



Erg Chebi, Marrocos

Lisboa-Dakar 2006



# Jornal Irene Lisboa

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

## Ciência

### NF-kappaB

Aluna EJAF estuda na Escócia como inibir os malefícios deste complexo proteico. P2

## Iniciativas

Banco Alimentar a solidariedade em acção P3

Dia Mundial da Criança

## Tecnologia

Fotolog Vs Fotoblog

### MP3

Música de Bolso para todos os momentos P4

## Desporto

Os últimos resultados do Desporto Escolar EJAF P11

## SEMANA CULTURAL NO EJAF

### movimento

Decorreu entre 2 e 5 de Maio e movimentou toda a escola. Porque uma escola deve ser isso mesmo: movimento pedagógico que enriquece para além do currículo.

Houve circo e hora do conto. O dia das Línguas Estrangeiras. Crepes no bar dos alunos. Demonstração ao ar livre da GNR - BT e Cavalaria. Laboratórios Abertos, para que a ciência se torne desde cedo acessível aos mais novos.

No Centro de Recursos houve Feira do Livro, enquanto lá fora se dançavam sevilhanas e os alunos pintavam no pátio uma belíssima Rosa-dos-Ventos.

O Dia da Oferta da Escola foi a 5 de Maio. E aí todos ficaram a saber os cursos que o EJAF oferece para o próximo ano lectivo.

É assim, a nossa escola...P3



## Matemática

# 0

## Zero

Nada a Fazer P8

## Inauguração

### FUNDAÇÃO JOÃO ALBERTO FARIA INICIA ACTIVIDADES

A Fundação João Alberto Faria inaugurou as suas actividades no dia 27 de Maio, com o lançamento do livro "Certas Coisas Nos Surpreendem" e a abertura ao público da exposição de aguarelas do pintor espanhol, José María Franco.

Na edição de arte que acompanha a exposição, cada uma das aguarelas é acompanhada por um poema seleccionado entre autores clássicos e contemporâneos portugueses. Do evento fez ainda parte um espectáculo conjunto de Fado e Flamenco. P6 Na foto:

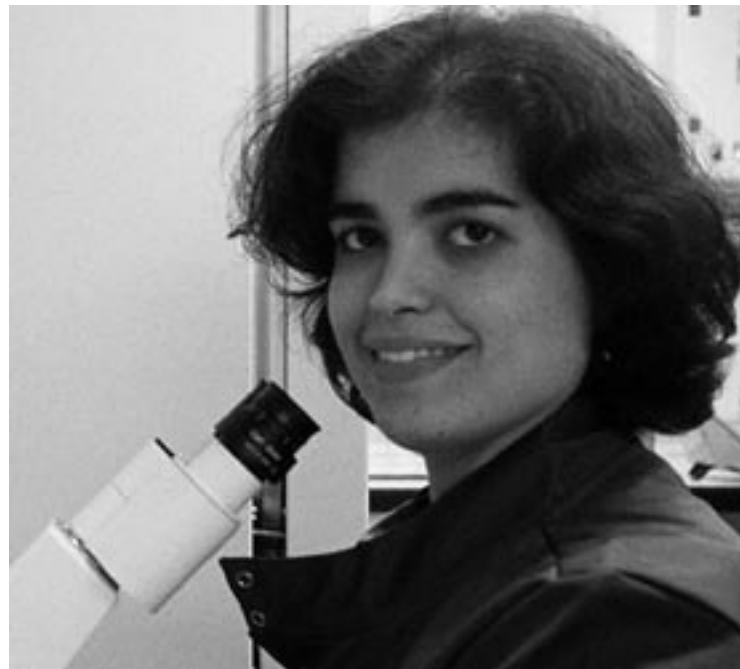
Dr. Pedro Faria no uso da palavra.



Raquel Frade, Investigadora Molecular

## “A Ciência tem-se interessado em isolar moléculas presentes em plantas com propriedades curativas.”

Olá. O meu nome é Raquel e sou ex-aluna do Externato Irene Lisboa (hoje, João Alberto Faria). Terminado o Ensino Secundário, tirei uma licenciatura em Engenharia Biológica, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa. De seguida, comecei um doutoramento em Bioquímica, na Universidade de St. Andrews, na Escócia.



POR RAQUEL FRADE  
INVESTIGAÇÃO DE MARIA FRADE

O meu projecto de doutoramento destina-se à investigação de novas moléculas com actividade terapêutica que, no meu caso, tem como alvo o NF-kappaB, do qual falarei mais adiante, após uma breve introdução teórica.

A unidade básica do ser vivo, a célula, é constituída pelo citoplasma e o núcleo, onde se localiza o material genético (ADN – ácido desoxirribonucleico).

O ADN é formado por 4 unidades básicas, denominadas de nucleótidos, e que se designam de Adenina (A), Timina (T), Guanina (G) e Citosina (C). No núcleo ocorre a transcrição do ADN em ARN (ácido ribonucleico), que consiste na formação de uma cadeia complementar, onde a ade-

nina passa a Uracilo (U), a timina a adenina, a guanina a citosina e por fim, a citosina a guanina.

Por exemplo, uma sequência formada por GATGCT passaria a CUACGA. É esta cópia complementar que vai ser utilizada para a formação das proteínas, pois cada sequência de 3 nucleótidos, denominado de codão, codifica um aminoácido e uma proteína é precisamente uma cadeia de aminoácidos.

Seguindo o exemplo anterior, CUA codificaria leucina e CGA codificaria arginina, dois dos vinte aminoácidos existentes na célula.

As proteínas são quem desempenham as mais variadas reacções dentro da célula, contudo a produção destas depende das necessidades celulares e é portanto um processo regulado.

O NF-kappaB é um complexo proteico que controla a

expressão de um leque muito variado de proteínas, entre as quais proteínas envolvidas na proliferação e defesa das células.

Para que a expressão destas proteínas ocorra, este complexo precisa de se ligar a sequências específicas no ADN e que antecedem as sequências genéticas que codificam para as proteínas em causa (genes).

Quando o NF-kappaB se desliga do ADN, ocorre terminação da transcrição de ADN em ARN e como consequência cessa a síntese proteica.

Dadas estas propriedades, o NF-kappaB é designado por factor de transcrição, ou seja, a sua presença é requerida para a ocorrência da transcrição.

Por estar envolvido em vários mecanismos celulares, a sua desregulação pode levar a vários problemas que podem

ir desde inflamações crónicas, como asma e artrite, a cancro.

No cancro da mama, por exemplo, são encontrados níveis elevados de certas proteínas, ocasionados pela activação descontrolada do NF-kappaB.

*O que pretendo com o meu trabalho é encontrar uma molécula de origem natural que consiga inibir o NF-kappaB quando este se encontra descontrolado.*

Para isso, recorri a plantas, que são conhecidas desde há muito tempo como tendo propriedades terapêuticas.

Estas eram a única forma de tratamento nos tempos antigos e nos dias de hoje a ciência tem-se interessado em isolar e caracterizar as moléculas presentes nessas

plantas com propriedades curativas.

Por exemplo, o principio activo da aspirina é uma substância derivada da planta do salgueiro (*Salix alba*).

No entanto, é possível sintetizar esse composto quimicamente e não há necessidade da sua obtenção através de fontes naturais.

Depois do isolamento dessas moléculas é necessário realizar várias experiências de modo a averiguar se não causam efeitos indesejados, de forma a se poder decidir se preenchem os requerimentos para serem aceites para o desenvolvimento de potenciais fármacos.

Espero ter contribuído para vos ensinar algo de novo e é com a maior satisfação que tentarei esclarecer algumas dúvidas, caso surjam depois da leitura deste meu breve sumário. Bons estudos e votos de sucesso para todos!

## HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

PELA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO EJAF

Em Maio, mês do coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia desafiava-nos viver sob o lema “Tenha mais olhos para a sua barriga”. No EJAF a proposta de acção da Associação de Pais passou pelo que apelidávamos de Super Maio...em busca de hábitos de vida saudável.

Domingo dia 7, alguns de nós (alunos incluídos) calcorreámos os campos verdejantes de Arruda, num Passeio Pedestre de descompressão e convívio. Para além das recordações da aventura, visíveis nos rostos satisfeitos

dos participantes, cada um recebeu um boné com o logótipo da Associação. E porque também era dia da Mãe, no final uma atenção especial para elas, em forma de rosa amarela.

De outra “vida saudável” se fez o colóquio que, com o apoio do Externato, realizámos 5ª feira, dia 11 de Maio às 21h00 (no Centro de Recursos), sobre “Segurança na Internet – Riscos online para crianças e jovens: como os podemos minimizar”. Numa época em que pouco sabemos do que se passa

quando os nossos alunos ou educandos andam a surfar na Net, foi tempo de conhecer mais e debater sobre a questão. Talvez oportunidade única. Aproveitou quem apareceu.

Na Semana Cultural do EJAF, em parceria com o Centro de Saúde, organizámos o EM FORMA. Em cerca de 5 horas (2 dias distintos) foram feitos 188 rastreios do IMC (índice de massa corporal), dos quais 151 a alunos, 18 a docentes e 19 a não docentes. Os resultados clínicos foram re-

gistados em papel, entregue a quem, voluntariamente, quis fazer o rastreio. Ficámos satisfeitos com a adesão a esta iniciativa. Abranger cerca de 12% do EJAF é obra. Estão de parabéns todos os que contribuíram para que isto fosse possível. No entanto, os primeiros dados estatísticos evidenciam números preocupantes a nível de obesidade. Estamos conforme os mais de 30% de obesos que constam das estatísticas nacionais. Não se trata apenas de excesso de peso, mas de riscos sérios para a saúde,

directamente relacionados com a qualidade de vida, o rendimento escolar e a auto-estima. Afinal este problema está também perto de nós, às vezes mesmo em nossa casa e seguramente na escola dos nossos educandos. Torna-se urgente tomarmos medidas a nível familiar e no Externato. Fica o compromisso desta Associação de não deixar esquecer esta questão.

Votos de boas férias, de preferência com os bons resultados escolares para todos.

# Dia Mundial da Criança Banco Alimentar

a solidariedade em acção

POR ELISABETE POMBEIRO

Nos dias um e dois de Junho, o AEJIA (Agrupamento de Escolas Básicas do 1º Ciclo e Jardins de Infância do Concelho de Arruda dos Vinhos), em colaboração com a Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos, organizou mais uma comemoração do Dia Mundial da Criança.

Este evento destinou-se às cerca de mil crianças, com idades compreendidas entre os três e os doze anos, que frequentam os estabelecimentos de ensino do nosso concelho.

O EJAF e o EJAFI colaboraram activamente neste projecto através da dinamização de várias actividades, entre elas, um ateliê, onde todas as crianças visitantes tiveram oportunidade de fazer o seu próprio colar, assim como pinturas faciais.

No dia 1, a Infantil do EJAF visitou o Pavilhão, onde participou em vários



Crianças do EJAF Infantil : este dia é nosso!

eventos: exposições, o percurso rodoviário, aprenderam a amassar pão e visitaram um salão de cabeleireiro, onde todas as crianças fizeram um penteado muito original. Depois de todas estas aventuras, assistiram finalmente ao espectáculo de Danças Sevillanas.

No dia dois, foi a vez das turmas do quinto ano visitarem o Pavilhão Multiusos, onde também participaram nas várias actividades dispo-

níveis. No final e, a título de encerramento do evento, o Clube de Teatro do EJAF apresentou a peça O Circo que fez as delícias do público mais jovem.

Resta-nos dizer que as crianças são, de facto, “o melhor do mundo” e que para o próximo ano, estaremos disponíveis para mais uma comemoração. Parabéns pela iniciativa e a todos os que contribuíram para que a mesma fosse um sucesso.



Alunas do EJAF recolhem alimentos.

O Externato João Alberto Faria participou na recolha de géneros alimentícios, promovida pelo Banco Alimentar, organização de carácter humanitário, com sede em Lisboa.

A iniciativa decorreu nos dias 6 e 7 de Maio, nos supermercados Intermarché e Cabaz Económico, em Arruda dos Vinhos.

A Equipa EJAF, composta por alunos dos diversos ciclos de ensino, recolheu cerca de três toneladas de bens alimentares.

O sábado foi o dia mais proveitoso, com aproximadamente duas toneladas de alimentos recolhidos.

O EJAF agradece ao Banco Alimentar e a todos os alunos que participaram, esta parceria de solidariedade junto da comunidade da qual fazemos parte.

MAIO 2006

SEMANA CULTURAL

## movimento criativo

Entre os dias 2 e 5 de Maio, decorreu na nossa escola, a Semana Cultural.

Ao longo destes dias, os alunos do Externato João Alberto Faria tiveram a oportunidade de se divertirem, mas também de enriquecerem os seus conhecimentos.

No bar os alunos tiveram oportunidade de experimentar novas gastronomias: doces e salgados franceses. Puderam ainda visitar a exposição de Línguas, com informação sobre as culturas alemã, inglesa e francesa. Para além destas actividades, houve ainda um espectáculo de sevillanas, funky-jazz e uma aula de aeróbica. Os alunos do Clube de Teatro proporcionaram uma hora de grande divertimento aos seus colegas com a representação da peça “Circo Júnior”.



HIP-HOP



SAÚDE



CIÊNCIA



SEVILHANAS



ARTAS

LETRAS  
ARTES  
CIÊNCIA  
TECNOLOGIA  
OFERTA DA ESCOLA  
FEIRA DO LIVRO  
LÍNGUAS ESTRANGEIRAS  
HIP-HOP  
TEATRO  
DESPORTO  
SAÚDE

TECNOLOGIA



## Fotolog Vs Fotoblog

POR SÉRGIO NETO

*Existem formas muito fáceis de criar o nosso próprio fotolog ou fotoblog. O que os caracteriza?*

Um flog (fotolog ou fotoblog) é um registo publicado na Internet com fotos colocadas em ordem cronológica, ou apenas inseridas pelo autor sem ordem, de forma parecida com um blog. Ainda se pode colocar legendas retratando momentos bons de lazer. É parecido com um blog mas a diferença é que inclui fotos.

A palavra é uma abreviação de fotolog, que por sua vez surge da justaposição de “foto” e “log” (do inglês, diário).

O flog conta com algumas ferramentas para classificar informações técnicas a seu respeito, todas elas sendo disponibilizadas na internet por servidores exclusivos e/ou usuários comuns.

Os sistemas de criação e edição de flogs são muito atractivos pelas facilidades que eles têm, pois não é preciso ter conhecimento de HTML a criá-los, ao invés de seus sites pessoais.

Num flog, o principal objectivo é compartilhar imagens de maneira interactiva, já que as pessoas que visitam o site geralmente podem fazer comentários, sugestões ou críticas.

Para alguns, os flogs consistem apenas de uma maneira de mostrar fotos aos amigos e família, enquanto outras pessoas o tratam com um carácter mais profissional, com produções técnicas mais elaboradas. O tom varia de acordo com o autor, exactamente como um blog.

Aqui ficam alguns endereços onde poderás de forma rápida criar o teu blog:

<http://www.eflog.com.pt>

<http://aphotolog.com>

<http://www.fotolog.com>

<http://www.topfotologs.com/en>

# DESERTO AVENTURA

Em 29 de Dezembro de 2005, um grupo embarcou numa aventura que consistia em fazer a passagem de ano no Erg Chebi, junto a Merzouga, acompanhar a 3ª etapa do Lisboa-Dakar 2006 e perdermo-nos algures por esse sul de Marrocos. Tito Sousa, professor do EJAF, também participou na aventura.

CRÓNICA DE VIAGEM  
POR TITO SOUSA

30/12 – O dia começou um pouco nublado na travessia Tarifa-Tangêr ficando ainda mais nublado com a “ burocracia” da fronteira marroquina. Dissipada a “neblina”, rolámos em alcatrão até Meknés onde ficamos excelentemente instalados no Hotel Zaki.

31/12 – Hoje, continuando pelo alcatrão, tínhamos pela frente uma longa etapa de mais de seiscentos Km até às portas do deserto em Merzouga, onde fizemos a passagem de ano com a muito boa organização do albergue Kasbah Le Touraeg do Hassam, com uma excelente comida e animação a cargo de um grupo local. Ao longo deste percurso atravessámos a floresta dos abetos e após o almoço, junto a um “oued” (rio), rolámos por estrada, atravessando pontos que faziam lembrar as paisagens do Arizona.

1/1 – Neste dia, a parte da manhã foi dedicada a evoluir nas dunas envolventes ao acampamento, em pleno Erg Chebi. Foi uma delícia assistir à evolução dos mais experientes e aos “atascanços” dos menos, que depressa aprenderam como resolver o problema. Era impossível, de jeep, vencer a maior duna, mas o Tiago na sua moto conseguiu-o. Ocorreu aqui o primeiro percalço, com uma embraiagem queimada; após o almoço a correia de distribuição de outro jeep saltou e noutra, foi a correia da ventoinha que se desapertou.

Todos estes problemas não nos permitiram desta vez atingir o oásis perdido, ficará com certeza para a próxima. Terminámos o dia em Erfoud onde pernoitámos e partilhámos o gosto das novas aventuras.

2/1 – Saída de Erfoud com destino a Merzouga, na esperança de que algum dos jeeps estivesse reparado, o que só ocorreu no dia seguinte. Como não estavam prontos lá seguimos, com os nossos colegas, à boleia nas viaturas que tinham lugares vagos. Continuamos por pista até Zagora, atravessando locais de uma beleza exótica e indescritível. Passámos pelos desertos



*Gargantas do Todra .*

## HIGH-TECH MP3

# MÚSICA DE BOLSO PARA TODOS OS MOMENTOS

POR BEATRIZ COLAÇO

O MP3 é a nova tecnologia do momento. É uma maravilha para os verdadeiros apreciadores de música.

É usada por adultos, adolescentes, e até crianças.

A sua função é armazenar música. Pode guardar em memória cerca de 20 GB, mas os mais comuns são os de 2 GB.

É pequeno, por isso podemos usá-lo em todas as alturas, ao pescoço, nos bolsos.

O MP3 é mais prático do que um discman devido ao seu pequeno tamanho e à sua grande capacidade de armazenamento de músicas.

Tem desvantagens como a grande frequência com que perde bateria, havendo a necessidade frequente de mudar as pilhas do aparelho.

Outra desvantagem é o facto de o preço de um MP3 de qualidade ser bastante elevado.

A autonomia depende do tipo de leitor bem como do sistema de alimentação do aparelho.

Em média, os leitores de MP3 têm uma autonomia de cerca de 10 horas, podendo alguns aparelhos “aguentar” até 15 horas.

As ligações aos leitores de MP3 que permitem a transferência de dados do PC para o leitor, são feitas através da porta USB.

A ligação é bastante fácil, pois o computador detecta automaticamente o aparelho. Alguns leitores dispõem de uma porta USB 1.1, enquanto outros, o USB 2.0, Fire Wire. Em conclusão, o MP3 é uma boa escolha.

# MARRR000S

negro e pelo branco, com os jeeps circulando paralelamente e com “prego na chapa”. Ultrapassados estes dois locais o Waipoint: N 3° 40 34.6, WO 04 33 24,9 corresponde ao local do rebentamento de um dos meus pneus, que depois em Portugal constatei estar irremediavelmente perdido. O atraso da manhã obrigou-nos a chegar muito pela noite dentro a Zagora.

3/1 – À saída do Hotel Reda de Zagora, já lá estava uma das viaturas reparadas. Voltámos à pista anterior, assistimos à passagem de alguns dos privilegiados, que podem participar num Dakar, que incluía muitos portugueses. Mesmo no momento da saída da duna onde estávamos situados e com a nossa bandeira, lá saudámos a Elizabete Jacinto.

Um dia absolutamente inesquecível. Apesar deste nosso entusiasmo, um outro jeep ficou sem embraiagem, pelo que tivemos de regressar a Zagora, onde o Azis resolveu o assunto. Passámos por Ouarzazate cerca da meia-noite, quisemos visitar o acampamento do Lisboa-Dakar, mas não foi possível.

A partir daqui, fizemos a viagem até ao hotel em Tinerhir, e chegámos cerca das quatro horas da madrugada. Foi uma maratona de condução, mas com o prazer das experiências vividas.

4/1 – De manhã bem cedo, os mecânicos vieram entregar o outro jeep (o da correia de distribuição) e lá seguimos todos, a partir daqui, sempre por alcatrão, embora monótono, mas foi o que



Algueres no deserto marroquino.

nos permitiu conhecer as gargantas do Todra e subir o vale do Dadés, onde num “plateau”, com uma paisagem deslumbrante, almoçámos. De seguida atravessámos o Alto Atlas, em estrada algo perigosa, mas sem ser nenhum drama. Continuámos a desfrutar de paisagens encantadoras, sendo o nosso destino Marraquexe e o excelente Hotel Medina Spa.

5/1 – Não terá sido um dia sem história, pois conhecemos um pouco da enorme beleza de Marrakech. A torre da “Koutoubia” muito altaneira, a bela praça Jemaa El Fna e sua completa transformação ao fim do dia, a magia dos souks, os cheiros e toda aquela confusão organizada, controlada, que nos delicia e nos envolve num mundo de exotismo e beleza.

6/1 – Foi o início do regresso a casa, a dormida no hotel Ramada de Tanger e a travessia para Tarifa ocorreu no dia seguinte.

Em jeito de conclusão foi uma viagem espectacular e única, deverá repetir-se, porque a beleza do local assim o merece, a simpatia das gentes o determina e a necessidade de voltar a partilhar as muitas e simples coisas (canetas, cadernos, roupas e outros produtos), com quem nada ou pouco tem e tudo merece. Um povo quase perdido na beleza e imensidão de uma paisagem deslumbrante e longínqua.

No final, o grupo que iniciou esta viagem, terminou-a como um grupo de amigos. Vivemos, partilhámos e enriquecemos as nossas vidas.

## Biografia do Arquitecto Compositor José Frederico Bravo de Drummond Ludovice

O arquitecto José Manuel Fernandes, professor na Faculdade de Arquitectura de Lisboa, esteve no EJAF no dia 17 de Março. Deu uma palestra sobre arquitectura colonial nos anos 1950/1975, momento em que se insere a fase mais importante da obra do arquitecto José Frederico Ludovice, professor no antigo Externato Irene Lisboa e que aqui homenageamos com a publicação da uma curta biografia.



Arquitecto Ludovice no uso da palavra.

Filho do Tesoureiro da Câmara Municipal de Lisboa, Leopoldo Humberto Frederico de Drummond Ludovice e de sua esposa Juvenália Amélia D'Oliveira Ferraz Bravo, Pintora, discípula do Grande Mestre Malhoa e Compositora, nasceu a 3 de Dezembro de 1919, em Belém Pedrouços, Lisboa. Estudou em Lisboa no Liceu Camões e mais tarde, em 1953, formou-se na ESBAL, no curso de Arquitectura com a classificação de 18 valores, onde foi aluno, entre outros mestres do Escultor Leopoldo de Almeida e do Arquitecto Cristino da Silva. Foi professor dos Ensino Técnico e Liceal da disciplina de Desenho 1948/1968 e de 1977/1990.

Em 1951, compôs um Hino, “Europa em Marcha”, cuja partitura foi adoptada pela OTAN em 1952, com uma nova letra, intitulando-se “Atlantic Hymn”.

Tirou o curso de Ciências Pedagógicas com a média de 16 valores. Frequentou os cursos de Cenografia e Música, no Conservatório Nacional, tendo colaborado com o Professor Hugo Manuel, em S. Carlos, nos cenários de apresentação de 7 óperas, entre as quais, o Barbeiro de Sevilha, o Rigoletto e Falstaf.

No ano de 1958, parte para Angola e fica a residir em Sá da Bandeira, Lubango, Huíla. Em 1960/1963 é Arquitecto chefe da 6ª Secção de Urbanização dos Serviços de Obras Públicas e Comunicações de Angola. Em 1962, projecta a Esplanada Capela na Senhora do Monte em Sá da Bandeira, sendo actualmente considerada o símbolo espiritual de Angola.

Reformado da Universidade de Luanda em 1975, dedicou-se ao ensino particular tendo leccionado no Colégio Manuel Bernardes e mais tarde, em 1982, no Externato Irene Lisboa, actual Externato João Alberto Faria, onde permanece até 1990, ano em que se reformou do Ensino Particular.

## Maria Isabel Aguiar Santos, o prazer de ver a biblioteca crescer

POR FLÁVIA ANDREIA



42 anos. É funcionária no Centro de Recursos do EJAF, onde trabalha há 3 anos.

Afirma que gosta muito do seu trabalho, apesar de ser diferente do que fazia antes.

Quando veio para o Externato Irene Lisboa, em 1982, foi colocada na Secretaria, passando depois por vários sectores.

Diz que está cada vez mais empenhada em servir e ajudar os alunos com os conhecimentos que tem vindo a adquirir através das Acções de Formação.

Também o Centro de Recursos têm vindo a evoluir, devido a um grande incremento do mesmo.

Desempenha actividades de

catalogação, recolha de informações, tentar reduzir o barulho, preservar e conservar os livros, gerir o espaço existente e arquivar toda a documentação.

Diz que foi um ano com imensos encontros. Fizeram-se exposições, representações, conferências, a “Hora do Conto”...

Maria Santos deseja que os alunos se sintam satisfeitos para que ela própria se possa sentir também.

Deseja a todos os alunos do Externato que brilhem no próximo ano lectivo e que os que vão passar para o ensino superior consigam concretizar os seus sonhos.



Dr. João Alberto Faria

## FUNDAÇÃO JOÃO ALBERTO FARIA

TEXTO, PELO DR. PEDRO FARIA  
ADMINISTRADOR DO EJAF

# “CONTINUEMOS, PORTANTO, A SUA OBRA...”

Sabendo nós que o tempo impõe os seus limites, João Alberto Faria deixou alguns sonhos por concretizar. Alguns estavam perto da realidade, outros eram ideias à espera de um longo trabalho até se transformarem em projectos.

Uma das ideias de longo prazo concretiza-se hoje: a apresentação da Fundação que traz consigo o seu nome. No seu pensamento, seria uma instituição que abarcasse duas componentes: a humanitária e a cultural, pois cria que ajudar engrandece o Homem e que a cultura é a força motriz do funcionamento da sociedade, factor de vitalidade, de diálogo e coesão.

Pensámos apresentar esta Fundação com a edição de um álbum de arte acompanhado por exposição que lhe servisse de tema.

Queríamos que este momento evocasse as ideias de João Alberto Faria, na vocação de Homem de letras, nos valores de vida e no profundo amor por Arruda.

Deixem-me citar uma frase sua, escrita em Junho de 2001: “ Neste ano, o fim corresponde ao início da concretização de um sonho que sempre tive: Dotar a minha terra de uma escola modelo, de uma escola digna da sua juventude. E ela ai está a recortar a paisagem da nossa Arruda, a provar que sonhar é legítimo, quando se sonha com o coração.”

Sentimos que José Maria Franco era o intérprete desta sensibilidade. Desde o primeiro dia que entendeu o projecto desta Escola e a matriz pedagógica pensada pelo seu fundador. A sua dedicação pessoal ao Externato e a Arruda levam estas aquarelas a atingir a intensidade com que sempre sonhámos.

A pintura de José Maria Franco recupera a quietude dos recantos, a serenidade do silêncio abraçada aos lu-

gares que surpreendem pela memória e pela intensidade de luz e cor.

Gostaríamos de agradecer à Academia Nacional de Belas Artes e à Academia de Artes e Letras o apoio dado a este projecto.

A Vítor Escudero por estar sempre e sinceramente disponível para nos ajudar.

Aos escritores Catarina Gaspar, Jorge Cunha, Orlando Ferreira, Paulo Câmara e Nelson Quintino, por terem participado neste livro com os seus poemas. A vossa participação neste projecto tem para nós grande valor, pela vossa condição natural de arrudenses ou de professores desta escola.

À Soartes, empresa de artes gráficas pelo trabalho de elevada qualidade na impressão e acabamento do livro que brevemente estará à vossa disposição.

À Peña Flamenca, por se ter disponibilizado para participar neste momento tão especial; com o simbolismo adicional de serem de Huelva, terra que viu nascer José Maria Franco, e terra que João Alberto Faria tanto apreciava durante as Colombinas.

A Daniel Gouveia, por toda a colaboração no espectáculo que iremos assistir; como também a todos os artistas que irão actuar hoje hoje.

Ao professores Jorge Cunha, José Duarte e Orlando Ferreira por todo o empenho e sentimento que puseram na elaboração deste Livro.

Finalmente, agradecemos a Deus ter posto a família de José Maria Franco no nosso caminho. Toda ela nos faz sentir que a humildade, o humanismo e o amor ao próximo, são valores fundamentais da vida.

A Fundação João Alberto Faria é uma instituição privada, sem fins lucrativos. Tem por missão desenvolver acções humanitárias e activi-

dades culturalmente intervenientes.

A vertente humanitária tem em vista, essencialmente, a criação de bolsas de estudo que serão atribuídas a jovens carenciados do Concelho de Arruda dos Vinhos, os quais



Dr. Pedro Faria no uso da palavra.

tendo terminado o ensino secundário com sucesso, pretendam continuar os estudos numa universidade nacional.

Acreditamos, como já acreditava João Alberto Faria, que muitos jovens com valor abandonam os seus estudos por razões puramente económicas.

Este será, mais um contributo para que estes jovens não deixem, também eles, de seguir os seus sonhos, afinal, a formação em geral, e a educação institucional em particular, é um dos principais alicerces de qualquer sociedade.

Deste modo, a dinamização de acções de cultura e de Educação é uma prioridade

da Fundação João Alberto Faria a concretizar em exposições, publicações e concertos. Como vemos aqui hoje, o exemplo.

De modo a valorizar a componente educativa do projecto a Fundação promo-

espécie e produzir novas significações, novas relações, enfim, novos equilíbrios.

Acreditamos que o progresso sustentado é um dos factores que nos caracteriza enquanto espécie, podemos, portanto, preservar a tradição promovendo a inovação.

Assim, um dos objectivos da Fundação é criar uma nova perspectiva dos lugares, lutar pela sua identidade e significação, fazer com que a força do pormenor, a simplicidade e a beleza natural desses locais, tão bem representada nas aquarelas de José Maria Franco, esteja sempre presente nos lugares de decisão e na alma dos arrudenses.

Isto, porque acreditamos que os valores comunitários, pelo seu inestimável valor público, devem ser preservados.

Para que tal seja possível, são definidos como eixos prioritários, uma política de gestão que permita à Fundação a sua auto-sustentação financeira, bem como a criação de contactos com instituições nacionais e internacionais, de modo a concretizar os seus projectos.

Este livro, que apresentamos hoje, é uma homenagem a esse homem sonhador, artífice de letras, palavras e obras, amante da sua terra, que por ela e pelas suas gentes nutria um sentimento profundo, pois também ele aqui nasceu e lançou raízes para o futuro hoje tornado presente.

Este livro simboliza o lançamento da primeira pedra da Fundação João Alberto Faria e constitui o compromisso de concretizar o seu desejo.

Como diz Fernando Pessoa: “...cada sonho meu é imediatamente, logo ao aparecer sonhado, encarnado n’uma outra pessoa, que passa a sonhá-lo, e não eu.”

Continuemos, portanto, a sua obra...

verá colóquios e conferências que promovam a discussão de assuntos ligados à Educação e à vivência social e comunitária, pois acreditamos serem espaços privilegiados para o debate de ideias.

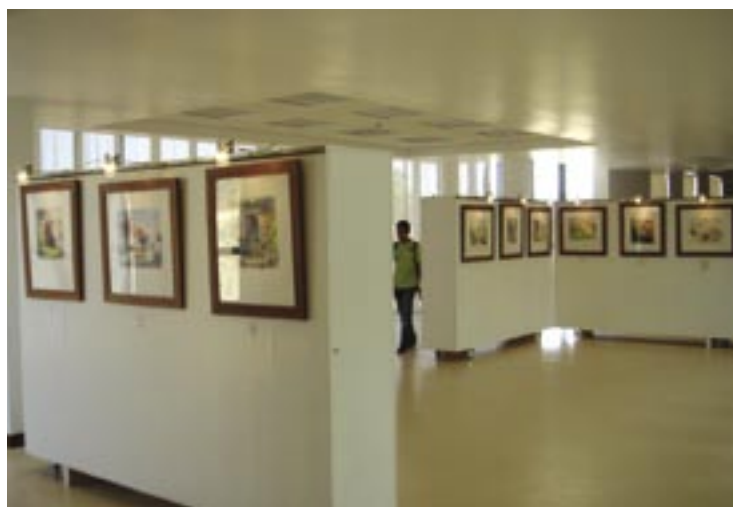
Numa vertente mais antropológica ou de investigação, pretendemos recolher, classificar e incentivar a recuperação e preservação do património construído e simbólico do nosso concelho.

Não nos esqueçamos que é a relação que o ser humano estabelece com os outros seres humanos e a sua afinidade com o património natural e cultural que lhe permite criar os equilíbrios necessários à sua sobrevivência enquanto

## José María Franco

A exposição inaugural  
Centro de Recursos  
do EJAF

27 de Maio de 2006



# José María Franco, pintor de luzes

entrevista por  
PATRÍCIA PATACAS  
E VANESSA PARDAL

“A sombra que tem a luz é a mais bela e Arruda tem essa capacidade.”

### Quando descobriu que tinha habilidade para pintar?

É algo que nasce com a pessoa desde menino. É a possibilidade de comunicação através da gravura. É uma maneira de poder comunicar os sentimentos íntimos.

### Por que escolheu a pintura?

Foi a maneira mais fácil de comunicação. Eu não posso escrever com a capacidade de um escritor que tem facilidade em descrever os sentimentos. A possibilidade de comunicação é a gravura que eu pinto, a luz.

### Qual é o tema que prefere pintar?

Eu pinto todos os temas, mas o tema mais importante para mim, mais íntimo e mais querido são as paisagens. Por isso, é que Arruda me fascinou. A primeira vez que vim cá e vi a paisagem, vi algo que gostei muito, muito. E como o que eu mais gosto são as paisagens, aqui (na escola) tem uma amostra de como se pode fazer este trabalho em Arruda.

### Onde se inspira?

A inspiração é algo estranho! Há o desejo de comunicar e eu tenho sempre a preocupação de comunicar os meus sentimentos. Quando eu comunico os sentimentos íntimos de uma maneira que outra pessoa possa perceber, creio que é a inspiração. Encontro a maneira de poder comunicar e de me ligar à outra pessoa.

### Qual a técnica de pintura que prefere?



*José María Franco no uso da palavra.*

Eu alterno entre óleo e aguarela. Conforme o momento ou a necessidade, utilizo uma ou outra.

### Como seleccionou as paisagens para a exposição?

Não fiz nenhuma escolha. Os lugares na altura podem não ser interessantes e ter má luz, mas quando se passa outra vez estes apresentam boa luz e fascinam. Tanto no Inverno, Primavera, Verão e Outono, os lugares têm os seus momentos e as suas luzes.

### O que pensa da luz de Arruda?

A luz de Arruda é viva, mas não é agressiva. É uma luz algo doce, mas também forte e esplendorosa. A luz de Arruda está na sombra, a sombra que tem a luz é a mais bela e Arruda tem essa

capacidade.

### Que tipo de paleta prefere utilizar?

Eu jogo com os contrastes. O preto procuro eliminar e tento harmonizar o resto das tintas. As azuis para os pálidos e para o frio, cria o contraste com os amarelos e os vermelhos ao longo da paleta, e faço com eles a luz da tela.

## Editorial

PELA DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

O ano lectivo está prestes a terminar, e já começámos a planear o próximo. Queremos que a escola promova o desenvolvimento integral dos alunos tornando-a, não apenas num bom local de trabalho, mas também num local onde dê gosto estar.

Na verdade, a escola é um local de vida, um espaço onde os jovens passam grande parte do seu tempo. Aproveitar as potencialidades educativas, tornando-a num espaço onde se aprende a viver e se prepara para a vida, é uma preocupação da Direcção Pedagógica do EJAF.

Ao longo dos três números do jornal, mostrámos exemplos de jovens para quem o EJAF foi uma referência, preparando-os para os grandes desafios de uma formação académica de excelência.

Nestes tempos, caracterizados pela rapidez das informações e pela mobilidade tecnológica, torna-se imperioso que a escola preserve e assuma preocupações humanísticas, éticas e estéticas, fazendo dela um centro de formação insubstituível.

Este desafio que agora é cada vez maior, esteve sempre presente no pensamento do fundador desta escola, Dr. João Alberto Faria.

O sonho da construção de uma Fundação teve sempre subjacente objectivos culturais e filantrópicos, mas sobretudo, o apoio a alunos com fracos recursos económicos, que queiram prosseguir os seus estudos universitários. Este foi sempre o desejo do grande professor, homem de letras, de cultura e de fé.

Este sonho começou a ser construído este ano. Mas o nosso fundador queria ser essencialmente professor.

A Direcção Pedagógica tem consciência que o grande motor do sucesso educativo, assenta não só numa ideia de Escola transmissora de conhecimentos e de cultura, mas também numa estrutura organizacional estável, rigorosa, pedagogicamente coerente e eficaz.

Desejamos a todos umas óptimas férias!

*La Peña Flamenca. Um espectáculo único na inauguração da Fundação.*



POR JORGE RAMOS  
Prof. Matemática

A história do zero (0) é uma história antiga. Embora hoje em dia nos pareça tão natural, o zero era para os antigos uma ideia estranha e assustadora. Um conceito oriental, nascido alguns séculos antes do nascimento de Cristo, o zero não só invoca imagens de um vazio primordial, como também tinha perigosas propriedades matemáticas. Contido no zero está o poder de destruir a estrutura da lógica.

O zero colidiu com um dos princípios centrais da filosofia ocidental, uma máxima cujas raízes assentavam na filosofia numérica de Pitágoras e cuja importância vinha dos paradoxos de Zenão (como, por exemplo, o de Aquiles e da tartaruga). Todo o universo grego se apoiava neste pilar: o vazio não existe. Este universo criado por Pitágoras, Aristóteles e Ptolomeu, sobreviveu longo tempo após o colapso de civilização grega. Por causa disto, o Ocidente não pôde aceitar o zero durante quase dois milénios. As consequências foram terríveis.

O início do pensamento matemático foi encontrado no desejo de contar gado, na necessidade de registar propriedades e a passagem do tempo (ao ter sido criado o calendário sem o zero, causou problemas milénios mais tarde – o facto de não ter existido um dia zero ou um ano zero, causou uma enorme confusão; acendeu a controvérsia se o início do milénio seria no ano 2000 ou 2001). Nenhuma destas tarefas requer o zero e as civilizações funcionaram perfeitamente bem durante milénios antes da sua descoberta. De facto, o zero era tão aberrante para algumas culturas que estas escolheram viver sem ele.

Os primeiros humanos tiveram a necessidade de contar alguma coisa e no princípio da matemática as pessoas só sabiam distinguir entre um e muitos. Com o tempo, as linguagens primitivas desenvolveram-se para distinguir entre um, dois e muitos e assim sucessivamente e graças à natureza dos números, estes podem ser adicionados para criar novos números. Várias civilizações adoptaram sistemas de contagem diferentes – binário, quinário, decimal, vegesimal – no entanto, nenhum destes sistemas tinha um nome para o zero. O conceito simplesmente não existia.

Ninguém precisa de registar zero ovelhas ou de contar zero crianças. Em vez de “tenho zero bananas”, o mercador diz “não tenho bananas”. Como não é preciso um número para expressar a falta de qualquer coisa, não ocorreu a ninguém atribuir um símbolo à ausência de objectos. E foi por esta razão que as pessoas toleraram a ausência do zero durante tanto tempo. Simplesmente não era preciso.

Podia-se pensar que o zero era uma descoberta dos Egípcios (notáveis matemáticos, inventores do calendário e da geometria, no entanto nunca usaram a matemática em nada não prático e os melhores matemáticos nunca pensaram na possibilidade de transformarem o sistema matemático num sistema abstracto de lógica e também não estavam inclinados a introduzir a matemática na filosofia), ou dos Gregos que abraçaram o abstracto e o filosófico e levaram a matemática ao apogeu nos tempos antigos ou mesmo os Romanos (como é sabido o zero não aparece na numeração romana). Porém foram os babilónicos que descobriram o zero e face a esta descoberta tinham o sistema de contagem mais evoluído (sistema sexagésimal – baseado no número 60 – uma escolha invulgar, no entanto o seu sistema de numeração era, na Idade do Bronze, o equivalente ao código do computador) e entre outras máquinas de contar os babilónicos inventaram o ábaco. Assim o zero surge no Oriente e não no Ocidente.

Cada número tem um lugar próprio, por exemplo o 2 vem depois do 1 e antes do 3, mas o 0 ainda hoje o tratamos como se não tivesse o seu lugar próprio, basta olhar para o telefone ou para o cimo do teclado de um computador, vemos que o 0 vem depois do 9 e não antes do 1, onde pertence. Hoje em dia o 0 tem o seu lugar próprio, é o número que separa os números negativos dos números positivos, é um número par, é o inteiro que precede o 1.

Isto porque começamos a contar pelo “um” e parece ser o número apropriado para começar a contar, mas fazê-lo força-nos a pôr o zero num local não natural. Por outro lado, quando contamos para trás, é outra coisa (dez, nove, oito, sete, seis, cinco, quatro, três, dois, um, partida). O vaivém espacial espera sempre pelo zero; um acontecimento importante acontece na hora zero, não na hora um; quando nos aproximamos, por exemplo, do sítio onde explodiu uma bomba, estamos a aproximar-nos do ponto zero.

Aliás se pensar-mos bem, verificamos que as pessoas, em muitas situações, começam a contar pelo zero. Um cronómetro começa a contar do 0.00.00; o conta-quilómetros de um carro vem da fábrica acertado nos 00000; o dia começa oficialmente às 00.00 horas

A falta do zero na civilização egípcia foi extremamente prejudicial para o futuro da matemática ocidental. Os Egípcios tinham uma maneira extremamente complicada

de lidarem com as fracções. Não pensavam em  $3/4$  como uma razão de três para quatro, como fazemos hoje; olhavam-na como a soma de  $1/2$  e  $1/4$ . De facto, com a única excepção de  $2/3$  todas as fracções egípcias eram escritas como a soma de números sob a forma de  $1/n$  (em que  $n$  é um inteiro) – as chamadas fracções unitárias – cujas longas cadeias eram extremamente difíceis de manejar.

No sistema babilónico podia-se escrever fracções como escrevemos hoje: 0,5 em vez de  $1/2$  e 0,75 em vez de  $3/4$ . Apesar de útil nos cálculos, os Gregos e os Romanos detestavam tanto o zero que se mantiveram fiéis à notação Egípcia, recusando inseri-lo nos seus escritos. A razão disto é porque consideravam o zero perigoso.

É difícil imaginar ter medo de um número. Contudo, o zero estava inexoravelmente ligado ao vazio – ao nada. Havia um medo primário do vazio e do caos. Também havia o medo do zero. Mas o zero foi mais longe do que um simples mal-estar acerca do vazio. Para os antigos, as propriedades matemáticas do zero eram inexplicáveis, tão envoltas em mistério como o nascimento do Universo. Isto aconteceu pelo facto do zero ser diferente dos outros números. Mesmo no sistema babilónico o zero, ao contrário dos outros números, nunca foi deixado sozinho. Isto porque um zero sozinho não se comporta como os outros números.

Se adicionarmos um número a si mesmo, este mudará. Um e um não é um – são dois. Dois e dois são quatro. Mas o zero e zero é zero, o que viola o princípio básico dos números, o chamado axioma de Arquimedes, que diz que, se adicionarmos uma quantidade a si própria um número de vezes suficientes, excederá em magnitude qualquer outro número. O zero recusa-se a ficar maior. Também se recusa a tornar qualquer outro número maior. Se adicionarmos dois a zero, obteremos dois. O mesmo acontece com a subtracção. Dizemos hoje que o zero é elemento neutro das operações anteriormente referidas. Parece que o zero não tem substância. Contudo, este número “insubstancial” ameaça minar as mais simples operações matemáticas, como a multiplicação e a divisão.

Imaginemos a recta real. Multiplicar por 2, pode ser pensado como o número-marca que estava no 1 passa a estar no 2; o número-marca que estava no 3 passa a estar no 6. Igualmente, multiplicar por  $1/2$  o número-marca que estava no 2 passa a estar no 1. Mas se multiplicarmos por 0, todas os números--marca colapsam no 0. Zero vezes qualquer coisa é zero, é uma propriedade do nosso sistema numérico – diz-se que 0 é elemento absorvente na operação multiplicação.

Mas o verdadeiro poder do 0 torna-se evidente com a divisão. Dividir por um número é desfazer a multiplicação: os números--marcas deveriam voltar ao seu lugar original. Se multiplicar por zero todos os números--marca colapsam, dividir por zero veria desfazer o colapso. No entanto não é o que acontece.

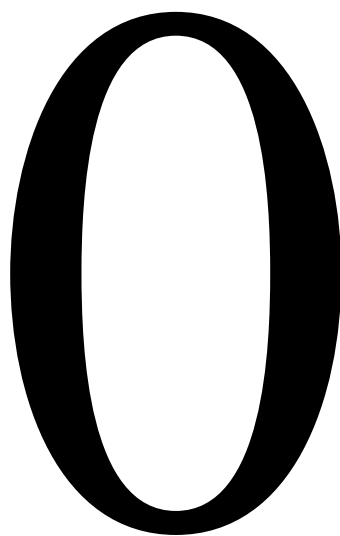
No exemplo anterior vimos que  $2 \times 0 = 0$ . Portanto, para desfazer a multiplicação temos de supor que  $(2 \times 0)/0$  nos leva de volta ao 2. Igualmente,  $(3 \times 0)/0$  devia levar-nos de volta ao 3,  $(4 \times 0)/0$  devia ser igual a 4. Mas  $2 \times 0$ ,  $3 \times 0$ , e  $4 \times 0$  cada um é igual a 0, como vimos. Por isso,  $(2 \times 0)/0$  é igual a  $0/0$ , tal como  $(3 \times 0)/0$  e  $(4 \times 0)/0$ . Por incrível que pareça, isto significa que  $0/0$  é igual a 2, mas também é igual a 3, assim como é igual a 4, o que simplesmente não faz qualquer sentido (se experimentarmos, numa máquina de calcular, dividir qualquer número por zero, esta dá erro).

Pior do que tudo, se intencionalmente dividirmos por zero, podemos destruir toda a estrutura da lógica e da matemática. Dividir por zero uma vez – apenas uma vez – permite-nos provar, matematicamente qualquer coisa, como por exemplo que os números são todos iguais:

Suponhamos dois números diferentes, tais que,  $a > b$  então pode-se afirmar que existe um número  $c > 0$ , tal que,  $a = b + c$  multiplicando ambos os membros da expressão anterior por  $b - a$ , vem,  $a(b-a) = (b+c)(b-a)$  aplicando as respectivas distributivas, obtemos,  $ab - a^2 = b^2 - ab + bc - ac$  adicionando a ambos os membros da expressão anterior  $a+c$ , fica-se com,  $ab - a^2 + ac = b^2 - ab + bc$  factorizando ambos os membros da equação, vem,  $a(b-a+c) = b(b-a+c)$  dividindo ambos os membros da equação por  $b-a+c$ , obtemos finalmente,  $a = b$  o que é um absurdo.

Prova-se assim que os números seriam todos iguais. Claro está que existe um único erro nesta demonstração. É que a divisão por  $b-a+c$  não é válida pois  $b-a+c=0$ , já que à partida  $a=b+c$ . Dividimos por zero e obtivemos uma afirmação ridícula. Mas nem sempre de uma divisão por zero se obtém uma afirmação ridícula. Hoje em dia, os matemáticos e os físicos olham para estas divisões por zero, especialmente na divisão  $0/0$  e tiram elações importantíssimas para a explicação dos fenómenos mais complicados.

Ainda hoje, um número aparentemente inocente, confunde as mentes mais brilhantes e ameaça desfiar todo o enquadramento do pensamento científico. As grandes questões da ciência e da religião são acerca da não-existência e da eternidade, do vazio e do infinito, do zero e da infinidade.



# Zero

## *Nada a Fazer*



# Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção – PHDA

(Síntese)

por Carla Frade  
PSICÓLOGA ESCOLAR

Na sequência dos 2 artigos anteriores referentes a esta temática resta-nos concluir com alguma informação adicional que considero que seja uma mais valia para a compreensão desta problemática.

A PHDA é uma perturbação do desenvolvimento caracterizada, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, por “um padrão persistente de falta de atenção e/ou impulsividade-hiperactividade, com uma intensidade que é mais frequente e grave do que o observado habitualmente nos sujeitos com um nível de desenvolvimento semelhante” e que causa prejuízo no funcionamento familiar, social e académico da criança ou jovem. Pode-se distinguir 3 sub-tipos:

- > Tipo predominantemente desatento
- > Tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo
- > Tipo misto (o mais frequente e combina a hiperactividade com a impulsividade e com a falta de atenção).

Para que o diagnóstico da PHDA possa ser confirmado é necessário que pelo menos 6 sintomas de desatenção e/ou 6 sintomas de hiperactividade/impulsividade persistam por

## Quadro 1

### Sintomas de Desatenção

- > Frequentemente não presta atenção a detalhes e comete erros por descuido em tarefas escolares, actividades lúdicas e outras;
- > Dificuldade em manter a atenção em tarefas e brincadeiras;
- > Parece não escutar o que lhe dizem;
- > Frequentemente não segue instruções e não termina tarefas escolares, domésticas ou de trabalho;
- > Tem dificuldade em organizar tarefas e actividades;
- > Evita tarefas que exijam esforço mental;
- > Perde objectos necessários a tarefas ou actividades que está a realizar;
- > Distrai-se facilmente com estímulos externos;
- > Esquece-se frequentemente de actividades diárias e rotineiras.

um período de 6 meses, que alguns comportamentos tenham surgido antes dos 7 anos e que prejudiquem significativamente o indivíduo em 2 contextos diferentes da sua vida (escola, casa, trabalho...).

Muitas vezes, por desconhecimento, as consequências emocionais desta problemática, nomeadamente a baixa auto-estima, ansiedade, depressão e dificuldades de relacionamento interpessoal são interpretadas como sendo a causa da desatenção ou da hiperactividade/impulsividade. Isto é um erro grave que esconde a verdadeira origem do problema. O indivíduo apresenta baixa auto-estima como resultado de uma reacção negativa dos outros ao seu comportamento. Frequentemente estas crianças e jovens estão a ser constantemente repreendidos pelo seu comportamento e os próprios colegas afastam-se por terem dificuldade em lidar com as suas atitudes hiperactivo-impulsivas ou até mesmo de falta de atenção, isto porque não sabem respeitar as regras de um jogo, ou porque se esquecem sempre dos materiais para o trabalho de grupo, por exemplo.

Nestes casos a auto-estima e a restante sintomatologia têm que ser encaradas como uma consequência emocional grave exigindo uma intervenção psicoterapêutica que permita

## Quadro 2

### Sintomas de Hiperactividade

- > Agita as mãos ou os pés ou remexe-se na cadeira;
- > Sai do lugar na sala de aula ou em outras situações em que é esperado que permaneça sentado;
- > Corre ou salta excessivamente em situações em que é inadequado fazê-lo;
- > Tem dificuldade em dedicar-se tranquilamente a um jogo;
- > Age como se estivesse “ligado a um motor”;
- > Fala excessivamente;

### Sintomas de Impulsividade

- > Frequentemente responde sem ouvir a pergunta até ao fim;
- > Tem dificuldade em aguardar a sua vez em actividades de grupo;
- > Interrompe ou interrompe-se nas actividades dos outros.

o desenvolvimento de um equilíbrio emocional adequado.

As famílias têm de estar sensíveis à terapêutica farmacológica e emocional para que o tratamento da PHDA resulte. Os psicoestimulantes são os medicamentos mais adequados, nomeadamente o metilfenidato, cujos nomes de laboratório mais conhecidos são a “Ritalina” e o “Concerta”. Estes devem ser prescritos por um médico e as melhorias significativas sentidas por pais e professores acontecem em 70-80% dos casos. A terapêutica emocional (cognitivo-comportamental e familiar) é da responsabilidade do psicólogo. Outras intervenções psicológicas visando um melhor conhecimento da situação devem ser aplicadas junto dos familiares, professores, colegas e noutros contextos onde a criança/jovem esteja inserido (ler artigo do número anterior “Estratégias Comportamentais...”).

A sintomatologia vai diminuindo ao longo do ciclo de vida do indivíduo, contudo ainda se encontram alguns adultos, nomeadamente familiares de crianças com PHDA, que apresentam características comuns a esta problemática e que se lembram o quanto foi difícil conviver com estes sintomas.

A ajuda de todos nestes casos é preciosa.

## Concurso Literário - Premiados

Com o objectivo de promover o gosto pela escrita, o grupo de Língua Portuguesa promoveu dois concursos literários: “Janelas Abertas”, na categoria de Narrativa e “Palavras Pintadas”, em Poesia.

Os alunos corresponderam em número ao desafio proposto e os textos de boa qualidade apareceram naturalmente. Aqui fica a lista dos vencedores nas diversas categorias:

### Concurso “Palavras Pintadas”

2º Ciclo - 1º, Ana Bonito, 6ºI; 2º, Duarte Godinho, 6º G; 3º, Cláudia Mendes, 6º G. Menção Honrosa, Tomás Silva, 6ºI.  
3º Ciclo - 1º, Carolina Pereira, 7º G; 2º, Vanessa Ramos, 8º C; 3º, Marta Mendes, 9º A. Secundário - 1º, Luís Coelho, 11º D; 2º, João Rodrigues, 11º D. Recorrente - 1º, Sónia Reis.

### Concurso “Janelas Abertas”

2º Ciclo, 5º ano - 1º, Ana Ferreira, 5º H; 2º, Eduardo Cunha, 5º A; 3º, Maria Frade, 5º A. 6º ano - 1º, Ana Bonito, 6ºI; 2º, Beatriz Natário, 6º G; 3º, Duarte Godinho, 6º G. 3º Ciclo - 1º, Sofia Lemos, 9º C; Bianca Lobato, 7º D.

Ana Bonito, turma I, 6º ano. Primeiro Prémio de Poesia (2º Ciclo) e Narrativa (6º ano).

## Concurso Literário

POEMA POR ANA BONITO, 6º I  
1º PRÉMIO DE POESIA, 2º CICLO

No meu abecedário as palavras têm cores:

Azuis, vermelhas e amarelas  
toda a gente gosta delas.  
Palavras de todas as cores:  
Cinzentas como a Lua,  
amarelas como o Sol,  
brilhantes como estrelas,  
azuis como o mar...

Pela manhã ao acordar,  
quis pintar palavras,  
Palavras de todas as cores do arco-íris.  
Dei asas à imaginação  
e peguei suavemente num pincel  
pinte palavras  
que fugiram do papel.

Palavras de amor,  
de esperança,  
de felicidade,  
de carinho e de igualdade,  
que voaram pelo céu azul,  
saltando meigamente de nuvem em nuvem  
Contentes,  
Coloridas,  
Mágicas!

Já quase noite,  
depois da sua viagem,  
as palavras regressaram ao papel  
como se nada tivesse acontecido  
e ficaram dormindo no nosso ouvido...

No meu abecedário as palavras têm cores:

Azuis, vermelhas e amarelas  
toda a gente gosta delas.





Com a equipa júnior feminina do Lusófona Voleibol Clube.

## Henrique Passos e Sousa, treinador de voleibol

POR CAROLINA RAMOS E ANA RITA LOURENÇO

A sua ligação ao voleibol começou quando entrou para a faculdade, com 18 anos. Existia um clube que funcionava na cidade universitária, o CDUL, e foi com um grupo de amigos aos treinos.

Já no liceu era o seu desporto predilecto, mas foi por acaso que encontrou um clube para treinar, pois na altura era muito complicado fazer desporto em Lisboa. Continuou sempre ligado a este desporto, agora como treinador.

Actualmente treina o Lusófona Voleibol Clube, mas o seu

percurso até lá chegar foi longo. A sua filha, atleta de voleibol do Sporting, foi a causa primeira para chegar até aqui. Quando o Sporting decidiu fechar o voleibol, os pais dos atletas juntaram-se e formaram dois clubes: um ainda existente - o Centro Voleibol de Lisboa - e o outro - o Lisboa Volley Clube - do qual passou a fazer parte do corpo de treinadores.

Foi com grande sacrifício que conseguiram manter o clube, devido às despesas com pavilhões, deslocações e arbitragens. Em termos desportivos eram a melhor equipa de Lisboa, mas financeiramente as coisas não

corriam tão bem. Foi nesta altura que surgiu o convite da Lusófona, com o objectivo de dar ao clube visibilidade desportiva. Curiosamente, as iniciais do novo clube mantiveram-se: LVC.

O seu melhor resultado como treinador foi no Lusófona Voleibol Clube, onde foi vice-campeão nacional. O seu objectivo, porém, é ir sempre às fases finais da competição. Este ano, estão entre as quatro equipas, das quais três vão à fase final. As suas maiores alegrias não passam só pelos resultados, mas principalmente por assistir ao crescimento das atletas.

A organização do campeonato júnior ocorre do seguinte modo: as equipas de Norte a Sul inscrevem-se no Campeonato Nacional e são divididas em seis séries de quatro. Apuram-se



Dando instruções durante um treino.

as duas primeiras de cada série. Dessas doze primeiras voltam a fazer séries das quais se apuram as primeiras. Três das melhores equipas nacionais encontram-se com uma equipa das ilhas para disputar o campeonato nacional.

Para se ser um bom jogador de voleibol é necessário ter muita força de vontade e viver o desporto com muita paixão. Leva-se cerca de seis anos para formar uma atleta, mas é um trabalho compensador.

No voleibol de hoje há uma pessoa por quem a bola passa sempre: a passadora. Esta jogadora é a que tem maior desgaste

físico, porque também é aquela que tem de ir sempre atrás da bola para poder passar para a atacante. As bloqueadoras centrais também sofrem um grande desgaste pois saltam muito.

Para se ser treinador de voleibol é preciso gostar muito, andar informado e actualizar-se constantemente, pois as coisas estão sempre a mudar.

É também preciso ter um bom relacionamento com as atletas e ainda conhecer o desporto a fundo, o que é o seu caso, pois foi atleta durante muitos anos.

É indispensável um curso de treinador, mas no seu caso já tem dois.

## Oferta EJAF 2006/2007 - Dia do 9º ano



Os alunos tiveram oportunidade de participar em dois painéis com profissionais.

POR CARLA FRADE PSICÓLOGA ESCOLAR

Mais uma vez, no âmbito da Orientação Escolar e Profissional, os alunos do 9º ano tiveram um dia informativo e de reflexão sobre os seus projectos formativos e profissionais

futuros.

Durante o dia 5 de Maio, os jovens tiveram oportunidade de participar, no período da manhã, em dois painéis com profissionais (alguns ex-alunos do EJAF, o que nos orgulha muito) que gentilmente se

disponibilizaram vir ao nosso Externato para falar do seu quotidiano profissional, formação, dificuldades, aptidões, motivações e mercado de trabalho.

No 1º Painel tivemos profissionais das Ciências e Tecnologias: uma enfermeira, uma dietista, uma terapeuta da fala, um informático e uma engenheira agrónoma.

No 2º Painel estiveram presentes uma economista, um arquitecto, uma educadora social, um assistente social, uma finalista de Línguas e Literaturas (Inglês/Alemão) e uma estudante de Comunicação Social.

Ainda durante a manhã e ao longo do dia os alunos tiveram oportunidade de visitar salas de exposição sobre os cursos do Ensino Secundário ministrados

na nossa escola e exposições de trabalhos realizados pelos próprios alunos no decorrer do ano lectivo sob o tema "As profissões".

Nas salas da "Oferta da Escola para 2006/2007" encontravam-se professores disponíveis para esclarecer todas as dúvidas que surgissem.

Todo este trabalho foi o culminar de um conjunto de actividades realizadas durante o ano nas aulas de Formação Cívica e Área Projecto do 9º ano com o intuito de ajudar os alunos a fazer uma escolha consciente e responsável no final do 3º ciclo.

Ficam aqui alguns exemplos dessas actividades:

> reflexão e acesso a informação, semanalmente suportadas por um professor e por um

Guia de Orientação Escolar e Profissional (a que todos tiveram acesso);

> trabalho de investigação sobre profissões;

> entrevistas a profissionais;

> visitas de estudo a um Fórum Profissões e a entidades do Concelho (GNR, Farmácia, Hospital da Sta. Casa da Misericórdia, Gabinete de Arquitectura, Infantário e a uma Cozinha Industrial);

> reuniões informativas para encarregados de educação.

Ao longo dos anos tem sido preocupação do EJAF ajudar os alunos do 9º ano e respectivos encarregados de educação/pais neste processo de transição e é com muita alegria que verificamos que muitos são os que aproveitam da melhor maneira.

# No Dia do Rugby jogaram professores e alunos

POR FRANCISCO MESQUITA

No passado dia 24 de Maio realizou-se o Dia do Rugby na nossa Escola.

A actividade decorreu no espaço de areia existente na plataforma inferior, junto aos campos de Voleibol e constou de Rugby de Praia, com 5 jogadores de cada lado.

Realizaram-se vários jogos, dos mais pequenos aos maiores, incluindo também raparigas.

Como é natural destacaram-se os alunos e alunas que fazem parte do clube de Rugby da Escola.

Esta actividade culminou com a realização do esperado jogo entre alunos e professores, aguardado com enorme expectativa pelos milhares de espectadores que enchem por completo o complexo desportivo e que apoiaram constantemente os "artistas do melão".

Nem sequer faltaram as "majoretas" que deliciaram tanto o publico presente, como o que assistia através da Sport-TV, e que também motivaram os jogadores com a sua fantástica exibição.

O jogo começou e as duas equipas inicialmente estudaram-se uma à outra, mas com o



Alunos e alunas do Clube de Rugby do EJAF.

decorrer dos minutos a equipa dos professores começou a deslumbrar o público presente através do seu rugby mais evoluído e vistoso.

O prof. Nuno Mourão desequilibrado, fruto das suas 789 internacionalizações, fazendo passes magistrais e placagens que levantavam os adversários como se fossem penas.

O prof. Francisco Mesquita ajudava com o seu pressing defensivo e os seus "hand offs" terríveis.

O prof. Delfim Barreira com as suas fintas de passe e elegância de jogo, deu também nas vistas.

O prof. Hugo com a sua velocidade e capacidade de reacção, além da sua intuição para esta modalidade (podia ter sido um ótimo jogador de Rugby, mas preferiu o badminton, onde foi e é ainda um campioníssimo), foi um finalizador de excepção.

O prof. Samuel foi o "Ronaldinho" do rugby, transportando todo o seu virtuosismo do futebol (pés) para o rugby (mãos), tendo sido também um marcador de muitos ensaios.

De notar que enquanto o Prof. Samuel se equipava, com o capacete, as ombreiras, os peitorais e conquilha, jogou pelos professores, a Joana Santos, que

os alunos tinham reclamado para a sua equipa, devido à sua acção demolidora e digna de um Lomu.

Face a estes argumentos seria difícil a qualquer equipa do Mundo, fazer face a estes autênticos "Monstros do Rugby Universal".

Por isso ensaios de excepcional qualidade se foram sucedendo para a melhor equipa do Planeta, apesar do esforço, vontade, força e talento demonstrados pelos "aprendizes".

Nem a força demolidora de rapazes como o Filipe Duarte e o Joaquim (ainda sinto a sua cabeça dura como uma rocha na minha cara), a persistência e vontade dos irmãos Metralha (Ricardo e André Machado), a velocidade do João Valério (mais rápido que o vento), a experiência do Vasco Lúcio, a habilidade do João Martins (que tinha marcado ensaios cheios de fintas nos jogos anteriores), a polivalência do André Rodrigues, o poder diabólico e sólido que nem uma rocha do Bernardo Cândia, a tentativa gorada do Miguel Duarte (por causa do aparelho) e ainda a grande revelação do Torneio, o Tiago Martins, que não pertencendo

ainda ao clube de Rugby da Escola, se fartou de jogar e marcar (principalmente a mim...), impediu que estes valorosos e esperançosos jovens conseguissem a almejada vitória.

De realçar também a participação da Margarida Serrano (grande jogadora), da Catarina Simões (grande progressão) e da Ana Cristina (cada vez mais confiante), que demonstraram que o rugby pode perfeitamente ser jogado por raparigas.

O mais novo, o Duarte Ferreira jogou como se fosse um Grande.

No final deste jogo histórico, as forças de segurança, não conseguiram evitar que o público invadisse o recinto de jogo, para festejar com os vencedores e também com os vencidos, pelo que no meio da confusão a Taça desapareceu e não foi entregue, estando ainda neste momento o FBI a investigar este estranho caso de Polícia.

O Organizador, Treinador, Seleccionador, Preparador Físico, Massagista, Jogador, Vencedor e também Professor, Francisco Mesquita.

*Dia 23 de Junho, pelas 15.00 horas, na areia do EJAF, jogo de Rugby - professoras, alunos/as, Enc. Edu. Divulga!*

## Equipa EJAF de Futsal Campeã Absoluta do Grupo



A equipa vencedora.

A equipa de Futsal Infantil de EJAF sagrou-se campeã absoluta do grupo em que participou.

Este grupo era constituído por quatro escolas básicas: Abrigada, Alenquer, Merceana e Externato João Alberto Faria.

O campeonato foi organizado em quatro concen-

trações, sendo que cada uma dela equivalia a um torneio. Todas as equipas jogaram 16 jogos.

Como ganhámos três concentrações e noutra ficámos em 2º lugar, somos Campeões Absolutos do Grupo. Parabéns aos alunos e ao seu treinador, prof. Onofre Pintor.

## Carolina Pereira vence Taça de Portugal de Canicross

POR CARLOTA E MARÍLIA

Carolina Pereira, do 7ºG, ganhou a Taça de Portugal/cafés Delta, na modalidade de Canicross (Iniciados).

Carolina pratica Canicross há pouco tempo e antes desta prova já tinha participado numa outra organizada pelo seu clube, o AMTV.

Para Carolina "foi difícil ganhar porque o cão tinha acabado de correr noutra modalidade" e "foi uma grande surpresa ter ganho".

Carolina tem quatro cães: Ninja (o cão com que cor-



Carolina Pereira em competição.

reu), Pólo, Mongarri e Taz (que ainda é cachorro). As suas raças são cruzadas.

Ela e o seu pai, o professor Luís Salgueiro, vão cruzando campeões com

campeões para obter cada vez melhores cães.

Para Carolina, o Ninja é o seu cão preferido e afirma que em Canicross quer correr com ele para sempre.



# INTERMARCHÉ

Arruda dos Vinhos

Os Mosqueteiros

Patrocina o Desporto Escolar do Externato João Alberto Faria

# 2.ª FASE MODA

7.º ANO, TURMA E, EDUCAÇÃO VISUAL

Texto: prof. José Duarte.

Olha à tua volta. Observa as pessoas com quem convives, com quem te cruzas, aqueles que correm, que estão na praia deitados na toalha, a nossa selecção que joga à bola, a passagem de modelos na televisão, a tua mãe a cozinhar... Repara nas suas roupas, moldam os corpos, acentuam a posição em que estão, o sorriso nas suas caras, o padrão do seu vestuário, o movimento explícito dos acessórios, as suas texturas, as suas cores, cheias de expressão e gestos.



por Leila Caetano



por Beatriz Teixeira



por Helder Silva

O desenho de observação parte do modo de ver o gesto e das qualidades dos materiais com que foi realizado. Vários processos facilitam a representação: é fundamental proporção, transpor as formas para o papel e aprende-se a desenhar, desenhando.