



# Brilho do Sol

Brilho do Sol

APACI — CEE

Março de 2004

## PORTUGAL NO EURO 2004

### Nesta edição:

Cantar das Janeiras	2
Carnaval	4
Mais vale rir	5
Visita ao Estádio do Dragão	6
Dia do Pai	8
Fisioterapia na nossa Escola	9
Dia Internacional da Mulher	10
Primavera	12
Cidades do Euro 2004	14

### Ficha Técnica:

Propriedade: Centro de Ensino Especial - APACI

Lugar do Raíndo - Lijó

4750 - Barcelos

Telef: 253 - 882732

Director: Equipa docente

Redactores: Alunos/Educadores

Tiragem média: 150 exemplares

Preço: 1 Euro

A realização do EURO 2004 em Portugal será, sem dúvida, uma excelente oportunidade para o lançamento de novas promessas e a confirmação dos grandes ídolos. A possibilidade de se poder estar em contacto com os melhores praticantes e técnicos de futebol terá um valor incalculável no desenvolvimento e projecção do desporto em Portugal.

Entre 12 de Junho e 4 de Julho, Portugal recebe a fase final do Campeonato Europeu de Futebol 2004 (Euro 2004), um importante acontecimento desportivo que trará ao nosso país centenas de milhares de adeptos e acompanhantes.

O futebol começou em Portugal em 1875, poucos anos depois das suas regras terem sido definidas pelos estudantes de Cambridge (Inglaterra).

Integrado no nosso projecto anual de actividades, o Euro 2004 vai ser tratado de forma a que os alunos vivam e tenham a noção da dimensão e importância deste evento: cidades onde se realizam os jogos, equipas participantes e respectivos países (bandeiras, equipamentos, hinos...), nomes dos estádios, profissionais envolvidos e o apoio intensivo à nossa selecção. Os nossos alunos já tiveram oportunidade de visitar o Estádio do Dragão. As nossas actividades terão continuidade com algumas visitas a outros estádios, observação de um jogo ou treino de futebol bem como a realização de um jogo entre funcionários/alunos/pais.



## CANTAR DAS JANEIRAS

É com muito agrado que nos apercebemos que os alunos da APACI, continuam a ser recebidos com carinho e compreensão pelas empresas, algumas delas já conhecidas, que visitamos durante o mês de Janeiro com o “Cantar das Janeiras”.

Esta actividade é feita com o objectivo de dar a conhecer à comunidade “Quem somos” e o “Que Fazemos”, assim como angariar fundos que nos permitam comprar material que exceda as verbas da escola, permitindo socializar os nossos alunos com a comunidade.

**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**

**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**

Boas Festas, Boas Festas  
 Boas Festas vimos dar  
 Deus queira que para o ano  
 Nós os vimos visitar

Aqui ‘stamos à sua porta  
 De pronto para cantar  
 Se o Senhor nos der licença  
 Nós iremos começar

**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**

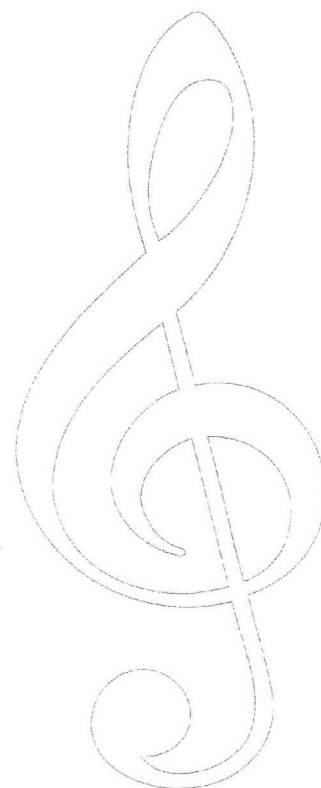
**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**

Vamos dar a despedida  
 O resto é p’ra acabar  
 Saúde e boa vida  
 A APACI vem desejar

Boas Festas vimos dar  
 A todos aqui presentes  
 Assim vamos terminar  
 Ficamos todos contentes

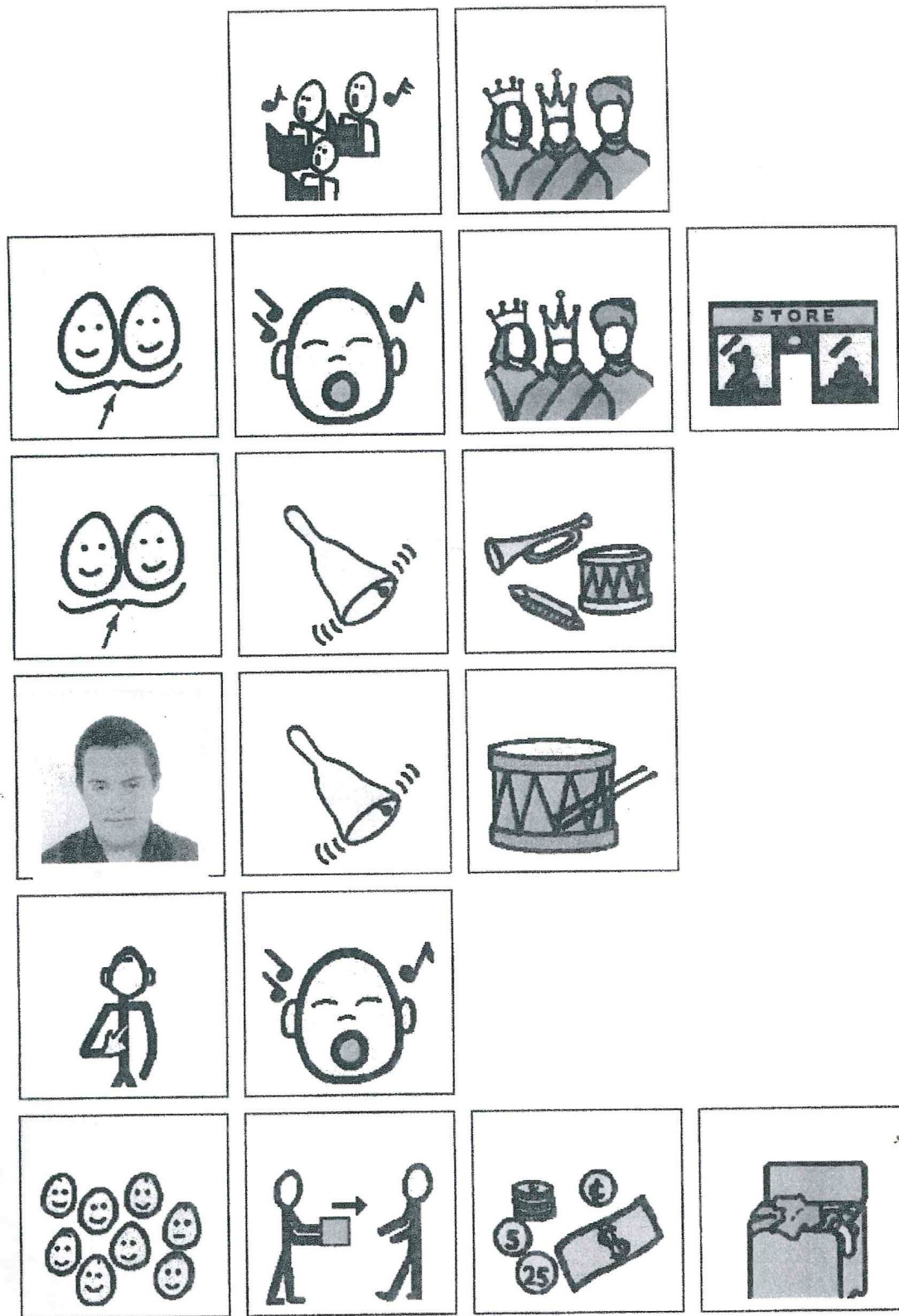
**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**

**Janeiras, Janeiras**  
**Nós vimos cantar**  
**Um Bom Ano Novo**  
**Vimos desejar**



### AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

- Têxtil André Amaral Lda.
- Ridalex
- Marfame
- Absoluta têxtil
- Sidónios Malhas Lda.
- Malhas Eical
- Sonatec Sociedade de Tecidos Lda.
- Duarte Araújo
- Silsa Confecções S. A.
- Arantex Indústria Têxtil Malhas Lda.
- Gosimalhas Lda.
- ATB Acabamentos Têxteis
- INPA Confecções Lda.
- Barroso e Machado Lda.
- Tília Malhas e Confecções Lda.
- Carfer Malhas Quinta & Costa Lda.
- Silsa Confecções S.A.
- Cordeiro/Campos & C. Lda



Descrição do “ Cantar das janeiras” através do Sistema de Comunicação Alternativo (SPC)

Trabalho realizado pelo aluno Manuel Joaquim.

## CARNAVAL

Chegou o Carnaval!...

Como é habitual, a nossa escola também quis festejar este dia com a tradicional alegria e entusiasmo.

Os alunos chegaram logo pela manhã, mascarados com as fantasias alusivas à data.

Fomos para as ruas de Barcelos, onde vimos os desfiles dos Agrupamentos Gonçalo Nunes e Gonçalo Pereira. Foi divertido ver tantas fantasias diferentes e como há tanta imaginação para alegrar este dia.

Na nossa escola, não faltou a música de Carnaval, onde todos dançamos e cantamos com animação.

### Carnaval

Não na nossa escola fizemos máscaras para o dia de carnaval, em parte de papel e outras em cartolina com tecidos colados, papéis e lã a fazer os cabelos, esta máscara era em forma de gato.

Na sexta-feira antes do carnaval fomos todos ver o desfile a Barcelos, vimos muitos meninos e meninas de outras escolas, vestidos com roupas muito lindas.

Eu espalhei muitas fitas e atirei aos outros meninos.

gostei muito deste dia porque brincamos muito.

José Manuel



# MAIS VALE RIR...



Papá, o que é um génio? - pergunta o filho

-Vai perguntar à tua mãe. Ela é que casou com um! - responde o pai.

- O quê? Não sabia que a mamã tinha casado duas vezes.



Um doente estava a dar cambalhotas e um amigo perguntou-lhe:

- Inácio, porque fazes isso?

- É que me esqueci de agitar o medicamento antes de o tomar.



Um amigo diz a outro que tem um aspecto desleixado:

- Ouve, Pedro. Nunca tomas-te banho?

- Nunca, Luís! Eu tenho uma saúde de ferro e a humidade ia-me enferrujar.



Na prisão, o guarda pergunta ao preso:

- Ninguém te vem visitar. Tu não tens amigos, família?

- Tenho, o problema é que estão presos.



O que é que em Lisboa é pequeno e no Brasil é grande ?

Primeiro entra e só depois abre a porta.

O que é?

Tenho dentes mas não como.

Fui feito para ajudar a comer.

Amigo da faca eu sou. Adivinha quem eu sou ?

O mar tem um, a terra tem dois e o mundo nenhum.

O que é?

Qual é a árvore diz lá por favor:

Tem nome de gente

E metade é amor?

Vivo no meio dos mares,  
Mas no Sol, não estou, não.

Quando passo pela terra

Levo sempre meu irmão.



Soluções:

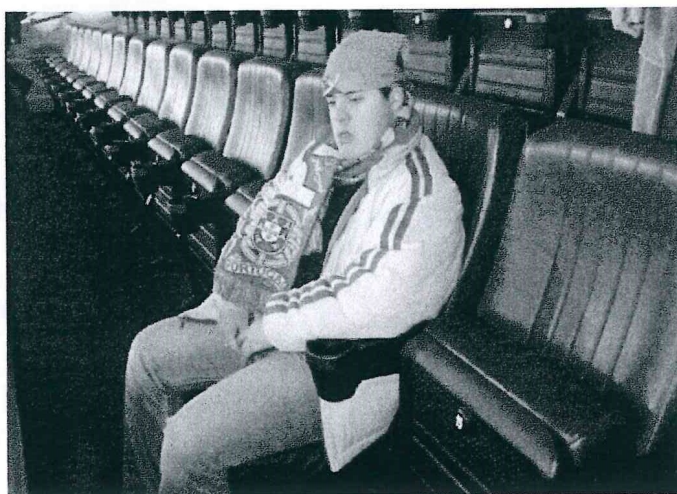
## VISITA AO ESTÁDIO DO DRAGÃO

O novo Estádio do Futebol Clube do Porto é um equipamento âncora do projecto de reabilitação urbana da zona das Antas, na cidade do Porto. Este teve como conceito base o de corresponder às recomendações da UEFA por forma a poder ser classificado por esta entidade como um Estádio de Grau A, a mais alta classificação atribuída por este organismo. Esta classificação permitirá a realização de qualquer evento futebolístico nacional ou internacional, em ambiente de grande segurança e conforto.

O Estádio do Futebol Clube do Porto será palco do jogo de abertura da fase final do Euro 2004, a decorrer no dia 12 de Junho.

O arquitecto que fez o projecto deste Estádio foi: Manuel Salgado.

No dia 26 de Fevereiro, o Centro de Ensino Especial juntamente com o Centro de Formação fez uma visita guiada ao Estádio do Dragão. Começamos por visitar os camarotes VIP'S tendo estes diferentes patrocínios. Os nossos alunos tiveram oportunidade de se sentarem no lugar do Sr. Pinto da Costa o que lhes deu um imenso prazer. Sentados, é possível verem tudo o que se passa com a chegada dos jogadores, assim como, os lances de futebol mais polémicos, através de dois écrans gigantes que durante o jogo estão virados para o recinto e depois virados para o exterior com publicidade. Passámos pela sala VIP ( recepção dos jogadores, equipa adversária,...), entrada geral dos adeptos ramificada em várias entradas de acesso ao campo. Nesta entrada existe um painel de azulejos referenciando o nome dos seis primeiros sócios, das pessoas que estiveram presentes na inauguração, da equipa técnica e jogadores,...



Seguimos para a sala de imprensa ( onde se fazem reuniões com empresas e conferências de imprensa) em direcção ao Átrio das Caras (figuras de jogadores importantes, o golo de Madger,...) e aos balneários da equipa visitante e da equipa da casa . Cada um tem uma sala médica, uma sala anti-dopping, um ginásio, um salão de aquecimento relvado, etc. Tem ainda, neste espaço, um balneário para os árbitros, uma capela, uma sala para jornalistas e para publicidade.

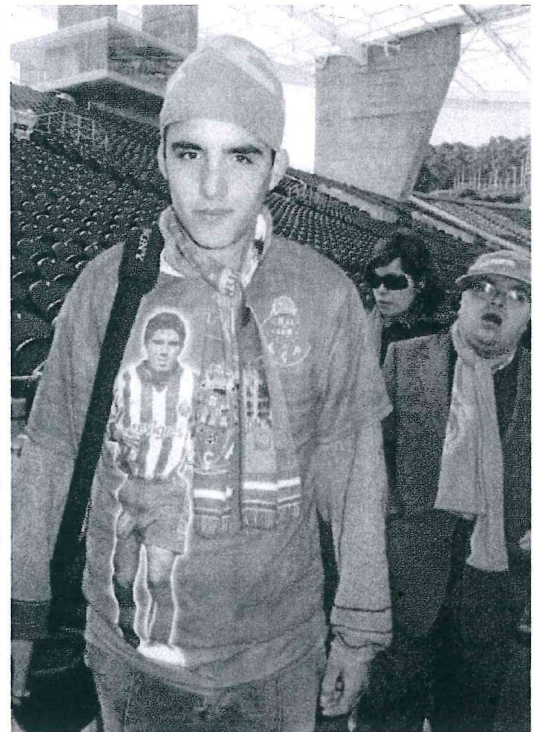


A parte superior das bancadas está adaptada para pessoas que se deslocam em cadeiras de rodas, uma vez que existem rampas de acesso à bancada e as cadeiras são mais espaçadas.

Este estádio comporta um total de 52000 pessoas e está estruturado para em 5/7 minutos as pessoas poderem ser evacuadas se tal for necessário.

A nossa visita terminou na Loja Azul ( onde se vendem todos os artigos relacionados com os diversos desportos do clube) que infelizmente estava fechada devido ao adiantado da hora.

Após deixarmos o estádio do dragão fizemos um piquenique num parque da cidade para almoçarmos.



Os alunos estavam eufóricos envergando camisolas, cachecóis, bonés e peluches do futebol Clube do Porto que é o clube da maior parte deles. Durante a viagem de ida e volta todos muito animados cantavam o “Hino do Dragão”.

Viva o Porto!...

## DIA DO PAI... OS PAIS DO SÉC. XXI

Os homens estão cada vez mais despertos para os seus direitos enquanto pais e apostam numa participação activa no que toca à educação dos filhos. Com muita frequência, os vemos nas maternidades, nas reuniões das escolas, nos parques infantis, prontos a assumir uma maior responsabilidade.

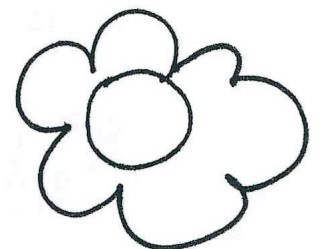
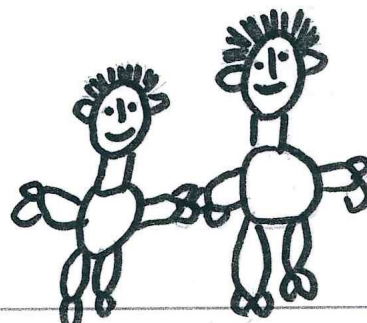
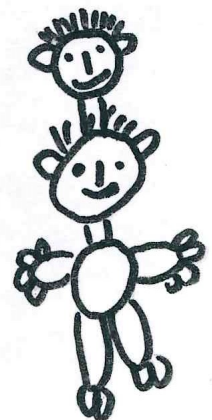
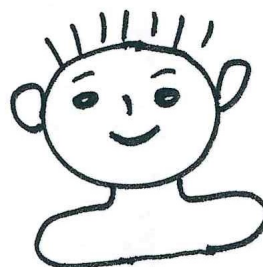
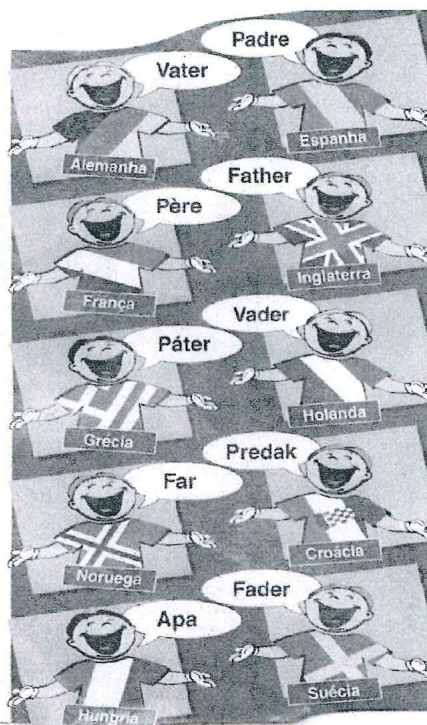
A lei tem acompanhado esta mudança, diminuindo a distância que separava os direitos de homens e mulheres. Direitos e deveres iguais é o que pretendem os pais de hoje. Em Portugal, a lei tem vindo a minimizar as diferenças entre homem e mulher no que diz respeito às licenças ao trabalho e ao parto.

### LICENÇA DE PATERNIDADE E TRABALHO

- Cinco dias de licença paternal, seguidos ou intercalados, uma mês após o nascimento do filho.
- Quinze dias no fim da licença de maternidade, que é de quatro meses.
- A licença de maternidade pode ser gozada pelo pai, desde que a mãe fique um mínimo de seis semanas com a criança.
- Em caso de morte da mãe, o pai tem direito a gozar a licença de maternidade na totalidade.
- Faltar quinze dias por ano para prestar assistência inadiável aos filhos.



### Diferentes maneiras de dizer pai



## FISIOTERAPIA NA NOSSA ESCOLA

Na procura do bem-estar bio-psico-social dos utentes deste centro iniciou-se recentemente a fisioterapia, que em interacção com as outras actividades já implementadas pretende ser uma mais valia.

Tendo em conta a especificidade das patologias existentes, visa-se a elaboração de planos de avaliação e tratamento com o objectivo de manter, melhorar e prevenir as incapacidades inerentes aos utentes, utilizando as técnicas específicas da profissão, sendo sempre de grande importância a colaboração de todos os intervenientes - família, educadores, técnicos, profissionais de saúde...

O Ministério da Saúde (Dec. Lei nº 261/93 de 24 de Julho) definiu desta forma o conceito de fisioterapia:

“Centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura em função do corpo; utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas, e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, de deficiência, na incapacidade e inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar, utentes com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objectivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida.”

Por seu lado, o Departamento de Recursos Humanos da Saúde definiu assim a actividade do fisioterapeuta:

“Trata ou previne perturbações do funcionamento músculo esquelético, cardiovascular, respiratório e neurológico, actuando igualmente no domínio da saúde mental.

A sua intervenção processa-se numa perspectiva bio-psico-social e tem em vista a obtenção da máxima funcionalidade dos utentes, no seu desempenho, com base numa avaliação sistemática, planeia e executa programas específicos de intervenção, para que utiliza, entre outros meios, o exercício físico, terapias manipulativas, electroterapia e hidroterapia. Desenvolve acções e colabora em programas no âmbito da promoção e educação para a saúde.”

Porque **“O mundo também é deles...”**

O Fisioterapeuta Fernando Torres



## DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Até os meados do século XX, a mulher tinha um papel inferior, não participava da vida política, estava sujeita à tutela do pai, do irmão e depois do marido. A vida da mulher era marcada pelo "não". Quando mulher e homem se casavam, tornavam-se um, e este um era o homem. A mulher passava a ser a sombra do esposo, o chefe da casa. Cabia à mulher ser: esposa, mãe, a rainha do lar. Mas na realidade não decidia nada, nem mesmo sobre a educação dos filhos. Também trabalhava fora para ajudar no sustento da família, mas recebia salário inferiores ao do homem. O ensino universitário era frequentado na sua maioria pelos homens. Em diversas cidades, surgem grupos populares de mulheres, despertando a consciência de que precisam lutar por seu espaço, por seus direitos. Estes grupos capacitam as mulheres para que se opunham às estruturas opressoras, afirmam que as mulheres podem e devem compartilhar os serviços de direcção e tomada de decisões.

Há 145 anos, no dia 8 de Março de 1857, teve lugar aquela que terá sido, em todo o mundo, uma das primeiras acções organizadas por trabalhadores do sexo feminino.



Centenas de mulheres das fábricas de vestuário e têxteis de Nova Iorque iniciaram uma marcha de protesto contra os baixos salários, o período de 12 horas diárias e as más condições de trabalho.

A manifestação foi violentamente dispersada



pela polícia. O dia 8 de Março é, desde 1975, comemorado pelas Nações Unidas como Dia Internacional da Mulher.

Em 1910, numa conferência internacional de mulheres realizada na Dinamarca, foi decidido, em homenagem àquelas mulheres, comemorar o 8 de Março como "Dia Internacional da Mulher". De então para cá o movimento a favor da emancipação da mulher tem tomado forma, tanto em Portugal como no resto do mundo. Já existem mulheres assumindo a posição de serem mães, gerando filhos num novo modo de ser mulher e homem, lutando por conquistar o espaço que lhe é devido. Criam assim um melhor relacionamento entre companheiros e filhos, educando-os para uma consciência profunda da dignidade de ser mulher. Passam por um processo de caminhada interior que as leva a uma sabedoria, permitindo-lhes sobreviver diante das dificuldades.



***Sabemos que nossa caminhada será longa, cheia de barreiras, desafios, mas também de esperanças.***

Este modelo está conquistando as mulheres mais jovens que buscam uma autonomia profissional qualificada, autônoma, trabalhando e conquistando lugares que, outrora, eram permitidos somente aos homens. Reconhecemos, contudo, que falta politizar o privado. Há sobrecarga de actividades. Enquanto trabalha fora de casa, cabe a ela dar conta da sua própria casa, filhos, marido, educação, saúde... A nós, mulheres, é "dada" a responsabilidade pelo trabalho doméstico, cuidado dos filhos, doentes e idosos.

Por isto, somos nós quem arcamos com as consequências dos serviços de saúde, educação e transporte que estão cada vez piores, e a falta de creches e moradia. Queremos que estas responsabilidades sejam partilhadas na família e que o Estado assegure serviços públicos de qualidade.

Com a celebração deste dia pretende-se chamar a atenção para o papel e a dignidade da mulher e levar a uma tomada de consciência do valor da pessoa, perceber o seu papel na sociedade.

***NOS DIAS DE HOJE A MAIOR PARTE DAS MULHERES TRABALHA FORA DE CASA. SABER CONCILIAR A PROFISSÃO COM A FAMÍLIA É UMA ARTE.***

### **Dicas para ser uma mãe a 100 por cento**

1- Fale com o seu filho sobre o seu trabalho.

2- Explique-lhes o que o seu trabalho implica em termos de responsabilidade. Se disser ao seu filho: " não podemos ir ao parque porque a mãe tem que trabalhar", a criança ficará ressentida. Ela entenderá melhor se lhe disser: " a mãe tem que trabalhar, por isso só podemos ir ao cinema no fim -de- semana".

3- É muito natural que tenha complexos de culpa por não dedicar muito tempo ao seu filho, mas mimá-lo demasiado ou fazer-lhe todas as vontades como forma de compensação não é solução.

4- Faça com que a sua família compreenda todos os seus esforços.

5- Aprenda a motivar os seus filhos a participar nas tarefas domésticas.

6- Não corra para a cozinha mal chegue a casa. Prepare um café, sente-se durante alguns minutos no sofá e converse com os seus filhos.

Dê-lhes atenção.



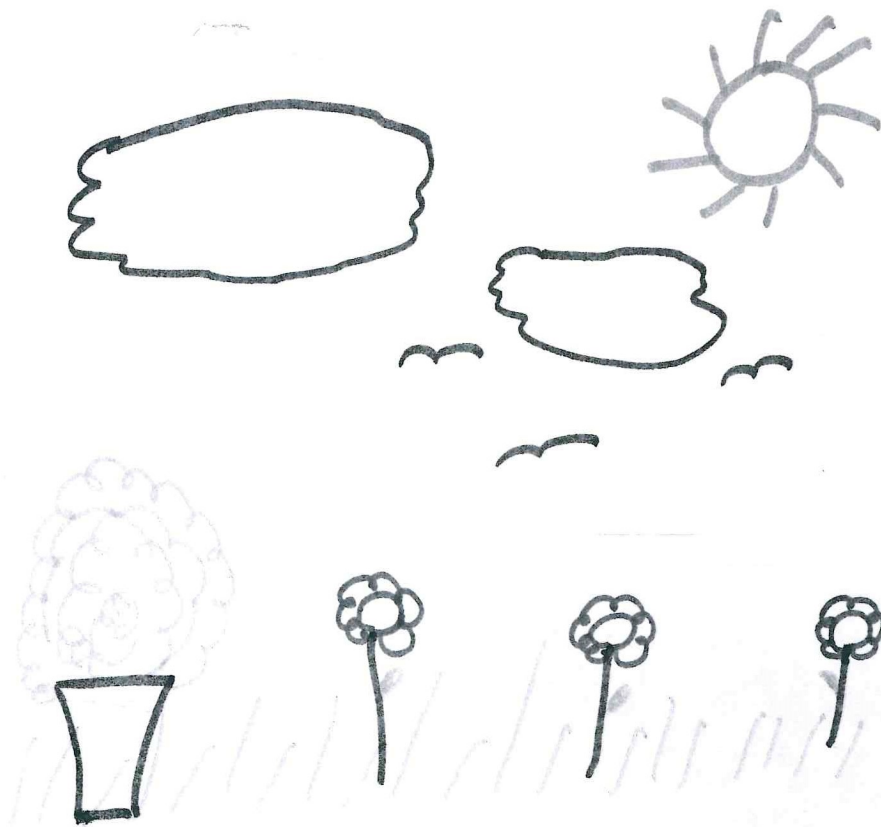
# PRIMAVERA

Já chegou a Primavera  
 Vestida de alegre cor  
 Tão verde, da cor da hera  
 Traz uma esperança de amor.

A primavera chegou!  
 Traz a cor do céu azul  
 O sol ameno levou  
 A tristeza para o sul.

Quando chega a Primavera  
 Fica mais belo o jardim  
 Tão colorido. Oh! Quem dera  
 A Primavera sem fim.

Vou sentir na Primavera  
 Aquele amor verdadeiro.  
 O amor que sempre espera  
 Ser um dia o derradeiro.

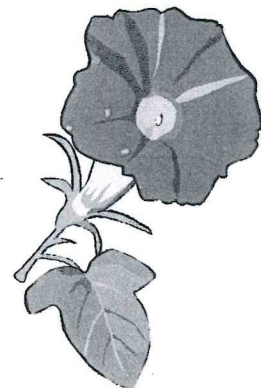


A Primavera começa a 20 de Março e acaba a 21 de Junho.

Já na época da Primavera, as passaralhas começam a cantar, os animais saem das suas casas para brincar, as flores começam a crescer e as campos ficam todos esverdeados.

Também na Primavera, as culturas ficam mais desenvolvidas e nos invernos começam a nascer os frutos, como: laranjas, peras, maçãs etc.

As crianças gostam muito de brincar na Primavera, porque é a época do bom tempo.



## PATROCINIOS

INPA – Confecções, L.da

Argufe – Abade do Neiva

Têxtil André Amaral, L.da

Argufe – Abade do Neiva

Amaral & Amaral, L.da

Argufe – Abade do Neiva

## ROSINHAS DE PAPEL

Segue as instruções da Diana e faz estas lindas rosas:



1- Faz uma circunferência de 16 cm de diâmetro e corta 16 círculos de papel colorido. Coloca-os em cima uns dos outros e passa o arame no meio do círculo. Dobra o arame na ponta e cola um pedaço de fita adesiva no nó, como indica a figura.

2- Vira tudo para baixo e aperta o papel à volta do caule, ou seja do arame. Fixa com fita adesiva.



3- Recorta o cálice no papel verde, seguindo o modelo. Espeta-o no caule de baixo para cima e cola-o na flor.



4- Modela a flor, puxando as pétalas. Torce e dobra até fechares o centro. Cobre o arame com papel verde. Torce e dobra as pétalas até fecharem o centro da flor.

**E.... fica uma flor muito bonita.**

## CIDADES DO EURO 2004

### PORTO

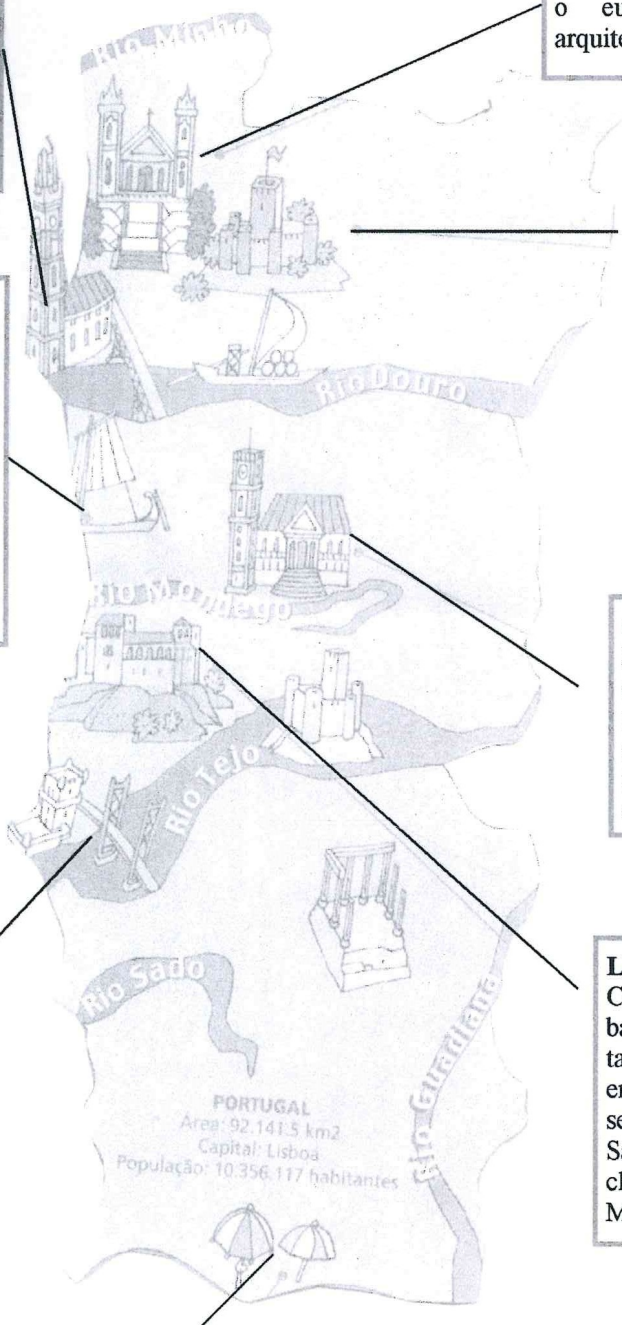
Conhecida como a capital do norte é a segunda cidade mais importante do país. Os dois estádios que vão receber os jogos do Europeu são o do Bessa e o do Dragão, respectivamente do Boavista F.C. e do F.C. Porto.

### AVEIRO

É uma das cidades mais interessantes do litoral português, muito conhecida pelos seus "Ovos Moles", pelas salinas e pelas suas bonitas praias. O estádio é o "Municipal de Aveiro", onde joga o Beira-Mar.

### LISBOA

Capital de Portugal situa-se no Estuário do Rio Tejo. É conhecida pela cidade das sete colinas pois desenvolveu-se em redor delas. Os estádios vão ser o do Benfica e o do Sporting, que se chamam Luz e Alvalade XXI.



### BRAGA

Esta cidade é uma das mais antigas da Península Ibérica e é conhecida pela Cidade dos Arcebispos. Nesta cidade encontra-se a mais antiga catedral do país, a Sé Catedral de Braga, que data do início do séc.XII. O estádio Municipal de Braga construído para o europeu, é uma verdadeira obra arquitectónica, esculpido entre duas escarpas.

### GUIMARÃES

Esta cidade é considerada o berço de Portugal. Esta cidade foi considerada Património Mundial devido ao seu centro histórico, onde se destaca o castelo e o Paço dos duques entre muitos outros. Clube mais importante é o Vitória de Guimarães, e o estádio para o Europeu chama-se D.Afonso Henriques.

### COIMBRA

É conhecida como a cidade dos estudantes, pois é lá que está uma das mais antigas universidades da Europa e a mais antiga de Portugal. O estádio é também Municipal, onde jogam os dois clubes da cidade.

### LEIRIA

Conhecida pela cidade do Lis, por ser banhada pelo rio, do mesmo nome, é também nas suas redondezas que se encontra o maior pinhal de Portugal. No seu distrito encontra-se também o Santuário de Fátima. O novo estádio vai chamar-se Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa.

### FARO

A cidade de Faro é a capital do Algarve. Uma das mais conhecidas regiões turística do país. O estádio vai chamar-se "Estádio do Algarve"

## CULINÁRIA

## BOLINHOS



DA

PRIMAVERA



## INGREDIENTES

1 pacote de bolacha Maria

2   de açúcar2   de chocolate em pó2  1  (sopa) de  amolecidaMeia  de coco ralado

## UTENSÍLIOS

1  de pau1  para a massa

## PRREPARAÇÃO

Desfazer as bolachas para dentro de uma tigela.

À parte, bater a manteiga com o açúcar.

Juntar as bolachas, amassando bem com as mãos.

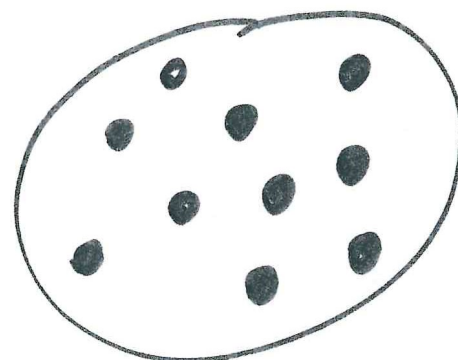
Juntar os ovos com o chocolate.

Fazer bolinhas pequenas com a massa e passá-las no coco.

Colocam-se em papel frisado.

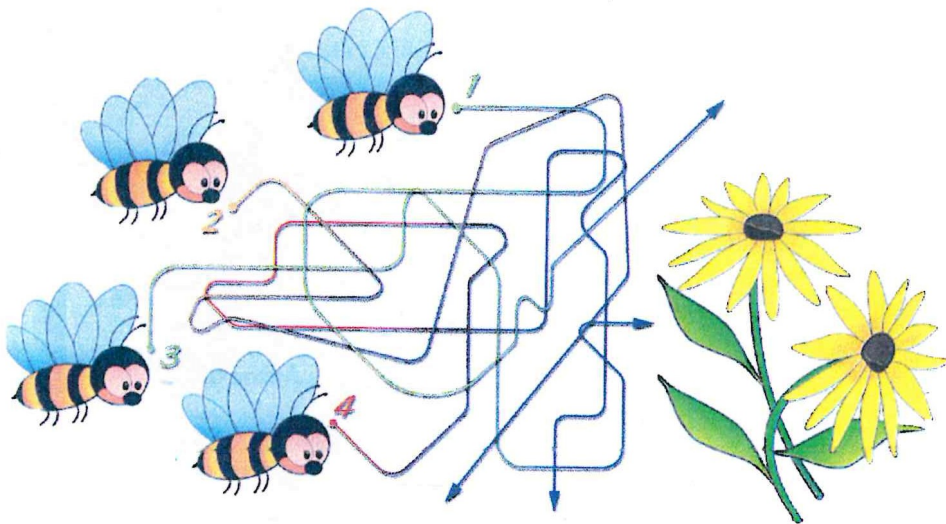
E...Já está!

Mm Mm Mn. Que delícia!...



# PASSATEMPOS

1. Uma destas abelhas vai chegar às flores. Descobre qual é.

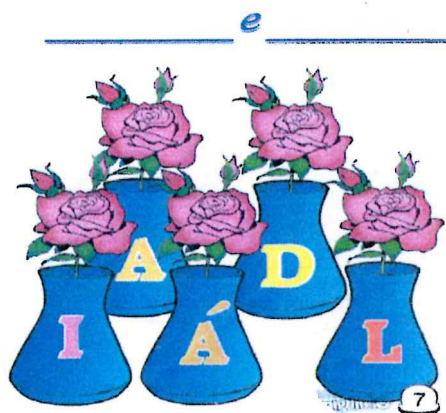
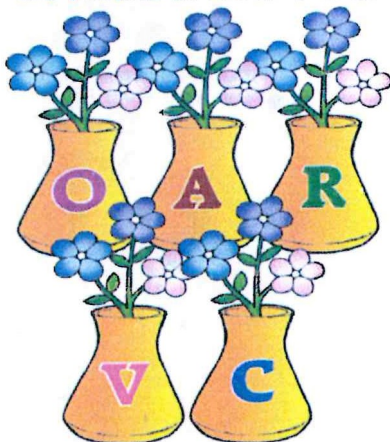


## LINGUAGEM GESTUAL

Primavera



2. Ordena as letras e terás o nome de duas flores.



Coloca as imagens por ordem

