



ANO 3 - N.º 3 - JUNHO DE 2001

O INOVADOR

BOLETIM INFORMATIVO DO I.A.E.S.M.
INSTITUTO AUTODIDACTA DE ESTUDOS SUPERIORES DO MINHO

EDITORIAL

CIÊNCIA E TECNOLOGIA SÃO BINÓMO DE CONHECIMENTOS QUE TANTO SE FUNDEM COMO SE AFASTAM, ENTRE SI, MERCÊ DO FACTOR TEMPO.

POR OUTRO LADO, AS CONSEQUÊNCIAS DAÍ RESULTANTES DÃO LUGAR A UMA GAMA DE CONHECIMENTOS QUE SE PODERÁ CONSIDERAR SUBORDINADA A UMA DETERMINADA PROPORCIONALIDADE TEMPORAL QUE, QUANTO MAIS EXTENSA, MELHOR SERVIRÁ AO DESENVOLVIMENTO DE PRINCÍPIOS JÁ ESTABELECIDOS.

DAÍ ADVIRÃO, CONCERTeza, NOVAS METODOLOGIAS, MAIOR CULTURA, NOVAS LEIS CIENTÍFICAS E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO PELO QUE SE PODERÁ INFERIR QUE OS TEMPOS PASSADOS SÃO GARANTIA DE AJUDA A NOVOS CONHECIMENTOS.

SEM DÚVIDA, POIS, QUE A IDADE DE VIDA – CONCEITO QUE PROJECTA O TEMPO JÁ PASSADO NUMA PROPORCIONALIDADE DE CONHECIMENTOS BÁSICOS OU DIFERIDOS – PODE AJUDAR A TRANSFORMAR A PRÓPRIA SOCIEDADE POIS O HOMEM SÉNIOR NA SUA PEREGRINAÇÃO TERRENA PROPÕE-SE, AINDA, COLABORAR NA PROSECUÇÃO DE FINS QUE POSSAM TORNAR A HUMANIDADE MELHOR, MAIS SOLIDÁRIA E MAIS CONHECEDORA DE QUANTO A RODEIA E A INFLUI.

E SÃO ESTAS EXPERIÊNCIAS E VONTADES QUE CARACTERIZAM O NOSSO INSTITUTO.

NELE VERSAMOS OS MAIS VARIADOS ASSUNTOS: TEMAS NOVOS SÃO POSTOS À DISCUSSÃO E ANÁLISE; TEMAS VELHOS SÃO TRATADOS E RELEMBRADOS.

POR ISSO MESMO, TODOS SOMOS PROFESSORES E TODOS SOMOS ALUNOS !...

CREMOS QUE, DESTA MANEIRA, CONTRIBUIREMOS PARA UM AINDA MELHOR NÍVEL DE CONHECIMENTOS DA PESSOA IDOSA E ENRIQUECEREMOS, DE CERTA FORMA, O NÍVEL CULTURAL DA COMUNIDADE EM QUE NOS INSERIMOS.

O NOSSO INSTITUTO É UMA DAS MUITAS UNIVERSIDADES SÉNIORES QUE SE ENCONTRAM ESPALHADAS POR TODO O NOSSO PAIS E ATRAVÉS DO QUAL PROCURAMOS OFERECER A IDOSOS, E NÃO SÓ, UMA FORMA DIFERENTE DE ESTAR NA VIDA !

EIS UM CONVITE! EIS UM ABRAÇO!

O PRESIDENTE

António Oliveira (Dr.)

1º ENCONTRO DE APOIO DOMICILIÁRIO

TESTEMUNHO

Ao promover o 1º Encontro de Apoio Domiciliário de Barcelos no âmbito da Segurança Social do Distrito de Braga a APACI dirigiu um convite ao IAESM (Instituto Autodidacta de Estudos Superiores do Minho) para dar um pequeno testemunho da experiência que esta Associação vem realizando com pessoas que deixaram a sua vida activa e se encontram na reforma mas que querem continuar a ser úteis à sociedade em que estão inseridas.

Aceitando de bom grado este pedido, a Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Instituto falou desta “nova vida” que é a 3ª idade ou a vida do idoso ou “sénior” como também é chamado.

Seja qual for o nome pelo qual se denomine esta fase da vida, o importante é o modo como se acolhe o idoso, como é compreendido e tratado como pessoa ainda válida, cheia de experiências e sabedoria as quais devem ser aproveitadas e transmitidas às novas gerações como riqueza cultural motivadora do seu empenho na construção da cidadania.

Os adultos, jovens e crianças têm consciência de que, se lá chegarem, não de passar por essa idade, por isso, cabe a todos o dever de com esforço, dedicação e empenhamento, construir uma sociedade cada vez mais justa e reconhecida para com os idosos aos quais se deve, com o seu trabalho de muitos anos, a qualidade de vida que hoje usufruímos e que também lhes pertence.

É sabido que o envelhecimento é um fenómeno biológico natural em todas as épocas e inevitável a todas as sociedades. Todavia constata-se que no mundo ocidental a esperança de vida tem aumentado, levando as pessoas a uma idade avançada cada vez maior, fruto da melhoria das condições de vida das populações e dos avanços tecnológicos obtidos no domínio da ciência. Este fenómeno, porém, acarreta problemas diversos de natureza social e económica que se agravam devido à taxa da natalidade ter vindo a baixar, originando assim, um número cada vez maior de idosos ao qual se contrapõe um número cada vez maior, de jovens e de adultos em idade activa.

A evolução social acelerada, a concentração populacional nos grandes centros urbanos, a maneira apressada de viver nos dias de hoje, contribuem para que os idosos já não consigam acompanhar este ritmo da vida que hoje se vive e correm o risco de alguma marginalização social. É para evitar esta situação que todos os responsáveis, aos vários níveis: sociólogos, políticos, economistas, Estado e a própria sociedade civil, devem criar condições de vida dignas ao idoso, fazendo-o participar activamente na vida da comunidade em que se insere.

REGRAS A TER EM CONTA FACE À NOVA VIDA

A terceira idade é a idade da reforma, em que se deixa de exercer uma actividade que tanto pode Ter sido um trabalho que preencheu toda uma vida, como um emprego monótono e desprovido de menor interesse. É, em todo caso, p momento de voltar a ser livre e disponível. Mas liberdade não significa ociosidade, desocupação. É preciso saber criar centros de interesse: leituras, jogos, reuniões e, porque não ? desporto.

Para aproveitar da melhor maneira este tempo, torna-se necessário que os problemas económicos não sejam demasiado difíceis de suportar. Antes de cessar a vida activa é preciso prever a época em que os recursos serão reduzidos e, quando essa altura chegar, saber equilibrar os proventos e as necessidades. A reforma não se improvisa, prevê-se e prepara-se.

É importante também o equilíbrio do bem estar do nosso corpo, por isso, é bom que nesta paragem da vida activa se dê atenção aos seguintes aspectos:

- **Actividade Física:**

A sedentariedade favorece a artrosclerose. Daí que a actividade física deve ocupar um lugar importante na prevenção do envelhecimento arterial.

Todavia deve obedecer a um certo número de regras. Os limites da actividade devem ser controlados pela orientação do médico.

- **Trabalho ou Lazer**

Não se trata de organizar de forma rígida as ocupações (trabalho ou lazer) das pessoas idosas, mediante regras que imporiam um modo de utilizar os tempos livres. Devem os idosos e pré-idosos, agir para criar as condições mais favoráveis por forma a que cada um possa escolher o modo de vida que melhor se adapta à sua personalidade, o melhor meio para preencher o tempo de que dispõe. Esta ocupação é muito importante pois não raro acontece de os idosos deixarem a vida activa e daí resultar uma perturbação do equilíbrio mental e psicológico que é, por vezes, menor na mulher que “graças” ao trabalho doméstico, está menos desocupada que o homem.

- **Conservação do espírito jovem**

Será possível o idoso permanecer jovem, física e intelectualmente ?

Postas em prática as regras atrás descritas bem como uma correcta alimentação é possível, mas tem que se esforçar para o conseguir.

Três objectivos devem ser atingidos:

- Não ultrapassar a sua capacidade, conhecer as suas possibilidades e, sobretudo, o seu próprio ritmo;

- Lutar contra a atrofia das funções, estimulando-as por meio de exercícios apropriados
- Combater os factores de deterioração – imagens negativas, motivações desfavoráveis, atitudes regressivas que têm tendência a surgir com a idade.

Como atingir o primeiro objectivo ?

O nosso comportamento revela-se em função do nosso próprio ritmo; ora ultrapassá-lo pode conduzir a um excesso de trabalho com consequências nefastas para a saúde.

A regra ideal é pois seguir o seu ritmo. Envelhecer é ter que se poupar, é saber evitar movimentos e emoções.

Para se atingir o segundo objectivo – a estimulação das funções – é necessário que, quando se faz esforço, os gestos necessários sejam efectuados o mais naturalmente possível, procurando no momento seguinte efectuar uma inspiração alternada pela expiração. Este exercício terá como resultado uma melhor harmonia geral e melhor ventilação do organismo.

Outra forma de estimulação das funções são os exercícios rítmicos isto é, movimentos articulados com o fundo musical ou de poemas declamados. A sua execução não deverá ser precipitada, desordenada e automática, mas lenta, ritmada e consciente para manter a capacidade de atenção.

- A manutenção da Inteligência

Com falta de uma actividade profissional, a inteligência corre o risco de se deteriorar, rapidamente, com a idade. O mesmo sucede com a memória, a capacidade de aprendizagem e a capacidade de concentração.

Daí que o idoso deva tudo fazer para providenciar o retardamento deste processo através de diversos meios como:

A **leitura** de jornais, revistas, obras diversas. Como o idoso está numa idade em que gosta de repensar o passado. A História pode tornar-se um campo cativante.

As **línguas estrangeiras** mantêm em forma as possibilidades de aprendizagem e exercem funções de codificação e fixação.

Os **jogos** (jogos de cartas, paciências, xadrez...) além de fazerem passar agradavelmente o tempo, estimulam a função da dedução, a coordenação mental ou seja o raciocínio.

As **palavras cruzadas** são um excelente exercício para as pessoas que se queixam de Ter dificuldade em encontrar as palavras e é uma luta eficaz contra a perda de vocabulário.

A **pintura e outras artes** são “alimento” da vida afectiva.

A **bricolage e a prática de certos desportos** permitem lutar contra a falta de movimento das articulações das mãos e dos músculos.

O estado de espírito

É necessário que o idoso não se deixe abater pelo medo, pela revolta e duvide da utilidade do seu esforço e tenha a tendência para a resignação.

É preciso manter o espírito alerta, positivo, e optimista, orientando de forma progressiva e irreversível o seu pensamento para tudo o que for fonte de alegria e de esperança, manter a serenidade não passiva mas activa.

Nunca é tarde para sermos nós próprios.

Foi pensando nas características desta “nova vida” que alguns de nós, uns mais novos que outros, mas todos fora da vida activa, resolvemos criar uma Associação denominada IAESM (Instituto Autodidacta de Estudos Superiores do Minho) com vista a congregar pessoas autodidactas e na reforma que quisessem ocupar os seus tempos livres de forma positiva útil e agradável.

Assim realizamos semanalmente várias actividades como:

- Cultura Geral, História da cidade, Literatura Portuguesa, Línguas estrangeiras: Inglês e Francês e Trabalhos de Arroios. No decorrer dos vários trimestres, organizamos colóquios sobre temas variados, abertos ao público, planeamos e executamos acções de índole social e realizamos visitas de estudos, passeios e convívios.

Cada sócio adapta a si a actividade ou actividades que correspondem melhor ao seu ritmo de vida. Alguns dos seus membros, por opção pessoal, fora do âmbito do Instituto, dedicam-se ao voluntariado ligadas à Cruz Vermelha e a movimentos apostólicos.

Estamos no 6º ano de existência do nosso Instituto e sentimos que, dum modo geral, os sócios reconhecem-no como um espaço agradável que contribui para o enriquecimento dos seus tempos livres, os estimula a conservar o espírito jovem e a continuar a sentirem-se úteis à comunidade em que estão inseridos, de acordo com as suas capacidades e o seu próprio ritmo de vida.

Palmira Casa Nova

RECORDAR

O presente em toda a sua realidade, por vezes, em certas áreas, me faz confusão.

Ao ver os dedos roliços da minha neta, com nove anos, tocando no teclado do computador com toda a agilidade, ora a trabalhar um texto e a imprimi-lo na impressora, ora mudando os CDs para acompanhar com música que deseja e ainda, às vezes, vai à Internet para realizar os jogos da Barbie, fico completamente desorientada.

E comparo...

Sou da era da rádio. Ouvir música para dançar no “chá das cinco”; o teatro radiofónico com “Amor de Perdição”, por exemplo; rir com os parodiantes de Lisboa; saber as mais diversas notícias, enfim, uma gama de programas que fizeram todo o seu apogeu.

Entretanto fui assistindo ao avanço da tecnologia e em 1957 lá surgiu a televisão, que passou a entrar nas nossas casas, conforme o poder de compra. Recordo com saudade o jantar e o serão inteiramente dedicados aos noticiários e variedades da T.V.

Nos primeiros dias, ficávamos até o boa noite do último locutor. A minha avó⁹, uma santa senhora, muito simples, que pouco mais sabia além de assinar o nome e ler lentamente o jornal, não perdia pitada e respondia muito íntegra: boa noite.

Ela que era uma fonte de histórias, estava ligada a outro mundo. Eu e os meus irmãos, achávamos muita graça. E enquanto a bandeira nacional esvoaçava tínhamos que ouvir que a boa educação cabia em todo o lugar. E a risota era menos alargada. Ao fim de uns dias demos uma pequena explicação!

Anos depois, vem a Informática !

Presentemente, pedi à minha neta que ensinasse a substituir um CD dela, por um do meu gosto no computador. Explicou, mas ao perceber a minha dificuldade, riu.

Decidiu escrever-me os passos a dar, numa folha de papel. E, eu, pela calada da noite, sorrateira, tento. Mas entendo-me mal com o rato do computador. Fico fora de mim, se não consigo à primeira.

Vou à janela olhar o céu. Lá muito distante, naquela estrelinha que ainda me chega a luzir com ternura, penso:

- “Chegou a minha vez, querida Avózinha...”

Maria Julieta Moreira

Barcelos, 30 / 04 / 01

JOIAS

Geralmente, as jóias antigas cujo valor se baseia precisamente naquilo que elas representam, são guardadas em estojos próprios, também eles antigos e muitas vezes, apresentando desgaste da passagem dos anos. No entanto, são estimadas pelas várias gerações da família que vêm nelas nem sempre o valor monetário, que muitas vezes é baixo, mas antes o facto de elas serem um elo de ligação com os seus antepassados.

Há porém, famílias que possuem jóias destas e não as estimam, nem as cuidam como elas merecem. São dadas a guardar a terceiros e poucas vezes ou nunca mais procuram vê-las.

Essas jóias já brilharam e encantaram noutros tempos e hoje, guardadas num estojo que o tempo marcou na sua infundável passagem, aguardam que alguém as olhe e lhes diga: - Não importa que por fora estejas gasta ou descorada. Não importa que digam que estás fora de moda. Não importa que a tua figura alquebrada já não chame a atenção de ninguém. Importa sim que o teu interior é cada vez mais valioso.

Importa que a tua riqueza e sabedoria têm ainda muito para dar. Não importa que sejas velha! O que importa é que és uma jóia valiosa que me liga ao passado. Importa que tu sejas sempre a corrente valiosa que liga o passado ao futuro.

Maria das Dores

Junho 2001

MEMÓRIAS NO DIA A DIA 9 dias a não esquecer

Existem procedimentos simples que podem ajudar a minimizar os transtornos quotidianos provocados pelo enfraquecimento da memória sendo certo que não existe um truque que seja válido para todas as situações e dificuldades, aqui ficam algumas sugestões.

DURMA – Os investigadores concluíram que dormir pouco prejudica a memória e aquisição de conhecimentos.

CONCENTRE-SE – A atenção é um dos maiores «amigos» da memória

SEJA OPTIMISTA – As pessoas desanimadas são mais esquecidas do que as interessadas no trabalho.

ACALME-SE – O stress é dos factores que mais perturbações causam na evocação da informação memorizada.

ORGANIZE-SE – Escrever ao computador, falar ao telefone e comer ao mesmo tempo dificilmente contribuirão para um bom desempenho.

LEIA, ESTUDE E APRENDA – São actividades que estimulam o raciocínio e a memória.

ESCREVA – Funciona como um estímulo para a memória visual.

GESTICULE AO FALAR – Ajuda o cérebro a associar o movimento das palavras.

FAÇA ASSOCIAÇÕES – Relacionar ideias a imagens ou arranjar mnemónicas são um bom exercício para recordar aquilo que fixou.

Extraído da revista SOS
Anabela

TIMOR

Ontem: Esperança
armas, clandestinidade,
montanhas, desespero,
da família: Saudade
Massacre – SANTA CRUZ
mulher: VIOLAÇÃO
um apelo: Jesus,
Indonésia – escravidão

Na terra queimada
a cinzas reduzida
por gente danada
de outra fé movida
jazem corpos mutilados
em decomposição
são vidas sacrificadas
por enorme ambição

Nessa gente humilde
quanta heroicidade
quanto sofrimento
pela Liberdade !

Um dia porém, virá
cheio de luz radioso
que a Paz reinará
e o Povo será ditoso

e os mais velhos contarão,
o que trazem na memória,
a uma outra geração,
do seu País a HISTÓRIA

Maria do Carmo A C. Pimenta

SOLIDARIEDADE

I

Se queres ajudar
O eu semelhante
Se o queres transformar
Num homem feliz
Não pares, trabalha
Faz do teu diário
Uma vida de Amor
Tu, sê solidário

II

Tu que és professor
Ou que és o doutor
Tu estende-lhe a mão
Àquele que pede
Ou ao que precisa
Pois é teu irmão

III

Se tens uma casa
Onde tudo abunda
Onde impera a riqueza
E se és o primeiro
A querer exhibir-te
Em revista jornais
Dá com uma mão
Que a outra não veja
Pois a tua acção
Valerá muito mais

IV

E quando ao olhar
Para quem está ao teu lado
Vires com atenção
Que é uma criança
Nunca a abandones
Se não puderes dar
Tenta pelo menos
Que no seu olhar
Passe a haver esperança

V

Ser indiferente
Andar sempre em frente
Sem te debruçares
No que há em redor
Pára, não o faças
Olha os doentios
Os pobres, velhinhos
E dá-lhes amor
Dá-lhes muito amor

Anabela

Notícias do I.AE.S.M.
O I.AE.S.M. celebrou o Natal

DIÁLOGO IMPOSSÍVEL ?

- Sabes? É Natal
- *Natal ? O que é Natal ?*
- Natal é nascimento, o dia de Jesus.
- *Não conheço. Aqui não há Jesus. Só fome, guerra, morte.*
- Mas Jesus Há-de chegar.
- *Quando ?*
- Se o homem quiser, amanhã

Pampilho Minhoto
24 / 12 / 00



O I.AE.S.M. celebrou a Páscoa

A JOÃO PAULO II – O Grande Peregrino

Peregrino, onde vais
em tão grande caminhada
sem nunca parar ?
tua cerviz alquebrada,
a mente preocupada,
trémulo o teu andar

A pesar-te sobre os ombros
com tal responsabilidade
a cruz de grandes tormentos,
a rezar por tantos povos
apesar de tanta idade,
não se te ouvem lamentos

É a guerra, é a fome,
as tragédias deste mundo
que te não deixam parar,
todos eles te consomem
tentando salvar o Homem,
prosegues teu caminhar

Quando chegarás ao fim
deste caminho de escolhos,
não te falece a vontade ?
Cumpra-se pois o destino:
Até sempre Peregrino
ou até à Eternidade

Maria do Carmo A.C. Pimenta

O I.AE.S.M. recolheu cantares de Janeiras

JANEIRAS

As Janeiras não se canto
Nem ós reis nem ós fidaurgos
Só se cant'ós lavradores
Que dão chouriça e frango

Viva lá o Sr (dono da casa)
Sapatinho de veludo
Meta a mão ao seu bolso
Dê p'ra cá notas e tudo

Viva lá a Sr.^a (dona de casa)
Raminho de bem querer
Quando põe o pé na rua
Toda a gente faz tremer

A pombinha vai rolando
Ai por cima de uma cebola
Viva lá o Sr (dono da casa)
Ai a mai-la sua senhora

Se se cantar este para os donos da casa,
aproveitam-se os outros para os filhos, ou demais
pessoas da casa.

(Dra.) M.^a Helena Araújo

...Apoiou

A APACI – Entrega de um donativo

O GASC – Recolha de roupas para os necessitados

Visitou o Museu da Sé de Braga



VISITOU TORMES

poema

Reviver Eça no IAESM

Refrão

É verdade, é verdade (bis)

É verdade, sim senhor (bis)

Passeios do Instituto

Serão sempre do melhor

I

Fomos a Tormes p'ra ver

A casa do nosso Eça

E ficamos a saber

Muita coisa que interessa

II

Almoço Queirosiano

E um lanche à lavrador

Agora há livros p'ra ler

De tão ilustre escritor

Corália

ACTIVIDADES

Passeio a Tormes – Visita à casa de EÇA DE QUEIRÓS

No dia 29 de Maio, realizou-se o passeio projectado a Tormes, tendo-se iniciado o mesmo pelas 9h da manhã.

Compareceram os professores e muitas colegas do Instituto, acompanhadas de pessoas amigas que quiseram partilhar conosco, o que contribuiu largamente, para o sucesso da viagem e do excelente convívio em que esta se tornou.

O Instituto teve também a felicidade de ser premiado com a presença da Sra Dra. Isabel Lago que, conhecedora daquelas paragens e da vasta obra e vida de Eça de Queiros, descreveu todo o percurso acompanhando-o também com algumas poesias.

Numa breve passagem por Marco de Canavezes, visitou-se uma igreja cujo projecto foi feito por Siza Vieira de traçado moderno, altas janelas, obra – no entender de alguns polémica, dado a sua nudez a quase ausência do altar-mor.

Seguiu-se a esta visita um lauto almoço na Vila de Baião, cópia fiel do almoço dado ao escritor quando vindo de Paris, para fixar residência: canja de galinha, arroz de favas e frango corado, bem regados com vinho da região, além de creme de água, especialidade da terra.

Encaminhámos-nos depois para a residência de Eça, pertença da Fundação do mesmo nome, onde ainda reside uma sua familiar, de idade já avançada, tendo o seu interior uma conservação excepcional com móveis primorosos, fotos de família, e outros objectos que lhe pertenceram, entre eles destaca-se a célebre cadeira de Jacinto – personagem, como sabemos, da sua obra “A Cidade e as Serras”.

Após esta visita, foi servido um lanche composto por: pataniscas de bacalhau, petingas fritas, azeitonas, presunto, broa, e frango assado, acompanhado de bom vinho e de uma água tão fresca que nos lembrava a fonte donde por certo saíra.

Um dia sem sombra de dúvida bem passado, onde nem sequer faltou a dança e os cantares, por termos no grupo um colega que prazenteiramente, nos brindou com a sua música, à qual juntámos as nossas vozes.

Estão de parabéns a organização, a Empresa transportadora e finalmente o espírito que nunca envelhece de todos nós.

Maria do Carmo Chaves Pimenta

FRASES DE MULHERES CELEBRES

O que é um adulto ? Uma criança de idade.

Simone de Beauvoir

Convém tratar a amizade como os vinhos, desconfiando das misturas.

Colette

O coração não tem rugas.

Madame de Sévigné

A beleza é acaso e do bem.

Simone Weil

Tenho o casamento na conta do mais belo e mais seguro estado que há no mundo

Marguerite de Valois

Comprender é perdoar.

Madame de Stael

É o escrever que constitui o verdadeiro prazer; ser-se lido é apenas um prazer superficial.

Virgínia Woolf

De todos os perigos, o maior é o de subestimarmos os nossos inimigos.

Pearl Buck

A moda é aquilo que fica fora de moda

Gabrielle Chanel

É uma alegria ouvir o relógio bater; vejo que passou outra hora da minha vida, creio-me um pouco mais perto de Deus.

Santa Teresa de Ávila

A falta de Amor é a maior de todas as pobrezaas

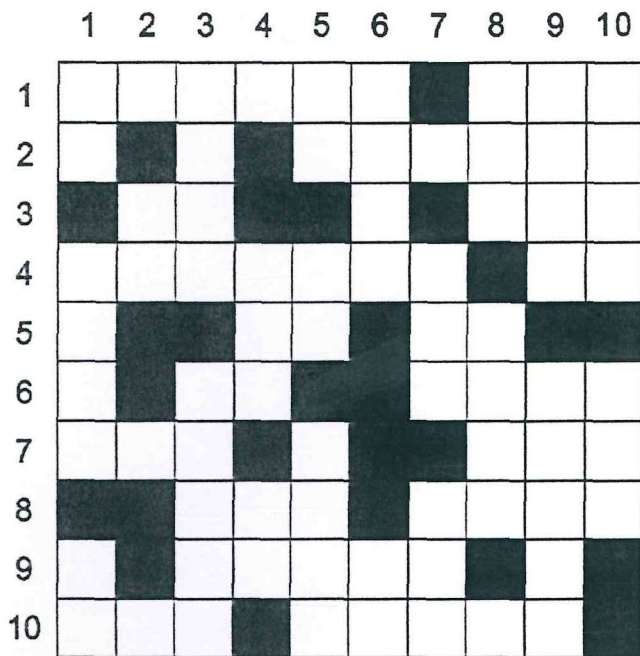
Madre Teresa de Calcutá

Provérbio Chinês

Quando estiveres irritado, lembra-te da chaleira que ferve, ferve mas assobia sempre

Vamos pensar... com a Maria Helena

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS

- 1 – Língua germânica; contracção
- 2 – Sem se mover
- 3 – Árabe; animal (inv.)
- 4 – Língua latina; Sozinho
- 5 – Unidade; artigo definido (pl.)
- 6 – Iniciais de região militar; nó
- 7 – Nome de mulher; figura bíblica
- 8 – Números romanos; fruta
- 9 – Executiva
- 10 – Alameda; gozar

VERTICAIS

- 1 – Prefixo; leal; aqui
- 2 – Atmosfera
- 3 – Festa importante; aguçar (inv.)
- 6 – Cure; sair
- 7 – Existe no mar; antónimo de bom
- 8 – Negação; resolve
- 9 – Rio português (inv.); espreitar (pop.)
- 10 – Murro; vogais

Soluções na pag. 17

PASSATEMPOS

Onde desaguam os rios ?

- 1 – Mondego
- 2 – Tua
- 3 – Sado
- 4 – Ave
- 5 – Guadiana
- 6 – Zêzere
- 7 – Vouga
- 8 – Rabagão
- 9 – Minho
- 10 - Lima

Quem escreveu esta obra ?

- 1 – Nós Portugueses somos castos
- 2 – Confissões de Lúcio
- 3 – Crónica de D. João I
- 4 – Mau tempo no Canal
- 5 – El – Rei Selenco
- 6 – Jangada de Pedra
- 7 – Fado
- 8 – Folhas Caídas
- 9 – Senhoras das Tempestades
- 10 – Retalhos da Vida de um Médico

BOLO REAL DE VIANA

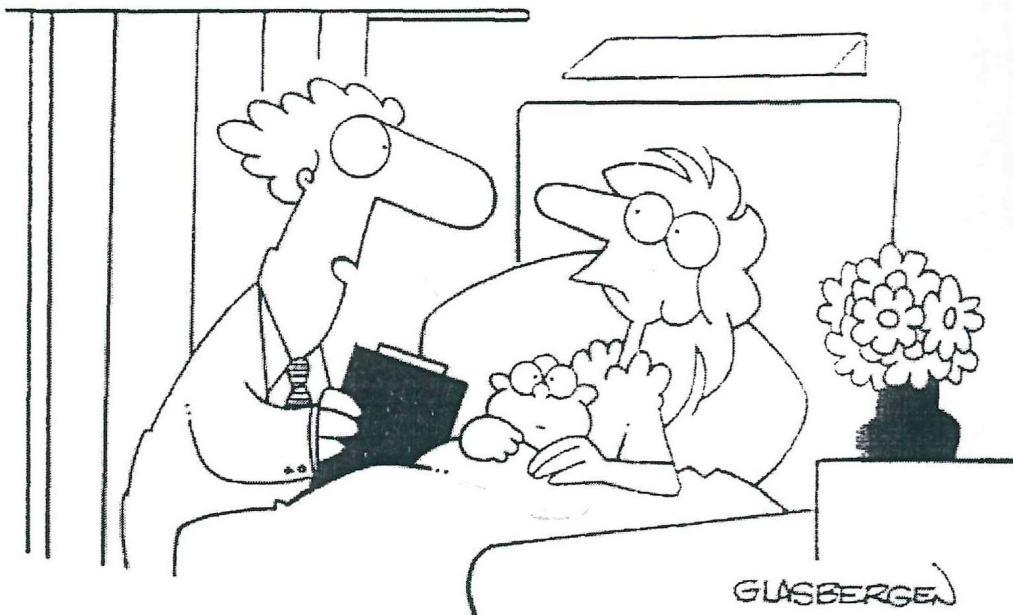
700g de açúcar
500g de amêndoa
20g de manteiga
10 gemas de ovos
4 claras de ovos
10g de farinha
Canela

Leva-se o açúcar a ponto de fio, e, logo que chegue ao ponto adiciona-se-lhe a amêndoa ralada, a manteiga, as gemas, as claras, a farinha e uma pitada de canela. Mexe-se tudo bem, e, estando perfeitamente misturado, tira-se do fogo e deixa-se arrefecer, depois do que se deita numa forma untada com manteiga e vai ao forno a cozer.

Anabela

PARA RIR EM INGLÊS

Copyright 1996 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



**“It seems that the human race is evolving.
Your baby was born with bullet-proof skin.”**

SOLUÇÕES

Palavras Cruzadas

Horizontais:

- 1 – Inglês; nos
- 2 – Parado
- 3 – Al;cão
- 4 – Francês; só
- 5 – Um; as
- 6 – RM; laço
- 7 – lia; Noé
- 8 – ILI; Maçã
- 9 – Faria
- 10 – Ala; fruir

Verticais:

- 1 – Im; fiel; cá
- 2 – Ar
- 3 – Gala; faria
- 4 – Num; lá
- 5 – Pé; CM; fria
- 6 – Sare; ir
- 7 – Sal; mau
- 8 – Não; sana
- 9 – Sado; cocar
- 10 – Seco; oea

Passatempos

Onde desaguam os rios ?

- 1 – Figueira da Foz
- 2 – Douro
- 3 – Setúbal
- 4 – Vila do Conde
- 5 – Vila Real de Santo António
- 6 – Tejo
- 7 – Aveiro
- 8 – Cávado
- 9 – Caminha
- 10 – Viana do Castelo

Quem escreveu estas obras ?

- 1 – Pedro Homem de Melo
- 2 – Mário de Sá Carneiro
- 3 – Fernão Lopes
- 4 – Vitorino Nemésio
- 5 – Camões
- 6 – José Saramago
- 7 – José Régio
- 8 – Almeida Garrett
- 9 – Manuel Alegre
- 10 – Fernando Namora