



www.ex-irene-lisboa.rcts.pt

Jornal Irene Lisboa

Fundador

Dr. João Alberto Faria

Edição Gratuita

Menção Honrosa

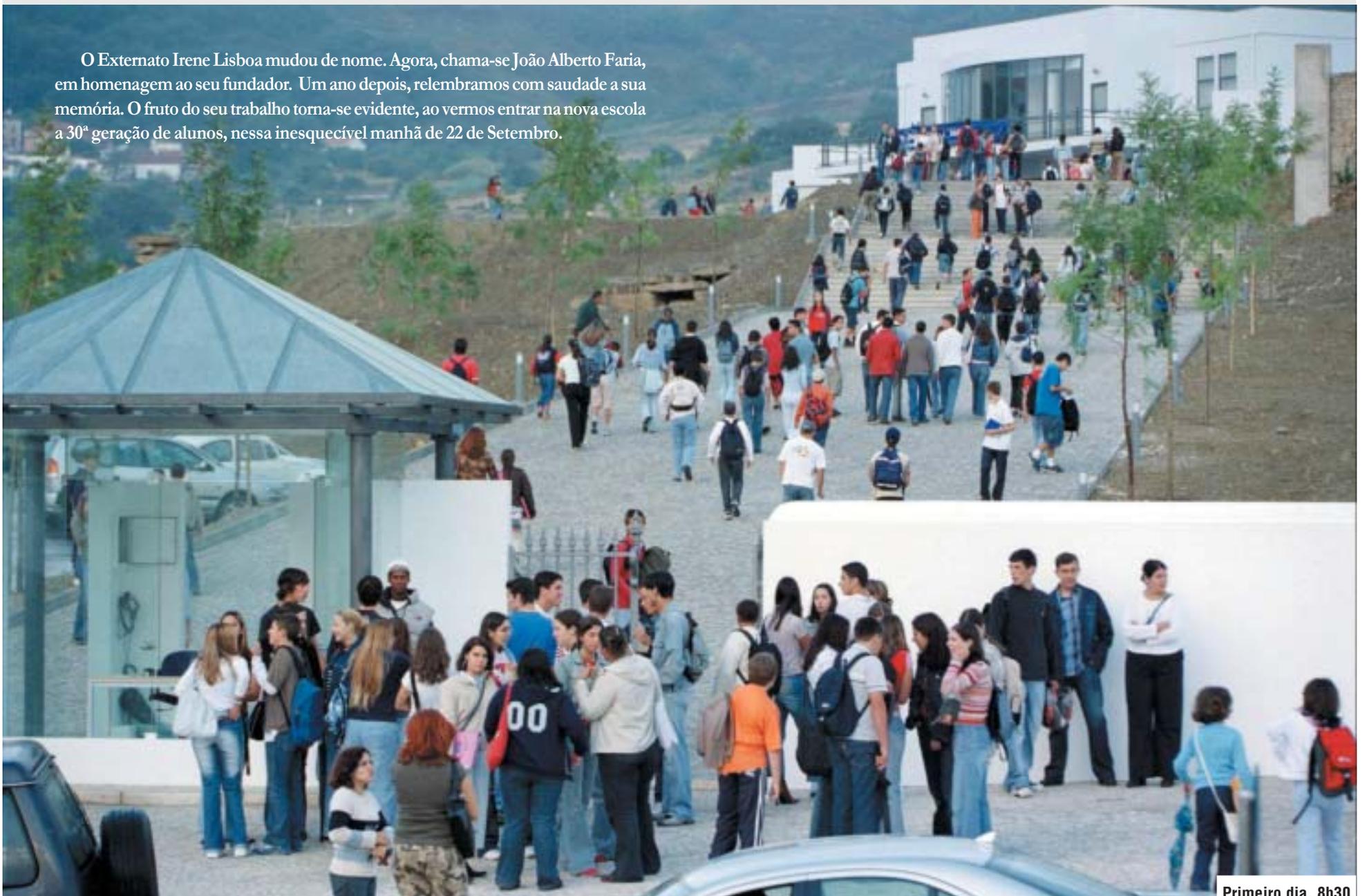
Concurso Nacional de Jornais Escolares 2001-2002

Director: Henrique Passos e Sousa Director-Adjunto: Orlando Ferreira Externato João Alberto Faria Ano V Nº12 Dezembro 2003

ABERTURA DO EXTERNATO JOÃO ALBERTO FARIA

30 anos ao serviço da Educação em Arruda dos Vinhos
1973-2003

O Externato Irene Lisboa mudou de nome. Agora, chama-se João Alberto Faria, em homenagem ao seu fundador. Um ano depois, relembramos com saudade a sua memória. O fruto do seu trabalho torna-se evidente, ao vermos entrar na nova escola a 30ª geração de alunos, nessa inesquecível manhã de 22 de Setembro.



Curso Tecnológico de Artes e Ofícios p.6

Concurso "A Ciência e o Risco" p.8

Visita de Estudo a Roma

Externato ganha 1º Prémio

Recepção p.2 Primeiro Dia p.4 Tomada de Posse dos Delegados de Turma p.10 Grande Entrevista: Carlos Lopes - Campeão Paraolímpico de Atletismo p.12

Ranking do Ministério da Educação
Exames Nacionais 2002/2003

1ª Escola Fora da Área Metropolitana de Lisboa

Pelo 2º ano consecutivo

o novo externato

Recepção aos alunos

19 de Setembro

SOBRE ESTE ASSUNTO NÃO SE ESCRIVEM TEXTOS.
MUITO MENOS SE ESBOÇAM DESCRIÇÕES, POIS RETIRAM A FORÇA AO MOMENTO.
FALEM OS ALUNOS E O SEU ESPANTO. DESCREVAM ELES A PRIMEIRA VISÃO DA NOVA ESCOLA.
EM CURTAS FRASES. EM IMPRESSÕES DE MEMÓRIA.
COMO UMA FOTOGRAFIA.



alunos

2003/2004

A NOSSA ESCOLA NOVA É ENORME. PARECE MESMO
UMA UNIVERSIDADE. SEI QUE HÁ UNIVERSIDADES MAIS
PEQUENAS. ADORO A MINHA ESCOLA!

Marta Porto, 5ºB

FOI UM DIA EM CHEIO! CONHECI NOVOS AMIGOS E
SOUBE EM QUE TURMA TINHA FICADO, OLHANDO PARA UM
CARTAZ EM FORMA DE BALÃO. E OS PALHAÇOS?
QUE DIVERTIDOS ERAM. UM ATÉ CAIU DA BICICLETA!

QUE GRAÇA TEVE ESTE DIA.

Pedro Ramos, 6ºB

FOI AGRADÁVEL VOLTAR A VER
OS MEUS COLEGAS E VER A ESCOLA NOVA
QUE É MUITO GIRA!

Rafaela, 7ºD

LEMBRO-ME QUE CHEGUEI AO PORTÃO E PENSEI:
“TANTA ESCADA!”

E OUVI AO LONGE UMA MÚSICA DA PINK, QUE
CANTAROLEI ENQUANTO SUBIA AS ESCADAS.

Mariana Janeiro, 8ºB

A RECEPÇÃO AOS ALUNOS FOI CALOROSA,
O QUE NOS PERMITIU SENTIR ORGULHO
DA ESCOLA QUE PISAMOS.

Joana Brandão, 9ºB

FOI SIMPLES, ORIGINAL, CRIATIVA.

Rafael Ferreira, 10ºE

FOI MAGNÍFICO,
POIS FOI O PRIMEIRO IMPACTO
COM O NOVO EDIFÍCIO.

Diana Alves, 11ºG



CHEGOU A 30ª GERAÇÃO DE ALUNOS. SÃO NOVOS, REGUILAS, CHEIOS DE VONTADE DE APRENDER. SÃO AS TURMAS DO 5º ANO. COM ELAS RENOVA-SE A VIDA DA ESCOLA. UMA AMOSTRA DO SEU TALENTO É PUBLICADA AQUI.

A Rosa-dos-Ventos

Era uma vez uma rosa que ainda era um pequeno botão e só pensava em crescer. Não ligava à água, à sombra, nem sequer ao sol.

Um dia, reparou que tinha muitos espinhos à sua volta e que lhe picavam o pé. Por causa disso, ficou tão fraca, tão fraca, que num dia de vento não aguentou e voou pelos ares.

Mas ela não desapareceu. Ainda está viva e anda por aí com o vento. Por isso, tem atenção: talvez vejas por aí a famosa Rosa-dos-Ventos!

Mariana Sofia, 5ª A

A Nuvem #1

Deslizo pelos mil ares,
vou passando os sete mares
com a ajuda do senhor Vento.
Tanto demorei,
que passei várias noites ao relento.
Por fim, cheguei ao meu mundo,
o mundo das nuvens.
Tudo era diferente,
tudo tinha cor.
Sabendo distingui-las,
fui-me tornando pintor.

Marta Soares, 5ª B

A Nuvem #2

Vejo tudo de cima. Lá em baixo, cada coisa que olho, acho maravilhoso: as casas pequeninas, as pessoas que parecem formigas. Depois, são os pássaros e os aviões a atravessarem-me e as pessoas a ficarem admiradas por me verem tão perto delas.

Um dia tive uma ideia. Decidi transformar-me nas coisas que via e passei o dia a imitá-las.

O vento soprava e vi outras nuvens encherem-se de água. Quis fazer o mesmo. Que bom que foi ver a água cair de mim e fazer a terra ficar toda verdinha! Também fiquei muito mais leve!

Ser nuvem, poder viajar e ver o mundo lá do alto é uma sensação mrvilhosa.

Flávia Denise, 5ª C



O primeiro dia

22 de Setembro



EU GOSTEI MUITO DO MEU PRIMEIRO DIA DE AULAS.
ACHEI OS PROFESSORES MUITO SIMPÁTICOS.
GOSTEI DE CONHECER NOVAS PESSOAS.
QUANDO ENTREI NA ESCOLA VI PESSOAS MUITO
GRANDES E SENTI-ME UMA AUTÊNTICA FORMIGUINHA.
Sara Durães, 5º C

QUE ESCOLA TÃO GRANDE! PENSEI QUE ME IA PERDER!
E O REFEITÓRIO? MAIS PARECIA UM RESTAURANTE!
MAS A PRIMEIRA IMPRESSÃO QUE TIVE FOI QUE OS
ALUNOS MAIS VELHOS A IRIAM ESTRAGAR.
DEPOIS, PENSEI QUE, SENDO A ESCOLA TÃO BONITA,
ELES NÃO IRIAM TER CORAGEM DE O FAZER. TUDO ISTO
DEVEMOS AGRADECER A UM GRANDE HOMEM:
JOÃO ALBERTO FARIA.
Pedro Santos, 6º B

O PRIMEIRO DIA FOI UM NOVO PASSO NA NOSSA VIDA,
PORQUE ESTÁVAMOS A TER UMA SENSÇÃO DIFERENTE,
PELO SIMPLES FACTO DE ESTARMOS NUMA ESCOLA NOVA.
Ricardo, 7º D

SENTI UMA ALEGRIA IMENSA AO TENTAR IMAGINAR A
FELICIDADE DOS ALUNOS E DOS PROFESSORES.
DEPOIS PENSEI: "PRONTO! COMEÇOU MAIS UM ANO.
ESTA É A MINHA NOVA CASA."
RESPIREI FUNDO E ENTREI NA SALA.
Catarina Caldeira 8º B

LEMBREI-ME COM ALGUMA NOSTALGIA DAS NOSSAS
ANTIGAS INSTALAÇÕES.
O VELHO IRENE LISBOA DAVA AGORA LUGAR AO
NOVO JOÃO ALBERTO FARIA.
HONRA LHE SEJA FEITA,
POIS ERA O SEU GRANDE SONHO. E, COMO UM DIA
DISSE A ESCRITORA, NUM DOS TÍTULOS DA SUA OBRA:
"VOLTAR ATRÁS PARA QUÊ?"
Ana Margarida Seixas, 9º B

GOSTEI DAS INSTALAÇÕES, DO ESPAÇO ABERTO,
DA SENSÇÃO DE LIBERDADE E DA INTERAJUDA ENTRE
ALUNOS E ENTRE ALUNOS E PROFESSORES.
João Filipe, 10º E

O PRIMEIRO DIA DE AULAS IMPLICA SEMPRE O INÍCIO
DE UM NOVO DESAFIO.
POR ISSO MESMO, AQUI ESTAMOS NÓS, PRONTINHOS
PARA DAR MAIS UM SALTO EM DIRECÇÃO
AO FUTURO E JUNTAR ESTE ANO AO NOSSO GRUPO DE
DESAFIOS ULTRAPASSADOS.
Joana Simão, 11º A



da 30ª Geração



CHEGOU
O DIA DA
TENACIDADE,
QUE O TEMPO
NÃO CONSEGUIU
DESMOTIVAR.
NO PRIMEIRO
ANO DE
MEMÓRIA
DO SEU
FUNDADOR
OFERECEMOS
DOIS POEMAS.

A CADA DEGRAU QUE SUBI,
AVISTEI UMA RECORDAÇÃO.
A CADA PASSO PRESENTI,
O FUTURO DE UMA NOVA GERAÇÃO.

ENTRE PAREDES DIFERENTES,
ENCONTRO A MESMA SEGURANÇA,
DE ANOS PASSADOS, MAS PRESENTES,
DE UM OLHAR FUTURO DE CONFIANÇA.

12º F

*A João Alberto Faria.
In memoriam, um ano depois.*

*As ONDAS**

PASSAM AS HORAS
SOBRE NÓS
COMO AS ONDAS.
VÃO ALISANDO,
IMPIEDOSAS,
O FUNDO DO MAR.
UM DIA,
DESAGUAMOS NA PRAIA
CHAMADOS PELA VELHA SURPRESA.
ESCORREM AS ONDAS
DE VOLTA PARA O MAR.
DE PASSAGEM,
DEIXAM APENAS
FRÁGEIS ESPUMAS QUE O SOL DERRETE.
MAS DA VIDA QUE MARCA,
FICA NO CORAÇÃO DOS HOMENS
A MEMÓRIA DA PRAIA.

POR ORLANDO FERREIRA

**Baseado num título homónimo de Virginia Woolf.*



Visita de estudo a Roma



Aeroporto da Portela, Lisboa.

Crónica por **Conceição Rodrigues**
Professora de História da Arte

Quantas vezes os pensamentos estavam longe, muito longe, lá para os lados de Itália. Falávamos do Renascimento, do Barroco, do Maneirismo e lembrávamos a História de Roma, a sua arquitetura, o traçado das suas ruas, as praças, as igrejas monumentais, as esculturas, as pinturas e os palácios e vilas famosas.

Como deveria ser bom ir a Roma ao encontro destas obras de arte, visitar a cidade eterna.

Certo dia, os alunos aventuraram-se e pediram ao professor que os levasse a conhecer Roma. Ponto final. Conversa dita. Nada a fazer. Começámos todos a trabalhar afinadamente e a preparar a viagem. Partiríamos a 26 de Junho e regressaríamos a 30 de Junho.

Dia 26 lá estávamos no aeroporto. O sonho tornou-se realidade. A viagem correu sem grandes incidentes.

Chegámos a Roma por volta das quinze horas e o calor era abrasador. Durante a viagem até ao hotel os nossos olhos dilataram-se com tanta beleza. Tudo era sedutor, o Fórum

Romano, a Praça do Capitólio, o Coliseu, as ruas, as fachadas dos edifícios, as igrejas que se avultavam a cada olhar.

No dia 27 seguimos rumo à Basílica de S. Pedro. Ficámos atraídos como um íman pelas dimensões gigantescas e pela beleza majestosa. Subimos à cúpula e enfrentámos a cidade, arrebatados. Todos os recantos da Basílica foram visitados. A Praça de S. Pedro foi passada a pente fino. Que emoção, até vimos o Papa!

A tarde foi dedicada ao Museu do Vaticano. Oh! Vaidades do mundo, é aqui que está a beleza. Chegados à Capela Sistina, os nossos corpos tornaram-se ferramentas de uma extensa gama de emoções.

Nesse fim de tarde ainda tivemos forças para visitar o Panteão e, noite dentro, demos uma volta pela cidade e sentimos o pulsar dos romanos.

No dia 28, chegou a vez do Coliseu e aí a imaginação ganhou asas. De tarde visitámos a igreja de S. Maria da Vitória e a Piazza Navona. Era a orgia da arte. Lá estavam a Fontana di Quattro Fiume e o Obelisco.

A noite caiu e encheu as nossas mentes de fantasia. Avistámos a Fontana de Trevi, inundada de luz e de turistas.

Fez-se o culto da arte. A tradição não foi esquecida e lançámos as nossas moedas renovando o desejo de lá voltar.

No dia 29 passeámos de autocarro pela cidade observando os principais locais turísticos e descansando junto ao rio Tibre. Visitámos a igreja de Gesu e à noite rumámos até à Praça de Espanha. O ambiente era feérico e as temperaturas elevadas convidavam à alegria e a boa disposição contagiou todos os turistas. Cansados, mas felizes, regressámos ao hotel.

No dia 30 os rostos acusavam o cansaço, mas os corações pediam mais. Num ritual lento, fizemos as malas e aguardámos o autocarro para o aeroporto. Ficámos marcados por aqueles dias e guardamos bem fundo aquelas paisagens e imagens que vêm nos livros de Arte. Apostámos na valorização dos alunos e na qualidade do ensino.

E não será isto o verdadeiro sentido da Educação?

Crónica por **João Delicado**
12º Ano Turma D

A visita de estudo em Roma revelou-se uma experiência única e inesquecível por tudo aquilo que me proporcionou.

Roma é Arte, um autêntico Museu vivo. Basta olhar e contemplar a Arquitectura da cidade, na fachada de cada edifício, de cada monumento, de cada catedral ou igreja, que apesar de remontar a alturas diferentes e distintas, consegue atingir um equilíbrio perfeito. Basta deambular pela cidade para nos vermos numa qualquer “*piazza*” com esculturas clássicas plenas de graciosidade, esculturas essas que muitas vezes decoram magníficas

fontes. Qualquer pessoa que visite a cidade deixa-se contagiar pela sua Arte, não será por isso difícil ver inúmeros artistas pintando e expondo os seus quadros, ao som de um qualquer violino ou acordeão que se destaca por entre a multidão.

Foram várias as vezes em que fiquei sem palavras com todo o ambiente que me envolvia. Tenho por isso a certeza de que jamais esquecerei a colossal Basílica de S. Pedro; o esmagador Coliseu; a *Piazza de Spagna*, famosa no Universo da Moda pela sua escadaria; a romântica *Fontana de Trevi* com as suas moedas no

fundo; o Panteão e Fórum Romanos, já algo deteriorados pela erosão; a Capela Sistina, famosa pelos frescos de Miguel Ângelo; o Museu do Vaticano e a breve mas inesquecível aparição de João Paulo II, do alto da sua janela na Praça de S. Pedro.

Também recordarei com saudade a saudável dieta italiana, com os seus deliciosos gelados, *capuccinos*, pizzas de um quilo, bem como litros de água, que a temperatura a rondar os 40º a isso obrigava! Poderia nomear mil e um lugares mágicos por onde passei, pois por todos eles me apaixonei na esperança de um dia lá voltar.

Crónica Poética

por **José Duarte**

Professor de Oficina de Artes

Roma história,
império capital.
Estradas,
caminhos viagens.
Ocre quente,
Gelatto.
Beleza,
catedral imortal.

Roma artes,
de Miguel Ângelo e Bernini
sedenta.
De pizzas e *piazas*
saciadas pelas fontes.

Roma pop,
em Vespas
e Mercedes Smart.

Roma *chic*,
de Gucci e Valentino.
Para estudantes, professores
e romanos.

Roma papal,
do Vaticano
pedestal.

Roma que todos amamos,
será que voltamos?

Roma eterna Roma.



Coliseu.



À procura do monumento perdido.

Crónica por **Judite Baixinho**

12º Ano Turma D

Tudo começou numa aula de História de Arte onde ouvimos falar de Roma.

No dia 26 de Junho estávamos a partir do aeroporto de Lisboa com destino a Roma. Após uma longa e cansativa viagem, chegámos ao tão desejado Hotel Oly.

Ao fim da tarde, entrámos na estação de metro, um local que nos surpreendeu pela negativa, devido ao mau cheiro e à falta de higiene. Mas ao sairmos noutra estação tudo mudou: a deslumbrar a nossa visão estava o magnífico Coliseu.

Percorrendo a avenida observámos a beleza e organização do fórum Romano. Para cada lado que olhávamos, algo deslumbrava o nosso olhar: a monumentalidade do Bolo de Noiva, ou as dezenas de escadas que tínhamos de subir para chegar até à Praça do Capitólio.

Percorremos então algumas ruas de Roma, admirando a horizontalidade das *insulae*. Vimos o Circo Máximo e a Pirâmide.

O segundo dia, foi quase todo dedicado ao Vaticano. De manhã, visitamos a basílica de S. Pedro.

No início da tarde, visitámos o Museu do Vaticano, onde podemos explorar a bela Capela Sistina.

Ainda não terminada a tarde, partimos rumo à exploração do Panteão. Este prova que a arquitectura romana foi uma arquitectura de espaços interiores. A impressão dominante e esmagadora é a da cúpula, com uma única abertura central.

A ansiedade de descobrir e observar magníficas obras de arte, fez com que caminhássemos até à Piazza Navona, onde ao pé de magníficas fontes escultóricas, descansámos um pouco.

Após o jantar, fomos até à Fontana de Trevi, uma obra de arte deslumbrante, que nos deixa sem palavras.

O terceiro dia, foi dedicado a andar de autocarro. Começámos por visitar a Igreja de Jésus. Mais tarde, fomos visitar o interior do

Coliseu, onde escutámos os professores acompanhantes que nos contavam como eram os espectáculos que antigamente ali decorriam. Visto ser grande o cansaço, dedicámos a tarde ao relax e mergulhámos nas águas da piscina do hotel.

No quarto dia, decidimos rever todos os monumentos e ver ainda a beleza das pontes romanas. Depois de descansar um pouco à beira do rio, fomos visitar S. Paolo, a zona onde se localizava o nosso Hotel.

Chegada a última noite, foi tempo de diversão e de aproveitar o tempo que nos restava. Até fizemos uma passagem de modelos na magnífica escadaria de Praça de Espanha.

Após toda a diversão era hora de ir arrumar as malas e descansar, para no dia seguinte voltarmos para Portugal, de onde já tínhamos algumas saudades.

Externato ganha 1º prémio

O EXTERNATO GANHOU O 1º PRÉMIO NA MODALIDADE DE “CONTOS” SOBRE A TEMÁTICA A CIÊNCIA E O RISCO, EM CONCURSO NACIONAL ORGANIZADO PELO PROJECTO CIÊNCIA VIVA. O CONTO, COM O TÍTULO *MELAMBANA*, FOI REDIGIDO POR ANA RITA MONTEIRO, LARA FILIPA, MARGARIDA ROSA, PATRÍCIA BELBUTE E VANESSA PATAIA, DO 8º B (ACTUAL 9º B), SOB A ORIENTAÇÃO DAS PROFESSORAS RAFAELA PESSOA E HELENA LUÍS.

Sob o mote “*Como avançar entre o medo e a utopia*”, os textos a concurso deveriam abordar questões relacionadas com riscos ambientais, ecológicos e tecnológicos, numa perspectiva

O objectivo principal da iniciativa foi “criar condições para o debate de questões relacionadas com o *risco*, nomeadamente sobre o modo como se formam medos e preconceitos e quais as respostas dadas pela Ciência.”

Para atingir este objectivo, alunos de escolas básicas e secundárias, entre os 12 e os 15 anos, contaram com o apoio do escritor Mía Couto e do investigador Alexandre Quintanilha.

A *Ciência Viva* é a Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica. Esta Agência entrou em actividade em Julho de 1996, e “tem como missão a promoção da cultura científica e tecnológica junto da população portuguesa.”

Concorreram ao projecto 16 escolas de Portugal Continental e Ilhas. O 2º prémio foi para o Colégio José Álvaro Vidal, CEBI, de Alverca do Ribatejo; o 3º prémio para a Escola Básica Integrada Vasco da Gama, Parque das Nações, Lisboa.



A equipa vencedora, com o investigador Alexandre Quintanilha e as professoras Rafaela Pessoa (à esq.) e Helena Luís (à dir.)

Conto Premiado. Versão integral.

Melambana

Há muitos anos num planeta distante, talvez numa galáxia desconhecida, existia vida. Lá viviam seres mais evoluídos, que como nós utilizavam o seu saber para progredir na ciência. Por vezes as suas descobertas não eram as melhores e até podiam causar danos irreversíveis. Como a descoberta que ao princípio parecia ser fabulosa do Dr. Tiltáporlicaf (mais conhecido por Dr. Tiltalf).

Certo dia o Dr. Tiltalf grande apreciador de melancias, sobretudo aquelas grandes e bem verdinhas, e que quando abertas soltavam um aroma a Verão, engoliu sete caroços que lhe provocaram uma enorme dor de barriga. À espera que esta passasse, deitou-se ao comprido no seu sofá vermelho.

Sem querer deixou-se vencer pelo sono que já lhe pesava nas pálpebras.

Durante o seu sono sonhou que falava com os mestres da ciência: - Ah! Quem me dera comer uma melancia sem caroços. Uma melancia em que eu não tivesse a preocupação de tirar os caroços. Então o mau mestre passando-se pelo bom disse-lhe:

- Se é mesmo esse o teu desejo, que seja, basta que juntes à melancia um gene de um fruto que não tenha caroços.

- Cuidado! – disse o bom mestre da ciência que agora lutava com o mestre mau, para que este não levasse o cientista pelo mau caminho.

- É melhor não! Isso pode levar a uma grande catástrofe.

- Mas pensando melhor, arranja lá o fruto, toda a gente vai adorar! - interrompeu logo o mestre mau da ciência, para que o bom mestre não fizesse com que o cientista mudasse de ideias.

De repente uma suave brisa irrompeu pela janela entreaberta e foi-lhe acariciar a face, o que fez com que ele acordasse. Levantou-se de rompante e pôs-se a caminho do laboratório com a ideia de começar já o seu projecto com a melancia.

O seu laboratório era um cubículo subterrâneo que se encontrava

ao pé da sala. Lá dentro o espaço era reduzido e estava tudo desarrumado. Não se via um pedaço de parede que não estivesse coberto de prateleiras que suportavam frascos e frasquinhos de todas as cores e feitios. Ao meio da sala encontrava-se uma secretária de madeira com buracos feitos pelo caruncho. Pela sua idade já devia ter sido herdada dos avós do cientista.

Mas ainda continuava com grande utilidade, pois era nela que o cientista guardava os projectos das experiências que outrora tinha executado.

Sentou-se e começou a matutar em qual seria o fruto que iria juntar com a melancia para esta deixar de ter caroços. Não foi difícil a busca, pois logo se lembrou da banana, que era um fruto também muito apreciado por este cientista. Foi logo procurar qual seria o gene que fazia a melancia ter caroços e substituiu-o pelo da banana. Obtendo assim uma MELAMBANA.

Estava radiante e dava pulos de alegria com tanto entusiasmo. Foi logo plantá-la no seu jardim.

Estava ansioso que a sua melambana germinasse, para poder mostrar ao mundo a sua fabulosa descoberta.

Nessa noite foi-se deitar, mas só adormeceu horas depois porque lembrou-se que lhe faltava um grande pormenor: como a melambana não tinha caroços, não se podia reproduzir.

Assim só havia uma maneira de criar sementes: geneticamente.

Mas isto não quebrou o seu entusiasmo.

Meses depois, no local onde plantara a semente, nascera uma árvore pequena com as folhas pintadas de amarelo, verde e vermelho. No meio via-se um fruto amarelo e verde de casca dura em formação.

Quando este cresceu o Dr. Tiltalf apanhou-o e provou-o.

- É delicioso! – pensou ele para consigo – Vais ser um êxito!!
Algum tempo depois, começou a produzir melambanas. Logo que as lançou no mercado ele vendeu milhões. Estava tudo boquiaberto com tal descoberta e nem se preocuparam que podia ter um lado negativo.

Mais tarde já havia melambanas de todas as formas e feitios:

melambana ao quadrado, melambana ao triângulo, melambana assim, melambana assado...

Só se ouvia falar da melambana. Mas, aos poucos a sua popularidade ia diminuindo, à medida que a comunidade médica começou a desconfiar que o fruto provocava infertilidade nos casais. Ele negara sempre as acusações, embora ele próprio já soubesse que era mesmo culpa do seu fruto.

O caso era muito grave, pois assim não havia mais crianças a nascer e depressa a espécie humana se extinguiria. Mas, ele que antes era uma pessoa amável e bondosa, tornou-se tão ganancioso que já nem se importava com a saúde dos outros, agora só pensava nos lucros do seu negócio.

As investigações continuaram e chegaram à conclusão de que infertilidade dos casais era gerada pela ingestão da melambana. Esta fazia com que os espermatozóides ficassem com a cabeça tão dura e tão pesada como um caroço. Assim, eles antes de chegarem ao óvulo no útero da mulher desmaiavam com o peso da cabeça.

Só quando a família do Dr. Tiltalf começou a sentir estes efeitos também, é que ele começou a perceber a gravidade da situação. Então começou a sentir-se culpado e foi de novo para o laboratório para “magiar” alguma coisa para remediar o erro. Estava sentado à secretária pensando que o pai lhe daria certamente alguma sugestão, se estivesse com ele. Ao lembrar-se das recordações passadas, olhou para o pisa papéis que estava em cima da secretária. Não era estimado pela sua beleza, mas porque há tempos o seu pai lho dera como presente.

Pegou nele e mirou-o com um olhar de saudade. Em seguida virou novamente os seus pensamentos para o problema da melambana.

Sem querer movimentou o pisa-papéis e este tornou-se com uma cor esverdeada de onde saíam palavras amarelas, que formavam o seguinte enigma:

“Se teu desejo é o tempo mudar, na parede vais ter de tocar.”
Meditou sobre o assunto e só se lembrou de uma porta na parede que, segundo constava, dava para uma cave subterrânea, onde o seu pai

costumava passar os serões. Ele não conhecia essa sala, pois era-lhe estritamente proibida pelo pai. Ninguém a conhecia, apenas se sabia onde era a sua entrada.

Foi lá. Agora esta porta estava tapada por um móvel muito antigo onde se guardava as loiças. Desviou-o e procurou algum sítio na porta onde a pudesse abrir. Olhava para o pisa-papeis na esperança que este lhe desse mais informações, mas nada, continuava com as palavras do enigma e o fundo verde.

Depois de várias horas a procurar a abertura, cansou-se e mandou o pisa-papeis contra a parede. Nesse momento, ele encaixou-se como que por magia na parede e logo uma porta se abriu.

Entrou lá para dentro, de repente a porta fechou-se com um estrondo e desapareceu. Como por magia a sala transformou-se num mundo de realidade virtual, vindo sabe-se lá de onde começou a formar-se imagens dos episódios mais marcantes da sua vida, que vinham direito a si e se dispersavam no horizonte. Primeiro veio a imagem dele no momento em que estava a criar a melambana, depois quando começou a fabricá-las e a vendê-las, logo de seguida viu-se como um homem rico, indiferente às queixas que se faziam à melambana, já não se importava com mais nada nem ninguém a não ser ganhar mais dinheiro. Foi mesmo logo a seguir que veio a imagem que mais o sensibilizou: os que gostariam de ser pais de uma criança e não o podiam ser. Por último começou a ouvir gritos de protesto contra ele e contra a melambana. O protesto vinha direito a ele como uma avalanche preste a desabar, então começou a correr, a correr muito e sem olhar para trás, até perder o fôlego.

Olhou em sua volta e viu-se numa floresta. Amparou-se para descansar um pouco numa enorme árvore, uma grande e tosa árvore. Deixou-se cair pelo seu tronco imponente como se de uma leve folha

se trata-se. De repente começou a chover, a chuva confundia-se com as suas lágrimas de desespero. Foi então que adormeceu encostado ao tronco de grande árvore, todo ensopado pela chuva que esfriava o corpo todo. No seu sono eis que surge novamente o deus Bom da ciência e lhe falou:

- Sei que estás arrependido! E agora só há uma maneira de resolveres o teu problema. Terás de te sacrificar pela humanidade, pois o teu feito causou graves danos principalmente às pessoas que mais amas.

Pensou um pouco até que a sua consciência retorquiu: - Se não há mais nenhuma solução podes matar-me !!! Nesse momento surge uma espada dourada na mão do Todo-Poderoso sendo esta arremessada na sua direcção, mas nada. Ela cai pesadamente no chão.

Sobressaltado pelo barulho da espada a cair no chão o doutor pensou que já tinha morrido. Estranhou, porque não sentiu dor alguma, então abriu os olhos. Abriu-os muito lentamente e espantou-se ao ver que ainda estava no mesmo sítio, no meio da floresta com as costas apoiadas na mesma árvore.

Olhou em volta procurando algum vestígio do Deus para ele lhe explicar o que é que tinha acontecido. Seria aquela floresta sombria, o inferno? Foi o que primeiro lhe ocorreu, mas não podia ser, não havia fogo nem nenhuma figura horrível que todos temem e lhe chamam diabo.

- Onde estás meu deus? Mas que lugar é este? - gritou ele para ninguém.

- Não te assustes, ainda estás vivo. - disse uma voz grave vindo do meio da floresta. - Mas, porquê? Eu não mereço continuar a viver.

- Isso é mentira, provaste ser melhor pessoa do que aquilo em que te tens vindo a tornar. E estás arrependido, isso é o mais importante de tudo. Mas não te esqueças que esta é a última oportunidade que te dou para aprenderes uma lição muito valiosa e que espero que transmitas a muita gente.

- Combinado, vais ver que não te vais arrepender. - disse o dr. Tiltáporlicaf.

Decidiu utilizar todo o dinheiro que tinha ganho com a melambana para fundar uma organização de supervisão e aprovação de novas invenções. A melambana foi completamente destruída e voltou tudo ao normal, a haver melancias com caroços e casais felizes. Desde então todos os dias por volta das quatro e meia da tarde o dr. Tiltálf vai até ao parque infantil para ver as crianças que correm e brincam nos escorregas, e acima de tudo ensinar-lhes que a natureza está muito bem feita, e que ninguém deve tentar modificá-la.

OBSERVAÇÃO

Esta história tem uma base real. Hoje, no planeta Terra, há pessoas que comem alimentos como a melambana, ou seja, alimentos que podem ser prejudiciais à saúde, aos quais damos o nome de alimentos transgénicos. Estes são geneticamente modificados, para que a sua produção aumente e as pessoas os possam comprar mais baratos. Estas pessoas são gananciosas e só pensam no lucro, por isso fazem com que as outras gostem dos seus produtos. Assim, vai ser mais difícil resistir-lhes. Sempre queirmos esses alimentos, que cheiram tão bem e que parecem ser tão bons, lembremo-nos que a nossa saúde está primeiro e é preciso cuidar dela. E depois, pode já não haver mais oportunidades e ser tarde demais.

Manifestação da Dinâmica do Planeta Terra

por **Sónia Camilo e Susana Sá**

Nem sempre o Homem teve uma perspectiva correcta dos fenómenos da natureza. Os Gregos pensavam que o vulcão Etna era o forja infernal onde o deus Vulcano forjava os raios de Júpiter. Na Idade Média, a cratera de um vulcão era considerada um respiradouro do Inferno. Só mais recentemente, o estudo científico permitiu conhecer os vulcões.

Vulcão é uma abertura ou fenda natural da crosta terrestre através da qual produtos gasosos, sólidos e líquidos, a temperaturas muito elevadas, irrompem à superfície da Terra.

Quando os materiais se encontram no interior da Terra a temperaturas elevadas (1000°C a 1300°C) recebem a designação de magma. Ao ascender à superfície vão desgaseificando e passam a chamar-se lava.

Se a ascensão do magma é muito rápida a descompressão dos gases é também rápida. Este fenómeno provoca a súbita expansão dos gases contidos no magma, originando enormes e perigosíssimas explosões vulcânicas. Algumas erupções explosivas são muito pequenas, mas outras são tão violentas que fazem desaparecer grande parte de uma montanha. Foi o caso da erupção do monte Sta. Helena, no dia 18 de Maio de 1980 (EUA).

Se a libertação dos gases for lenta, a erupção será mais serena podendo verificar-se a formação de rios de lava, como no caso do Kilauea, na ilha do Hawai.

Erupções submarinas

O fundo oceânico é formado por rochas basálticas. Estas rochas resultam da solidificação de lavas que são expelidas diariamente por vulcões submarinos levando por vezes à formação de ilhas vulcânicas devido à sua acumulação. Este fenómeno está associado à formação dos arquipélagos da Madeira e Açores.

Será que os vulcões só nos trazem desgraça? Segundo estimativas, a actividade vulcânica nos últimos cinco séculos vitimou mais de 200 000 pessoas, causando muito sofrimento e largas perdas materiais. Para além destas catástrofes, há aspectos benéficos, tais como a criação

de solos muito ricos, que seduzem profundamente a população agrícola, pois as cinzas vulcânicas são geralmente ricas em elementos nutritivos.

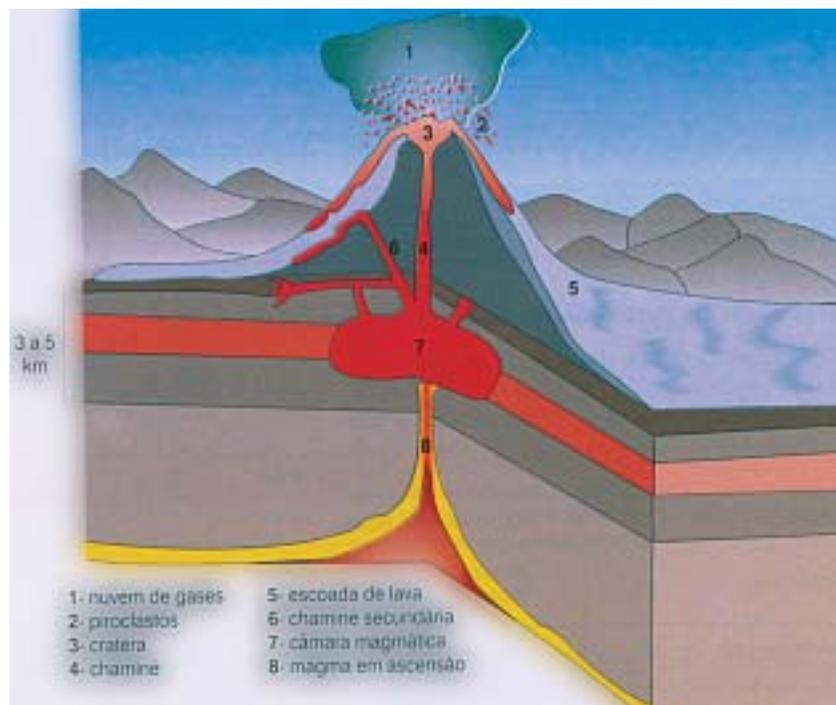
Os vulcões não se limitam a trazer à superfície novas rochas. Em determinados locais encontram-se à superfície fontes termais quentes formando-se ao seu redor espessos depósitos de minerais (enxofre, ferro, ouro e diamantes) que são explorados pelo Homem. O calor libertado pelo magma é aproveitado para produzir energia eléctrica, a partir da energia geotérmica. Os vulcões e as fontes termais estão, também, associados à actividade turística pois motivam muitos turistas a desfrutar tempos de lazer.

Curiosidades

A queda de cinzas na ilha de Kodiak, depois da erupção do Katmai em 1912 (Alasca), criou uma erva tão luxuriante e frutos tão cheios que algumas tribos das terras altas do Papua-Nova Guiné, executavam danças rituais pedindo novas chuvas de cinzas.

As lavas podem atingir temperaturas extremamente elevadas. Vinte anos após a erupção do vulcão Jorullo (no México) as suas lavas mantinham uma temperatura suficientemente elevada para acender cigarros. Os blocos vulcânicos lançados durante uma erupção vulcânica podem atingir dimensões superiores a um carro.

Existem vulcões que estão permanentemente em actividade, como o vulcão Stromboli, na Sicília. Os rios de lava mais rápidos são os do vulcão Mauna Loa, no Havai. Podem atingir a velocidade de oito metros por segundo. Em Java, em 1815, o vulcão Tambora, lançou para a atmosfera uma quantidade tão grande de cinzas e pó, que, durante vários meses, o Sol ficou parcialmente obscurecido.



A explosão do vulcão Krakatoa em 1883, libertou uma energia cinco vezes superior à de uma bomba atómica.

Últimas erupções

Setembro a Novembro de 2003

Ilha de Monserat, *Caribe* Ilha de Stromboli, *Itália*

Kamchatka, *Rússia* Roherua, *Nova Zelândia*

Ulawn, *Papua - Nova Guiné* Tungurahua, *Equador*

Kilauea, *Hawai* Santa Maria, *Guatemala*

Fuego de Colima, *México* Dukono, *Indonésia*

Popocatépetl, *México* Reventador, *Equador*

Fuego, *Guatemala* Seméru, *Indonésia*

29 de Outubro

Tomada de Posse dos Delegados de Turma



5º ano - turma A Afonso Guilherme, Cátia Sofia turma B Henrique Silva, Marta Soares turma C Afonso Miguel, Sara Daniela turma D Nuno Lobo, Carlota Soares turma E Bruno Filipe, Jessica Sofia turma F David Miguel, Andreia Filipa **6º ano** - turma A Diogo Alves Patrícia Alexandra, turma B Pedro Simão, Bruna Andreia, turma C Mário Ricardo, Leila Alexandra turma D Mário Jorge, Miriam Alexandra turma E Ivo André, Tânia Alexandra, turma F André Rafael, Joana Raquel, turma G Gonçalo Manuel, Ana Sara turma H André Alexandre, Cátia Alexandra **7º ano** turma A Andreia Filipa Vando Marino turma B Ana Carla, Rafael Filipe turma C Joana Duarte, Ricardo Matos turma D Eduarda Veríssimo, Ricardo Jorge turma E Rita Isabel, Ruben José turma F Alexander Graça, Tatiana Sofia turma G João Carlos, Juliana Santos turma H Inês Sofia, João

Miguel turma I Vanessa Paulo, Vasco Lúcio, turma J Hugo Miguel Rute Isabel **8º ano** - turma A Sílvia Carrilho, Tobias Lohse turma B Bruna Alexandra, Filipe Saraiva turma C Adriano Dinis, Ana Patrícia turma D Filipa Isabel, Miguel Duarte turma E Cátia Sofia, João Nuno **9º ano** - turma A Joana Carvalho, João Pedro turma B Licínio César, Cátia Vanessa turma C Ana Rita, Flávio Mauro turma D Cláudio André, Simone Rato turma E Núria Daniela Valter Fernando turma F Ana Catarina, Marco Alexandre turma G André Miguel, Ana Teresa **10º ano** - turma A Daniel Christoph, Susana Lopes turma B Joaquim Duarte, Diana Isabel turma C Alexandre Moutinho, Carolina Alexandra turma D Daniel Filipe Liliana Isabel turma E João Luís, Vanessa Alexandra turma F Ricardo Jorge, Cláudia Patrícia turma G Fábio Miguel, Ana Raquel turma H Márcio José, Diana Isabel

11º ano - turma A Eduardo Jorge, Joana Gaspar turma B Flávia Marisa, Luís Miguel turma C Filipe Manuel turma D Ana Teresa, Fábio Filipe turma E Lénia Isabel, Mário Jorge turma F Pedro Emanuel, Vanessa Alexandra turma G João José, Vanessa Paula **12º ano** Turma A Cláudio Emanuel, Daniela Cristina turma B Diana Rafaela, Paulo Alexandre turma C André Filipe, Marco Jorge turma D Ana Lúcia, Hugo Rafael turma E Paulo Alexandre, Sílvia Patrícia turma F Catarina Lopes, Vitor Miguel turma G Filipa Isabel, Milene Guerreiro **Recorrente Básico** Vanda Cristina **Recorrente Secundário - Informática** Norberto Miguel **Secretariado** Sofia Carla **Comissão Representativa dos Alunos (CRA)** Gonçalo Paiva (6ºG), Ana Patrícia (8º C), João Cavaco (9ºA), Ana Raquel (10º G), Ana Teresa (11º D), Sílvia Patrícia (12º E).

Cursos Tecnológicos

por **Luísa Grilo**

Coordenadora dos Cursos Tecnológicos

Há alguns anos que os alunos têm tomado como opção os Cursos Tecnológicos. Essa opção deve-se ao facto destes proporcionarem aos que os frequentam uma preparação mais eficaz para a vida activa.

Integram nas diferentes áreas os conteúdos práticos, dando uma percepção bastante real dos problemas que rodeiam as diferentes áreas de estudo.

Apesar desta vertente, estes cursos não impedem o prosseguimento de estudos, facilitando na maioria dos casos, a adaptação aos mesmos. Para este ano, o Externato tem quatro

cursos finalistas: Tecnológico de Informática, Artes e Ofícios, Administração e Animação Social. Todos os alunos frequentarão um estágio em empresas da região, o que completará o ciclo de conhecimentos já adquiridos.

Esperamos continuar a proporcionar às empresas e instituições deste e doutros concelhos, a correspondência de expectativas criadas em relação aos nossos alunos.

Durante estes nove anos, muitos alunos têm conseguido o seu primeiro emprego, pois a nossa Escola sempre primou pelo sucesso, realização pessoal e profissional dos nossos alunos.

Ficha Técnica

Jornal Irene Lisboa Ano V nº 12 Dezembro 2003

Sede do Proprietário, Editor e Redacção:

Externato João Alberto Faria

Casal do Cano - 2630-232 Arruda dos Vinhos

Fundador: Dr. João Alberto Faria

Director: Henrique Passos e Sousa

Director-Adjunto: Orlando Ferreira

Redacção: Cátia Teixeira, Joana Valente, Juliana Ferreira, Mara Vieira e Tânia Matens

Fotografia: Augusto Pinheiro

Arte Final e Impressão: SOARTES - artes gráficas, lda

Carregado Park - Fração H, I e J - Lugar da Torre - 2580 Carregado

Tiragem: 1500 exemplares.

Nº de Registo no Instituto da Comunicação Social: 124183

Escultura da Capela do Externato

Mãos que dão vida

por **Juliana Ferreira**

Coube às mãos do escultor onubense (*Huelva*) Alberto Germán Franco dar vida ao sonho de João Alberto Faria. A escultura de Nossa Senhora do Carmo insere-se particularmente nesse sonho.

A escultura é uma forma de linguagem intemporal e firme. Encontra-se neste escultor o domínio técnico e formal de um bom observador da natureza e do ser humano.

A expressividade da escultura de Nossa Senhora do Carmo remete o observador para a humildade e simplicidade do que é verdadeiro. O escapulário, símbolo que identifica a representação de Nossa Senhora do Carmo, representa mais do que a identidade católica e a busca pela santidade: é o símbolo do compromisso entre o homem e Cristo.

A imagem é transparente na sua mensagem. Simples, mas imponente. Assim é o resultado de toda a dedicação e entrega a esta escultura, não esquecendo nunca o sonho do fundador do Externato, nem os seus valores espirituais de fé e de amor. Abraçada ao Menino, a imagem de Nossa Senhora do Carmo significa conforto e protecção.

Cabe-nos a nós, alunos desta escola, agradecer o talento de Alberto Germán, que de modo tão profundo soube adequar a sua experiência artística ao sentir de João Alberto Faria.

Ao lado, publicamos o texto original amavelmente enviado pelo escultor.

Desde El Corazon

por **Alberto Germán Franco, escultor**

Una gélida tarde de invierno, vinieron a visitarme a mi estudio dos personas, hasta aquel momento desconocidas para mí, pero cuyo mensaje me era familiar. Ellos me ofrecían la posibilidad de hacerles una escultura que representara a Nuestra Señora del Carmen, pero a diferencia de otros encargos, no me propusieron ningún tipo de composición, estilo, policromía, ni siquiera material, lo único que deseaban es que dicha imagen saliera de forma sincera y natural de mi interior. Aquello me llamó la atención, y entonces nos sentamos alrededor de la estufa, y les pedí que me contasen la razón de dejarlo absolutamente a mi libre interpretación, y fue cuando me comenzaron a hablar del Externato Irene Lisboa y del gran proyecto de la Nova Escola, pero lo que más me cautivó fue espíritu de alguien que estaba con nosotros y que se manifestaba en las palabras de estos señores. Era un espíritu que hizo que comprendiese qué es lo que tenía que expresar la referida escultura, el mismo espíritu que ha conseguido que el Nuevo Externato sea ya toda una realidad. En aquella conversación también estaba Joao Alberto Faria. De algún modo Dios puso a estas personas en mi camino, para ayudarme a comprender mejor que las cosas bien hechas son las que surgen del corazón, y así me planteé y soñé a la Virgen del Carmen, no una escultura mayestática y distante, sino a la Madre de todas las madres, que quiere y arroja a su Hijo, quien se siente protegido, como si de la idea con la que surgió la Nova Escola se tratase. Ella vela por el niño, por el alumno, por la persona, desde que entra siendo pequeño, hasta que los estudios lo llevan a la Universidad o a cualquier campo profesional.

Este ha sido mi propósito, el ser lo más fiel posible a los planteamientos de aquel gran hombre que dio vida al Externato, y no se si lo he conseguido, pero lo que es verdad es que está hecha desde el corazón y la oración directa con Nuestra Señora.

En el aspecto técnico, hay que decir que en un primer momento se modeló en barro, hasta darle la apariencia definitiva. Una vez terminada, se le hizo un molde de escayola en cuatro piezas. Dicho molde se abrió, y se limpió totalmente de barro, con lo cual nos quedamos con el negativo. La siguiente fase fue el rellenar dicho molde, para obtener de nuevo el positivo, ahora en un material más fuerte y resistente. Dicho material fue la resina de poliéster, aplicada en una primera capa con gel de sílice y cuatro capas de este material con fibra de vidrio, para darle



mayor consistencia. Una vez positivado el molde, hay que romperlo, para que aparezca el positivo de resina, el cual se limpia de escayola y se le repasan las huellas de las uniones de las piezas del molde. Llegados a este punto se procede a rellenar la obra de espuma de poliuretano de alta densidad, que le confiere aun más fuerza, y por último se aplica el color, usando en primer lugar colores acrílicos, y las terminaciones con pintura al óleo.

II Jornada de Desenvolvimento do Concelho de Arruda dos Vinhos

O Externato João Alberto Faria acolheu no dia 22 de Novembro, a II Jornada de Desenvolvimento do Concelho de Arruda dos Vinhos, organizada pela Câmara Municipal e pelos Partidos Políticos com assento na Assembleia Municipal.

Esta II Jornada teve como objectivo principal “promover uma reflexão alargada entre o poder local, os organismos do

poder central desconcentrados e os agentes económicos e sociais, sobre as possibilidades de desenvolvimento do concelho.”

Outro objectivo proposto passou por “definir os vectores estratégicos de desenvolvimento” do concelho.

A Jornada debateu temas nas áreas da Educação e Cultura, Actividades Económicas, Associativismo e Qualidade de Vida.

Participaram como oradores do Externato, no painel Educação e Cultura, a Dr^a Luísa Grilo, com a comunicação “Perspectivando o Futuro” e no painel Associativismo/Desporto e Juventude, os Dr^s Onofre Pintor e Nuno Mourão, com uma comunicação conjunta sobre “Desporto e Juventude no Concelho de Arruda dos Vinhos”.

Noites do Ensino Recorrente

S. Martinho e suas quadras

Como já vem sendo hábito nas Noites do Ensino Recorrente, festejou-se o S. Martinho, no dia 11 de Novembro.

Os alunos que participaram, mostraram-se solidários com a ideia de se divertirem um pouco, homenageando assim as nossas tradições culturais. Prova disso, será a boa disposição reflectida nas seguintes quadras:

Ô pipa agorinha aberta/ Abençoada torneira que vazá./ Os sentidos já não estão alerta/ Por favor, levem-me a casa/ Caetano Silva, Ens. Sec. Carácter Geral./ Pensa bem no que eu pedi/ Ô meu rico S. Martinho/ Castanhas eu já comi/ Agora dá-me um Portinho./ Dina Cardoso, Ensino Básico/ S. Martinho não te esqueças/ Dos alunos do Recorrente/ Leva o Camões e as Ciências/ Para quem seja paciente./ Maria de Fátima, Ensino Básico.

Para finalizar, a lembrar o Inverno que se vai aproximando:

O Magusto já chegou/ Os ouriços não abrir/ O castanheiro secou/ As folhas vão cair./

Virgínia Moreira, Ensino Básico.

Carlos Lopes

CARLOS MANUEL DA CONCEIÇÃO LOPES NASCEU A 7 DE NOVEMBRO DE 1968, COM UM PROBLEMA DE VISÃO QUE PIORA COM O PASSAR DOS ANOS. AOS 18, JÁ NÃO VÊ O SUFICIENTE PARA SE DESLOCAR SOZINHO. INICIA ENTÃO UMA BRILHANTE CARREIRA NO ATLETISMO E LICENCIA-SE EM PSICOLOGIA. TRABALHA EM ALVERCA, COMO COORDENADOR DO CENTRO DE RECURSOS E APOIO EDUCATIVO DA CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA. GOSTA DE LER E DE VIAJAR. PARTICIPOU EM 3 JOGOS PARAOLÍMPICOS, 5 CAMPEONATOS DO MUNDO E 8 CAMPEONATOS DA EUROPA. ACTUALMENTE, É CAMPEÃO PARAOLÍMPICO DOS 400 E 4X400 METROS (AUSTRÁLIA 2000), CAMPEÃO DO MUNDO DOS 4X100 METROS (CANADÁ 2003) E VICE-CAMPEÃO DO MUNDO DOS 100 METROS (CANADÁ 2003).

Entrevista por **Cátia Teixeira e Joana Valente.**

Quando se apercebeu da sua capacidade para o desporto?

Sempre gostei muito de correr, de estar ao ar livre, de andar de bicicleta, de fazer actividade física. Felizmente tive um grupo de amigos que passava o dia na rua. Portanto, a nossa infância não era tanto como é a infância de hoje e a juventude de hoje. Também não tínhamos jogos de computador, não tínhamos Internet, não tínhamos nada dessas coisas. Tínhamos um estilo de brincadeiras um pouco diferente. Nós divertimo-nos muito a ir para a serra, a fazer piqueniques, a construir casas em cima das árvores, a jogar à bola, jogos de rua, dar grandes voltas de bicicleta, fazer grandes caminhadas.

Lembro-me de ir a pé de Alverca a Bucelas, de Alverca a Vila Franca. Para nós aquilo era passear e eu tive sempre a sorte de estar integrado num grupo de miúdos, de rapazes e raparigas muito interessantes, que privilegiávamos muito este tipo de actividades. Sempre gostei muito de fazer actividade física.

Já morava em Alverca nessa altura, mas na parte de cima de Alverca, no Bom Sucesso. Tínhamos ali a senhora da Assucena, tínhamos ali aquilo tudo para nós, mas nunca pensei que pudesse fazer desporto de alta competição. Nunca pensei que uma pessoa cega pudesse fazer desporto de alta competição.

Quando entrei para a Faculdade fui para Lisboa estudar e tive conhecimento que existia uma equipa para atletas cegos. Fui logo no sábado a seguir. Gosto muito de todas as modalidades, principalmente do atletismo.

Onde treina, hoje?

Comecei a treinar em 1988. Na altura, o desporto para deficientes surgiu mais numa perspectiva de promover a reabilitação social e a integração social. Na época, quem promovia o desporto para pessoas com deficiência visual era uma associação que já não existe: a Associação de Cegos Luís Braille. Essa associação depois veio a fundir-se com outras e originou a ACAPO. Eu comecei a correr integrado num grupo de pessoas no âmbito dessa associação de cegos. Fiz parte desse clube de 1988 até 2000. Desde 2001 que sou atleta do Sporting.

Como chegou a internacionalização?

Tive a felicidade de começar com sucesso, porque em 1989 participei num primeiro Campeonato da Europa e conquistei a minha primeira medalha de prata. Como se costuma dizer, entrei no desporto pela porta grande e comecei deste logo a ganhar medalhas.

Já participei em três Jogos Paraolímpicos: Barcelona, Atlanta e Sydney. Participei em cinco Campeonatos do Mundo e muitos Campeonatos da Europa, sete, penso eu. Todos os anos existe uma

competição internacional. Os Jogos Paraolímpicos ocorrem de quatro em quatro anos, sempre coincidentes com os Jogos Olímpicos e no mesmo sítio.

Os Campeonatos do Mundo realizam-se também de quatro em quatro anos e os Campeonatos da Europa, de dois em dois.

Quais foram a primeira e última medalha que ganhou?

A primeira foi em 1989, num Campeonato da Europa, uma medalha de prata, na Suíça. A última medalha numa prova oficial foi este ano, no Canadá, na estafeta nos 4x100m.

prova que mais contribuiu para eu ser conhecido, também porque deu em directo no Canal 2 a cerimónia de entrega de medalhas.

Que modalidades pratica no atletismo?

Comecei por fazer de 400/800m. Entretanto, entre 1992 e 1994, centrei-me nos 200/400m. Neste momento estou a fazer algo que gosto muito: é treinar para os 100/200m. É uma opção que tem por base o meu prazer pessoal, e não tanto conseguir medalhas a nível internacional, porque a prova em que mais facilmente posso ganhar medalhas a nível internacional são os 400 metros, tenho plena consciência disso. É mais fácil. O nível competitivo não é tão bom, ou sou melhor que os outros. Mas estou numa fase da minha carreira onde, neste momento, o mais importante para mim não são as medalhas, embora isso seja importante.

O mais importante é sentir que faço aquilo que gosto, não só nas competições, mas também ao longo de um ano de treino. Dá-me muito prazer treinar para 100/200m, é o que estou a fazer neste momento.

Como decorre o treino de atletas cegos?

Precisamos de um atleta-guia, uma pessoa que corra a seu lado. Nesta modalidade é muito difícil encontrar um atleta-guia, porque os atletas cegos já correm com um nível que eu acho bom. Para vocês terem uma ideia, o meu recorde pessoal nos 200 metros é 23 segundos 29 centésimos. Um atleta em Portugal sem problemas de visão, um atleta já bom, fará 21 segundos. Portanto, existe uma margem muito pequena de diferença.

É lógico que o meu atleta-guia tem de ser ele próprio também um atleta; tem que treinar mais do que eu, para poder estar à vontade para me guiar. No meu caso tenho alguma sorte, porque o meu atleta-guia já corre comigo há dez anos. Somos amigos e para além

disso é o meu treinador. Estou integrado num grupo de atletas do Sporting. Sou o único atleta que não vê e faço treino perfeitamente igual aos deles, na musculação, ao nível técnico, de séries, não há qualquer tipo de diferenças.

Como se faz a ligação entre o atleta e o guia?

Utilizamos uma correia. Depende muito de cada atleta. Nós utilizamos uma correia com cerca de 30 cm. Eu pego de um lado, ele pega do outro. Numa corrida de 200m ou 400m, quase não nos chegamos a tocar. É tudo tão rápido, um treino tão intenso que quando nos tocamos é apenas com o cotovelo, visto que corremos ao lado um do outro.



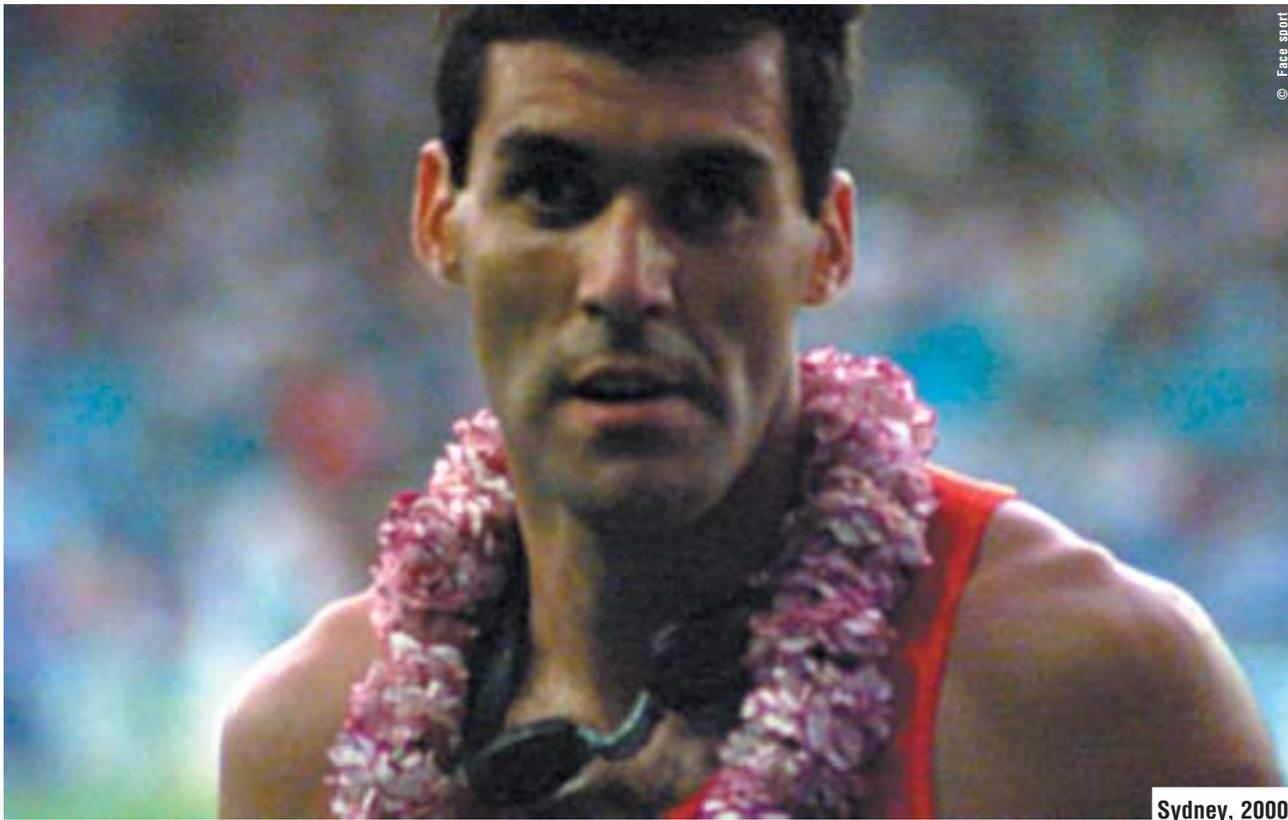
Sydney, 2000.

Ganhámos a medalha de ouro e batemos o recorde do mundo. Mas a última medalha mesmo, foi a 27 de Agosto, no Campeonato do Mundo, em França. Fomos convidados para uma prova de demonstração.

Referi como última medalha, contudo não é oficial, pois tratava-se de uma prova de demonstração. Mas acabou por ser a prova que mais contribuiu para que eu fosse conhecido pelos portugueses e pelas pessoas na rua.

Hoje passo na rua e as pessoas conhecem-me. Ainda ontem estive no Vasco da Gama e oiço muitas vezes: “este rapaz é aquele da medalha de ouro de França”.

Apesar de ter sido uma prova de demonstração, acho que foi a



Sydney, 2000.

Há outros atletas que são guiados de outra forma, sem correia nenhuma. É mesmo só uma questão de treino. Nós, por segurança, utilizamos uma correia.

Quais são as condições de treino actuais?

Estamos a passar por uma fase muito complicada. O facto de Portugal ser o organizador do Europeu de 2004 fez com que perdêssemos duas pistas: a do Sporting e a do Benfica.

Construíram-se novos estádios, mas só se pensou no futebol e o resto ficou para trás. Estamos com algumas dificuldades, porque o Sporting ainda não encontrou uma pista para treinar. Estamos em meados de Novembro e andamos a improvisar, a treinar nos jardins do Campo Grande. Outras vezes, vamos treinar para o Estádio Municipal, outras para a praia, tem sido complicado.

Isto são as condições reais. As condições ideais... Era excelente termos uma pista, uma boa sala de musculação, que os transportes públicos funcionassem bem, e que o trânsito não fosse tão intenso, porque é das coisas mais aborrecidas estar meia-hora à espera.

Penso que se essas coisas funcionassem bem já era bastante bom. Nem estou a pedir muito. Já nem peço uma pista em Alverca, porque seria pedir demais, apesar de pensar que o Estádio do Futebol Clube de Alverca até tem condições para ter uma pista de "tartan".

E quanto à regularidade dos treinos?

Treino todos os dias, menos ao Domingo, das 16h30 às 19h00. Ao Domingo é para descansar.

Quais os apoios para o desporto de deficientes?

As coisas não são muito boas a esse nível. A partir de 1995 fomos federados como atletas de alta competição. Em 1997 é publicada uma portaria que atribui prémios aos atletas que consigam conquistar medalhas a nível internacional. Isso ainda está em vigor, ou seja, se eu nos Jogos Paraolímpicos conquistar uma medalha atribuem-me um prémio monetário.

O grande problema do desporto para deficientes reside no apoio que deveria ser dado ao longo de um ano de treino. Penso que seria importante atribuir uma bolsa mensal aos atletas com deficiência, ao mesmo tempo que é atribuída aos outros atletas. Seria importante que os clubes comessem também a apoiar mais os seus atletas. A principal falha do desporto para deficientes é ao nível dos apoios para treinar ao longo do ano.

Eu posso treinar um ano inteiro, chegar aos Jogos Paraolímpicos e ficar em 4º lugar, que é excelente, e não ganho nada. Só os primeiros é que ganham. Portanto, seria importante atribuir uma bolsa mensal aos atletas. Isso está prometido pelo Sr. Primeiro-

Ministro. Houve um comprometimento político, mas até agora ainda não a obtivemos. Para terem uma ideia, os atletas de Federação Portuguesa de Atletismo sem deficiência recebem mensalmente 1250 euros e nós não recebemos nada.

Qual é a sensação de um estádio cheio?

A primeira vez que eu estive num estádio completamente cheio foi em Barcelona, em 1992. Nessa altura fiquei um pouco apavorado, extremamente ansioso, com uma tensão enorme. Em Sidney também senti isso, muito nervoso. Quando se ganha é tudo muito bonito, mas antes de se fazer a prova, quando se entra para o estádio para competir, aquilo mexe bastante connosco e há uma ansiedade muito grande.

Este ano, em Paris, o estádio de França estava completamente cheio. Lembro-me de entrar no estádio e pensar "já que tenho o privilégio de estar aqui, deixa-me aproveitar". Fiquei muito contente por estar ali. Foi a primeira vez em que consegui aproveitar realmente aquilo e vivê-lo com muita intensidade e de forma positiva. Se agora me perguntarem se prefiro correr num estádio cheio ou vazio, prefiro um estádio cheio, embora crie mais ansiedade e nervosismo. É daquelas coisas que nunca mais se esquecem.

Qual foi a sua melhor experiência desportiva?

Gostei muito de ter ganho a minha medalha de ouro dos 400m em Sidney. Deu-me um prazer muito grande, porque antes da prova passei por uns dias muito desagradáveis. Cinco ou seis dias em que praticamente não saí do quarto só a pensar que não era capaz. Lá está a tal ansiedade de entrar na pista e ter o estádio cheio. Depois deu-me um prazer muito grande ganhar aquela prova, foi um momento muito marcante. E o pódio do estádio Paraolímpico de Sidney é um pódio muito bonito, porque fica num topo do estádio, não no chão. É um pódio no alto do estádio que transmite uma grandiosidade e uma espectacularidade inesquecíveis.

E a pior?

Em 1996, nos jogos Paraolímpicos de Atlanta, porque estava lesionado. As provas não me correram bem, foi muito desagradável.

Esta amiga que está aqui, acompanha-o sempre?

Sim, é a Gucci. Tenho-a há um ano e é uma cadela-guia treinada pela escola de cães-guias de Mortágua. Para além de ser uma excelente guia é uma ótima companheira. E um ano é mais do que suficiente para nós ficarmos muito ligados um ao outro.

400 metros, Jogos Paraolímpicos, Sydney 2000

por **Carlos Lopes**

Falar da minha estadia em Sydney é falar de um conjunto de acontecimentos e de sentimentos, nuns casos bem desagradáveis, como o foram os dias em que participei nos 200 metros e em que, pura e simplesmente não consegui correr e os momentos que passei fechado naquele quarto a criar macaquinhos no sotão sobre a prova de 400 metros, mas é também recordar situações de extrema alegria como o foram a vitória na estafeta de 4x400 e, principalmente, a minha vitória nos 400 metros.

Passei portanto alguns dias bem difíceis em que a prova de 400 metros surgia como sendo a coisa mais importante da minha vida. Se bem que procurasse fazer um esforço para pensar que aquela era apenas uma prova de entre tantas em que já havia participado e que fosse qual fosse o seu desfecho nada mudaria significativamente na

minha vida, o que é certo é que os pensamentos de incapacidade, de desistir, em suma de pavor inexplicável, não me abandonavam. Durante o aquecimento para a semi-final, na 4.ª-feira, estava tão nervoso que bastou que o Nuno falasse comigo para (e não me envergonho de o dizer) que algumas lágrimas saltassem. Mesmo assim corri, Nem sei como, fiz a prova muito concentrado, esquecendo-me dos adversários e venci sem grande esforço, sendo apurado para a final do dia seguinte. Na final aconteceu mais ou menos o mesmo apesar, de julgo eu, não estar tão nervoso. Fiz os primeiros 300 metros não muito rápido mas concentrado. Na entrada para a recta final, o espanhol ia ligeiramente à minha frente, e então desta vez não falhei. Acelerei, ou antes mantive a velocidade, corri sem me contrair, muito consciente do que estava a fazer. Foi fantástico ouvir o Nuno

gritar: "Ganhámos! Ganhámos!" Bati mesmo o recorde paraolímpico que por sinal era meu desde 1992. Depois, foi a loucura da volta de honra ao estádio, os abraços daqueles que realmente ficaram contentes com a minha vitória, o festejar com extrema emoção o terceiro lugar do Rodolfo na prova anterior e, depois já mais calmo, o pódio. Aquele pódio inesquecível, colocado numa zona elevada, num dos topos do estádio e que conferia um sentimento de grandiosidade e de espectacularidade.

Mais do que as vitórias, percebi hoje que o importante reside no prazer inerente aos treinos e às competições e que a prestação numa prova não se avalia pelo lugar alcançado mas sim pelo esforço e pelo sentir que, naquele momento e em determinadas condições, conseguimos dar o melhor de nós.

Já Conhece?

Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Arruda dos Vinhos

A Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Arruda dos Vinhos é uma instituição oficial não judiciária, que visa promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações susceptíveis de afectar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

Considera-se que a criança ou o jovem está em perigo quando se encontra numa situação de abandono, negligência, sofre maus-tratos físicos ou psíquicos ou é vítima de abusos sexuais, abandono/absentismo escolar, prática de facto qualificado, mendicidade, corrupção, trabalho infantil, exercício abusivo de autoridade, uso de estupefacientes, ingestão de bebidas alcoólicas e outras condutas desviantes sem que os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto, se lhes oponham de modo adequado a remover essa situação.

A criança e o jovem devem estar preparados para uma vida independente na sociedade e devem ser educados no espírito de paz, dignidade, tolerância, liberdade, igualdade e solidariedade. De acordo com o artigo 3º, da Convenção Sobre os Direitos da Criança “todas as decisões respeitantes às crianças devem ser tomadas privilegiando o seu interesse superior. O Estado deve garantir à criança a protecção e os cuidados necessários para o seu bem-estar, tendo sempre em conta o papel dos pais ou das outras pessoas responsáveis por ela”.

A família tem um papel fundamental na defesa dos direitos e no desenvolvimento das suas crianças através da promoção do diálogo e da afectividade, criando um ambiente e uma dinâmica familiar onde a criança ou o jovem se sintam seguros e amados. Mas também pode ser encontrada resposta ou continuidade fora

da família, nomeadamente nas diferentes entidades de apoio à infância e em particular na CPCJ em que se privilegia a solidariedade e a aquisição de competências sociais e pessoais que proporcionem e assegurem às crianças e aos jovens uma infância e adolescência feliz e equilibrada.

A prevenção ou a intervenção na situação de risco deve começar o mais cedo possível, para tal contamos com a vossa colaboração na sinalização de eventuais situações e disponibilizamo-nos para apoiar e ajudar. Assim, poderá dirigir-se à nossa sede, na Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos, ou através do Telef. 263977031 ou ainda pelo E-mail accasocial@cm-arruda.pt

Robert Schikerle, romeno

por Tânia Mateus

Depois de muito procurar, e de alguns enganos engraçados, encontrei finalmente o aluno romeno aqui do externato. Chama-se Robert Schikerle e frequenta o 5º ano na turma E. No passado dia 20 de Novembro tivemos uma animada conversa no bar da escola a propósito da sua nova vida em Portugal e de algumas curiosidades acerca do seu país.

Robert tem onze anos e fala facilmente português para quem cá está apenas há quatro meses, justificando esta rápida aprendizagem com o gosto que sente pela nossa língua materna. Além de português, este jovem aplicado gosta também de inglês, sendo para ele uma das disciplinas menos difíceis aqui no EJAF, visto que começou a ter aulas de inglês na 3ª classe enquanto frequentava a escola *Chiei*. Na Roménia vivia em *Orástie*, e saiu de lá para vir viver com a mãe que já está em Portugal há um ano e meio. Para trás deixou a avó e não esconde a enorme saudade que tem dos seus doces.

Como estamos perto do Natal perguntei-lhe acerca da gastronomia romena, que como referiu, tem bastantes pratos e doces típicos.

Os seus preferidos são: *sarmale*, uma carne picada cozinhada com vários condimentos à escolha; *chiptele*, bolas de carne fritas; *placinta cu mar*, bolo com maçã cortada em pequenos pedaços; e

Tort, bolo de chocolate. Todos feitos pela sua avó. Na noite da consoada, ao invés do nosso tradicional bacalhau cozido ou do peru assado, come-se carne de porco e doces natalícios tradicionais.

De Portugal, Robert diz que adora o nosso tradicional cozido à portuguesa, febras e sopas, quanto às diferenças climáticas conta apenas que não foi difícil habituar-se e que já foi à praia, mas que achou a água bastante fria. Tem imensas saudades de brincar na neve e de outras brincadeiras com que se divertia com os amigos, dos lagos e monumentos históricos da Roménia.

Contudo e apesar de já ter estado em Espanha, Grécia e Hungria Robert refere que os portugueses são pessoas muito mais simpáticas.

De diferente na nossa escola, encontrou a biblioteca, na qual gosta muito de estar, e o sistema de avaliação, já que na Roménia este funciona com uma qualificação entre 0 a 10 valores e por intermédio de uma caderneta.

É um jovem activo e elege o futebol e o basquetebol como os seus desportos favoritos.

Robert é um exemplo dos muitos imigrantes que vivem actualmente no nosso país e que lutando contra dificuldades tentam superar as barreiras da língua e das condições laborais.



Clubes

No corrente ano lectivo vão funcionar os seguintes Clubes:
Clube do Ambiente: responsável, profª Sónia Camilo. Horário de funcionamento:

Clube da Arte de Criar: responsável, prof. José Duarte. Horário de funcionamento: Quinta-feira, das 17.00 às 18.30.

Clube de Ciência: responsável, prof. Jorge Ramos. Horário de funcionamento: Terça-feira, das 17.00 às 18.30.

Clube de História: responsável, profª Conceição Rodrigues. Horário de funcionamento: Sexta-Feira, das 12.00 às 13.30.

Clube das Línguas: responsável, prof. Nuno Gomes. Horário

de funcionamento: Quinta-feira, das 17.00 às 18.30.

Clube de Música: responsável, prof. Nuno Silva. Horário de funcionamento: Sexta-feira, das 12.45 às 15.00.

Clube de Teatro: responsável, profª Célia Lavareda. Horário de funcionamento: Sexta-feira, das 17.00 às 18.30.

Uma modalidade velocipédica original

Rolos



Tiago Menino (ao centro) em competição.



Tiago Menino. 1º lugar.

por Tânia Mateus

No passado dia 10 de Novembro o JIL esteve à conversa com Tiago Menino, aluno do EJAF que frequenta a turma D, do 9º ano. Descobrimos que para além de praticar ciclismo há cerca de 3 anos, este jovem de 16 anos participa também em competições numa das vertentes do ciclismo, os chamados “rolos”. Normalmente conhecidos como auxiliares do treino físico para os contra-relógios, estes aparelhos possibilitam aos atletas a rotação e o aquecimento necessários para as provas a enfrentar, no caso do Tiago, semanalmente.

Mas afinal em que consiste esta prova? Segundo Tiago baseia-se num misto de equilíbrio e velocidade na qual o atleta tem de equilibrar-se com a bicicleta em cima de 3 rolos que estão dispostos

numa base. Por baixo da roda traseira encontram-se 2 desses rolos e na da frente o terceiro. O primeiro a pedalar até aos 1000 metros vence a prova.

Tiago Menino, a participar apenas pela segunda vez no 3º Festival de Rolos, promovido pela câmara municipal de Sobral de Monte Agraço e pela Rádio Oásis, conquistou o 1º lugar do pódio no passado mês de Outubro entre cerca de 30 participantes. Patrocinado e apoiado pelo Clube Desportivo de Lousa, Loures este jovem ciclista começou a dar as suas primeiras pedaladas neste desporto por influência do pai, e porque desde sempre se sentiu atraído pelo espírito de competição e dedicação que esta modalidade exige, sendo o próprio a admitir que acabou por interessar-se e levar a sério a sua participação em

competições porque o ciclismo lhe permite superar todos os dias os limites que exige a si próprio.

Com as aulas tem pouco tempo, contudo, Tiago treina em casa, regido por um plano de treinos que o clube lhe dispõe com a indicação das horas e dos quilómetros que deve percorrer.

Para o futuro aspira ir o mais longe possível e participar, quem sabe, no Tour (volta a França). Considera os rolos um divertimento mas pretende dedicar-se a longo prazo ao ciclismo. Para o ano irá ascender à categoria *Esperança* (séniores), na qual vai permanecer durante 4 anos.

Desporto Escolar

por Delfim Barreira

Coordenador do Desporto Escolar

O Clube Desporto Escolar deu início às suas actividades promovendo os treinos semanais, principalmente às quartas-feiras à tarde, conforme horários estabelecidos pelos professores responsáveis das modalidades: Francisco Mesquita (Râguebi); Ilda Nunes (Basquetebol); Onofre Pintor (Voleibol); Joel Cipriano (Andebol); Hugo Rodrigues (Badminton) e Nuno Mourão (Futebol).

Em termos de organização, os referidos professores participaram em reuniões promovidas pelo CAE Oeste (Centro da Área Educativa do Oeste), em Torres Vedras, durante o mês de Outubro.

Estas reuniões tiveram como objectivo o estabelecimento dos respectivos Quadros Competitivos, Convívios e Torneios nas diversas modalidades, para o 1º período escolar.

Andebol: 27 de Novembro, Torres Vedras.

Atletismo: Corta-Mato Escolar, 17 Dezembro, Externato.

Badminton: 15 de Dezembro, Externato.

Basquetebol: 16 de Dezembro, Externato.

Futebol: 26 de Novembro, Caldas da Rainha e 3 de Dezembro no Externato.

Râguebi: 3 de Dezembro, Óbidos e 13 de Dezembro, Montemor-o-Velho.

Voleibol: 19 de Novembro, Peniche.

Oportunamente daremos os resultados da prestação competitiva das equipas representativas do nosso Externato, bem como o calendário desportivo para o segundo período escolar.

No Jardim-de-Infância do Externato João Alberto Faria, trabalhamos muito!

FAZEMOS, ENTRE OUTRAS COISAS, VÁRIOS TRABALHOS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA.
AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS DE TRABALHOS REALIZADOS DURANTE O 1º PERÍODO DO PRESENTE ANO LECTIVO.

por **Alexandra Moro**
Educadora de Infância



Pintura realizada por
Tomás Fernandes
(4 anos)

Espalha-se a digitinta sobre a mesa; faz-se um desenho passando o dedo sobre a digitinta que está na mesa; em seguida coloca-se por cima do desenho, uma folha de papel. Pressiona-se e retira-se a folha. Surpresa!

Desenho realizado por
Guilherme Machado
(4 anos)

Pintura com lápis de cera, em cartolina preta. Fica muito bonito, não fica?



Pintura de sopro realizada por
Beatriz Fernandes
(3 anos)

Colocam-se algumas gotas de tinta (têmpera líquida) numa folha branca e, em seguida, sopra-se com uma palhinha, espalhando assim a tinta pelo papel. Lindo! Não acham?



BEATRIZ
17-10-03