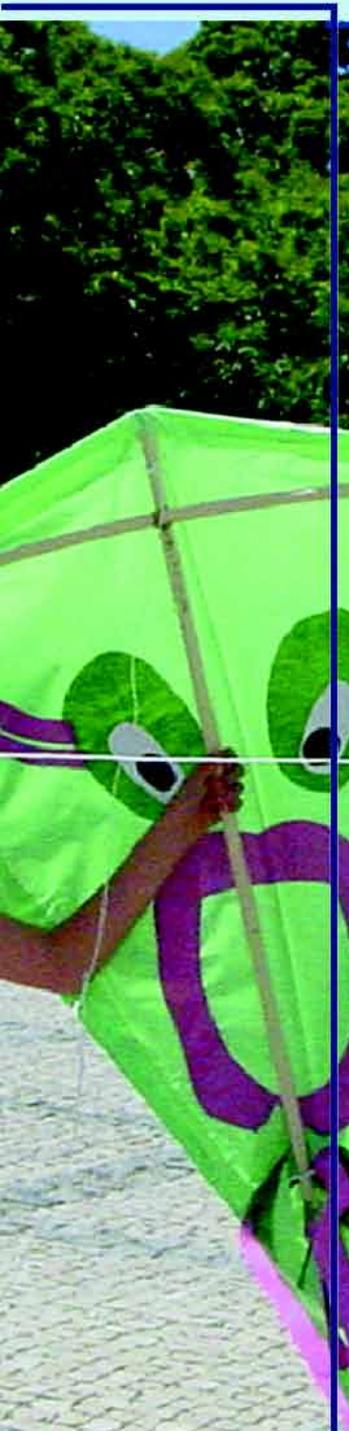




ECOS da Via-Sacra

Ano XCVII - N.º 2 Junho / 2005 Preço: 1 Mocho





COLÉGIO DA VIA-SACRA

V I S E U

ÍNDICE

Agenda de Actividades

18 DE JUNHO

“Marchas Populares de Viseu”

Avenida da Europa, 21.00 horas

22 DE JUNHO

“Concerto de Fim de Ano”

Mercado 2 de Maio, 21.30 horas

24 DE JUNHO

“Festa de Fim de Ano”

Eucaristia – 18.00 horas, Igreja do Seminário
Maior de Viseu

Sardinhada – 19.00 horas, Espaços do Colégio

Sarau – 21.30 horas, Auditório do Centro Sócio-
Pastoral Diocesano

	página
Editorial	3
Notícias do Colégio	4
Entrevista com	12
Espaço para a Escrita	15
Na Rota do Património	17
Coisas da Física	20
Química Divertida	21
Um Olhar sobre	22
Mergulhar nos Livros	28
9.º Ano... e Agora?	29
Hora do Recreio	30
Uma Questão de Saúde	32
Agora Falam os Pais	34
“Echos” do Passado	36

Ecos da Via-Sacra

Revista do Colégio da Via-Sacra
Ano XCVII – N.º 2 Junho/2005

Periodicidade
Trimestral

Director
P.º António Pereira Felisberto
Director de Redacção
Prof. Nélson Marques

Redacção
Clube de Jornalismo
5.º A: Jorge Lopes
5.º B: Ana Assis, Beatriz Costa, Inês Sousa,
Mariana Mercatelli, Mariana Marques, Ricardo
Afonso
6.ºB: Pedro Carvalho, José Marques
8.ºB: Pedro Amaro

Direcção Gráfica
Prof.ª Carla Pinto
Impressão
Novelgráfica
Rua Capitão Salomão, 121-122
Viseu

Tiragem
800 exemplares



Paz sem Fronteiras



*Que formosos são sobre os
montes os pés do mensageiro
que anuncia a paz,
que apregoa a boa-nova,
e que proclama a salvação!
(IS 52, 7)*

Será que hoje ainda precisamos daqueles que anunciam a Boa Nova da Paz? Perguntemo-nos sobre o apreço que temos ou não sobre a beleza ou nobreza de tais arautos.

O anúncio de Paz que precisamos é uma proposta e um caminho de diálogo. Como nos lembrava Hans Küng (1991) no seu livro *Projecto para uma Ética Mundial*, “a abertura ao diálogo é, em definitivo, uma virtude de atitude de paz”. O mesmo autor exemplificava a tese, fazendo-nos notar que quando falha o diálogo é que começam as guerras e as repressões: “quem dialoga não dispara”.

Estamos a terminar um ano lectivo que dedicámos, nas muitas actividades e reflexões, à descoberta e promoção de atitudes de Paz sem Fronteiras. Com certeza que ficámos com a impressão do muito que há a fazer neste campo, mas percebemos também a urgência da implicação de cada um de nós nesse projecto, e saboreámos desde já os frutos que começam a brotar daqueles que ousam ser construtores e arautos de Paz.

A Paz é então diálogo, comunicação enquanto princípios e valores.

Chegar ao fim de um ano em que este lema nos orientou não é deixarmos de nos preocupar com os limites da Paz, mas é apelo a uma vida em constante sintonia com este objectivo.

Deixava a cada um dos alunos e alunas do nosso Colégio, no final deste ano lectivo, um desafio para toda a sua vida (de forma particular àqueles que concluem o 9.º ano): o compromisso pela Paz.

As férias que se avizinham são mais um espaço privilegiado para cada um se realizar como arauto de uma Paz sem Fronteiras.

A toda a comunidade escolar desejamos Boas Férias!

P.º António Felisberto
Director do Colégio da Via-Sacra

Semana da Páscoa

Os últimos dias de aulas do 2.º período foram recheados de actividades, que satisfizeram todos quanto participaram.

Nos dias 16 e 17 de Março, esteve na Sala Mozart uma exposição de História, organizada pela Professora Sandra Ferreira, que contou com a colaboração de diversos alunos. O percurso expositivo permitia ao visitante uma rápida viagem pela história do homem desde a Pré-história, passando pelos caçadores recolectores, pelas civilizações clássicas, até aos dias de hoje. Cada período histórico era representado por uma figura, devidamente trajada à época, que contextualizava o



visitante com o modo de ser e de pensar daquele tempo.

Decorreu, nos mesmos dias, a “Caça aos Ovos da Páscoa”, o Mega Sprint e o Canguru da Matemática, que colocaram à prova, respectivamente, a astúcia, a velocidade e o cálculo matemático dos participantes.

O melhor veio na sexta-feira com os Jogos Paz Sem Fronteiras, que proporcionaram uma tarde de convívio entre professores e alunos para não esquecer. Os Jogos foram disputados por todas as turmas. Cada equipa era composta por dez alunos, um professor e uma claque de sete membros. Cada equipa teve que superar vários jogos: Tracção de Corda em Anel; Jogo da Reciclagem; Corrida de Sacos; Pêra Bêbeda; Jogo da Água; Jogo do Chocolate Cego. Os restantes alunos participaram na actividade Body Painting, que decorreu sob a orientação dos professores de Educação Visual.



Alunos do Colégio visitam Aterro Sanitário do Planalto Beirão.

Os grupos de professores de Ciências Naturais e de Físico-Química organizaram visitas de estudo ao Aterro Sanitário da Associação de Municípios do Planalto Beirão, para as turmas do 5.º e do 8.º ano. Através desta visita, ficámos a conhecer o destino que é dado ao lixo doméstico que produzimos.

Chegados ao nosso destino, começámos por assistir a uma pequena palestra no auditório. Apresentaram-nos, através de um mapa, as instalações do aterro sanitário e todo o complexo processo de tratamento dos resíduos domésticos e separação do lixo para a reciclagem. Fomos alertados para a importância de separarmos, em nossas casas, o papel, o vidro e as diversas embalagens de plástico. De seguida, fizemos uma visita pelas instalações. O lixo normal é depositado em células de aterro devidamente preparadas e isoladas do solo, para que não haja infiltrações e contaminação dos solos. As águas resultantes são devidamente tratadas e purificadas através de um complicado sistema de filtração, até poderem ser lançadas aos rios, sem qualquer risco para o meio ambiente. Por sua vez, os resíduos provenientes dos ecopontos são separados e preparados para as fábricas de



reciclagem. A reciclagem vai permitir a reutilização do papel, do vidro e dos plásticos, com efeitos benéficos para a natureza. Imaginem a vida de milhares de árvores que podíamos preservar, se conseguíssemos reciclar todo o papel produzido! Um aspecto também importante é que, através da separação do lixo, prolongamos o prazo de enchimento do aterro. Já sabem! Lá em casa, toca a separar o lixo que pode ser depositado nos ecopontos.

Nós adorámos a visita de estudo ao aterro, pois aprendemos imenso, foi muito educativa.

Durante a viagem de autocarro, os alunos do Colégio procuraram divertir-se: uns ouviam música, outros jogavam às cartas, outros liam...

Clube de Jornalismo



FRANASEGUROS
Mediação de Seguros, L.da

Av. Cidade de Aveiro - Urb. Quinta do Olival
Lt 13 - R/c Dto. Post - Fr. - F - 3510-720 VISEU
Tel./Fax: 232 44 85 08
Email: fanciscojamaral@portugalmail.pt

*ABC do Teatro participa no VI Festival de Teatro Jovem com a peça
"O Tesouro do Barão"*

A enorme afluência de público, neste caso da comunidade escolar do Colégio, que se registou em 11 de Maio, no Auditório Mirita Casimiro, para assistir ao desempenho dos nossos actores no Festival de Teatro Jovem, promovido pela Câmara Municipal de Viseu, obrigou à reposição da encenação "O tesouro do Barão" duas semanas mais tarde. A peça contou-nos a história de um homem falido, que renunciou à união com uma viúva rica para se entregar apaixonadamente nos braços de uma linda cigana. Recheada de bons momentos de humor e com sabor a comédia romântica, contou com a excelente prestação e talento dos nossos jovens actores: António, fiel criado (Guilherme, 8.º A); o barão João Silves (Rafael, 7.º B); a viúva Juvelina (Sabrina, 8.º A); a cigana Maria (Joana Ferreira, 8.º B); Anselmo, pai de Maria (Mafalda Alves, 6.º A); João da Loja (Carolina, 8.º B); Isadora, alcoviteira (Sofia Saldanha, 8.º B); Manelinho, bêbedo (Joana, 7.º A); o gerente do banco (Ana Padra, 8.º B); o inspector Pires (Joana Ribeiro, 8.º A).

O Clube de Teatro agradece o apoio a todos os professores, funcionários, alunos e pais que encheram por duas vezes a sala para assistirem à representação.



Relembrar Abril (Reviver Abril ou Viver Abril)



No dia 22 de Abril, os professores de História do Colégio dinamizaram uma palestra sobre a Revolução dos Cravos. Este debate, intitulado “25 de Abril, Dia da Liberdade”, contou com a presença do Coronel Diamantino Gerturdes da Silva e com a interpretação de temas musicais de Zeca Afonso por parte de alguns professores do nosso Colégio.

A escola teve a honra de receber o Coronel Diamantino Gertrudes da Silva, que foi um destacado capitão de Abril. Veio partilhar connosco como se preparou e organizou a revolução do dia 25 de Abril, bem como as suas experiências nos momentos de grande preocupação e angústia que antecederam esta revolução. O Coronel começou a palestra explicando as medidas tomadas para a segurança das suas famí-

lias, caso a revolução não saísse vitoriosa. Mostrou-nos, nos seus relatos, o perigo e a necessidade da protecção dos seus familiares neste acontecimento de tão alto risco.

Após tomadas todas as medidas de segurança, os militares encontraram-se em vários pontos do país para levar a cabo tão perigoso feito.

Tomaram consciência de que tudo estava a correr bem, quando a senha se ouviu na rádio. Só após a transmissão da música do tão conhecido Zeca Afonso, “Grândola Vila Morena”, os militares sabiam que era chegado o momento de partir em direcção a Lisboa, onde se encontrava o actual Chefe do Governo, o Dr. Marcello Caetano.

As tropas marchavam para o primeiro objectivo, que era libertar os presos políticos que se encontravam detidos em duas prisões de alta segurança, no nosso país: Caxias e o Forte de Peniche.

Após a libertação dos presos políticos, os militares continuaram a sua longa viagem e, só pela manhã do dia 25 de Abril de 1974, entraram em Lisboa com a convicção de que iam

terminar aquilo a que se tinham proposto: acabar com o regime de ditadura.

Rodearam o Quartel do Carmo onde o chefe do governo, o Dr. Marcello Caetano, e outros ministros se refugiavam. O destemido e corajoso Capitão Salgueiro Maia, um dos heróis desta revolução, entrou no Quartel do Carmo e negociou a rendição do Governo.

Foi com todos estes relatos que o Coronel Diamantino Gertrudes da Silva mostrou aos jovens da nossa escola a importância desta revolução, que trouxe a todo o país este bem que devemos respeitar, honrar, e preservar: a tão amada **LIBERDADE.**

Paulo Brás, 6.º B



Dia da Criança no Colégio



No dia 1 de Junho, festejámos, no Colégio, o Dia da Criança. De manhã, distribuímos pela escola aos nossos professores e funcionários bonitas flores de papel, cada uma delas com um direito da criança. Pelo meio-dia, juntámo-nos no átrio da escola para lançarmos os nossos coloridos papagaios que elaborámos nas aulas de Educação Visual. A brisa que se fazia sentir ajudou, e foi um sucesso. Durante a tarde, estive em exibição, na biblioteca, uma apresentação dos vários trabalhos e mensagens que quisemos dedicar a todas as crianças, principalmente àquelas que sofrem e que têm mais dificuldades.

Na noite de 24 de Maio, o Coro do Colégio participou, a convite da Câmara Municipal de Viseu, na inauguração do renovado Jardim Tomás Ribeiro. A nossa pequena cantora, mas talentosa, Ana Rita Pereira, entusiasmou toda assistência com a interpretação dos temas musicais “Chamar a Música” de Sara Tavares, e “Lágrima” de Amália Rodrigues. A actuação contou ainda com a participação vocal do professor João Modesto e com os professores de Educação Musical Jorge Abel, Rui Paulo, Carlos Miguel, Nuno Silva e Luís Macário. A actuação granjeou os aplausos de todos e o elogio pessoal do Dr. Fernando Ruas.



Equipa de Ténis-de-Mesa

Diogo Magalhães, capitão de equipa de Ténis-de-Mesa



Clube de Jornalismo — Como decorreu a época este ano?

Diogo — Muito bem! Tratou-se de uma experiência enriquecedora, pois havia equipas com muito nível. Ficámos em primeiro lugar na fase distrital e disputámos os campeonatos regionais. Esta fase da competição foi um período complicado, pois além de ter sido muito competitivo, também havia mais assistência, o que nos causou um pouco de nervosismo. Mas isso foi ultrapassado e granjeámos um espectacular 4.º lugar.

CJ — O que vos atrai nesta modalidade?

D — É um desporto cujas competições têm um nível muito elevado. Existe também o sonho e a ambição de chegarmos a profissionais.

CJ — O facto de ser uma modalidade que opõe, quase sempre, dois adversários em disputa directa, causa rivalidades dentro da equipa?

D — Não, de forma nenhuma. Nós sabemos que somos jogadores com diferentes qualidades. Talvez uns possuam mais aptidões que outros. Mas, acima de tudo, somos um grupo que representa o Colégio da Via-Sacra e, por isso, estamos sempre muito unidos.

CJ — Como é o relacionamento com o treinador?

D — Bom! Relacionamo-nos muito bem.

CJ — Como decorrem os treinos?

D — Nós aproveitamos sempre os treinos para melhorar as nossas técnicas, para trocar ideias e preparar jogadas. Nestes aspectos, temos a ajuda da Sónia Neves, que já competiu a nível internacional.

Treinamos imenso e aplicamo-nos, até para estarmos bem fisicamente.

Por exemplo, nos campeonatos distritais, competimos durante três dias e sentimos algum cansaço ao nível das costas, pernas e braços.

CJ — Fala-nos um pouco sobre o ambiente da equipa, quando estão em competição.

D — Incentivamo-nos uns aos outros e, quando nem tudo corre tão bem, apoiamos os nossos colegas, e assim tudo se ultrapassa.

CJ — Que qualidades são necessárias para se ser um bom jogador de ténis-de-mesa.

D — É necessário ter calma, paciência e planejar bem as jogadas. Para além disto, tem que se treinar muito para se ter uma boa preparação física e técnica. É essencial saber fazer bons movimentos e entrar em “top spin”.

CJ — Quem é o melhor jogador do Colégio?

D — Todos somos diferentes, temos tácticas diferentes. Somos uma equipa. Não há motivo para realçar algum jogador em particular.

Clube de Jornalismo

Classificações

Tênis-de-Mesa

Fase Distrital

Equipas

Infantis - 3.º lugar

Iniciados- 1.º lugar

Juvenis - 5.º lugar

Individuais

Infantis - 5.º lugar - David, 7.º A

Iniciados - 1.º lugar - Diogo, 7.º B

2.º lugar - Gonçalo, 7.º B

6.º lugar - Alexandre, 7.º B



Fase Regional

Equipas

Iniciados- 4.º lugar

Individuais

Iniciados - 10.º lugar - Diogo, 7.ºA

Futsal

Infantis masculinos - 2.º lugar na Série A

Iniciados masculinos - 3.º Lugar na Série C

Iniciados femininos - 1.º Lugar na Série C



Andebol

Infantis masculinos - 1.º Lugar na Série A

Iniciados masculinos- 1.º Lugar na Série B



Colégio participa na Taça Luís Figo



Decorreu nos dias 27, 28 e 29 de Maio, na cidade da Maia, a Taça Luís Figo, uma autêntica festa do desporto jovem, que reuniu mais de 1500 jovens de escolas de todo o país. O Colégio foi representado por uma equipa de seis elementos, orientada pelo professor Sérgio: Ana Marie Almeida (9.º A), Ana Carolina (9.º B), Maria Carolina (8.º B), Tiago Castro (9.º C), Gonçalo Coelho (8.º A) e Guilherme Silva (8.º A).

O convívio, a camaradagem e a paixão pelo desporto reinou na comitiva. Só por isto valeu a pena...

A equipa



A Desportiva Viseense, Lda

Artigos para Desporto

Lojas:
Av. Alberto Sampaio, 59-61
Telef. 232 437 206
3510-030 VISEU

DESPORTIVA II
Rua Direita, 98
Telef. 232 435 174
3500-115 VISEU



Agora falamos nós

Olá! Nós somos o Pedro Carvalho, o Pedro Amaro, o José Marques, a Mariana Mercatelli, o Jorge Lopes, a Ana Assis e a Mariana Marques. Fazemos parte do Clube de Jornalismo.

Víamos para cá, porque admiramos os jornalistas e o trabalho que eles fazem: as entrevistas, as reportagens... Também pensamos que seria bom experimentar uma coisa nova e diferente. O orgulho de participar na grande revista "Ecos da Via-Sacra", de certa forma, influenciou a nossa entrada neste projecto.

Aqui no clube, como os jornalistas, fazemos entrevistas, investigamos assuntos, fazemos notícias e passatempos. Gostamos de tratar assuntos da actualidade.

Nós achamos que no jornalismo aprendemos muitas coisas e fazemos novos amigos. Gostamos muito de trabalhar com o professor Fernando Nélson.

Tem sido uma óptima experiência!!!



Clube de Jornalismo

Há seis anos que integra a equipa de Medicina da Adolescência no Hospital de São Teotónio de Viseu. Pelas consultas desta unidade hospitalar passa diariamente um apreciável número de jovens que apresentam os mais diversos problemas de saúde. Especializada em Pediatria, a Dr.^a Alzira Silveira é uma profunda conhecedora das situações que envolvem o crescimento dos adolescentes.

A “Ecos da Via-Sacra” escutou atentamente as suas opiniões sobre um conjunto de temas de grande pertinência para a nossa comunidade escolar.



Ecos da Via-Sacra— *Como vai a saúde dos nossos jovens?*

Dr.^a Alzira Silveira— No sentido mais amplo da palavra, podemos dizer que o adolescente é uma pessoa saudável. Num sentido mais restrito, e atendendo a que a saúde abrange múltiplas vertentes (bem-estar físico, psíquico, social, afectivo...) e não apenas a ausência de doença, poderemos dizer que há necessidade de fazermos um grande investimento com vista a melhorar a qualidade de vida actual e futura dos nossos adolescentes.

EV— *Quais os comportamentos de risco mais frequentes na população em idade escolar?*

Dr.^a Alzira Silveira— Hoje, talvez mais que nunca, a adolescência é vista pelos adultos como uma “fase de risco” para quem a vive. Sabemos muito sobre os factos, mas raramente nos detemos nos “porquês”. Nenhuma adolescência é fruto do acaso. Nada parte do nada, e hoje sabe-se que é

fundamental o capital afectivo acumulado durante a infância e que será rentabilizado na adolescência. Viver é um risco, mas todos esperamos que o jovem seja capaz de ultrapassar os riscos e, sobretudo, seja capaz de se levantar após ter caído, pois muitas vezes “ficamos a olhar tanto tempo para a porta que se fechou, que não vemos aquela que se nos abriu”. Na idade escolar, o consumo de álcool tem aumentado de uma forma preocupante e ocorre em idades cada vez mais baixas. O padrão do consumo de álcool na adolescência é diferente do padrão do adulto, pois, de uma maneira geral, os jovens bebem em grupo, e o consumo não é diário. Insere-se, frequentemente, em condutas de experimentação e de descoberta, mas a fronteira com o comportamento de risco é, muitas vezes, mal definida. A necessidade de afirmação e a vontade de ser aceite pelo grupo são algumas das razões que levam o adolescente a viver um outro risco — o consumo de tabaco — de que tanto se tem

falado nos últimos tempos pelas consequências graves que traz à saúde. E depois há as outras drogas, as chamadas drogas ilícitas, de que todos já ouvimos falar. À medida que a idade avança, aumenta a percentagem de jovens que já experimentou drogas ilícitas ou que as consome. Estes, normalmente, apresentam um perfil de afastamento em relação à casa, à família e à escola. As tentativas de suicídio são comportamentos de risco que devem ser sinalizados convenientemente, dada a gravidade das situações. Se não soubermos interpretar este “pedido angustiante”, perdemos a oportunidade, talvez única, de ajudar um jovem. A nível mundial, os acidentes destacam-se

como a principal causa de morte nesta idade. Outras fontes de morbilidade e mortalidade são as doenças sexualmente transmissíveis (por exemplo, a SIDA) e a violência. Há um número crescente de jovens que se envolve em comportamentos de risco cada vez mais precocemente. Para além disso, sabe-se que um adolescente que se envolva num qualquer tipo de comportamento de risco, está mais propenso a envolver-se em outros. Mas todos nós assumimos diariamente riscos, confrontamo-nos com a necessidade de fazermos opções e, portanto, é fundamental saber geri-los.

EV– Nestes últimos tempos, têm estado em foco os problemas relacionados com a alimentação das crianças e dos jovens, como, por exemplo, a obesidade ou até a

anorexia nervosa. Na sua opinião, quais as causas destes problemas?

Dr.^a Alzira Silveira– Não existe uma causa única para cada um destes problemas, mas sim um conjunto de factores que se interligam e potencializam. A obesidade é um grave problema de saúde pública, que tem vindo a aumentar de uma forma preocupante entre os adolescentes dos países ocidentalizados, incluindo

Portugal. Sabe-se que, se nada for feito para contrariar esta situação, 80% destes adolescentes obesos irão ser adultos obesos com as consequências graves, tão noticiadas, mas ocultadas por uma publicidade enganosa.

Para além de factores

predisponentes, hoje, os hábitos alimentares (por exemplo, o número reduzido de refeições por dia; a não ingestão de alimentos saudáveis, como legumes, fruta, água, fibras, etc.; o consumo exagerado de alimentos não saudáveis, como batatas fritas, hambúrgueres, pizzas, sumos...), aliados a actividades sedentárias (quatro ou mais horas por dia a ver televisão ou em frente do computador), formam a mistura explosiva para a obesidade. Por outro lado, a pressão exercida pela sociedade actual, que estabelece estereótipos de beleza colocando em lugar especial a magreza da mulher, contribui no outro extremo para o aparecimento de condutas radicais de controlo de peso, como é o caso da anorexia nervosa. Na verdade, este termo significa “perda nervosa do apetite”, mas isto é enganador, porque na anorexia nervosa não

“Nenhuma adolescência é fruto do acaso. Nada parte do nada, e hoje sabe-se que é fundamental o capital afectivo acumulado durante a infância e que será rentabilizado na adolescência.”

Dr.ª Alzira Maria Venâncio Ferrão Silveira

há uma verdadeira perda de apetite, há uma ingestão cada vez mais reduzida de alimentos. Nesta doença, o desejo de perder peso é enorme e o adolescente desenvolve a capacidade de ignorar a sensação de fome. Este é um aspecto chave, mas que oculta problemas e ansiedades mais profundas. Há um medo intenso de ganhar peso, ficar gordo, e uma visão muito distorcida do próprio corpo. Há uma baixa auto-estima e uma tendência perfeccionista. Este jovem tem uma inclinação para estabelecer objectivos muito exigentes e trabalha duramente para os alcançar. Existe, portanto, um certo número de factores que decorrem em conjunto, antes de se manifestar uma doença do comportamento alimentar. Hoje, há tendência para sobrevalorizar a magreza, onde a manifestação mais óbvia deste facto se encontra na indústria da moda. “Mas, como em tudo, o que conta é o que somos cá dentro!...”, dizia uma jovem anoréctica da nossa consulta, já em recuperação.

EV– *Que papel deve assumir a comunidade escolar na educação para a saúde?*

Dr.ª Alzira Silveira– A escola constitui uma área privilegiada de interacção na vida do adolescente, sendo um espaço de eleição

para a promoção de estilos de vida mais saudáveis. Privilegiada na proximidade em relação aos jovens, a escola pode contagiá-los com uma atitude positiva que promova o crescimento e, sobretudo, a esperança. É necessário, contudo, haver sempre uma



“Privilegiada na proximidade em relação aos jovens, a escola pode contagiá-los com uma atitude positiva, que promova o crescimento e, sobretudo, a esperança.”

partilha de responsabilidades e um diálogo entre a família e a escola. É na escola que continua, e se reforça, tudo o que se iniciou na família. O convívio com outros jovens permite ao adolescente descobrir uma grande variedade de comportamentos. Identifica-se com uns, reprova outros e compara-se sempre. Na escola, treina-se a lidar com os sucessos e os fracassos. Há a oportunidade de discutir e ensaiar hábitos de vida mais saudáveis, tais como a alimentação correcta, a actividade física, a prevenção de

acidentes e de algumas doenças... Os professores são interlocutores privilegiados neste processo, pois passam muitas horas com o jovem e estão habituados a interagir com ele, a ouvi-lo e a saber transformar os problemas em desafios e, quantas vezes, a encontrar as soluções. A escola é também um local de discussão acerca da vivência do risco e da necessidade de fazer opções, para que o adolescente encontre a autonomia que o leve a ser um adulto feliz!



Concurso Literário

Paz sem Fronteiras

A paz, um tema vago,
Dá muito que falar.
É como um imenso lago
Com subtemas a flutuar.

É necessário ensinar a paz
Que está a desaparecer.
É urgente ser capaz
De a fazer crescer.

Num mundo de guerra
Em que a paz está a esmorecer
Não podemos cair por terra,
Temos de a reerguer.

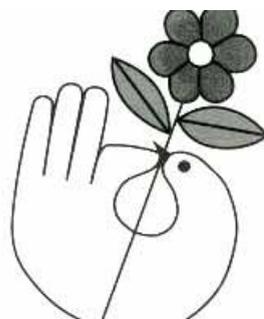
A esperança está viva:
Mais forte é a paz e a verdade
Que a guerra e a mentira.

Miguel Pires, 7.º A

ABC da Paz

Ajuda o próximo!
Brinca nas águas da paz!
Constrói pontes!
Dinamiza a esperança!
Evita os conflitos!
Faz com que todos se respeitem!
Ganha a confiança dos outros!
Hás-de afastar-te das guerras!
Interage com os teus companheiros!
Julga com tolerância!
Luta pela concórdia!
Medita sobre as tuas atitudes!
Nega o conflito!
Olha à tua volta!
Procura um amigo!
Quebra as fronteiras!
Reencontra-te com os teus adversários!
Sê capaz de enfrentar o mal!
Trabalha responsabilmente!
Usa o amor!
Vive harmoniosamente!
Xenofobia, não!
Zela pela Paz!

Ana Filipa e Cátia Raquel, 7.º A



**Livraria
PRETEXTO**
www.livrariapretexto.pt

Loja 1
Telef. 232 426 631
Fax 232 425 622
loja1@livrariapretexto.pt

Loja 2
Telef. 232 467 280
Fax 232 467 281
loja2@livrariapretexto.pt

TRANSPORTES
Neca COSTA SANTOS, L.^{da}

MUDANÇAS - DISTRIBUIÇÕES - ARMAZENAGEM
Telems. 91 7323126 / 91 9542041

Escritório:
Rua João Mendes, 122 (It. Esq. A)
Telef. 232 429819 - Fax 232 429770
3500-141 VISEU

Armazém:
Zona Industrial Santiago
Carita Palma, Lote 3
3500 VISEU

Na Rota do Património de Viseu

Rossio de Viseu (Praça da República)



Edifício da Câmara Municipal



VISEU

O Rossio de Viseu, ao longo dos séculos XVII a XIX, transformou-se em passeio público da sociedade viseense e local de negócio, pois durante anos foi o local de realização da feira semanal e da histórica Feira Franca. O conjunto de edifícios que constituem um interessante núcleo arquitectónico testemunha precisamente o alargamento da cidade para fora das muralhas medievais, verificado nos séculos referenciados. Actualmente, continua a ser o centro da cidade, constituindo, a par do Largo da Sé, uma das praça mais emblemáticas da cidade.

No ano de 1871, os governantes locais decidiram instalar a Câmara em lugar próprio. A primeira pedra acabou por ser lançada poucos anos depois, em 1879.

Trata-se de um edifício sóbrio e majestoso, sobressaindo de entre o tom branco das fachadas a nudez do granito que reveste o pórtico e as janelas. É um edifício imponente de linhas neoclássicas. A sua planta em U foi elaborada pelo engenheiro viseense José Mota Cid. Na harmoniosa fachada principal, destaca-se o frontão triangular com as armas da cidade e com o relógio. No seu interior, o átrio e a escadaria constituem um dos mais belos conjuntos decorativos construídos no centro do país nos finais do século XIX e XX.

Jardim das Mães



Jardim pitoresco com uma escultura em bronze, representando uma mulher com a criança ao colo, da autoria de José Oliveira Ferreira (1940).

Santa Casa da Misericórdia (Largo Major Teles)



Solar do século XIX, que foi pertença da família Mendes.

Clube de Viseu



Palacete do século XVII, que foi pertença dos Lopes Sousa e Lemos, reconstruído no século XIX.

Ana Francisca, Joana Ferreira, 8.º C

Igreja dos Terceiros

A Igreja dos Terceiros de S. Francisco, situada no cimo de uma monumental escadaria, é um dos monumentos mais notáveis da arte religiosa barroca do século XVIII em Viseu. A fachada é um belo exemplar do estilo barroco, da autoria do mestre António Mendes Coutinho, discípulo de Nicolau Nasoni, o autor da Torre dos Clérigos no Porto. A fachada principal chama a atenção pelo admirável trabalho escultórico no portal e nas janelas.

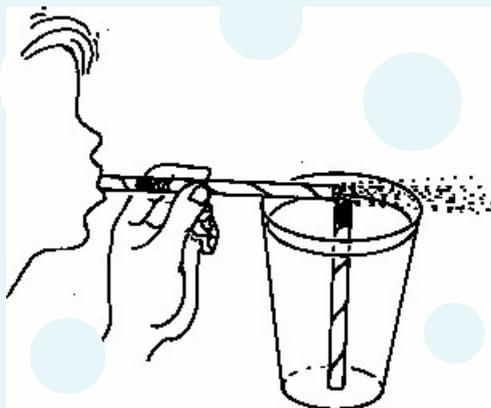
O interior desta igreja está dividido em dois espaços: a nave e a capela-mor, ambas em abóbada de tijolo. O interior é enriquecido por seis retábulos de madeira entalhados, dourados e pintados, imitando mármore e lápis-lazúli. O retábulo da capela-mor é encimado por anjos em talha dourada, ladeados por grandes e exuberantes colunas. Em lugar cimeiro, encontra-se a imagem de Nossa Senhora da Conceição, padroeira da Ordem de S. Francisco.

Ao longo das paredes da Igreja, correm painéis de azulejos com cenas da vida de S. Francisco.

No coro, encontra-se um belo órgão de madeira entalhada e policromada, dos finais do século XVIII, de autor desconhecido.

Duarte Loio, 8.º A





Objectivo: mostrar como funciona um pulverizador de perfume.

Materiais:

- « duas palhinhas de refresco dobráveis
- « copo alto
- « tesoura

Procedimento:

Enche o copo com água. Corta uma das palhinhas de modo a que o topo da parte flexível fique 1 cm acima da superfície da água. Coloca-a dentro de água na posição vertical. Segura a segunda palhinha horizontalmente, de modo a que uma das extremidades toque no topo da primeira. Podes usar o fole da palhinha vertical como apoio para a palhinha horizontal. Sopra com força através da palhinha horizontal.

Resultados:

A água sobe na palhinha vertical, donde sai sob a forma de nuvem, devido à acção do sopro.

Porquê?

Quanto maior for a velocidade de uma corrente de ar, menor será a pressão na região circundante. À medida que o ar soprado pela palhinha horizontal atravessa o topo da palhinha vertical, diminui a pressão no interior desta última. A pressão atmosférica empurra para baixo a superfície da água que enche o copo, obrigando-o a subir até ao topo da palhinha vertical, onde o sopro a transforma numa nuvem. Carregar num pulverizador de perfume provoca a mesma situação. O ar é forçado a atravessar o topo de um tubo onde o perfume vai subir devido à redução da pressão interna, sendo depois pulverizado pelo ar em movimento

Que surpresa!

Intrrodução

Quando o ácido do vinagre reage com o bicarbonato de sódio, forma-se um gás, o dióxido de carbono. É com este gás que vais encher um balão.

Material

- « 1 garrafa de plástico de 50 cl
- « 1 garrafa de plástico de 1 litro
- « 1 colher de café
- « 1 copo de medidas
- « 2 balões

**R**eagentes

- « Vinagre
- « Bicarbonato de sódio

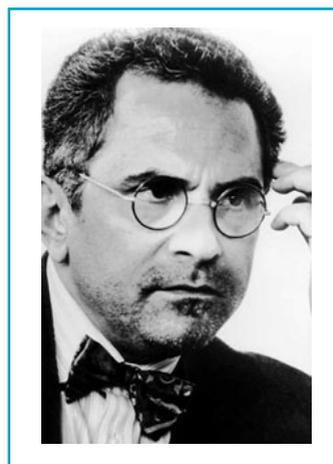
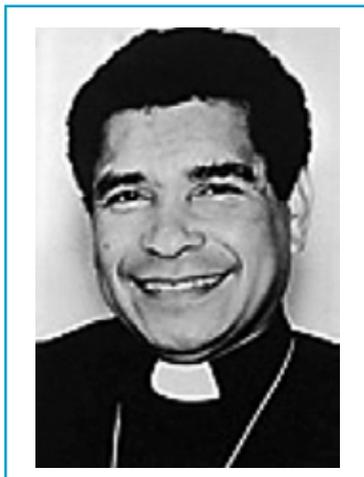


1. Mede 100 ml de vinagre e coloca-os na garrafa.
2. Coloca 3 colheres de café (aproximadamente 5,5 g) de bicarbonato de sódio dentro do balão.
3. Prende o balão ao gargalo da garrafa.
4. Faz com que o bicarbonato de sódio que está no balão caia para dentro da garrafa. Observa sem agitar a garrafa.
5. Repete a experiência utilizando uma garrafa de plástico de 1 litro.



O Prémio Nobel da Paz

D. Filipe Ximenes Belo e José Ramos Horta, 1996



A ilha de Timor foi descoberta pelos portugueses em 1512. Durante quatro séculos, o território timorense foi utilizado para exploração dos seus recursos naturais e com objectivos puramente comerciais ou missionários para propagação da fé cristã. Em 1914, a “Sentença Arbitral” fixou as fronteiras que hoje dividem a ilha. Nasceu assim Timor-Leste. Depois da invasão do território de Timor pelo Japão, no contexto da 2.ª Guerra Mundial, em 1945 é restaurada a administração portuguesa. O ano de 1975 ficou assinalado como o início do longo período de sofrimento do povo timorense. Em

Agosto desse ano, no decurso da revolução de 25 de Abril, os portugueses abandonam o território, deixando o poder entregue à FRETILIN, Frente Revolucionária de Timor-Leste, que, em 29 de Novembro, proclama a República. Esta situação não durou muito tempo, pois, logo em Dezembro, a Indonésia invade o território, declara Timor como a sua 27.ª província e inicia um longo período de repressão e genocídio. Como forma de dismantelar a resistência, liderada por Xanana Gusmão, que encontrou o seu refúgio nas florestas, os indonésios

lançaram “napalm” sobre várias zonas florestais, destruindo a densa vegetação de grande parte do território. A visita de João Paulo II, em Outubro de 1989, foi marcada por manifestações populares a pedirem a independência do território. Em 12 de Novembro, uma homenagem a um estudante morto pela repressão resulta no famigerado massacre de Santa Cruz, onde foram mortos pelos soldados indonésios cerca de 200 populares. A causa ganharia maior destaque em 1996, com atribuição do Prémio Nobel ao Bispo D. Filipe Ximenes Belo e a José Ramos Horta, **“pelo seu trabalho para uma solução justa e calma para o conflito em Timor-Leste”**, esperando que o prémio despoletasse “o encontro de uma solução diplomática para o conflito em Timor-Leste com base no direito dos povos à autodeterminação”.

Médicos Sem Fronteiras, 1999

A organização Médicos Sem Fronteiras foi criada em 1971 por um grupo de jovens médicos que, na sua maioria, tinham trabalhado como voluntários na região do Biafra, na Nigéria, numa altura em que este país era fustigado por uma guerra civil. Este grupo de médicos franceses, liderados por Bernard Kouchner, percebeu que as limitações da ajuda humanitária eram demasiadas. Para tratar os feridos e os doentes era necessário esperar por um entendimento entre as partes em conflito e por uma autorização oficial das entidades locais. Quando regressaram a França, decidiram criar uma instituição que aliasse a ajuda humanitária às acções de sensibilização junto da comunicação social e das instituições políticas. É assim criada uma organização não governamental sem fins lucrativos que oferece assistência médica de urgência em casos de conflitos

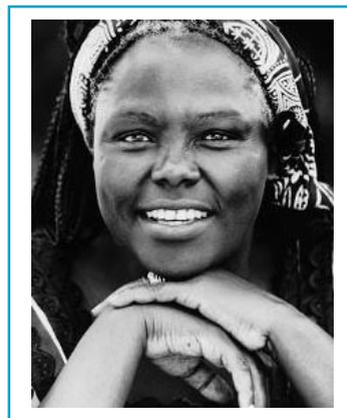


armados, catástrofes naturais, epidemias e fome. No ano seguinte à sua fundação, fez a sua primeira intervenção na Nicarágua, após um terramoto que devastou o país. Actualmente, cerca de 15000 profissionais trabalham com a organização, em mais de 70 países. Em 1999, o Comité Nobel Norueguês decidiu conceder o Prémio Nobel da Paz à MSF **“em reconhecimento do trabalho humanitário pioneiro desta organização em vários continentes”**.

Shirin Ebadi, 2003

Shirin Ebadi nasceu em 1974, no Irão. Licenciada em Direito, em 1969 tornou-se na primeira mulher juíza daquele país. Presidiu ao tribunal de Teerão entre os anos de 1975 e 1979. Com a revolução islâmica, viu-se obrigada a demitir-se do cargo. Desde esse momento, redobrou a sua acção política e social enquanto professora e advogada da Universidade de Teerão. Como advogada, a sua luta orientou-se em duas direcções: a defesa dos estudantes e dos intelectuais, e a defesa dos direitos da mulher, numa sociedade onde o homem impõe a sua lei. Activista pelas soluções

pacíficas nos conflitos, sejam eles bélicos, sociais ou familiares, Ebadi empenhou-se na defesa dos direitos da mulher em complexos casos de divórcio e na defesa das vítimas da repressão iraniana. O seu assumido compromisso com a defesa dos direitos democráticos levou-a a defender um grupo de estudantes da Universidade de Teerão, no seguimento de confrontos estudantis com a polícia, no ano de 1999, e que resultou em vários mortos. Esteve ao lado dos familiares dos escritores e intelectuais raptados e assassinados pelos serviços secretos do seu país. Ela mesmo sentiu a dureza da prisão, pois foi condenada e presa várias vezes. Lutou pelos direitos dos refugiados, especialmente mulheres e crianças, enquanto fundadora e líder da Associação de Defesa dos Direitos da Infância no Irão. Muçulmana convicta, representa a corrente reformista da sua religião. É partidária de uma nova interpretação da lei islâmica, em harmonia com os direitos humanos fundamentais, como a democracia e a igualdade perante a lei. Em 2001, com 54 anos, acabaria por receber o Prémio Nobel da Paz pela sua defesa da democracia e dos direitos humanos contra o fundamentalismo do mundo islâmico.



Wangari Maathai, 2004

Wangari Muta Maathai, nascida a 1 de Abril de 1940, em Nyeri, no Quênia, foi a primeira mulher e ecologista africana a receber o prémio Nobel da Paz. Maathai é conhecida como uma activista dos direitos humanos e do meio ambiente. A sua acção social estende-se à luta pelo desenvolvimento social, económico, cultural e ecológico do Quênia e de todo o continente africano. Lutou valorosamente contra o anterior regime opressivo do seu país. O seu trabalho contribuiu para chamar a atenção da comunidade internacional para a realidade política queniana. Para muitos africanos, ela serviu de inspiração para a luta pelos direitos democráticos e incentivou particularmente as mulheres a reivindicarem a melhoria da sua condição social. Através do Green Belt Movement, instituição criada por Wangari, foram plantados por mulheres de todo o Quênia trinta milhões de árvores. Este movimento esteve também na linha da frente, através de acções educativas, nos campos do planeamento familiar, da nutrição e na luta contra a corrupção. Em 2004, com 68 anos de idade, o Comité Norueguês decidiu distingui-la com o Nobel da Paz pela “sua contribuição para o desenvolvimento sustentável, para a democracia e a paz”.

Clube de Jornalismo



“...decidi pedir-vos, queridas crianças e adolescentes, que fizésseis vossa a oração pela paz. Vós bem o sabeis: o amor e a concórdia constroem a paz, o ódio e a violência destroem-na. Instintivamente procurais resguardo do ódio e sentis-vos atraídos pelo amor: por isso, o Papa está certo de que não recusareis o seu pedido, mas unir-vos-eis à sua oração pela paz no mundo com o mesmo ardor com que rezais pela paz e a concórdia nas vossas famílias.”

In “*Carta do Papa às Crianças no Ano da Família*”, de 13 de Dezembro de 1994



Após um dia e meio de votações e quatro escrutínios, surgiu a decisão dos 115 Cardeais eleitores. Joseph Ratzinger foi eleito pelo primeiro conclave do séc. XXI o 265.º Papa da Igreja Católica, assumindo o nome de Bento XVI.

A história deste ancião de 78 anos de idade começou a 16 de Abril de 1927, em Marktl am Inn, na Baviera (Alemanha), como o mais novo dos três filhos de Maria e José. Cresceu num ambiente rural e foi obrigado a frequentes mudanças de terra devido à profissão de polícia rural exercida pelo pai.

Em 1932, a aberta crítica que o pai fazia do nacional-socialismo obriga a família Ratzinger a mudar-se para Auschan am Inn, ao pé dos Alpes. Pouco tempo depois, em 1937, com a reforma do pai, a família muda-se para os

subúrbios da cidade de Traunstein, onde Joseph irá passar a maior parte da adolescência e frequentar o Liceu, aprendendo Latim e Grego. É também em Traunstein que irá frequentar o Seminário Menor a partir de 1939, dando o primeiro passo na sua carreira eclesiástica, que se iniciará com a sua ordenação sacerdotal a 29 de Junho de 1951.

Um ano mais tarde, o P.º Joseph Ratzinger inicia a sua actividade lectiva na Escola Superior de Filosofia e Teologia de Frisinga. Prosseguiu a sua actividade de ensino em Bona, Munique, Tubinga, e na Universidade de Ratisbona, onde foi Vice-Reitor.

Participou no Concílio Vaticano II, na qualidade de “perito”, e em 1969 foi nomeado Conselheiro Teológico dos Bispos Alemães.

A 28 de Maio de 1977, recebe a ordenação episcopal. Em Junho desse mesmo ano, Paulo VI fê-lo Cardeal, e, a 25 de Novembro de 1981, João Paulo II nomeou-o Prefeito da Congregação para a Doutrina da Fé.

Desde 1986 presidiu à Comissão para a preparação do Catecismo da Igreja Católica, foi inúmeras vezes enviado especial do Papa e, até à morte de João Paulo II, foi ainda membro da Secretaria de Estado das Congregações para as Igrejas Orientais, Culto Divino e Sacramentos, Bispos, Evangelização dos Povos, Educação Católica, assim como dos Pontifícios Conselhos para a Unidade

HABEMUS PAPAM

Bento XVI – Joseph Ratzinger

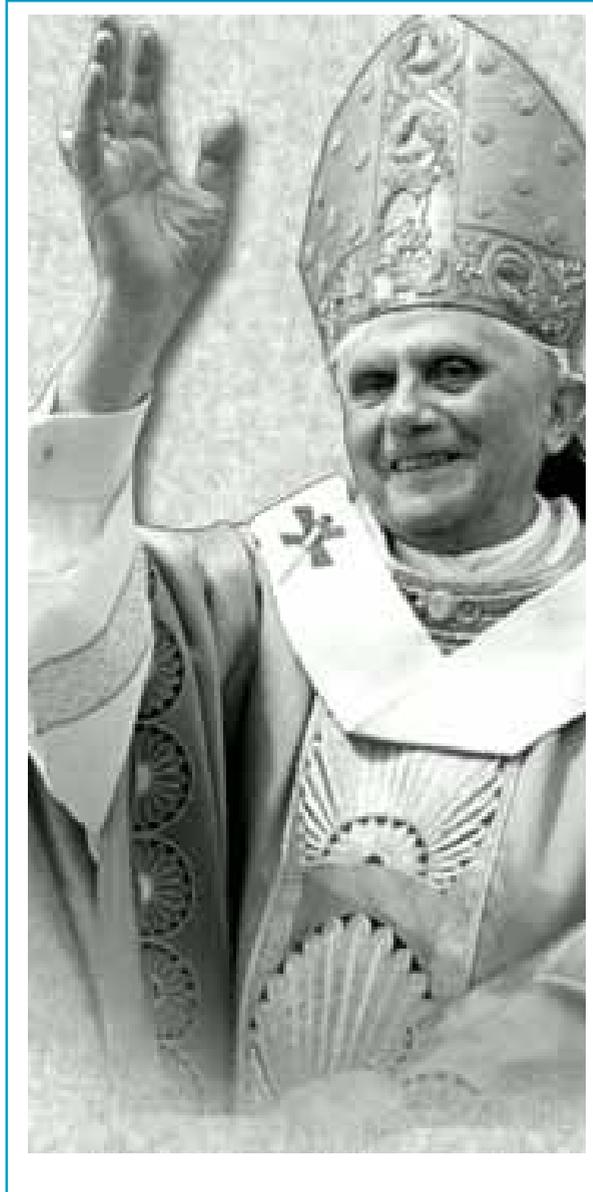
dos Cristãos e da Cultura, das Comissões para a América Latina e *Ecclesia Dei*.

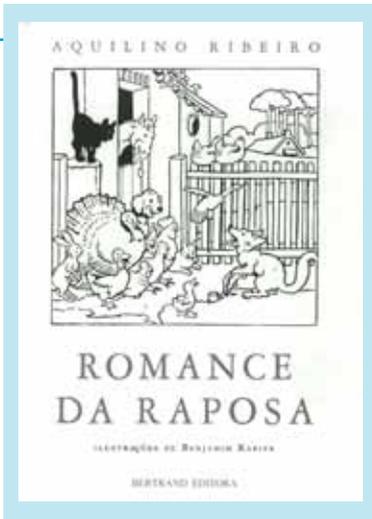
A sua nomeação como Papa da Igreja Católica foi envolta num ambiente mediático nunca visto. As opiniões críticas contra a sua nomeação fizeram-se sentir de fora e de dentro da própria Igreja. Tinha contra si a idade, a saúde frágil e a crítica generalizada de “conservador”.

Que pensar de quem foi tantas vezes elogiado publicamente por João Paulo II, que é reconhecido como um dos homens mais cultos e teologicamente seguros dentro da Igreja, e que se apresentou humildemente ao mundo como Papa dizendo: “Queridos irmãos e irmãs, depois do grande Papa João Paulo II, os senhores cardeais elegeram-me, um simples e humilde trabalhador da vinha do Senhor. Consola-me o facto de que o Senhor saiba trabalhar e agir também com instrumentos insuficientes e sobretudo confio-me às vossas orações.”?!

São inúmeros os desafios que esperam Bento XVI! Os Papas de transição às vezes surpreendem a história...

Daive Costa





Romance da Raposa

fazer-se à vida à procura de independência e capacidade para sobreviver. E, de cada vez que é preciso caçar para comer, surgem as mais inesperadas matreirices da Salta-Pocinhas, que engana o lobo Brutamontes, faz a vida negra às galinhas dos agricultores e passa a perna a todos os animais das Beiras, sejam teixugos, ursos ou mesmo outras raposas. Astuta como ninguém! Só mesmo ela para chegar a formar uma escola para raposos onde o verbo principal a conjugar é o verbo “furtar”. Pois qual haveria de ser?...

Uma história deliciosa com episódios cheios de humor.

“As aventuras maravilhosas da Salta-Pocinhas — raposeta pintalegreta, senhora de muita treta”, mas também “matreira, fagueira, lambisqueira”, como a apelida Aquilino.

Uma história tão doce como o mel, tão suave e macia como a seda, tão fofa como as nuvens e o sonho — é a história da vida desta raposinha que os pais aconselham a



As Minas de Salomão

De Rider Haggard, tradução de Eça de Queirós

O livro lança o leitor numa fantástica aventura cujos heróis, Quartelmar, o barão Curtis e o capitão John, empreendem uma perigosa expedição ao interior de África, em busca dos tesouros escondidos que outrora pertenceram ao grande rei Salomão.



Depois de uma longa caminhada, os alunos do 9.º ano estão agora prestes a iniciar uma nova etapa da vida escolar.

Como já foi referido no número anterior da revista, no final do 9.º ano os alunos têm de pensar o futuro e fazer uma importante escolha: o caminho a seguir no Ensino Secundário.

Ao longo deste ano lectivo, imaginaram como seriam as suas vidas aos 30 anos. Uns foram para o estrangeiro, outros mudaram de cidade, alguns concretizaram sonhos de infância, constituíram família, mantiveram amizades do Colégio, conseguiram um emprego, uma profissão: médicos, psicólogos, gestores de empresa, arquitectos, educadores de infância, jogadores de futebol. Tiveram contacto com as diferentes profissões e percursos do Ensino Secundário. Reflectiram sobre as potencialidades e aptidões de cada um.

Para além das actividades realizadas no Colégio, no dia 13 de Abril deslocaram-se à Feira de Formação Vocacional que decorreu no Centro de Exposições da AIRV. Nesta feira, os alunos tiveram oportunidade de participar num jogo lúdico que lhes possibilitou a compreensão da relação existente entre as suas escolhas e a inserção no mercado de trabalho.



Agora é chegada altura de partirem, de continuarem a crescer, de olharem para o futuro e de trabalharem para alcançar os vossos objectivos e encontrar a felicidade. Por isso, **FAÇAM O FAVOR DE SEREM FELIZES!**

Até sempre!

A Psicóloga: Sofia Pereira

?

9.º Ano...e Agora ?

?



Descobre o nome de 16 grupos musicais portugueses.

E	T	U	Ç	U	F	D	J	T	R	O	V	A	N	T	E	V	L	M	D	W	K
M	A	Z	D	D	A	Q	W	T	I	F	Z	P	L	Ç	D	E	L	F	I	N	S
A	L	A	D	O	S	N	A	M	O	R	A	D	O	S	K	A	L	U	V	T	E
D	G	C	L	A	B	X	A	K	G	Q	E	T	H	J	U	I	P	B	A	P	T
R	E	T	Y	G	W	A	E	Q	R	Y	R	M	N	C	D	T	S	K	B	A	I
E	D	F	I	B	N	E	H	C	A	B	E	Ç	A	S	N	O	A	R	H	L	M
D	W	Q	X	Z	A	I	A	Q	N	D	E	L	I	A	V	K	S	L	K	M	A
E	M	G	N	R	O	L	I	S	D	D	V	I	T	R	G	Y	G	D	S	T	L
U	F	H	J	K	Z	C	G	C	E	B	O	L	A	M	O	L	E	Q	C	G	E
S	F	N	M	Ç	L	B	Ç	K	G	L	G	H	J	K	L	Y	A	J	D	A	G
X	U	T	O	S	E	P	O	N	T	A	P	E	S	Ç	K	H	F	J	X	K	I
M	G	G	Y	K	L	O	T	V	B	D	H	N	M	J	K	L	Ç	O	G	M	A
V	Q	W	E	Ç	L	T	O	R	A	N	J	A	Ç	Y	U	I	O	Ç	W	V	O



Para rir...



O Pai pergunta ao Carlitos se ele gosta de ir à escola, ao que ele responde:

— Gosto de ir e vir, não gosto é de lá estar.



Mascarados, dois ladrões resolvem assaltar uma conceituada livraria.

Com o revólver na mão, um deles ameaçou o gerente da livraria:

— O dinheiro ou a vida!

E o gerente:

— Qual é o autor?

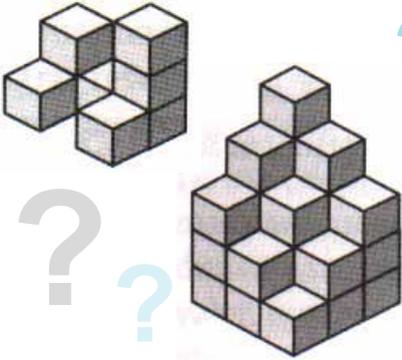


Dois malucos estavam pendurados numa árvore de fruto.

De repente, um dos malucos cai e o outro pergunta-lhe:

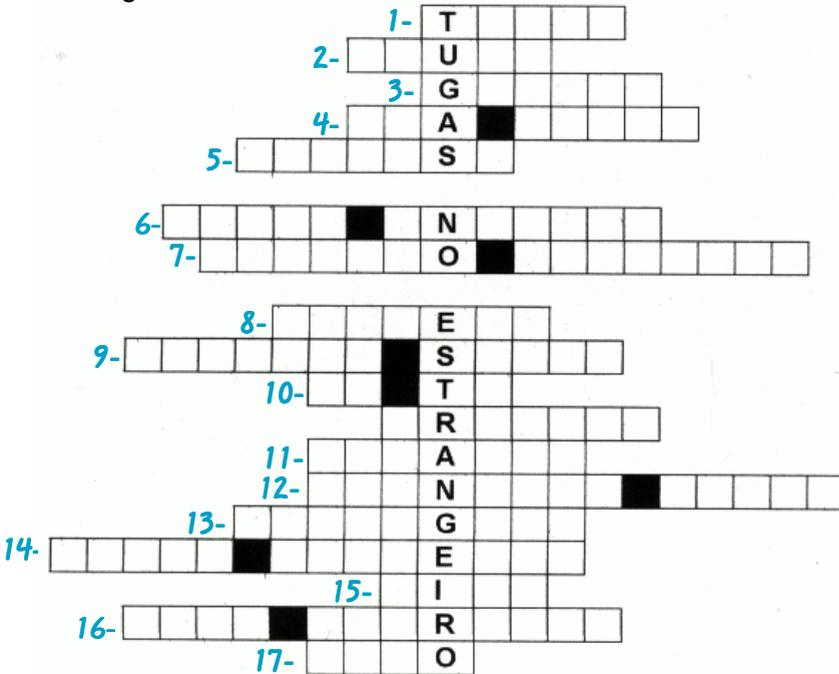
— Então, pá! Estás maluco ou quê?!

— Não, estou maduro!



Se o volume de cada cubo for de 1cm^3 , determina o volume dos sólidos que te apresentamos.

Descobre o nome dos jogadores de futebol portugueses a actuar no estrangeiro.



- 1 (Inglaterra) 2 (Itália) 3 (França) 4 (Inglaterra) 5 (Inglaterra) 6 (Espanha)
 7 (Inglaterra) 8 (França) 9 (Holanda) 10 (Espanha) 11 (Espanha) 12 (Inglaterra)
 13 (Alemanha) 14 (Brasil) 15 (Inglaterra) 16 (Espanha) 17 (Rússia)

Depressão na Adolescência e o Sucesso e Insucesso Escolar

Os resultados do estudo “**Depressão na Adolescência e o Sucesso e Insucesso Escolar**”, elaborado a partir de 149 adolescentes que frequentavam os 8.º e 9.º anos, permitiram concluir que existe relação significativa entre a depressão na adolescência e o sucesso e insucesso escolar; isto é, os alunos que apresentam insucesso escolar (três ou mais negativas) manifestam afectos depressivos ou depressão. Apesar de estatisticamente pouco significativo, verificou-se que são também os adolescentes com média de rendimento escolar de final de período de nível igual ou superior a quatro que evidenciam um perfil de personalidade depressiva, sugerindo que o investimento cognitivo funciona, nestes casos, como máscara da depressão. Concluiu-se também que, embora não havendo diferenças estatisticamente significativas, os rapazes apresentam níveis de insucesso escolar e depressão superiores aos das raparigas. Por fim, confirmou-se ainda a existência de relação entre o sucesso e insucesso escolar, a idade e a depressão. Isto é, à medida que a idade aumenta, aumenta também o risco de depressão e de insucesso escolar.

Os resultados deste estudo sugerem que o insucesso escolar de adolescentes expressa, frequentemente, um mal-estar psíquico, depressivo. Na realidade, o processo de aprendizagem tem ritmos diferentes que dependem não só de factores cognitivos, como também afectivos, relacionais e emocionais. De

facto, um aluno poderá melhorar o seu processo de aprendizagem se se descobrir um conjunto de factores onde ele possa triunfar.

Daqui resulta que quem lida com adolescentes deve estar apto a reconhecer sinais precoces de sofrimento psíquico, antes que eles resultem num conjunto de queixas com repercussões no meio escolar. É preciso compreender a ligação entre o sentir e o pensar, e o que simbolicamente expressam as dificuldades de aprendizagem, o insucesso, o absentismo e o abandono escolar.

É fundamental criar uma nova mentalidade do Sistema Educativo e da Escola, que valorize os fenómenos psíquicos, afectivos, emocionais e relacionais. Só assim podemos ter verdadeiras mudanças. Para aprender é necessário que o jovem tenha condições de estabilidade psíquica e emocional. Porém, inúmeras vezes, este sofrimento depressivo esconde-se por detrás de uma aparente riqueza narcísica e força interior (expressa muitas vezes em verbalizações, como “comigo não há a palavra triste”, “isso não me afecta nada”) ou em perturbações comportamentais, como, por exemplo, as situações de indisciplina, hiperactividade, dificuldades ao nível da atenção, desinteresse e absentismo escolar. É pois importante que os professores estejam atentos a estes sinais de alarme e os partilhem com o psicólogo da escola, de modo a definir-se para cada situação o melhor meio de intervenção.

A Psicóloga: Sofia Pereira

Alimentação saudável: uma preocupação de todos os tempos

“Somos aquilo que comemos!” Esta expressão, usada com alguma frequência, está carregada de significado, porque uma boa parte dos alimentos que ingerimos passa, através dos seus nutrientes, a constituir o nosso organismo, situação que é determinante para a nossa saúde e bem-estar. Nem sempre é fácil, ou por desconhecimento ou por falta de vontade, fazer uma alimentação saudável. Por isso, para nos orientar nesta difícil mas essencial tarefa, foi criada a Roda dos Alimentos, que sofreu uma actualização em Dezembro de 2003.

A nova Roda dos Alimentos é composta por sete grupos. O tamanho de cada grupo representa a quantidade proporcional de alimentos que devemos ingerir. A água, que é fundamental beber em abundância (entre 1,5 a 3 litros diários), aparece no centro da Roda.

A alimentação saudável deve ser **completa**, incluindo diariamente alimentos de todos os grupos da Roda, **equilibrada**, ou seja, respeitando a proporção dos

diferentes grupos, e **variada**, ingerindo, dentro de cada grupo, alimentos diversos.

Aqui deixamos algumas sugestões para uma alimentação saudável:

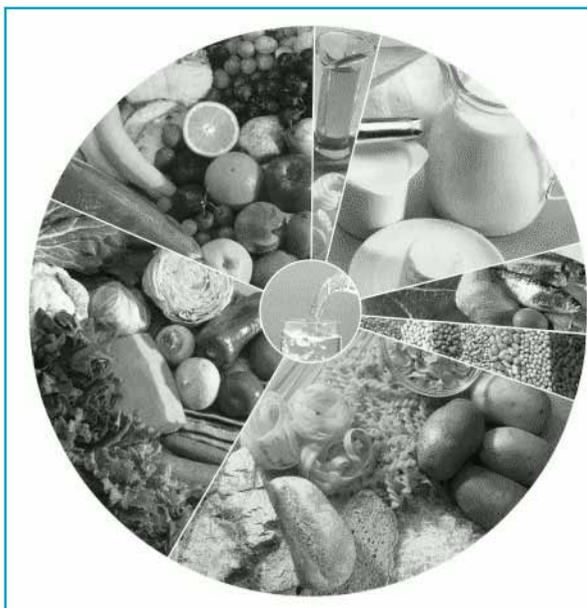
- Viva o primeiro almoço! O pequeno-almoço é uma refeição essencial, pois influencia o rendimento ao longo do dia.

Deve comer-se fruta ao natural, leite ou iogurte ou queijo, pão ou flocos e fiambre.

- Não passar mais de três horas sem comer! Comer, a meio da manhã e da tarde, um pão com queijo ou fiambre, um iogurte ou uma peça de fruta é fundamental para manter um bom rendimento ao longo do dia.

- As refeições são momentos agradáveis! A refeição

de muitos jovens, baseada em *hamburgers*, batatas fritas e refrigerantes é prejudicial não só pela falta de vitaminas e fibras, mas também pelo excesso de gordura e açúcar que é ingerido. Evitar uma alimentação desta natureza é meio caminho andado em direcção à saúde.



Alunos do 6.º A

Chegaram os dias grandes e de calor, os festejos dos santos populares... indícios da aproximação do final do ano lectivo e da chegada das férias.

É tempo de balanço, de reflexão sobre o desempenho de todos os elementos da nossa Comunidade Educativa, especialmente dos alunos e respectivos agregados familiares. Para uns, as férias serão inteiramente merecidas e retemperadoras das energias despendidas; para outros, deverão constituir momento para repensar a postura e as atitudes no dia-a-dia, ter consciência do que falhou e a capacidade e determinação para superar os erros.

Em relação ao seu Plano de Actividades, a APAVISA informa que o debate subordinado ao tema «Escola, sociedade e adolescência no século XXI» foi adiado para o início do próximo ano lectivo, por dificuldades de agenda de um dos conferencistas, além de que a criação do “Clube de Saúde” e a realização do curso de formação sobre “Suportes Básicos de Vida”, em parceria com a Escola Superior de Enfermagem, aguardam novas oportunidades. Integrada na Festa de Final do Ano Lectivo, terá lugar a Quermesse da APAVISA, para o que contamos com a colaboração de todos. Nessa altura, realizar-se-á também uma



reunião da Assembleia Geral da APAVISA para se discutir a nossa comparticipação financeira na grande obra que se avizinha e que constitui já um grande desafio para o Colégio: a construção do Pavilhão Desportivo. Será uma mais-valia para a instituição e para os nossos filhos, já que terão outras condições para o desenvolvimento da sua formação desportiva.

Em jeito de conclusão, felicitamos a Direcção e os Corpos Docente e Não Docente por todo o trabalho desenvolvido em prol dos nossos filhos e apelamos à sensibilidade de todos os pais/encarregados de educação.

“Deus quer, o Homem sonha, a Obra nasce” – que o espírito do verso de Fernando Pessoa nos contagie...

Votos de óptimas férias para todos!

A Direcção da APAVISA

2004 2005



COLÉGIO DA VIA-SACRA
V I S E U

ANUÁRIO



COLÉGIO DA VIA-SACRA
V I S E U



O templo da Paz

Inaugurou-se em agosto ultimo, na cidade de Haia, o grande palacio da paz, mandado construir a expensas do archimillionario Andrew Carnegie.

Este suntuoso edificio, que se levanta em terreno adquirido pelo governo Holandês é construido de materiais de origem cosmopolita, e ornamentado com presentes de alto valor, alguns bastante significativos.

Assim o tijolo foi fornecido pelas celebres fabricas de Leyden.

A França forneceu toda a cantaria e a Austria a madeira de carvalho empregada nos sobrados e nos caixilhos das janelas e portas.

O granito que forma a base de todas as paredes foi dado pelos govêrnos da Suécia e da Noruega. A fonte que adorna o centro do jardim é oferta da Dinamarca, e o marmore empregado nos corredores foi extraído das pedreiras de Carrara, á custa do govêrno italiano.

A grande escadaria de marmore que do vestibulo conduz ao pavimento superior é oferta da cidade de Haia ; a Argentina fez presente das estatuas que se erguem no fundo desta escadaria, e, parece-nos, dum rico crucifixo para a sala das sessões ; e a Inglaterra dos vidros coloridos.

A França ofereceu ajuda um grande quadro para o salão das sessões, e uma tapessaria dos Gobelinos para uma outra sala.

O czar da Russia ofereceu um vaso de jaspe

para a ante-camara do salão ; a Hungría seis preciosos vasos, e a Austria ainda seis candelabros.

Os Estados Unidos ofereceram um grupo de estátuas em marmore e bronze que ornam o primeiro patamar da grande escadaria, e o Brazil a madeira de pau-rosa e de outras espécies preciosas para emoldurar a sala de conselho administrativo, de cujas paredes pendem magnificos quadros oferecidos pela China.

A República de S. Salvador ofereceu a madeira que cobre as paredes do gabinete do secretário, cujo mobiliário foi feito com madeira oferecida pela República do Haiti.

A madeira empregada nas portas dêste gabinete foi oferecida pelas colónias holandêsas, e a secretária que adorna a sala presidencial foi manufacturada na Australia, á custa do govêrno da Commonwealth.

A Turquia ofereceu um esplendido tapete persa, e a Rumenia quatro tapetes de menores dimensões.

A Suissa ofereceu o relógio da torre, e a Belgica o artistico portão que véda a entrada principal.

A Alemanha, finalmente, ofereceu o gradeamento e as portas de ferro que dão acesso aos jardins que se estendem em frente do edificio.

E' neste sumptuoso templo metropolitano que dora avante se vão reunir os tribunais arbitrais e celebrar as conferências para decidir os destinos das nações por meio de tratados de paz, sem ser necessário recorrer á guerra, evitando-se assim um dos grandes males da humanidade.