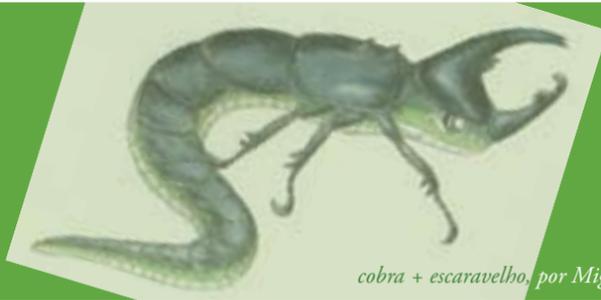


metamorfose, mudança completa de forma, natureza ou estrutura.



cobra + escaravelho, por Miguel Mendes

METAMORFOSES

FI ARTE DE FAZER OUTRO

CURSO DE ARTES VISUAIS, 10º B



Jornal Irene Lisboa

Fundador João Alberto Faria Director Nuno Faria Director-Adjunto Orlando Ferreira www.ejaf.pt e-mail coordenacao@iol.pt Março 2006

MORANGOS COM AÇÚCAR



entrevista a
PAULA NEVES

por Ana Rita Lourenço e Carolina Ramos

ANIMAÇÃO



p12

Um filme de
ANTÓNIO VITORINO
e **LEANDRO GATO**
8º H

GOA

A MAGIA
DOS CONTRASTES p6

CIRCO NO EJAF



p4

EXTERNATO PROMOVE CICLO DE CONFERÊNCIAS SOBRE EDUCAÇÃO

O EJAF iniciou a 22 de Fevereiro um Ciclo de Conferências sobre Educação. Nuno Crato, Presidente da Sociedade Portuguesa de Matemática e professor no ISEG, inaugurou este Ciclo de Conferências com uma palestra sobre as várias teorias pedagógicas praticadas em Portugal. Criticou os modelos Romântico e Construtivista, defendendo a síntese do que melhor existe nas várias correntes pedagógicas. Abriu-se assim um espaço de debate e reflexão sobre as questões do ensino e da educação, tão importantes para as sociedades contemporâneas. P4

Investigadora em tubarões de profundidade

Aluna EJAF faz doutoramento nos Estados Unidos

Ana Veríssimo estudou no EJAF de 1988 a 1996. Hoje, trabalha no Virginia Institute of Marine Science, nos EUA. Tenta perceber como estão estruturadas as populações de duas espécies de tubarões de profundidade: o carochinho *Centroscymnus coelolepis* e a lixa *Centrophorus squamosus*,

exploradas na Europa, Japão, Austrália e Nova Zelândia. O objectivo é estabelecer-se *stocks* pesqueiros, de modo a garantir uma pesca sustentável. Gostaria de voltar a Portugal, mas o regresso está dependente das oportunidades de trabalho.

P2

Visita de Estudo a Valência

Cidade das Artes e das Ciências

“Foi com muita alegria e debaixo de uma chuva miudinha que dissemos adeus aos pais e partimos rumo a Espanha.”

Crónica de uma viagem inesquecível, P3

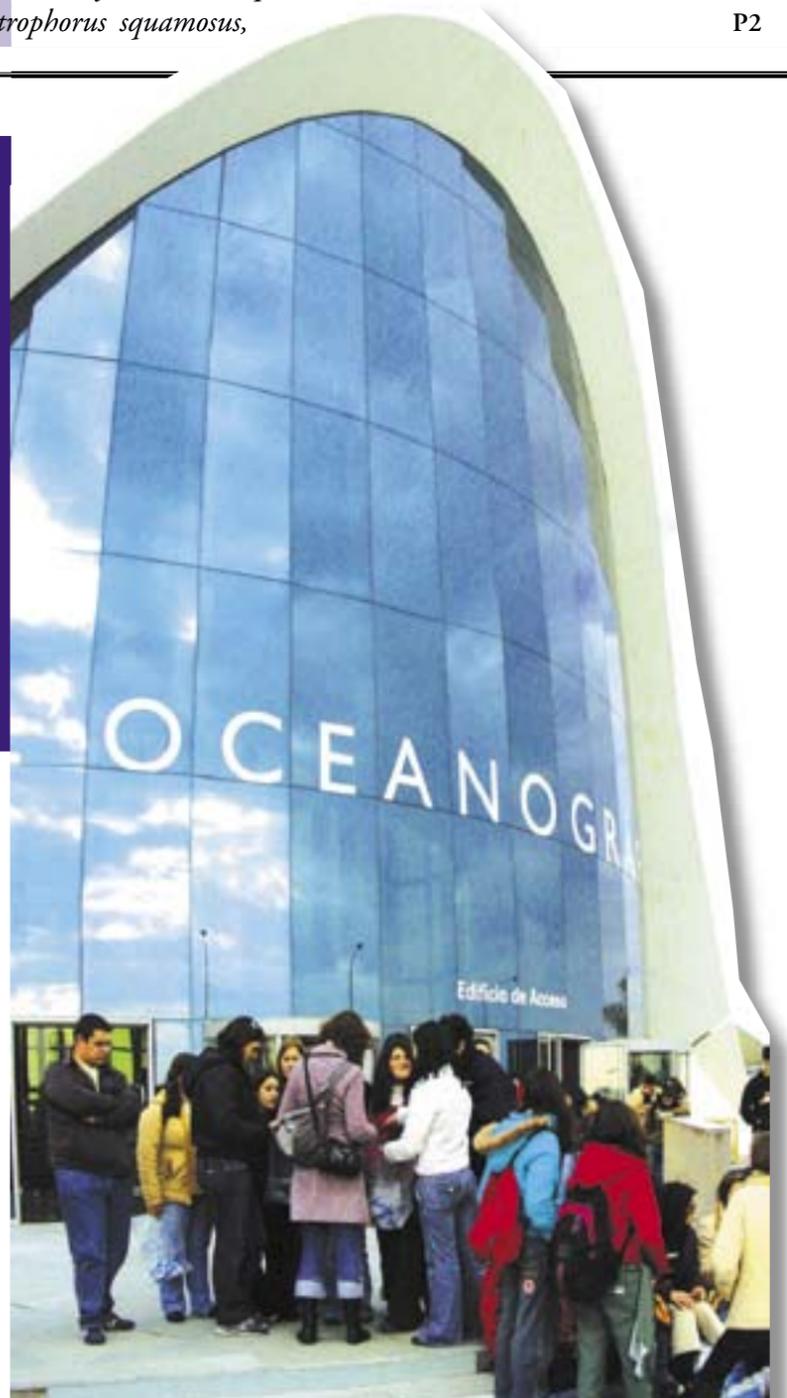
LITERATURA

Encontro com a escritora Maria Alberta Menéres



Maria Alberta Menéres foi ao EJAF falar com os alunos do 2º ciclo. Contou histórias do viver e do escrever. E encantou a audiência quando demonstrou que se pode contar uma história a partir de uma simples parede branca. E começou assim: “Nunca tenham medo de começar. O grande segredo é escrever qualquer coisa que nos venha à cabeça.” P5

Visita ao Oceanográfico, um Oceanário com inúmeros aquários e lagos ligados por espantosos corredores de vidro.



Ana Veríssimo, Bióloga Marinha

“O mar é-me muito atraente”

Ana Cristina Pimenta Veríssimo estudou no EJAF do 5º ao 12º ano, entre 1988 e 1996. Quem a incentivou a seguir Ciências foi o professor de Ciências da Terra e da Vida, Secundino Oliveira. Gosta de viajar, praticar desporto (natação sincronizada, vela e mergulho), ler, estar com os amigos e família e ouvir música.

POR BEATRIZ COLAÇO

Desde que terminou a licenciatura, em Dezembro de 2000, nunca lhe faltou trabalho. No entanto, toda a experiência profissional nos últimos cinco anos, até voltar de novo à escola, foi como bolsista.

Primeiro, da Fundação para a Ciência e Tecnologia. Depois, no IPIMAR, actual Instituto de Investigação das Pescas e do Mar, onde esteve dois anos e onde teve as melhores experiências como bióloga marinha.

Mas como o número de bolsas na sua área de investigação é reduzido e as perspectivas de continuação são muito escassas, teve de desistir de trabalhar apenas em Biologia Marinha até conseguir uma bolsa conjunta da Fundação Calouste Gulbenkian e do Instituto Tecnológica Nuclear num projecto de saúde pública para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica.

Esteve ao mesmo tempo envolvida num projecto ligado a peixes de profundidade, onde fez alguns cruzeiros de investigação ao largo dos Açores e da Madeira.

O doutoramento

Está no primeiro ano do programa doutoral, ocupado exclusivamente com aulas. Só no próximo ano lectivo vai começar a trabalhar no seu projecto de investigação.

Está previsto demorar até cinco anos. De um modo geral os alunos escolhem ter as aulas no primeiro ano. Nos quatro anos seguintes a dedicação é quase exclusiva para

o trabalho de investigação.

Ana Veríssimo iniciou o programa doutoral em Agosto de 2005 e espera finalizá-lo em Julho de 2010.

O objectivo é perceber de que modo estão estruturadas as populações de duas espécies de tubarões de profundidade – o carochão *Centroscymnus coelolepis* e a lixa *Centrophorus squamosus*, – exploradas comercialmente na Europa, Japão, Austrália e Nova Zelândia, de modo a poder estabelecer-se unidades de gestão ou stocks pesqueiros, para garantir que poderão ser pescados de forma sustentada.

Faz-se através do estudo da composição genética de indivíduos capturados em locais distintos ao longo da sua área de distribuição geográfica, como base para identificar possíveis diferenças entre populações.

Estes tubarões ocorrem abaixo dos 1000 metros, em ambiente muitíssimo desfavorável. Verifica-se a total ausência de luz, enormes pressões (10 atm por cada 100 m de profundidade), temperaturas baixas (3 a 4 graus Celsius) e reduzida disponibilidade de presas.

São animais que se especializaram num ambiente altamente limitado, mas que anda assim são dos grupos mais antigos à face da Terra.

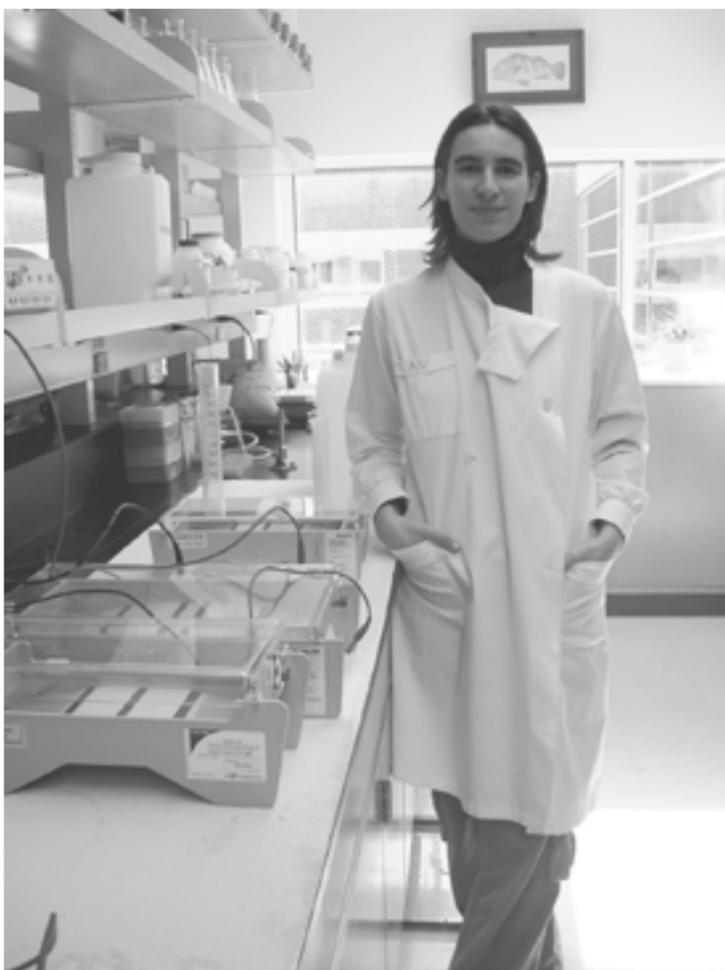
São muito comuns na costa portuguesa e capturados regularmente pelas nossas frotas de pesca.

Portugal/América

Para Ana Veríssimo, a di-



“A realidade dos estudantes pós-graduados em Portugal é a enorme carga burocrática com que têm de lidar, o que lhes tira um tempo bastante significativo do período de estudo que não é aproveitado para investigação, mas para outro tipo de trabalhos que, embora necessários, não deveriam ser feitos por estudantes, mas por pessoal administrativo.”



“Em Portugal há ainda uma mentalidade de trabalhar de portas fechadas e às escondidas dos outros. É uma coisa um pouco retrógrada e que só traz desvantagens.”

ferença reside na “enorme variabilidade de oferta de especializações em ensino pós-graduado, nas condições de trabalho e nas oportunidades de experimentar e participar noutros projectos de investigação.”

De acordo com esta investigadora, o nível de comunicação e intercâmbio de pessoas e de conhecimento é muito superior nos Estados Unidos.

“Há maior facilidade de

conhecer outras pessoas no meio científico e até de trabalhar com elas e mostrar o nosso trabalho. Isto em ciência é fundamental”.

Afirma que “é preciso haver maior colaboração entre grupos de investigação, a nível nacional e internacional.”

No entanto, nem tudo é mau. “Felizmente, começam a ver-se muitos progressos nesse sentido, mas ainda há muito por fazer”, afirma.

O laboratório

Ana Veríssimo desmistifica a genialidade científica. “Do que já conheço e que me foi dado ver, em Portugal e no estrangeiro, a ciência faz-se de muito trabalho de rotina, com muitos dias iguais, mas também com pequenas vitórias e avanços ao longo do tempo.”

“É uma luta diária com variáveis que podem mandar para o lixo o trabalho de horas ou mesmo dias”, afirma.

Para Ana Veríssimo, no trabalho científico “é preciso persistência, método e muita vontade!”

Depois do doutoramento, gostaria de voltar a Portugal. Porém, condiciona o seu regresso à existência de “um espaço de trabalho”.

“Não voltarei se isso não acontecer. É importante saber porque não voltam os mestres e doutores que os nossos sucessivos governos têm vindo a financiar: muito simplesmente, o país ainda não abriu espaços para estas pessoas altamente especializadas e com grande nível de conhecimentos”, afirma.

Visita de estudo do 10º ano a Valência

Cidade das Artes e das Ciências



O grupo junto do L'Hemisfèric, cinema e planetário em forma de olho, cujo ecrã de 900 m² faz projeções em três dimensões.

CRÓNICA DE VIAGEM
por Raquel Gomes

Foi com muita alegria e debaixo de uma chuva miudinha que dissémos adeus aos pais e partimos rumo a Espanha.

A viagem foi longa e aproveitámos para dormir durante a noite. Mas não foram as longas horas que nos atiraram abaixo.

Por volta das dez da manhã, hora espanhola, parámos para visitarmos uma das cidades muralhadas mais belas de Espanha, Toledo.

Durante muitos anos, Toledo foi capital de Espanha. Agora, é uma cidade medieval, toda da mesma cor,

muito pacata, onde se respira cultura.

Tivémos a oportunidade de visitar uma das mais importantes catedrais góticas da Europa e de comprarmos algumas lembranças, na maioria espadas e armaduras medievais.

Continuámos a nossa longa viagem rumo a Gandía.

Após longas horas de autocarro, mas sempre com muita animação, entrámos no nosso simpático hotel.

Nessa noite, festejámos o aniversário da nossa colega Cátia Maximino, apanhada de surpresa.

No dia seguinte, pelas nove da manhã seguimos para a Cidade das Artes e das Ciências, em Valência.

Ao chegarmos lá ficámos espantados com a arquitetura moderna e os enormes edifícios. Tudo nos surpreendeu.

Fomos ao Museu das Ciências Príncipe Felipe, onde nos divertimos a fazer muitas experiências científicas, e a praticarmos desporto.

Mais tarde, depois de uma pausa para o almoço, fomos ver um filme sobre catástrofes naturais, num cinema 3D, denominado L'Hemisfèric.

Voltámos para o hotel para jantarmos e comemorar o aniversário do prof. Hugo Rodrigues.

No dia seguinte, a visita foi ao enorme Oceanário, onde pudémos observar quase todos os tipos de espécies marinhas.

Enfim, para nos despedirmos de Valência fomos fazer umas compras ao centro comercial mais próximo.

De novo no hotel, após o jantar, festejámos até nos irmos embora, por volta das quatro da madrugada.

De regresso, parámos de novo em Toledo, mas desta

vez com a cidade coberta de neve. Tempo ainda para visitar uma basílica monumental e austera, mandada construir por Francisco Franco, o Vale dos Caídos.

Depois desta última paragem, lá partimos de vez para a nossa lusitana pátria, até chegarmos a Arruda pouco depois da meia-noite.

Foi sem dúvida uma experiência diferente para todos nós.

Agradecemos aos professores e ao guia turístico que nos apoiaram em tudo e que foram capazes de se divertir connosco.

Lago junto ao Museu das Ciências Príncipe Felipe, um museu de ciências interactivas.



XI Olimpíadas do Ambiente

Participaram nas XI Olimpíadas do Ambiente, treze alunos da categoria A, do 7º ao 9º ano e onze da categoria B, Ensino Secundário.

Foram apurados para 2ª eliminatória, na categoria A: João Neto (9ºB), Sofia Costa (9ºC) e Rafaela Silva (9ºD).

Na categoria B, foram apurados: Diogo Ferreira (12ºG) e Renato Negrinho (10ºB).

A 2ª eliminatória teve lugar no dia 9 de Março.

Olimpíadas de Biotecnologia
Nas 1ªs Olimpíadas de Biotecnologia, destinadas ao

Ensino Secundário, participaram seis alunos: Daniela Ferreira, Diogo Ferreira, Liliana Borges e Maria Reis, do 12º G, Marisa Carvalho do 12ºH e Ricardo Jorge do 10ºB.

Estes alunos foram todos apurados para a 2ª elimina-

tória, no dia 27 de Março.

A passagem das sucessivas eliminatórias e realizada através de testes teóricos.

A iniciativa das duas Olimpíadas e da responsabilidade da Escola Superior de biotecnologia da Universidade Católica.

Externato João Alberto Faria promove Ciclo de Conferências

Encontros sobre Educação

Nuno Crato, Presidente da Sociedade Portuguesa de Matemática e professor no ISEG, inaugurou o Ciclo de Conferências promovido pelo EJAF com uma palestra sobre as teorias pedagógicas dominantes em Portugal. Criticou os modelos romântico e construtivista e defendeu a síntese do que de melhor existe nas pedagogias tradicional e moderna. Luísa Araújo, professora no ISEC e Guilherme Valente, editor da Gradiva, também foram oradores convidados.

Para Nuno Crato, estes “conceitos pedagógicos extremistas” dominam o nosso ensino e são a causa fundamental do seu atraso crónico.

Para este matemático, tais modelos apresentam uma solução única, baseada na competência e na motivação, excluindo da prática pedagógica as rotinas e a memorização.

Criticou a retórica vazia desta “ideologia pedagógica” e exigiu uma pedagogia apoiada em estudos e factos

científicos concretos.

Na sua opinião, “a cegueira da pedagogia romântica”, herdeira directa do pensamento de Rousseau, resulta do predomínio do sentimento sobre o raciocínio.

Segundo Nuno Crato, é a perspectiva que defende a abolição dos exames, que minimiza a importância dos conteúdos, que olha com desdém para as práticas pedagógicas que apelam à memória e à criação de automatismos.



*O professor Nuno Crato, no uso da palavra.
“Todo o bom professor é moderado.”*

A mesma crítica foi feita à teoria do ensino centrado no aluno, a qual faz depender a prática lectiva dos interesses particulares dos alunos.

Para Nuno Crato, o aluno dificilmente conseguirá construir o seu conhecimento, sem antes lhe terem sido dados os conteúdos básicos e sem ter tido a oportunidade de treinar os automatismos necessários à consolidação do conhecimento.

A alternativa passa por juntar o que de melhor

existe nas diferentes teorias pedagógicas, de modo a evitar extremismos na prática docente.

O autor teve ainda oportunidade de apresentar o seu último livro, «Eduquês em Discurso Directo: Uma Crítica da Pedagogia Romântica e Construtivista», editado pela Gradiva.

Refira-se que a Gradiva ofereceu ao Centro de Recursos do EJAF uma vasta colecção de livros, gesto que publicamente agradecemos.

Breve Currículo

Nuno Crato é professor no Instituto Superior de Economia e Gestão, em Lisboa.

Licenciou-se em Economia no ISEG e doutorou-se em Matemática Aplicada, nos Estados Unidos, onde exerceu durante vários anos as funções de professor e investigador.

É Presidente da Sociedade Portuguesa de Matemática e membro dos corpos gerentes do Fórum Internacional de Investigadores Portugueses.

A Sociedade Europeia de Matemática atribuiu-lhe em 2003 o 1º prémio no Concurso Public Awareness of Mathematics, pelo seu trabalho de divulgação da Matemática.

Breves

Estágios São entre 30 a 40 os alunos que integram os estágios dos Cursos Tecnológicos no ano lectivo de 2005/2006. Os alunos de Animação Social desenvolvem o seu trabalho em instituições tão diversas como a Creche, no Sobral, a Rádio Oásis, a Rádio Lezíria, o Cebi, em Alverca ou a Creche Mesiri.

Os alunos de outros Cursos Tecnológicos estagiam, entre outros locais, em bancos e seguradoras.

As empresas têm aderido às propostas do EJAF e alguns alunos até conseguem emprego no final do estágio.

Ensino Clínico O especialista em Dificuldades de Aprendizagem, Prof. Dr. Vítor da

Fonseca, esteve no EJAF para apresentar aos professores as vantagens do método do Ensino Clínico aplicado a alunos com dificuldades de aprendizagem. Para Vítor da Fonseca, o controlo das variáveis de intervenção, a promoção da autoestima e os passos da análise de tarefas são componentes importantes para o sucesso da sua aplicação junto deste tipo de alunos. O método de Ensino Clínico privilegia uma aproximação mediatizada e individualizada junto dos alunos com dificuldades de aprendizagem. Este modelo do Ensino Mediatizado propõe uma maior proximidade entre o professor mediatizador e o aluno, trabalhando o currículo de forma cooperativa e mais centrada nos seus perfis cognitivos.



Os destemidos domadores de feras e o Carnaval da pequenada do EJAF Infantil.

Alegria e magia no Carnaval EJAF. Por Célia Lavareda. O Clube de Teatro levou à cena um trabalho de improvisação intitulado Circo Júnior. A lotação do Centro de Recursos esgotou com alunos, pais e professores. No ar sentia-se o frenesim, a alegria e a magia de um circo criado no nosso imaginário. O cenário foi criado por alguns finalistas, orientados pelo professor José Duarte. Para finalizar gostaria de dizer: “Senhoras e senhores, meninos e meninas, o grande, o maravilhoso Circo Júnior, tem a honra e o prazer de agradecer a todos aqueles que nos ajudaram na criação deste espectáculo!”

11 de Março. Foi a grande noite. Os vestidos, os fatos, o jantar, a valsa, o enredo de um encantamento. Até que a hora tão esperada chegou. As luzes apagaram-se, fez-se silêncio na sala. Subitamente, a música começou a tocar. Entraram a par, e com uma suave passagem dançaram ao som da valsa.



Gala de Finalistas 2006

Editorial

PELA DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

O Externato João Alberto Faria sempre manifestou uma verdadeira vontade de seguir em frente, de inovar, de revitalizar o ensino, transformando a escola num local aberto e dinâmico, entendido com um projecto global de cultura e de valorização pessoal dos nossos alunos.

Os nossos Projectos Educativos têm-se norteado sempre por uma oferta de ensino de grande qualidade, com credibilidade científica e colectivamente enriquecedor.

Esta preocupação por uma educação abrangente tem dado os seus frutos, forman-

do indivíduos com valores e de valor, com apreço pela excelência das suas práticas.

Temos consciência que o ensino como todos os outros empreendimentos humanos não é estático e a escola deve desenvolver uma massa crítica que providencie competências mais sofisticadas, como o pensamento científico, a formulação de juízos informados, tendo em vista que estes futuros homens e mulheres se tornem bem sucedidos na vida, com referências estáveis e que façam sentido.

De olhos postos no futuro é o nosso lema, e estamos certos que as nossas convicções se irão confirmando.

A escola do século XXI já está presente no Externato João Alberto Faria.

Maria Alberta Menéres

“Comecei a escrever para vocês de uma janela da Covilhã, quando vi um médico apanhar uma flor...”



Maria Alberta Menéres.

O encantamento da escrita falado aos mais novos.

Começou assim: “Nunca tenham medo de começar. O grande segredo é escrever qualquer coisa que nos venha à cabeça.”

E foi dizendo que era difícil escrever para estas idades, não por causa do que a escrita exige, mas por que é difícil aos adultos conservar a alegria da infância.

Apaixonou-se por um dicionário, mas como é natural não saiu da primeira linha.

Desta primeira paixão, lá para os nove ou dez anos, surgiu a primeira quadra. Sentou-se em frente do mar calmo, com o dicionário ao lado. A mãe deu-lhe caderno e lápis.

Pegou no dicionário e a partir de palavras soltas, sem naturalmente lhes perceber muito do significado, compôs a primeira quadra da sua vida, que o JIL aqui reproduz, nunca antes publicada: *Num sibilar longínquo/ O mar rugia a chorar/É que um segredo iníquo/O*

fazia meditar.

Adorava ser professora, porque entrava na aula e pensava: “Como é que os vou irritar? Hoje vamos escrever!”



E deu o tema: a parede branca da sala. Silêncio, estupefacção! “A professora está a gozar com a gente?” - perguntaram os alunos.

Mas a observação atenta trouxe belas frases e a descrição começou:

“Se não fosse a parede o

tecto não conversava com o chão.”

“A parede está tão doente! Está pálida!”

“A janela fala com a parede palavras de luz.”

Quando saíram da aula, Maria Alberta notou que alguns deles acariciaram a parede. E a parede que não dizia nada a ninguém ficou famosa na escola!

Também falou das relações entre a leitura e a escrita: “Ninguém sabe escrever se não souber ler. Ler é o princípio de escrever”, afirmou.

Por outro lado, é pela leitura que o aprendiz de escritor vai tomando consciência de que quando escreve já não vai repetir o que leu.

Escrever, diz Alberta, é fazer crochet com as palavras. Trabalho solitário, que, na sua opinião, não é compreendido pela grande maioria das pessoas.

E rematou assim, em jeito de despedida:

“Quem não lê não se apercebe que tem uma falta na sua vida.”

Espaço Coruja

Uma oportunidade de aconselhamento juvenil

O Espaço Coruja é uma iniciativa conjunta do Centro de Saúde de Arruda dos Vinhos e do EJAF. É um espaço de atendimento juvenil, para a promoção da Saúde e do Bem-Estar dos jovens alunos. Podem usufruir deste Espaço todos os alunos do EJAF.

Objectivos:

1. Proporcionar um espaço de escuta, esclarecimento e orientação em Saúde dirigido aos alunos;

2. Abordar individualmente questões sobre educação para a saúde e prevenção de comportamentos de risco. Por exemplo, afectividade/sexualidade; meios de contraceção; risco de gravidez indesejada; doenças sexualmente transmissíveis (DST); VIH/SIDA; consumos nocivos (tabaco, álcool, substâncias ilícitas); conflitos com os pais, com o(a) namorado(a), com os amigos e colegas.

3. Facilitar e incentivar relações harmoniosas de respeito e entendimento do(a) adolescente com a sua família, escola e comunidade.

4. Apoiar e formar os alunos que pretendam desenvolver projectos de promoção de saúde junto dos seus pares.

Como funciona

O Espaço Coruja funciona desde 12 de Janeiro de 2006, às quintas-feiras, das 13.00 às 15.00 horas, nas salas B40 e B41 do EJAF.

O aluno chega e identifica-se com o seu nome e idade. É atendido, sempre que possível, no próprio dia ou poderá efectuar marcação para outra data.

O atendimento é individualizado e efectuado por um elemento da equipa de saúde escolar do Centro de Saúde. Entre o Espaço Coruja e o EJAF há um professor interlocutor.

Jornal Irene Lisboa - o teu jornal escolar

Se tens alguma história interessante para contar, contacta algum membro da redacção ou envia um mail para ojcf@iol.pt

Jornal Irene Lisboa - Jornal Escolar do Externato João Alberto Faria - Arruda dos Vinhos

Jornal Irene Lisboa Ano VII nº18 Março 2006. Sede, Editor e Redacção: Externato João Alberto Faria, Casal do Cano 2630-232 Arruda dos Vinhos. Director: Nuno Faria Director-Adjunto: Orlando Ferreira Redacção: Ana Rita Diogo, Ana Rita Lourenço, Beatriz Colaço, Carolina Ramos, Flávia Andreia, Luís Santos, Margarida Santos, Maria Frade, Marília Machado, Patrícia Patacas, Raquel Gomes, Sara Farinha e Vanessa Pardal. Revisão: Jorge da Cunha e Rafaela Pessoa. Arte Final e impressão: SOARTES - artes gráficas, lda. Tiragem: 1500 ex. ICS n.124183.

PlayStation 3 revelada

Como era esperado, a Sony apresentou a sua consola da próxima geração em Los Angeles. A PlayStation 3 tem lançamento marcado para a Primavera de 2006.

POR SÉRGIO NETO

Maio é o mês das consolas da próxima geração. Depois da apresentação da Xbox 360, que a Microsoft pretende lançar já este ano, foi a vez da Sony mostrar a sua futura consola.

A Sony confirmou o suporte do formato Blue-Ray na PlayStation 3, capaz de armazenar seis vezes mais informação que os DVD's tradicionais.

Suportará CD-ROM, CD-RW, DVD, DVD-ROM, DVD-R e DVD+R. Os jogos PS3 poderão assumir os formatos BD-ROM (Blu-Ray) e DVD.

Assegurada está também a compatibilidade do sistema com os jogos PlayStation e PlayStation 2.

Tal como esta última, a consola poderá ser posicionada na horizontal ou vertical, uma característica que parece ter feito "escola", já que tanto a Microsoft como a Nintendo resolveram apadrinhá-las nas suas máquinas.

A consola terá portas para cartões memory stick Duo, SD e Compact Flash.

À semelhança da Xbox 360, poderá receber um disco rígido amovível de 2,5 polegadas, não se sabendo ainda

se este será fornecido de série ou vendido à parte.

A PlayStation 3 está equipada com o processador Cell (3,2 GHz), desenvolvido pela Sony, IBM e Toshiba, e possui uma memória total de 512 MB (256 MB XDR RAM a 3,2 GHz + 256 MB GDDR3 VRAM a 700 MHz).

O chip gráfico, denominado RSX "Reality Synthesizer", é baseado em tecnologia NVIDIA. Possui cerca de 300 milhões de transístores e será fabricado com tecnologia de 90 nanómetros.

O GPU é capaz de lidar com resoluções até 1080p (HDTV), o valor máximo actual em televisores

de alta definição, suportado por alguns aparelhos topo de gama.

A Sony anuncia ainda um conjunto de características multimédia que estendem as funcionalidades do sistema para um nível superior,

incluindo o videochat (compatibilidade com câmaras), a visualização de fotografias, e opções mais avançadas a nível de áudio e vídeo.

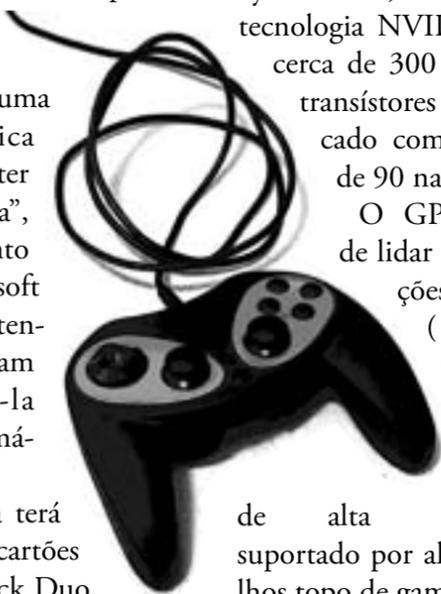
As duas saídas HD na consola permitem a ligação de dois televisores, que podem ser usados para converter a imagem num formato "extra-widescreen".

Com dois aparelhos ligados, é ainda possível usar os ecrãs para diferentes funções. Um deles, por exemplo, pode destinar-se ao jogo enquanto o outro é usado para videochat ou consultar informação.

A consola possui seis portas USB (quatro à frente e duas atrás), para periféricos, oferece de série ligação à Internet e poderá ligar-se via Wi-Fi à PlayStation Portátil.

Os comandos Dual-Shock foram redesenhados, com a sua forma a lembrar um boomerang, e usam tecnologia sem fios, à semelhança da Xbox 360.

A consola suportará até sete comandos *bluetooth*.



A 2: esteve no EJAF

Reportagem do Canal 2: leva EJAF à televisão

Uma equipa de televisão do Canal 2: realizou uma reportagem sobre o EJAF para o programa Escola da Semana, no passado dia 15 de Fevereiro.

O dia começou com uma entrevista ao Director Executivo do EJAF, Dr. Nuno Faria, e uma visita à turma A, do 5º ano.

Seguiram-se apontamentos de reportagem no Clube da Rádio e no Centro de Recursos, onde foram gravadas imagens da Hora do Conto.

A equipa da 2: também colheu imagens de aulas práticas a decorrer nos laboratórios e esteve à conversa com os alunos inscritos nos clubes de Viola e Jornalismo.

À tarde, a equipa da 2: deslocou-se ao Pavilhão Polidesportivo para recolher imagens do Campeonato Escolar de Basquetebol 3x3, Compal Air.

O programa Escola da Semana é emitido aos sábados de manhã, na 2: .

Goa a magia dos contrastes

POR BEATRIZ COLAÇO

Goa começou por pertencer a Maurya no século III a.C. e teve governadores hinduístas até 1312, quando ocorreu a conquista muçulmana. Afonso de Albuquerque "descobriu" Goa em 1510, quando estava de novo sob domínio hindu. Era governada por Adil Shahi, que foi derrotado pelos portugueses. Goa tornou-se notória em meados do séc. XVI. Portugal desocupou Goa em 1961, mas ainda, nos nossos dias, se encontram influências portuguesas no território.



Praia goesa.

Goa é um estado no sul da Índia. Que resultou de 450 anos de convivência pacífica entre duas culturas distintas.

Goa tem um lado tradicional (como as mulheres mais velhas que ainda usam saris e *kurtas* – vestuário tradicional) e um lado mais moderno.

Há uma grande diversidade de línguas que são faladas em Goa, entre elas o português (falado apenas por pessoas mais idosas), o *concani* (que

é a língua original goesa), o inglês (que vem do tempo das colónias) e o *hindi* (que a partir de 1961- saída dos portugueses da Índia portuguesa – se generalizou).

As religiões existentes em Goa são o catolicismo, o hinduísmo (em maior percentagem), o islamismo e uma pequena percentagem de budismo.

Em Goa ainda se celebram festas religiosas portuguesas como o Natal, a Páscoa e

outros Dias Santos.

Em relação às paisagens vê-se muita vegetação tropical, uma longa costa, um lindo pôr-do-sol, muitas igrejas e também cores quentes como o cor-de-laranja e o vermelho.

A sua arquitectura é o "casamento harmonioso" entre a cultura indiana e portuguesa.

Os portugueses aproveitaram o engenho original e adaptaram-no, resultando a

cultura indo-portuguesa.

Nota-se a influência portuguesa em Goa no mobiliário, edifícios importantes como igrejas e moradias.

É usual em Goa as mulheres usarem muitas pulseiras de vidro coloridas, mas quando estas ficam viúvas são obrigadas a partir todas as suas pulseiras e deixam de poder usar brincos.

Outro costume é a Festa da Cruz, que decorre no dia 3 de Maio. Consiste numa

liturgia de nove longos dias. No décimo, há uma festa organizada pelo mordomo (pessoa que é eleita para organizar uma dada festa) onde se canta, come, bebe e ri.

Na gastronomia há pratos tradicionais como o sarapatel, o caril (que pode ser de carne, peixe, marisco e legumes), *xacuti* e *bebinca* (doce convencional). Nestes pratos predomina o sabor picante.

MORANGOS COM AÇÚCAR

entrevista a paula neves

POR ANA RITA LOURENÇO E CAROLINA RAMOS

Actriz, 28 Anos. Tem o Curso de Dança de Salão (competição). Faz hipismo, ski, natação e mergulho. Todos nós a conhecemos como Vera em Morangos com Açúcar, a novela de sucesso juvenil da TVI.

Qual a razão do tão grande sucesso da série?

Esta série retrata muito aquilo que os jovens vivem, apesar de ter sido pensada para este tipo de público, não é apenas vista por eles. Desde filhos, pais a avós, todos assistem aos Morangos diariamente. A escola, os problemas com os amigos, com a família, tudo isto é transmitida nesta novela.

Quais os principais traços da personagem que representa?

A Vera formou-se em música e foi fazer o último ano de curso a Praga. Formou-se em violoncelo e o seu objectivo é viver da música. Trabalha como bibliotecária porque ainda não consegue viver só da música. O sonho dela era ter um projecto de um conjunto ou então estar na orquestra metropolitana de Lisboa. Tentou dar aulas em casa, mas também se apercebeu que os alunos não são muitos, tirando o Crómio, ninguém se interessa pelo violoncelo.

É uma pessoa muito disponível a ajudar e a entrar em novos projectos. Está muito resolvida na vida dela, sabe como são as características que tem e não abdica disso por ninguém. É muito amiga e está sempre pronta a ir passear com os amigos, acaba por se dedicar muito às outras pessoas e esquece-se um bocadinho de si.

É muito tolerante com a sobrinha que lhe dá “cabo” da cabeça, porque no fundo tem esperança que ela mude e cresça. A Vera considera esta fase da Daniela infantil, mas sabe que ela realmente

não é assim, porque os pais têm muita influência na nossa personalidade, e a Daniela não pode ser assim com as características que tem.

A relação com o Diogo é uma relação muito bonita, muito pura e tem o seu lado engraçado. Normalmente estamos habituados a ser o homem independente e a mulher que quer mais atenção, e nesta relação assiste-se precisamente ao contrário.

Apesar de não ser o seu objectivo de vida profissional, a Vera gosta de trabalhar na biblioteca, e continua atrás do sonho de viver da música.

Que importância tem a Vera no contexto da série?

Não sei bem, porque esta série é curiosa, devido ao elenco ser consideravelmente grande, somos trinta e tal, foram sempre entrando mais pessoas e nunca saíram.

A história está muito bem dividida, cada um tem a sua história, que se desenvolve individualmente. A Vera faz parte do elenco mais velho, mas serve como pilar para algumas pessoas do elenco mais novo. É amiga da Matilde, ajuda a Daniela, dá aulas a alguns alunos, mas depois tem a sua própria história com o Diogo, com a Wei Min, com o Durval, com o núcleo dos professores e também com a Alice.

Como é que prepara a sua personagem?

A preparação das personagens é sempre uma altura complicada. Eu estou sempre ansiosa por receber a minha próxima personagem. Quan-



Paula Neves lê o JIL atentamente.

do ela nos chega às mãos, é um momento de pânico total, a pessoa já existe, já tem aquele nome e aquelas características. O nosso trabalho é transformar a pessoa que

curso mais aconselhável, que nem sequer é aquele que eu segui, é se há essa ambição, é importante buscar nesse sentido. A minha formação foi feita noutra área. Eu só



existe no papel em carne e osso. Começa assim todo um trabalho de preparação de alguém. É preciso preparar as características psicológicas da pessoa, a família da pessoa, os gostos, o que fez, o passado, com quem é que se dá. Este trabalho é feito individualmente, e só depois, juntamente com o realizador ou o encenador, se começa a construir fisicamente a personagem. O guarda-roupa, a maquilhagem e cabelos determinam a imagem da personagem, o figurino. Fica então criada a embalagem exterior da personagem. No fundo o objectivo é construir uma pessoa.

Qual é o melhor percurso para quem quer ser actor?

Bom, eu acho que o per-

comecei a trabalhar como actriz, já ia no segundo ano do curso, portanto já estava a seguir outro percurso.

Agora se uma pessoa já sabe o que quer ser com antecedência, então acho que devemos lutar pelos nossos sonhos, e acho que é fundamental, em qualquer área, a formação. E devemos procurar formação naquilo que queremos fazer.

Temos o Conservatório, a ACT, e muitas outras escolas em Portugal, que já dão formação.

Antigamente só havia o Conservatório, agora já há mais, e o próprio Conservatório já foi remodelado.

Portanto, eu acho que este é o percurso a seguir e depois ir à luta, castings e mais castings...

Breve Currículo

4º Ano de Sociologia pelo Iscte.
1997
Elenco Principal da Série de TV “Riscos” – RTP.
1998
Elenco Principal da Telenovela “Os Lobos” – RTP.
1999
Protagonista do Telefilme “Monsanto” realizado por Ruy Guerra – SIC.
2000
Curso de interpretação para TV e Cinema, com orientação de Thais de Campus e André Cerqueira. Workshop de iniciação às técnicas de representação – Cinema e TV com Patrícia Vasconcelos, António-Pedro Vasconcelos, Nicolau Breyner, Elsa Valentim, Jean-Paul Bucchieri, entre outros. Workshop de Teatro e Cinema com Ronnie Stewart.
2001
Peça de Teatro “(O)Pressão” encenada por Manuel Coelho, para a Casa do Artista.
2001/2002
1ª Protagonista da Telenovela “Anjo Selvagem” – TVI.
2003
Workshop de Voz com Luís Madureira na escola Act. Workshop “Script analysis and Character Development”, na escola Act, com Michael Margotta (actor e membro do “Actor Studio” e da “American Academy of Motion Picture Arts and Sciences”).
2004/5
Aulas continuadas de colocação de voz e dicção com Rosário Coelho.
2005
Elenco principal da telenovela “Morangos c/ Açúcar” – TVI

Estratégias comportamentais úteis para lidar com crianças ou jovens com PHDA

POR CARLA FRADE
Psicóloga Clínica

O último artigo desta rubrica foi dedicado à Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção (PHDA). Dando continuidade a este tema, gostaria de registar aqui algumas estratégias que poderão ajudar a lidar e/ou trabalhar com estas crianças/jovens.

A melhor estratégia será sem dúvida procurar um técnico especializado – Psicólogo – que ajudará a família e a escola a mediatizar o processo socioeducativo da criança/jovem e a lidar com os comportamentos activo-impulsivos e de desatenção.

A terapia cognitivo-comportamental é da responsabilidade do psicólogo, como já foi dito anteriormente, em colaboração com a escola e a família. Esta terapia consiste em Programas de Treino de Auto-Controlo e Auto-Instrução e de Aquisição de Competências Sociais.

No entanto, a literatura aponta para o facto dos contextos onde a criança está inserida potenciarem a sintomatologia da PHDA, pelo que será importante antecipar esses sintomas, criando adaptações ambientais e estratégias comportamentais que os minimizem:

1. Censuras verbais – são frequentemente utilizadas, mas só surtem efeito quando utilizadas adequadamente e logo a seguir ao comportamento.

Devem ser breves, firmes e apontar à criança o que fazer e não o que não estava a fazer. Por ex. “João volta imediatamente ao trabalho!” e não “João não estás a tomar atenção.” Uma regra útil é dar reforços positivos (elogios) 3 vezes mais do que censuras verbais ou outras formas de castigo. É importante que a criança perceba distintamente o que é um ELOGIO imediatamente a seguir a um comportamento adequado e o que é uma censura, imediatamente a seguir ao comportamento inadequado; por isso, dever-se-á elogiar frequentemente os comportamentos adequados e as respostas correctas;

2. Surprenda o seu filho ou o seu aluno a portar-se bem e elogie o seu comportamento;

3. Antecipe e previna comportamentos inadequados, estando atento às relações interpessoais estabelecidas, evitando situações conflituosas e fornecendo informação sobre eventuais alterações no ambiente doméstico e/ou escolar para que a criança possa desenvolver mecanismos de adaptação;

4. Estabeleça um conjunto de regras precisas e consequências claras;

5. Evite uma linguagem de confronto ou de ironia;

6. Evite a crítica, em especial perante os outros;

7. Fale em privado com a criança acerca dos seus comportamentos inadequados;

8. Não reaja a alguns comportamentos que são apenas chamadas de atenção, ou mostre afecto quando a criança não está à espera; é uma forma de a surpreender;

9. As promessas e os castigos que fizer, deverão ser cumpridos, por isso tente não os fazer sem pensar bem;

10. Adaptações para manter a atenção:

Ø Use o contacto visual, também para tentar perceber se a criança está a ouvir e a perceber o que pretendemos;

Ø Explique a finalidade e a relevância do que estamos a transmitir, se necessário individualmente, no caso de estar a falar para um grupo;

Ø Utilize suportes visuais: escrever palavras-chave, desenhos, esquemas, diagramas, objectos, no caso de estar em sala de aula;

Ø Varie o tom de voz: alto, suave, sussurrante;

Ø Mantenha a criança longe de estímulos distractores (portas, janelas, TV, colegas);

Ø Alterne actividades lúdicas com actividades de carácter mais intelectual;

Ø Estabeleça períodos de tempo precisos para completar tarefas, utilizando um relógio para controlo do tempo;

Ø Crie rotinas diárias e de sala de aula que ajudem à organização de tarefas; o local de trabalho deve ser sempre o mesmo e deve estar arru-

mado e organizado;

Ø Organize um horário onde estejam registadas todas as actividades diárias, incluindo horas de estudo e actividades desportivas e/ou lazer e ajude a criança a cumpri-lo;

Ø Subdivida tarefas complexas em tarefas mais simples e dê ordens concisas e directivas (o que fazer e como fazer); é importante que a criança tenha o sentimento de ter terminado uma tarefa com êxito, para estar motivada para a seguinte;

Ø Certifique-se que a criança não está cansada, nem com fome e que tem todos os materiais (só os estritamente necessários) reunidos antes de começar uma actividade de estudo;

Ø Acompanhe o estudo diário do seu filho e verifique se está a registar no caderno um resumo, esquema ou questionário sobre a matéria;

Estas regras básicas são muito importantes, mas não devemos esquecer que cada caso é um caso e como tal dever-se-á conhecer bem a actuação de cada criança. A melhor forma de otimizar o seu sucesso e contornar algumas dificuldades é manter uma comunicação positiva Escola-Família. Os professores precisam de saber o porquê daquela criança reagir de determinada forma e os pais precisam de saber como estão a decorrer o comportamento e os estudos do seu filho(a). É na actuação conjunta Escola-Família, sentida pela criança como um apoio emocional e organizativo, que os sucessos se acumulam e que a auto-estima se constrói.

Nota: No próximo número serão publicados os quadros da sintomatologia da Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção (PHDA), referentes ao artigo publicado em Dezembro.

Profissões

Arquitectura - o desenho espacial da vida

POR CELSO AMEIXA
Arquitecto

Um arquitecto, segundo a definição que consta dos estatutos da Ordem dos Arquitectos Portugueses, é um profissional capaz de elaborar “estudos, projectos, planos e actividades de consultadoria, gestão e direcção de obras, planificação, coordenação e avaliação, reportadas ao domínio da arquitectura, o qual abrange a edificação, o urbanismo, a concepção e desenho do quadro espacial da vida da população, visando a integração harmoniosa das actividades humanas no território, a valorização do património construído e do ambiente.”

É naturalmente, alguém com for-

mação específica e com um perfil que, embora centrado na componente base da arquitectura, é complementado com as duas áreas fundamentais da interligação, as Engenharias Civil e do Ambiente.

Esta nova complementaridade, apoiada na qualificação científica e pedagógica, permite assegurar uma formação de excepção perante o quadro actual de desenvolvimento da sociedade global. Aqui surgem algumas vertentes do ensino da arquitectura no nosso país que importa apresentar.

A primeira, de preocupação predominantemente estética, está associada às Faculdades de Arquitectura de Lisboa e Porto, que por motivos de tradição e prestígio académico-cul-

tural, são aquelas que mais estabelecidas estão no panorama do ensino da arquitectura em Portugal.

É naturalmente difícil o acesso ao ensino da arquitectura, sendo das médias mais elevadas, a nível nacional, aquelas exigidas por estas faculdades aos seus candidatos.

Por outro lado, um curso de arquitectura considerado como sendo de uma vertente “mais técnica”, ministrado no Instituto Superior Técnico (IST), é hoje considerado, em Portugal e no estrangeiro, como uma Grande Escola de Engenharia, Ciência e Tecnologia.

Por exemplo, para se garantir o acesso à Faculdade de Arquitectura

de Lisboa, em regime normal, o candidato terá de efectuar uma prova de ingresso, neste caso, Geometria Descritiva A, sendo a classificação mínima exigida na prova de 95 pontos.

O cálculo final é feito multiplicando o valor da classificação final do ensino secundário por 0,50, que depois se soma ao produto entre a classificação das provas de ingresso e 0,50. A classificação mínima exigida na nota de candidatura é de 95 pontos.

As saídas profissionais são vastas, desde o trabalho integrado em equipas municipais, ateliês particulares de arquitectura e até a via de ensino, com o acesso a futuros mestrados e doutoramentos.

A Grande Praga

TEXTO E ILUSTRAÇÃO POR CLÁUDIO ALVES, 6ªA

Era de manhã cedo, bem cedo, quando saí de casa com o meu pai em direcção à escola, como, aliás, era habitual. O rádio estava ligado na 48FM, a rádio cá do sítio. Não é grande coisa mas é a que temos. A música dos D'ZRT começou a tocar, bem... foi o máximo!... Vinha eu a curtir o som quando, sem quê nem para quê, a emissão parou e um tipo qualquer disse com uma voz ainda ensonada:

“Atenção! Aviso de última hora: o Externato João Alberto Faria fechou as portas por tempo indeterminado! Foi detectada no seu interior uma praga de letras e números descontrolados.”

Bem, dei um salto de alegria, não podia acreditar no que os meus ouvidos ouviam!...

Foi aí que começou a maior aventura da minha vida. Quando o meu pai parou o carro à porta do Externato, encontrava-se lá um grupo de alunos do sexto ano em redor da Directora de Ano que, vestida com a sua farfalhada camisola de lã cor-de-rosa, anunciava qualquer coisa que só percebi quando me aproximei do grupo de alunos enregelados pelo frio que se sentia.

- As aulas deste dia serão dadas noutra estabelecimento, chamado Externato Rosa Real. Um Externato com excelentes condições, que teve a simpatia de vos aceitar como alunos temporários – dizia a Directora, enquanto movia os seus olhos de águia à procura de um aluno mal comportado.

Mas eu não prestava a mínima atenção ao que ela dizia, pois estava mais interessado nas estranhas luzes que se viam através das janelas do Externato, que faziam realçar alguns vultos negros que se encontravam lá dentro e pelos quais sentia cada vez mais curiosidade.

Mas, de repente, para quebrar toda a atenção, ouviram-se buzinas de vários autocarros vermelhos, que ostentavam na sua pintura o desenho de uma rosa dourada com letras por baixo, da mesma cor, que diziam “Externato Rosa Real”.

- Ah! Já chegou o autocarro – disse a Directora de Ano, que parecia irritada pelo facto de os autocarros terem interrompido o seu discurso – É melhor subirem depressa para não chegarem atrasados!

E, como por magia, todos os alunos se dirigiram para os autocarros.

Por dentro, o autocarro era magnífico: pintado de dourado com corti-

nas e assentos de veludo encarnado. O motorista, vestido com um casaco de executivo vermelho, ordenou para se sentarem e porem os cintos de segurança e logo de seguida o autocarro começou a andar com uma velocidade relativamente maior que a maioria dos autocarros por mim conhecidos. À medida que avançávamos parecia que a temperatura descia, até que o autocarro parou



no cume de um monte em frente de um alto edifício branco, cujo terreno à volta estava coberto de enormes roseiras, que davam razão ao nome do Externato.

De repente, quando já todos tinham saído do autocarro, ouviu-se um som de metal ferrugento a ranger e então a porta principal da escola, que tinha sido requintadamente decorada, abriu-se deixando passar uma mulher esquelética, de pele lívida, de olhar cortante, cabelos grisalhos apanhados por um elástico prateado e que se vestia com um vestido preto como se estivesse num funeral.

- Bem-vindos à nossa humilde escola! Espero que o tempo que cá vão passar seja o mais agradável possível. Eu sou a Directora desta Escola. Espero que sigam as nossas regras – disse a mulher com a sua voz seca e ameaçadora.

Depois deste discurso, quase todos os meus colegas ficaram com muito

pouca vontade de ir para as aulas que nos esperavam.

Depressa, um homem velho, baixo e atarracado, nos veio indicar o sítio onde eram as salas para onde tínhamos de ir, para além de nos ter dado o regulamento daquela estranha escola. Todas as aulas que tivemos naquela escola foram horríveis: os professores castigavam todos os que erravam uma pergunta. Ao fim do dia já cinco raparigas tinham des-

- Aquela escola era horrível – dizia um.

- Por isso é que temos de acabar com esta praga que veio para a escola, se não nunca mais saímos daquela prisão – disse o rapaz que parecia ser o líder do grupo.

- Muito bem, então vamos! Mas só quando não estiver ninguém – sussurravam uns para os outros.

Eu também estava muito curioso, por isso escondi-me para que eles não me vissem. Assim, quando a noite chegou, eles decidiram entrar trepando o portão. Esperei um pouco. Quando eles já iam a subir as escadas de pedra da entrada, decidi trepar também o portão e segui-los, mas sempre escondido.

Quando eles chegaram ao portão principal, fiquei parado para ver qual era a sua reacção. Então, quando atravessavam as portas, vi uma enorme luz violeta vinda lá de dentro e também ouvi vários gritos. Desatei a correr para ver o que se passava.

Assim que abri as portas deparei-me com um estranho e perturbador cenário. A Directora do Externato Rosa Real estava a apontar um livro aberto de onde saía uma estranha luz violeta, para os cinco rapazes que, flutuando no ar, gritavam, enquanto um grupo de letras e números, de mais ou menos 20 cm de tamanho, voavam, voavam à sua volta, como se os quisessem encurralar. Foi aí, que me apercebi que o corpo deles se estava a transformar em números e letras.

Aterrorizado com o que via atirei-me à Directora para lhe arrancar o livro das mãos, mas já era tarde de mais, os cinco rapazes já se tinham convertido também em números e letras.

- Ah, ah, ah!!! É o que acontece a quem se porta mal – disse ela quando já se dirigia a mim.

O meu único pensamento foi correr para a cozinha da cantina, pois tinha intenções de queimar o livro, vindo já ela no meu encalço seguida pelos seus números e letras. Foi aí que peguei numa tigela, atirei-a para as mãos dela, precisamente no momento em que ia abrir o livro, e lhe acertei. Deixou-o cair. Apanhei-o e abri-o na sua direcção. A bruxa deu um grito de desespero, enquanto o seu corpo se transformava em letras e números, que foram imediatamente sugados pelo estranho livro. Assim que o fechei, dirigi-me para o fogão e queimei-o para que aquela criatura nunca mais voltasse.

Os números e as letras transformaram-se de novo em antigos alunos. A partir desse dia, o Externato Rosa Real foi fechado e a nossa querida escola, o Externato João Alberto Faria, voltou ao normal.

Marta Brissos e a equitação

“TENCIONO FAZER ALTA-ESCOLA”

POR RAQUEL GOMES

Marta Brissos (10º B) tem um enorme gosto por cavalos. Cultivou-o sempre desde criança e desde há cinco anos que tem aulas de equitação.

A Marta já passou por todas as selas, encontrando-se agora na cela C, mas ambiciona, mais tarde, fazer alta escola.

Começou por praticar em Azambuja e, mais tarde, mudou-se para o Centro Equestre da Lezíria Grande, em Vila Franca de Xira, onde permanece até ao momento.

Dos cavalos que já montou, o seu preferido é o “Tin-Tin”, devido ao seu comportamento e obediência.

Também já participou em estágios e algumas exposições. O seu forte potencial leva-a a que, daqui a uns anos, faça alta-escola.

O cavalo e o equipamento

A Marta mencionou três características fundamentais que o cavalo tem de ter para uma aula plena: andamentos confortáveis, saber fazer



Vila Franca de Xira, Centro Equestre da Lezíria Grande. Marta Brissos montando o Tacanai.

passagens de mão e ter um comportamento indicado.

Informou ainda sobre o equipamento a usar: em qualquer sela, ou até mesmo no volteio, é necessário usar o toque, uma espécie de “capacete” usado na equitação, luvas, roupa e calçado apropriados.

Modalidades

Existem várias modalidades entre as quais a *Dressage* e os Saltos.

Dressage implica que o cavalo execute determinados exercícios técnicos, tais como: ladear, espado a dentro e cabeça ao muro.

A Marta revelou-nos a sua preferência pela *Dressage*, definindo o seu gosto como uma coisa inexplicável.

“Na *Dressage* é fundamental existir uma harmonia entre cavalo e cavaleiro e ter-se um controlo superior sobre o cavalo”, explicou.

Contudo, o futuro da Marta é um pouco incerto. Apesar de tudo, tenciona fazer alta-escola, evoluir ao máximo e talvez enveredar por uma profissão relacionada com cavalos.

Certamente nunca deixará de alimentar o prazer de montar, nem perderá o gosto por estes animais.

Body board

POR VANESSA PARDAL

O *bodyboard* é um desporto radical onde se testam todos os nossos limites, como desportista e pessoa.

Para praticar este desporto é necessário esquecermos tudo, ter espírito desportista e respeito pelos outros, tanto dentro como fora de água.

Existem dois tipos de estilos neste desporto: o DK, com o joelho em cima da prancha ou tábua e o PRO-ME, estilo mais “vulgar”, com o praticante deitado em cima da tábua.

Joana Pereira, do 11ºB, é uma praticante assídua desta modalidade.

Disse-nos que já tinha praticado outros desportos, mas nenhum lhe dera a força necessária para continuar.

Nenhum a fez acordar às 07.00 horas da manhã, para ir apanhar comboios, metros e carreiras, para ter apenas algumas horas de treino.

Quando pegou pela primeira vez numa tábua tinha

cerca de 14 anos. Hoje, pratica a modalidade quase a tempo inteiro.

Começou a praticar com amigos, mas os pais entenderam que devia ter aulas.

“Praticar sozinha é muito relativo, pois por vezes entro na água tão cedo para aproveitar a maré, que a minha única companhia são os pescadores e as gaivotas. É difícil encontrar um bom *spot* com pouca gente”, disse.

Já entrou em três competições. Na primeira, surfava há menos de um mês, e foi eliminada no 1º *hit*.

Na segunda competição, um mini-campeonato feminino, já tinha 15 anos e obteve o 3º lugar.

Na última, apesar de ter sido eliminada por um ponto, apanhou as duas maiores ondas do *hit*. Em todos eles, o que mais lhe importa é a competitividade e a experiência que se obtêm na competição.

Para a Joana, os melhores *spots* de Portugal são: o Cabelo, na Figueira; a Praia do Norte, na Nazaré; o Reef, na Ericeira; Carcavelos (em dias de semana); Super-Tubos, Praia Grande e Guincho.

Refira-se que já recebeu convites de *bodyboarders* profissionais para surfar com eles.



A raça de maior orgulho nacional

O cavalo Lusitano tem de corresponder a determinadas características de peso (a rondar os 500 kg) e ter formas arredondadas. A altura tem de ser média ao garrote. Nos machos a altura média é de 1,60 m e nas fêmeas menos cinco centímetros. A pelagem mais frequente é a ruça e a castanha. A cabeça tem de apresentar um tamanho médio e ser proporcional, com as faces compridas. Quanto ao temperamento, é importante que o cavalo seja nobre, generoso e ardente, mas sempre dócil e sofredor, de modo a ter tendência para a concentração, disposição para exercícios de alta escola e bravura para poder enfrentar qualquer tipo de obstáculos. Os seus andamentos são um factor muito importante na relação com o cavaleiro e terão de ser ágeis, suaves e de grande comodidade.

Teodolinda Carvalho Mateus

Dançar Portugal por esse mundo fora

POR MARÍLIA MACHADO

Teodolinda Maria Carvalho Mateus Castanheira, 55 anos é telefonista no EJAF.

Trabalha connosco há 30 anos, desde o anterior Irene Lisboa. Foi empregada de limpeza, vigilante e telefonista, função que desempenha há 12 anos.

Quando mais nova, dançou

no Rancho Folclórico Podas e Vindimas, de Arruda dos Vinhos, do qual foi uma das fundadoras.

À altura, o Rancho tinha cerca de 70 pessoas, entre adultos e crianças. Dançou lá vinte e três anos.

Durante esse longo período, viajou pela Holanda,

Açores, Madeira, Espanha, França e Portugal Continental.

Das danças que dançou destaca o “Corridinho” e a “Valsa a Dois Passos”. Das músicas que bailou a preferência vai para “O Moinho do Céu” e o “Chafariz de Arruda”.



Teodolinda Mateus, primeiro par à esquerda, com o Rancho Folclórico Podas e Vindimas.

Hóquei em Patins

João Perdiz, 6º jogador de hóquei

POR MARGARIDA SANTOS

Há quantos anos praticas hóquei?

Pratico hóquei há cerca de 4 anos.

Onde praticas hóquei?

Pratico hóquei no Futebol Clube de Alverca, em Alverca.

Já participaste em algum torneio?

Já.

Qual?

Dois Torneios em Alverca, 1º Torneio Internacional em Estremoz, 1º Torneio Internacional de Réus (Espanha).

Porquê o hóquei e não outra modalidade?

Porque é diferente, requer algum esforço e é preciso muita técnica de jogo.

Qual o momento mais im-

portante da tua carreira?

No Torneio de Alverca, quando me tornei o melhor jogador do torneio e o 3º melhor marcador.

Encaras o hóquei profissionalmente ou é apenas uma actividade?

Por enquanto é apenas uma actividade, mas gostava de me tornar um profissional.

Em que posição jogas?

Defesa (Pivot).

Na tua opinião, o que é necessário para se ser um bom jogador de hóquei?

Ter confiança em si próprio, gostar da modalidade que se pratica e, obviamente, saber andar de patins.

Qual é o teu escalão?

Infantil A.



O hóquei em patins começou a ser praticado em Inglaterra, em 1877. Mas de forma competitiva e organizada, só em 1905.

Em 1949 passou a chamar-se Roller Hockey. A Inglaterra venceu o primeiro campeonato da Europa (1926) e do Mundo (1936).

Foi a partir da Segunda Guerra Mundial que Portugal e Espanha passaram a dominar o hóquei em patins.

Em 1947 Portugal venceu os terceiros campeonatos da Europa, realizados em Lisboa. A partir daí, a população portuguesa ficou definitivamente conquistada por este bonito e emocionante desporto, o qual passou a ser considerado modalidade nacional. Actualmente é praticado em cerca de 60 países.

Portugal, Espanha, Itália, Inglaterra e Argentina são actualmente os países que detêm mais títulos europeus e mundiais no seu historial.

Desporto Escolar

EJAF participa no Corta-Mato Regional



O EJAF participou no Corta-Mato Regional, realizado em Torres Vedras, no dia 7 de Março. Os atletas que representaram o Externato foram os seguintes: Em cima, da esquerda para a direita: Ivan Castanheira, Leila Caetano, Marta Ribeiro, Diogo Rosa, Maria Canito, Diogo Silva, Tomás Silva, Leonardo Rocha, Tiago Vieira, Prof. Mário Joel. Em baixo, da esquerda para a direita: Inês Gameiro, Afonso Lourenço, Diogo Dinis, Joelson Júnior, Carina Neto e Jhayne Caldeira.



Patrocina o Desporto Escolar do Externato João Alberto Faria

Desportos Radicais

BTT É SEMPRE A ABRIR



Fernando Cardoso a abrir na pista de BTT de São Quintino, Sobral de Monte Agraço.

POR MARGARIDA SANTOS

Fernando Cardoso pratica ciclismo há seis anos, no ACD Milharado.

Costuma praticar nas pistas da Malveira e do Milharado, no concelho de Mafra.

Como tem catorze anos, está no primeiro ano do escalão de Cadetes.

Já participou no Campeonato Nacional da sua categoria.

Em 2004, ganhou o Campeonato Regional disputado em Setúbal.

Já participou em várias competições para a Taça de Ciclismo, mas aí o melhor que conseguiu alcançar foi um 5º lugar, em Penafiel.

Pratica BTT no início da temporada para desentorpecer as pernas, ainda sem ritmo competitivo nos princípios de época.

Desporto é saúde
Prática Desporto

pássaro + flor, por Nádia Santos



METAMORFOSES

mudança completa de forma, natureza ou estrutura.

CURSO DE ARTES VISUAIS, 10º E

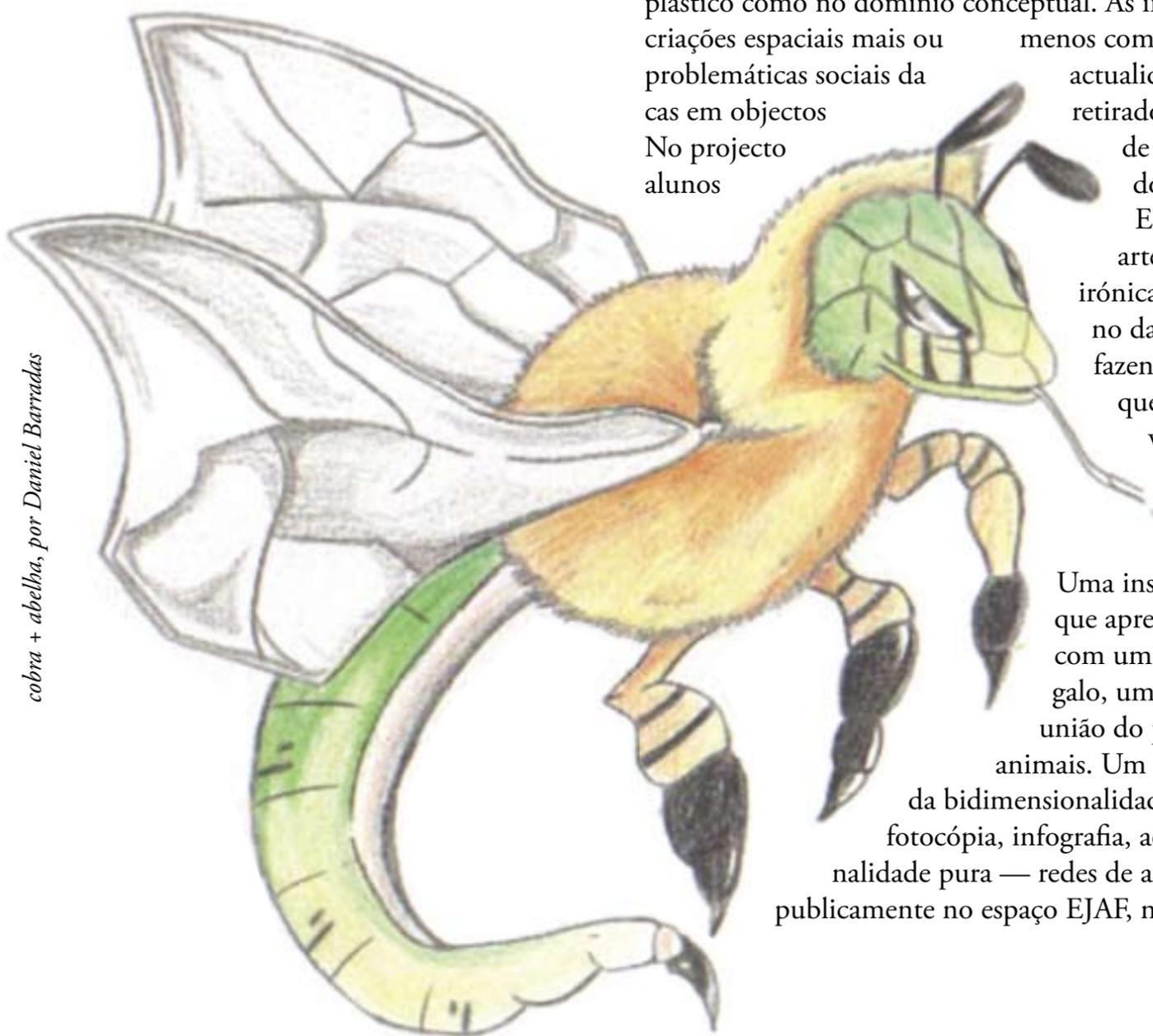
Projecto sob a orientação da professora de Desenho A
Ana Catarina Anjos

A obra de arte sofreu mutações não só ao nível do seu universo físico e plástico como no domínio conceptual. As instalações apareceram como criações espaciais mais ou menos complexas, de fortes alusões a problemáticas sociais da actualidade ou a intervenções estético-retirados da realidade.

No projecto alunos

de instalação realizado pelos do Curso de Artes Visuais, 10º E, a imagem gigantesca traz à arte uma visão interpretativa e irónica. Uma visão que gira em torno da questão «arte ou natureza», fazendo apelo à memória colectiva que condiciona a maneira como vemos as coisas somando a dimensão cada vez mais importante das últimas evoluções da genética.

Uma instalação de “Metamorfoses” que apresenta a união de uma abelha com uma cobra, uma aranha com um galo, um escorpião com um lagarto, à união do próprio homem com diversos animais. Um projecto que vai do domínio da bidimensionalidade pura — desenho, pintura, fotocópia, infografia, ao domínio da tridimensionalidade pura — redes de arame, colas, papel, a expor publicamente no espaço EJAF, no mês de Março.



cobra + abelha, por Daniel Barradas

PROJECTO DE CURTAS DE ANIMAÇÃO COM FIGURAS EM PLASTICINA



POR JOSÉ DUARTE

primem não é real, mas é sentido pelo nosso olhar.

O António Vitorino e o Leandro Gato, do 8º ano, turma H, criaram estas composições plásticas tridimensionais para compreenderem a relação

do Homem com o Espaço que habitamos.

Na disciplina de Ateliê de Artes e Tecnologias, a plasticina foi transformada para resultar numa comunicação visual que introduz as técnicas de registo de

frames ou fotogramas, que visam criar um *stop motion*, uma curta-metragem de animação, tão em voga depois dos recentes sucessos em filmes de animação de longa-metragem como *A Fuga das Galinhas* e *Wal-*

lace e Gromit.

Quem se recorda de um programa de televisão apresentado por Vasco Granja, que passava filmes de animação experimentais realizados na Europa de Leste?

Podemos imaginar um espaço onde se desenrola um jogo cujos intervenientes são as formas. O movimento que estas ex-