância de saúde nos jovens e a segurança e salubridade dos espaços, mas também uma reflexão conjunta dos problemas escolares, familiares, sociais..., que directa ou indirectamente interferem com a saúde.

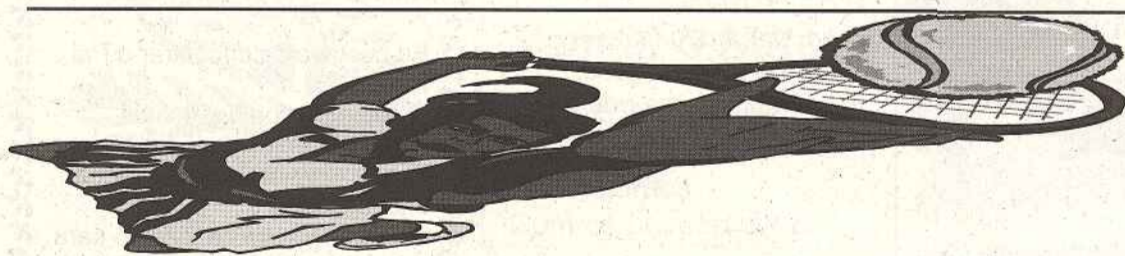
Para podermos dar resposta às tuas dúvidas e



ajudar-te na resolução dos teus problemas existe na tua escola um gabinete de apoio ao aluno, dinamizado por uma equipa do Centro de Saúde, que garante um atendimento personalizado e sigiloso.

APARECE! CUIDA DE TI E DOS OUTROS
NUMA ATITUDE DE SOLIDARIEDADE.
CONTAMOS CONTIGO

NOTA: Oportunamente será afixado no átrio da tua escola o local e o horário de atendimento.



Crónica de Educação Física

Analfabetismo em termos de cultura física

A ignorância pode ser o inimigo número um do desenvolvimento e do progresso. Em Portugal e no caso específico da nossa zona, as pessoas conhecem muito pouco dos problemas relacionados com Educação Física. A Educação Física é uma actividade para os especialistas, para os Homens de fato de treino.

Quando falamos de Professores pensa-se em trabalhadores normais, em que só interessa dar as "xís" horas de trabalho, para ganhar o ordenado ao fim do mês? Pensamos que não, pensamos que os professores têm que educar. E educar significa dar aos jovens capacidade de resposta, tanto

moral como física, perante a sociedade. Ainda há pessoas que, embora o não admitam, consideram que o professor de Educação Física, o homem ou a mulher de fato de treino só manda os alunos jogar à bola ou correr e "dar cambalhotas".

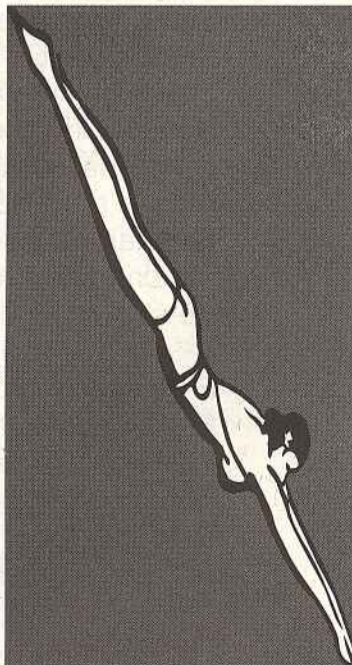
Mas o maior problema é ainda a passividade, a indiferença de certas pessoas face à falta de cultura e ao analfabetismo em termos de Educação Física.

Do inquérito feito aos alunos, por muito que os professores e a escola se esforcem, se o aluno não mostra interesse, se boicotar as aulas, é impossível adquirir qualquer conhecimento. O aluno deve procurar não se alhear dos problemas da Educação Física, para não ser mais um "analfabeto" em termos de Educação Física, para ter consciência

do que é o seu corpo, para ter consciência do que é a educação a que tem acesso.

A escola pode ser a fábrica de personalidades imperfeitas; a escola tem como obrigação ser a instituição encarregada pela boa integração do indivíduo no meio, através de uma educação e preparação, íntegra e saudável.

A importância da Educação Física nas escolas tem uma função educativa. Deve ser encarada como qualquer outro processo de cultura. Ao dizermos que a Educação Física deverá ser, e é uma prática educativa, não nos referimos só à prática exclusiva do desporto, mas sim a outros aspectos, como a arbitragem, a direcção de clube, a responsabilização, etc.



A Educação Física tem o papel de educar, de estimular a observação e a reflexão sobre si próprio e sobre o que nos rodeia. A Educação Física tem também o papel de habituar o jovem a organizar-se, com vista a um objectivo específico.

O jovem vê na Educação Física uma forma de diversão, de libertação do seu corpo. Ele tem oportunidade de usar as suas

potencialidades físicas que, na maior parte das vezes, se encontram desaproveitadas. Mas este aspecto é de uma importância inegável na vida da criança, do jovem ou do idoso.

No que diz respeito à Saúde e à Higiene, há grande número de doenças nos nossos dias, como o "stress" e outras, originadas pela sedentarização do homem ou pela vida muito activa, que encontram na Educação Física e na prática desportiva um remédio.

Do ponto de vista Sociopsicológico, um dos objectivos de Educação Física é facilitar e intensificar as relações entre alunos e toda a sociedade que os rodeia, é permitir a experiência colectiva e favorecer a aprendizagem das outras disciplinas.

A prática do desporto serve também para uma organização dos alunos em grupos de trabalho e uma facilidade de convivência e de saber estar em grupo.

A Educação Física, neste campo, ainda tem outro papel importante que é a descompressão, o escape ao trabalho, à burocracia e ao enciclopédismo do ensino.

*11.º E

Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Figueiró dos Vinhos (CPCJ)

Mensagem

Crianças e Jovens do Concelho



A Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em perigo (C.P.C.J.) existe em Figueiró dos Vinhos desde 1997. Está sediada no Bairro Teófilo

Braga n.º 45 e foi organizada em Dezembro de 2000 na sequência da publicação da Lei 147/99.

É uma Instituição que tem por objectivos divulgar os teus direitos, prevenir comportamentos de risco e intervir nas situações susceptíveis de afectar a tua segurança, saúde, formação, educação e desenvolvimento integral.

Os objectivos principais desta mensagem são divulgar a existência desta Comissão e informar-te que existe uma Equipa Técnica disponível para te receber e ouvir os teus problemas.

É constante a preocupação da Comissão com os desvios de comportamento detectados em alguns jovens que podem contribuir para alterar o seu percurso de vida, particularmente nesta fase tão importante para o seu desenvolvimento.

Esses comportamentos de risco, nomeadamente o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas, terão seguramente reflexos negativos no seu futuro e conduzirão, mais tarde ou mais cedo, a situações de sofrimento.

A Comissão tem conhecimento real das situações e acompanha a evolução e detecção dos casos de mau aproveitamento escolar, evicção (falta a aulas) e abandono escolar. Neste alerta colaboram activamente as Escolas, G.N.R. (Projecto Escola Segura), Autarquia, Associações de Pais e outras Entidades responsáveis.

Optar por um projecto de vida saudável com ocupação útil dos tempos livres, gerar comportamentos que aumentem a tua auto-estima e responsabilidade são os meios mais seguros para promover o teu bem estar.

O Futuro da Sociedade depende de ti.

Se tens um Amigo em risco, Ajuda-o!

Se tens problemas ou dúvidas dirige-te à C.P.C.J. onde encontrarás Ajuda.

A menina dos fósforos



Como estava frio! A neve caía e a noite não vinha longe; estava-se no derradeiro dia do ano, na véspera do dia de Ano Novo. No meio deste frio e desta escuridão, uma pobre menina passou na rua, com a cabeça descoberta e descalça. Na verdade, quando saíra de casa trazia umas pantufas, mas elas não lhe haviam servido durante muito tempo: eram umas grandes pantufas já muito usadas pela sua mãe, de tal modo grandes que a petiza as perdeu ao apressar-se a atravessar a rua entre duas carruagens. Uma ficou realmente perdida neste incidente, quanto à outra, foi levada pela garota, com a intenção de fazer dela um berço para um irmãozinho seu, quando o Céu lhe quisesse oferecer um.

A menina caminhava com os seus pezinhos descalços, que estavam vermelhos e azulados pelo frio; tinha no bolso do seu velho avental uma grande quantidade de fósforos e trazia na mão um pacote deles. Fora para ela um mau dia, não haviam aparecido clientes e, portanto, não ganhara um tostão sequer. Tinha bastante fome e muito frio e um aspecto muito mísero. Pobre menina! Os flocos de neve caíam nos cabelos louros, maravilhosamente encaracolados em torno do pescoço; mas pensaria ela sequer nos seus lindos caracóis? As luzes brilhavam nas janelas, fumo dos cozinhados espalhava-se pelas ruas, era a noite de Fim de Ano: era nisso que ela pensava.

Sentou-se e abateu-se sobre si mesma num recanto, entre duas casas. O frio flagelava-a cada vez

mais, mas a menina não se atrevia a voltar para casa: voltava com os mesmos fósforos com que saíra e sem um tostão. O pai bater-lhe-ia e, além disso, a verdade é que na sua casa fazia tanto frio como na rua. Moravam num sótão e o vento sibilava através das telhas, embora as fendas maiores estivessem calafetadas com palha e com pedaços de pano. As suas mãozinhas estavam quase mortas de frio. Pobre menina! Como lhe saberia bem acender um fósforo! Se ousasse tirar só um pacote, riscá-lo sobre a parede e aquecer os dedos! Tirou um e, ritch!, como brilhou, como ardeu! Era uma chama quente e clara como uma pequena vela, quando a cobriu com a mão. Que estranha luz! Parecia à menina que estava sentada diante de um grande fogão de aquecimento, de ferro, ornado de bolas e com uma grande tampa de cobre reluzente em cima. O fogo ardia nela tão magnificamente, aquecia tão bem! Mas... o que sucedeu? Quando a menina ia já a estender os pés para os aquecer também, a chama apagou-se o fogão desapareceu: estava sentada, com a pontinha de um fósforo na mão.

Riscou um segundo fósforo, que ardeu, que brilhou e, além, onde o clarão se reflectia na parede, esta tornou-se transparente como o tule. A petiza podia quase ver uma sala onde a mesa estava coberta por uma toalha branca, deslumbrante, de finas porcelanas, em cima da qual um ganso assado, guarnecido de ameixas e maçãs, fumegava com um delicioso perfume. Oh, surpresa!... Oh, felicidade!... De repente o ganso saltou da travessa e rolou pelo chão, com o garfo e a faca cravados nas costas, e veio até junto da menina. O fósforo apagou-se e, diante dela, apenas se erguia uma parede espessa e fria.

E acendeu um terceiro fósforo. Imediatamente se viu sentada debaixo de uma magnífica árvore de Natal, era mais rica e maior ainda que a que vira, no último Natal, através da porta envidraçada de um rico comerciante. Mil velas ardiavam sobre os ramos verdes e imagens

de todas as cores, iguais às que ornamentam as montras dos estabelecimentos, pareciam sorrir-lhe. A menina ergueu ambas as mãos e o fósforo apagou-se; todas as velas de Natal subiam, subiam, e então apercebeu-se de que não eram senão as estrelas. Uma delas caiu, traçando um longo rasto de fogo no céu.

"Foi alguém que morreu", disse para consigo a menina, pois a sua velha avó, a única pessoa que fora boa para ela, mas que não vivia já, repetia-lhe frequentemente: "Quando uma estrela cai, sobe uma alma para junto de Deus".

Esfregou mais um fósforo na parede: ele fez um grande clarão, no meio da qual estava a avó, de pé, com um ar tão doce, tão radioso!

- Avozinha - exclamou a petiza -, leva-me contigo. Quando o fósforo se apagar, sei que já não estarás aí. Desaparecerás como o fogão, como o ganso assado, como a linda árvore de Natal.

Acendeu prontamente o resto do pacote, pois queria conservar a imagem da avó e os fósforos espalharam um clarão mais vivo que o dia. Nunca a sua avó fora tão grande e tão bela. Tomou a menina nos seus braços e ambas se ergueram, voando, felizes, no meio daquele resplendor, tão alto, tão alto, que já não havia nem frio, nem fome, nem angústia, pois estavam junto de Deus.

Porém, naquele canto, entre duas casas, estava sentada, quando chegou a fria madrugada, a menina, com as faces vermelhas, com um sorriso na boca... morta, morta de frio, na última noite do ano. O dia de Ano Novo nasceu sobre o pequeno cadáver sentado, com os fósforos, dos quais fora gasta quase uma caixa. "Ter-se-á querido aquecer?", perguntou alguém. Toda a gente ignorava as belas coisas que ela vira e no meio de que esplendor ela transusera com a sua velha avó o limiar de um novo ano.

* HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Lenda do Cavalum

Nas rochas basálticas da entrada do vale que finda na vila do Machico, na Madeira, existem enormes grutas abertas pelo vento e pelo tempo às quais as gentes da ilha chamam Furnas do Cavalum. Por Cavalum designam as populações o diabo daquelas paragens, um diabo gigantesco em forma de cavalo, jorrando lume pelas narinas exaltadas, e de grandes asas de morcego. Quando há temporal, o ribombar dos trovões e seu eco nas cavernas são considerados como urros e patadas de fúria desse monstro, que um dia foi obrigado a recolher para sempre às Furnas e a viver do desespero e da raiva.

Conta a lenda que uma noite o Cavalum, que não andava à solta por aqueles sítios, foi bater à porta da igreja paroquial para falar com Deus. Apareceu-lhe o sacristão, que perguntou:

-Que queres daqui?

-Falar com o Velho!

-É tarde, não vai atender-te.



-Vai buscá-lo, sacristão! O Velho não dorme nunca e por isso não pode deixar de me atender. Anda, vai!

O sacristão mandou-o esperar e atirou-lhe com a porta à cara. O Cavalum não se aborreceu porque afinal também tinha a eternidade por tempo, e esperou pacientemente.

Daí a um grande bocado abriu-se a porta de par em par e Deus apareceu, Velho e um tanto calvo, arrimado a um bordão muito polido das mãos

e com a veste um pouco enodoada de gordura. Da longa barba branca pendiam fiapos de frango e na calva viam-se-lhe uns olhos encavalitados. Estendeu a mão ao Cavalum, uma mão suja de tinta azul com que assinava os decretos para os homens, e mandou-o entrar.

O Cavalum agradeceu a gentileza, mas declinou o convite porque estava com muita pressa. Educadamente, quis saber:

-Então, e essa eternidade como vai?

-Vai indo, vai indo... O pior é esta gota que me obriga a estar de perna estendida! Mas cá vou entretendo o infinito como posso, obrigado! Então e tu? O que te traz por cá?

-Um desafio, já se vê! - Convenhamos que estou um bocado acabado para cavalarias altas!...

-Ora, ora, Velho Barbaças... Ainda estás muito bem e o que te falta é exercício, desporto! Afinal é um pouco disso que te proponho!

-Então diz lá depressa que já



O milagre da Senhora do Monte

Quando os primeiros Portugueses chegaram à Madeira com intuíto colonizadores, a ribeira à qual depois chamaram das Cales era uma das mais caudalosas e límpidas da ilha. As terras em volta eram férteis naturalmente pela proximidade daquele volume, e sem fim de água.

Um dia porém, um grande senhor, sabendo, como toda a gente, da existência de uma nascente que brotava em abundância do meio da ribeira, decidiu captar e canalizar aquela água para as suas terras. Mandou cavar a racha por debaixo da falha do terreno de onde brotava a fonte e, de súbito, a água sumiu-se por completo e a nascente secou. Gerou-se o pânico nas populações, que sabiam imprescindível à sua sobrevivência aquela água límpida e fresca.

Os dias passavam e a água não parecia querer voltar a aparecer.

Então, o povo apegou-se à

milagrosa, senhora do monte e decidiu ir em romagem ao local onde se sumira a nascente, rezando à Virgem e implorando aos céus que se amerceasse da sua sorte. E o milagre esperado deu-se: a água começou a borbotar do fundo da terra, mas, embora límpida e fresca como antes, em menor quantidade.

As gentes deram então graças aos céus e à Virgem e iniciaram imediatamente a abertura de regos, cales, como lhe chamaram. Aproveitando assim a ideia de canalizar a levada, tal como o grande senhor fizera tempos atrás, as populações conseguiram dar nova vida e revigorar as hortas e fazendas.

Desde então ficou-se a designar ribeira das Cales aquela levada, e nunca mais se apagou da memória popular o milagre da Senhora do Monte.

* In "Lendas de Portugal"

A lenda da Serra da Estrela

Era uma vez um jovem pastor que vivia numa longínqua aldeia. Por único amigo tinha um cachorinho, que nas noites de solidão se deitava a seus pés sem esperar nenhum gesto, nenhuma palavra. Sofria este pastor de uma estranha inquietação: cismava alcançar uma serra enorme que via muito ao longe, ver terras que existiram para lá da muralha rochosa que constituía o seu horizonte desde que nascera. E muitas noites passava em claro, meditando nesse seu desejo infundável.

Certa noite em que se julgava acordado, sonhou que uma estrela descia e lhe segredava que o guiaria até ao objecto dos seus desejos. Acordou o pastor mais inquieto e angustiado que nunca, e procurou no céu a verdade do que sonhara. Lá estavam todas as estrelas iguais a si



mesmas, imutáveis e eternas aparentemente. Mas estava também uma que lhe parecia diferente e mais sua.

Passavam-se os dias e o desejo do pastor aumentava, fazia doer-lhe o corpo, ardia-lhe febril na cabeça. De noite, todas, todas as noites, procurava no céu a sua estrela diferente. E em sonhos ela aparecia-lhe muitas vezes desafiando-o, desafiando-lhe sempre a vontade. Mas a vontade por vezes é tão difícil!

Uma noite ímpeto, decidiu-se. Arrumou tudo o que tinha, chamou o seu cão e partiu.

Ao passar pela aldeia, o

cão ladrou e os velhos souberam que ele ia partir. Abanaram a cabeça ante a loucura do que assim partia à procura da fome, do frio, da morte. Mas o pastor levava toda a riqueza que tinha: a fé, a vida e uma estrela.

E o pastor caminhou tantos anos que o cão envelheceu e não aguentou a caminhada. Morreu uma noite, nos caminhos, e foi enterrado à beira da estrada que fora de ambos. Só com a sua estrela, agora o pastor continua, sempre com a serra adiante. E à medida que caminhava a serra ia

Continua na página 10

estou a ficar cheio de dores por estar aqui de pé!...

-Vou deitar tudo abaixo! Arrasar casas, igrejas e terras, tudo o que os teus decretos têm alinhado e alinhado! Desafio-te a impedires-me de fazer a minha vontade! Estás tão velho e tão entretido com os achaques que, aposto que, nem vais conseguir preocupar-te com os teus amados homens...

-Ora, ora... Deixa-me cá em paz! Arranja outro brinquedo que eu já não estou muito para maçadas.

- Adeus, Velho! Vim avisar-te porque sou um jogador honesto... Agora se quiseres, e puderes, faz a tua parte!

Partiu o Cavalum abrindo as imensas asas negras de noite sobre os campos! O céu começou então a toldar-se e o Velho fechou a porta arrepiado porque o vento começava a despertar. A nuvem e o vento acompanharam o Cavalum até à rocha mais alta das cercanias. Aí, convocaram para reunião de

trabalho o relâmpago, o trovão e a chuva e durante algum tempo discutiram os planos necessários para o êxito da empresa que se propunham.

-Agora vão! - bradou o Cavalum a determinada altura. - Vão e que cada um cumpra a sua parte do combinado! Aqui deste alto eu velarei!

Partiu a nuvem empurrada pelo vento uivante e sibilino. Espalharam-se pelo céu lançando nas gentes a apreensão. Quando tudo estava suficientemente carregado, caiu a chuva sobre os campos e telhados, primeiro suavemente como quem encanta, depois engrossando pouco a pouco até ser tanta que as gentes só viam água. Entretanto, o relâmpago já andava na sua faina de abismar o povo incendiando o medo, até que o trovão chegou com a sua legião de terrores inomináveis e indizíveis. A noite era um pandemónio de pavores e no alto da sua rocha o

Continua na página 10

As Nossas Canções Favoritas

Anjos Álbum: "Espelho" Tudo o que eu quero dar

Vejo do quarto luzes na cidade
Tudo à minha volta a cintilar
Mas desta vez vou acender
Uma luz no coração

Nesta noite tudo é tão perfeito
Com toda a gente aqui à minha volta
Mas desta vez vai ser diferente
P'ra mim

Refrão
Só amor, é tudo o que tenho p'ra dar
Há sempre alguém por aí
Com esse brilho no olhar
Só amor, é tudo o que te quero dar
Há sempre magia por aí
E quanto mais amor
Mais eu quero dar

Ao ver assim os postais de Natal
Lembro-me de tudo o que passei
Mas desta vez vou responder
Por toda a minha vida

Quando se trocam presentes tão caros
Coisas que eu nunca imaginei
Mas desta vez vai ser diferente
P'ra mim

(repete o refrão)

Esse mundo lá fora
Vai e volta a passar por mim
Há algo novo como um sonho bom
Sem fim

Desta vez eu quero ser
Aquilo que sempre quis
Desta vez não vou esquecer

Robbie W. & Nicole K. Álbum: Swing when You're Winning Something Stupid

I know I stand in line
Until you think you have the time
To spend an evening with me
And if we go someplace to dance
I know that there's a chance
You won't be leaving with me

Then afterwards we drop into a quite
little place
And have a drink or two
And then I go and spoil it all
By saying something stupid
Like I love you

I can see it in your eyes
That you despise the same old lines
You heard the night before
And though it's just a line to you
For me it's true
And never seemed so right before

I practice every day to find some clever
lines to say
To make the meaning come true
But then I think I'll wait until the evening
gets late
And I'm alone with you

The time is right
Your perfume fills my head
The stars get red
And oh the nights so blue
And then I go and spoil it all
By saying something stupid
Like I love you
I love you



Anastacia Álbum: Freak Of Natre Paid My Dues

You can say what you want about me
Wanna do what want to me
But you can not stop me

I've been knocked down
It's a crazy town
Even got a punch in the face in L.A.
Ain't nothing in the world that you keep
me
From doing what I wanna do 'Cause I'm
too proud, I'm too strong
Live by the code that you gotta move on
Feeling sorry for yourself
Ain't got nobody nowhere

Chorus:
So I help my head high
Knew I, knew I survive
Well I made it, I made it
I don't hate it, don't hate it
That's just the way it goes
I done made it through
Stand on my own two
I paid my dues
Tried to hold me down

You can't stop me now
I paid my dues

So like I told you
You cannot stop me
I paid my dues

Now I'm still tested every day
People try to mess with Anastacia
Got another thing comin'
'Cause I handle mine
And I thought I better let you know I'm
not punk I can't get down
I don't give a damn about who's around
That was just fine 'till now

(Repeat chorus)

Took so long to get me here
But I won't live in fear
You try to steal my shine
But first they wanna build you up
Then they tear you down
It's a struggle, you try to bubble

(repeat chorus 2x)

A LENDA DA SERRA DA ESTRELA

Continuação da página 9

estando sempre ali, no mesmo
sítio e à mesma distância.

Passou todas as fomes e frios
que os velhos lhe tinham
vaticinado. Atravessou rios,
galgou campos verdes e
campos ressequidos, caminhou
sobre rochedos escarpados,
passou dentro de cidades
cheias de muros e gentes, mas
a montanha dos seus desejos
nunca a banuiu do coração.

Por fim, já velho, alcançou a
muralha escarpada que desde a
infância o chamava. Subiu,
subiu até ao mais alto da serra e
ali pôde largar o desejo do seu
coração, agora em paz e sem
desejo.

O horizonte era tão vasto e
maravilhoso, a impressão de
liberdade tão avassaladora que
o pastor, sem falar, gritava
dentro de si um hino de louvor
que mais parecia o vento
uivando por entre os penhascos
rochosos de silêncio.

Instalou-se o velho pastor e a
sua estrela ficou com ele, no
céu. O rei do mundo, porém,
ouviu falar naquele velho pastor
e na sua estrela fantástica.
Mandou emissários à serra:
todas as riquezas do mundo
daria ao pastor em troca da sua
pequena estrela. O pastor ouviu
com atenção o que lhe mandava
dizer o rei. Depois, olhou em
volta. Tudo eram pedras e
rochedos. Uma pequena cabana
de rocha coberta de colmo era a
sua morada. Uma côdea de pão
negro e uma gamela de leite, as
suas refeições. A sua
distracção, a paisagem
infinitamente igual e diferente do
mundo de lá em cima.

A sua única amiga, a estrela.
Suavemente, como quem sabe
o segredo das palavras e o valor
de todos os bens possíveis,
virou-se para os emissários do
rei do mundo e rejeitou todos os
tesouros da terra, escolhendo a
pequenez da sua estrela.

Passaram anos e o velho
morreu. Enterraram-no debaixo
de uma fraga e nessa noite,
estranhamente a sua estrela
brilhou com uma luz, mais
intensamente. Os pastores da
serra notaram essa diferença,
porque a reconheciam também
entre as outras, pelo que o velho
lhes contava em certas noites. E
em memória desta lenda, a
serra passou a chamar-se, para
sempre, Serra da Estrela. *

"In "Lendas de Portugal"

Lenda do Cavalum

Continuação da página 9

Cavalum embrulhado nas asas de morcego, relinchava garga-
lhadas de puro prazer.

Em casa, Deus aconchegou as mantas mais contra si e deixou
andar as coisas: o Cavalum cansar-se-ia depressa da brincadeira
e, além disso chovia tanto e a barulheira era tal que ninguém se
lembraria de o chamar em socorro. Pensou nos homens
tremendo de medo nos seus buracos com uma vaga piedade,
como quem sabe de notícias de catástrofes e crimes tão
longínquos quem nem afloram a consciência. E deixou-se ficar
naquela modorra que a lareira lhe concedia.

Lá fora, os homens, entregues a si mesmo, viviam horas de
pânico. A tempestade ia medonha: dezenas de casas tinham sido
arrasadas, as culturas arrastadas pelas águas e até a imagem de
Cristo crucificado fora atirada ao mar por uma rabanada de vento
especial, que o Cavalum encomendara. Era o horror total. Já o
povo vacilava na sua fé. De que servia Deus afinal se, quando
Cavalum brincava, os deixava à mercê de arbitrariedades!?
Começavam a desconfiar que Deus nem sequer existia e que
aquele Velho gotoso fora pura invenção deles para justificarem
impulsos irrimediáveis e inexplicáveis. No seu canto, porém, Deus
começou a aborrecer-se de todo aquele barulho infernal que
quebrava a sua paz interna. Além de mais, estava a ficar de mau
humor porque o pé lhe doía cada vez mais. Seria do que comera
ao jantar ou da humidade que a chuva e o vento faziam entrar
pelas frinchas das portas e janelas?! E tomado de súbita energia
decidiu que já chegava de brincadeira por parte do Cavalum.

Agora ia ele entreter-se um pouco a contrariar aquela euforia
infantil!

Primeiro, fez com que um barco achasse no mar a Cruz que o
vento levava. Depois, acalmou um carreirinho de mar para que os
pescadores pudessem chegar a terra com a esperança.

O Cavalum só deu pela sua entrada no jogo quando começou a
ouvir os clamores do povo novamente cheio de fé. Irritou-se com a
pouca firmeza dos homens que com tão pouco criam e descreiam.
Cata-ventos, era o que eram! E redobrou de apoio às suas
falanges.

Deus, porém, já convocara o sol e o céu azul. Pouco a pouco
apareceram no ar manchas de azul, brilhantes de luz. A nuvem
esforçou-se por tapá-las, mas daí a nada estava tão rota que teve
de desistir e fugir para que não lhe vissem a nudez. A chuva, o
relâmpago e o trovão, esses tinham fugido adiante da nuvem, e o
vento, não quis ficar só nas lides, correu, logo após a nuvem, a
esconder também ele a sua derrota.

Agora o céu estava azul e o sol brilhava quente sobre a terra
devastada. Os homens curvaram a espinha porque Deus decretara
um dia que eles haviam de recomeçar eternamente a sua faina,
fosse a destruição motivada pelas brincadeiras do deuses ou por si
próprios. Mas estavam felizes, os homens! Tinham recuperado a
Providência e, até ao próximo alarme, Deus estava com eles
porque lhes devolvera a Cruz, o sol e o céu azul.

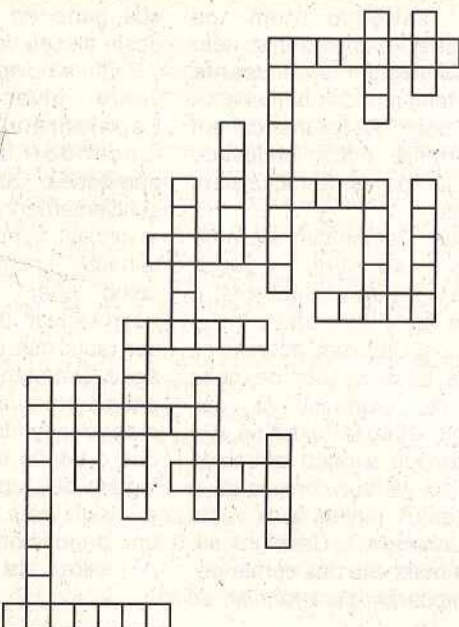
O Velho voltou para o seu canto. E para que as brincadeiras do
Cavalum não voltassem a interromper os seus banquetes infinitos e
os seus decretos que eternamente assinava, prendeu-o nas grutas
até esse dia, problemático em que lhe apetecesse a Ele brincar um
pouco como quando fora menino.

Por isso ainda hoje o Cavalum lá está nas furnas e lança de vez
em quando urros desesperados e raivosos por se sentir impotente e
prisioneiro. *

Passatempos Passatempos Passatempos

Cruzada de Natal

- * Natal
- * Presentes
- * Festas
- * Família
- * Férias
- * Árvore
- * Azevinho
- * Musgo
- * Presépio
- * Bolos
- * Ceia
- * Jesus
- * Reis
- * Luzes
- * Noite
- * Canções
- * Neve
- * Manjedoura
- * Fitas



Sopa de letras

- * Bicicleta
- * Patins
- * Bola
- * Computador
- * Livros
- * Telemóvel
- * Filmes
- * Cd
- * Bonecas
- * Carros
- * Motas
- * Gameboy
- * Consola
- * Jogos
- * Relógio
- * Fios
- * Pulseira
- * Brincos
- * Anéis
- * Perfumes
- * Roupa
- * Bonés
- * Malas
- * Doces

C	O	M	P	U	T	A	D	O	R	Z	C	R	E	L	O	G	I	O	F	F	I	O	S
A	Z	F	D	L	R	C	Y	N	I	Q	X	N	H	D	N	U	L	W	P	E	H	K	M
R	G	I	N	W	E	E	R	S	D	T	E	L	E	M	O	V	E	L	Y	V	C	F	S
T	H	L	I	V	R	O	S	G	J	Q	P	O	E	R	U	C	A	M	W	D	F	J	E
W	K	M	V	J	O	P	Y	A	M	O	C	N	R	A	Z	P	A	T	I	N	S	F	N
L	E	E	T	B	O	L	A	T	A	E	G	U	D	L	X	F	Y	J	Q	P	M	D	O
P	M	S	B	J	K	N	U	Y	C	D	R	O	V	B	I	C	S	A	C	E	N	O	B
U	N	I	S	K	D	G	T	J	D	O	D	F	S	J	N	D	N	A	Y	E	H	H	M
A	T	E	L	C	I	C	I	B	J	T	M	I	Q	P	C	A	R	R	O	S	F	T	G
G	E	R	N	I	H	Q	X	Q	T	K	C	P	T	V	N	I	D	S	X	C	V	Q	V
P	L	U	B	P	V	G	A	M	E	B	O	Y	S	N	F	B	R	I	N	C	O	S	L
E	E	O	L	R	K	R	J	W	E	W	N	C	C	H	J	B	K	P	H	D	H	V	M
R	V	T	S	E	C	O	D	R	G	R	S	K	E	S	R	Q	A	G	J	K	Q	E	C
F	I	J	M	I	W	B	E	T	A	E	O	O	F	A	S	E	N	T	R	O	U	P	A
U	O	F	K	N	R	Q	I	O	I	V	L	R	H	T	C	U	E	I	C	L	H	E	V
M	N	Y	D	P	U	L	S	U	I	R	A	F	S	O	Q	B	I	J	U	K	B	O	B
E	V	H	A	J	F	P	H	L	J	F	Y	B	D	M	T	Z	S	T	Q	H	P	S	G
S	Q	B	Q	M	A	L	A	S	Y	W	D	R	V	I	O	P	E	L	U	C	H	E	S

Regresso em Grande O aniversário do Super Mário

Já com 22 anos de «vida» o famoso Super Mário, nos seus primórdios, 1980, foi baptizado pelos japoneses com o nome de Jumpman, que na altura era o herói do jogo Donkey Kong.

O canalizador mais conhecido por todos nós, voltou, agora como herói do mais recente jogo de consola, intitulado com o nome de GameCube. Logo após o seu lançamento, atingiu cerca de quatrocentas mil unidades vendidas, isto no Japão, o que não espanta ninguém, visto se-rem fanáticos pelo pequeno canalizador.

Porém, na Europa, o canalizador conseguiu vender apenas no primeiro fim-de-semana mais de cento e setenta e cinco mil cópias, o que indica que a fama deste herói continua a arrastar multidões.

O seu lançamento foi feito a quatro de Outubro, servindo assim

para aumentar o número de vendas de consolas na Europa para cerca de 40%.

O director de vendas e marketing da Nintendo Europa, David Gosen, afirma que o novo jogo está a ultrapassar o número de vendas do bem sucedido Super Mário 64.



Actualmente, existem cerca de um milhão de consolas GameCube na Europa.

O jogo baseia-se na visita do

canalizador, da princesa Teach e do avô Toad a um conjunto de ilhas. Ali, o herói é injustamente acusado de andar a sujar as paredes da ilha com «grafitties», pelo que tem como pena limpá-las e pelo caminho descobrir quem se faz passar por ele.

Este jogo está à venda em Portugal por cerca de 60 euros, mas isto para quem já possui consola. Caso ainda não a possua, poderá fazê-lo e aproveitar para a adquirir em conjunto com o jogo por cerca de 259 euros.

Criado por Shigeru Miyamoto, apelidado por alguns o Spielberg dos videojogos, o herói recebeu, desde o início as suas jardineiras, o bigode e o seu chapéu vermelho. Mas só em 1982 surgiu num jogo com o seu nome, Mário Bros – que abriu a porta ao irmão Luigi, onde o ajuda a lutar contra os monstros do Reino dos Cogumelos.

Em 1985, o canalizador é a estrela mais famosa da primeira consola doméstica da Nintendo, a NES – Nintendo Entertainment System. Com o Super Mário Bros as vendas elevam-se a 40 milhões de unidades após o surgimento da princesa Teach e Toad. Em 1988, Mário pode voar, como se fosse o

super-homem. Aí o Super Mário 3 prepara o lançamento da consola portátil GameBoy, que recebe um Super Mário Land que inaugura a era do jogo portátil.

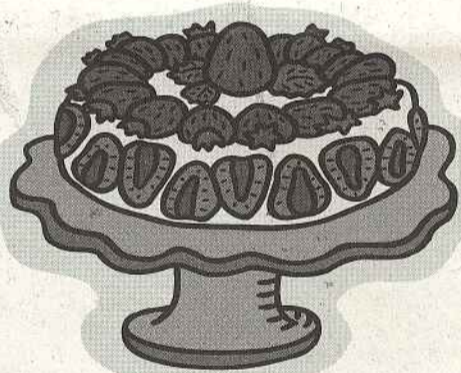
Onze anos após o aparecimento de Mário, a Nintendo decide criar uma compilação, onde se reúnem as SENS, todas as aventuras anteriores. Para o surgimento do herói em 3D é necessário esperar até 1996, na Nintendo 64, com o Mário 64 um jogo que foi considerado perfeito em todos os aspectos. Mais três anos e Super Smash Bros, um jogo de luta, surge na Nintendo 64. Em 2000 é Mário Tennis e em 2001, para a comemoração do vigésimo primeiro aniversário do super herói no mundo dos videojogos, a Nintendo introduziu Mário na consola GameBoy Advance.

No lançamento da GameCube, é o irmão Luigi, que faz as honras da casa em Luigi's Mansion.

O objectivo do jogo consiste em salvar a estrela maior da família raptada por fantasmas. No final Mário está pronto para a batalha em Super Mário Sunshine. O jogo ainda está a contribuir para um record de vendas: mais de 160 milhões de jogos do herói já foram vendidos ao longo destes 22 anos da sua existência, o que se calcula cerca de sete milhões de jogos por ano.

*12ºE

17 de Novembro Dia Mundial da Diabetes



O que é a diabetes?

Ser diabético significa que o seu organismo não produz nenhuma insulina ou a que produz não é suficiente para as suas necessidades.

A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas. Esta hormona é o «mensageiro» que permite à glicose entrar na célula, na qual se transformará em energia, para depois ser utilizada pelo organismo.

A insulina impede também o fígado de produzir glicose em grandes quantidades. Nos diabetes o organismo tem dificuldade em usar e controlar a glicose. Quando a glicose não consegue entrar nas células,

aumenta no sangue causando os sintomas de diabetes.

Uma percentagem de glicose sanguínea elevada, ao longo do tempo pode conduzir a complicações diabéticas tais como: infecções, cegueira, desordens renais, derrames cerebrais, problemas cardíacos e adormecimento dos pés e pernas com consequente amputação dos membros.

É conveniente que as pessoas com diabetes saibam que podem comer doces, mas que, à semelhança das pessoas que não têm esta doença, só os deveriam comer de longe em longe.

Como evitar o aparecimento dos diabetes?

-Evitar o excesso do consumo de açúcares (principalmente refinado).

-Evitar o excesso do consumo de gorduras.

-Fomentar actividades de lazer para controlar o «stress».

-Fazer análises ao sangue para controlo.

Paula Reis,
Professora do Grupo 11.ºB

Anedotas

Na aula, o professor pergunta ao aluno:

-De onde vem a electricidade?

-Do Jardim Zoológico!

-Do Jardim Zoológico?!? – pergunta o professor incrédulo.

-Pois! Quando falta a electricidade lá em casa, o meu pai diz sempre: «Aqueles camelos!».

No autocarro vai um soldado a mascar uma pastilha elástica.

Passados 10 minutos, diz a senhora que está sentada à sua frente:

-Não vale a pena insistir que eu sou completamente surda!

Na aula, diz a professora ao aluno adormecido:

-Paulinho! Na aula não se pode dormir!

-Pois não se pode não... eu bem queria, mas a professora não se cala um minuto!

Um homem foi ao psiquiatra e, ao entrar no consultório, o médico perguntou-lhe logo:

-Então qual é o seu problema?

-Sr. Dr., eu sofro de dupla personalidade.

-Hmm. Sente-se aí e falemos os quatro.

Não tenho jeito para desenhar....

Para quem pensa que o desenho e a pintura são só para os inspirados, A. Calderón, contraria esta ideia e explica como «ser artista». Do seu livro: «Como desenhar retratos».



O «Retrato», género pictórico, cultivou-se desde a Antiguidade, contudo na modalidade de «desenho» pode apresentar uma grande personalidade tal como nos demonstram as obras feitas pelos artistas que já desde o Renascimento cultivaram esta arte.

Esta modalidade foi continuada e revalorizada pelos nossos contemporâneos em múltiplas variantes e estilos. Pode dizer-se que há tantos estilos como artistas, e que desde um tratamento «forte ou vigoroso» a outro «brando e suave», todos se prestam a inúmeras tendências. Vendo uma «História da Arte» pode observar-se que diferentes artistas, de diferentes épocas, possuem estilos e técnicas próprias: Leonardo, Miguel Ângelo, Velasquez, Holbein, Goya, Casas, Toulouse-Lautrec, Matisse, Modigliani, Zuloaga...

E então? - pode perguntar o leitor com assombro ou desorientação.

Não se preocupe, essas tendências que eles seguiram são

simplesmente isso, tendências motivadas pela sua personalidade criadora ou pelo seu génio artístico; definitivamente eles tiveram de passar por certas exigências e leis às quais a pintura está sujeita.

«Pinta-se tal como se desenha» e antes de fazer um retrato – ou qualquer outro tema – pictórico – é necessário saber desenhar.

O artista poderá desenvolver o talento, o estilo, a sua arte, mas não antes de passar pela prova do desenho.

Apagar, corrigir, eliminar, aprender com os erros – este é o caminho – e o que lhe dará a formação definitiva e pessoal. Finalmente, gostaria de lhe dizer que tenha confiança e não desespere se vir que os seus desenhos não são o que pretendia. Enquanto estiver descontente com eles, é sinal de que pode melhorar se insistir. Por meio do inconformismo chega-se à superação própria.

O êxito estará na audácia e na fé que tenha em si mesmo. *

Campeões

Juniores da Desportiva conquistaram título

O que é um Campeonato Distrital de Futebol

Se houvesse uma definição de Campeonato Distrital de Futebol, seria certamente um conjunto de, mais ou menos, trinta equipas, dividido por três séries de jogos entre elas, consoante as equipas sorteadas por série. No fim de todas as partidas, os dois primeiros classificados de cada série iriam disputar as três primeiras posições de uma nova série, de modo a subir de escalão, ou seja, subir de divisão. Divisão que é muito mais competitiva, porque os intervenientes dispõem de melhores equipas (pelo menos em princípio, pois já têm melhor treino e mais prática).

Entretanto, não podemos esquecer o que se passa com uma equipa que joga num Campeonato Distrital de Futebol,



como é o caso dos juniores de Figueiró dos Vinhos, que participou no campeonato da zona de Leiria.

Depois de um brilhante desempenho, os juniores da Associação Desportiva de Figueiró dos Vinhos (ADFV) conquistaram a Série A da 1ª Divisão Distrital de Leiria, fazendo história na Vila, visto que é a primeira vez que o conseguem.

Nessa equipa, os jogadores não se pouparam a esforços desde o início da época para conseguirem um apuro de forma, através do treino com bola, da preparação física e dos incentivos que regularmente recebiam por parte de treinadores e directores. Não esquecendo o bom entendimento que existiu no balneário, embora não deixasse de existirem pequenas divergências ocasionais, que não afectaram, em campo, o rendimento do conjunto.

Na época em curso, houve várias alterações na equipa. A começar pelo treinador, mas também no conjunto dos jogadores da equipa. O novo treinador, João Almeida, elogiou a actuação dos juniores do ano passado pelo resultado alcançado. É um homem já com uma vasta experiência no ramo do futebol, quer como praticante, quer como

orientador. Trouxe novas ideias para o futebol local, não escondendo a vontade de ganhar a série novamente. Mas o que ele preza acima de tudo é a humildade e o espírito de equipa entre os jogadores. Para ele os resultados não são o mais importante, mas sim a actuação dos atletas em campo. Queremos com isto dizer que o empenho, a actuação, a inteligência e o entendimento entre todos é essencial para que resulte uma unidade forte e vencedora.

Este ano, houve várias modificações na equipa, devido à saída e à entrada de elementos. Alguns porque subiram para o escalão sénior, enquanto outros vieram dos juvenis e de outras equipas.

Em suma, por tudo o que atrás deixei dito, bem se pode afirmar que os juniores de Figueiró dos Vinhos bem mereceram, o ano passado, o primeiro lugar.

Paulo Nunes 12º E

Presidente aconselha futuros jovens trabalhadores

das empresas. Se estas aumentarem, é claro que vamos ter mais empregos.

No sector primário ninguém quer trabalhar. Felizmente são as florestas que ainda sobrevivem. No secundário, mais ou menos e o terciário é aquele que ocupa maior escala.

Que medidas pode a autarquia tomar para ajudar os jovens a obter emprego na região?

A esse nível temos obrigação de ter uma visão genérica. Contactamos o Centro de Emprego para que os jovens façam estágios e alguns têm muito sucesso e ficam mesmo a trabalhar a partir desse estágio que efectuaram.

Fazemos obras para poderemos fixar a população, mas isto depende dos seus empregos, porque estes é que a fixam. É claro que a falta de empresas faz com que a população fuja para as cidades.

Para que os jovens se fixem é preciso que hajam empresas e que os jovens se sintam incentivados para habitar neste meio. Tudo isto tem a ver com incentivos fiscais e sociais.

Na sua opinião quais são as principais carências que se verificam na nossa região?

A autarquia tem feito tudo aquilo que está ao seu alcance para que a população se sintam bem. Já fizemos de tudo e ainda

continuamos a fazer. É complicado dividir dinheiro que não se tem. (Basicamente já respondi a essa pergunta).

Como Presidente da Câmara de Figueiró dos Vinhos que conselhos poderá dar a jovens como nós?

Temos um país pequeno que não determina a sua economia e somos muito dependentes.

O jovem, hoje em dia, tem que ter muito sentido de adaptabilidade porque antigamente pouca gente saía para as universidades (mais ou menos 5-6) e agora perto de 90-100 por ano, isto porque temos que agarrar tudo aquilo que nos aparece pela frente. O jovem tem que estar preparado para estar em todo o lado.

*12º E

Memórias da Escola



Junho de 1993
Feira do princípio do século XX

Dia das Bruxas

Hallowe'en

No dia 31 de Outubro, celebrou-se, na nossa escola, o Hallowe'en com um concurso de abóboras decoradas, segundo a tradição, e um desfile e concurso de máscaras.

Este concurso foi organizado pelos alunos e professores do 7ºD, no âmbito da disciplina Área de Projecto e da disciplina de Inglês, para festejar o Dia das Bruxas (Hallowe'en).

Os alunos do 7º ano, turma D, fizeram alguns dos seus disfarces com a ajuda da professora de Área de Projecto.

No dia 31, os alunos, entusiasmados, mascararam-se e dirigiram-se ao palco, na cantina da escola, preparados para "arrasar".

A assistir ao espectáculo, como era de esperar, estavam muitos alunos e professores. Os mascarados desfilaram enquanto um júri constituído por representantes dos alunos, funcionários e professores os apreciava.

A apresentação do espectáculo esteve a cargo da Gabriela Caetano e da Ana Santos do 7ºD e este foi o seu guião de apresentação:

Gabi - Olá a todos! O Hallowe'en está a começar...

Ana - e com grande alegria vamos desfilarmos!

Gab - Para este desfile se realizar,

Ana - um júri aqui vai estar.

Gabi - Como representante dos funcionários



temos a S.ª D.ª Edite;

Ana - a professora Isabel Quintaneiro do Conselho Executivo;

Gabi - A Marlene a representar o 7.º ano;

Ana - e a professora Isabel Manaia.

Gabi - Pela turma do 7.ºD vamos iniciar.

Ana E é a bruxa Catarina que vai passar.

Ana - Sabes de onde é que provém esta tradição?

Gabi - Sei. É do Reino Unido e dos Estados Unidos da América. No dia 31 de Outubro as pessoas costumam mascarar-se e pregar grandes partidas.

Ana - E seguimos com a Márcia.

Ana - Eu não acredito em bruxas...

Gabi - ...mas que as há, há!

Ana - Tal como a Vanessa.

Gabi - Agora a Vânia.

Ana - E a Sandra.

Gabi - Ó, Cláudia, acreditas em fantasmas?

Ana - Acreditar, acreditar... não acredito. Mas que acontecem coisas muito estranhas em casas abandonadas, lá isso

acontecem...

Ana - V a m o s agora passar a outra turma, ao 7.º A.

Gabi - E n e s t a também há bruxas...

Ana - É o caso da Flávia.

Vamos ver.

Gabi - E como não há uma sem duas...

Ana - Vem a

Após a deliberação do júri, foi assim que as apresentadoras anunciaram quem ficou nos três primeiros lugares:

Gabi - Quem será que ganhou?

Ana - Muitas dúvidas, burburinho e nervosismo...

Gabi - Mas o mais importante não é ganhar...

Ana - ...mas sim participar...

Gabi - ... para nos divertirmos e o Hallowe'en festejar.

Ana - E, em 3.º lugar...

Gabi - ...o Edgar.

Ana - E em segundo, quem é que temos?

Gabi - A Ágata.

Ana - E agora, o momento mais esperado.

Gabi - O 1.º lugar.

Ana - É alguém do 7.º A ...

Gabi e Ana - ... a Ana Isabel.

No final houve chocolates e rebuçados para os participantes e assistentes e todos se divertiram.

Ágata Santos e Raquel Godinho, 7.ºC
Clube de Jornalismo

