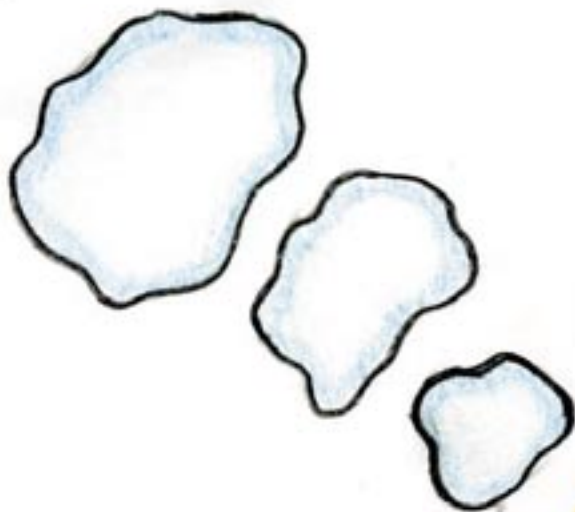


o pinheirinho



ano doze | número 3 | junho de 2005 | 1 pinheiro | e b i charneca de caparica

| PETIT COIN DU FRANÇAIS | CRÓNICAS TEMÁTICAS | INFORMÁTICA | DESPORTO | CHARNECA DE CAPARICA À LUPA |



| NOTÍCIAS | ANIMAIS | CIÊNCIA | CINEMA | 1º CICLO | CRIAÇÃO LITERÁRIA | ENGLISH CORNER | PASSATEMPOS |

73 24

Sumário

editorial **1**

notícias 2

dia das ciências
dia mundial da criança
semana da poesia
almada bi-ci; netescrita
visita de estudo a Évora
peddy-paper; o dilema do prisioneiro;
matemática dá saúde
arraial; chegados ao fim
alimentação nas escolas
após um percurso de 9 anos:
um agradecimento especial...
visita de estudo ao forte de Peniche

animais 7

equitação
hipoterapia

desporto 7

Luís Figo
A minha escolha
SLBenfica - o início do clube
Jorge Perestrelo

1º ciclo 9

25 de Abril
primavera

reportagem 9

presidente da C. M. de Almada participa
na actividade "ler consigo"

crónicas temáticas 10

a alimentação dos jovens
consultório de saúde
educação para a saúde em AP
dois países, um coração, uma só língua
leite, um alimento completo
a seca em Portugal
a vivência da sexualidade nos jovens

english corner 16

my favourite job
we are what we eat

petit coin du français 16

l'amour

criação literária 17

a leitura
cavaleiro da Dinamarca
sugestões literárias: Eragon
para quê sonhar

charneca de caparica à lupa 18

medicamentos de venda livre

passatempos 18

adivinhas

| **Editorial**

"O comilão cava a sepultura com os dentes!"
Thomas Adams

Como melhorar as condições de saúde dos nossos alunos, dentro e fora da Escola? Eis uma questão que tem sido alvo de muito debate e que resulta da preocupação que a crescente obesidade infantil tem suscitado em todos nós.

Como resolver um problema que pode ter consequências gravíssimas e que deriva de vários factores que todos conhecemos mas temos sido incapazes de ultrapassar? A nível só da Escola este problema não pode ser solucionado. Pode, sim, ser minimizado através de várias estratégias que PODEM passar por uma maior oferta no bar da Escola de alimentos saudáveis, como iogurtes e frutas que substituam os chocolates, as batatas fritas e outros alimentos com excesso de calorias. Existe ainda um simples hábito que todos deviam seguir: uma vez por dia, pelo menos, comer sopa na escola ou em casa. É também muito importante incentivar a prática do desporto e lutar contra o sedentarismo das crianças que passam, em casa, imenso tempo sentadas em frente da televisão ou do computador.

Infelizmente, por várias razões, os bons hábitos alimentares nem sempre começam na infância! Os pais por vezes não têm tempo para fazer jantares saudáveis, após um dia cheio de trabalho e ao fim de semana levam os filhos para centros comerciais onde abunda... a fast food!

Tudo isto deu origem ao que já foi designado pela Organização Mundial de Saúde como a "nova epidemia do séc. XXI". As nossas crianças estão entre as mais obesas da Europa! É preciso colocar um travão nesta crescente obesidade infantil.

Na nossa escola, temos tentado esclarecer os alunos sobre o facto de este tipo de alimentação poder levar ao aparecimento de doenças normalmente associadas aos adultos como doenças cardiovasculares, colesterol elevado, hipertensão e diabetes. Nas várias turmas, em A.P. e F.C. foram realizados diversos trabalhos sobre este assunto. Esperamos conseguir mudar hábitos interiorizados, o que só com a colaboração de todos pode ser alcançado.

Não se pretende que deixem de comer chocolates, batatas fritas, hamburguers ou refrigerantes. Isto era deixarem de ser crianças! O que se pretende é que os comam de forma moderada e que não comam apenas isso, pois creio que a chave para este problema de saúde pública passa por uma alimentação diversificada, apelativa, saborosa e saudável... Vamos a isso?

Profª Teresa Pereira

Um agradecimento muito especial às alunas do 9º D, **Carolina Alves e Inês Matias**, pela colaboração dada ao núcleo jornalístico de O Pinheirinho desde o seu início.

Agora que estão de partida, esperamos que continuem com o mesmo empenho e dedicação nos jornais das escolas para onde forem. Um abraço!

Prof. Teresa Pereira e Cecília Almeida

| 18 de Março: Dia das Ciências!

Mudando o ambiente monótono das aulas e quebrando a rotina diária, foi no dia 18 de Março que se celebrou o Dia das Ciências com muito entusiasmo.

Pela escola, tinham-se decorado várias salas alusivas a diferentes áreas (Matemática, Ciências Físico-químicas, Ciências Naturais, História, Geografia...). Todas elas contavam com trabalhos e experiências realmente interessantes.

Destacando a sala de Ciências Naturais, a turma do 9ºD organizou um consultório onde os próprios alunos mediam a tensão arterial, a glicémia, o IMC (índice de massa corporal), a pulsação, entre outros.

Houve também a oportunidade de assistir à palestra «O Cérebro: como funciona e como melhorá-lo» dada pelo Professor Alexandre Ribeiro, um grande neurologista Português!

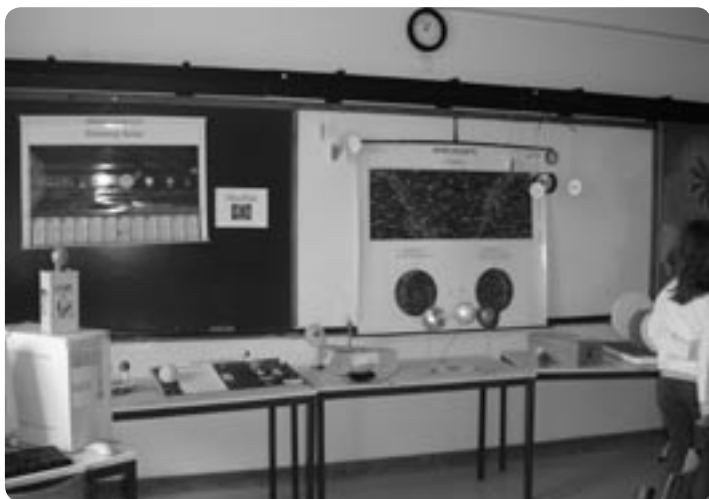
Além de todas estas actividades, ainda houve tempo para participar no Peddy Paper e, na realidade, foi a actividade em que os alunos demonstraram um maior empenho... Talvez pela diversão ou talvez pela vontade de ganhar...

Fazemos um balanço bem positivo do dia e foi, sem dúvida alguma, merecedor o elogio feito a todos os intervenientes.

Esta actividade teve o impacto esperado (positivo, por sinal) entre os professores, funcionários e alunos, pois talvez nunca se tivessem preocupado muito em saber como se certifica se uma pessoa é ou não saudável!

Esperemos que este dia se repita por longos tempos, pois são ocasiões onde se aprende brincando!

Prof. Graça Carvalha



supervisão, edição e revisão de texto | profs. cecília almeida | isabel pereira | margarida valente | teresa pereira | teresa pombo | **núcleo jornalístico** adriano costa | ana amaral | ana raquel | daniela costa | gonçalo costa | marta laureano | patricía costa | rita laureano | rute souza | **colaboradores** associação de pais | manuel lucas, junta de freguesia | bruno bastos| cecília almeida | céu oliveira | filomena moita | graça carvalha | ilda ribeiros | inácia carrilho | isabel pereira | joana conde | luís jesus | sónia dias | teresa pereira | teresa pombo | turmas 3ºB | 7ºC | 9ºC | 9ºD área projecto | 5ºC cília | 6ºA gonçalo costa | marta laureano | patricía costa | rita laureano | 7ºB tiago | 7ºC daniel catita | filipa coutinho | jonathan yago | rute souza | 7ºD joão rudall | pedro pinheiro | 8ºC sara gonçaves | 8ºD carlos santos | henrique brandão | jonathan correia | josé luís moreira | 9ºA andré silva | 9ºD andrea vilas-boas | carolina alves | inês matias | **layout** josé mendes | **paginação** teresa pombo | **impressão** gráfica triunfadora, artes gráficas ltd | **propriedade** escola básica integrada de charneca de caparica | praceta frederico de Freitas | 2819-504 charneca de caparica | tel 212 979 660 | fax 212 973 079 | e-mail ce@eb123-charneca.caparica.rcts.pt | **tiragem** 300 exemplares | junho de 2005

a redacção d'o pinheirinho agradece a colaboração de todos os patrocinadores

| DIA MUNDIAL DA CRIANÇA – COMEMORAÇÕES DO 1º CICLO

No âmbito do programa comemorativo dos 20 anos da elevação da Charneca de Caparica a Freguesia e que a respectiva Junta tem vindo a cumprir ao longo deste ano, vão realizar-se, no Parque Verde - Parque de Recreio e Lazer, situado na Rua Eugénio Salvador, no dia 1 de Junho próximo, "jogos" alusivos ao Dia Mundial da Criança e Dia Internacional do Ambiente, em que irão estar envolvidos cerca de 800 alunos das várias escolas da freguesia.

Os "Jogos" (actividades) relacionados com o Dia Mundial da Criança, realizar-se-ão com base no livro "Estudos do Meio" (do 1º ao 4º ano); os relativos ao "Dia Internacional do Ambiente" serão desenvolvidos pela Amarsul versando práticas protectoras do meio ambiente.

Para além do aspecto lúdico da iniciativa, procura-se incentivar nos alunos a aprendizagem de comportamentos conducentes à preservação e melhoria do ambiente em que todos vivemos.

Manuel Lucas, membro da Junta de Freguesia da Charneca de Caparica



Junta de Freguesia da Charneca de Caparica apoia "O Pinheirinho"!



| Semana da poesia

No âmbito da Semana da Poesia, foi com muito prazer que, no dia 19 de Abril, alunos e professores da nossa escola receberam um pequeno grupo de jograis, no nosso Centro de Recursos. Foi emocionante, criativo e com a participação de alguns alunos, o interesse pela poesia foi despertado nos mais novos.

No dia 21 de Abril, os alunos foram à sala de professores declamar alguns poemas de Sophia de Mello Breyner. De seguida, foi servido um bom lanche, com os famosos pastéis de Belém que deixou todos os professores muito satisfeitos. Pouco depois, vimos uma belíssima exposição, com trabalhos feitos pelos alunos, de homenagem à nossa querida poetisa Sophia de Mello Breyner.

Cíntia, 5ºC

| Almada Bi-Ci

As turmas 7ºC e 9ºD estão em plena campanha cívica. Todos os alunos destas turmas criaram sites dedicados à defesa e divulgação do Plano Almada Ciclável. São os blogs Almada Bi-Ci que podes consultar no blog Geografismos (<http://www.geografismos.blogger.com.br>).

É uma causa justa: 220 Km de ciclovias a ligar as mais importantes localidades do concelho de Almada e a garantia de segurança rodoviária.

Trata-se de uma promessa municipal feita em Novembro de 2004 no Boletim Municipal «**Almada Informa**»:

"Um dos objectivos do Plano Almada Ciclável é promover a utilização da bicicleta, como modo de transporte preferencial nas deslocações de curta distância, através de uma rede contínua de percursos cicláveis, que ligue escolas, equipamentos culturais e desportivos e interfaces de transportes públicos" in Boletim Municipal Almada Informa (<http://www.m-almada.pt/wcbsite/main.php?id=20627>)

| NETescrita

"O que eu quero é que eles gostem de ler e de escrever!" - Emília Miranda tem um blog dedicado a alunos-escritores das escolas básicas de todo o país. Chama-se NETESCRITA e está neste endereço: <http://netescrita.blogspot.com>

Podem mandar contos, fazer perguntas ou espreitar algumas das colaborações literárias com escritores como Alice Vieira ou Luísa Ducla Soares.

Nota:

A Emília pode vir cá à escola caso haja alguém interessado em colaborar na sua Netescrita. Enviem-lhe um email por favor.

Prof. Luís Jesus

7º C

| Visita de estudo a Évora

No dia 18 do mês de Março, os alunos do Professor Rui Castro do 7º ano e os alunos da professora de Moral foram todos a Évora. Foi um dia espectacular!

Saímos da nossa escola por volta das 9.00 horas em dois autocarros, todos contentes a caminho de Évora. Como sempre, ocupámos o tempo de formas muito variadas: uns a ouvir música, outros a conversar e, num dos autocarros, a jogar o famoso jogo "verdade ou consequência". Outros dormiram, pois todos nós sabíamos que o dia ia ser longo mas todos estávamos muito divertidos.

Pelas 11.45 fomos visitar os cromeleques. Ficámos maravilhados com tudo o que estava ao nosso redor e aproveitámos para tomar o pequeno-almoço.

Depois, passados uns quilómetros, fomos almoçar num parque de merendas muito engraçado. O mais giro eram

as casas de banho que não tinham sanita mas sim um buraquinho. Bem que uma amiga minha tentou averiguar a situação mas...depois de eu e mais umas amigas minhas termos corrido a rua toda que estava em frente ao parque, de café em café, para acharmos uma casa de banho normal, já conseguimos.

Daí seguimos rumo a uma das maiores antas. Bem, foi fantástico! Quando entrámos vimos umas peles de coelhos. Foi horrível mas tudo passou.

A seguir, fomos ao templo de Diana mas, até lá chegarmos, reparei que dois colegas meus estavam de muletas... Coitados fartaram-se de caminhar!

Finalmente, fomos à tão desejada capela dos ossos...

Rute Sousa, 7º C

| Peddy-Paper

O Dia das Ciências este ano foi repleto de novidades. Uma delas foi o Peddy-Paper. Os alunos responderam em massa a esta actividade, tendo-se inscrito perto de 40 equipas, num total de, aproximadamente, 160 alunos, divididos em 2 escalões: 2º e 3º ciclo. A equipa vencedora do 2º ciclo foi "Kemaglop", composta por Daniela Leitão, Glória Mendonça, Mafalda de Jesus e Pedro Pereira do 6º B. No 3º ciclo, mostrando "aos grandes" como se faz, venceram "Os indecisos" do 7ºB, cuja equipa era composta por Catarina Monteiro, Mariana Patrício e Rita Oliveira. As provas a prestar foram muito variadas, contemplando muitas áreas do conhecimento, e especialmente a capacidade de observação. Esperamos poder continuar a organizar esta actividade, ainda com mais alunos inscritos e também alguns Encarregados de Educação...

Prof. Sónia Dias, Joana Conde e Bruno Bastos



Grisanas

MARIA FERNANDA
LAMEIRAS

RUA PRESIDENTE ARRIAGA,
CENTRO COMERCIAL DUQUE
Nº 9, LOJA 14, 2620-427
CHARNECA DE CAPARICA.
TELEMÓVEL: 962645525
FAX: 212974622

Retrosaria

ANÁLISE E CONFEÇÃO
PRÓPRIA EM DECORAÇÃO
DE INTERIORES

PoolDesign
PISCINAS
Estamos onde você precisa

UM NOVO ESPAÇO,
UM NOVO CONCEITO

TUDO PARA A SUA PISCINA

Equipamentos gerais, serviços
Saunas, SPAS, sistemas de aquecimento
Gabinete de apoio ao cliente
Centro de Design: projecto, construção, restauro, áreas
envolventes (PoolScaping)
PISCINAS CHAVE NA MÃO
Vários Modelos
mas mais ainda:
Cartão de cliente
Loja Virtual com distribuição ao domicilio
Assistência pós-venda

VISITE-NOS: temos uma surpresa agradável para si!
Marisol - Charneca de Caparica
Praça Manuel Fevereiro, 7G (junto à Farmácia)
TELEF: 210886604 FAX 210886624
E-mail: pooldesign@bernardosergio.com
www.bernardosergio.com

JO DILEMA DO PRISIONEIRO

Resistir ou colaborar, o que fazer?

Imagina-te no papel de um líder estudantil. Em 12 de Outubro de 1972 estás numa reunião, na Faculdade de Ciências Económicas e Financeiras de Lisboa, junto de outros camaradas de luta. Agentes da PIDE invadem a sala de pistola na mão. Após a luta corpo a corpo e um estudante assassinado, és detido e segues para o forte de Caxias juntamente com um outro camarada. Tu e o teu camarada serão isolados e torturados. A polícia quer informações da vossa organização clandestina e provas para vos julgar e condenar a uma pena prolongada de prisão.

Em <http://www.geografismos.com/textos/25abril-tortura.htm> poderás simular esta situação e discutir qual as melhores estratégias de actuação; não esquecer o dilema ético: altruísmo ou egoísmo.

Prof Luís Jesus

| Aproxima-se mais um arraial!!!

No dia 23 de junho, mais uma vez, vai realizar-se nesta escola um Arraial que encerra as actividades do ano lectivo. Pretende reunir toda a comunidade Educativa da E.B.I e é já uma tradição! Há 11 anos que participamos neste convívio, com espectáculo, muita música, rifas, comes e bebes e muita alegria. Se ainda não veio, aproveite esta oportunidade e visite-nos!

Patrícia Costa, 6º A



| A Matemática dá saúde!

Calcula o teu índice de massa corporal!

Eis um endereço para controlar a obesidade:

<http://www.geografismos.com/textos/matematica-imc.htm>

Sabias que é pelo cálculo do **índice de Massa Corporal** (IMC) que podemos saber se alguém é obeso ou magricelas?

Para calculares o **IMC** basta teres à mão fita métrica, uma balança e introduzir os valores na calculadora que está nesta página da net. Com os resultados obtidos podemos controlar excessos ou até "tirar teimas" com amigos e família!

Outra coisa a fazer é responder a 100 questões sobre alimentos, gorduras e calorias no «**Jogo das Gorduras**» que está no fim da página.

Prof. Luís Jesus



| Chegados ao fim...

No final do ano, reparámos numa azáfama maior ainda do que o habitual: o núcleo de estágio de Matemática preparava a divulgação do seu trabalho.

O "Pinheirinho" não quis deixar a oportunidade de cumprimentar Orientadora e Formandos e a todos felicitar pelo magnífico trabalho desenvolvido. Aos professores Bruno e Joana deixamos os nossos votos das maiores felicidades no seu percurso profissional. Foi um prazer trabalhar convosco: pela alegria, pela disponibilidade.. tudo! Até à próxima!

Prof. Teresa Pombo

| Alimentação nas Escolas

Este ano, como aluno do núcleo de redacção do jornal escolar, decidi fazer uma pequena investigação: analisei 2 ementas à lupa, uma do Colégio do Vale e a outra da nossa escola.

Consegui descobrir algumas deficiências alimentares, quer numa quer noutra, tais como abundância de chocolates, fritos, muitos molhos/gorduras entre outros.

Também encontrei coisas saudáveis como iogurtes e fruta.

Alertamos todas as escolas para o uso de alimentos saudáveis (por ex. mais fruta, saladas e leite entre outras coisas).

Gonçalo Costa, 6ºA



| Após um percurso de 9 anos, um agradecimento especial...

9º ano

2004/2005

Queria aproveitar este momento para, em meu nome e de todos os alunos de 9º ano desta escola, prestar uma homenagem a alguém muito especial que também neste ano lectivo fica assinalado, na sua vida, o momento em que deixou esta escola para seguir uma nova etapa. Refiro-me ao Professor Carlos Gargaté, presidente desta escola durante muitos anos.

Mas, o que dizer a uma pessoa que nos proporcionou os melhores anos da nossa vida?

Agradecimentos, palavras de carinho...Tudo isso é bom de ouvir, mas talvez não o suficiente para uma homenagem "em grande".

Ao professor Carlos Gargaté, que durante estes anos, teve a árdua tarefa de levar a cabo a administração de uma escola e a concretização de um sonho. Ele, que sempre cuidou para que nada nos faltasse. Ele, que sempre me pôs à vontade, que sempre me fez sentir como se a escola fosse a minha segunda casa. Ele, que teve o cuidado de fazer com que o espaço em que passamos a maior parte do dia fosse cómodo e agradável.

A si, agradeço, do fundo do coração, pois foi nesta escola, "moldada" por si, que eu conheci algumas das pessoas mais importantes para mim... foi aqui que eu adquiri as minhas bases, para poder assentar a minha vida futura, foi aqui que eu fui construindo os meus sonhos, pedacinho por pedacinho. Eu agradeço, pois, graças a esta escola, ao seu Presidente e a todos os professores e amigos que por aqui já passaram, hoje tenho certezas de que esses sonhos, que construí ao longo dos anos, se vão realizar.

Agora que estou a acabar o 9º ano, apercebo-me do quanto me vão fazer falta as pessoas com quem convivo dia-a-dia. Uma escola pode ser boa ou má, é verdade, mas tudo isso depende das pessoas que dela fazem parte e, para as definir só me ocorrem 3 palavras: Amigos, compreensivos e generosos.

Professor,

Por tudo aquilo que já fez por nós...

Por todas as horas de dedicação...

E por todos os cabelos brancos que nós, alunos, lhe causámos,

Acho que merece esta, e muitas outras homenagens.

Carolina Alves, 9ºD



| Visita de estudo ao Forte de Peniche...

No dia 13 de Abril, fiz um passeio até Peniche.

Gostei muito de ir aos museus e de visitar as celas. Também vi o Manifesto dos presos contra Salazar. Os políticos eram presos. Havia um atalho para os prisioneiros, por onde passavam quando a maré estava alta.

Os guardas protegiam a muralha da paisagem da fortaleza.

Nesse passeio também vimos os dinossauros da Lourinhã.

Por fim, fomos almoçar e fomos para o autocarro para regressar à Escola.

Na minha opinião, esta visita de estudo foi boa porque aprendi muitas coisas.

André Silva, 9ºA

| Equitação

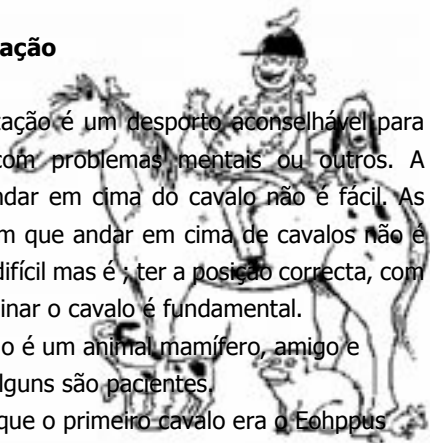
A equitação é um desporto aconselhável para as pessoas com problemas mentais ou outros. A posição de andar em cima do cavalo não é fácil. As pessoas dizem que andar em cima de cavalos não é um desporto difícil mas é; ter a posição correcta, com técnica a dominar o cavalo é fundamental.

O cavalo é um animal mamífero, amigo e observador. Alguns são pacientes.

Dizem que o primeiro cavalo era o Eohppus que se camuflava na floresta. Não tinha cascos, mas sim almofadas por baixo dos dedos como os gatos; a pata traseira tinha três dedos e a dianteira quatro.

Ao longo de cinquenta milhões de anos transformaram-se nos cavalos que conhecemos hoje, só com um e único espesso casco.

Patrícia Costa, 6ºA



| Hipoterapia

Hipoterapia significa tratamento com a ajuda do cavalo e destina-se a indivíduos com deficiência.

Tem acompanhamento de profissionais da área de reabilitação, profissionais da equitação, saúde e educação.

Contudo, o cavalo é o mais importante nesta acção, pois este, a passo, produz movimentos similares ao movimento humano (que se encontram alterados nas pessoas com problemas motores).

A Hipoterapia também é uma ótima ajuda para que o ser humano, em interacção com o meio ambiente, melhore a sua autonomia, autoconfiança e auto-estima que, normalmente, se encontram afectados nas pessoas com deficiência.

Este é um processo calmo, mas notório. Após alguns meses de interacção com o cavalo, já se pode verificar a melhoria na postura, no tónus muscular, na coordenação, na consciência corporal e inibição de reflexos, nas pessoas com deficiência.

Inês Matias, 9ºD

| Luís Figo

Luís Filipe Madeira Caeiro Figo nasceu a 4 de Novembro de 1972, numa família humilde e sempre teve de se esforçar para conseguir a carreira que construiu até hoje.

Figo começou num pequeno clube de bairro denominado "OS PASTILHAS". Desde logo, mostrou toda a sua habilidade para o futebol.

Rapidamente, Figo se mudou para um clube onde viria a expandir todo o seu potencial futebolístico. Entra assim no Sporting e obtém dois grandes títulos a nível de Selecção de jovens: O Campeonato Mundial de Juniores em 1991 em Lisboa, com outros jogadores portugueses de nível internacional e ganha também o Campeonato da Europa de sub-16 em 1989. Mas a sua estreia no Sporting surgiu na época de 1989/1990, com apenas 18 anos de idade.

Mais 5 épocas de grande nível no Sporting e Figo tornou-se num dos melhores jogadores portugueses, conquistando pelo Sporting uma Taça de Portugal, triunfo que fugia a este clube desde 1984.

Figo chegou mesmo a assinar contrato com o Parma e, posteriormente, com a Juventus o que o impediu de alinhar no campeonato italiano por um período de 2 anos.

O Barcelona soube disto e não se poupou a esforços para garantir o contributo do sportinguista, pela quantia de 400 mil contos, que foi uma quantia escassa para tanto valor do camisa "7" sportinguista.

Chega assim a Barcelona pela mão de Johan Cruyff, um dos melhores treinadores mundiais da altura, que considera Figo um dos mais talentosos jogadores do momento.

Chegou a ser o jogador mais caro do mundo quando o Real Madrid pagou pela sua transferência 12 milhões de contos ficando com um salário ficou perto de 95 Milhões de Escudos. É de salientar que este jogador milionário sempre se preocupou em colaborar em actividades de carácter humanitário, pondo o seu nome e a sua fama ao serviço dos mais desfavorecidos.

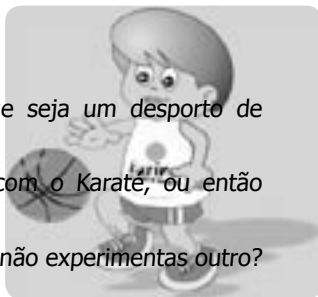
Figo ganhou em 2000, a Bola de Ouro da France Football, ficou em segundo na Bola de Ouro da FIFA, em 2001. e ficou em sexto na **Bola de Ouro da France Football**.

Ele é, sem dúvida, um dos portugueses mais conhecidos em todo o mundo!

Sara Gonçalves, 8ºC

| A minha escolha

- Escolhe o que quiseres, desde que seja um desporto de equipa – disse-me o Cá.
- Mas porquê? Eu quero continuar com o Karaté, ou então vólei!
- Vólei não há aqui na zona... por que não experimentas outro? Olha o Basquete, por exemplo!



Foi assim que tudo começou... entrei para o Basquete! Confesso que não foi amor à primeira vista, mas hoje agradeço ao Cá por não me ter deixado desistir quando me fartei do Basquete na Charneca. Passaram-se dois anos e cheguei a iniciada! Fiz muitas amizades (todas elas especiais), arranji paixões, sunei, trabalhei, "leve nas orelhas"... um fartote de emoções que me ajudaram a evoluir não só como jogadora mas também como pessoa. Ricardo... Teresa... obrigada por me ensinarem a fazer o que mais gosto. Não posso ser injusta e esquecer-me do Flávio, da Vanda e do Vasco, que me viram dar os primeiros passos (estou a falar como se fosse grande jogadora...!) Tenho a melhor equipa do mundo que não joga apenas... está unida dentro e fora das quatro linhas. Todas nós evoluímos desde o início da época e já conseguimos alcançar um grande objectivo: ganhar ao Essa A! Ficámos em 2º lugar no campeonato distrital e isso garantiu o nosso lugar no campeonato nacional. Já ganhamos 3 jogos e se ganharmos o 4º vamos à próxima fase (:D). "menina grande", "pequenina", "perna longa", "taralhoça", "mázona", "finta tudo, todos e marcas"... EU ADORO-VOS A TODAS E PROMETO NUNCA ESQUECER AS NOSSAS CONVERSAS DE BALNEÁRIO! OBRIGADA!

Filipa Coutinho, 7ºC, iniciada feminina

| ÚLTIMA HORA: "Os dias da rádio", faleceu Jorge Perestrelo

Jorge Perestrelo faleceu a 13 de Maio, em Lisboa, vítima de enfarte do miocárdio. O jornalista da TSF fez o seu último relato quinta-feira, dia 12, na Holanda, no jogo com o Alkmaar e a última frase proferida foi "eu te amo Sporting" depois do golo que ditou o apuramento do Sporting para a Final da UEFA.

Jorge Perestrelo morreu no Hospital da Cruz Vermelha, onde foi submetido a uma angioplastia durante a qual sofreu uma paragem cardíaca irreversível.

Profissional de rádio dedicado há muitos anos, com grande empenhamento, marcou um estilo próprio e personalizado da narração do futebol.

Trabalhou no Rádio Clube Português, na Rádio Comercial, na SIC e na TSF, desde a sua fundação, há 17 anos.

Frases como "ripa na rapaquequa", "o que é que é isso, ó meu?" e "é disto que o meu povo gosta" ficarão sempre na memória dos amantes da rádio e em particular dos ouvintes do futebol.

Prof. Teresa Pereira

| SLBenfica - O Início do Clube

Tudo começou no ano de 1904, na Rua Direita em Belém. Existia uma farmácia que tinha o nome de "Farmácia Franco". Uns andares acima dessa farmácia, viviam algumas famílias que gostavam bastante de futebol (recorde-se que, nessa altura, todos os termos eram ingleses, daí a designação Sport Lisboa e Benfica). Entre essas famílias, estavam os irmãos "Catataus" que decidiram formar um clube com sede na "Farmácia Franco". Os membros que formavam o clube (designado Clube Sport Lisboa) eram: Abílio Meireles, António Rosa Rodrigues, Cândido Rosa Rodrigues, Carlos França, Eduardo Corga, Francisco Reis, Jorge Sousa, Jorge Afra, José Linhares, Manuel França, Raul Empis e Virgílio Cunha. Daniel Santos Brito era o secretário, Manuel Goularde o tesoureiro e José Rosa Rodrigues o presidente. As camisolas já eram vermelhas e o símbolo do clube era um igual ao actual símbolo do Benfica (retirando a roda que tinha escrito "S.L." no lugar de "S.L.B.").

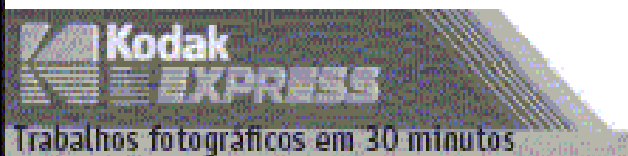
O primeiro jogo público foi realizado no dia 1 de Janeiro de 1905, dia em que o Sport Lisboa defrontou o Campo de Ourique num terreno das Salésias. O Sport Lisboa venceu por 1-0. Mas o Sport Lisboa não se destacava só no futebol, mas também no ciclismo.

Em 1907, sem campo próprio, o Grupo Sport Lisboa entrava em colapso, perdendo vários atletas para o Sporting. Parecia o fim de uma bonita aventura, mas... a solução estava ali perto, em Benfica, na Quinta da Feiteira, onde existia um campo que pertencia ao Sport Clube de Benfica, fundado em 1906. Como o Clube Sport Lisboa tinha os jogadores e o Sport Clube de Benfica tinha o campo, fundiram-se os dois clubes, formando o SPORT LISBOA E BENFICA. Vermelho e branco seriam as cores, fruto de uma ideia do Major José da Cruz Viegas, depois de consultar um catálogo de uma fábrica inglesa.

Sara Gonçalves, 8ºC



Video Clube Cá7



Material Fotográfico _ Plastificações _ Fotocópias
Fotos Passe _ Encadernações Estampagem
Video _ TV _ Hi-Fi

Rua Presidente Arriaga, 5A _ Charneca de Caparica
Tel 212 961 807 Fax 212 976 110

Trabalhos da turma 3ºB



| A Primavera

A Primavera é a primeira estação do ano. Começa no dia 21 de Março e acaba dia 21 de Junho. Vem o calor, nascem as flores, legumes e plantas. Na Primavera vêm os pássaros porque já está mais calor e eles podem fazer os seus ninhos. As pessoas podem começar a vestir-se com t-shirt e calções. É na Primavera que a maior parte dos animais têm os seus filhos. Eu gosto da Primavera, porque tem muita cor, flores, animais, calor, alegria, seres novos e surpreendentes.

André Ceitil, 3ºB



Carolina Mendonça, 3º B



| Presidente da Autarquia visita a escola para participar na actividade "LER CONSIGO"

No dia 14 de Abril de 2005, tivemos a honra de receber a Sr.ª Presidente da Câmara de Almada Maria Emília Sousa e também o Vereador da Educação, Desporto e Cultura, António Matos. O objectivo da sua visita era contar uma história a alunos do 1º ciclo e visitar a "nossa" casa.

O Professor João Proença começou por apresentar a nossa escola: no centro de recursos apresentou a exposição sobre Sophia de Mello Breyner Andresen, onde puderam ver várias obras e alguns trabalhos realizados pelos alunos.

A nossa opinião enquanto jornalistas é que a exposição era bastante bonita e enriquecedora para aqueles alunos tão jovens. Pouco depois, entrámos para a ludoteca onde a Sr.ª Presidente leu um conto de um livro de infância da sua filha, intitulado "Maria Flor abre o livro das surpresas"; foi bastante engraçado!

Depois de a Sr.ª Presidente ter lido o conto e perguntar se havia questões a colocar, uma aluna do 1º Ciclo, a Sara, entregou um ramo de flores à convidada.

É também de salientar que a Sr.ª Presidente ofereceu-se para comprar uma colecção de livros para a nossa biblioteca.

Nós repórteres, achámos que a visita foi bastante curiosa pois, pessoalmente, nunca tínhamos ouvido, muito menos visto uma Presidente da Câmara contar uma história, assim como também tivémos a oportunidade de dialogar com a Sr.ª Presidente, explicarlhe o trabalho que é desenvolvido no jornal e agradecer a visita.

Até à próxima!



| A alimentação dos jovens

Um destes dias, enquanto almoçava na escola, comecei a olhar em volta da minha mesa ao mesmo tempo que pensava no que ouvira os meus pais comentarem na véspera ao jantar sobre a alimentação dos adolescentes de hoje comparando-a à alimentação que eu faço.

Os meus pais comentavam que Portugal se encontrava em primeiro lugar, em relação ao número de jovens com problemas de saúde devido à alimentação, tais como a obesidade, as diabetes e, aquela que mais me assustou e que eu pensava que só acontecia às pessoas de mais idade, que são os problemas de coração.

Na nossa escola, já existe um certo cuidado com aquilo que nos oferecem para comer. Mas será que é só a escola que se deve preocupar connosco? Será que somos só nós que temos a culpa do que comemos errado?

É claro que não, nós temos uma parte dessa culpa, porque só queremos comer pizza, hambúrgueres e beber refrigerantes, como as colas, e passar o nosso tempo livre a jogar computador, a ver televisão, etc. A outra parte da culpa cabe talvez às escolas que nos podem tentar ensinar e, ao mesmo tempo, alertar para a forma mais correcta de nos alimentarmos, evitando ter determinados alimentos à nossa mão. Mas, para mim, a maior culpa será dos pais, que calculando aquilo que nós, os filhos comemos na escola ou nos cafés, talvez devessem tentar uma alimentação mais equilibrada quando estão connosco, como por exemplo, aquela que a minha família tenta ter, onde a sopa, a fruta e os legumes cozidos ou as saladas estão sempre presentes, quer nós refilemos quer não.

Por isso... atenção! Pensem no que eu escrevi, o sinal está amarelo para nós e ainda não é tarde para corrigirmos os nossos erros. Nós devemos ser os primeiros a pensar no que andamos a comer e a fazer nos nossos tempos livres, pois em vez de estarmos sempre agarrados ao computador, talvez devessemos praticar um pouco de desporto nem que fosse uma vez na semana, porque as doenças não acontecem só aos outros e elas já não estão a escolher idades. Além disso, reflectam no seguinte: "Nós devemos comer para viver e não viver para comer".

Marta e Rita Laureano – 6º A

Imagem do doc. oficial do Programa "Saúde XXI"

– Presidência do Conselho de Ministros, Instituto do Consumidor e Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (http://sigarra.up.pt/fcnaup/web_page.inicial)



| CONSULTÓRIO DE SAÚDE

No dia 18 de Março, decorreu novamente na nossa escola o Dia das Ciências. Entre as várias actividades, queremos destacar o "Consultório de Saúde", dois espaços dinamizados pelos professores de Educação Física, de Ciências Naturais, e pela turma D do 9º ano de escolaridade (Os alunos pesquisaram sobre os parâmetros de saúde, debateram atitudes saudáveis, e praticaram a avaliação desses parâmetros - trabalho efectuado ao longo do 2º período em Área de Projecto e Formação Cívica).

O objectivo deste consultório foi a avaliação de alguns parâmetros de saúde da comunidade escolar. Assim foram avaliados :

- O **Índice de Massa Corporal** : que é a relação peso/altura, determinando-se assim se uma pessoa está abaixo do peso, no peso ideal, ou acima do peso; este parâmetro é reconhecido internacionalmente como importante para a determinação da obesidade;

- A **% de Massa Gorda**: foi determinada com o auxílio de um aparelho que se chama BF 300 , e é composta pelo tecido gorduroso; é de referir que todos nós necessitamos de uma determinada % de massa gordora no nosso organismo, mas o seu excesso é prejudicial;

- As **Pregas Adiposas**: foram determinadas com o auxílio de um Adipómetro e permitem um resultado mais fiável em termos de distribuição da gordura no corpo.

- A **Tensão Arterial** : é muito importante a sua medição regular, pois a hipertensão das artérias (HTA), é muito comum em Portugal atingindo cerca de um quarto da população; isto é grave na medida em que a HTA não tratada implica um risco elevado de doença cardiovascular, que pode progredir silenciosamente, durante anos;

- O controle da **Glicémia** é o parâmetro que determina a quantidade de açúcar no sangue; é importantíssimo, porque se há um aumento da

glicemia, um indivíduo pode estar com um quadro de diabetes - doença que altera o metabolismo da glicose, e que leva a alterações orgânicas graves.

O "Consultório da Saúde" foi muito concorrido, passaram por lá alunos, professores, auxiliares de acção educativa e a funcionárias da secretaria. Isto demonstra a cada vez maior preocupação com a saúde, o que é bastante positivo.

Esperamos que o nosso consultório, apesar de pequeno e com poucos recursos, tenha incentivado para a importância da verificação regular do nosso estado de saúde e, em última instância, para a adopção de atitudes saudáveis no nosso dia-a-dia.

Alunos do 9º D (em A.P.)

| EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Hoje em dia é imprescindível falar-se em Alimentação. Não só porque é um tema do nosso quotidiano, mas também porque nos surge como uma preocupação, uma vez que as doenças relacionadas com a Alimentação crescem a um ritmo acelerado.

Assim, tornou-se urgente aprender a comer de forma equilibrada e adequada, para que a doença não se instale. A busca de um corpo perfeito leva, muitas vezes, as pessoas a terem uma relação pouco harmoniosa com a Alimentação.

Não caía nessa armadilha!

A Alimentação é muito mais do que a satisfação de uma necessidade fisiológica, logo, tem de ser encarada como tal. A possibilidade que temos de escolher os alimentos deve ser feita de forma responsável e cuidadosa. **Responsável** tendo em conta as necessidades específicas do organismo face ao dia a dia. **Cuidadosa** devido à grande diversidade e variedade de alimentos que existem no mercado.

Somos o que comemos...que comer seja um prazer! Por isso cuide da sua Alimentação!

Os transtornos alimentares representam uma preocupante "epidemia" que se vem alastrando principalmente nos países mais desenvolvidos e atingindo mais frequentemente adolescentes e adultos jovens. Estes são definidos como desvios de comportamento alimentar que podem levar ao Emagrecimento Patológico, à Obesidade, a Bulimia, a Anorexia, Cancro do Estômago, Diabetes, Hipertensão Arterial e Hipercolesterolemia e muitos outros relacionados com a extrema preocupação com o peso e a imagem corporal.

ALGUNS DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Obesidade

Denomina-se obesidade uma enfermidade caracterizada pelo acumulo excessivo de gordura corporal, associada a problemas de saúde, ou seja, que traz prejuízos à saúde do indivíduo.

As causas:

A obesidade resulta do desequilíbrio entre a ingestão e o consumo de energia, isto é, há uma ingestão de calorías superior às despendidas nas actividades diárias.

A obesidade pode ser hereditária, estando estes indivíduos em maior risco de a desenvolver, o que não quer necessariamente dizer que tal venha a ocorrer. É o estilo de vida adoptado por cada indivíduo que vai determinar como e se a doença se vai manifestar.

Os sintomas:

- Peso acima do normal para o sexo e a altura (IMC)
- Problemas psicológicos como sentimentos de inferioridade, geralmente causados pela discriminação
- Dificuldades na respiração
- Dores nos joelhos e costas
- Dificuldades na higiene pessoal e na mobilidade

Formas de prevenção:

- Manter a ingestão de calorías (alimentos, sólidos e líquidos) coincidente com os gastos diários, de modo a não haver entrada excessiva de energia que, se não for gasta, será transformada em reservas, sob a forma de gordura.
- Fazer uma alimentação equilibrada, de acordo com a roda dos alimentos, e tendo em conta o metabolismo de cada indivíduo.
- Praticar regularmente exercício físico, adequado à idade e estado de saúde de cada um.

Bulimia Nervosa

A bulimia nervosa é uma perturbação psiquiátrica caracterizada por um apetite voraz, seguida de vômitos auto-induzidos.

As causas:

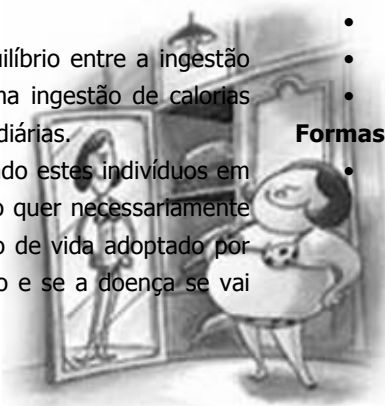
- Assim como na anorexia, a bulimia nervosa é uma síndrome multideterminada por factores biológicos, psicológicos, familiares e sócio-culturais.
- Problemas familiares, baixa auto-estima e conflitos de identidade também são factores envolvidos no desencadeamento desses quadros.

Os sintomas:

- Ingestão compulsiva e exagerada de alimentos.
- Vômitos auto-induzidos, uso de laxantes e diuréticos para evitar ganho de peso.
- Alimentação excessiva, sem aumento proporcional do peso corporal.
- Depressão.
- Obsessão por exercícios físicos.
- Comer em segredo ou escondido dos outros.

Formas de prevenção:

- Uma diminuição na ênfase da aparência física, tanto no aspecto cultural como familiar, pode eventualmente reduzir a incidência desses quadros. É importante fornecer informações a respeito dos riscos de regimes rigorosos para obtenção de uma silhueta "ideal", já



que eles desempenham um papel fundamental no desencadeamento dos transtornos alimentares.

Anorexia nervosa

Surge, muitas vezes, na sequência do que seria uma simples dieta. O tratamento inclui terapia psicológica individual e familiar.

As causas:

A causa da anorexia nervosa é desconhecida, embora seja provável que factores biológicos intrínsecos (nomeadamente uma predisposição genética), factores psicológicos (como conflitos psíquicos e influências familiares) e factores socioculturais tenham o seu papel na génese da doença.

A puberdade, a morte de um familiar ou outras situações de stress podem desencadear a doença.

Os sintomas:

- manutenção do peso abaixo do normal para a altura e a idade;
- distorção da imagem corporal e medo constante de ganhar peso, assim como de se sentirem obesos, mesmo quando o seu peso é já muito inferior ao normal para a sua altura;
- amenorreia (ausência de menstruação) por mais de três meses ou atraso do desenvolvimento pubertário;
- cansaço, frio, lanugo (aumento da pilosidade corporal, com pêlos finos), unhas e cabelo quebradiço, obstipação e dores de estômago;
- perda de interesse em sair com os amigos;
- alguns doentes podem desenvolver uma perturbação adicional como a bulimia.

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Independente do tratamento proposto, a Reeducação Alimentar é fundamental, uma vez que, através dela, reduziremos a ingestão calórica total e o ganho calórico decorrente. Esse procedimento pode necessitar de suporte emocional ou social, através de tratamentos específicos (psicoterapia individual, em grupo ou familiar). Nessa situação, são amplamente conhecidos grupos de reforço emocional que auxiliam as pessoas na perda de peso.

Mas o que significa Reeducação Alimentar?

Significa adoptar novos hábitos alimentares do indivíduo, para que possa seguir uma alimentação saudável e suficientemente adequada às metas que foram pré-estabelecidas, sem modificar radicalmente a alimentação habitual e sem que os indivíduos sejam privados daquilo que mais gostam.

Igualmente importante é saber que esta reeducação está ao alcance de qualquer um, basta é ter força de vontade, ter uma alimentação saudável e ter uns minutos diários para a prática de exercício físico. Atingindo este equilíbrio consegue-se

VIVER BEM.

À primeira vista parece fácil, mas não é tanto assim. A Reeducação Alimentar também não pode transformar-se em algo desagradável e de sofrimento. Os novos hábitos devem ser incorporados aos poucos.

Perder peso lenta e progressivamente é mais saudável do que fazer regimes. A Reeducação Alimentar é a garantia de não voltar a engordar e ter qualidade de vida.

O tratamento para emagrecer deverá passar por uma série de medidas reeducativas. A Reeducação Alimentar não é regime. É, na verdade, resgatar o verdadeiro sentido do que é nutrir.

Segundo alguns especialistas, existem alguns cuidados que as pessoas devem ter em conta em relação às dietas:

1. Não devem fazer grandes intervalos entre as refeições, no máximo três horas;
2. Não devem fazer dietas em que sejam proibidos certos grupos alimentares, como só de sopa, só de leite, só de frutas, pois são dietas completamente desequilibradas e não permitem um emagrecimento seguro, gradual e duradouro;
3. Não devem eliminar os hidratos de carbono (pão, batatas, arroz, massa, etc) nem as leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, etc);
4. Devem evitar alimentos ricos em gorduras e açúcares, uma vez que são os que mais engordam;
5. Devem beber muita água e fazer cinco a seis refeições por dia;
6. Devem evitar bebidas alcoólicas;
7. Devem aliar à dieta a prática de exercício, como andar a pé ou de bicicleta, dançar, nadar, etc;
8. Incluir sempre nas duas refeições principais sopa de legumes e hortaliças em abundância.

Antes de se começar um regime alimentar, é fundamental consultar a opinião de um especialista para determinar se realmente é necessário fazer uma dieta e, nesse caso, estabelecer as soluções ou melhor se adaptam à situação em causa, com as devidas recomendações médicas e nutricionais.

Hoje em dia, mais do que nutrir, a alimentação tornou-se uma fonte bem explorada pela indústria alimentícia que, por sua vez, não está preocupada com os indivíduos, mas sim torná-los fiéis consumidores dos seus produtos.

9º ANO TURMA C

ÁREA PROJECTO



HOSPITAL VETERINÁRIO CENTRAL, LDA.
RUA ANTÓNIO DE ANDRADE, 1141 (EN 377)
2820-287 CHARNECA DA CAPARICA
TEL: 21 297 7720
FAX: 21 297 7721
www.hospvetcentral.pt
info@hospvetcentral.pt

| DOIS PAÍSES...UM CORAÇÃO... UMA SÓ LÍNGUA!

Este artigo é o saboroso resultado da articulação, da comunicação, entre cinco pessoas bem diferentes: 3 alunos dos 7º e 8º ano da nossa escola, provenientes de diferentes lugares do Brasil, uma das coordenadoras do jornal escolar e uma professora universitária brasileira que, encontrando-se em Portugal a preparar o seu doutoramento teve conhecimento do nosso projecto. Digamos que... quisemos mostrar como um jornal escolar, mesmo que não tendo ainda um suporte digital (embora professores e alunos tenham essa ambição) pode chegar bem longe...na geografia e no coração! A troca de saberes, culturas, experiências e carinho é fundamental nesta aprendizagem que é a vida. Por isso...aqui fica o convite para a viagem!

Goiás; Anápolis (por Jonathan Correia)

Eu nasci em Anápolis, uma cidade de Goiás um estado do Brasil. Anápolis fica perto da capital, Brasília.

Anápolis. Tem 98 anos e é a 3ª maior cidade do estado.

Anápolis é dividida em bairros. Eu morava num bairro que se chama Vila Jaiara. Anápolis é uma cidade calma, bonita, também com muito comércio; o prefeito da minha cidade se chama Pedro Saihum.

Goiás fica no coração do Brasil, é um estado que é constituído por várias cidades.

Goiás não tem litoral mas também tem algumas áreas de turismo, por exemplo numa cidade calma, muito antiga, que se chama Pirinópolis. As ruas ainda estão com pedras assentes na época dos escravos, tem muitos rios, cachoeiras de água doce, muitas matas verdes, é uma cidade muito bonita.

Campinas (por Henrique Brandão)

Campinas localiza-se em S. Paulo. É uma cidade muito grande e tem pouco mais de cem anos. A cidade tem três shoppings e um deles é o maior da América Latina. Também tem muitos parques para as crianças brincarem e passearem.

Eu morava num condomínio fechado. Tinha campo para jogar bola e piscinas. Também tinha muitos amigos com quem eu brincava.

A praia ficava a pouco mais de duzentos quilómetros de carro; eu ia para a praia uma vez por ano e ficava lá uma semana.

João Pessoa uma cidade entre o rio e o mar ... (por Filomena Moita)

Terceira cidade mais antiga do Brasil, João Pessoa possui uma história de mais de quatrocentos anos, bem guardada nos seus monumentos e preservada no verde, que é uma das características mais fortes e que lhe rendeu o título de segunda cidade mais verde do mundo, sendo a primeira Paris.

No Centro, se encontra a Lagoa do Parque Sólton de Lucena, como um eixo de onde partem as principais avenidas. O mais conhecido cartão postal é cercado de palmeiras imperiais e de árvores frondosas. A cidade, que nasceu nas margens do Rio Sanhuá, cresceu em direcção ao mar.

As belas praias também são a marca de João Pessoa. Dona

de um litoral privilegiado, a capital paraibana tem áreas ainda virgens, intocadas pela mão do homem. Fica na Praia do Cabo Branco ponto extremo oriental das Américas: Ponta do Seixas – falésia de argila e muita vegetação preservada, um dos marcos geográficos mais importantes do país. Durante todo o ano, a temperatura em torno de 29 graus, é um convite ao lazer e ao descanso nas águas sempre azuis de praias como Tambaú Manaíra Cabo Branco, Ponta do Seixas.

Anápolis (por Jonathan Yago)

Venho, também, da cidade de Anápolis no estado de Goiás mas... até fazer este artigo não sabia que tinha um colega nesta escola com a mesma origem.

O bairro onde morava chamava-se Jardim-Anápolis e não era um bairro muito bom... também não era mau mas... por exemplo, não havia situações de roubo e também não era um bairro rico... como se diz... “dava para viver!”

Morava com minha mãe porque meus pais eram divorciados.

Como minha mãe estava em Portugal não podia conviver com ela mas também não queria viver com meu pai.

Foi por isso que deixei aquele bairro bonito, vários amigos e muitos parentes.. para vir viver com a minha mãe em Portugal.

Onde a minha mãe está é a minha cidade, o meu país!

Jonathan Yago, 7ºC, Jonathan Correia, 8ºD, Henrique Brandão, 8ºD, Profs. Filomena Moita e Teresa Pombo



| Leite: um alimento completo

O leite é o nosso mais completo alimento. Estamos em contacto com ele desde o nascimento. Muito se fala e pouco se conhece deste produto de vital importância para nós.

Estudo revela que beber leite pode ajudar a emagrecer.

Investigadores italianos defendem que beber leite pode ter um efeito de emagrecimento nas crianças com excesso de peso.

Um estudo desenvolvido por cientistas do **Instituto Italiano de Pesquisas** permitiu constatar que as crianças que não bebem muito leite têm uma maior percentagem de gordura corporal do que aquelas que ingerem mais desta bebida.

O cientista **Gianvincenzo Barba**, que se dedicou a este estudo em mil escolas primárias, afirma que «o estudo revelou



uma correlação inversa entre beber leite e a obesidade.

Quanto mais leite se bebe mais magro se fica».

Esta correlação resulta da concentração de cálcio no leite que estimula a queima de gorduras ao mesmo tempo que “desacelera” o crescimento de células gordas.

O cientista acrescenta, que o mesmo se aplica aos mais velhos uma vez que «estudos recentes desenvolvidos em adultos mostraram igualmente os **efeitos positivos** de uma dieta rica em cálcio». Este mesmo afirma que os resultados do estudo contrastam com o comportamento dos adultos preocupados com o emagrecimento, que evitam consumir queijo e leite para perder peso. O cientista **reforça** o facto de que o **leite não é só bom para emagrecer como também para a ingestão de cálcio.**

Prof. Inácia Carrilho (a partir de diariodigital.sapo.pt)

| A Seca em Portugal

Portugal atravessa a pior seca dos últimos 14 anos e o mês de Janeiro foi o mais seco dos últimos 100 anos em algumas regiões do Centro e Sul do país, segundo informação do Instituto de Meteorologia.

Actualmente esta situação já apresenta graves consequências como por exemplo:

- aumento do risco de incêndios e diminuição das reservas de água para os apagar;
- o preço dos legumes tem aumentado bastante desde o início deste ano;
- as culturas de regadio podem não ter água para se desenvolverem;
- na Tapada de Mafra quatro mil árvores, plantadas após o incêndio de 2003 já morreram e este facto começa já a afectar a sobrevivência dos animais desta zona protegida;
- muitas culturas de cereais estão praticamente perdidas, apresentando algumas um crescimento deficiente;
- a água armazenada nas barragens, encontra-se muito abaixo do nível habitual para esta época do ano.

Para tentar ultrapassar esta situação todos nós devemos contribuir poupando água. Para isso apresentamos a seguir algumas soluções que devemos respeitar no nosso dia a dia:

- utilizar a máquina de lavar roupa ou de lavar loiça sempre com a carga máxima

- quando estás a ensaboar as mãos fecha a torneira
 - não tomar banho de imersão mas sim duche
- não deixar a água a correr enquanto te ensaboas no duche
- levar menos tempo a tomar duche
- quando vais tomar duche a água fria que sai inicialmente deve ser aproveitada para depois usar, por exemplo na casa de banho
- colocar uma garrafa de plástico cheia de água dentro do autoclismo, para diminuir a quantidade de água em cada descarga
- se a tua torneira estiver a pingar, chama um canalizador para a arranjar, para a água não se desaproveitar
- enquanto estás a lavar os dentes, não deixes a água a correr
- enquanto lavas a loiça não deves ter a torneira aberta
- só gastar água quando é verdadeiramente necessário
- quando a tua mãe está a cozinhar, e quando lava os legumes, diz-lhe que não deite aquela água fora e que a aproveite, por exemplo para regar as plantas dos vasos.

Seguindo estes conselhos poderás poupar água, evitando que no Verão seja necessário fazer a sua racionalização ou em algumas situações apenas se possa utilizar água engarrafada. Mas é importante poupar água sempre e não apenas este ano para que em futuros anos de seca a água armazenada na barragens seja em maior quantidade.

João Rudall e Pedro Pinheiro, 7ºD

FARMÁCIA PAULOS

DIRECÇÃO TÉCNICA E PROPRIEDADE
ANA ISABEL B. T. PAULOS



PRACETA MANUEL FEVEREIRO, LOJA 9D - MARI
2815-405 CHARNECA DE CAPARICA
TELEF.: 21 296 25 64 / 65 / 66



RESTAURANTE

CERVEJARIA

MARISQUEIRA

De CORREIA, CORREIA & NOGUEIRA, LDA.

SALA PARA CASAMENTOS E BAPTIZADOS

Rua D. João V, n.º 221 - AROEIRA
2815-187 CHARNECA DE CAPARICA Telef.: 21 296 04 98

| A vivência da sexualidade nos jovens: Um problema de Saúde Pública.

- Que papel para a Comunidade Escolar?

É uma evidência que a proliferação da SIDA, Hepatite B e todas as outras doenças sexualmente transmitidas, condicionam fortemente a educação para a sexualidade. Segundo os últimos dados epidemiológicos disponíveis, Portugal é o País da União Europeia, que tem maior incidência no aumento de casos de SIDA, abaixo dos 24 anos, o que é deveras preocupante.

Relativamente à Hepatite B nem todos os jovens estão vacinados, porque a vacina só faz parte do plano nacional de vacinação desde 2000. Provavelmente fará sentido articular uma estratégia com a saúde escolar tendo como finalidade a vacinação de todos os alunos, envolvendo os encarregados de educação nesta estratégia.

E relativamente à gravidez na adolescência somos o número dois da União Europeia. Por tudo isto é premente que a Educação Sexual se constitua como um dos pilares do Projecto Educativo de Escola e que a transversalidade do tema seja encarada como um objectivo comum a ser prosseguido com determinação por toda a comunidade. Segundo dados do INE, 34% dos jovens sexualmente activos entre os 15 e 19 anos não usaram contraceptivos (Inquérito à Fecundidade e Família, INE, 2001, dados referentes a 1999), constituindo esta informação um evidente sinal de alerta.

A estratégia de formação passa pela motivação de toda a comunidade, pela consciencialização de que estamos perante um problema nacional de saúde pública em que a escola tem um papel fundamental a desempenhar.

Sem esquecer o imprescindível papel da família, onde também começa a formação neste âmbito, pedimos aos encarregados de educação e pais que não se demitam de dar valores e de acompanhar, dialogando e levando as crianças e os jovens a reflectir sobre condutas, sobre o tipo de relação que privilegiam quer seja na amizade, quer seja no relacionamento amoroso. Continuamos a assistir a um proliferar excessivo de imagens que apelam para todos os sentidos e depois a uma culpabilização dos adultos em face de certas práticas dos jovens. Não haverá um trabalho intermédio?

Constatamos que muitos jovens tomam decisões precoces, sem qualquer informação e que os adultos (pais e professores) continuam a querer adiar o diálogo, por comodismo, por desconhecimento ou por receio... As crianças não devem queimar etapas no seu crescimento.

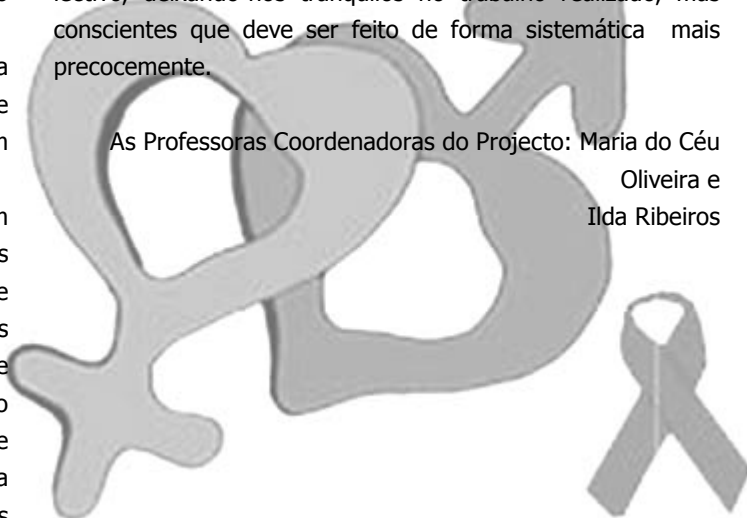
Devemos ter consciência que a iniciação precoce da actividade sexual pode condicionar a vivência futura da sexualidade, porque as crianças têm maior dificuldade em lidar com a frustração e com os sentimentos de culpa que daí poderão advir. Mas também temos de ter consciência que esta iniciação precoce está efectivamente a ocorrer e que a prevenção de riscos de saúde pública é mais necessária do que nunca.

Por isso propomos, especialmente para os mais novos que a comunidade escolar desenvolva um trabalho com vista a redescobrir o valor do jogo. A componente lúdica do jogo tem um papel determinante no crescimento das crianças porque permite desenvolver atitudes no âmbito da solidariedade e da socialização em geral.

Para os mais velhos propomos ainda os dilemas e os debates acompanhados de formação especializada.

Damos mais uma vez a conhecer a existência do Projecto da nossa escola, "RE...Conhecer", que, pelo menos nos 9º anos de escolaridades, foi devidamente implementado, neste ano lectivo, deixando-nos tranquilos no trabalho realizado, mas conscientes que deve ser feito de forma sistemática mais precocemente.

As Professoras Coordenadoras do Projecto: Maria do Céu Oliveira e Ilda Ribeiros



Ourivesaria da Charneca
de António Z. P. Pereira
Telef.: 96 342 00 23

CONSERTOS EM:
OURO
PRATA
RELÓGIOS

LOJA 1:
Rua Mário Casimiro, 5 - Marco Cabaço
2820-181 CHARNECA DE CAPARICA
Telef.: 21 297 33 22

LOJA 2:
Centro Com. Duque - Lj 1 - Marco Cabaço
2820-401 CHARNECA DE CAPARICA
Telef.: 21 297 45 87

Rua Presidente Arriaga, nº9 - loja 15 - C.C. Duque
2820 Charneca da Caparica

Wanda Brighton
C a b e l e i r e i r o s

Tel.: 212 976 186

| A Trip to Lourinhã and to Peniche

The 13th April was a different day from the other ones! We got out of school at 8.30am and one hour and a half later we arrived to Lourinhã.

We had the opportunity to see the «Mead» (Museu de Etnologia e Arqueologia da Lourinhã) where we could discover which jobs and activities have been common since the Palaeolithic to the Present.

We also had the chance to see things about dinosaurs and their world!

A bit later, we got on the bus right to Peniche and then we had lunch!

We saw the Museum and the Fortress of Peniche and I only can say that it was amazing!

There were some exhibitions inside of it: one about the economic activities of Peniche (for instance, fishing) and another one about a man called Paulino Montez and his wife...

Finally, we went to the 3rd and last floor of the Fortress. It was a very important political prison at the time of Salazar's dictatorship.

When we arrived at Charneca it was already 6 pm and we realized we hadn't waste our day!

It was a really interesting trip because we could see our Past and the changes that have happened until now and we also saw how difficult it was to reach our freedom!

Besides the great day spent outside school we learnt how precious our freedom is and that we must value it properly.

Andreia Vilas Boas, 9ºD

| You are what you eat

A good diet, many hours of sleep and good physical exercise are the "keys" for a good healthy life.

For a good daily diet, you should eat food from the 7 main groups according to the new FOOD WHEEL: cereals (28 %), vegetables (23 %), fruit (20 %), milk and dairy products (18%), meat, fish and eggs (5 %), vegetables (4 %) and oils (2 %)

If you eat food from all these groups and make at least three meals a day (breakfast, lunch and dinner) you'll be healthier, and you'll get more energy to face the school's routine.

If you don't eat properly, you'll probably get some of these illnesses: anorexia, bulimia, obesity, and others. If you think you need to go on a diet you should see a nutritionist.

Carolina Alves, 9º D

| My favourite Job

Hello, my name is Inês. I'm in the 9th grade. I'm not sure about a job for my future. I would really like to go to a special school in Alentejo at a village called Alter do Chão. There I can study up to the 12th grade and then carry on at Santarém University. This school has to do with horses.

I like horses very much, I began riding when I was 4 years old and to work with them is my great dream! I can't imagine a life without them.

My main ambition is to be happy and work mainly for enjoyment rather than money.

Inês Matias 9ºD



| **L'amour**

Pendant que je me promenais dans ces chemins
Aux itinéraires inconnus et occultes à ceux qui n'ont personne
à aimer...

Je suis entrée dans une grotte... montagne... Peut-être, qui
sait ?

Et j'ai demandé l'amour !

Qu'est ce que l'amour ?

Amour...mour...our...

Mais, si l'amour est un écho... alors c'est l'amour...


Comment dois je penser après cela ?!

Si dans la réalité l'amour n'est pas seulement... amour !

Pense seulement que quelqu'un t'aime
Tu n'es pas obligé de le connaître
Donc qui aime quelqu'un avec passion
Peut aussi aimer l'humanité avec amitié !

Ne méprise jamais quelqu'un...
Car cette personne pourrait t'aimer
Dans le silence et dans le néant...
C'est un message d'un vrai sentiment :
Aime, laisse aimer et être aimé !

Andreia Vilas Boas, 9ºD



TREMOCEIRA
M.F.B.

EMPRESA M. FERREIRA BASTOS

frutos secos | utilidades domésticas | utensilios agrícolas e de jardim
equipamentos para obras | bricolage e outros

Rua Pedro Costa (cruzamento da Marisol) Tel 212 961 315 Fax 212 974 591

“Antigamente os livros eram escritos por homens sábios e lidos por pessoas vulgares, hoje os livros são escritos por pessoas vulgares e lidos por ninguém...”

Óscar Wilde

Numa altura em que aumenta drasticamente a percentagem de pessoas oriundas de outros países na nossa sociedade, com tudo o que de bom e de mau daí resulta, é importante uma breve reflexão sobre o que isto provocará em termos de ensino do Português.

Em primeiro lugar, devemos ter um cuidado muito especial em como se irá ensinar esta língua a pessoas estrangeiras, sendo que o caso que me parece mais relevante é o das pessoas provenientes de países de leste (onde a raiz linguística é diferente da nossa). No entanto, é bom não esquecer que mesmo no caso de pessoas oriundas dos PALOP e do Brasil, o Português falado (e sobretudo o escrito) tem muitas diferenças que nem o Acordo Ortográfico conseguiu esbater. Mas não é apenas com os estrangeiros que nos devemos preocupar – hoje em dia, a nossa língua é muito mal tratada por todos nós e basta termos em conta as mensagens de SMS, chats, anúncios vários nos jornais, respostas de testes dos nossos

alunos, só para referir alguns exemplos, para rapidamente nos envergonharmos... É confrangedor os erros de sintaxe, os erros gramaticais, os erros de quem escreve como ouve! Mas para os espíritos mais liberais, tudo isto não tem importância nenhuma. Então porque razão escrevo isto? Pelo simples facto de que as estruturas cognitivas, as estruturas que regem o nosso pensamento, serem alicerçadas num vocabulário que se quer rico, diversificado e abrangente. Todos sabem que a inteligência está associada a bons conhecimentos de vocabulário e capacidade de raciocínio. A nossa língua não se resume a uma centena de palavras – ela é bem mais rica do que isso e talvez fosse bom os pais incutirem nos filhos a necessidade de ler (seja um livro, um jornal ou, inclusivamente, uma banda desenhada). Ler! Ler muito! Como diria Skinner, psicólogo americano, não se deve ensinar o conteúdo dos livros às crianças, mas sim o amor à leitura. Acrescento eu que um pouco menos de TV também não fazia nada mal... Só assim, todos juntos, poderemos inverter esta situação.

Prof. Isabel Pereira

| **A propósito do conto O Cavaleiro da Dinamarca**, de Sophia M. B. Andresen, no qual um cavaleiro da Dinamarca viaja, em peregrinação, até Jerusalém, eis uma carta do Cavaleiro para a sua família, a partir de Veneza.

Veneza, 5 de Julho de 1369

Querida família,

Como estão? Eu, por cá, estou bem.

Estou a escrever de Veneza, porque é a cidade mais bonita que vi em toda a minha vida. É uma cidade bonita, porque é diferente das outras; porque não tem ruas de pedra, mas canas de água. Eles, na cidade de Veneza, andam de gôndolas.

Mudando de assunto, por cá, ouve-se falar de muitos assassinatos, aí, na Dinamarca. É verdade? Se for, isso é um escândalo, porque não é a matar que se resolvem os problemas.

Para finalizar, porque já não tenho muito mais tinta no tinteiro, digo-vos que tenho sentido muito a vossa falta, das noites que passávamos a contar anedotas, à lareira, e a rir-nos muito, por isso espero voltar para casa o mais rápido possível.

Muitos beijos do vosso adorado cavaleiro.

PS: Espero voltar a casa dentro de um mês ou um mês e meio. Irei comprar uma lembrança de Veneza, para cada um de vós.

Tiago, nº 20 do 7º B

| **Eragon**

Eragon vivia em Alagaësia, na pequena vila de Carvahall.

Vivia com o tio e com o primo; eram muito pobres.

O Inverno aproximava-se e Eragon tinha ido caçar para a Espinha.

Ele era um dos únicos habitantes que não temia aquele lugar.

Mas a caça não correu tão bem como pensava, devia estar sem sorte... talvez... Em vez disso, encontrou uma “pedra” azul muito bem polida. Podia ser que alguém a aceitasse quando voltasse a Carvahall, em troca de comida para o Inverno. Não imaginava ele que a pedra não era pedra. Era um ovo de dragão.

Quando numa noite Eragon acorda com os gemidos do dragão a nascer, não sabe o que fazer. Mas, de manhã, decidiu esconder o dragão no bosque. O que ele não sabia era que o dragão crescia de uma maneira assustadora... não lhe ia ser possível escondê-lo por

o pinheirinho 17 | 18

tanto tempo. Eragon decide ir até Brom, um contador de histórias mágicas, muito sábio quanto à história dos dragões. Brom fala-lhe sobre “Os cavaleiros dos dragões” e dá sugestões de nomes para o dragão (Brom, já imaginava que Eragon, tinha tido a sorte ou o azar, de encontrar um dragão). Brom conta-lhe que um elfo chamado Eragon, tinha encontrado um dragão, e tinha sido ele a estabelecer a paz entre dragões e elfos. Passados uns dias, os “caçadores de dragões” dão pela presença de Saphira. Eragon e Saphira partem para a floresta e...

Então? Fascinados? Fiz de propósito... eu sei!! Eu sei que agora querem ler o livro... porque dos meus dedos... não sai mais nada!!

Livro: Eragon

Autor: Christopher Paolini

Daniel Catita, 7ºC

R3: A cadeira.

R2: A língua e os dentes.

R1: Os quartos.

| **Soluções dos Passatempos**

| Medicamentos de escolha livre

O que são os medicamentos de escolha livre? Será perigoso obtê-los desta forma? Pode-se comprar todos os tipos de medicamentos? Estas são as perguntas que todas as pessoas fazem quando ouvem falar de medicamentos de escolha livre, porque é uma novidade e que, como tal, suscita alguma apreensão nos consumidores.

Os medicamentos de escolha livre ou auto-medicação têm de ser tomados com responsabilidade e consciência, pois tal como o próprio nome indica, eles podem ser comprados sem receita médica. São destinados ao alívio e tratamento de queixas de saúde passageiras e sem gravidade, o que permite, por vezes, resolver de forma mais rápida e com menor dispêndio de recursos financeiros, uma vez que evita o tempo de espera da consulta médica e os seus respectivos encargos, para além de que permite o alívio sobre os Serviços Nacionais de Saúde, libertando os recursos que podem ser usados em situações de carência e urgência e, desta forma, aumentar a consciência cívica dos cidadãos.

Nem tudo são rosas nestes medicamentos, pois também eles devem ser tomados com algumas precauções. Algumas dessas precauções a serem tidas em conta são, por exemplo, o não os continuar a tomar por um período superior a sete dias e que no decurso da sua utilização dever-se-á consultar um médico nos seguintes casos: se os sintomas persistirem; se agravarem ou em caso de recaída; existir dor aguda; após a utilização de um ou mais

medicamentos, sem resultado positivo; se surgirem efeitos ou reacções adversas; sempre que exista a percepção de uma situação grave e/ou se o indivíduo sofrer de ansiedade, inquietação, depressão, agitação ou hiper excitabilidade.

Nestes casos, as pessoas devem dirigir-se aos seus médicos assistentes e devem fazer os exames necessários para descobrir o que de facto têm e não continuar a fazer experiências com o seu corpo, quer por iniciativa própria ou por conselho de um amigo/familiar.

Devemos no entanto pensar que tanto os medicamentos sujeitos a receita como os não sujeitos a receita obedecem aos mesmos critérios rigorosos de qualidade, segurança e eficácia. Uma das principais diferenças é que estes medicamentos podem ser publicitados junto do grande público, nas grandes superfícies.

Ora, nós como consumidores informados e conscientes, chamados cada vez mais a co-responsabilizarmo-nos pela nossa saúde teremos de ser capazes de assumir, em segurança e com responsabilidade, a condução da nossa saúde, isto embora sendo sempre aconselhados e informados por profissionais de saúde, pelos folhetos informativos que se encontram à nossa disposição, o que nos permitirá utilizá-los nas melhores condições de eficácia e segurança.

Nota: O uso de medicamentos de escolha livre **não é recomendado a bebés nem durante a gravidez e aleitamento.**

Associação de Pais

| Para quê sonhar?

Eu quero um cavalo
 Não interessa quando
 Pode até ser bravo
 E chamar-se Ruambo.

Que todo o Ribatejo
 Corra sem rumo
 Tem de ser castiço,
 Tem de ter aprumo.

Castanho, Ruço ou Baio
 Isso não interessa
 Pode ter mil cores
 Quero-o depressa.

Por tanto eu sonhar
 Ele vai chegar
 Nem que espere um ano,
 Quero um Lusitano!

Inês Matias, 9º D

| Adivinhem!

O que é que têm a lua, o relógio e a casa em comum?

Quais são os dois camaradas que passam o dia a bater-se e que não fazem mal uns aos outros?

Qual é a benfeitora à qual voltamos as costas, quando nos presta algum serviço?

Sara Gonçalves, 8º C





**Capa da autoria de:
Andreia Vilas Boas e Sara Pinto, 9º D**

| Contacte-nos!

Agora já pode contactar o Núcleo Jornalístico de *O Pinheirinho!*.

Envie as suas sugestões, críticas ou mesmo artigos (se pertencer à comunidade escolar da EBICC) para pinheirinho.net@sapo.pt

Estamos à sua disposição para fazer deste jornal, um jornal cada vez melhor!

A equipa de Coordenação agradece e deseja a todos umas BOAS FÉRIAS !