

EA

ESCOLA ABERTA



Jornal da Escola Secundária/3 da Sé - Lamego

Número 2

Preço: 0,50 flores

Junho 2005

Direcção: Biblioteca/Mediateca

Publicação Trimestral

Editorial

A escola além fronteiras

Não são fáceis de definir as fronteiras da escola, tanto mais que, frequentemente, ela é lugar de encontro e desencontro, aonde vamos para depois partir para o quotidiano, para a nossa vida. Trazemos o que somos e o que sabemos; levamos outros saberes, alargamos horizontes. E ficam inquietações: seremos mais? Seremos melhores, por aprendermos outras coisas?

Esta última etapa do ano lectivo tem sido muito cheia, de eventos, de trabalho (tantos testes em tão pouco tempo...) de algumas angústias, daquelas que seriam escusadas se se pensasse a longo prazo, aceitando que estudar durante o ano é a melhor forma de evitar sustos de última hora. Mas, para além disso, acolhemos dois escritores (António Mota e Isabel Alçada), lemos e ouvimos ler textos por pessoas que vieram participar na iniciativa Ler Consigo, recebemos os Reis de Portugal, feitos em massa de pão, participámos na Feira Medieval e em actividades desportivas, elegemos os novos órgão de gestão, para o triénio 2005/2008.

E a escola foi mesmo além fronteiras! Quatro alunos e duas professoras, no âmbito do programa *Comenius*, estiveram em Silkeborg, na Dinamarca, numa reunião de dois dias com os parceiros do projecto. A Escola, a cidade e a região, o nosso património natural e cultural viajaram connosco e foram partilhados com Achafenburg, Silkeborg, Reschzof, num abraço que fez compreender que é muito mais o que nos une do que o que nos separa, mesmo quando a distância se mede por muitos quilómetros e séculos de história diferente. E foi bom ver o desembaraço e a alegria dos nossos alunos, cidadãos de Lamego e da Europa, a apreciarem os valores que temos e os que os outros nos podem transmitir.

Agora, que as férias estão à porta, sabe bem pensar que iremos deixar a escola por uns tempos, embora ainda nos esperem algumas dores de barriga, daquelas que sempre acompanham os momentos difíceis das provas finais. Mas vai valer a pena guardar o que de bom aconteceu ao longo deste ano lectivo: amizades mais solidificadas, momentos difíceis que foram superados, o confronto com a responsabilidade pessoal, ao avaliarmos as razões dos resultados.

Afinal, crescer é também isso: aprender a assumir, responsabilmente, os nossos actos, mesmo quando descobrimos que não foram acertados, porque não nos ajudaram a ser mais. E essa é uma tarefa de toda a vida.

Boas férias!

*Pela Equipa da Biblioteca
Dr.ª Cristina Borges Teixeira*

"A Festa dos Remédios na Escola"



página 2

Sumário

A João Paulo II sucede Bento XVI	2
António Mota - "Um escritor Singular"	3
Ambiente em Degradação	5
Encontro com a escritora Isabel Alçada	6
"Adolescência: A primeira crise da vida"	7
Projecto Sócrates/Comenius 1	8
"Feira Medieval"	10
"Eventos Depressivos na Puberdade"	11

NÓS, POR CÁ

A JOÃO PAULO II SUCEDE BENTO XVI



Todos nós vivemos, com particular tristeza, a morte do Papa João Paulo II que entre outras qualidades era chamado o Papa - "Amigo dos Jovens".

Entre outras razões de tal apelido, podemos enumerar quatro:

- Foi ele quem criou as Jornadas Mundiais da Juventude, esses grandes momentos de reflexão e de encontro com os jovens de todo o mundo, para as quais escrevia sempre uma mensagem cheia de oportunidade.

- De todas as mensagens, ficou célebre aquela em ele convidava os jovens a ser sal da terra e luz do mundo

- Convidava ainda os jovens a lutar contra a corrente. O ideal para os jovens não é deixarem-se conduzir por mensagens efémeras, mas a pôr em Cristo o seu modelo e ideal. A não se deixarem arrastar por opiniões, mas a serem eles o motor do mundo, pois "o jovem é um aliado natural de Cristo".

- Convidava os jovens também a serem santos, apontando-lhes aquilo que ele chamava uma medida grande, ou seja, apresentava o ideal cristão sem descontos.

Foi ele que escreveu a mensagem para a Jornada Mundial da Juventude de 2005, que se realizará este ano na Alemanha, sob o tema "Vimos adorá-lo", de 9 a 23 de Agosto.

Esta jornada, vai ser precedida pela nossa jornada diocesana, que se realizará em Tendais - Cinfães, no dia 21 de Maio deste ano.

Temos agora um novo papa - Bento XVI. Os papas escolhem um nome novo para significar a nova missão que vão desempenhar. S. Bento foi um dos maiores santos europeus e é o Padroeiro da Europa. João Paulo II dizia muitas vezes que é preciso reenvangelizar a Europa, talvez daí a escolha do nome.

Dizem que o novo Papa será conservador. A Igreja de Jesus Cristo, não se podem aplicar as palavras: "esquerda" "direita" "conservadora" ou "progressista".

Ao sucessor de Pedro não compete **alterar** ou **inovar** a doutrina que recebeu de Cristo, mas apenas **guardar** e **propor**.

Ele, já prometeu estar presente na Jornada deste ano. Será a sua primeira viagem apostólica, que por coincidência, é no seu país natal.

Padre Silvestre

AS FESTAS ESTÃO AÍ



Ao contrário do que se poderia supor, o arauto, que anuncia festivamente a "Abertura" das festas de N.ª Sr.ª dos Remédios, sabendo de antemão que os alunos do 8º e 9º anos de escolaridade estavam a elaborar com muita imaginação, trabalho e pesquisa, um conjunto de painéis representativos de azulejos, bem como cartazes anunciadores do acontecimento religioso que mais contribui para o engrandecimento da nossa cidade, não pôde deixar de se apear, declarando ali mesmo abertas as festas, ainda que num período nada habitual, compreendido entre os dias 14 a 18 de Março de 2005.

Este evento, dinamizado pela equipa da Biblioteca/Mediateca, só foi possível porque contou com o devotado esforço de uma vasta equipa de participantes a citar:

- Auxiliares de Acção Educativa, que trouxeram imensos artefactos de carácter etnográfico, alguns muito antigos, o que permitiu a reprodução aproximada do ambiente festivo que envolve as festas.

- Alunos, que para além de terem envergado o traje de romeiros, exerceram o papel de vendedores de tremoços, de pipocas, de broa fresquinha (acabada de sair do forno), e mesmo do café romeiro, feito na ocasião e servido "à maneira". Tiveram sucesso no "negócio" uma vez que nada se perdeu e tudo se esgotou. Esta azáfama foi sendo acompanhada pelo grupo de concertinas que, à medida subiam os patamares do átrio lembrando o escadório, nos iam presenteando com um conjunto de músicas populares bem adaptadas à ocasião, surgindo, de imediato, o grupo de bombos que, com o entusiasmo e vigor que imprimiam nas baquetas e maçanetas, mais parecia querer demolir as paredes de tão robusto edifício. Todo este ribombar foi acompanhado pela brincadeira e alegria dos cabeçudos, que contagiaram toda a assistência.

- Professores, que com excelente trabalho com os alunos, tornaram possível uma recriação tão realista.

Mas, como as festas são da cidade, a escola também abriu as portas às crianças do 1º ciclo, que ali se deslocaram com os respectivos professores, participando também desta agitação, visitando e observando pormenorizadamente as várias fotografias, cartazes e programas sobre "Lamego de outros tempos".

A participação não se ficou só pela comunidade educativa, extravasando-a, na medida em que contámos com o Museu de Lamego, que muito gentilmente cedeu a réplica do Santuário de N.ª Sr.ª dos Remédios, da autoria do Mestre João Barrô.

O Sr. António Barreto colocou à nossa disposição dois manequins, com o traje típico das aldeias serranas, bem como uma espectacular procissão constituída por dezenas de figuras de barro.

Os irmãos Joaquim e Fernando Cabral cederam raros exemplares de programas, cartazes e fotografias, que datavam do período compreendido entre os anos 1920 e 1980.

O Sr. Cardoso, reconhecido iluminador da nossa terra, foi responsável pelo embandeiramento do átrio à boa maneira de outros tempos.

Como todas as festas que se prezam, também nestas nossas festas não podia faltar o fogo de artifício que, neste caso, estoirou durante o dia, frente à escola numa salva de vinte e cinco balonas.

E, no final... é nosso dever manifestar reconhecida gratidão a todos que conosco colaboraram, sendo bem evidente a alegria da vivência do acontecimento, da tristeza do seu final, mas também... a expectativa de que as festas do próximo ano ultrapassem, na alegria e no fulgor, as que acabam de terminar.



Vivam as Nossas Festas !!!

A Professora - Lúcia Viegas

Já Passou

Encontro com o escritor

António Mota



Encontro com a escritora

Isabel Alçada



Ler Consigo



Exposição sobre Reis de Portugal em pão



A Festa dos Remédios na escola



DIZER... CRIAR

António Mota - “Um Escritor Singular”

Quando o escritor António Mota visitou a nossa escola, no dia 17 de Março do presente ano lectivo, já todos tínhamos ideias préconcebidas a respeito dele.

Esperávamos ter à nossa frente um pseudo escritor, armado em erudito, muito formal, cheio de maneirismos próprios de certos escritores que se tornam famosos demasiado depressa. Pensámos: “Lá vamos nós ter uma tarde de seca”.

No entanto, ficámos boquiabertos quando ele chegou ao Auditório. Chegou um pouco atrasado, ofegante, de jornal na mão (tinha andado a passear pela nossa cidade). Sentou-se descontraidamente, como se estivesse em sua casa, e começou a conversar de uma forma muito amigável com a plateia que tinha à sua frente.



Tratou-nos como se fossemos seus conhecidos. Houve uma empatia imediata, pelo menos da nossa parte. Contou-nos episódios da sua vida, alguns até de índole pessoal. Respondeu com clareza e simplicidade às perguntas feitas pelos alunos. Sem rodeios, numa linguagem corrente e acessível.

Realmente, ele é um escritor muito conhecido, lido por milhares de pessoas e tem consciência disso. Mas o que sobressai nele é o facto de ter carisma. O seu carisma nasce de ser informal, divertido e simples. Tem a simplicidade dos “Filhos do Montepó” ou de “Os Sonhadores.” Tem a simplicidade daqueles para quem a vida, às vezes, foi madrasta e soube tirar lições dessa mesma vida com humildade.

O que nos veio ensinar foi uma lição de humildade. A humildade e a simplicidade fazem dele um ser humano singular.

Os alunos do 8.º C

Visita do escritor António Mota à nossa escola



No dia 17 de Março de 2005, o escritor António Mota visitou a Escola Secundária/3 da Sé — Lamego.

Durante várias semanas, nas aulas de Língua Portuguesa, algumas turmas leram e analisaram livros do escritor, tais como “Os filhos de Montepó” e “Os Sonhadores”. Foram feitos cartazes alusivos aos livros que se iam lendo, elaboradas algumas questões e realizados outros trabalhos.

Toda a gente estava ansiosa por conhecer o Autor e íamos imaginando como ele seria.

O dia finalmente chegou e António Mota também.

Algumas turmas e os seus respectivos professores foram para o auditório da nossa escola para o receberem.

Pessoalmente gostei daquela tarde! Foi bom estar ao pé de uma pessoa que escreve livros porque, para além de ser uma pessoa culta, também tinha muitas coisas interessantes para contar.

O escritor António Mota era como eu imaginava: simpático e com sentido de humor.

Gostei muito desta experiência e espero poder voltar a repeti-la.

Diana Ramos Silva - N.º 10 - 7.º D

O nosso encontro com o escritor António Mota

No dia dezassete de Março, algumas turmas do 7º e 8º anos tiveram a oportunidade de se encontrar, no auditório da Escola, com o escritor António Mota. Esta acção foi realizada pela Biblioteca da nossa Escola.

O encontro foi preparado com a leitura e análise de alguns livros do Autor nas aulas de Língua Portuguesa. A nossa turma leu e analisou o livro “Os Filhos de Montepó”. Foi muito agradável, para nós, a leitura deste livro, porque nele se conta a história de um rapaz da nossa idade, o Abílio, que vivia num meio rural e num ambiente muito fechado, ainda um pouco parecido com o das nossas terras de origem. Parecia que a nossa terra era a mesma onde o Abílio vivia. Por isso, uma pergunta que fizemos ao escritor António Mota foi se o Abílio era uma personagem real e se a sua terra vinha no mapa de Portugal e onde ficava. Dissenos que este livro era uma metáfora. Era uma homenagem a todos os adolescentes que, como o Abílio, ainda vivem em meios muito pobres e por isso sonham um dia conhecer outras terras, onde a vida do campo não seja tão difícil e árdua como a que os nossos pais levam e a única saída possível para o nosso futuro. Como ele, também nós sonhamos com novas aventuras, que nos levem a outros destinos, e onde a vida nos possa sorrir.



A história da adolescência do Abílio pode ser, ainda hoje, infelizmente, a história da vida de alguns de nós que frequentamos a Escola Secundária/3 da Sé.

Muitas outras perguntas foram feitas ao escritor convidado. Mas o mais importante foi o conselho que nos deixou: “É preciso ganhar o gosto pela leitura”. Ele começou a ler livros quando tinha

a nossa idade e, ainda jovem, começou a escrever e a publicar as suas primeiras obras. Disse-nos que lia sempre que queria “fugir” aos medos da sua idade e aos problemas próprios da adolescência. Nos livros podemos também ganhar coragem para ultrapassar os nossos medos, mas temos que saber escolher os livros que nos são úteis para isso.

No final, António Mota disponibilizou-se a autografar os nossos livros. É uma recordação que nunca vamos esquecer.

Queremos dizer que estes encontros com os escritores de textos que vêm nos nossos livros de Língua Portuguesa nos ajudam a apreciar mais a leitura, a frequentar mais vezes a Biblioteca e a encontrar nos livros os amigos de que também precisamos.

Os alunos do 8.º A

DIZER ... CRIAR

LER CONSIGO



Antes de mais gostaria de felicitar todos aqueles que estiveram na origem desta iniciativa que procura fomentar o gosto pela leitura entre os portugueses, algo que é com certeza indispensável a uma completa formação intelectual e cultural de qualquer um de nós.

É, de facto, muito importante num mundo como este em que nós vivemos, no qual a concorrência e a competição nos aparecem cada vez mais ferozes e implacáveis, que toda a população faça gala de graus de instrução e conhecimentos de nível superior, pois é essa a única forma de vingar na nossa sociedade.

Além disso, e porventura mais importante ainda, a leitura assume também um papel fundamental na definição espiritual de qualquer um de nós, a qual será, com certeza, tanto mais completa quanto maior for a experiência de leitura.

Tendo em conta que Portugal é um país de gente que, na sua maioria, nunca teve grande interesse pela leitura, é realmente de louvar que se faça um esforço no sentido de promover e incentivar a leitura entre o nosso povo, nomeadamente entre os jovens, já que é a eles que está entregue o futuro da nossa nação e da nossa cultura.

Quanto à minha escola em particular, convém em primeiro lugar realçar que este tipo de iniciativa está ainda muito longe de se poder considerar frequente, pelo que foi óbvia a falta de vontade dos alunos para exporem as suas opiniões e críticas, tendo,

por isso mesmo, existido uma clara falta de interacção entre os oradores e a respectiva plateia.

Exceptuando este aspecto, que não pode ser considerado propriamente como um pormenor, a conferência acabou por decorrer de forma positiva, com os convidados a apresentar textos bastante interessantes e todos eles recheados de valor simbólico, quer para quem os apresentou quer para os assistentes.

O Padre João António Teixeira leu-nos o Prólogo do Evangelho Segundo São João, excerto da Bíblia que trata da palavra no seu sentido mais espiritual e religioso. A Dona Ana Maria Francisco apresentou o poema "A funda", de António Gedeão, escolhido por ela por se tratar de um dos seus escritores favoritos e por ter sido um dos que mais a marcou na fase em que nós nos encontramos agora, a adolescência. Já o Doutor Sérgio Taveira escolheu para nos ler um texto de Miguel Torga, antes de mais por se tratar também ele de um médico, e também por ser, tal como nós, um transmontano. Além disso, o conto "Natal", foi escolhida por ter algum humor e descrever muito bem a forma como por vezes se vive ou viveu na nossa terra. O último convidado a ler foi a Doutora Filomena Viegas, que escolheu excertos de um diário de um escritor Italiano, Igino Giordani – Diário de Fogo. A Doutora escolheu esta leitura pelo facto de o autor ser conhecido pessoal dela e por ser um diário, algo pessoal e profundo. A Doutora Filomena Viegas preferiu estes excertos em particular por traduzirem muito bem alguns dos horrores da guerra assim como a necessidade do amor e carinho fraternos.

Além dos convidados, alunos do 9.º A e das turmas do 12.º ano, assim como a professora Cristina Teixeira, fizeram as suas apresentações. A turma do nono ano fez uma apresentação dinâmica do poema também

os "Trem de ferro" de Manuel Bandeira. Os alunos do 12.º ano leram, para todos os presentes, "O Mostrengo", de Fernando Pessoa, numa versão dramática. Finalmente a Professora Cristina leu uma história de Álvaro Magalhães, um conto que, tal como muitos outros deste autor, se caracteriza pela extraordinária simplicidade de escrita e linguagem, tal como qualquer história para crianças, mas que se distingue das demais na medida em que, por baixo dessa roupagem simples, consegue reunir temas bem mais complicados do que aqueles que estamos habituados a ver associados à literatura para crianças, tornando-se, assim, histórias bastante interessantes de ler, mesmo para adolescentes e adultos.

Em jeito de conclusão, resta dizer que é de enaltecer o facto de, nesta iniciativa, se ter abordado a leitura sob diversos pontos de vista, todos eles bem distintos uns dos outros, mas acima de tudo todos eles fundamentadores de boas razões para que a gente abdique de um pouco de tempo, usualmente gasto na *PlayStation*, e o invista na leitura de um qualquer livro.

*Gonçalo Moura - aluno do 12.º B
Escola Secundária/3 da Sé - Lamego*



III OLIMPÍADAS ORTOGRÁFICAS



As III Olimpíadas Ortográficas realizaram-se nos dias 6, 13, 20 de Abril e 4 de Maio, na Escola Secundária da Sé. Constataram de três eliminatórias obrigatórias e de mais duas para desempate. A primeira eliminatória foi realizada por todos os alunos. Após a sua correcção, transitaram à segunda eliminatória os seguintes alunos: do 7.º A, Hélder Silva e Melinda Sofia Guedes; do 7.º C, Deodato Nogueira, Hugo Frago de Sousa e João Carlos Abrunhosa; do 7.º D, Bruna Daniela Bento, David Cabral, Diana Silva e Miguel Ribeiro; do 8.º A, Ana Sofia Sousa e Ana Rita Silva; do 8.º C, João Fernandes e Cristina de Oliveira e Silva; do 8.º E, Ana Oliveira, Daniela Pinto, Eduardo Jorge, João Paulo, Preciosa Teixeira de Sousa, Soraia Santos, Vanessa

Catarina Silva e Joana Filipa; do 9.º A, Catarina Sofia Rodrigues, Lúcia Quintela, Rui Filipe Santos, Sandra Carvalho e Sílvia Pinto; do 9.º B, Daniela Carla Ferreira, Fábio Daniel Fonseca e Rafael Guedes Magalhães; do 9.º D, Amílcar Sousa Guedes, António Manuel Almeida, Daniela Mendes Ferreira, João Rui Rebelo, José Miguel Silva do Amaral, Rita Marialva Santos e Tiago José Rodrigues; do 9.º E, Nádia Bebiã Cardoso e Tiago Cristiano; do estabelecimento Prisional de Lamego, António Carlos Couto; do 10.º A, Hugo Baptista, Nelson Teixeira e Patrícia Almeida; do 11.º C, Marina Maravilha da Silva; do 11.º D, Andreia Filipa Fernandes, Maria Alexandra Costa Liliana Porfírio, Isa Filipa Silva e Joana Pinto; do 12.º A, Sandra Rocha, Tiago Duarte, Liliana Silva e Marina Bastos.

Realizada a segunda eliminatória no dia 13 de Abril e após a respectiva correcção, transitaram à terceira eliminatória os alunos: do 7.º C, Deodato Nogueira, Hugo Frago de Sousa e João Carlos Abrunhosa; do 7.º D, Bruna Bento, David Cabral, Diana Silva e Miguel Ribeiro; do 8.º C, Cristina Silva e João Fernandes; do 8.º E, Eduardo Marques, Daniela Pinto, Joana Pereira, Ana Oliveira, Preciosa Sousa e Soraia Santos; do 9.º B, Daniela Ferreira; do 9.º D, Amílcar Guedes, Daniela Ferreira, João Rebelo, José Amaral e Rita Santos; do 9.º E, Nádia Cardoso; do 11.º C, Marina Silva; do 11.º D, Isa Silva, Maria Costa e Joana Pinto; do 12.º A, Tiago Duarte, Sandra; do 12.º B, Marina Bastos e Liliana Silva.

Realizaram-se mais duas eliminatórias, para desempate, entre os alunos Cristina Silva, do 8.º C e Soraia Santos e Eduardo Marques, do 8.º E.

Por fim, ficaram vencedores das III Olimpíadas Ortográficas, no ano 2004 – 2005, os seguintes alunos:

- **Miguel Ribeiro**, do 7.º D - 4 pontos e meio
- **Soraia Santos**, do 8.º E - 15 pontos
- **Nádia Cardoso**, do 9.º E - 1 ponto e meio
- **Isa Silva**, do 11.º D - 5 pontos
- **Liliana Silva**, do 12.º B - 1 ponto

As Olimpíadas foram muito participadas e competitivas e deram aos alunos algo de bastante positivo.

PARABÉNS A TODOS!

O prof. Silva Lopes

DIZER .. CRIAR

AMBIENTE EM DEGRADAÇÃO

Hoje em dia é cada vez mais necessário e urgente a nossa preocupação com o meio ambiente.

Dois dos muitos problemas do nosso Planeta são: O Efeito de Estufa e o “Buraco” na Camada do Ozono. Para ficares a saber mais sobre estas questões que nos preocupam, resolvemos contar-vos algumas curiosidades.

SABIAS QUE...



...O “Buraco” na Camada do Ozono foi descoberto sobre a Antártida?



... O maior “Buraco” na Camada do Ozono tinha (2000) três vezes o tamanho dos E.U.A.?



... Os C.F.C's (clorofluorcarbonetos) são os responsáveis pela destruição do ozono?



... Com a destruição da camada do ozono aumentam os casos de cancro de pele, lesões oculares, redução das defesas do sistema imunitário e alterações genéticas no fitoplâncton?



... A redução de 1% na espessura da camada do ozono é suficiente para cegar 100 mil pessoas por cataratas e desencadear um aumento de 5% no número de casos de cancro de pele?

E QUE...



... Durante o século XX, a temperatura média global aumentou 0,6°C?



... Se as circunstâncias não se alterarem, o Painel Internacional para as Alterações climáticas prevê que a temperatura média global possa crescer 5,8°C, nos próximos 100 anos?



... O Bangladessh, a Holanda e as Maldivas perderão parte da sua área terrestre em resultado do aumento do nível médio das águas do mar?

calvin * hobbes

por Bill Watterson TRADIÇÃO DE HELENA GUBERNATIS



PARA REFLECTIRES UM POUCO...



A bordo do quebra-gelos russo Yamal, os investigadores puderam constatar que a espessa camada de gelo, que cobre este oceano, está-se a dissolver. No imenso manto branco – outrora completamente maciço – apareceu uma lagoa, com aproximadamente 2 km de largura.

Tudo indica que as alterações climáticas, sobretudo o aquecimento global do planeta, estejam na origem do degelo.

Daniela Ferreira - n.º 6 - 9.º D
Nuno Lobão - n.º 16 - 9.º D
Rita Marialva - n.º 19 - 9.º D

DIZER...CRIAR

ENCONTRO COM A ESCRITORA DR.^a ISABEL ALÇADA

Isabel Alçada nasceu em Lisboa, em 1950. Licenciada em Filosofia pela Faculdade de Letras de Lisboa, iniciou a actividade docente em 1976. Em 1982 / 83, fez o doutoramento em Ciências da Educação pela Universidade de Boston. Desde 1985 ensina na Escola Superior de Educação de Lisboa. Juntamente com Ana Maria Magalhães, imaginou e passou ao papel aventuras em que intervêm personagens históricas e fictícias. Salientam-se as colecções *Uma Aventura* e *Viagens no Tempo*.

A equipa dinamizadora da Biblioteca / Mediateca da Escola Secundária / 3 da Sé – Lamego convidou a escritora Isabel Alçada para um encontro com alunos dos 8.º e 9.º anos de escolaridade, no dia 3 de Maio do presente ano, pelas 11h 30m.

Pouco depois de ter chegado ao Auditório da Escola Secundária / 3 da Sé – Lamego, a Dr.^a Isabel Alçada, bem como os professores e alunos presentes, assistiram a uma encenação levada a efeito pela turma D do 8.º ano, inspirada em *Uma Ilha de Sonho*, referente à descoberta e colonização da Madeira.

Os implicados nesta actividade referem que foi para eles um grande prazer ler a obra e escrever e interpretar esta pequena peça. O resultado final revelou-se muito positivo – os espectadores, incluindo a escritora, apreciaram bastante este trabalho colectivo. Assim, os alunos e a professora de Língua Portuguesa sentiram que o seu esforço e empenho não tinham sido inúteis: “Adorámos. Gostaríamos de voltar a representar o texto que escrevemos. Sentimo-nos muito felizes.” – disseram o Henrique, o Nuno Gonçalves e a Liliana, com a concordância dos colegas.

O mais ruidoso foi, sem dúvida, o Cédric Subtil. Subtilidades não foram com ele! De forma a que todos ouvissem bem, “fabricou” trovões, ventos, gritos e uivos. Além disso, serviu de elo de ligação entre as várias cenas.

O Tiago Silva, aluno do 8.º C, leu com muita clareza e expressividade *O Mostrengo*, de Fernando Pessoa. Que voz cavernosa!

A convidada iniciou a sua intervenção, fazendo uma apreciação do que tinha visto e ouvido: “Estão todos de parabéns.” Não resistiu a chamar para junto de si a Misserfal, uma cientista do séc. XXIII, interpretada pela Andreia Cunha. O Filipe ficou felicíssimo quando a escritora o interpelou: “Representas muito bem. Nunca pensaste ser actor?”.

Seguidamente, em tom coloquial e aproximando-se da assistência, falou de assuntos muito sérios. Partindo de um mapa feito pelos alunos do 8.º C, manteve um diálogo interessante acerca dos Descobrimientos. Estes, em sua opinião,

“constituíram um empreendimento gigantesco e ousado para a época. Nele, muitas vidas foram sacrificadas.” Acrescentou que “devemos orgulhar-nos do nosso passado. Um país que não conhece a sua História está a desprezá-la. Conhecendo o passado, pensamos melhor para a frente e mais facilmente fazemos projectos.” Continuou, frisando a importância da leitura: “Ler é muito importante para o desenvolvimento da inteligência.” A propósito da imaginação e da criatividade necessárias a quem escreve, recordou o pai, homem divertido e criativo, mas “educador”, pois a par das histórias e canções que inventava, “queria que cumpríssemos as regras da boa convivência.” Todos ficaram a saber que encara a morte como algo de muito triste e que, por isso, ela não entra nas aventuras de que é co-autora. Está convicta de que a guerra não tem razão de ser; o que verdadeiramente a origina é a ambição desmedida. Quanto à mulher, pensa que ela deve usufruir dos mesmos direitos que o homem e desempenhar um papel activo na sociedade. Neste contexto, lembrou a Dr.^a Maria Barroso, por quem sente uma grande admiração.

Posteriormente, foi a vez de os alunos fazerem algumas perguntas à escritora. Dos vários aspectos focados nas respostas, salientam-se: o gosto sentido por todas as histórias escritas com Ana Maria Magalhães; os factos e as personagens reais que lhes servem de inspiração, por exemplo, um rapaz que observou e relatou por escrito o terramoto de Lisboa, em 1755; a investigação e o estudo necessários ao nascimento de uma história.

Quase no final do encontro, a autora realizou um sorteio muito especial. O Tiago Santos, aluno do 8.º D, ficou *No Caminho do Javali*, isto é, ganhou o livro que contém a aventura com este título. A sua satisfação era grande: “Estou muito contente. A dedicatória que a Dr.^a Isabel Alçada escreveu é gira. E há ainda o autógrafo!”.

No final, a Dr.^a Lúcia Viegas agradeceu em nome dos presentes a disponibilidade, a afabilidade e o diálogo sério e interessante que prendeu a atenção de todos.

Através da concretização deste género de iniciativas, a equipa responsável pela Biblioteca / Mediateca da Escola Secundária / 3 da Sé – Lamego continua a realizar um óptimo trabalho de motivação dos mais jovens para a leitura, abrindo-lhes as portas do conhecimento e da fantasia.

**Professora de Língua Portuguesa
e
alunos do 8.º D**



No final da representação, todos se sentiam satisfeitos com o trabalho realizado.



A grande força expressiva dada pelo Tiago Silva a *O Mostrengo*, de Fernando Pessoa.



Todos se renderam à Dr.^a Isabel Alçada, uma fabulosa contadora de histórias.



Disponibilidade, simpatia, afabilidade e capacidade de comunicação marcaram a presença da Dr.^a Isabel Alçada.



A leitura continua a ocupar um lugar muito importante na vida da escritora.

A Natureza

A Natureza para mim
É tudo de belo e perfeito,
Num mundo de poluição sem fim,
Traz bons ares e enfeito!

Na Natureza há de tudo
Do mais belo que já vi:
Há muitas plantas e sobretudo,
Animais como o javali!

Sem Natureza, podes crer
Já não havia ar respirável.
Que havemos nós de fazer,
Para a tornar respeitável?

Os animais não matar
Pode ser um mandamento,
Deves sim, aprender a amar
E a trazê-los no pensamento.

O fogo às plantas não pegar
É o que deves fazer;
Depois não te venhas queixar
Do oxigénio que não vais ter.

Consegues-te imaginar
Bem no centro da Natureza.
Para além daquele ar
Já viste quanta beleza!

Foi no meio da Natureza que eu nasci,
E posso afirmar com certeza,
De tudo o que já vi,
Tem a mais formosa beleza!

Para manter bela a Natureza,
Começa já a respeitá-la.
Deixa-te lá de moleza
E trata já de apoiá-la!

Marisa Silva - n.º 6 - II.º B

Uma Brisa Inspiradora

Inspiro, e inspira-me
A suave brisa das lezírias,
Que, bem juntinho ao ouvido
Sussurra-me os seus segredos,
Conta-me todas as suas histórias,
Revela-me todos a sua beleza.

Movimenta-se sem destino
Pelas douradas espigas de trigo,
Onde delicadamente rouba
Um doce aroma que traz consigo.

No seu encanto traz envolvida
Uma folha restante do Outono,
Que caindo como se ferida,
Foi agarrada por uma cegonha.

Na minha face me beijou.
Mas agora, já não a sinto.
Lá se foi, nem se despediu,
Mas na minha memória a pinto.

Mossflower - II.º B

A Natureza

De tudo o que há no mundo,
É ela que sobressai,
Devido, não só, à sua beleza
Mas também à sua extensidade.

Quando olha pela janela,
Nada mais bela vê.
Senão montes, rios e vales,
Árvores e flores a crescer.

Mas com tanta poluição,
Como será daqui a anos?
O mundo sem esta beleza,
Será apenas uma bola negra.

Se isto vier a acontecer,
É melhor aproveitar agora
Esta grande beleza
Que é a Natureza.

Sofia - II.º ano

DIZER .. CRIAR

“Adolescência: A primeira crise da vida”

Falar de crise é falar de mudança. A sociedade está em mudança e há crise nos valores tradicionais: éticos, estéticos, religiosos, políticos, culturais e familiares.

A família é, assim, o centro da crise e os adolescentes são o elo mais fraco da cadeia familiar. Deles tudo ou quase tudo já se disse: são rebeldes, contestatários, sacrílegos, atrevidos, insensatos, desrespeitadores, só gostam de festas e de se divertirem, aborrecem-se facilmente das coisas, são imaturos, só pensam em droga, sexo, música e em roupa de marca, são irresponsáveis, movem-se por impulso, actuam por intuição, falta-lhes o sentido da especulação, são a juventude rasca. Mais ainda se poderia afirmar dos adolescentes.

“A nossa juventude ama o luxo, é mal-educada, zomba da autoridade e não tem nenhuma espécie de respeito pelos velhos. Os adolescentes de hoje são tiranos. Não se levantam quando um velho entra numa sala, respondem a seus pais e são simplesmente maus”. Esta citação poderia muito bem ser capa de revista, notícia de primeira página ou abertura de telejornais. Mas não, foi dita por Sócrates, filósofo grego do século V a. C.

E eis aqui a grande questão. Já na antiguidade se dizia do adolescente o que hoje se diz dele. Onde está o problema? Sofremos o síndrome da adolescência ou pura e simplesmente tememos perder a autoridade que nos é permitida durante a primeira infância.

A adolescência é um período prolongado e nada homogêneo, durante o qual o adolescente e a sua família devem resolver vários problemas decisivos. Entre os 13 e os 19 anos há mutações, quer físicas quer psicológicas, com as quais o adolescente terá que conviver. Deixou de ser criança, mas não é ainda adulto, *chocando* a família e a sociedade que não toleram os seus *deslocados* comportamentos infantis. Desinteressado pelo que o rodeia, tem por vezes



um percurso escolar um pouco flutuante, muito reservado, tímido e inseguro. Por vezes, é agressivo, revoltado, rebelde, mal criado e inconveniente, manifestando mesmo comportamentos antisociais. Os seus deuses são os seus ídolos, que encontra com facilidade no mundo da música, do desporto e nos fundamentalismos políticos, religiosos e culturais. Imita os seus eleitos na maneira de vestir, de pensar e, por vezes, no padrão de vida, porventura pouco aconselhável, como cantores e outros de vida excêntrica. Os ideais da juventude, na sua maioria utópicos, permitem-lhe desafiar o poder constituído, e por vezes, iniciar confrontos que, devido à sua extensão e impacto, acabam por modificar o percurso da história. Outras vezes, a repressão exagerada, isenta de liberdade e responsabilidade, baseada na super protecção, nunca permitirá ao adolescente tomar as suas próprias decisões e ultrapassar este degrau da vida.

Na adolescência aprende-se com o grupo de pares aquilo que os pais nunca ensinarão. Mas quem são estes grupos? Geralmente são outros jovens da mesma idade, também em crise, com comportamentos pouco recomendados, violentos, agressivos, que vão da intolerância à criminalidade. Se o primeiro passo foi dado, o segundo levará concerteza o adolescente a experimentar o álcool, o tabaco, a droga e até a prostituição, pondo em perigo a vida e hipotecando o futuro. Se uns nascem em ambientes familiares de crise e, por isso, filho

de peixe sabe nadar, outros, atendendo às companhias escolares, não querendo ser rejeitados pelo grupo, acabam por cair na rede do mesmo peixe. Mas há ainda os outros, aqueles que ainda não viveram e, se viveram, fizeram-no de uma forma pouco ortodoxa. A adolescência, para estes, foi um hiato, pois investiram num futuro, numa saída profissional. Conclusão: foram defraudados. A sociedade não assume o seu papel e os governantes reformam e reformulam aquilo que é pura e simplesmente irreformável. O adolescente prolonga a adolescência. Se na revolução industrial nunca a teve, hoje nunca a acaba e as consequências, podendo não ser iguais, são todavia idênticas.

Entender o adolescente facilitará o seu processo evolutivo, até à identidade que ele procura e de que necessita. Aceitar a sua adolescência e valorizar os seus desejos permitirá ao adolescente que se aproxime da maturidade, responsabilizando-o quer pessoal quer socialmente, criando-lhe estabilidade e obrigando-o a assumir uma escala de valores. E nós, pedagogos, temos essa missão.

Dr. Licínio Costa (Professor de Filosofia)



Reciclagem e Ambiente



“Reciclagem e Ambiente” é o tema da Área de Projecto da turma B do 8.º ano.

Este tema, que nasceu de um diálogo/debate entre alunos e professor, tem por objectivo alertar para a necessidade de se viver num ambiente saudável. O referido debate surgiu como resposta a um problema actual, que é o

é o consumo desenfreado, e que conduz a um aumento cada vez maior de resíduos que, acumulados, dão origem à degradação do meio ambiente e põem em risco a saúde de todos.

A contaminação provocada pelos resíduos na água, na terra e no ar leva à contaminação de todo o ecossistema, rompendo o seu equilíbrio. Culpamos a Humanidade de estar a destruir os recursos naturais necessários à sua própria sobrevivência mas a Humanidade somos todos e cada um de nós.

A preservação do meio ambiente é uma tarefa que visa também a nossa protecção e, por isso, diz respeito a todos os cidadãos.

Prof. Fernando Botelho

ESCOLA
ABERTA

COISAS e LOISAS

Programa Sócrates / Comenius 1 – Parcerias entre escolas “Como Ser Um Cidadão Europeu - da minha região para a Europa” Encontro em Silkeborg, Dinamarca (29/04/05 a 04/05/05)



Este encontro foi sem dúvida o ponto alto do projecto. Oportunidade única para os alunos conhecerem pessoalmente os seus parceiros, viverem o seu quotidiano, contactarem com uma cultura diferente e entenderem a importância de comunicar numa língua estrangeira, neste caso, Inglês.

Para os professores, além do encontro com uma realidade escolar e cultural diferente, foi tempo de reflexão sobre o trabalho realizado ao longo do ano e avaliação das actividades.

Considerou-se que o plano previsto foi levado a cabo com sucesso, tendo por este ano sido cumprido por todas as escolas parceiras sem obstáculos. Salientou-se a boa organização e empenho que todos dedicaram ao projecto, além da forte amizade que todos une e que faz com que tudo resulte com naturalidade.

Este encontro tinha também como objectivo a apresentação do trabalho final realizado pelas diferentes escolas: uma brochura sobre a cidade e região envolvente. Cada escola fez uma breve apresentação em Powerpoint, seguindo-se a distribuição do documento escrito.

Foi um momento de grande qualidade e interesse para a comunidade escolar presente.

Este projecto contribui sem sombra de dúvida para a construção de um cidadão mais responsável, mais solidário e que leva mais além a sua cultura. No próximo ano, outros alunos terão oportunidade de participar e está provado que vale bem a pena !



As professoras

Cristina Teixeira - Maria José Alvelos

“Aprender a ser cidadão - da minha região para a Europa” Visita a Silkeborg / Dinamarca



No âmbito do Projecto Comenius 1, cujo tema é “Aprender a ser cidadão - da minha região para a Europa”, tivemos a oportunidade de realizar uma viagem a um país nórdico, a Dinamarca. Este projecto, como já foi divulgado, engloba escolas de quatro países, Alemanha, Dinamarca, Polónia e Portugal. Cada escola teve de elaborar uma brochura e uma apresentação em PowerPoint sobre a sua cidade e região, para ser apresentado na reunião final do projecto em Silkeborg, Dinamarca. Este trabalho resultou de uma recolha de dados sobre a cultura e tradição das várias cidades envolvidas no projecto.

Durante vários meses tivemos sucessivas reuniões para a organização de todo o trabalho pesquisado. Simultaneamente houve uma troca de correspondência electrónica que nos pôs imediatamente em contacto com os parceiros dos outros países.

O trabalho apresentado pela nossa escola abordava três temas: Património, Tradição e Natureza. No que diz respeito ao Património demos a conhecer um pouco dos monumentos

mais importantes da cidade de Lamego. Da Tradição trouxemos ao de cima parte da cultura lamecense falando no fumeiro, no artesanato e no vinho do Porto e; Relativamente à Natureza falamos um pouco nos espaços verdes da nossa cidade, tais como, o Parque da Nossa Senhora dos Remédios, o Jardim da República, o Parque Isidoro Guedes e o Bio – Zoo Parque da Serra das Meadas.

Apesar de estarem duas turmas envolvidas no projecto (12.º D e 11.º E) só os alunos do 12.º D é que poderiam realizar a viagem. Mas havia um problema. Nós éramos seis participantes e só quatro é que poderiam ir à Dinamarca. Então, a partir do momento em que a professora Maria José nos disse que iriam os quatro alunos que se empenhassem mais na recolha de informação para o trabalho, todos nós começamos o mais rápido possível, a pesquisar, a fotografar e organizar os dados recolhidos. Foi com muita ansiedade que todos nós esperamos o dia em que a professora nomeou os quatro “felizardos”. Depois do trabalho pronto e com os alunos seleccionados restava-nos esperar pelo dia da partida.

Finalmente chegou o dia 29 de Abril. Para qualquer outro aluno era um dia de aulas como tantos outros, mas para nós era um dia especial, apesar de ser também um dia de aulas.

A nossa aventura tinha início às 23h45 rumo ao Porto. Às duas da manhã chegámos ao Aeroporto Sá Carneiro. O “João Pestana” teimava em aparecer, mas nós tentávamos afastá-lo jogando às cartas, passeando no

aeroporto e aproveitando para tirar as primeiras fotografias da viagem!

Às 4h35 estávamos todos prontos para fazer o check – in. Uma hora e meia depois entrávamos no avião com destino a Lisboa, cuja aterragem se realizou com sucesso, às 7h10. Para alguns de nós tinha sido uma nova experiência, pois era o nosso primeiro voo. E, mais uma vez, lá estávamos a fazer tempo para que chegassem as 8h30 para seguirmos até Amesterdão (Holanda). Dos três voos que tivemos que fazer até chegarmos a Billund (Dinamarca), este foi o mais longo. Mas, apesar disso, foi um voo que se fez tranquilamente visto que a turbulência era mínima e o avião da companhia aérea em que viajávamos era bastante cómodo. Às 11h45 chegámos a Amesterdão, tendo em mente já o próximo e último voo até Billund. Então, às 13h35 estávamos a levantar voo para uma hora depois assentarmos os pés em terra firme, já na Dinamarca. No aeroporto de Billund estavam o professor Leif e um casal dinamarquês à nossa espera dispostos a levar-nos para Silkeborg.



continua na página 9

COISAS e LOISAS

Do aeroporto até ao Albergue da Juventude demorámos mais ou menos uma hora de carro. Quando lá chegámos esperavam-nos os nossos parceiros com as respectivas famílias, preparados para nos levarem para casa. Depois de integrarem cada um de nós em famílias diferentes (fotografia na página 8), então sim, rumámos a casa, para descansar e recuperar forças para o dia seguinte.

Durante o tempo em que estivemos em Silkeborg cada um de nós tinha que acompanhar o seu parceiro.



No domingo fomos todos (polacos, alemães, portugueses e dinamarqueses) visitar uma torre que ficava no alto de uma montanha com 750 metros de altitude. Mas, para chegarmos até à montanha, tivemos que fazer uma viagem lindíssima de barco.



Alguns fizeram este passeio de manhã e outros de tarde. Os que foram à montanha de manhã, de tarde foram conhecer a cidade (Silkeborg) e os alunos e professores que só foram de tarde à montanha tiveram a oportunidade de passear de manhã pela cidade.



Silkeborg é uma cidade à beira de um enorme lago. É uma cidade muito interessante e de história recente. Foi-se desenvolvendo a partir de 1844 em torno de uma fábrica de papel

e tem actualmente o número significativo de 50.000 habitantes.



Na segunda-feira de manhã fomos com os nossos parceiros para a escola. Foi precisamente na escola que nós constatamos a diferença de mentalidades e cultura entre a Dinamarca e Portugal. Notou-se uma maior responsabilidade e um maior respeito por parte dos alunos dinamarqueses. Além disso, é uma escola onde se tenta aproveitar a maior quantidade de luz solar, procurando assim, poupar a máxima energia eléctrica possível. É necessário salientar que tanto os alunos como os professores vão para a escola de bicicleta. Também os adultos se deslocam até aos seus empregos no mesmo meio de transporte.



De tarde, todos os alunos dos diversos países, com os respectivos professores foram até à costa dinamarquesa, onde foi possível admirar uma pequena parte do Mar Báltico. Depois de tirada a fotografia de grupo seguimos até uma cidade portuária, Ahrus, onde tivemos a oportunidade de passear, ir ao Shopping e jantar todos juntos no final da tarde.



Na terça-feira de manhã, à semelhança do dia anterior, fomos para a escola com os nossos parceiros. Na aula de espanhol lemos um poema em português para os alunos dinamarqueses e eles leram-nos o mesmo poema em espanhol.

No final da manhã deu-se a apresentação dos trabalhos. Então, todo o trabalho de pesquisa foi divulgado a todos os alunos participantes no projecto, ali presentes.



De tarde não havia nenhum programa em comum combinado. Visto isto, uns passeavam com as suas famílias enquanto outros estavam a desfrutar da paisagem, na esplanada junto ao lago.



E a nossa aventura na Dinamarca estava prestes a terminar. Então, nada melhor para a despedida do que um jantar em família ou entre amigos.

Na quarta-feira de manhã o professor Leif e a professora Lisa (dinamarqueses) foram levar-nos ao aeroporto. Enquanto esperávamos pela hora do voo, aproveitámos para fazer as últimas compras na Dinamarca. Desta vez já só tínhamos dois voos para apanhar até chegar a Portugal (Billund – Amesterdão - Porto).

Às 19h00 apanhámos o comboio (Inter-cidades) com destino à Régua. Tudo o que nos tinha acontecido nos últimos quatro dias parecia irreal, como se não tivesse passado de um sonho!

Esta viagem foi importantíssima para nós. Apesar de irmos com um objectivo definido: apresentar o nosso trabalho sobre a cidade de Lamego, a viagem também teve uma forte

continua na página 10

COISAS e LOISAS

componente cultural . O contacto com diferentes culturas e novas mentalidades foi um dos inúmeros aspectos positivos da viagem.



O facto de termos a língua (Inglês) logo à partida como a principal dificuldade, não foi, de todo um aspecto negativo; pelo contrário,

funcionou como estímulo. Não foi a língua que nos impediu de fazer novas amizades, apesar de ser nestas alturas que damos o devido valor ao quanto é necessário aprender bem uma segunda língua.



Esperamos, sinceramente, que haja muitos alunos a participar neste tipo de projectos e que se venham a divertir tanto ou mais do que nós.

Daniela, João, Rita e João Miguel - 12.º D

Mais um ano...mais uma Feira Medieval !



Foto cedida por:
Kymagem - Nany Cabral

Sem dúvida, a Feira Medieval de há 4 anos atrás (primeira feira para a Escola Secundária/3 da Sé, segunda para a cidade de Lamego) tornou-se um marco para muitos docentes, não docentes e alunos da nossa comunidade escolar.

Todos os anos, sempre que a Câmara apela à participação da nossa escola na feira, ela é feita através das inscrições dos alunos, que são chamados a desempenhar diferentes papéis. Assim, e como já vem sendo hábito, está sempre presente a broa de Lalim, produto regional bastante apreciado por todos nós, bem como o mel, cujos potes são mandados fazer todos os anos a um oleiro, também de Lalim, e posteriormente enchidos com mel caseiro, proveniente de Britiande. Os arranjos finais foram feitos pelas alunas do 11.º E, bem como a decoração da respectiva barraca de venda.

O grupo de bailarinas, constituído por alunas do 8.º D, 8.º E e 11.º E contribuiu, indubitavelmente, para a animação da feira e ainda do próprio desfile de Domingo.

A novidade deste ano foi o desempenho do grupo de saltimbancos, liderado pelo Dr. Jorge Reis, demonstrando o seu domínio sobre as andas. Elas circularam rua acima, rua abaixo, revezando-se os alunos, de vez em quando.

Por ser esta Feira Medieval considerada por todos nós como mais fraca do que as anteriores (razões que se atribuem à falta de recursos económicos por parte da Câmara) deveria por isso ser repensada de uma forma diferente. Seria melhor apostar numa feira mais espaçada no tempo para evitar a saturação dos seus visitantes.

Os cavalos, as águias e as cobras foram ingredientes desta feira, que fascinaram uns e assustaram outros.

Apesar das vicissitudes da organização, a nossa participação foi bastante positiva, sendo de realçar a entrega total dos alunos no desempenho dos seus papéis, bem como na sua vivência e relacionamento quer com os actores, quer com os docentes ou mesmo com os colegas.

Quero deixar aqui um agradecimento aos colegas que comigo viajaram no tempo: Dr.ª Lurdes e Dr. Jorge Reis, sem os quais o regresso ao presente seria um pouco mais difícil!

Como rescaldo de todos os momentos vividos durante os 3 dias, os docentes responsáveis pela participação dos alunos na V Feira Medieval de Lamego irão dinamizar, na última semana de aulas, um lanche convívio, acrescido de possíveis actividades.

A Docente
Dr.ª Maria Hermínia Quintela

Feira Medieval

A era medieval está sempre presente no nosso imaginário, como uma época de cavaleiros revestidos de armaduras e de lutas centradas em castelos de pedra. São

como arma de arremesso: tal como as pedras, que eram usadas na construção dos muitos castelos, também o azeite (a ferver), era aproveitado para afugentar os seus salteadores.

Uma das curiosidades ou extravagâncias da época, era comer à mão, roubar do prato do vizinho e limpar a boca, ou até mesmo assoar-se, à toalha da mesa! Tudo isto enquanto os



inúmeros os filmes feitos para retratar esta época, que vêm principalmente deliciar-nos com belíssimas histórias de amor, de príncipes e princesas, sempre com um final feliz. É ainda muito



comum pensar em feitiços e feiticeiros (as), ou até mesmo nas tradicionais bruxas, com direito a verruga e tudo! Não que hoje em dia elas não continuem a vagar por lugares comuns a todos nós, mas nessa altura as pessoas eram ainda mais dadas à religião e a crendices.

Durante a Idade Média, muitos peregrinos faziam longas viagens a pé, para visitar os muitos lugares de índole religiosa. Esta era uma época onde ainda não se davam ao luxo de desfrutar de uma alimentação rica para uns e moderada para outros. É que, enquanto os camponeses se viam como que forçados a tornarem-se vegetarianos, visto que muito raramente matavam uma galinha, ou até mesmo um porco, os nobres desfrutavam do muito luxo que possuíam e pecavam, pecavam, pecavam (pecado da gula). O azeite, um dos muitos temperos usados nesta época, era não só aproveitado para fins culinários, mas também

nobres se deliciavam com os muitos e variados espectáculos que decorriam em simultâneo. Eram-lhes oferecidas actuações de saltimbancos, bailarinas, espectáculos de fogo, malabares.....etc.

Este foi só um cheirinho das muitas facetas que poderão ser descobertas na tua visita a uma qualquer feira medieval.

Ana Filipa Silva
N.º 2 - 11.º E



Foto cedida por:
Kymagem - Nany Cabral

EVENTOS DEPRESSIVOS NA PUBERDADE QUANDO A «MELANCOLIA» MERECE ATENÇÃO ESPECIAL



Não há muito tempo a «melancolia» era considerada normal na maioria dos jovens, sendo por estes suportada. Não era considerada matéria de estudo ou investigação, apesar de haver evidência de que está a aumentar a incidência de perturbações depressivas em crianças e adolescentes.

Foi apenas nas últimas duas ou três décadas que estas perturbações foram formalmente reconhecidas, sendo frequentemente a causa de problemas de comportamento e outros.

Actualmente, sabemos que a depressão em crianças e adolescentes existe e que pode ser letal. Nos Estados Unidos, milhões de pessoas com menos de 18 anos sofrem de depressão.

Estas perturbações acompanham-se frequentemente de problemas psicossociais significativos, situações co-mórbidas e um risco elevado de suicídio e abuso de substâncias. Contudo, os elementos ligados às manifestações depressivas na infância e puberdade escapam, a grande maioria das vezes nas malhas da observação, pela diversidade e pelas diferenças existentes entre a sintomatologia apresentada, quando comparada com a do adulto.

A prevalência da perturbação depressiva major é de 2% em crianças e 4% a 8% em adolescentes. Rapazes e raparigas são atingidos aproximadamente da mesma forma por esta perturbação na infância, enquanto na adolescência, as raparigas suplantam os rapazes em 2:1. Estudos revelaram que nos Estados Unidos a taxa de depressão na criança está a aumentar e a idade de início está a diminuir.

Em crianças, os sintomas de ansiedade são geralmente mais importantes. Observam-se frequentemente queixas somáticas, como cefaleias ou dores de estômago.

As crianças exprimem, com frequência a sua tristeza através da irritabilidade e

frustração; são comuns surtos de mau humor ou birras e problemas comportamentais.

Tanto as crianças como os adolescentes com depressão podem tornar-se sensíveis à rejeição e queixar-se de que os outros os criticam ou que não se preocupam com eles. Tendem a criticar-se a si próprios e a terem auto-estima baixa, podem ser negativos ou pessimistas e sentirem-se não amados. Também se podem tornar agressivos devido à sua irritabilidade.

O insucesso escolar e a perda de ano, particularmente numa criança com desempenhos académicos bons anteriormente, é um achado comum. Também se observam faltas frequentes à escola e uma história de fugir de casa.

Os pensamentos suicidas e as tentativas de suicídio são observados tanto em crianças como em adolescentes. Estudos mostraram que cada ano 5.000 jovens cometem suicídio nos Estados Unidos, tornando-a a terceira causa de morte entre pessoas com idades entre os 15 e 24 anos e a quarta entre crianças com idades de 10 a 14 anos.

Os rapazes representam 80% de todos os suicídios. Contudo, as raparigas tentam mais vezes suicidar-se numa relação para os rapazes de 3:1. A taxa de suicídio rapaz-rapariga em crianças com menos de 15 anos é de 3:1. Esta relação sobe rapidamente para 5:1 nas idades de 15 a 19 anos.

A história familiar de perturbação depressiva major aumenta a possibilidade de doença em filhos de pais deprimidos em aproximadamente três vezes. O risco de depressão para o resto da vida nestas crianças foi calculado em 15% a 60%.

Factores ambientais que aumentam o risco de depressão em crianças incluem morte de um dos pais durante a infância e história de abuso ou negligência. Anomalias do desenvolvimento, incluindo dificuldades de aprendizagem e incapacidades físicas ou doenças crónicas, também aumentam o risco. Um ambiente caótico com pais que são físico ou emocionalmente ausentes devido a doença mental, consumo de substâncias, dificuldades comportamentais ou económicas ou outros problemas também são factores de risco.

A avaliação de depressão em crianças pode ser difícil dependendo da fase do seu desenvolvimento. Estas crianças frequentemente são contestatárias ou retraídas e podem recusar-se a falar. Podem parecer irritáveis, zangadas e pouco colaborantes. Algumas negam a tristeza, mas têm birras frequentes, queixam-se de aborrecimento ou de não conseguir dormir e têm problemas de comportamento

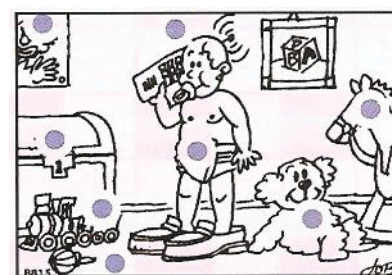
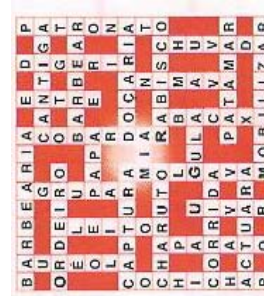
persistentes em casa ou na escola. Os pais e professores podem referir que uma criança ou adolescente se retira, passa mais tempo sozinho e não está tão sociável com os amigos como anteriormente. Podem descrever o jovem como «melancólico».

Dependendo da fase do seu desenvolvimento, os jovens podem passar os seus sentimentos à prática, incluindo pensamentos de suicídio, em vez de os verbalizar. Por vezes, a seriedade destas tentativas de suicídio pode não ser óbvia para os pais ou professores e podem ser minimizadas. O aspecto mais importante de qualquer tentativa de suicídio é compreender o que é que a criança espera que venha a acontecer devido à sua atitude.

A avaliação da depressão num jovem requer uma abordagem cuidadosa e exaustiva, incluindo entrevista inicial com a criança ou adolescente sozinho e uma com os pais ou prestadores de cuidados. É mais provável que os pais e professores refiram sintomas externos como problemas comportamentais, enquanto as crianças são mais capazes de referirem sintomas internos, como tristeza e ideação suicida, por exemplo.

Dr.ª Filomena Viegas
Delegada de Saúde

Soluções dos Passatempos

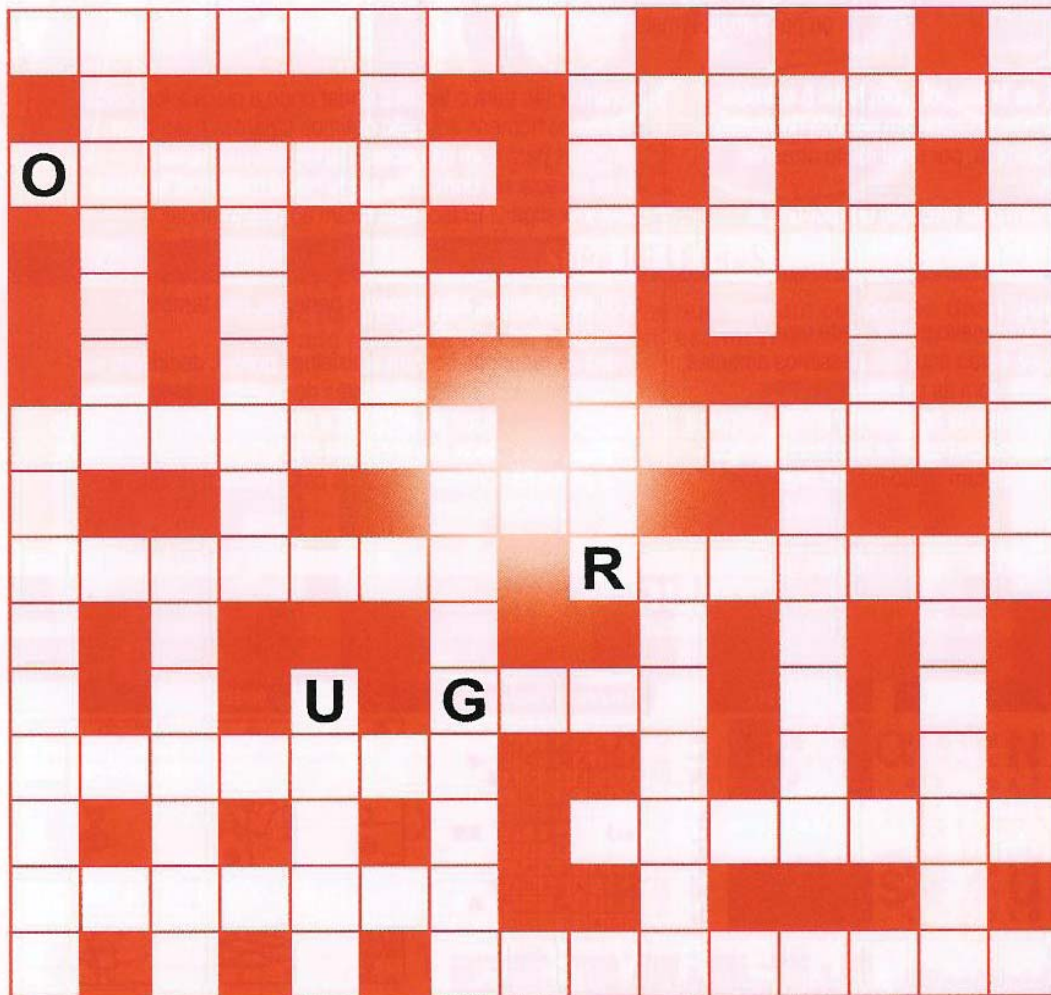


1. São necessários 33 dias para que 36 homens plantem 4400 árvores
2. oitenta minutos = 1h 20 m
3. Apenas uma vez, após a subtracção deixamos de ter o número vinte e cinco para podermos continuar a subtrair
4. A hora é de facto o tempo decorrido desde a meia-noite. Chamando-a de t , um quarto dela é $t/4$ e o que falta para a meia-noite seguinte é $24-t$. Metade disso dá $(24-t)/2$. Com isso, temos $t/4 + (24-t)/2 = t$, isto é, $t=9,6$ horas o que dá, $t=9h 36 m$

PASSATEMPOS / CURIOSIDADES

CRUCIGRAMA TEMÁTICO

Coloque na grelha **todas as palavras** da lista sem as inverter.



ABACAXI
ACOBARDAR
ACTUARA
AGRUPAR
AMOLGAVAM
ANIMAVA
APARATO
AURÉOLA
BARBEAR
BARBEARIA
CANTIGA
CAPTURA
CHARUTO
CHUVADA
COCHICHAR
CORRIDA
DIGERIR
DOÇARIA
ELEITOR
ENTRE
GULA
MIA
MOBILIZAR
ORDEIRO
PAPA
PATAMAR
PATRONATO
RABISCO
UIVAR

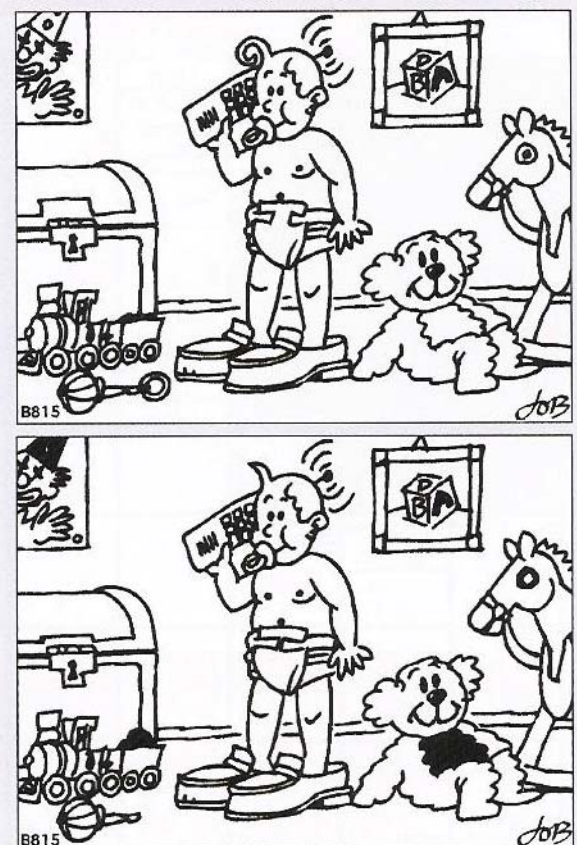
NUMEROGRAMA

Preencha as casas vazias com números de 1 a 9 de modo a completar as operações indicadas.

4	X		+		=9
:		X		X	
	X		-		=7
+		+		+	
	-		+		=3
=8		=7		=6	

DESCUBRA AS DIFERENÇAS

Descubra as 8 diferenças entre estas 2 imagens.



CURIOSIDADES

1. Num espirro, o ar sai do nariz a uma velocidade de mais ou menos 160Km/h.
2. Os olhos piscam aproximadamente 25 mil vezes por dia.
3. Quando foram construídas as pirâmides de Gizé?

Das sete maravilhas do mundo antigo, as pirâmides são as únicas sobreviventes. Foram construídas por volta de 2690 a.C., a 10 km do Cairo, capital do Egito. As três mais célebres pirâmides de Gizé ocupam uma área de 129.000 m2. A maior delas (Queóps) foi construída pelo mais rico dos faraós, e empregou cem mil operários durante 20 anos.

4. Sabia que Socrates nunca escreveu? Socrates, um dos mais famosos filósofos gregos, nunca escreveu uma palavra. Todo o conhecimento que chegou até nós, sobre os seus ensinamentos, foram escritos pelo seu aluno, Platão.

5. Como é que se sabe o número de calorias de um alimento? Somam-se as calorias produzidas pelas gorduras, proteínas e hidratos de carbono, que entram na composição dos alimentos e têm a função de produzir energia para o organismo. Cada grama de gordura queimada produz 9 calorias; a mesma quantia de proteínas ou hidratos de carbono produz 4 calorias.

6. Sabe quais são as utilidades do milho? O milho é uma maravilha da natureza. Além de ser um alimento precioso, dele se obtêm muitos produtos, desde a cola fina, usada em selos e envelopes, ao óleo comestível. Do milho pode-se extrair matéria-prima para fabricar tintas, tecidos, papel, substitutos da borracha, sabão, álcool e até pólvora.

QUEBRA-CABEÇAS

1. Um estudo sobre a reflorestação da Serra da Estrela determinou que, em média, 30 homens plantam 1000 árvores em 9 dias. Se possuir uma força de trabalho de 36 homens, quanto tempo será necessário para plantar 4400 árvores?
2. Um químico descobriu que uma determinada reacção química levava oitenta minutos quando ele vestia uma bata, enquanto que, se não a vestisse, a reacção precisava de uma hora e vinte minutos. Como se explica isso?
3. Quantas vezes se podem subtrair 5 de 25?
4. Quando o aluno perguntou a hora, interrompendo a aula, a professora respondeu que, se ele somasse um quarto do tempo decorrido entre a meia-noite e aquele tempo, à metade do tempo que faltava para a meia-noite seguinte, teria a resposta. Qual era a hora certa?

E A ESCOLA ABERTA



Escola Secundária/3 da Sé - Lamego
Quinta da Cerca
5100 Lamego
Tel.: 254 600280
Fax: 254 615079
esec3se.lamego@mail.telepac.pt
www.prof2000.pt/users/esslamego