

Março 2010 - trimestral

Nº 6

Directora: Catarina Real

Directoras adjuntas: Ana Martins, Juliana Lopes

Design Gráfico: Hélder Barbosa, João Matos

www.jornalbute.com

Jornal da Escola Secundária de Faria

Alunos sem abrigo e sem barco

página 3



“Andar na Esaf tornou-se mais do que uma corrida de obstáculos, uma missão impossível”

Anorexia e Bulimia presentes na Esaf

página 7



“Como perdia peso muito rapidamente via nisso um incentivo para continuar o absentismo”

Comemorações na Esaf

página 10



“não é todos os anos que nos podemos gabar de comemorar os cem anos de algo tão marcante”

Basquetebol

página 14



“as competições são muito diferentes devido ao nível de basquetebol”

Taekwondo

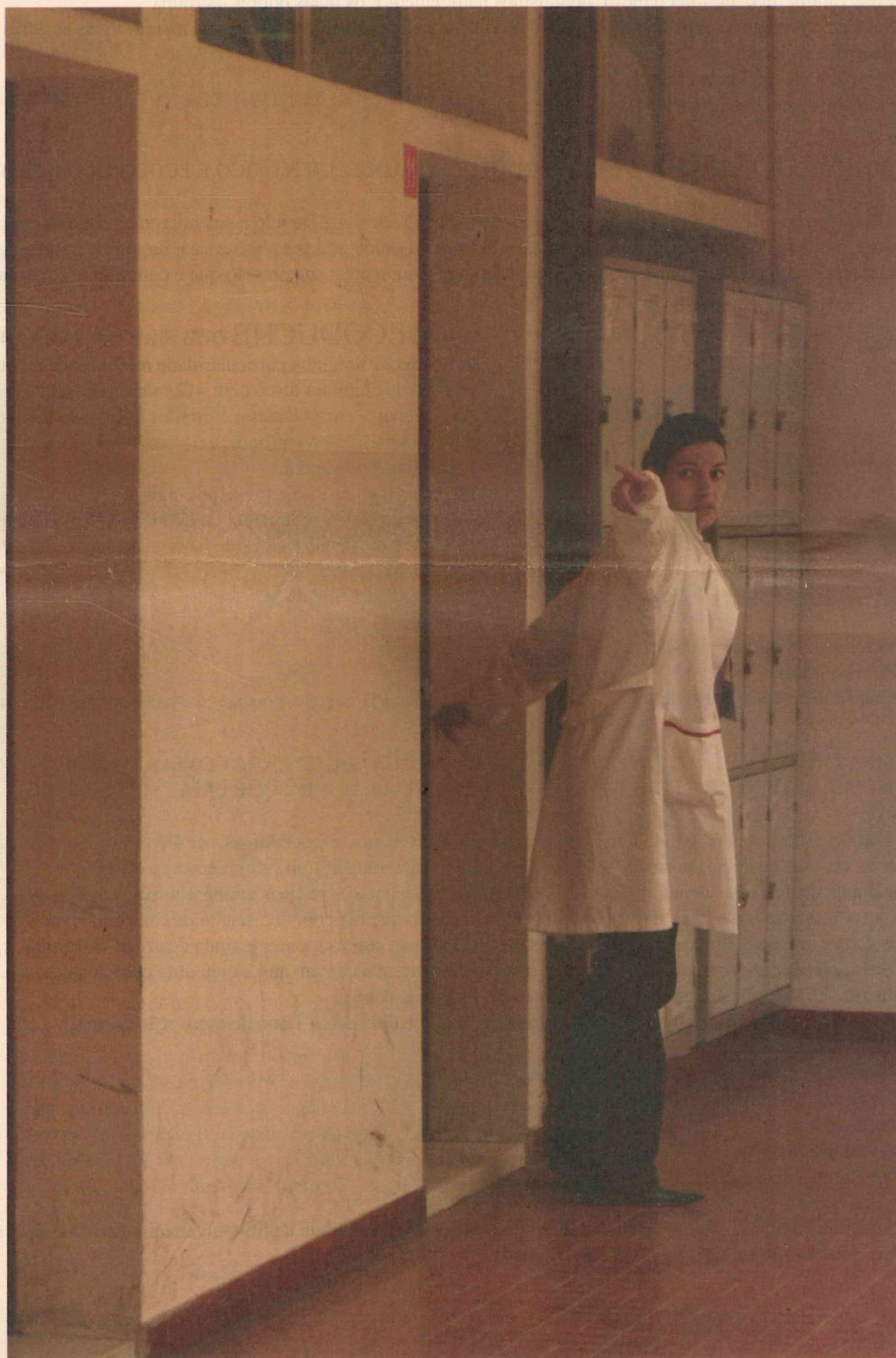
página 15



“Prometo que não bato”

Motivação dos funcionários são os alunos

páginas 8/9



EU É QUE TENHO 50 % DE DESCONTO NA ÁGUA!

COMO? SIMPLES!

USO A **ECOBOLA**, QUE É FRUTO DE UM PROFUNDO DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO! Possui princípios activos graças a quatro cerâmicas naturais diferentes que contêm no seu interior e que geram iões negativos e raios infravermelhos, que rompem a tensão superficial da água, activando o poder do lavado.

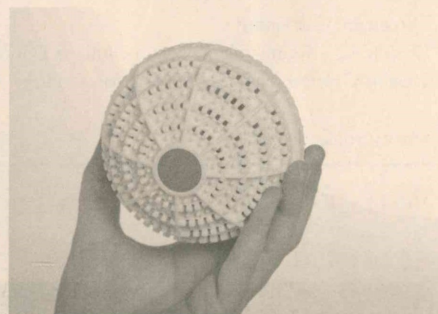
A EcoBola de Lavar não contém nenhum produto químico, os princípios activos de limpeza permanecem no interior da bola para posteriores usos, até 3 anos estimado uma lavagem diária.

A EcoBola de Lavar ajuda na luta contra um dos maiores problemas do mundo actual : A Contaminação Ambiental.

Como não possui detergentes não produz problemas dermatológicos e alérgicos, que muitas vezes são causados por agentes químicos., deixados na roupa.

Benefícios da Eco Bola de lavar:

- Excelente limpeza e desinfecção incluindo em água fria.
- Efeito antibiótico, elimina o mofo, organismos patogénicos e os maus odores da roupa
- Suaviza e protege a roupa da descoloração produzida pelo cloro ajudando assim a manter vivas as cores duma maneira surpreendente, assim como a elasticidade dos tecidos.
- Previne a electricidade estática.
- Poupa 80% em detergentes e poupa energia eléctrica



USO O **ECOGRIFO** QUE É UM PRODUTO INOVADOR, CIENTÍFICO E ECOLÓGICO E PROTECTOR DO AMBIENTE!

O Ecogrifo coloca-se no bico da torneira e economiza 65% de água Devido à sua micronização e porque contem cerâmica activa, reduz o cloro no organismo, aumenta as defesas na saúde, reduz as bactérias e fungos da água assim como elimina sedimentos e areias. Tem um disco que economiza água, aumenta a sua pressão que é controlável e não salpica!

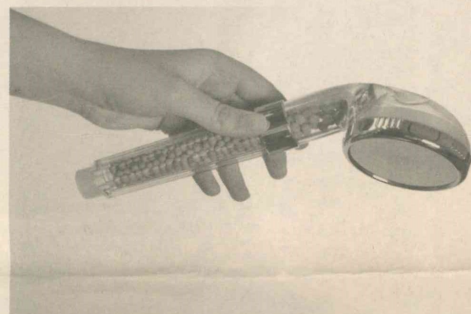


USO O **ECODUCHE** QUE PROPOCIONA UM DUCHE DE PRAZER, SAÚDE E BEM ESTAR!

O Ecoduche tem uma particularidade muito especial, que o distingue do resto que estamos habituados a usar porque tem um disco com 412 micro poros, que rompem as moléculas da água de modo semelhante ao que ocorre nas cascatas e correntes libertando grande quantidade de iões negativos o que maximiza o efeito da massagem e proporciona bem estar.

- Benefícios do ecoduche:

- Ajuda a manter a pele limpa por mais tempo
- Elimina da água sedimentos, areias e previne o bloqueio dos poros
- Gera raios infravermelhos de larga distância que activam o metabolismo e aliviam a fadiga
- Reduz o cloro da água
- Bactericida e fungicida
- Suaviza a água



- Reforça a imunidade da pele
- Elimina odores
- E não é necessário o uso de sabão, que geralmente altera o PH da pele, pois a água, passando pelo Ecoduche hidrata-a naturalmente

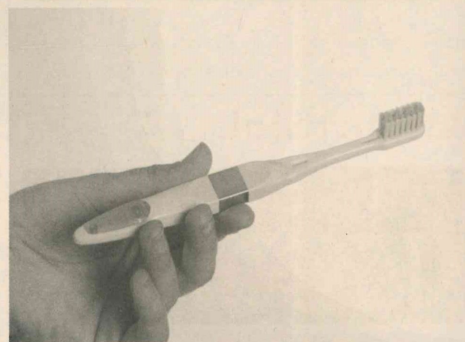
USO A **ESCOVA DE DENTES HYG IONIC** QUE ACABA COM AS TERRÍVEIS VISITAS AO DENTISTA PORQUE REMOVE 48% MAIS PLACA DO QUE UMA ESCOVA NORMAL !

A notável escova de dente hyG ionic tem provado, através de pesquisas clínicas, ser 48% mais efectiva que as escovas de dentes normais, na remoção da placa bacteriana. É uma surpreendente e saudável escova de dentes, não apenas eficiente na remoção da placa bacteriana, mas também refresca as gengivas. Ao usar a escova ionic hyG, não há barulho ou vibração, o que faz com que seja mais confortável mesmo nos dentes sensíveis. Pode ser usada em aparelhos dentários, coroas, pontes e ainda desfrutar os resultados surpreendentes. Vem incluída com uma bateria que dura mais de um ano e com uma cabeça da escova substituível. E para além de tudo pode poupar em pasta dos dentes.

A escova de dentes iônica hyG usa uma bateria de lítio que dura cerca 1 ano de escovação normal.

Benefícios:

- Remove a placa com segurança e eficiência
- Faz os dentes ficarem lisos e polidos
- Refresca a boca
- Estimula a gengiva
- Previne a doenças dentárias



Com a escova hyG Ionic um constante fluxo de iões positivo da bateria de lítio inverte a polaridade dos seus dentes, isto fa-los repelir a placa, mesmo nas áreas que não são tocadas pelas cerdas da escova.

PARA MAIS INFORMAÇÕES VÁ À IDEIABOX (JUNTO À FOTORODAS) – CAMPO 5 DE OUTUBRO, EDIFÍCIO JARDIM VELHO, LOJA 3 – BARCELOS
CONTACTO : 927678006

Vivemos um período marcado pelas crises económica, social e política. As desgraças abatem-se sobre o mundo que, indefeso contra tantos males, sucumbe doente. As condições climáticas estão também elas em mutação, a poluição agrava-se, a fome aperta, as mortes tornam-se uma constante nos noticiários. Em murmúrios vagos põe-se em questão a profecias dos Maiais, tanta desgraça junta é interpretada como um

presságio do fim há já muito tempo anunciado. Estas são as especulações que servem de plano de fundo à época negra que vivemos e que, em carência de factos que expliquem a aglomeração de tantos acontecimentos negativos, servem de base aos mitos. E o maior mito urbano surge nas bocas da população – o fim do mundo. O negativismo da actualidade é escrito a sangue nas ruas onde a violência impera. O BUTE não vai travar

isto nem tão pouco quer ser uma marca de algo tão dramaticamente feio. Novamente quer ser o protagonista de algo que não se enquadra na realidade presente, mais do que um pequeno jornal quer deixar a marca do baril e útil trabalho de estudantes que se esforçam por conseguir algo. Uma voz de revolta que vibra num eco que não cessa, um poder e liberdade incontornáveis, esta é a nossa guerra, por isso BUTE!!

Ficha técnica

Corpo redactorial: Catarina Real, Juliana Lopes
Colaboradores permanentes: Ana Martins, Hélder Barbosa, João Matos
Colaboradores nesta edição: Marieta Barbosa, Ana Carina Lamela, Turma 9ºG, Joaquim Areias Duarte, Paulo de Tarso, Helena Santos, João Real, João Araújo, Pedro Pereira, Turma 12ºB, José Veiga, Jorge Pinheiro
Fotógrafos: João Miranda, Rita Araújo, Marta Rocha,

Juliana Lopes, Catarina Real, Inês Lopes
Grafismo e paginação: Hélder Barbosa, João Matos (em colaboração com Juliana Lopes, Catarina Real, Ana Martins)
Correcção ortográfica: Ana Paula Miranda
Impressão: Gil Vicente
Tiragem: 2500 exemplares
Jornal escolar trimestral desenvolvido no âmbito da disciplina de Área de Projecto sob a supervisão do professor Artur Durão

Alunos sem abrigo e sem barco Catarina Real, aluna

“Assim, sem espuma, andar à chuva não tem piada nenhuma.”

O título começa por ilustrar a realidade da maneira mais simples que há: andamos sem abrigos e precisamos, efectivamente, de um barco para que seja possível a travessia pavilhão A – pavilhão B sem molhar os pés (mesmo tendo em conta que somos pessimistas e que, portanto, caminhamos, olhando o chão e ainda que temos uma impulsão acima da média) O assunto está crítico, pois nem com a moda das galochas dá para sobreviver neste rio, literalmente, sem pelo menos uma constipação. Andar na ESAF tornou-se mais do que uma corrida de obstáculos, uma missão impossível. É claro que os esforços para mudar tais factos são notórios; os tijolos colocados na entrada da escola, a escada deitada junto à rede do recinto desportivo exterior e, mais recentemente, os tampos de mesa também lá colocados para que (quase) possamos não mergulhar nas águas profundas que se acumulam nesses locais e que advêm dos efeitos meteorológicos, foram actos extremamente queridos por parte dos responsáveis que, a julgar pelo aspecto da coisa, gostam muito de chapinhar. Ou talvez não tenham de correr a escola toda.

Mas molhar os pés não é o suficiente: a ESAF dá-nos o banho todo! Ainda será aceitável não termos as travessias todas protegidas da chuva durante este período de obras já que seria um investimento dema-

mo não se pode dizer da falta de espaço coberto para que, os vinte ou dez minutos de intervalo, não fossem todos passados à chuva. Isto porque o bar e as coberturas existentes não conseguem albergar

chuva.

A verdade é que todos adorávamos ter piscina na escola, mas sinceramente, não desta maneira tão ecológica e anti-consumista. E também é verdade que todos (ou quase)

sem espuma, andar à chuva não tem piada nenhuma. E se não há barquinhos por aqui a circular as enormes poças também não se apresentam muito risonhas com os seus resíduos de terra que darão origem a uma lama de qualidade, que não será utilizada para tratamentos de pele mas para tratamentos de roupa. E já se adivinha o que daqui sucede; calçar poças (porque não é possível não o fazer) o que leva a que sujemos as sapatilhas – e com sorte as calças (ou leggings que está mais na moda) – e que cheguemos a casa todos sujos, a deixar pegadas por todo o lado. Isto por sua vez levará a uma estrondosa explosão de raiva por parte de quem sempre se esforça por manter a casa limpa – os pais – e finalmente, a limpeza do chão fica por nossa conta. Sem dúvida um castigo injusto. Toda esta água extra leva-nos a trabalhos forçados à conta de todo o processo de poças, pocinhas, chuinha e derivados, por isso isto passa de um artigo crítico a um apelo sentido: Por favor, dêem-nos barcos e abrigo!



siado grande apenas para que não ficassemos constipados e para que o nosso estado de saúde durante o chuvoso Inverno fosse preservado (algo que certamente se reflectiria no desempenho escolar já que julgo muito mais fácil leccionar sem o ruído de fundo do assoar constante), mas o mes-

cerca de 2000 alunos, ou 1500, vá, que tenham aulas simultaneamente. É claro que uma outra solução poderia funcionar; permanecer dentro dos pavilhões. Mas esse é um luxo a que os alunos com aulas no pavilhão B não têm direito já que são sempre convidados a ir dar uma volta, mesmo à

gostamos de ter direito à nossa higiene tanto em casa como na escola, mas deviam-nos ter avisado que ia haver banho todos os santos dias em que chovesse porque assim viríamos munidos de gel de banho, champôs e até, quem sabe, amaciador para quando a chuva estiver mais forte. Assim,

ALVARÁ Nº 7/58

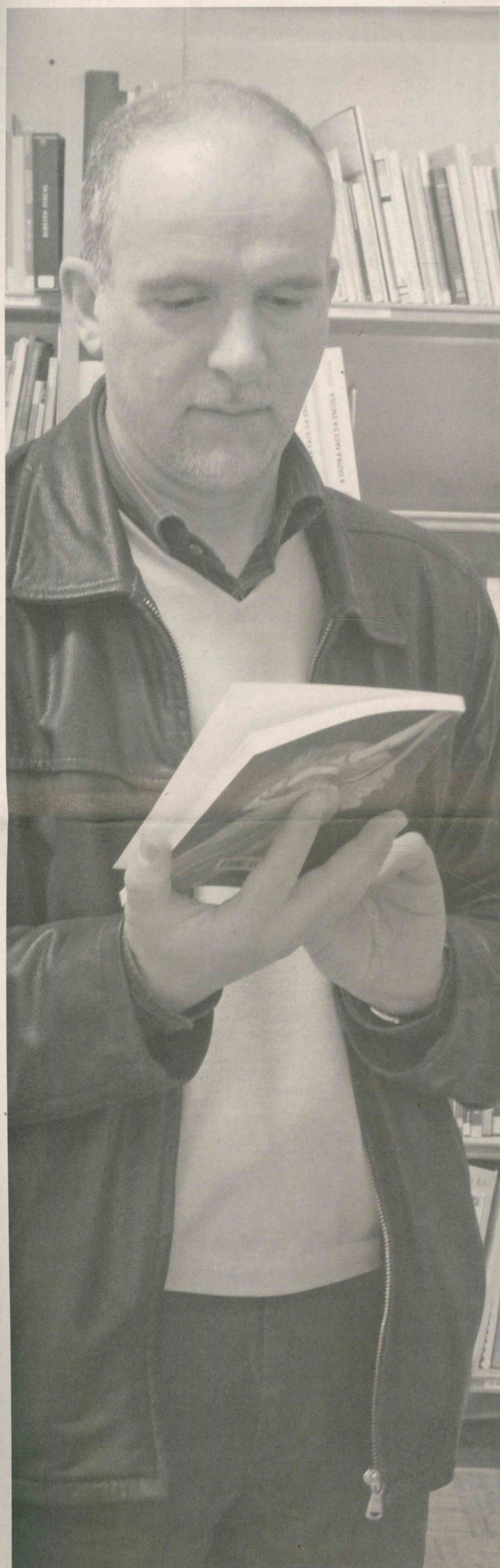
50 anos 1957 | 2007

AVIC

O SEU CONSULTOR DE VIAGENS

apavt IATA GO TRAVEL

Largo da Porta Nova, 30 * 4750-329 Barcelos * www.avic.pt e-mail: agbarcelos@avic.pt * tlf. 253823781 tlm.



Entrevista ao professor bibliotecário/ coordenador da biblioteca escolar - Joaquim J. Areias Duarte

Joaquim Areias Duarte é professor de Filosofia e de outras disciplinas que à mesma área estão associadas, como é o caso da Psicologia. Com formação na área de biblioteconomia escolar, biblioteca digital e promoção das literacias exerce o seu posto de coordenador da biblioteca escolar há três anos, tendo trazido à BESAF uma dinamização muito positiva, o que levou o BUTE a querer saber mais.

BUTE: Professor, enquanto coordenador da biblioteca que mudanças efectuou?

Professor Joaquim Duarte: Começa com uma pergunta particularmente difícil, sobretudo porque não é ajustado ser juiz em causa própria. Confesso que me agradaria mais (ou às tantas nem por isso) ouvir de terceiros, principalmente daqueles que usufruem da biblioteca enquanto espaço e enquanto prestadora de serviços vários à comunidade escolar, o que têm a dizer sobre o que mudou ultimamente. O feedback que nos vai chegando acaba por me servir de tábua de apoio para resposta. Mas, sem mais rodeios, penso que ocorreram efectivamente algumas mudanças. Seria falsa modéstia estar a dizer aqui que nem por isso. Houve efectivamente um acréscimo, não meramente quantitativo, naquilo que designo por dinamização cultural (não gosto tanto do expressão animação cultural), aliás muito devedor da grande envolvimento que professores da equipa, assistentes operacionais e professores colaboradores colocaram na realização de actividades aqui levadas a cabo. Muitas delas de grande qualidade e bastante participadas. De dramatizações a sessões de leitura, passando por saraus de poesia, performances, encontros com escritores, celebrações (estou-me a lembrar do Dia Mundial das Bibliotecas, da semana da Liberdade - 25 de Abril, etc.). Apostou-se também na concepção de um “rosto digital” para a biblioteca, como é o caso do blogue que mantemos e posiciona a BE na Web 2.0, uma outra forma de ultrapassar os limites físicos da biblioteca, espécie de biblioteca fora de portas que chega a mais utilizadores e disponibiliza materiais e informações úteis. É claro que outros aspectos se acrescentaram e outros, porque já eram boa prática, continuaram.

B: Há quanto tempo está como coordenador da biblioteca?

JD: Coordeno este serviço técnico-pedagógico desde Setembro de 2007. Este é o meu terceiro ano de exercício, que ocorre na sequência do concurso ao cargo de professor bibliotecário que o Ministério da Educação abriu pela primeira vez, em Julho de 2009, com a publicação de legislação específica. E claro, com ela novos desafios.

B: Que género de actividades têm sido feitas na biblioteca?

JD: Múltiplas. Desde aquelas que são menos visíveis mas não menos importantes como é o caso de toda a actividade relacionada com a gestão e a coordenação da biblioteca, até àquelas que são mais visíveis e com igual importância que se prendem com a dinamização cultural. Quanto às primeiras, refiro todo um trabalho de gestão quotidiana que passa pela catalogação, disponibilização de serviços de apoio documental aos alunos e para as salas de aula, gestão da colecção (que é o termo técnico para designar o acervo ou fundo documental), gestão de recursos materiais e também humanos (saibam que há uma equipa de base, constituída pelas assistentes operacionais e um pequeno grupo – desejava que fosse mais amplo - que colabora activamente na acção cultural da BE), atendimento, planeamento, entre tantas outras valências ligadas à função quer do coordenador quer dos seus colaboradores. Quanto às actividades de dinamização, presumo que sejam a essas a que pretende resposta a vossa pergunta, tenho a dizer que a biblioteca tem desenvolvido uma acção cultural com alguma intensidade, quer com iniciativas próprias quer no apoio logístico a iniciativas que partem de outros sectores da escola. De resto, acho que o dinamismo que uma biblioteca escolar possa ter, deve passar por essa disponibilidade dos diferentes agentes da escola, professores, alunos, funcionários, pais, Direcção, para a criação de ocasiões culturais, naturalmente pedagógicas, susceptíveis de nos cultivarem um pouco mais.

B: Em termos de equipamentos/livros acha que a biblioteca está bem equipada?

JD: Embora anteveja uma biblioteca bem fornecida a todos os níveis, dos equipamentos ao acervo documental, quando ocuparmos o espaço que nos está reservado no novo edifício da escola, a nascente, ou seja, uma biblioteca moderna e capacitada para servir melhor ainda as necessidades dos seus utentes, na maioria aqueles que agora designamos por “nativos digitais” (que é a vossa geração, nascida na Era dos computadores); não posso dizer que esteja equipada como é meu desejo, sobretudo ao nível do acervo. Temos material de som (nem todas têm) que vai suportando a realização de muitas das nossas acções de dinamização cultural e não só,

temos videoprojector que nos possibilita um complemento visual em palestras e outras sessões afins, esperamos ter no futuro uma área audiovisual (de leitura vídeo e áudio) bem mais apetrechada do que aquela que dispomos actualmente. Já no que concerne ao fundo documental, ainda aquém do número de itens documentais sugeridos pelas orientações quer nacionais quer internacionais, nos últimos anos a biblioteca tem contado com a abertura da Direcção da escola para o reforço deste fundo, nomeadamente pela afectação de verbas dirigidas para este objectivo. Ainda recentemente contamos com um reforço substancial para a aquisição de material audiovisual, aspecto da colecção que estava muito pobre. Perfil-se ainda apoio à aquisição de itens documentais, desde os livros ao multimédia, passando pelo audiovisual, para suporte à formação no ensino profissional mas que, estando registado e à guarda da biblioteca, não deixará de servir também aos demais utilizadores.

B: Em relação às novas instalações da biblioteca há algo que queira dizer ou acrescentar, algo importante que vai mudar?

JD: Não escondo, já o disse antes, as minhas expectativas face às novas instalações da BE. Gostaria de a ver afirmar-se como um local agradável (como tem sido); um equipamento de apoio ao processo educativo, dotado de um bom fundo documental, quer ao nível do material livro quer do material não-livro (audiovisual, multimédia, etc.), áreas funcionais bem delimitadas embora em espaço aberto. Enfim, um local onde se esteja bem estudando, trabalhando, pesquisando, usufruindo dos seus recursos. Para isso contribuirão as pessoas, os diferentes elementos da comunidade educativa, recurso fundamental, que com o seu envolvimento podem fazer desse novo espaço, um ponto de encontro com o saber, com a cultura, onde o esforço não conflite com a dimensão lúdica que também queremos, como temos vindo a fazer, agregar à tarefa educativa. Antevejo a biblioteca escolar como um espaço modernamente apetrechado que

acompanhe o tempo, tecnologicamente preparada para os novos desafios, mas sem deixar de ser uma biblioteca viva onde, paralelamente à pedagogia, frutifique a dimensão cultural.

B: Acha que a biblioteca é um órgão de grande importância na comunidade escolar?

JD: Não sou eu apenas que acha, mas todos aqueles que olham a biblioteca como um centro de recursos, muito para além da imagem ultrapassada da biblioteca como armazém de documentos, que este serviço é de importância crucial no seio de qualquer escola. Não é por acaso que, em boa hora, a Rede de Bibliotecas Escolares – Ministério da Educação, decidiu reforçar institucionalmente o papel dos professores bibliotecários e coordenadores com a intenção clara de demonstrar à comunidade que a biblioteca é, nas palavras dos especialistas, um eixo incontornável na afirmação educativa, formativa, cultural da escola. Hoje é-me impossível imaginar uma escola sem biblioteca escolar. Façam esse exercício e notarão a diferença que daí decorreria. Quanto à nossa biblioteca em particular, reforço a ideia que acabo de enunciar. Nunca como antes, constato isso de ano para ano, vi tantos jovens usufruírem do serviço da BE. A taxa de utilização aqui é significativa, quer na ocupação do espaço (por vezes está totalmente lotada) quer no recurso aos serviços que diariamente prestamos. Há dias, e não são poucos, que por aqui passam centenas de utilizadores. Isso quer dizer algo. Já agora uma nota mais que acho importante frisar: a biblioteca acompanha todo o tempo da actividade lectiva, mais: é das poucas do país que está de portas abertas 13 horas e trinta minutos, serviço diurno e nocturno.

B: Quantos funcionários trabalham na biblioteca?

JD: Duas assistentes operacionais, com a colaboração, nas primeiras horas da tarde, de uma outra assistente operacional.

B: Está satisfeito com o trabalho delas?

JD: Com certeza. Não posso deixar de dizer que são assistentes com grandes qualidades, quer profissio-

nais quer pessoais, com um perfil que me deixa satisfeito. Conhecem a biblioteca, o seu acervo, o que para mim é de grande importância; desenvolvem uma relação de apoio e proximidade com os utilizadores, a empatia necessária num contexto destes.

B: Acha que há necessidade de mais funcionários na biblioteca?

JD: É uma possibilidade forte. Já dei conta disso à Direcção, embora não me compita a mim decidir ao nível da gestão superior de pessoal. É uma possibilidade forte, digo, quando levo em linha de conta que o espaço da futura biblioteca terá diferentes zonas funcionais e, segundo as indicações da planta, dois pisos.

B: Há reclamações de alguns alunos em relação a biblioteca?

JD: Que me cheguem às mãos de forma directa, não tenho conhecimento. Mas sei que um serviço técnico-pedagógico, de resto qualquer serviço, não satisfaz provavelmente os desejos de todos. Há sempre alguém, às vezes dependendo de variáveis que estão fora do nosso controlo e às quais, por muito boa vontade que tenhamos, não podemos responder no imediato, que querera que este ou aquele aspecto da nossa acção melhora. E eu também. Seria grande cegueira da minha parte pensar que não haja alguém que possa ter motivos para reclamar. Mas uma coisa posso garantir, a nossa acção vai no sentido de melhorar, melhorar sempre. Mal seria pensar que está tudo em pleno. Há muitos aspectos, já dei à entender, que gostaria de ver melhorados; há pontos fortes, há pontos fracos, mas também há oportunidades que, dada a nossa (da equipa) natureza proactiva não deixarei de lutar por elas, contando obviamente com a parceria de todos. Este é um desafio colectivo. Se é certo que podemos e devemos solicitar os serviços da biblioteca não menos será que com ela devemos colaborar enriquecendo-nos mutuamente.

Apresentam-se aqui, na totalidade, as respostas dadas pelo professor Joaquim Areias Duarte às perguntas realizadas pelo BUTE.

Mini - conferência da equipa Twist da ESAF

Equipa Twist, alunas

“É de destacar a apresentação de dicas de poupança por parte de vários alunos”



A equipa Twist (Sara Machado, Tânia Machado, Patrícia Silva, Idalina Furtado, Carlos Cunha, Vítor Pereira e Prof. Domingos Oliveira) da Escola Secundária Alcides de Faria, inscrita no concurso nacional “TWIST – a tua energia faz a diferença”, promovido pela EDP e pela empresa Sair da Casca, realizou, no dia 25 de Fevereiro de 2010, na escola, uma mini conferência (pois o regulamento do concurso assim o exigia) inserida na disciplina de Área de Projecto. Esta era uma actividade aberta a toda a população. Esta iniciativa tinha como objectivo apelar à mudança de hábitos de consumo de energia e à sua optimização, divulgar o projecto e as estratégias desenvolvidas (nomeadamente, a colaboração semanal com um jogo que enviamos para o “Barcelos Popular”) e a desenvolver pelo grupo, sensibilizando toda a comuni-

dade escolar. Foram também desenvolvidos temas como as alterações climáticas e eficiência energética.

Na mini conferência estiveram presentes cerca de 200 pessoas, entre alunos, professores e funcionários que entrevistaram, por várias vezes. É de destacar a apresentação de dicas de poupança por parte de vários alunos. No decorrer da actividade foi levada a cabo uma campanha de troca de lâmpadas que consistiu na troca de 4 lâmpadas incandescentes por 4 lâmpadas economizadoras.

Um dos momentos altos da iniciativa, foi a apresentação de uma música elaborada pelo grupo, sobre Energia e o projecto em curso, não tendo sido utilizados quaisquer instrumentos eléctricos.

A avaliação final foi muito positiva, deixando a equipa bastante satisfeita com os objectivos conseguidos.

TOP 10 – JANEIRO 2010 LISTA LIVROS MAIS LIDOS



1. COMO ÁGUA PARA CHOCOLATE, Laura Esquivel
2. JUNTOS AO LUAR, Nicholas Sparks
3. COMO ABORDAR... A CIDADANIA, José V. Soares
4. A CIDADANIA NA ESCOLA, Ana Castel-Branco
5. LUA NOVA, Stephanie Mayer
6. O TERCEIRO PASSO, Christopher Priest
7. FREI LUÍS DE SOUSA, Gabriel García Márquez
8. MEMORIAL DE CONVENTO, Ian Stewart
9. AMANHECER, Stephanie Mayer
10. EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA, Mendo Henriques



www.solicar.pt
Tel: 253 839600
Fax: 253 839 608

sopas & baguetes

“As novas oportunidades surgem no nosso país porque tanto a comissão da união europeia como a própria OCDE descobriu que 60 por cento da população activa portuguesa não tinha sequer o nono ano”

NOVAS OPORTUNIDADES

APRENDER COMPENSA

Achamos que o projecto das novas oportunidades não é explicito, no sentido de ser conhecido, para muitos alunos na ESAF e, sendo já um projecto que alberga muitos formandos achamos pertinente administrar algum espaço para esclarecimentos e até mesmo curiosidades sobre estes projectos em curso que ficamos a saber. À conversa com o professor Vítor Seco, o responsável pelo projecto, conseguimos adquirir informação bastante esclarecedora. As novas oportunidades surgem no nosso país porque tanto a comissão da união europeia como a própria OCDE descobriu que 60 por cento da população activa portuguesa não tinha sequer o nono ano. Fazendo as contas cerca de 3 milhões e seiscentas mil pes-

soas da população activa não teriam o nono ano concluído. Como isto foi descoberto tentaram aumentar a qualificação dessa população activa através de possibilidades de estudo para quem trabalha durante o dia e só tem tempo disponível à noite para conseguir complementar os seus conhecimentos. A UE abriu linhas de apoio e o governo português decidiu, por volta de 2001, avançar com uma iniciativa que se intitula Novas Oportunidades. Esta iniciativa abrange a qualificação da população activa, incluindo os cursos de educação e formação de jovens (CEF) e adultos (EFA), os centros de novas oportunidades (CNOs) e os cursos profissionais. Existe uma arquitectura distinta entre o ensino regular e este

tipo de ensino. Em termos do CNO e dos cursos EFA a filosofia é mais inovadora, não existem disciplinas isoladas como existem nos cursos de ensino intitulado ‘regular’. Aqui existem referenciais de competências, que clarificando são simples grelhas de computador, onde são incluídas capacidades, saberes em acção que é a definição que designa estas competências. Estas competências tem de ser conseguidas por estes adultos para que possam concluir a formação a que se propõem e porque vão-lhes trazer conhecimentos para a sua vida activa. A grande novidade nestas novas oportunidades é a obtenção de um maior nível de cidadania e sentido cívico, adquirindo um outro saber estar e outros saberes para o quotidiano. A nível do nono ano há quatro áreas de competência: a linguagem e a comunicação (que será português, nível materno, mas também alberga o inglês), a matemática para a vida, que é muito menos teórica e muito mais demonstrativa para que possa ser mais orientada para o quotidiano em

geral, a cidadania e empregabilidade, onde são explorados conceitos como cidadania, administração pública, regimes político-partidários, onde as pessoas são confrontadas com aquilo que precisam para serem melhores cidadãos e, finalmente, as tecnologias de informação e comunicação, as tão inovadoras TIC. Os formadores deixam de ser professores propriamente ditos e ajudam os adultos a adquirir aquelas competências, ajudando-os a adquirir uma maior respeitabilidade para a sua vida regular. As pessoas que seguem estes percursos passam por um rastreio psicológico de orientação e aconselhamento. Há inclusive uma técnica especializada que recebe os adultos um a um e aconselha-os, ouve-os e propõe-lhes a continuação da sua formação, dando-lhes a conhecer os vários caminhos. As provas de aprovação dos RVCC são públicas embora não haja muita divulgação para que as pessoas que as fazem não se acanhem, mas estão sempre aqui familiares a dar apoio, e consistem na apresentação de um dossier

perante um júri. Garante-nos quem sabe que nem todas as pessoas têm história suficiente para os fazer (passo a citar, ‘um jovem de dezoito anos, por muita história que tenha, nunca terá história de vida suficiente’). O segredo das novas oportunidades está nas pessoas, revela-nos, tanto nas pessoas que os procuram como nas pessoas que aqui estão. Eu procuro o melhor para os meus adultos - diz o professor com o orgulho a brilhar nos olhos - para que eles fiquem a saber mais qualquer coisinha útil. Esclarecido fica que na nossa escola temos muita qualidade neste tipo de ensino porque os formadores são também professores do ensino regular e assim conseguem fazer uma ligação entre os dois tipos de ensino muito mais real. Neste momento já foram certificadas cerca de 100 pessoas no nono ano, sendo que a média de idades andar a rondar os 42,43 anos, embora também haja gente de 70 e tal anos a ser nestes cursos formado.

O que é a metrosssexualidade?

Catarina Real, aluna

“O típico estereótipo de macho, está de alguma forma a ser abandonado”

A metrosssexualidade é um fenómeno recente que tem dado motivo para acesas discussões na sociedade e que invariavelmente choca com o conceito tradicional de homem - rude, feio e mau. A evolução e revolução social, que aparece em todo o lado do mundo, mas essencialmente no meio urbano, ocorre no decorrer da evolução da sociedade em que este homem, agora com mais preocupações consigo, se insere. Há anos que as mulheres usam cremes, maquilhagem, depilação, passam horas no ginásio, fazem assumida e constante dieta mas só agora os homens atingem, ou numa visão mais real, assumem, esses comportamentos. Ainda não é completamente aceite este conceito de metrosssexual; há os que embora já tenham hábitos identificados como metrosssexuais não se assumem como tal, há os que não

aceitam esta nova tendência e que a associem a insultuosas palavras decorrentes de preconceitos sexuais, e há ainda os que piamente acham, retrogradamente, que o homem tem de ser o espelho do que foi no passado - ter pêlos no peito, não cozinhar e não vestir rosa - mas em todos estes casos um metrosssexual é indiciado visualmente como um homossexual, algo que por nenhuma razão faz sentido mas que efectivamente acontece com regularidade. O facto de alguns homens mais abertos de mentalidades começarem agora a deixar os estereótipos para trás e fazerem o tratamento do seu corpo tal e qual como as mulheres o fazem mostra e pode coincidir com a remoção de grande parte das exclusões sociais nas metrópoles, nomeadamente a nível do racismo, xenofobia, homofobia, entre outras. O típico estereótipo de

macho, está de alguma forma a ser abandonado e o assumir de aspectos da feminilidade por parte destes homens é feita naturalmente. Utilizando esta tendência urbana surgem anúncios publicitários de produtos de beleza exclusivos para homem, apelando às preocupações desta nova geração de homens metrosssexuais - cabelos brancos, gordura acumulada, pêlos no corpo, rugas... Uma lista infundável muito similar às preocupações femininas com o corpo e bem estar físico. Não só o sector da publicidade serve de difusor da metrosssexualidade, surgem também crescentemente programas que divulgam a imagem deste novo estereótipo masculino quer através do conteúdo ou dos figurantes.



Anorexia e bulimia presentes na ESAF

Catarina Real e Juliana Lopes, alunas

“Comi um gelado”



A anorexia é um distúrbio alimentar cada vez mais comum nos adolescentes de hoje, é mais comum em raparigas e é uma doença que pode estar ligada à falta de confiança. Caracterizada pela magreza acentuada e uma prática excessiva de actividades físicas leva à ausência da menstruação no caso das raparigas, nos rapazes poderá ocorrer disfunção eréctil e dificuldade em atingir a maturação sexual completa, tanto a nível físico como emocional, ocorre crescimento retardado, descalcificação dos dentes, depressão profunda, aumenta as probabilidades de ter mais tarde bulimia e ainda possui um índice de mortalidade de 15 a 20%.

O Bute falou com uma aluna da nossa escola que passou por esta situação. A Joana, Jane como é conhecida no meio social, é aluna do 11º ano do curso de Artes Visuais e aceitou sem preconceitos a nossa proposta para falar sobre o seu caso. Teve coragem e força para nos contar como tudo isto começou, respondendo a todas as perguntas realizadas mesmo sendo um assunto muito delicado.

Joana era uma rapariga normal como tantas outras. Mas a sua vida mudou quando no seu sétimo ano entrou para a nossa escola - escola nova, amigos novos, “grupinhos” novos, nos quais se quis integrar. E realmente integrou-se bem e tinha muitos amigos, mas não achava que fosse o suficiente para viver a sua adolescência, não se sentia feliz, tinha uma tristeza que a atormentava cada vez mais. Uma infelicidade trazida por uma imagem que teria na sua cabeça, uma imagem imaginária que via ao espelho, não se sentia bem com ela própria, nos seus sonhos não era aquela a Joana que via, ela queria ser melhor do que aquilo que via, queria perder peso e obter um corpo quase surreal com o qual se sentisse mais confortável. A princípio tudo era natural, dietas quase sem importância. Mas o que se pensava não passar de mais uma “paranóia” de adolescente foi-se agravando aos poucos, os amigos começaram a reparar, tentavam apoiá-la, dando-lhe palavras de conforto, “Joaninha és bonita como és não precisas de mais nada”, mas ela não ligava, pensava que era apenas a amizade a falar mais alto.

O que no início não passava de um pequeno corte na quantidade de comida que era ingerida diariamente rapidamente passou a uma refeição por dia - o jantar - isto porque era nesta refeição que Joana comia com a mãe e, portanto não podia deixar de comer para não ser notório. Joana foi desenvolvendo a doença - um dia na vida da Joana começava e acabava com a prática exagerada de exercício, já se tinha tornado obsessivo, sem quaisquer forças a Joana continuava a fazê-lo, o que a levou a um estado de anemia ainda no seu sétimo ano. Apresentava nessa altura o índice de hemoglobina muito baixo, estando num estado bastante crítico, chegando a receber duas transfusões de sangue. Todos os dias eram uma correria para o hospital, tal era o seu estado de fraqueza, onde recebia ferro intravenosamente e onde era obrigada a comer. Acabou por chegar a altura em que cortou por completo a comida, altura em que a mãe a levou a uma nutricionista em Viana. A nutricionista deu-lhe uma dieta, dieta esta que nunca foi capaz de cumprir, pois o seu pensamento sempre foi com a dieta da nutricionista nunca iria conseguir alcançar o seu objectivo, “sempre fiz tudo à minha maneira”. Em apenas quatro meses, Joana perdeu cerca de 20kg, chegou a pesar 47kg. Quando foi de férias com a sua família, diz que foi uma semana de pesadelo para todos aqueles que a acompanharam, mantida apenas a salada e melancia, Joana perdeu mais 4kg. Aquelas férias foram guardadas com

muita tristeza, tanto pelos familiares da Joana, como por ela própria; diante daquela situação, as férias terminaram com lágrimas. Nessa semana durante todo o dia comia um pouco de melancia ao almoço, ao lanche uma laranja ou então meia cenoura, mais nada!

Como perdia peso muito rapidamente via nisso um incentivo para continuar o absentismo mas chegou a um ponto em que percebeu que não podia continuar mais naquele estado, e mudou de atitude principalmente pela mãe que, pelo que nos diz, foi quem mais sofreu durante todo o processo, mesmo mais do que ela própria. Ao decidir isto, “fui a um café e comi um gelado” e com este pequeno gesto a mãe mostrou um alívio tremendo. Foi um passo muito importante para ambas, abriu portas a um novo caminho para a vida delas.

Quando tudo parecia estar num bom caminho, a Joana em vez de cortar na comida como fazia antigamente, passou ao comer excessivo, ela comia com ou sem fome, o peso começou a aumentar, o sentimento de culpa a aumentar cada vez mais, a tristeza voltou e essa culpa levava-a a vomitar tudo o que comia. A mãe descobriu através dos seus próprios olhos, o que levou a ser internada duas vezes na ala psiquiátrica. Joana descreve esses internamentos com enorme desagrado - “era horrível, só queria fugir dali”. Eram ainda um pouco ineficientes, isto porque apenas faziam os doentes repensar as suas atitudes, durante dias e dias seguidos, o que resultava durante os tempos

mais próximos mas nunca a longo prazo.

Fala com muita tristeza e com muita dificuldade deste assunto, foi algo que marcou a vida dela para sempre, ela diz que a bulimia foi o pior de tudo, foi o que causou mais sofrimento. Mostrou-se muito afectada e preocupada, pois a mãe gastou muito dinheiro com ela, a comprar comida para ela “deitar tudo fora” como diz. “é incontrolável” - é como descreve a vontade de comer que tinha.

A vida da Joana deu uma volta completa, ela que era uma rapariga cheia de vida e que adorava sair agora prefere ficar em casa fechada, isto até porque diz que todo o processo serviu para aferir quem eram realmente os seus amigos.

Hoje em dia, ainda não está recuperada como nos diz, isto não passa, continua também a ser seguida por uma psicóloga.

Pior do que não estar curada, ainda não se sente bem com ela própria.

Se fosse possível voltar atrás não faria nada igual, diz que seguia a dieta da nutricionista, pois poderia ter evitado todo o sofrimento que ela e toda a família passaram. E teria ainda evitado todo o envelhecimento que causou à mãe; diz-nos que estes três anos da doença dela corresponderam para a mãe a dez porque realmente foram-lhe muito penosos. É com mágoa que fala sobre o assunto e não deixa declarações a quem quer que esteja na mesma situação que ela. E percebe-se, porque realmente continua a não ser um forte exemplo de recuperação, pois continua em restabelecimento.

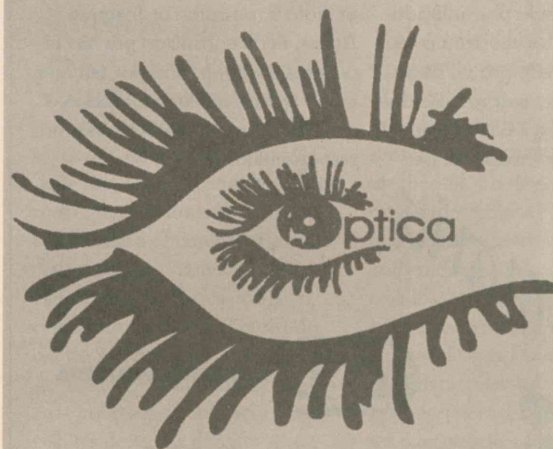
 **gestinga**

A sua imobiliária

telefone 253 809 790

www.gestinga.pt

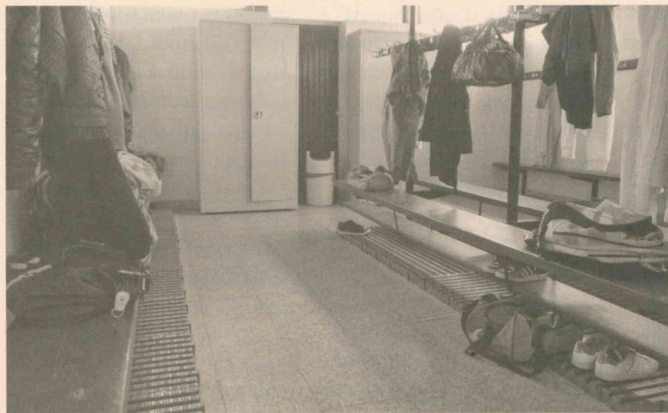
AMI 998



d. Nuno

Roubos no balneário Catarina Real, aluna

“a porta do balneário encontrava-se, novamente, aberta”



Após a implantação de cacifos a fim de redobrar a segurança nos balneários do ginásio da ESAF, os ladrões voltam a atacar no balneário feminino. Mas, desta feita foram ladrões muito especializados, já que perante várias tentações como significativas quantias de dinheiro, sapatinhas, roupa e inclusive um computador portátil, preferiram o doce sabor de rebuçados e pastilhas elásticas de uma aluna do 12º ano (doces esses que se encontravam dentro da mochila) e apenas levaram uma importância de 15€ assim como vários produtos de higiene pessoal a uma turma do 10º ano, ambas de Artes Visuais. Também uma das professoras que leccionava na hora do assalto, no segundo bloco da manhã do

dia 1 de Março, ficou lesada com o roubo visto que lhe tiraram o telemóvel. Isto aconteceu porque, contrariamente ao que deveria acontecer e que repetidamente é pedido pelas alunas, a porta do balneário encontrava-se, novamente, aberta. Confrontada com tal facto, a funcionária de serviço no sector em questão alega que nem consegue controlar tudo, nem ter a porta sempre fechada já que também ela tem de fornecer o material requerido pelos professores e nesse espaço de tempo tem de deixar a porta aberta e sem vigilância para que as alunas mais atrasadas se possam equipar. Acrescentou, por fim, que e passo a citar: “só é roubado quem quer”.

Roubos na biblioteca João Matos, aluno

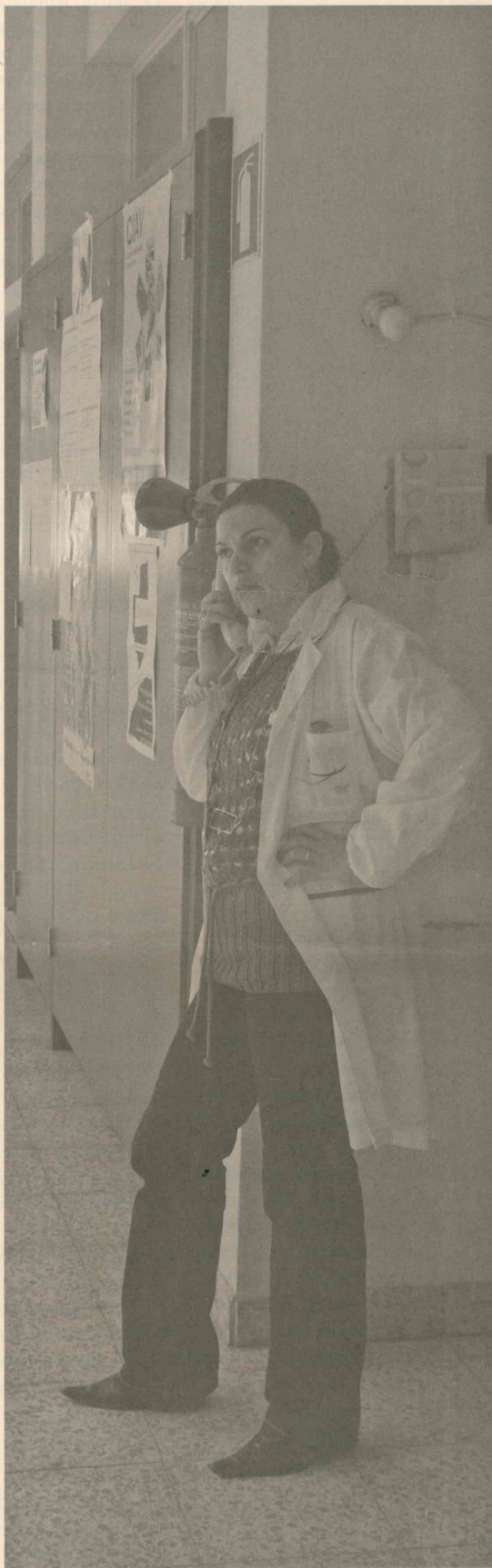
Material roubado foi devolvido

No dia 28 de Janeiro detectou-se o desaparecimento de algumas memórias RAM e um teclado, no grupo de computadores reservados à utilização dos membros da revista e do jornal situado na área de produção gráfica da BESAF. Detectado este desaparecimento, a equipa da biblioteca tomou conta da ocorrência presumindo que o material foi roubado por utilizadores. O coordenador mostrou o seu profundo desagrado por tal situação, apelando para a devolução do material devolvido à comunidade de utilizadores da biblioteca, isto

quando prestou declarações ao BUTE sobre o caso, entre palavras um pouco mais exaltadas. Nem decorridas 48 horas, os funcionários do pavilhão B, junto à sua secretária de atendimento, detectaram um estranho saco preto que abriram e onde detectaram o material roubado e ainda um papel onde estava escrito “dirigido à biblioteca”. O coordenador da biblioteca, o professor Joaquim Areias, ficou consulado por tão rápida resolução da situação, lamentando apenas que quem roubou o material referido não assumisse as responsabilidades.

A motivação dos funcionários são os alu

“Foram empregues como auxiliares de educação e não pa



Sem alunos não haveria aulas, sem professores não haveria alunos. E sem funcionários?

Sem funcionários não haveria uma instituição aberta, limpa, organizada, segura, activa, coordenada, alimentada e aconchegada. Só as suas funções chegam para nos fazer ver a sua importância, à qual muitos não dão o devido valor. O BUTE reconhece essa enorme relevância do seu trabalho na escola e como tal foi falar com todos os funcionários, de modo a obter as suas considerações sobre o trabalho, a escola, os alunos, os professores e, em geral, captar as suas principais queixas. Claro que todos sabemos que, por vezes, dar uma opinião acarreta muitas responsabilidades, sobretudo se for negativa, como algumas opiniões foram e, portanto percebe-se o porquê de alguns dos funcionários não terem prestado declarações ao jornal ou mesmo só falarem perante a confirmação de que nenhum nome constaria no artigo.

De uma maneira geral, todos os funcionários gostam daquilo que fazem, principalmente do facto de lidarem com os alunos, sendo para muitos essa a sua motivação (claro que isto pode ter sido influenciado pelo facto de terem sido entrevistados por alunos ou mesmo pelo simples facto de terem de dar uma opinião). Embora gostem daquilo que fazem, há os que se queixam do factor, ou neste caso “não – factor”, da rotatividade entre os cargos. Ou seja, há quem considere que a rotatividade entre os cargos não é feita devidamente, isto até porque há cargos que exigem uma maior carga de trabalho como é o caso do

Perfumaria
EROS



ELECTRO MIRANDA



LIVRARIA | PAPELARIA

LIZ

LIVRARIA

SEDE | RUA D. ANTÓNIO BARROSO

FILIAL | AVENIDA LIBERDADE 41

4750 BARCELOS

ra “empregados de limpeza” “

trabalho nos pavilhões, e há ainda outros que consideram que “a idade é um posto” e que, portanto, a rotatividade dos cargos não deve ser feita aleatoriamente e sem considerar factores como a idade e o tempo de trabalho. Os cargos para cada ano lectivo são atribuídos em Setembro pelo professor responsável pelos funcionários e pelo chefe dos funcionários, que tentam ir de encontro à preferência de cada um, tanto nos cargos como no horário, mesmo que nem sempre seja possível agradar a todos.

O trabalho nos pavilhões é o mais fatigante, segundo o que nos disseram, pois estes postos têm de se ocupar com a limpeza de um número significativo de salas, escadas e das casas de banho, no caso do piso 0 e 1, e ainda atender aos pedidos dos professores – que nem sempre são cordiais – e apoiar e verificar o bem-estar dos alunos, coisa que, regra geral, lhes dá mais prazer. Este trabalho é mais acentuado do que os outros porque o trabalho para o qual foram contratados não é o que exercem, pois foram empregues como auxiliares de educação e, não para “empregados de limpeza”. Como solução para este “problema” dizem que a contratação de uma empresa de limpeza que actuasse à noite seria o ideal, como é feito na Escola Secundária de Barcelos. Esta não seria a única solução viável, pois na maioria dos casos, uma das queixas fundamentais era a falta de funcionários. Todos concordam que, de maneira geral, o ambiente entre eles é satisfatório, comparando com há uns anos, nota-se que houve uma certa melhoria. No

entanto, as recentes avaliações vieram abalar um pouco esta união, pois há uma certa competitividade na hora H, embora fora destes momentos de maior tensão não sejam notórias tais atitudes.

A avaliação dos funcionários é um factor que veio revolucionar o sistema na ESAB, assim como em todas as escolas no país, isto porque todos querem alcançar o cume da carreira mas poucos o podem concretizar já que apenas sete funcionários entre os muitos do quadro efectivo podem obter a classificação máxima e assim progredir, ganhando mais.

Todo este processo é marcado pela rivalidade intensa que se expressa apenas nas semanas últimas, antes da avaliação final. Há funcionários, na opinião de alguns deles, que apenas se esforçam por fazer um melhor trabalho, e mostrá-lo, quando se aproximam os tempos em que se põe em causa um aumento no salário e, por vezes, são esses que singram em relação aos outros, que se “matam” a trabalhar o tempo todo mas que não têm carácter “graxista”.

Há ainda os funcionários do centro de emprego, que não são avaliados, e que na maioria não quiseram prestar declarações.

Quanto à sua relação com o chefe dos funcionários – o senhor Fernando – sobre a qual também foram inquiridos, a grande maioria explicou que este fez e faz um trabalho notável pela luta dos interesses da sua classe, sendo a pessoa com o perfil mais adequado para exercer o cargo e têm-no em alta estima, consideram-no uma pessoa muito íntegra, embora com um feitio especial. Esse feitio

é também apontado por alguns como a razão pela qual a relação com o chefe não é das mais positivas, mas são poucos os que o alegam.

Quanto à escola em si, como instituição, a voz dos funcionários é unânime: é uma boa escola, segura e com boas pessoas. Muitos aproveitam o facto de estarem a ser ouvidos para pedirem o “cantinho dos funcionários” para que estes possam fazer uma pausa para o lanche, para descansar e para conviver um pouco sem tantas preocupações.

Muitos acham que o tempo da ditadura se aproxima, outros consideram que no global o trabalho é bom, como é óbvio, as opiniões divergem. Como tal o que apresentamos é apenas um resumo de tantas vozes que têm muito para dizer, algumas mais a medo que outras, mas todas com pensamentos únicos e que merecem ser ouvidas, mais do que muitas outras.

Fomos confrontar o Director da ESAB com as principais queixas, a rotatividade e a atribuição dos cargos e a avaliação e, este disse-nos que as funções dos funcionários são atribuídas em função dos gostos dos funcionários e das necessidades da escola e que concorda com a rotatividade dos cargos mas acha demasiado complicado pôr essa rotatividade em prática e, é por isso que, esta não é feita completamente.

Quanto à avaliação dos funcionários diz-nos que concorda e que é feita por um professor – avaliador da escola que tenta, com o máximo rigor e seriedade, confeccionar com justeza a avaliação.

Adeus Ó Esteves! Catarina Real, aluna

Desassossego em concerto na BESAF

Entre versos expressos, ora com emoções reprimidas, ora com emoções sentidas e vinculadas – uma contradição própria de Fernando Pessoa – surgiu um acontecimento que interliga a encenação, o canto, a interpretação e o som de instrumentos musicais, duas guitarras. Num sossego desconcertante surge o Desassossego em concerto. Treze alunas, apenas um aluno e o professor José Veiga, dando ao concerto de leitura a sua masculinidade, encheram de “Desalinho triste e emoções confusas” a BESAF.

As diferenças de tons e os enganos provêm da falta de ensaios como visa o professor organizador. Mas apesar de tudo isso, o

serão de 1 de Março, como um presságio positivo para o resto do mês, ficou marcado por estas passagens intensas d’O Livro Do Desassossego de Bernardo Soares/Fernando Pessoa.

A voz da protagonista do acontecimento, muito aguda e vibrante, foi tida por uma minoria de membros do público como “voz de coro” e desadequada do contexto e, é certo que, entre o coro se destacou, destabilizando a uniformidade. Apesar de tudo isso o produto agradou à maioria.

“Sonhar para quê? Que fiz de mim? Nada!”.

Mas estes alunos fizeram algo. “Adeus ó Esteves!”

Baleia entra na BESAF Catarina Real, aluna

Performance poética de Moby Dick pela turma 12ºR

Com uns bons quarenta e cinco minutos de atraso inicial começou a “performance poética” (como se podia ler no cartaz de publicitação) de Sonho com Moby Dick, baseado na obra de Herman Melville, realizada pela turma 12ºR, do ensino nocturno, que mostrou o resultado do seu trabalho oferecendo um serão agradável, no dia 3 de Março, ao público, constituído essencialmente por alunos e professores do ensino nocturno.

Enquanto a narrativa se desenrolava na voz do coordenador e professor Veiga, surgia a encenação da história trágica que consti-

tui o romance. Em paralelo eram projectadas ilustrações alusivas às cenas.

Os cenários criados e a caracterização dos personagens superaram os efeitos sonoros que, por vezes, surgiam, abafando o narrador e quebrando o feitiço que se criava, entre a obra e a assistência, na BESAF.

Entre risinhos dos deuses, caças à baleia, barcos e descrições de tudo isto, os promissores actores e actrizes do 12ºR, atingiram o seu objectivo, mostrando uma das melhores facetas do ensino nocturno.

Originalidade em T-shirts 9ºG

“dezenas de jovens puderam apresentar as suas criações ou aplicações em t-shirts de várias cores”

Criar é a razão basilar pela qual nós fomos criados e por isso a escola deve promover o acto de criar em cada actividade lançada e desenvolvida, por todos, principalmente quando são alunos a dinamizá-la. Assim surgiu o concurso da eleição da t-shirt mais original, por altura da comemoração do dia de S. Valentim, onde dezenas de jovens puderam apresentar as suas criações ou aplicações em t-shirts de várias cores. Foram dias de dinâmica de grupo muito interessantes e gratificantes, porquanto convivemos

e pudemos conhecer melhor os colegas e os professores que connosco trabalharam, no sentido de proporcionar bons momentos e o desenvolvimento do espírito crítico e auto-crítico que tanto contribuem para a auto-reflexão fecunda, produtiva e valiosa no que respeita às relações interpersonais. Apesar de considerarmos que poderíamos ter feito melhor e que muitos mais jovens poderiam ter participado, o balanço é positivo. Valeu a pena!

A | PAPELARIA

18 Tel 253 811 371

Tel 253 822 735

livrarializ@sapo.pt

LIZ

Marte de novo em terra! Catarina Real, aluna

“Oportunidade de privar de perto com realidades que nem sempre nos estão à disposição”

Entre os dias 26 e 30 de Abril, Barcelos será de novo invadido por estranhos seres: Artistas! A Mostra de Arte volta a ser ensaiada pela ESAF, desta feita tomando lugar numa antiga fábrica têxtil, a FITEIXAR, já que as obras de renovação não permitem que esta seja realizada nas instalações da ESAF.

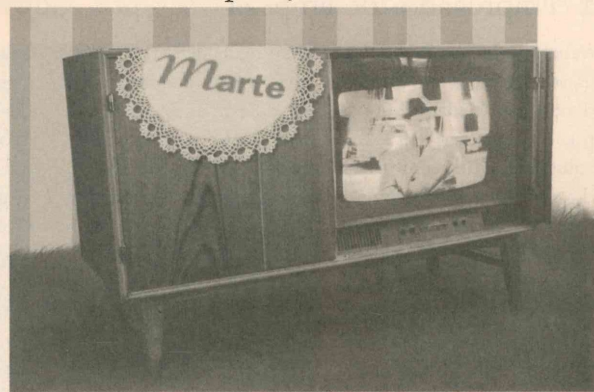
O Marte tem como primordial objectivo promover a discussão e o debate em torno das artes plásticas, do design, das artes performativas, da fotografia, do cinema, da vídeo-arte, da música e da moda e ainda fazer a divulgação de trabalhos de alunos e ex-alunos da ESAF, apresentando-se aberta não só aos membros da comunidade escolar como a

todos os barcelenses.

No ano em que se comemora o Centenário da República, o tema do Marte não poderia ser de facto outro, focando assim os conceitos de cultura, utopia, revolta, resistência, liberdade, memória e identidade, promovendo desta forma a reflexão sobre o modo como as culturas resistem às dinâmicas do poder de uma sociedade.

É de facto uma oportunidade de privar de perto com realidades que nem sempre nos estão à disposição e talvez esclarecer algumas dúvidas ou mesmo definir conceitos acerca do mundo das artes que continuam ainda muito estereotipados. A ESAF quer continuamente formar os seus

alunos e esta é uma importante oportunidade que lhes concedeu, partindo da iniciativa do grupo de professores de Artes Visuais. Os alunos têm agora a chance para desenvolver o espírito crítico e a sensibilidade estética, refinar os padrões de exigência, confrontar-se com diferentes obras e abordagens, analisar a actual situação do ensino artístico, debater ideias e, acima de tudo, aprender mais, evoluir, revolucionar! Inúmeras actividades serão desenvolvidas ao longo de cinco dias intensivos de Arte. Entre eles constam exposições de alunos da ESAF dentro das diferentes vertentes artísticas, ateliers e aulas de pintura e desenho, workshops, conversas e debates e conferências com a



presença de artistas plásticos, arquitectos, músicos, fotógrafos, performers e actores, concertos e ainda actividades lúdicas de convívio, tendo sempre em conta a actividade artística.

Inovem, arrisquem, mostrem. Não desçam à terra, sonhem!

Este poderia muito bem ser o lema do 2º Marte.

Comemorações na ESAF Catarina Real, aluna

Visto que este ano se comemora o centenário da República a ESAF criou uma comissão encarregue de coordenar as celebrações destes cem anos de história

Para que este facto histórico – o centenário da República – não passe sem que seja bastante sublinhado e marcado, pois realmente não é todos os anos que nos podemos gabar de comemorar os cem anos de acontecimento tão marcante como foi o aparecimento da República, haverá inúmeros eventos e acontecimentos a ocorrer durante o ano lectivo. Estes começaram com as leituras de textos alusivos à implantação da República, iniciativa que decorreu a nível nacional. Houve já também a distribuição de marcadores com simbologias tipicamente republicanas sobretudo com personagens do contexto republicano barcelense e ainda uma exposição na BESAF que se intitulou “Símbolos, Ideais e Valores da República” e que englobou capas de jornais

locais que versavam ou sobre ideologias republicanas ou sobre a implantação da República em Barcelos.

Haverá depois, no decorrer do presente e próximo ano lectivo, vários eventos que começarão com a plantação de uma árvore de uma espécie diferente das que existem no espaço da ESAF, uma *Tilia platyphyllos* (Tília), que estará inserida nas comemorações do “Dia da Árvore da República” e que terá direito a uma placa comemorativa, sendo uma actividade coordenada pela AEEPESAF e pelo Projecto Ambição.

Em Abril dar-se-á o Marte que terá como ideais os ideais republicanos e onde constará a exposição fotográfica “A implantação da República em Barcelos”; ainda em Abril haverá duas conferências que contarão com a presença de

Odete Santos e Fernando Rosas e que versarão temas como a mulher na República; em Maio uma outra conferência com a presença de Jorge Quinta e que se intitulará “A I República e Afonso Costa”, em Maio, as conferências continuarão com Victor Pinho que falará sobre a 1ª República em Barcelos e algumas outras encontram-se em negociações mas que terão como propósito o papel da mulher na sociedade, o ensino e a instrução, a evolução do desporto, o estado versus a igreja e um debate sobre a República e a Monarquia. Entre Abril e Dezembro haverá a actuação de bandas barcelenses, grupos de poesia, dança ou teatro na ESAF ou mesmo fora dela com temas relacionados com a República.

Realizar-se-há de uma caminhada com a realização

de jogos tradicionais que passará pelas principais ruas de simbologia republicana em Barcelos, caminhada que culminará na Franqueira no final do presente ano lectivo; um peddy paper, em Setembro, no qual os concorrentes passarão pelas ruas ou locais relacionados com o movimento republicano, dramatizações e teatros na escola, de Junho a Dezembro, que tentarão sublinhar a importância dos ideais republicanos, a revista *Avenida do Minho* e este jornal terão a publicação de artigos referentes às comemorações do centenário, até porque este é o tema que foi dado pelo jornal Público para o concurso “Público nas Escolas”; haverá ainda a exposição dos Presidentes da Primeira República, com caricaturas feitas pelos alunos com uma descrição da acção de cada presidente, de

Setembro a Dezembro. O encerramento destas comemorações culminará com a organização de um jantar republicano, em Outubro, e construção de um logótipo humano com a comunidade escolar vestida com camisolas a rigor – mostrando os símbolos e valores republicanos. Assim será um ano, que se separa entre o presente e o próximo ano lectivo, que estará marcado na ESAF pelas comemorações que foram descritas e ainda por outras que vão surgindo.

Carpe Diem

Todos os sábados à noite no Restaurante-Pizzaria Carpe Diem!

Rua Irmã S. Romão (Antigo Cacioli)

Contacto: 932043977

5€ Por
pessoa!

Loft

urbanwear

AMBIção continua Artur Durão e Zenaida Gomes

“Mais uma vez a ESAF será capaz de promover estilos de vida pessoais responsáveis(...) - pensar globalmente e agir localmente”

O “AMBIção” - Projecto de Educação Ambiental da ESAF prossegue o seu objectivo de educação para a sustentabilidade. Tal como planeado, em Dezembro realizou-se uma exposição com trabalhos executados por alunos de educação tecnológica e está já definido o programa das “I Jornadas AMBIção – “Pensar Globalmente, Agir Localmente” que decorrerão em 14 e 15 de Abril de 2010, no Auditório da Biblioteca Municipal de Barcelos. Como “a necessidade de uma educação que tenha como finalidade a formação de cida-

dãos intervenientes e preocupados com a defesa e melhoria da qualidade do ambiente natural e humano, reúne um largo consenso, tanto a nível internacional, como no nosso país”, os alunos contactarão com diferentes realidades, quer pela intervenção de especialistas das áreas da requalificação das escolas e da sua eficiência energética, quer pela intervenção de jornalistas, colaboradores permanentes de revistas ligadas ao ambiente e conservação da natureza, responsáveis por um projecto de defesa do lobo ibérico, agricultura biológica, ecologistas, pro-

fessores de sociologia do ambiente, energias renováveis e as eólicas, microgeração e eficiência energética, estudos de impacto ambiental, consumo responsável, e uma visão económica global – “pagar o ambiente”.

O projecto de troca de livros escolares “Livros que reaparecem” está a decorrer, com sensibilização à comunidade docente/discente para a necessidade de proteger o ambiente reduzindo os resíduos, neste caso os livros escolares. Dia 22 de Março comemorase-á o Dia da Árvore, onde a equipa do projecto deverá plantar uma árvore para

comemorar os 100 anos da implantação da República. Nesse mesmo dia também se realizarão actividades alusivas ao Dia da Água. Também estão a decorrer os concursos de Fotografia Digital, MMS, Artes Plásticas e Vídeo, com o prazo alargado até 28 de Maio de 2010. Consultem os regulamentos em www.jornalbute.com. Os prémios (entre 25 e 200 euros) serão entregues em cerimónia a realizar-se no dia 4 de Junho de 2010. Em Junho, no Dia do Ambiente os alunos da ESAF participarão num atelier de reciclagem e de reutilização

de materiais, realizarão um desfile de acessórios de moda, apresentarão os seus trabalhos de reciclagem e participarão num musical apresentado pelo 7º B. Mais uma vez a ESAF será capaz de promover estilos de vida pessoais responsáveis, em harmonia com o ambiente, com acções que procuram desenvolver atitudes e sistemas de valores conducentes a uma melhoria do ambiente total – pensar globalmente e agir localmente.

Recolha de sangue da ESAF Grupo EstamiVIDA 12º B

“O nosso principal objectivo é aumentar a probabilidade de tratamento de milhares de pessoas”

Já pensaste o que seria o futuro da Humanidade se todas as doenças pudessem ser curadas? Hoje em dia decorrem inúmeras investigações que procuram descobrir o poder das Células Estaminais nesse sentido. Descobrir mais sobre este assunto é o desafio a que nos propusemos na disciplina de Área de Projecto. Durante o ano irás aprender

mais sobre estas células e como a solidariedade pode estar associada ao futuro da medicina. O nosso principal objectivo é aumentar a probabilidade de tratamento de milhares de pessoas que precisam de encontrar alguém cuja medula seja compatível. Para isso, vamos organizar um dia para recolha de sangue de doadores de medula óssea na antiga loja “Sá Cortinas”, no dia 22 de

Abril de 2010 entre as 10 e as 16 horas. A tua comparecência é fundamental para que, através de um simples gesto, possas salvar alguém que se encontre em qualquer canto do mundo! Precisamos de ti e de todos aqueles que pudessem levar contigo! A tua colaboração é essencial e precisamos dela a partir deste momento!



“A Escola da noite ou de 1ª oportunidade” Helena Santos, professora

“Na sala de aula, há lugar a “conversas”, sobre os mais variados temas”

À noite, a Escola despe-se de barulho, e o silêncio impera! À noite, no ensino dito de 2ª oportunidade, que na minha opinião é a 1ª, antes foram trabalhar para subsistir, carrega pastas de outros saberes, de muitos saberes. E após satisfeitas as necessidades básicas, aparecem outras necessidades, de entre elas, as de ensino/cultura, após anos e anos de afastamento. Nos alunos da noite, sobressaem rostos cansados, aparecem cada vez mais, procuram outros conhecimentos, com afeição, para as quais outra não estavam motivados. Os alunos da noite esperam oportunidades de valorização pessoal e profissional, sejam elas em Cursos Tecnológicos, nos EFA ou simplesmente nos RVCC. Que difícil tarefa a do professor! Manter esses rostos

levantados, os olhos atentos e despertos! Na sala de aula, há lugar a “conversas”, sobre os mais variados temas, consoante as disciplinas ou áreas. As regras de respeito entre todos, são comuns a este tipo de alunos - às vezes dá vontade de convidar os mais jovens para assistir a este tipo de aulas! As aulas da noite transformam-se muitas vezes, em saídas para a biblioteca da escola, para debates, teatro, música ou simplesmente para deliciosos momentos de poesia! Nesta Escola, à noite, as sessões culturais na biblioteca, e são muitas, desdobram-se em saberes multifacetados que enriquecem, deveras, quem neles participa. Há uns tempos atrás, ainda no 1º período lectivo, um aluno que tinha voltado à Escola, depois de muitos

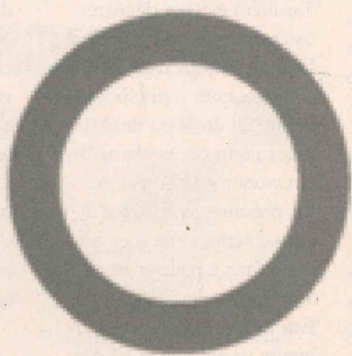
anos dedicados ao trabalho, até tinha emigrado, dizia-me: “professora, não sei se vou conseguir, todo o meu tempo livre gasto-o a estudar e não sei nada, não consigo compreender o que leio!” Sugerilhe que tentasse ler alguma coisa diariamente, respondeu-me que “já tentei, mas até os jornais só leio os títulos, não percebo mais nada, é fastidioso, é aborrecido!”. Nos intervalos de aulas ficava na sala a terminar o que durante as mesmas não conseguia – foi esse o motivo que me levou a reparar nele com mais pormenor. Passados uns tempos, abordei-o no átrio da Escola, desabafou, dizendo: “há uma confusão grande na minha cabeça, parece que vai estourar, tenho mesmo receio de ficar “tolo”. Já pensei marcar uma consulta para S. João de

Deus ou para um psiquiatra. Não compreendo como os colegas conseguem e eu que me esforço tanto não consigo chegar lá! Estou a ler alguns livros indicados pelo professor de Português, mas estou com receio de não conseguir”. Passados alguns meses, abordei-o novamente, visivelmente mais satisfeito, disse “professora, já consigo ler e pensar no que leio, leio o jornal todos os dias de uma ponta a outra. Não sei o que andei a fazer estes anos todos, sinto-me estúpido, não saber falar de nada quando estou ao pé de outras pessoas, o dinheiro deixou de me satisfazer, só com dinheiro não se é nada na vida! São estas formas de carinho e estas palavras que engrandecem os professores e lhes dão ânimo para continuar a

assistir a “desformatar cabeças e mentalidades”

Penso que é isto que acontece a muito boa gente. As cabeças não são utilizadas para as funções a que estão destinadas – a de raciocinar. A maioria vive sem as utilizar e se por exemplo, não apresentarmos uma forma única de definir determinado conteúdo, a maioria dos alunos ficam baralhados, querem definições exatas para decorar! Não se consegue pensar diferente, o que se lê ou ouve é aquilo que é certo, nem se questiona, bebe-se tudo o que se dá. Este deve ser, o grande trabalho do professor, ajudar a “desformatar cabeça” e a construir uma sociedade pensante, activa e consciente da sua força para construir uma sociedade melhor.

“o nosso país encontra-se num lugar de risco no que toca ao desenvolvimento de doenças relacionadas com o sedentarismo”



unidos pela diabetes

No início do século XXI, Portugal é um dos países da União Europeia com menores índices de actividade física. Com tal facto, o nosso país encontra-se num lugar de risco no que toca ao desenvolvimento de doenças relacionadas com o sedentarismo, como doenças cardiovasculares e nomeadamente a Diabetes.

A Diabetes Mellitus (DM) é definida por um síndrome metabólico caracterizado por um excesso de glicose (açúcar) no sangue (hiperglicemia), devido à falta ou ineficácia da insulina, hormona produzida pelo pâncreas. Desta forma, a DM afecta o modo como o organismo utiliza a glicose. Durante a digestão normal, o corpo converte o açúcar, o amido e outros alimentos em açúcares simples, glicose. Esta glicose, por sua vez, é conduzida pelo sangue até às células,

sendo introduzida no seu interior através da insulina. (Albright, Franz et al., 2000). Assim, a glicose é convertida em energia para a utilização imediata ou armazenada para uso posterior. Quando a Diabetes aparece, este processo é interrompido e a glicose é acumulada no sangue promovendo uma hiperglicemia, sendo esse mesmo o principal factor de diagnóstico da patologia.

Segundo a American College Sports Medicine, as causas, a frequência e o perfil dos pacientes variam de acordo com o tipo de DM, sendo que existem 3 tipos de Diabetes: Tipo I (conhecido também por diabetes juvenil por se manifestar entre os 10 e 16 anos e, geralmente, em pessoas magras), Tipo II (conhecido por diabetes tardio e que é associado a pessoas obesas) e Gestacional (desenvolvido

durante a gravidez, podendo trazer complicações para o feto mas que, por outro lado, é o único tipo de diabetes que tem tratamento).

O tratamento da doença depende fundamentalmente da educação do paciente, devendo este reconhecer os seus limites e ter um estilo de vida adequado. Uma alimentação saudável e a prática de actividade física, aliado a uma correcta medicação, permitem ao diabético ter uma qualidade de vida quase normal. A aptidão física pode ser considerada uma condição corporal na qual o indivíduo possui energia, vitalidade e as habilidades motoras suficientes para realizar as tarefas diárias e participar de actividades recreativas, sem excessiva fadiga. Para o diabético não há excepções, apenas mais algumas precauções antes da prática de exercício físico,

havendo mesmo relatos desde 600 a.c. que demonstram o papel do exercício físico na DM (Kemmer, F.W. & Berger, M., 1983). O treino físico adaptado proporciona importantes adaptações metabólicas, neuroendócrinas e cardiovasculares, contribuindo para a prevenção e redução das alterações metabólicas provocadas pela doença (American Diabetes Association, 2004). Diabéticos que realizem actividade física regularmente apresentam aumento da sensibilidade à insulina, reduzindo a sua dose diária, melhorando a cinética e o consumo máximo de oxigénio e diminuição das complicações crónicas da diabetes (Raile, K e tal., 1999) (Ramires, P.R., 1994).

São assim inequívocos os benefícios da actividade física para o portador da DM e esses benefícios surgem de várias formas; esta irá fazer baixar o açúcar no sangue bem como a sua necessidade de insulina. A insulina irá funcionar mais eficazmente e poderá perder algum peso. O exercício diminui também a pressão arterial, o que é bom para o coração. Fortalece os músculos e as articulações. Por último, o facto de estar em boa forma física aumentará a sua auto-confiança e irá ajudar a que se sinta melhor. Antes de iniciar um programa de exercícios, deve-se ter em consideração o estado geral de saúde do doente, a sua condição física e o controlo da sua diabetes. Se tiver algumas complicações da diabetes ou outros problemas de saúde, poderão existir alguns desportos que não são aconselháveis.

Se o diabético optar por fazer

exercício intenso, poderá precisar de diminuir a sua dose de insulina em cerca de 50%, e irá precisar de beber mais água e “combustíveis” a cada 15-30 minutos. Os sumos ou outras bebidas açucaradas são uma boa escolha (ACSM, 2000).

Se o diabético tem que ter precauções antes da actividade física essas mesmas precauções não devem ser descuradas durante e depois do treino. Levar algum açúcar, biscoitos ou sumo consigo quando for fazer exercício é uma boa estratégia. Deve também andar sempre identificado com o cartão de diabético, pois este possui toda a informação sobre o que fazer no caso do seu açúcar no sangue ficar tão baixo que precise de ajuda.

Após a actividade física deve sempre medir os níveis de glicemia. Se estiverem baixos ou normais, deverá comer algo mais, pois as hipoglicemias (nome dado aos baixos níveis de glicose no sangue) podem ocorrer várias horas após o esforço realizado. Poderá também ser necessário comer mais alimentos ricos em hidratos de carbono, tais como massas, no dia seguinte.

Se a diabetes estiver controlada, o doente poderá realizar qualquer actividade física, devendo sempre estar ciente que o esforço faz diminuir os níveis de açúcar no sangue que poderão causar uma hipoglicemia.

A prática regular de actividade física, além de ser um dos componentes do tratamento da DM, tem ainda um papel fundamental na sua prevenção.

Início das comemorações do centenário da “Implantação da República” na ESAF

Catarina Real, aluna

Leitura de um texto

Como é de conhecimento público, o ano de 2010 fica marcado pelo centenário da “Implantação da República”. Neste sentido, a Área Disciplinar de História redigiu um texto que retrata a história da “Implantação da República”, reportando factos históricos assinaláveis. Esse texto foi lido em todas as turmas da escola, excepto nos Cursos Pro-

fissionais do 12º ano - uma vez que os alunos já tinham terminado as suas aulas - no dia 11 de Março, quinta-feira, embora em algumas turmas isso não tenha sido possível nesse dia, mas sim na quarta e sexta-feira da mesma semana. Iniciaram-se, assim, as comemorações do centenário da “Implantação da República” na ESAF. A leitura foi interac-

tiva, pois envolveu elementos de todas as turmas, do 7º ao 12º anos.



Sinais que passam... E os que ficam... Marieta Barbosa

“Porque é que as crianças têm de estudar poesia, quando são elas próprias a poesia?”

Sendo a liberdade a tônica dominante no espírito crítico de José Saramago e o acto criador do pensamento de Agostinho da Silva, dou comigo a procurar o que cada um terá de seu no outro. A busca é fascinante! Com aquele sou caminhante com rosto, com este, caminhante sem ele.

Aquele choca-me com o produto que sou, para me fazer pensar; este faz-me pensar para que não me choque com o meu próprio produto.

Aquele arrasa para se renascer; este renasce do nada para ser.

Com aquele, sou detrito do meu próprio agir; com este, mistério do meu certo devir. Com aquele, sou corpo; com este sou espírito!

E afinal de contas, o que eu tenho dos dois, não é senão o valor incalculável da obra de arte que nos faz supremos, marcando com ferro em brasa meu ser imperfeito, inacabado, incompleto, sempre ávido de uma liberdade de que nem sombra já.

Por isso, brusco continuamente a exaltação do eu que me dá folgo e ânimo, porque só nele recorro a liberdade sucumbida às mãos e leis dos homens, onde já nem aí reencontro senão uns tentáculos, correntes inquebráveis do tamanho do mundo a sufocarem uma branca avezinha com rosto de homem.

E então, esmagada pela mágoa de ser humana, me escondo; roubo, alucinada, um limo da prateleira da estante do meu quarto; desato a correr e me fecho no só meu palácio perfeito da leitura.

Obedecendo não sei a que forças, meu olhar se prende: “O homem não nasceu para trabalhar, nasceu para criar” e escuto Agostinho da Silva no seu pensamento... tão real, tão autêntico, tão livre na sua essência, catedral de um eu conjugado de tantos outros eus ao longo da história dos homens...

“Porque é que não se cultiva a escola de humanidade?”

Porque é que os homens procuram o complicado, escutam o irrelevante, desejam o fácil, lutam pelo imediato e vivem na mentira?

Porque é que esmagamos e somos tantas vezes esmagados pelo peso e monotomia de tarefas sem interesse, absurdos e vãs?

Porque é que o homem vive para dominar, escravizar e destruir, em vez de contemplar e adorar?

Porque é que em vez de darmos conselhos aos outros, não damos primeiro a nós?

Porque é que reprimimos as tendências que etiquetamos de pouco sociais ou pouco lucrativas, se elas são ricas em verdade?

Porque é que não aprendemos com as crianças que as normas de tempo nem existem nem se impõem?

Porque é que se investe tanto nas técnicas de fabricar adultos, esmagando-se a infância?

Porque é que as crianças têm de estudar poesia, quando são elas próprias a poesia?

Porque é que insistimos em fazer do professor um cumpridor burocrático, quando o que pesará no tempo são os frutos das sementes lançadas?

Porque é que sempre querem

fazer do homem um especialista, sem que o deixem primeiro ser homem?

Porque é que não aparecemos menos como adultos e professores, e fazemos aparecer mais crianças e os alunos na edificação do saber?

Porque é que os homens se mostram eficientes, á custa das crianças?

Porque é que o processo técnico não acompanhou o progresso moral?

Porque é que...? Porque é que...?”

Adormeço profundamente ao som deste inquietante ritmo. Na vidraça do quarto, esbarra a avezita...cai...jaz na pedra... pedra fria...

Devagar, bem devagar, me levanto, passo a passo, abro a porta, eis o cenário...triste... apanho-a...na palma da minha mão...tomba a cabecita...gota de sangue.

Coitadinha! O muro à frente, invisível...não o vira...e agora jazia!

Duas lágrimas, mar revoltoso no coração, voz que sussurra: sem sonho, que é o homem senão “cadáver adiado que procria”?

Sem pensamento, que é o homem senão alma nua sem rumo?

Sem liberdade, que é o homem senão o fim de si mesmo?

Uma porta se abre! O palácio se fecha e livro torna à prateleira.

Outra voz, agora de mim: Com Agostinho da Silva aprendi a parar para ver por dentro; a escutar para viajar; a amar para respeitar; a viver para criar.

Ele é a eternidade na mão; o

antes, durante e depois todo e sempre uno; o fim, eterno recomeço; o estéril que dá fruto; a obra de arte que se completa em si mesma, enfim, o saber que se esbate num matiz iniciático deslumbrante!

Porque é que ninguém ouve a beleza de linguagem, a clareza de espírito, a liberdade de pensamento e a certeza das dúvidas deste monge peregrino que ecoam desde os primórdios?

Outra voz ainda em mim:

Porque o homem tem de errar eternamente! Esse é o seu, o meu, o teu, e nosso castigo, pois que só o caminho cumprido mostrará as razões do castigo e melhor será compreendê-las, que ser refém de pena escondida.

Em Agostinho, ser criança é ser velho antes de tempo; é ser mestre sem aprender; é ser sábio sem conhecer; é trazer na algibeira da inocência o destino condenado de ser homem, mas é também a verdade absoluta e o finito do

infinito

Por isso, é que o caminho é sempre o mesmo e porque não pensamos, o esquecemos e tudo recomeça e tudo termina da mesma forma. O eterno retorno... eterna cegueira... o eterno errar...

Resta Agostinho da Silva, símbolo do puro existir, do persistir para criar. Lembra o monge que durante três séculos escutou o canto do mesmo rouxinol para provar que a eternidade está na nossa mão.

Ele é a obra de arte que se cria a si própria.

Nós também podemos sê-lo. Com rosto. O da Perfeição!

Aparte: No dia seguinte, a avezita estava lá; jazia...agora do lado de cá da vidraça do meu quarto. A gota de sangue tinha caído sobre o meu chinelo azul... esbatera-se... tinha agora forma de estrela. Cintilava!

Crítica da Kuka

“Um filme com uma carga de erotismo e de estranheza que nos envolve de uma forma arrepiante”

Lost highway, de 1997, do realizador David Lynch, é um filme que, não seria correcto chamarmos de actual, mas um filme que, apesar de ter mais que uma década, continua a surpreender gerações e assim continuará, podendo afirmar que é uma obra prima cinematográfica eterna.

O filme gira à volta de um saxofonista de jazz que assassina a sua esposa e vai para a prisão, e, inexplicavelmente sofre uma metamorfose e começa uma vida nova no corpo de um jovem mecânico. Lynch, é conhecido pelo suspense e pelo surrealismo, uma das suas maiores influências

é Maya Deren, a mulher das curtas surrealistas que trouxe esse ambiente ao universo das câmaras, e acho que este filme é o perfeito exemplo disso.

Ao longo de toda a trama podemos observar um ambiente misterioso e enigmático, com paisagens e banda sonora peculiarmente escolhidas para criar toda essa sensação.

As personagens fascinantes mas bizarras, parecem não se preocupar com a mudança de contexto ao longo do filme, deixando-nos ainda mais confusos acerca de qual será o desenrolar e até mesmo o final deste. Nós não conseguimos sequer perceber

quais delas são reais e até que ponto não são apenas parte do subconsciente do protagonista.

Um filme com uma carga de erotismo e de estranheza que nos envolve de uma forma arrepiante.

Transmite ao espectador um desejo incontável da busca de uma solução. O problema está, que no fim do filme, não conseguimos resolver o mistério, sendo esse o objectivo do realizador.

Nós gostamos do que vemos, deixa-nos colados ao ecrã, mas não percebemos ao certo o que se está a passar.

Cada pessoa poderá ter uma

interpretação individual do que viu, mas nunca obterá uma resposta concreta.

Um filme doentio de uma mente perversa, que brinca com as emoções de quem o vê.

Como Homer Simpson disse num episódio enquanto via “Twin Peaks” (um outro filme do mesmo realizador): “It’s brilliant... but I don’t get it.”, posso afirmar que também se aplica.



Basquetebol

Campeãs Nacionais redobram ritmo Catarina Real, aluna

“as competições são muito diferentes devido ao nível de basquetebol, que é muito mais evoluído nesta competição, pois estas equipas que agora defrontam fazem parte das grandes capitais do basquetebol”

Mariana Lima é a actual capitã da equipa de sub 16 feminino do Basquete Clube de Barcelos, equipa essa que na época anterior – 2008/2009- marcou a diferença na história do clube e tornou-se a primeira equipa feminina a ganhar uma competição nacional – a Taça Nacional. Por terem ganho a Taça Nacional alcançaram um lugar para a Associação de Basquetebol de Braga na mais alta competição de sub 16 – o Campeonato Nacional.

Tendo sido também esta equipa campeã distrital na presente época, está agora a competir no campeonato Nacional, uma experiência que proporciona à equipa novas metas a atingir. À conversa com a capitã da equipa ela revelou-nos alguns dos pormenores sobre a equipa e os seus objectivos.

Ficamos então a saber que uma das principais mudanças na equipa, comparativamente com o ano passado, foi a subida de seis jogadoras para a equipa de sub 19, a subida de jogadoras do escalão de sub

14 para sub 16 e ainda a entrada de novas jogadoras para a equipa. Estas diferenças não foram significativas, pois não conseguiram abalar o espírito de equipa que se forma no balneário, algo que Mariana aponta como uma das melhores coisas na equipa, juntamente com o factor motivação, isto porque jogam agora entre as melhores equipas de basquetebol do país.

Diz-nos que as competições são muito diferentes devido ao nível de basquetebol, que é muito mais evoluído nesta competição, pois estas equipas que agora defrontam fazem parte das grandes capitais do basquetebol e estão desde sempre habituadas a competições com mais intensidade e com maior nível, algo que Braga não tem, pois o campeonato disputa-se apenas entre quatro equipas.

Tendo em conta a falta de experiência que têm nesta competição, o principal objectivo era aprender, no entanto, aspiravam a ficar entre os três primeiros lugares, algo que agora está mais complicado

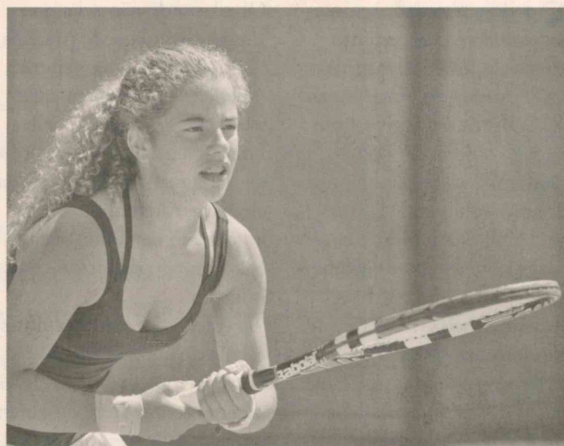
uma vez que já perderam três jogos; no entanto, não é impossível até porque têm vontade de marcar novamente a História do seu clube. Apresenta como principal obstáculo o ritmo de jogo muito elevado durante os quarenta minutos, algo que tem vindo a ser trabalhado nos seus treinos que têm agora mais intensidade que anteriormente.

A equipa é constituída por cerca de trinta atletas, algo que não é obstáculo à escolha das doze que podem jogar em cada jogo por parte do treinador (que é o mesmo desde há quatro épocas) porque este já conhece bem a equipa e sabe avaliar quais as que têm melhor nível técnico mas, sobretudo, mais empenho e assiduidade.

Considera esta experiência algo muito positiva e orgulha-se imenso de ser a capitã de uma equipa tão unida, da qual fala com um brilho nos olhos.

Ténis Juliana Lopes, aluna

Promessa barcelense



Sara Filipa Arantes Cruz é o nome da “nossa” tenista de apenas 14 anos.

Sara pegou pela primeira vez no seu instrumento de trabalho com apenas 8 anos de idade e já fez uma soma de 14 vitórias e 12 finais nos escalões de sub 12, sub 14, sub 16 e sénior.

A Sara tem também uma soma de finais sénior bas-

tante considerável uma vez que o seu melhor lugar no ranking foi alcançado neste mesmo escalão, número 35 a nível nacional.

Na presente época conta já com 3 vitórias no escalão de sub 16 entre os 5 torneios que já disputou.

É, por tudo isto, uma das promessas do ténis barcelense.

Futebol Juliana Lopes, aluna

Jovem jogador do Sporting Clube de Braga



Com apenas 6 anos nasceu a grande paixão pelo futebol, marcou os seus primeiros golos pelo nosso clube(Gil Vicente Futebol clube) onde tantos outros rapazes da nossa escola também o fizeram.

Contribuiu com jogos de muito boa qualidade, onde esmagaram e foram Campeões distritais de infantis A na época de 2007/08.

Bruno destacou-se diante os “olheiros”, recebendo assim propostas muito aliciantes para um pequeno grande jogador, tendo como opção três dos grandes clubes como o Benfica, o Braga e o Porto. Tomando então a opção pelo Futebol Clube do Porto, onde esteve durante

um ano; viu-se obrigado a deixar os seu companheiros de equipa, amigos e família, pois foi viver e estudar na mesma escola que os seus novos colegas, não abandonando nunca os seus antigos companheiros que o ajudaram a tornar-se no jogador que é hoje. Aqui contribuiu também para a obtenção do título de Campeões Distritais sub15 – 1ª divisão.

Actualmente joga pelo Sporting Clube de Braga, como lateral direito onde se prepara para disputar a 2ª fase do campeonato nacional de Iniciados e tem como objectivo o terceiro título de campeão.



Taekwondo Ana Martins, Catarina Real e Juliana Lopes, alunas

“Prometo que não bato.”

Paulo de Tarso, de 43 anos de idade é professor de Artes Visuais nesta mesma escola desde 2001, onde também estudou desde o 7º ao 11º e na qual não completou o ensino secundário apenas porque na altura havia somente 5 alunos no seu curso, o que não dava para constituir uma turma e portanto foi estudar para o Porto. Fomos conversar com ele para que este pudesse elucidar-nos sobre o desporto que pratica - o taekwondo.

O taekwondo é uma arte marcial, (olímpica desde 1988) com origem na Coreia há mais de 2000 mil anos, segundo registos encontrados. Trata-se duma arte de defesa, e contra-ataque. Mas é tão vasto o número de elementos que se podem treinar no Taekwondo que apenas nos falou sobre alguns; a defesa pessoal, ataque e contra-ataque, técnicas de pernas, 18 pomnsees, 8 até cinto negro e as outras dez até 9º dan que é a máxima graduação na modalidade, combate em tatami de 9 vezes 9 metros de lado em que o resultado do combate se traduz no número de vezes que o vencedor acerta no adversário (só se pode bater da cinta para cima). Desmontando a palavra, TAE quer dizer saltar e pontapear, KWON punho e DO é o caminho ou a arte. Então TAEKWONDO quer dizer, a ARTE de bater com mãos e pernas com salto. Mas o Taekwondo é muito mais do que isto diz-nos o professor cujos olhos brilham ao falar do seu desporto, é uma filosofia de vida. Isto porque o bom praticante sabe que é capaz de magoar ou matar no entanto nunca o fará a menos que esteja em caso de vida ou de morte. Isto pode parecer muito agressivo mas na realidade não o é, existem sempre outras formas de resolver todos os assuntos e jamais

passam por violência, nunca. Paulo de Tarso é praticante de Taekwondo desde 2004, antes tinha feito 3 anos de outra arte marcial pela qual não ganhou grande afecto e que portanto prefere não referir. Diz que o maior fascínio no taekwondo é o da beleza de todas as técnicas de pernas e do encadeamento de técnica após técnica, mas há ainda a astúcia de um praticante que, sofrendo um ataque, se esquivava dele, contra-atacando e pontuando, demonstrando assim um saber superior sobre o adversário (isto em treino e/ou em combate). A evolução da graduação já foi diferente mas, neste momento há os cintos branco, amarelo, verde, azul, vermelho e negro. Depois disto há o negro 1º dan até 9º dan. O professor é neste momento 1º dan, cinto negro. Diz-nos que a forma como se sobe de graduação exige do praticante muito trabalho bem como estudo pois devem os praticantes saber o nome de todas as técnicas que se usam, em coreano e só isto exige mesmo, mesmo muito estudo. Mas o aliciante de tudo isto, segundo ele, é mesmo o de superar dificuldades enormes. Quem o consegue fazer torna-se desde logo um bom praticante de Taekwondo. Não conhece contra-indicações na prática da modalidade, conhece apenas as vantagens e, com uma frase banal para descrever tanta admiração diz “mente sã em corpo são”. Indica, a quem se sentir tentado a iniciar a prática da modalidade, que abriu há bem pouco tempo a Academia de Taekwondo de Barcelos, o que materializa um sonho que tem desde que pratica. Quem desejar mais informações pode entrar em contacto com ele pois ele promete que não agredirá ninguém.”Bute, tá a mexer” é a sua deixa final.



Karaté shotokan Juliana Lopes, aluna

Atleta apurada para todos os campeonatos nacionais

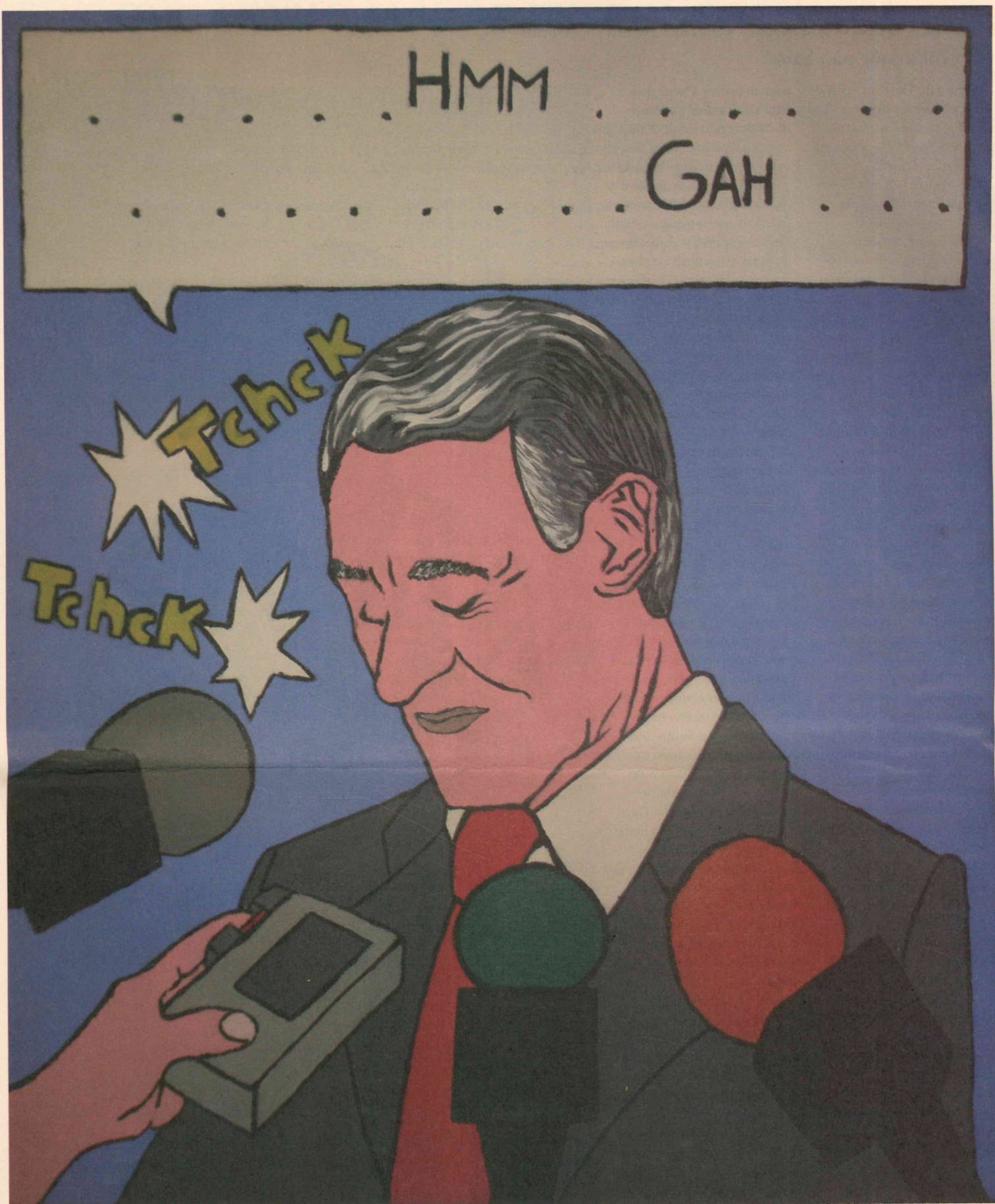
O treino de karaté pode ser dividido em três partes principais: Kihon, Kata e Kumite. Em que o Kihon (“fundamentos”) é o estudo dos movimentos básicos. Kata (“forma”, “padrão”) é uma espécie de luta contra um inimigo imaginário expressa em

sequências fixas de movimentos. Kumité (“encontro de mãos”) é a luta propriamente dita. Na sua forma mais básica é combinada (com movimentos predeterminados) entre os lutadores para, posteriormente, alcançar o jyu kumite (combate livre ou

sem regras). A forma desportiva, ou combate com regras, é conhecida como Shiai-kumite. Dentro do Karate existem vários estilos, como o karaté shotokan, que é o tipo de karaté que Joana Cristina Jardim Patrão pratica, sendo 2º Kyu

(cinturão castanho). Joana pratica karaté à cerca de 6 anos, 3 anos de katas e 3 anos de kumité, no CCCB, no Pavilhão Municipal de Barcelos. Nos três últimos anos de kumité, obteve um 2º lugar no Regional e dois 3º lugares; este ano obteve ainda um 2º

lugar na Taça CPK e conseguiu ainda a apuração para todos os nacionais.



Hélder Barbosa, aluno

Hmmmmmm..Gahhh...Um homem de poucas palavras!

ALVARÁ Nº 7/58

50 anos 1957 | 2007

AVIC

O SEU CONSULTOR DE VIAGENS

apavt  IATA 

Largo da Porta Nova, 30 * 4750-329 Barcelos * www.avic.pt e-mail: agbarcelos@avic.pt * tlf. 253823781 tlm.