



ASSOCIAÇÃO JOVEM
DO OESTE

2ª Edição
Abril 2021

JORNAL O

COM O DE OESTE

Entrevista

A História de como um grupo de teatro amador revolucionou a cultura no seu Concelho

Sociedade

A greve climática Estudantil e a sua luta pela eletrificação e requalificação da linha do Oeste

A Reabertura da Cultura

A partir de hoje, segundo a nova fase do plano de desconfinamento, já é possível ir ao museu, visitar galerias de arte, entre outros.



5



15



ÍNDICE

- 3 [Editorial](#)
- 4 [Artigo de Opinião: A Importância da Juventude, por Patrícia Pereira](#)
- 5-6 [Futebol, o mês das equipas do Oeste](#)
- 7 [Modalidades, não param apesar da Pandemia](#)
- 8 [Desportos Eletrónicos, os altos e baixos das competições internacionais](#)
- 9-14 [Entrevista: Como um grupo de teatro amador revolucionou a Cultura no Oeste](#)
- 15 [Sociedade: Greve Climática Estudantil defende eletrificação da Linha do Oeste](#)
- 16-17 [As Associações do Oeste: Entrevista ao Clube Desportivo Bombarralense](#)
- 18 [Artigo de Opinião: Constituição, Opções Políticas e Futuras Gerações](#)
- 19 [Cultura: Nunca fez mal a Ninguém](#)
- 20 [Cultura: Agenda Cultural](#)
- 21-22 [Ensino Superior: 3 jovens estudantes e as suas experiências](#)
- 22-23 [Mercado Trabalho: a vida de 2 jovens depois de acabarem de estudar](#)
- 24 [Saúde Mental e Bem Estar: A Importância de beber Água](#)
- 25 [A AJO sugere: 3 sugestões para passar o tempo em pandemia](#)
- 26 [O mês da AJO: as iniciativas e o trabalho da Associação Jovem do Oeste em Março](#)
- 27 [Cartoon: O Herói Sem Coração. Episódio 2, por André Monteiro](#)
- 28 [Cartoon: \(Des\)Aprendizagem Remota, por Inês Louro](#)

Jornal O

www.ajo.pt
geral@ajo.pt

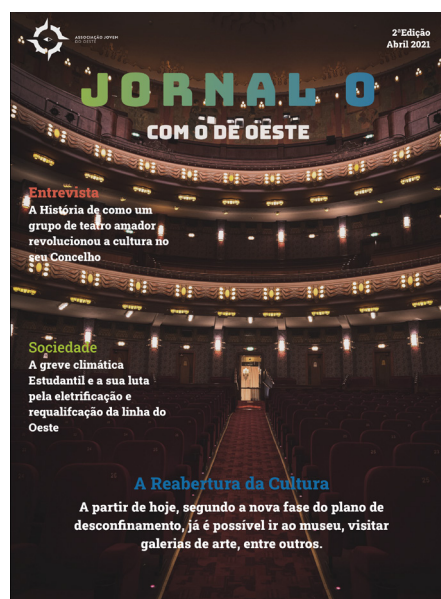
Edição

Ricardo Andrade
Miguel Gomes

Equipa

Pedro Fonseca
Rodrigo Andrade
Alexandre Maia
Ana Neves
Lara Correia
Sofia Figueiredo
André Monteiro
Inês Louro
Clara Rocha
Alexandra Silva
Matilde Sousa
Luís Caroleiro

A Segunda Edição



Apresentamos hoje, a 2ª edição do jornal O, um projeto muito acariciado dentro da AJO e do qual temos muito orgulho, especialmente depois do sucesso da 1ª edição, que tal como esta segunda apenas se apresenta disponível em modo online.

Para esta segunda edição, contamos com a mesma equipa, com todas as suas qualidades, mas ainda mais motivada para fazer mais e melhor, e damos destaque às associações que tal como nós, lutam todos os dias por trazer valor para a sociedade na região Oeste, e que veem agora pela frente uma porta de esperança depois de todas as restrições a que foram sujeitas.

Para os leitores que tiveram a oportunidade de ler a nossa primeira edição e que estão aqui novamente, um muito obrigado pela confiança e apoio demonstrado, e a todos os novos, esperamos que corresponda às vossas expectativas e que possamos voltar a contar com a vossa leitura atenta do Jornal O.

Miguel Gomes
Vice - Presidente da
Direção da AJO

NESTA EDIÇÃO DO JORNAL O

Artigo de Opinião:
A Importância da
Juventude

Desporto:
Torreense a dar
tudo nos últimos
cartuchos para o
título

Entrevista:
Teatro no Oeste
Uma longa
caminhada

Ensino Superior:
Um Biólogo tornado
Psicólogo e estudar
em Évora, onde a
Arte e a
Biotecnologia vivem
em conjunto

A Importância da Juventude

Convidada : Patrícia Pereira

A dinâmica introduzida numa sociedade pela juventude constitui o motor da evolução e do desenvolvimento da mesma. Por isso mesmo, é com grande satisfação que assistimos ao surgimento deste projeto jornalístico a que a Associação Jovem do Oeste dá corpo, formulando desde já votos de sucesso ao mesmo e que muitos mais projetos desta associação venham em breve a ver a luz do dia e a preencher-nos de agrado e orgulho.

Isto é especialmente relevante numa época desafiante para a humanidade em que todos ansiamos por conseguir que a atual anormalidade se torne uma página em livros de história e possamos recuperar a normalidade da nossa vida.

Dos jovens, em especial, espera-se um espírito inovador, solidário e empenhado em áreas tão vitais como a educação, a cultura e a ação social, para criar e implementar respostas criativas que permitam ultrapassar o aprofundar das desigualdades que estes dois anos agravaram significativamente.

Uma associação jovem, empenhada, plena de garra, ideias e motivação é uma mais valia tão necessária e importante para assegurar a vitalidade das instituições e das comunidades e imprimir o cunho de experiência na inevitável renovação geracional.

Na educação, não tenhamos dúvidas que o ensino à distância não é substituto do ensino presencial, seja em termos da qualidade da aprendizagem, seja no desenvolvimento da socialização, essencial nos anos de aprendizagem escolar. Por muito que as autarquias e a comunidade educativa se tenham esforçado para responder aos problemas, estes foram dois anos especialmente complicados para crianças e jovens, com realce para aqueles que à partida já enfrentavam mais fragilidades económicas e sociais.

É importante encontrar respostas que

permitam recuperar o que se perdeu nestes dois anos, sobretudo em idades em que todos os momentos e todas as experiências são cruciais na formação intelectual e social de todos os nossos jovens.

“Esta pode e deve ser uma oportunidade única para passarmos dos discursos (...) para um tempo de ações efetivas (...)”

Na cultura, onde são precisos novos discursos artísticos para recuperar e fidelizar público, sem, todavia, esquecer as nossas tradições e aqueles que ao longo de tantos anos deram o seu melhor para pintar de cor a vida de tantas pessoas e gerações.

Hoje são precisas novas cores, novos sons, novas imagens, novas formas de criar, viver e desfrutar a cultura. Promo-

ver a música, a pintura, a escultura, a escrita, saborear a arquitetura que os nossos ancestrais nos legaram, apreciar e valorizar todas as outras formas as manifestações e formas culturais em que somos tão mais ricos do que pensamos.

Na ação social, onde as desigualdades e carências aumentaram muito. É preciso encurtar a distância entre ricos e pobres, não deixar ninguém para trás e criar uma sociedade mais igualitária e solidária.

Esta pode e deve ser uma oportunidade única para passarmos dos discursos bonitos e reconhecedores das desigualdades, das dificuldades e das necessidades, para um tempo de ações efetivas e eficazes que permitam na realidade mudar o mundo e tornar a pobreza e as carências económicas e sociais em meros conceitos sem concretização na realidade.

Há precisamente 100 anos, após a I Guerra Mundial e a Pandemia da Gripe Espanhola, a juventude soube revolucionar o mundo, na cultura, nos costumes, na informação, na igualdade, no trabalho. Aos jovens de hoje não se pede menos do que imaginarem os seus próprios loucos anos 20 e fazerem deste um mundo melhor.

Não será fácil, mas a história ensina-nos é nos momentos de maior dificuldade que os seres humanos revelam o que de melhor, e muitas vezes o pior, que somos capazes de fazer. Vamos provar desta vez que somos capazes de aprender, evoluir e sermos uma geração exemplo para quem nos suceder.

É tempo de fazermos a diferença na vida das pessoas, construindo um mundo melhor do que aquele que herdámos dos que nos antecederam. É tempo de construirmos o nosso caminho em direção a uma humanidade mais brilhante e próspero. É tempo de revermos os nossos valores, olharmos ao nosso redor e vermos o que existe, quem habita o nosso mundo de proximidade.

É tempo de sermos futuro, de sermos jovens em todas as idades e acreditarmos que juntos somos mais fortes.



PATRICIA COSTA PEREIRA
VEREADORA CÂMARA MUNICIPAL DO
BOMBARRAL

CALDAS SC TENTA ULTRAPASSAR FASE DE MAUS RESULTADOS ENQUANTO O TORREENSE LUTA PELO TÃO ANSIADO TÍTULO

TEXTO POR PEDRO FONSECA COLUNISTA FUTEBOL



Há boas notícias para os adeptos do Óbidos SC e do SCE Bombarralense, com o início da discussão por parte da FPF e das diferentes Associações de Futebol do país sobre a retoma da competição nos escalões distritais dependendo da decisão de cada AF.

Tudo depende do evoluir da situação da pandemia no país, mas a baixa dos números recente pode resultar em ótimas notícias para os adeptos das distritais. Ainda não há datas nem certezas, mas as próximas semanas serão determinantes.

Mas falemos de futebol, começando pela equipa do Caldas SC.

Numa fase final determinante para o futuro dos clubes do Campeonato de Portugal, tendo em vista uma potencial subida à nova 3.ª Liga, o Caldas SC via em Março um mês determinante para o seu sucesso na época de 2020/21. Com o União de Santarém a fugir com o 3.º lugar e o Loures SC e o Sintrense a aproximarem-se rapidamente, cada resultado pode fazer a diferença nesta reta final.

O mês do Caldas começou na casa do 1.º de Dezembro. Com um bis de Lisandro Menezes a equipa da casa impôs uma derrota pesada ao Caldas que apenas conseguiu reduzir a desvantagem de dois golos com um remate certo de Ricardo Isabelinha aos 73' a aproveitar um ressalto dentro da área do 1.º Dezembro. Destaque para o primeiro golo de Menezes, um belo remate de fora da área indefensável para Luís Paulo. O 1.º Dezembro quebrou assim uma série de 11 jogos sem vencer que durava desde Novembro.

A verdade é que um problema nunca vem só e o jogo seguinte ditou mais uma derrota para o Caldas SC. A turma das Caldas dominou a partida, teve mais posse de bola e ditou

PARA O MÊS TEMOS AS GRANDES DECISÕES, COM O TORREENSE A DISPUTAR O TÍTULO

o ritmo da partida, mas voltou a falhar onde mais interessa e onde frequentemente falha a equipa de José Vala: na frente da baliza. A posse e de o número de passes completos não se converteu em chances de perigo, muito menos em golos, e foi o Pêro Pinheiro quem se riu no final com um golo de Luís Marcelino já após a marca dos 90 minutos. Com a vitória do GS Loures contra o U. Santarém, o Caldas descia para o 5.º lugar e chegava à 4.ª derrota consecutiva no CP.

Segui-se o Alverca, em casa. Cada jogo é cada vez mais um 'vai ou racha' para o Caldas após a série de maus resultados que ultrapassavam. O facto de o Alverca ser líder não ajudava, pois adivinhava-se mais uma partida complicada para os caldenses. Num jogo bem disputado, com golos de Leandro Borges aos 28' de canto e de Jefferson Nem aos 33' a aproveitar um erro numa saída de Luís Paulo, o conjunto da casa conseguiu um empate merecido contra um Alverca que não conseguiu demonstrar em campo porque se encontrava no topo da tabela, lugar que passou de volta para o Torreense após este resultado.

Destacamos também a lesão do capitão Thomas Militão que após uma série de 138



jogos em que apenas foi substituído uma vez, voltou a ser retirado por José Vala. Desde Dezembro de 2016 que Militão não falhava um jogo, seja para o CP ou para a Taça de Portugal, e ficaria de fora na próxima jornada por dificuldades físicas.

Terminamos com a partida na Mata, contra o Sintrense, uma partida determinante para a época de ambas as equipas envolvidas. Uma derrota significava ficar virtualmente fora dos playoffs, os três pontos deixariam o clube vitorioso com boas hipóteses de sonhar com uma ida aos playoffs de subida à 3.ª Liga.

Com Militão de fora foi o médio central Leandro Borges a fazer a posição de defesa central, acabando mesmo por ser uma das figuras do jogo.

Foi um jogo muito polémico pela forma como o Sintrense viu um golo anulado que deixou muitas dúvidas sobre se a bola entrou na baliza de Luís Paulo ou não. O guarda-linha das Caldas saiu mal da baliza, saiu um remate de longa distância e a bola foi defendida de forma milagrosa por Luís Paulo em cima da linha. O árbitro considerou que a bola não entrou na totalidade e mandou seguir jogo, para revolta dos jogadores e dirigentes do Sintrense.

PERSONALIDADE DO MÊS

FILIPPE MOREIRA, TREINADOR

SCU TORREENSE

O Jornal O destaca Filipe Moreira, treinador do SCU Torreense, que tem feito um trabalho extraordinário ao comando da equipa de Torres Vedras. No último mês venceram todos os jogos exceto contra o Alverca, jogo muito equilibrado e que poderia também ter caído a seu favor. É um registo fantástico que põe os adeptos do clube a sonhar com jogar na 2.ª Liga na próxima época.

Antes do intervalo Pedro Gaio marcou de canto pelo Caldas SC, num lance em que a bola entrou por muito pouco, aumentando as reclamações do Sintrense. O resultado manteve-se em 1-0 até final e o Caldas mantinha-se o 4.º lugar com três pontos de vantagem sobre o Sintrense que é 6.º.

Esta foi a última partida de Mauro Eustáquio pelos pelicanos, o canadiano irmão de Stephen Eustáquio, termina a ligação com o clube por razões profissionais após 14 jogos e 1 golo.

À procura do título de vencedor da Série F do CP, o Torreense encontrava-se a com dois pontos de vantagem sobre o Alverca na última edição do Jornal O. Falta-vam ainda dois jogos contra o conjunto ribatejano bem como outras cinco partidas. Apenas o 1.º lugar interessa à equipa de Filipe Moreira que procura subir à 2.ª Liga SABSEG.

O mês começou bem, com uma vitória fora frente ao U. Santarém, importante contra um clube em grande forma, tendo a partida sido jogada fora de casa. O Torreense não deu hipóteses ao conjunto de Santarém, marcando cedo pelo capitão Weliton Matos aos 15 minutos e a aumentar a vantagem aos 55' por Filipe Andrade.

Seguiu-se o 1.º Dezembro, que vinha de uma vitória em casa contra o Caldas e motivados para continuar com bons resultados para fugir à descida, mas não conseguiram furar a muralha defensiva do Torreense. O contrário também se mostrou uma tarefa difícil para a equipa

da casa, mas o suplente utilizado Ricardinho conseguiu aos 77' o golo que fez a diferença no marcador. Mais uma vez um suplente dá pontos à equipa de Torres, algo que demonstra a variedade de opções de qualidade ao dispor de Filipe Moreira. É algo de que poucos clubes a este nível se podem gabar e que se nota na tabela classificativa.

Seguiu-se uma partida escaldante frente ao FC Alverca. Esta era a partida que muitos esperavam deste mês, entre os dois primeiros da Série F, as duas equipas que tinham mostrado mais consistência e qualidade esta época. Bem jogado por ambas as partes, o jogo viu o placar mexer pela primeira vez com Silas, um jogador que destacámos na última edição, a marcar de forma algo caricata aos 26' para o Torreense. A equipa do Alverca não baixou os braços e reduziu antes do intervalo pelo experiente Rui Pereira, que nas celebrações homenageou, como tem sido habitual por parte dos atletas do Alverca, o recém-falecido e ex-colega de equipa Alex Apolinário.

Na segunda parte ambas as equipas procuravam o golo que faria a diferença, mas sempre com jogo cauteloso dos dois lados, com muito respeito pelo adversário. Foi o Alverca que saiu vitorioso após um golo aos 82 minutos por David Dinamite, que colocou o Alverca no topo da tabela, para visível irritação do treinador derrotado.

1º Dezembro	2	Caldas SC	1
Caldas SC	0	Pêro Pinheiro	1
Caldas SC	1	FC Alverca	1
Caldas SC	1	Sintrense	0
U. Santarém	0	SCU Torreense	2
SCU Torreense	1	1º Dezembro	0
SCU Torreense	1	FC ALverca	2
Pêro Pinheiro	0	SCU Torreense	1
SCU Torreense	4	Lourinhanense	0

do. O Torreense conseguiu o regresso às vitórias numa deslocação difícil ao Parque de Jogos Pardal Monteiro, casa do Pêro Pinheiro. Com golo de Ricardinho aos 76', o conjunto de Torres Vedras conseguia mais uma vez os três pontos perto do final da partida e seguiam líderes na Série F do CP. Este jogo marcou a estreia do jovem guarda-redes Joel Tomé este ano na baliza do Torreense.

O mês terminou com uma vitória rotineira da parte da equipa da casa, contra um Lourinhanense em dificuldades. Com golos de Filipe Andrade (9'), Leléco (13'), Ragner Paula (77') e Gustavo Tocantins (90') a fechar a partida.

Destacamos por fim a vitória do Torreense frente a um inofensivo Caldas por 4 bolas a zero, na casa do Torreense

O Caldas precisa agora de ganhar ao Loures no seu último jogo para ir aos playoffs de acesso à 3.ª Liga enquanto que o Torreense precisa de não perder contra o Alverca para vencer a Série F e ir ao playoff de acesso à 2.ª Liga SABSEG.

JOGO EM EXPETATIVA

FC ALVERCA - SCU TORREENSE

11 DE ABRIL 16:00

Na última jornada do CP, os líderes da Série F discutem o 1.º lugar em Alverca do Ribatejo. Têm apenas um ponto a separá-los e a dar vantagem ao clube do Oeste, mas tudo pode mudar no último suspiro desta campanha. É um jogo a acompanhar, com um possível lugar na 2.ª Liga em mente, tanto para os adeptos de ambas as equipas como para amantes do futebol e do Campeonato de Portugal.

FC Alverca	SCU Torreense	11/04 16:00
Caldas SC	GS Loures	11/04 16:00

JOGO DO MÊS:

CALDAS SC 1-0 SINTRENSE

Numa luta a três pelos últimos dois lugares de acesso aos playoffs, o Caldas teve um dos jogos mais importantes da época neste confronto com o Sintrense, no qual saiu vitorioso. Foi um jogo que teve polémica, emoção e que até ao apito final podia ter tido um desfecho diferente.



João Almeida não perdoa no estrangeiro, Francisco Silva prepara-se para Tóquio e Fut. Feminino desce de divisão

TEXTO POR RODRIGO ANDRADE COLUNISTA MODALIDADES

No que toca às modalidades do Oeste neste mês, começamos primeiramente por destacar a prestação de João Almeida na Volta à Catalunha. Depois de terminar a Volta aos Emiratos Árabes Unidos no Pódio, o ciclista de A-dos-Francos destacou-se mais uma vez e desta vez na Catalunha, onde terminou em 7º classificado, alcançando assim o seu oitavo top 10 consecutivo em provas por etapas.

Ainda nas Caldas da Rainha, destacamos também a prestação de Madalena Fortunato no Badminton, que depois de ser campeã nacional de singulares e de pares (este último com a colega Beatriz Roberto) e de ter representado a Seleção Portuguesa de Badminton de sub-19 no “2020 European Junior Team Championships”, conseguiu entrar no top 100 mundial da categoria de juniores, adquirindo a 95ª posição em singulares femininos e a 77ª posição em pares femininos. No ténis, Frederico Silva entrou bem no segundo Challenger de Nur-Sultan, no Cazaquistão, conseguindo seguir para a segunda ronda do torneio após bater o número 96 do ranking ATP Mikhail Kukushin.

Passando para a natação, Francisco Santos conseguiu bater o recorde nacional de 200 metros costas, anteriormente detido por Pedro Oliveira. Natural da Benedita e atuando ao serviço do Sporting Clube de Portugal, conseguiu esta proeza na vitória do evento “Rumo a Tóquio”, em Coimbra. Para além disto, Francisco Santos também conseguiu o apuramento para o Campeonato da Europa de piscina longa, que se irá realizar entre 10 e 23 de maio na Hungria.

Numa nota menos positiva para a região Oeste, a equipa de futebol feminino de A-dos-Francos será relegada para a 2ª divisão nacional depois da derrota contra o Benfica.

Por fim, o Sporting Clube das Caldas acabou em 8º lugar na Taça FPV Voleibol 2020/2021, após perder 2-1 em jogos contra a equipa do Castelo da Maia. Após perder o primeiro jogo em casa por 3 sets a 2, a equipa Caldense conseguiu empatar esta série de jogos em 1-1 depois de ganhar por 3 sets a 0 na casa do Castelo da Maia. No entanto, esta boa forma não se revelou na “negra” e o Sporting Clube das Caldas acabou por perder por 3 sets a 1 o último jogo, totalizando 2 vitórias para Castelo da Maia e uma para o Sporting Clube das Caldas, ficando Castelo da Maia com o 7º lugar e a equipa Caldense com o 8º.

Alterações surpresa nos OFFSET, White Dragons sagram-se campeões mas desiludem na Europa

TEXTOS POR ALEXANDRE MAIA E RODRIGO ANDRADE, COLUNISTAS E-SPORTS

Estemês não foi só torneio gigante, mas foi um dos torneios mais importantes para a cine ibéria. Tivemos a Unity Cup a ser disputada com 25 000\$ em jogo e a presença na Blast Showdown onde estarão equipa como Astralis, Vitality e companhia. Para este desafio tivemos 8 equipas qualificadas divididas em 2 grupos. As equipas favoritas esperadas na final eram Movistar Riders e SAW. Como era de esperar estas duas equipas ocuparam ambas a final sendo a vitória para os SAW por 2-1 em jogos, onde pela primeira vez teremos uma equipa portuguesa a disputar uma Blast Showdown.

Neste mês, para surpresa de muitos, tivemos a inesperada saída de PR, dos OFFSET, e a entrada de Snapy. A notícia caiu que nem uma bomba, uma vez que Fox, jogador OFFSET, numa entrevista, criticou a mentalidade dos jogadores mais jovens. PR por outro lado comentou, em

específico, vemos esta troca como uma naturalidade. Primeiro Snapy tem características muito diferentes de PR, onde por um lado temos, Snapy, como um IGL puro, forte como segundo AWP e especialista em posições de rotação a defender e por outro lado temos PR, que é logo à partida um entry fragger. Em segundo OFFSET têm jogadores muito experientes com muitas vitórias no seu currículo, identificar algum desequilíbrio na receita da equipa e não voltar a cometer o mesmo erro de adaptar jogadores parece sempre uma boa ideia. Em terceiro com SAW num pico incrível de bons resultados, OFFSET são obrigados a mostrar resultados e não havendo bons resultados, custa, mas trocas vão ser feitas.

No final da Regular Season da Liga Portuguesa de League of Legends, a equipa da For The Win Esports, que antes da última semana de jogos estava fora dos playoffs, conseguiu fazer a sua parte e ganhou os seus 2 jogos contra o Boavista FC e OFFSET Esports, duas equipas que estava também na luta pelos playoffs, e cimentando assim o seu lugar no top 4. Aproveitando o desaire da EGN Esports contra a EFIVE Esports (penúltima equipa do campeonato), foi preciso um jogo de desempate entre a For The Win e EGN Esports para decidir quem ficava em 3º e 4º lugar, no qual a equipa da For The Win saiu vitoriosa. Com isto, as 4 equipas que passaram para os playoffs foram os White Dragons (13V-1D), Boavista FC (8V-6D), FTW Esports (9V-7D) e EGN Esports (8V-7D).

Com estas equipas apuradas, restava jogar as semifinais e final para se coroar o campeão de inverno da LPLOL. Com jogos à melhor de 5, os favoritos White Dragon conseguiram derrotar a EGN Esports por 3-0, seguindo para final. Na outra semifinal a equipa da For The Win Esports saiu vitoriosa contra o Boavista FC por 3-1, surpreendendo a equipa que tinha ficado em segundo lugar e seguindo para a final.

Na final, os White Dragons demonstraram mais uma vez porque é que eram os favoritos a ganhar o título, conseguindo vencer convincentemente a FTW Esports por 3-0 e sagrando-se os campeões de inverno da Liga Portuguesa de League of Legends.

Com esta vitória ficaram automaticamente qualificados para a primeira fase de qualificação da liga EUMasters, uma espécie de 2ª divisão do League of Legends europeu, juntamente com a FTW Esports.

Nesta primeira fase por grupos, a FTW Esports teve um primeiro dia de jogos infeliz, perdendo todos os seus embates e indo para o segundo e último dia em último lugar do seu grupo. O primeiro dia para os White Dragons foi mais feliz, conseguindo arrecadar 2 vitórias e perdendo 1 jogo, ficando assim empatado com mais duas outras equipas e em bom plano para passar à próxima fase do torneio. No entanto, a equipa portuguesa conseguiu apenas arrecadar uma vitória no segundo dia de competição, perdendo os restantes jogos com os seus oponentes diretos, acabando o dia em 3º lugar e finalizando assim a sua prestação no EUMasters. A equipa da For The Win teve a mesma desfeita, perdendo 2 jogos e tendo conseguido arrecadar a sua única vitória nesta competição, finalizando também em 3º lugar.

Apesar de nenhuma equipa da Liga Portuguesa de League of Legends ter conseguido passar para a fase de grupos, é importante sublinhar que Portugal continua a ser representado nesta competição, com os portugueses Crusher (Headcoach), Baca (Midlaner) e Plasma (Support) a fazerem parte da equipa espanhola UCAM Esports Club.

Posição	Equipa
1º	SAW
2º	Movistar Riders
3º-4º	OFFSET
3º-4º	Case
5º-6º	FTW
5º-6º	Velox
7º-8º	Baecon
7º-8º	Golden

stream, que não sabia ainda o motivo do seu afastamento. Deu se assim asas a muita especulação. No meio de tanto alarido há notas de sublinhar, o timing da entrevista de Fox não foi bom, mas o mesmo descarta a hipótese da sua crítica ser para PR. Apesar das trocas constantes nas equipas portuguesas serem um problema na comunidade, neste caso

A Arte do Teatro
A História de como um grupo de
teatro amador e jovem
revolucionou a cultura no seu
Concelho.
Entrevista por Ricardo Andrade

Uma divertida comédia
do século XX com textos
originais de Acácio Antunes
adaptada por
Alberto Morgado.

CINEMATÓGRAPHO



Parcerias

Apoio Institucional



**ANTIGOS E NOVOS MEMBROS DO
GRUPO DE TEATRO “OS LENDÁRIOS”
CONTAM-NOS COMO É FAZER TEATRO
AMADOR E A IMPORTÂNCIA DO TEATRO
PARA OS JOVENS DA SUA TERRA**

**“AQUI ESTAMOS,
DESDE 2000,
HÁ 21 ANOS,
A FAZER TEATRO.”**

Nesta edição do Jornal O entrevistámos o grupo de teatro amador “Os Lendários”. Com sede na aldeia da

Delgada, este grupo conta já com mais de 20 anos de atuações em todo o país, tendo já formado duas gerações de jovens entusiastas do teatro. Podem ler, assim, nas próximas páginas a nossa conversa com Conceição Brazão, fundadora e encenadora, Filipe Correia, ex – ator e Presidente da Coletividade que suporta o grupo, o Clube Recreativo Delgadense, e Catarina Martins, membro atual do grupo.

Começamos com uma visão curiosa, que já sabíamos que íamos encontrar. Três gerações, Conceição Brazão de meia – idade, Filipe nos seus 30 anos e Catarina ainda no secundário, diferentes na sua forma de ver o mundo, mas, como vamos perceber, igualmente dinâmicas e empenhadas em mudar e melhorar a sua comunidade e o mundo onde vivem.

A conversa começa, como não poderia deixar de ser para quem a conhece, com um testemunho apaixonado da Conceição, que nos fala da motivação inicial em criar este grupo.

“Eu vim de uma zona do litoral, Figueira da Foz, onde se vive muito o associativismo, tendo-me isolado um

pouco quando cheguei ao Bombarral. A ligação à população e à coletividade (Clube Recreativo Delgadense, CRD), surgiu apenas quando a minha filha entrou para a escola. A professora na altura pediu-nos para fazer uma surpresa aos nossos filhos, pedindo às mães para fazer uma peça de teatro. Eu cheguei-me à frente, escrevi o texto, arranjei uma série de mães e fizemos a nossa apresentação no CRD. Ganhei o gosto, correu muito bem, e a partir daí achei que era bom fazermos teatro para podermos conviver e os nossos filhos se começarem a habituar à coletividade. Surgiu aí a primeira peça (“A Grande Noite”), com o grupo ainda sem nome. A população aderiu, as pessoas gostaram, começámos a ter muitas saídas e começámos um grupo mais restrito em 2000, quando foi criado o grupo de teatro “Os Lendários.”

Não se perdendo no passado, São, como é carinhosamente conhecida por todos, rapidamente volta aos anos recentes do grupo. A verdade é que algo central a este grupo é não só o gosto que conseguiram incutir na população por teatro, que já vamos falar mais à frente, mas o trabalho incrível que têm feito em fixar jovens na aldeia e no concelho, em criar um interesse logo desde jovens pelo que se passa na sua terra, como refere Conceição.



“Eu quando comecei logo na dança muito pequenino, e isto pode parecer estúpido, mas sempre tive o sonho de ser dirigente daquela casa.”

“Eu acho que há uma necessidade de as pessoas conviverem umas com as outras. Este grupo de teatro, na altura da minha filha, do Filipe e da Catarina, trouxe muito jovens para a coletividade, criando muitas raízes. Foi preciso bater muita pedra, esta aldeia não tinha grande tendência de ver ou ter teatro e criou-se aqui ao longo do tempo uma interligação entre o grupo de teatro e a aldeia, que dura até hoje. Na aldeia e no concelho o grupo é muito acarinhado.”

Passamos para o Filipe, que nos conta um pouco da sua infância no teatro.

“Entreí com 10 anos (há 18 anos) na parte do grupo de dança do teatro. Relacionávamo-nos todos como um grupo e entrámos, rapazes e raparigas. Na altura era só teatro de adultos, não havia uma secção de crianças. Pelos meus 16 anos voltei ao teatro, começando pelo som e as luzes e a acartar o material. Era um mero aprendiz. Passou um ano, refez-se uma peça e passei a assumir um papel, fizemos uma peça, depois outra e outra, e comecei a crescer como ator. Agora, muitos dos que estavam comigo, pelos destinos da vida, afastaram-se um pouco, passando eu próprio a ajudar a São com os mais novos, com o som e dando algum apoio.”

Identificámos aqui, imediatamente, 3 vertentes da vida do Filipe em que o teatro foi fundamental, e decidimos explorar isso um pouco mais. Por um lado, foi fundamental para ganhar uma ligação de comunidade e vivência com os da sua idade da aldeia, um conhecimento técnico de como estar num palco e para o despertar para o trabalho em prol da comunidade, para ganhar uma ligação à aldeia e às suas pessoas e um despertar para as necessidades desta que não teria

de outra forma.

“Eu quando comecei logo na dança muito pequenino, e isto pode parecer estúpido, mas sempre tive o sonho de ser dirigente daquela casa. Nunca fiz para ser dirigente, caí por acidente, mas ao longo da minha vida, apesar de não ser muito velho (risos) sempre estive agarrado ao teatro, apesar de hoje somar outras responsabilidades e atividades.

Não haja dúvida, que o teatro desenvolveu e desenvolve muitas capacidades nas pessoas que o frequentam. Além da parte técnica, todo o desenvolvimento que se ganha ao se transformar em ator (ainda que amador) faz com que nós tenhamos mais à vontade de falar em público, mais segurança, a própria forma de comunicar torna-se mais clara, conseguimos deitar a voz cá para fora, ter um discurso e as pessoas ouvirem. Isto foi melhorando, mesmo na escola nunca tive problemas a fazer uma apresentação, seja para 5 pessoas, 50 ou 500, muito por causa do teatro. Se eu consigo ir para o teatro, decorar 50 folhas e lembrar-me delas à frente de 50 pessoas como é que não hei de saber falar para 50 pessoas sobre o que eu sei e o meu dia a dia?

O teatro consegue aproximar e desenvolver as pessoas muito, muito, muito. A São, apesar de não ser uma pessoa fácil, puxa muito por quem lá anda, força-nos a desenvolvermo-nos. Se não quisermos não dá, mas a verdade é que a São se torna uma mãe para a malta do teatro e para a própria coletividade.”

A São fala-nos um pouco mais sobre este trabalho de encenadora, e a exigência dos seus ensaios. Admite que é um pouco exigente, mais se vais aproximando a estreia mais exigente é.



“Isto foi melhorando, mesmo na escola nunca tive problemas a fazer uma apresentação, seja para 5 pessoas, 50 ou 500, muito por causa do teatro.”

“Digo-lhes muita vez, num grupo que estou a encenar, bem estão eles se num grupo de 10, 8 deles não podem fazer nada que já estou em cima deles. Para estes 8, ainda bem. Se nunca vos chamar à atenção não quer dizer que estejam bem, quer dizer que não estão nada bem.

O mérito é todo deles, eu só faço o meu trabalho por causa deles, quem passa pelas vergonhas são os atores que sobem ao palco.”

A São continua referindo que muitas vezes lhe dizem, quando vão atuar pelo país, que são melhores que certos profissionais, expondo todo o seu orgulho no trabalho que conseguem fazer não tendo formação nenhuma. Orgulha-se disso, de ter a certeza que pode levar o grupo onde for que vai correr bem.

Falando em concreto sobre os mais novos, conta-nos que tem um grupo com mais de 20 jovens.

“A primeira peça com este grupo não foi fácil. Como a Catarina diz, ninguém diria que ela no palco se iria dar bem, ela é tímida, os miúdos não têm noção nenhuma. Não fizeram uma peça de aldeia qualquer, apresentaram uma peça original, de uma história adaptada por mim para teatro.

Ensaíamos às sextas-feiras e às quartas, quando o trabalho está mais avançado. O início não é fácil, são crianças, mas quando entramos numa fase mais avançada, começamos a fazer ensaios intensivos, ao sábado, a seguir ao almoço, até à uma da manhã, com jantar na coletividade, muito com o apoio do Filipe. Há uma brincadeira, mas quando a peça se torna séria, não é só brincadeira, a brincar a brincar torna-se sério, ganha-se responsabilidade. Estes jovens aprenderam a trabalhar num coletivo, estás sempre a trabalhar e a ajudar o teu colega. Muitos dizem que é a sua segunda família, ainda hoje mandam mensagem a perguntar quando é que isto começa. Além disto eu tenho este defeito que é, aparece um miúdo novo e eu tenho que aumentar a peça para o miúdo entrar. Nunca deixamos um miúdo ir, ele deixa de vir só se não gostar. Temos também uns pais espetaculares, vêm por as crianças, dão a tolerância de passarem muito tempo cá, acompanham as crianças às saídas. Temos miúdos do concelho todo. Eu fico contente, eles algumas coisas aprendem, e aprendem também o sentido de responsabilidade de transportar o seu bom nome e o da coletividade.”

“O início não é fácil, são crianças, mas quando entramos numa fase mais avançada, começamos a fazer ensaios intensivos, ao sábado, a seguir ao almoço, até à uma da manhã”

ENTRADAS LIVRES

O Grupo de Teatro Amador
“Os Lendários”
apresenta

O Desejo do Rei

Com a presença do actor
Ruy de Carvalho

Encenação e Direcção de actores: Conceição Brazão

Ficha Técnica
Texto Original: Marco Casado • Adaptação: Conceição Brazão

Contra-regra: Vitoria Barradas • Ponto: Dúria Rosa • Guarda-Roupa: Aida Pedro • Cenários: Daniel Azevedo, Joaquim Paulo, Sara Serra • Som e Luz: Filipe Correia • Coreografia: Carlos Paz • Caracterização: Catarina Gomes

Apoios

Os Lendários
GRUPO DE TEATRO AMADOR

Vamos agora ao início do grupo. A São começa logo com o ponto de que nunca pensaria que o grupo fosse durar 2 anos.

“No início não tínhamos muito apoio. O grupo da escola reuniu-se lá, escrevi uma peça, “O Baile das Debutantes”. Não tínhamos dinheiro, as pessoas nunca tinham feito nada. Comecei a explorar as mais cómicas, as mais cénicas. Pedimos algum dinheiro à coletividade, mas nós próprios fizemos as roupas. Demorou algum tempo, tinha pessoas de todas as idades, dos 60 aos 14. Tudo se uniu à volta do projeto, mas nunca tínhamos noção de sequer sair para fora. Eu pedi ajuda ao meu antigo encenador da Figueira da Foz, que vinha de propósito para aqui dar alguns ensaios. Pediram para irmos à Figueira e foi um êxito. Pensámos em ficar por ali, mas não podia ser, muitos queriam ficar. A partir daí as coisas continuaram, fizemos mais umas peças, tivemos muito êxito, fomos a Lisboa, com a ajuda de um senhor daqui da Delgada que nos ajudou a ensaiar.

No fundo, não temos um trabalho certo todos os anos, mas tudo o que vamos fazendo vai tendo êxito. No início foi difícil, mas foi desafiante. Fomos tendo mais apoios e estou muito contente com a dinâmica que dei a esta

aldeia. Nem eu sou a mesma pessoa nem as pessoas da aldeia são as mesmas. As pessoas são generosas, o teatro nunca teve um problema, e só com esta crença no teatro é que as pessoas deixam vir os seus filhos.”

O Filipe introduz-nos também um pouco a este processo orgânico do teatro. Trabalham muito no que vai fazendo sentido, para a São e para os jovens, sem grandes planos para o futuro, é tudo espontâneo. A peça vem com calma, começam quase a brincar. Mesmo as saídas, começam sempre na aldeia.

“Por exemplo, uma das peças fomos a 20 sítios diferentes, e já fartava fazer a peça. Então o que fazíamos muitas vezes era irmos ao baú das peças, líamos o que nos apetecia, umas eram boas outras não, mas se engraçávamos todos com uma peça então fazíamos, não havia datas, nem tempo, nem uma peça estipulada.”

Um ponto interessantíssimo é que nunca escolhem as peças com base no que acham que o público vai gostar, mas sim o que querem fazer.

“O teatro aqui funciona um pouco ao contrário”, conta o Filipe. “Normalmente temos o teatro a tentar adaptar-se ao público, molda-se àquilo que o público quer ver. Nós fizemos ao contrário, habituámos as pessoas a ver teatro e não revistas. O mais engraçado é que vêm as revistas, mais amadoras ou mais profissionais, e as pessoas não gostam. Criámos essa cultura de ser uma casa de teatro à antiga, uma peça, com princípio meio e fim. Também já fizemos revistas, com alguns sketches, para ganhar experiência. Mas o curioso aqui é isso, as pessoas preferem ver teatro a ver revistas.”

“Esta teimosia da São também permitiu que habituássemos as pessoas a muito bom trabalho. Mesmo agora, como direção, temos que ter muito cuidado com os grupos de teatro que trazemos, têm que ser mesmo bons. As pessoas aqui gostam de teatro, já são entendidas e já sabem ver teatro!”

O estado da Cultura e do Teatro em Portugal

Quando questionados sobre a sua visão do estado da cultura em Portugal, começa a São.

“A nível cultural, penso que temos boas peças de teatro, bons atores, o problema aqui são os apoios. A cultura é o parente pobre do governo central. As pessoas gostam de teatro, gostam de ver bom teatro! Há, no entanto, uma grande dificuldade em descentralizar os grandes espetáculos, e quando é perde algum valor. Ainda assim acho que a nossa cultura está a evoluir, temos excelentes atores, apesar de sermos sempre o parente pobre, pensados em último e mal pensados. Não sei como vai ser depois da pandemia, mas que temos boa cultura, temos.”

O Filipe tem uma perspetiva diferente.

“Eu discordo um pouco da São. Acho que temos bom teatro em Portugal, mas acho que sofre um pouco da era moderna. Os jovens não estão tão habituados a ver teatro como há uns anos atrás e não há educação nesse sentido. Acredito que ano após ano vai ser mais complicado os teatros viverem porque não vejo os jovens ir ao teatro.”

A Catarina, no entanto, talvez pela sua perspetiva mais jovem, nota que o teatro poderá evoluir noutro sentido. “Não me vejo a deslocar ao teatro para ver, mas grava-se peças de teatro hoje em dia não gravado como cinema, mas mesmo como teatro e depois disponível na internet.”

“As pessoas aqui gostam de teatro, já são entendidas e já sabem ver teatro!”

A Conceição intervém, notando que esta cultura que se ganhou foi um trabalho dos Lendários, construído nestes 20 anos, e que as pessoas aprenderam a gostar de teatro e a saber ver teatro.

Passamos ao interveniente mais novo desta conversa, a Catarina, que entrou há 3 anos atrás e nos conta que inicialmente não tinha grande interesse no teatro.

“Entrei mais por causa da São, mas depois acabei por gostar muito. Criei mesmo um gosto por teatro, adoro! Ajudou-me também muito na minha vida pessoal, deu-me confiança, ajudou-me a falar mais alto, a libertar-me.”

Refere mais à frente uma dificuldade, que foi a primeira peça que fez ter sido grande, de hora e meia. No entanto,

“A paixão que o Filipe tem pela coletividade tenho eu pelo teatro, e nada se faz sem paixão.”

diz que ajudou a ficarem habituados a fazer peças enormes. Confirma também o trabalho que têm, tendo de repetir as marcações e as falas dezenas de vezes, o que ajudou muito no seu desenvolvimento. Receberam estas indicações desde muito cedo, e inteorizaram muito rapidamente, tendo sido estranho até quando a determinada altura tiveram que abrandar.

Termina ainda dizendo que se vai manter no grupo até conseguir, até ter tempo e disponibilidade, porque adora o que faz, apesar de querer manter como hobby.

Rematamos a conversa com as perspetivas para o futuro do grupo e da coletividade.

“Não sabemos o que isto vai dar. Tenho a certeza de que, assim que possível, virão as primeiras reuniões e vamos conseguir fazer uma peça. Vai ser preciso uma grande adaptação. No futuro, já tenho 66 anos, e gostava que o Filipe pegasse no grupo, será um bom sucessor. Sinto que as crianças gostam dele, será um bom sucessor, apesar de eu querer sempre ficar junto das crianças. Agora, depois da pandemia, gostava de dar alguma formação às crianças, dar-lhes algumas regras e tentar despertar o interesse em alguém de seguir o teatro. A paixão que o Filipe tem pela coletividade tenho eu pelo teatro, e nada se faz sem paixão.”

O Filipe aproveita para acrescentar que o grupo sempre teve altos e baixos (além de serem voluntários são amadores) e que não vão poder sempre estar para aquilo.

“Mas fazemos isto por amor, e para garantir a sustentabilidade do grupo, com esta nova direção decidimos firmar um protocolo com o teatro para lhes darmos todas as ferramentas para que possam fazer o seu trabalho, através de suporte financeiro ou ajudando nas saídas, com outro tipo de contrapartidas. O teatro, apesar de tudo, tem que ser sustentável. O teatro e a coletividade andam sempre de braços dados.”

Completando a sua intervenção, o Filipe identifica a importância enorme que introduzir estes jovens desde cedo no dia – a – dia da Associação e dos destinos na mesma têm.

“Os miúdos já têm o bichinho, gostam da coletividade, e fazemos questão que estejam por dentro do que fazemos, das obras que temos. Eles são algo da coletividade. Isto existe por causa de todos nós e faz todo o sentido que quem frequenta as atividades da Associação esteja por dentro. Para isso também criámos a quota kids, de forma a se poder tornar as crianças sócias da Associação, para criarem essa ligação, puderem ir às Assembleias, etc... Isto cria uma ligação, permitindo que no futuro possam um dia volta à terra.”

Terminamos a entrevista com esta mensagem, da importância destes jovens para o futuro do teatro, das associações e da terra, para que nunca se perca o que já foi feito, mas que se possa ir reinventando!



ESTE MÊS NO OESTE

CURTAS NOTÍCIAS SOBRE O QUE DE
IMPORTANTE ACONTECEU NO OESTE NO
ÚLTIMO MÊS

Greve Climática Estudantil defende a eletrificação da Linha do Oeste

GREVE CLIMÁTICA
CALDAS DA RAINHA

Organizada por jovens do concelho das Caldas da Rainha, contam já com várias ações realizadas, como greves, palestras e manifestações.

Junta-te no instagram em
[@greveclimaticacaldas](https://www.instagram.com/greveclimaticacaldas)



FRIDAYS FOR FUTURE

É um movimento grevista internacional iniciado em 2018 pela jovem de 15 anos Greta Thunberg



Jovens das Caldas da Rainha juntaram-se para participar na Greve Climática Estudantil no dia 19 de março, respondendo ao apelo internacional do movimento [“Fridays For Future”](https://www.fridaysforfuture.org/) para mais uma mobilização climática.

As ações de protesto decorreram a nível nacional de forma física e virtual. Nas Caldas da Rainha, o movimento estudantil promoveu a palestra online “climaticamentefalando” e foram colocadas faixas junto à estação de comboios, reivindicando por “uma linha que preste”, segundo o Instagram da associação.

Apesar dos investimentos anunciados, “a eletrificação e requalificação da linha do Oeste vão sendo adiadas de ano para ano. A ferrovia elétrica eficaz é essencial para combater a crise climática, pois reduz emissões, é uma alternativa ao transporte particular e oferece às populações uma tão necessária melhoria na mobilidade regional pela qual há tanto tempo lutam”, explica o movimento no seu Instagram.

A [@greveclimaticacaldas](https://www.instagram.com/greveclimaticacaldas) afirma que “enquanto atravessamos uma crise pandémica, a crise climática não ficou à espera, pelo contrário, agrava-se a cada dia”. Os ativistas alertam para a necessidade de diminuir a emissão de gases de efeitos de estufa, pois “se não o fizermos, as condições para humanidade como a conhecemos ficam em causa”.

Entrevista ao Clube Desportivo do Bombarral

POR RICARDO ANDRADE E MIGUEL GOMES

Nesta entrevista a Paula e Carolina Patrício, Presidente e atleta/treinadora do CDBBR, respetivamente, falam-nos do objetivo principal do clube, a superação individual do desporto, que tentam incutir aos seus atletas, e as enormes dificuldades em treinar Atletismo no Bombarral.

A partir desta edição a AJO irá apresentar, no espaço próprio, uma pequena entrevista com uma Associação da nossa região. Em situações mais complicadas, nas que vivemos, queremos ajudar quem para a comunidade trabalha, permitindo a sua divulgação.

AJO: “Em primeiro lugar, contem-nos um pouco da história de como surgiu o CDBBR e o que vos motivou a assumir esta missão de trabalhar e treinar jovens atletas do Bombarral nas modalidades que têm”

CDBBR: “Começámos em 2009, sendo a secção de atletismo dos Bombeiros Voluntários do Bombarral, algo que durou até 2017, ano em que por mútuo acordo decidimos separar-nos dessa associação e então criar a CDBBR.

Isto foi algo complicado, visto termos poucos atletas e não ter sido fácil juntar pessoas suficientes para formar os órgãos sociais. No entanto com ajuda dos pais dos atletas conseguimos ultrapassar as dificuldades e a partir de 2018 conseguimos até inserir novas secções como o zumba e a dança para crianças. Em 2019 conseguimos também juntar o karaté, Muay Thai e râguebi, reunindo agora cerca de 100 atletas.

Além disso também a direção do CDBBR foi sofrendo algumas alterações desde a nossa origem ainda incorporada nos Bombeiros Voluntários e eu que entrei para o clube, “obrigada”

devido a não haver pais, acabei, por unanimidade, por assumir a presidência. Apesar de ser um cargo complicado, dá um grande alento e alegria conseguir levar os nossos atletas a provas e ver a satisfação dos mesmos depois de a terminarem.

AJO: “Contem-nos um pouco do dia – a – dia do CDBBR (antes da pandemia) o que fazem e com quem trabalham”.

CDBBR: “Antes da pandemia, existiam treinos todos os dias em vários locais do Bombarral que nos eram cedidos, como o pavilhão municipal e a antiga escola primária. Para além disso também organizamos a prova do vinho, a prova de marcha, os convívios de benjamins, e fora do desporto também Halloween e o desfile de carnaval do Bombarral. Marcamos presença em várias provas sendo a maior parte das provas no distrito de Leiria.

Em termos de preparação para treinos, acaba por ser difícil por termos poucos treinadores por faixa etária, o que dificulta imenso a preparação devido à diferença que existe no processo de evolução entre os diferentes escalões. O treino acaba por ser geral para todos, apesar da idade e “talento” serem obviamente diferentes. Com isso os objetivos para cada atleta passam sempre por melhorar a sua marca pessoal, visto que fica difícil ambicionar muito mais com tão poucas condições no clube.”

AJO: “Quais são as principais competições onde o CDBBR marca pre-

sença? E quais marcaram mais a história do clube?”

CDBBR: “ Tentamos sempre ir ao máximo de provas possíveis, dentro do calendário possível e também tendo em conta as despesas que essas competições albergam. Queremos motivar ao máximo os atletas, e para conhecerem o máximo número possível de modalidades e de competições, sejam elas corta matos, campeonatos distritais ou campeonatos de pista coberta.

No entanto as maiores provas em que participamos, são os campeonatos nacionais e distritais, o meeting internacional e é também uma honra ter atletas chamados à seleção distrital e termos cerca de 15 atletas nos rankings nacionais.

Apesar de todos esses motivos de orgulho, a maior limitação que temos de ultrapassar para conseguir alcançar todos estes resultados acaba por ser a falta de um espaço próprio, com condições em que seja possível dar possibilidade aos atletas de evoluírem, isto porque infraestruturas como uma pista de tartan ou um relvado para lançamentos simplesmente não existem no Bombarral. Apesar de tudo o clube consegue adquirir algum material, e acaba por não adquirir mais porque não consegue utilizar o material em sítios apropriados.

Apesar disso também o Muay Thai tinha agendado algumas competições, e conseguiu um vice-campeão em outubro de 2019.”

AJO: “Sabemos que a Carolina é, além de atleta, treinadora de muitos dos jovens do vosso clube. Como surgiu esta vontade de ser atleta e depois como foi a transição para treinadora?”

CDBBR: “Comecei no atletismo em 2009, depois de ir ver um treino do meu irmão, e cedo senti grande vontade de entrar também, e até fiz o meu primeiro treino de meias (risos), comecei por fazer um pouco de todas as modalidades dentro do atletismo, tendo assim ganho um gosto especial por uma delas, o lançamento do dardo, em que consegui mínimos para 5 campeonatos nacionais e consegui também um 3º lugar no meeting internacional, depois disso, em 2017 comecei a dar treinos aos atletas entre os 6 e os 13 anos algo que é bem mais difícil do que a competição especialmente devido à

falta de condições e a ter atletas muito diferentes para o mesmo treino.”

AJO: “Por fim, existe alguma forma de, caso os nossos leitos queiram, ajudar o CDBBR?”

CDBBR: “Caso queiram ajudar, a melhor forma será fazerem-se sócios do CDBBR, em que com quota anual de 12 euros, têm acesso a várias parcerias com o comércio local dentro do Bombarral.”



AJO: “Como foi gerir o clube durante a pandemia e como será agora a retoma?”

CDBBR: “Durante a o confinamento, infelizmente, estivemos completamente fechados, primeiro desde março do ano passado, onde ainda procuramos reabrir em junho, mas que devido a um surto de COVID-19 no Bombarral tivemos de encerrar novamente. Em setembro voltamos com os treinos do atletismo, dança e zumba. Quanto ao Muai tai e râguebi não conseguiram retomar até à data. Depois tivemos de voltar a fechar em janeiro e esperamos abrir dia 5 de abril, com treinos ao ar livre, no pátio da antiga escola primária, com todas as precauções e tendo em conta todas as medidas de desconfinamento.

A nível financeiro não foi muito difícil gerir visto que não existiram nem receitas nem despesas, já que esteve tudo parado e ao não termos instalações próprias não temos despesas fixas.

O que acabou por ser mais difícil durante todo este período de pandemia foi motivar e gerir as expectativas dos atletas, visto que sem existência de provas, e sem saber quando regressam, torna-se muito difícil ter uma meta. A solução que encontramos foi realizar competições internas com medalhas, mantendo assim o espírito do clube.

O CDBBR treina na antiga escola primária do Bombarral, junto ao Intermarché, na escola Básica e Secundária Fernão do Pó ou no Pavilhão Municipal do Bombarral. Faz-lhes uma visita quando recomeçarem os treinos ou nas suas redes sociais!

Constituição, Opções Políticas e Futuras Gerações

Por Pedro Tomaz

Nos tempos atuais de pandemia, a brutal perda de rendimentos e de trabalho fizeram disparar os apoios Estatais a nível global. Entrámos em 2020 com o primeiro excedente orçamental da história democrática (saldo global positivo de 0,2% do PIB) e com uma redução da dívida em 4,7 p.p. para 116,8% do PIB, uma consolidação orçamental exigente que deu frutos no que à credibilidade internacional de Portugal diz respeito.

No entanto, como é sabido por todos, o mês de Março de 2020 deu uma reviravolta por completo nas nossas vidas, presentes e futuras. Com a necessidade de entrar em confinamento geral, de modo a proteger vidas e garantir que o SNS não entrasse em rutura, o país fechou: escolas, lojas de comércio local, estruturas residenciais para idosos, entre outros. O 2º trimestre relativo a este cenário, mostrou-se catastrófico para a situação económica: queda de 13,9% em cadeia em termos reais e de 16,6 em termos homólogos (INE). Um dos temas mais badalados e discutidos na “praça pública” foi a decisão do Governo de adquirir 22,5p.p. do capital social da TAP a um acionista privado, com o objetivo de salvar a companhia aérea da falência praticamente imediata e com futuras injeções de capital.

Alguns argumentam que a TAP é fundamental para o turismo, outros refutam e dizem que se a TAP deixasse de existir seria substituída por outra empresa, mais possivelmente por uma low cost. Em que é que ficamos afinal? A TAP é fundamental ou não? Ficaríamos

sem metade dos turistas que tínhamos até Março de 2020? A resposta não pode ser dada de forma objetiva e certa. Muitos

EM QUE É QUE FICAMOS? A TAP É FUNDAMENTAL OU NÃO?

consideram que a TAP é extremamente importante para que o Lisboa continue a ser o hub aeroportuário de Portugal e que sem a TAP, o mais próximo seria Madrid.

Para além do mais, é necessário ter a seriedade e honestidade intelectual de admitir que os efeitos positivos da atividade da TAP na economia portuguesa não se restringem aos impostos diretos e indiretos e contribuições para a Segurança Social (com um contributo líquido em 2019 de quase 300 milhões de euros) que permite aos cofres públicos encaixar, mas sim os impactos indiretos. Estes impactos provêm da compra de bens e serviços intermédios que a companhia aérea efetua para poder desenrolar a sua prestação de serviços, ou seja, a extinção da TAP

poderia conduzir a centenas (ou milhares) de despedimentos, contribuindo assim para o agravamento das condições de vida de dezenas de famílias.

Agora, numa altura em que escasseiam apoios às empresas, a condição degradante a que os trabalhadores da Cultura se encontram, a falta de condições dadas aos alunos para terem aulas em casa (computadores, tablets, internet) ou a não atribuição de subsídios de risco a vários profissões (Polícia, trabalhadores do SNS), é razoável conceder empréstimos à TAP entre 3,3 e 3,725 mil milhões de euros (segundo projeções do Governo)? Este montante (enorme para um país com a situação económica e financeira futura prevista de Portugal) adequa-se a uma realidade social que teremos após a pandemia? Não consigo responder prontamente a estas questões. Dado que a Constituição da República Portuguesa é escassa em relação às gerações futuras, resta-nos esperar que os sucessivos Governos tomem decisões políticas a pensar no futuro do país e das gerações vindouras.



Cultura

Nunca Fez Mal a Ninguém

TEXTOS E AGENDA POR LUÍS CARCOLEIRO, COLUNISTA CULTURA

Sipo Júnior – Semana Internacional de Piano de Óbidos

Entre os dias 29 e 31 de Março realizaram-se em Óbidos, as III Jornadas da SIPO – Júnior. O evento é organizado pela ACIM – Associação de Cursos Internacionais de Música de Óbido.

Este é um projeto de Educação Musical com duas vertentes: Master Classes de Piano e Seminário de Formação para Professores. Os cursos destinaram-se a estudantes de piano do 4º ao 8º grau. No dia 31 de Março decorreu o concerto dos estudantes no auditório da Academia de Música de Óbidos. Houve também concertos comentados nos dias 29 e 30 de Março pelos professores das Master Classes.



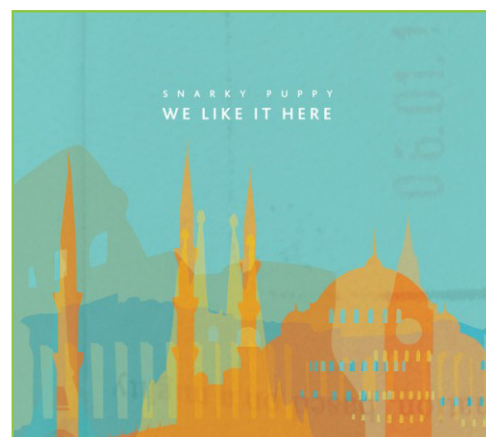
Alunos da ESAD lançam Open Call

Está a decorrer a Open Call para a exposição “Cubículo: A Saída”, iniciativa dos alunos de Programação e Produção Cultural da Escola Superior de Artes e Design e que se destina a alunos e recém formados da escola. Procuram-se projetos de desenho, fotografia, áudio, texto, cinema ou vídeo realizados até 9 de Abril e que serão selecionados em função de um exercício de curadoria experimental.

Rede de Bibliotecas do Oeste dá acesso gratuito a publicações online

Os leitores da Rede Intermunicipal de Bibliotecas do Oeste (RIBO) têm disponível o serviço Pressreader, plataforma digital que disponibiliza, gratuitamente, jornais e revistas online.

Pode aceder a esta plataforma em versão App para Android e iOS, assim como na Web. A disponibilização do Pressreader é apoiada pela Comunidade Intermunicipal do Oeste, no âmbito da Candidatura Turismo de Portugal – “Be Taste and Feel Sustainable Oeste – Turismo Sustentável”.



Sugestão do Mês: Snarky Puppy - We Like It Here (2004)

Vencedores de 4 Grammys na categoria de Best R&B Performance (2013) e Best Contemporary Instrumental Album (2015, 2016 e 2020), os Snarky Puppy são um ensemble instrumental americano, liderado pelo baixista Michael League, que combinam diversos estilos musicais como Jazz, Rock, Funk, R&B entre outros. Nasceram em 2004 e lançaram o seu primeiro álbum (um disco ao vivo) em 2005. Começaram por ser uma espécie de Big Band escolar mas acabaram por se tornar uma formação com digressões constantes pelos sete continentes, que já venceu quatro prémios Grammy e que já editou 14 discos.

We Like It Here foi gravado ao vivo e é uma demonstração perfeita do que músicos extremamente talentosos conseguem fazer juntos dentro de uma sala. Com apenas 8 faixas e quase 55 minutos de duração, o disco passeia por diversos elementos da música mundial — inclusive com fortes influências do samba em “Tio Macaco” — com maestria e sempre mostrando o melhor de cada músico.

Agenda Cultural

O que ver e ouvir em Abril

Caldas da Rainha

CCC
25 Abr. | 11:00 | M/6
Música
Pour l'image | Orquestra Metropolitana de Lisboa



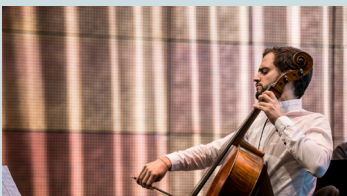
23 Abr. | 19:30 | M/6
Música
iNTERGALACTIC ViBES! | Sérgio Carolino



Leiria



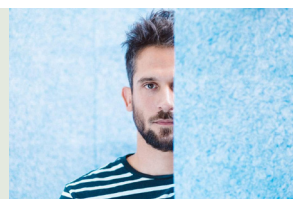
Teatro José Lúcio da Silva
28 Abr. | 19:30 | M/6
Teatro
Catamarã, Nas Ilhas Salomão ninguém se preocupa com os Erros Ortográficos



18 Abr. | 16:00 | M/6
Música | Online (Facebook Teatro Miguel Franco)
InMusic com Fernando Costa – O violoncelo

Torres Vedras

Teatro Cine Torres Vedras
30 Abr. | 20:00 | M/6
Música
Noiserv



Música | Online (Facebook Teatro Cine Torres Vedras)
9 Abr. | 21:30 | M/6
Música
Guarda Rios



22 Abr. | 20:00 | M/12
Cinema
O Paraíso, Provavelmente



Ensino Superior

Não sabes o que fazer depois do Secundário?



Alexandre Henriques é natural do Bombarral. Inicialmente estudante de Biologia Marinha, no seu segundo ano mudou para o curso de Psicologia, mantendo-se a estudar na universidade do Algarve, Faro.

Alexandre Henriques, Psicologia, Universidade do Algarve

Desde 2017 que estudo na Universidade do Algarve. Exato, do Algarve, em Faro (a quantidade de filmes que dá para ver em 7 horas de caminho...). Decidi continuar a praticar Atletismo, tentando reproduzir na minha nova morada o que já tinha antes, para me sentir mais em casa, porém, é difícil quando no Algarve faz sol, enquanto no Oeste chove. Mas na UAlg, rapidamente nos integramos. Aqui encontramos estudantes de todos os cantos de Portugal e também do Mundo, logo todos sabemos o que é estar longe.

O Ensino Superior já é um período basilar no desenvolvimento caracterizado pela vulnerabilidade e estar longe de casa torna-se ainda mais difícil, mas também muito mais recompensante, fazendo de nós mais independentes e maduros.

Sempre me disseram que a relação aluno-professor na universidade era completamente diferente do secundário... Sinceramente, sinto que poucas são as

diferenças. Tenho respostas a emails com “beijinhos” e emojis! Com esta proximidade, a aprendizagem é muito mais produtiva e gratificante. Professores e alunos trabalham em conjunto para evoluir a Ciência. Neste sentido, estou integrado em projetos com professores, sendo que um deles será brevemente apresentado num congresso internacional.

Eu entrei no curso que queria, já desde o 9º ano, em Biologia Marinha. Ao fim do primeiro ano, percebi que não era a minha praia. Então, com mais experiência, decidir mudar para Psicologia e estou agora no terceiro ano. Por vezes dizem-me que foi tempo perdido, mas não poderia discordar mais! Esse ano foi excelente para a minha formação e compreensão de mim mesmo e dos meus objetivos. O nosso percurso académico não é apenas um curso, são todos os conhecimentos e capacidades que fomos aprendendo ao longo da vida. Nenhuma experiência se perde, se aprendermos com ela.

Inês Gomes, Artes Visuais e Multimédia, Évora

Carxs leitorxs, espero com este texto conseguir esclarecer, incentivar ou inspirar quem ainda se sente confuso com o passo a tomar para o seu futuro!

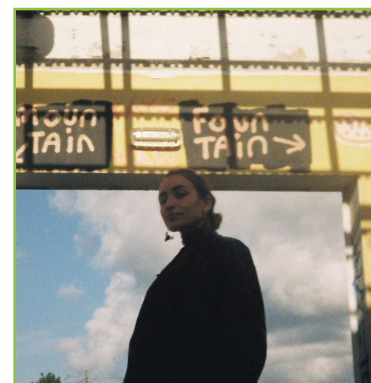
Eu tive muitas questões e ainda hoje tenho, mas em nada me arrependo das decisões que tomei, pois sei que fui verdadeira a mim própria. Além disso, saber ponderar também é importante e, recorrendo às pessoas que sintam serem as certas para vos ajudar, o caminho que escolhem é preciso ser tomado de forma consciente. Devem refletir também sobre a possibilidade de um dia sentirem que o caminho deixou de fazer sentido. E isso é normal, é bom. É bom reconhecerem a situação e não terem medo de dar passos atrás, o importante é sentirem-se confiantes e confortáveis com a decisão tomada.

Soube que o meu lugar era na área artística desde que me lembro da minha existência, no entanto a vertente que gostava de seguir foi-se sempre alterando ao longo dos anos, devido ao meu grande entusiasmo e curiosidade em aprender de tudo.

Licenciei-me em Artes Visuais e Multimédia na Universidade de Évora. Foram 3 anos diversos no que toca à aprendi-

zagem, pois trata-se de um curso muito abrangente, que possibilita trabalho em vertentes práticas e teóricas. Os trabalhos práticos passaram por pintura, desenho, som, animação, comunicação visual, fotografia, entre muitos outros. Aqui também aprendi a trabalhar com vários programas desde modelação 3D a composição sonora, como pude desenvolver trabalhos mais manuais, em animação stop-motion e em técnicas de impressão, como serigrafia e gravura. Os trabalhos teóricos foram muito importantes para o desenvolvimento da minha capacidade crítica, comunicativa e perceptual, nomeadamente em história da arte, do cinema e audiovisual. A adaptação a uma nova realidade não é fácil, mas sabe bem dar um refresh na vida e conhecer novos sítios e pessoas! Com isto, também precisei de tempo para me adaptar a um novo nível de ensino, pois acaba por ser mais exigente.

Não posso deixar de falar do ambiente académico, Évora é uma cidade de estudantes, de tradições muito antigas e de uma aura mística, digna. Deslocar-me sozinha para uma cidade onde nunca tinha estado foi sem dúvida um desafio, vir de longe e ser de uma região pequena deu



Inês Gomes, natural do Bombarral, estudou Artes Visuais e Multimédia em Évora.

ainda uma maior ênfase à situação. E isso não podia ter sido melhor! Fez-me crescer imenso, tornei-me mais independente e consciente do mundo que me rodeia. De momento encontro-me no mestrado de Design e Cultura Visual no IADE e, mais uma vez, é-me possível dar asas a uma nova aventura.

Desta forma encorajo-vos também a seguir o que vos motiva, conheçam novos lugares, tenham novas experiências, criem novas histórias com novas pessoas; a vida académica é um percurso muito importante na nossa autodescoberta que merece ser valorizado!

Maria Loureiro, Biotecnologia, Évora

A minha experiência académica começou no ano de 2017, quando entrei na Universidade de Évora para estudar Biotecnologia. Apesar de ter sido há 4 anos atrás, ainda me lembro do meu primeiro dia como se tivesse sido ontem. A minha paixão pela ciência foi o que me levou a escolher o curso, e sair de Torres Vedras para viver longe tornou-se cada vez menos difícil graças às amizades que fiz, ao ambiente e espírito académicos, e até mesmo às praxes, que me trazem as melhores memórias do meu primeiro ano de faculdade.

Uma das cadeiras que tive no último ano de licenciatura foi Tecnologia do Vinho e do Azeite, e foi aí que me apaixonei pela área de Enologia, e não me imaginava a fazer qualquer outra coisa. Foi por isso que decidi seguir o Mestrado de Engenharia de Viticultura e Enologia, no Instituto Superior de Agronomia em Lisboa, no qual ainda estou no meu primeiro

ano. Apesar destes tempos de pandemia e incerteza, em que temos que usar máscara o tempo todo, com a maior parte das aulas online e as festas e convívios serem inexistentes, a minha experiência tem sido bastante positiva. Apesar de não ser fácil, os professores têm feito tudo o que podem para que a nossa experiência seja a melhor possível e que para que possamos aprender da melhor maneira.

Para quem está acostumado a viver em cidades pequenas e pacatas como eu, ir para Lisboa foi uma mudança bastante grande, mas apesar disso, estou a adorar a energia da cidade, e anseio por todas as novas possibilidades e experiências que a capital tem para dar.

Para mim, é um orgulho ser de Torres Vedras, a Cidade Europeia do Vinho 2018, uma região com muito potencial, mas ainda pouco conhecida nesta área. No entanto, acredito que isso irá mudar num futuro próximo, e espero poder acompa-



Maria Loureiro, jovem de Torres Vedras, estudou Biotecnologia em Évora, frequentando agora o Mestrado em Engenharia de Viticultura e Enologia

nhar esse processo durante a minha carreira.

Há 4 anos comecei a minha vida académica, e foi nesses 4 anos que tive as melhores experiências da minha vida, onde não só acabei com um diploma, mas sim com amigos e boas memórias que levarei comigo para o resto da minha vida.

Mercado de Trabalho

E depois de acabar o curso? O que fazer?

Vando Ribas, Enfermeiro no Hospital das Caldas da Rainha

Olá, tenho 34 anos, sou Enfermeiro e exerço actualmente no Serviço de Urgência do CHO CR.

Terminei a licenciatura em 2010. A dificuldade em encontrar emprego já estava um pouco instalada. Prova disso é ir falar com Enfermeiros dos hospitais de Lisboa, por exemplo, e facilmente se

verifica que existem muitos Enfermeiros do Norte a trabalhar cá em baixo. Contudo, se tivesses disponível a sair da tua área de conforto, tornava-se mais fácil arranjar emprego. Foi com esta realidade que se proliferou várias ofertas de trabalhos precários e mal pagos, nomeadamente a recibos verdes. Eu tentei o sentido inverso. Comecei a entrega de CV's nos sítios onde poucas pessoas querem ir trabalhar e nos hospitais com maior rotatividade de pessoal. Em menos de 3 semanas, tinha um contrato assinado e começava a trabalhar no Hospital Amadora-Sintra.

Posteriormente emigrei. Foi assim que fui parar a Medline Angola, tendo sido colocado num projecto de prospeção de diamantes e posteriormente numa obra de construção civil como Enfermeiro de Emergência.

Numa altura em que estava para migrar de empresa, surgiu um concurso para o hospital da minha área, tendo entrado e onde me mantenho até agora,. De realçar que entrei com 6 anos de experiência e que comigo, entraram colegas que estavam há 8 anos em regime de recibos verdes, ou seja, mal renumerados.

O facto de ser de uma vila nunca me

inibiu. Todos acabamos por fazer o ensino superior num ambiente semelhante a uma cidade, mas nem todos passam numa vila pequena. As pessoas das cidades a modo que vivem fechadas dentro dessas mesmas cidades, não tendo muitas vezes noção de coisas que nós nas vilas muitas vezes ganhamos ainda na adolescência.

Relativamente a perspectivas, actualmente não tenho nenhuma. Penso inclusive diversas vezes em voltar a emigrar. Considero efetivamente que a Enfermagem não é de todo reconhecida. Sim, toda a gente diz que é bom ser Enfermeiro. Sim, toda a gente gosta do Enfermeiro. Toda a gente diz que ser Enfermeiro é de grande responsabilidade. Que é difícil e penoso. Que lidamos com muita desgraça e situações difíceis que pode mexer com o nosso bem-estar emocional e psicológico. Toda a gente diz isso. Contudo, e espero que não me interpretem mal, o que sinto cada vez mais acho é que isso é dito porque parece bem, e dito da boca para fora, porque no fim de contas o que as pessoas verdadeiramente pensam é os Enfermeiros mudam fraldas, dão medicação e dão injeções. E isso é transversal aos decisores políticos, consequentemente nas con-



Vando Ribas é de momento enfermeiro nas Caldas da Rainha, depois de estar emigrado em Angola

dições laborais, nomeadamente nas condições salariais.

Ou seja, de forma resumida, a Enfermagem não tem qualquer carreira, nem existe qualquer estímulo. Na prática só progrido de 10 em 10 anos e em termos de avaliação é feita sobretudo pelos clicks que dou ao computador. Em 11 anos de carreira, já gastei cerca de 12 mil euros em formação (Mestrado, especialidade, pós-graduações, cursos com certificação internacional) e o que isso me difere de um Enfermeiro recém-licenciado ou que tenha gasto 0 euros em formação? Zero. Nada. Cá em Portugal gastares milhares de euros em formação ou não gastares nada é precisamente a mesma coisa. A diferenciação cá praticamente não existe. A formação só te ajuda nos concursos públicos. Claro que queres dar o teu melhor ao teu utente, queres evoluir para prestares melhores cuidados de qualidade. Mas aos poucos, quando percebes que perdes do teu dinheiro e tempo em formação e não haver reconhecimento nenhum, começa a ser desmotivante.

A penosidade do trabalho por turnos

também não é tida em consideração. Trabalhar noites, fins de semana, feriados, dá-te cerca de 10%-15% a mais do salário quando em comparação com um horário fixo, de segunda a feira. E isto é transversal a todas as profissões por turnos. Qual a motivação para trabalhar por turnos? Viver em horários ao contrário das outras pessoas, amigos e família, passares natais, páscoas, aniversários a trabalhar por estes valores? Para quê?

A verdade é que quando regressei a Portugal, pensei que as condições laborais dos Enfermeiros era uma questão de tempo para serem melhoradas. 5 anos já passaram, e continuo a receber a 7,95€/h brutos, sem perspectiva de quando vou

ser aumentado. E quando o for, eventualmente daqui a 5 anos, será para 9,31€/h brutos. Estas são as minhas perspectivas para o futuro: Em 10 anos, um aumento de 1,36€/h brutos.

Apesar da desmotivação, apesar da ausência de perspectivas e a sensação de ter as mãos atadas na busca por melhores condições, por agora irei continuar no SNS, onde faço questão de continuar a exercer por princípio. Não acredito que a pandemia vá alterar alguma coisa. Acredito que este reconhecimento que agora está a existir será temporário. No entanto como bom Português que sou, há sempre uma vaga brisa de esperança que melhores dias venham para a Enfermagem.



Cristina Louro, Educadora de Infância numa IPSS

Primariamente, considero importante referir que o processo de entrada no mercado de trabalho, após o período académico, é diferente para cada pessoa, dependendo também da audácia de cada um.

Passo agora à minha apresentação: possuo o Mestrado em Educação Pré-Escolar e 1º CEB e, neste momento, desempenho as funções de Educadora de Infância numa IPSS no concelho de Óbidos.



Cristina Louro, Mestre em Educação Pré - Escolar e 1º CEB, é Educadora de Infância numa IPSS de Óbidos.

dos. Entrei na instituição pouco depois de ter concluído o meu percurso académico, uma oportunidade que surgiu inesperadamente, e que foi auxiliada pelos diversos voluntariados que realizei nos meus períodos de férias, além dos vários estágios curriculares que fui fazendo ao longo de todo o meu percurso.

Sou apaixonada pela minha profissão, cada vez mais, o que ajuda imenso a ultrapassar todas as dificuldades. No entanto, é de admitir que o primeiro ano de serviço não foi fácil pois, apesar da minha formação inicial me ter fornecido boas bases e de todas as experiências a que me propôs ao longo dela serem um ótimo background, foi um período difícil com diversas questões, desde a gestão de equipa, a realização de trabalho pedagógico, a adaptação das crianças e das famílias a nós, entre outros assuntos, que até aquele momento não tinha ideia que me iam surgir.

Nesse momento, deve surgir a firmeza nas nossas decisões. Sendo Educadora de Infância, comecei a ser responsável pelo acompanhamento do processo de desenvolvimento das crianças e da gestão de equipa, assumir o papel profissional perante as colegas que já detêm mais anos de serviço e, no meu caso, perante as famílias, o que não é simples até porque, para além de termos que gerir as nossas

inseguranças, sentimentos e dúvidas que surgem ao longo deste processo, temos que impor a nossa posição perante todos, e talvez para quem tem cara de aluna do secundário, como eu, ainda seja mais difícil.

É uma profissão cheia de camadas e, como se costuma dizer, não é um trabalho “das nove às cinco”, envolve imensas horas de bastidores, que normalmente ocorrem depois do horário de expediente, envolvendo também muitos conceitos e dinâmicas, uma infinita criatividade e organização, além da formação contínua para aperfeiçoar e refletir a prática pedagógica.

Quanto a perspetivas para o futuro, neste momento, irei continuar na instituição com os meus miúdos de palmo e meio, como profissional continuarei a apostar na minha formação contínua e a ser uma voz ativa na defesa da infância e da educação que, apesar de todos os dissabores e medos, compensa e acaba ainda por intensificar o meu amor pela área.

Em suma, seja para arranjar emprego ou qualquer outra fase da vida, devemos ser corajosos, arriscarmos e viver várias experiências até encontrarmos aquele caminho que nos faz mais felizes, só assim iremos enfrentar as dificuldades e continuar o nosso percurso.

A Importância de Beber Água

TEXTO POR LARA CORREIA COLUNISTA DA SAÚDE

Estamos continuamente a perder água no organismo, nomeadamente através da pele, pulmões, urina e fezes. Assim sendo, existe a necessidade de repor esta água corporal perdida, o que faz com que o **consumo de água seja tão essencial**, não só para repor as perdas hídricas, mas também por ter um papel fundamental em diversas funções do nosso corpo.

Beber a quantidade adequada de água para o nosso organismo, diariamente, **traz vários benefícios para a nossa saúde**, tais como:

- Elimina substâncias tóxicas do organismo (sob a forma de urina e suor);
- Lubrifica as articulações;
- Ajuda no controlo de peso e na regulação do apetite;
- Auxilia na digestão e regulação do trânsito intestinal;
- Protege tecidos e órgãos sensíveis;
- Controla a temperatura corporal;
- Previne o envelhecimento da pele.

Ao ingerirmos uma baixa quantidade de líquidos por dia, o nosso corpo emite vários sinais de alerta de desidratação, como a sensação de sede, dores de cabeça, cansaço físico e mental, perda de memória, obstipação, náuseas, vômitos, secura da boca, pele seca, urina com cor e odor intensos. É importante ter em atenção estes sintomas, que podem ser facilmente confundidos como consequências de outras patologias, inclusive ser interpretados por simples alterações funcionais.

Existem vários fatores que podem provocar a desidratação, como a utilização de fármacos como diuréticos ou laxantes, estados de infeção e demência, o consumo de bebidas que contenham cafeína (café, ice tea, refrigerantes à base de cola, café, chá preto e verde), a diminuição da percepção da sensação de sede à medida que a idade avança e o álcool.

A carência de ingestão de água provoca a desnutrição, sendo a desidratação um dos problemas mais graves, verificado principalmente entre idosos. O mau funcionamento do sistema renal, aparecimento de infeções urinárias, obstipação, doenças pulmonares, dores musculares, menor capacidade de concentração e atenção são algumas das consequências da desidratação e já muito experienciadas pela maior parte de nós.

Portanto, para manter um balanço hídrico adequado, devem-se **ingerir líquidos em intervalos frequentes e uma reduzida quantidade de cada vez**, não deixando esperar pela sensação de sede para beber água.

Para quem não é fã de água, existem também diversas outras formas de hidratação, desde bebidas aromatizadas (com fruta, legumes ou ervas aromáticas), infusões, sopas, leite, bebidas

vegetais, gelatina, sumos de fruta naturais sem adição de açúcar, etc.



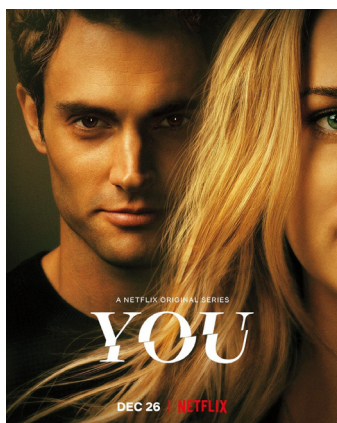
Deve-se ingerir líquidos em intervalos frequentes e a uma reduzida quantidade de cada vez, não esperando pela sensação de sede



Sugestões do Mês

Série - YOU: Um romance atípico

Texto por Clara Rocha



You é uma série com um tema atípico e pouco ortodoxo, através da visão de um protagonista ao mesmo tempore-movido da sociedade e estranhamente relacionável.

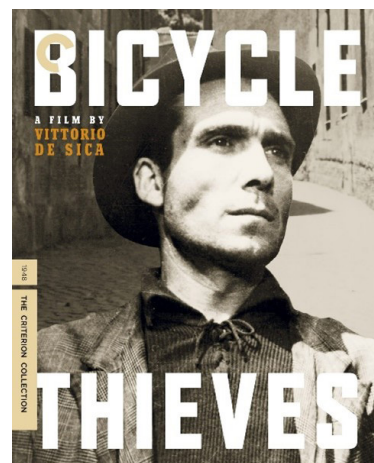
Ao procurar sustentar a sua família, Antonio Ricci troca os lençóis da cama por uma bicicleta, de modo a conseguir trabalho. Após a mesma ser roubada, este percorre Roma com o seu filho, num cenário de crise e destruição derivado pela Segunda Guerra Mundial.

Esta obra-prima neorrealista, foi realizada em 1949 por Vittorio De Sica, definindo uma era no cinema. A comovente história retrata o desespero de um homem em busca de trabalho, que vive numa habitação social periférica à cidade, juntamente com a sua mulher e filho. Em preto e branco, somos levados na tragédia de Ricci, que é roubado, e que parte numa aventura de procura e desgraça, para

Filme- Bicycle Thieves (1948)

Texto por Matilde Sousa

conseguir sustentar a família. Roma, marcada pela devastação da guerra, é vista enquanto memória e paradoxo da “dolce vita”, que marca o movimento do cinema italiano desta época. Com arrebatadoras performances, este filme brutalmente honesto e emocional, demonstra a condição humana e o ciclo da pobreza e corrupção, que surge pelos maus momentos e impulso, onde os pobres se roubam mutualmente enquanto forma de aflição e de procura de uma vida melhor. Porém, vemos igualmente a forte ligação entre um pai e filho – sendo De Sica pioneiro deste tema -, através de enorme ternura, cumplicidade e entreaajuda.



Esta obra - prima italiana é considerada um dos melhores filmes de sempre, tendo recebido um Óscar de Melhor Filme Estrangeiro quando essa categoria ainda nem tinha sido criada pela Academia.

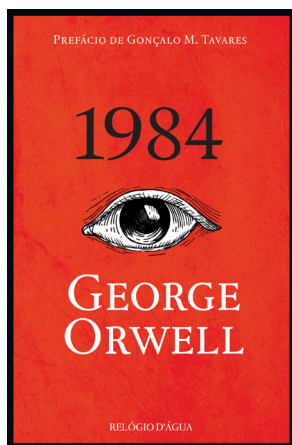
Livro - 1984

Texto por Alexandra Silva

A obra-prima “1984”, por George Orwell, é a distopia mais atual que li até hoje. Apesar de ter sido escrito em 1948, esta obra aplica-se à atualidade em inúmeras passagens do texto, sendo por isso um livro intemporal. O livro aborda um futuro distópico em que o estado impõe um regime totalitário através da vigilância do “Big Brother” (O grande Irmão), sendo que as pessoas se encontram a todo o momento a ser observadas, mas não sabem bem de onde. Lembra-vos de algo? Esta comunidade é dominada pelo medo, pela opressão e pela vigilância total de uma figura que nem sabem se existe, onde

pensar em si é um crime.

Com o 25 de abril aí à porta é bom relembrar que este livro teve como inspiração os regimes totalitários, em que os indivíduos eram usados para servir ao estado, onde viviam numa ilusão de liberdade. Com este livro poderão refletir um pouco sobre o passado através de um futuro distópico, mas que nunca foi tão atual.



A icónica obra de George Orwell, lançada em 1948, matém toda a sua atualidade, abordando temas como a hiper vigilância do estado aos seus cidadãos.

O Mês da Associação Jovem do Oeste

Oeste Talks: A gratificação do voluntário e a vida de uma atriz

No mês de Março a AJO contou com duas grandes conversas de sábado à noite, em direto no seu Instagram.

Começámos com a Joana Gerardo, uma jovem das Caldas da Rainha, voluntária na ONG Hilo Rojo. Á boleia deste espírito voluntário passou uma temporada no Perú, onde foi professora e viveu experiências únicas.

A Maria Miguel, jovem do Bombarral com ligação a Torres Vedras, traz-nos uma experiência única. Amante do teatro, sempre teve o sonho de ser atriz, mas viu os seus planos cortados pela pandemia.

Passa pelas nossas redes sociais ou pelo nosso website e vê estas duas conversas!

Não percas as próximas edições!

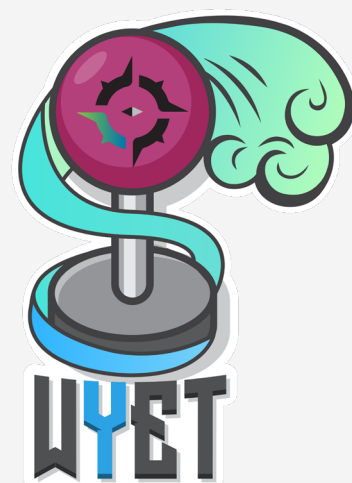
West Youth Esports Tournament: O primeiro torneio intermunicipal de Esports do Oeste

Em Março a AJO lançou, em conjunto com 9 Associações de Estudantes de Escolas Básicas e Secundárias da Região, a primeira edição do West Youth Esports Tournament, o maior torneio de Esports da região Oeste. Em colaboração com estas AEs, com a organização de esports do oeste West Gaming Experience e a organização de notícias de jogos eletrónicos, Esports News Portugal, conseguimos organizar um evento inovador, atrativo e diferente.

Não percas os primeiros jogos do torneio, já dia 10 de Abril, no canal da twitch da WGE em [twitch.tv/westgaminexp](https://www.twitch.tv/westgaminexp).



ASSOCIAÇÃO JOVEM
DO OESTE



O Herói Sem Coração

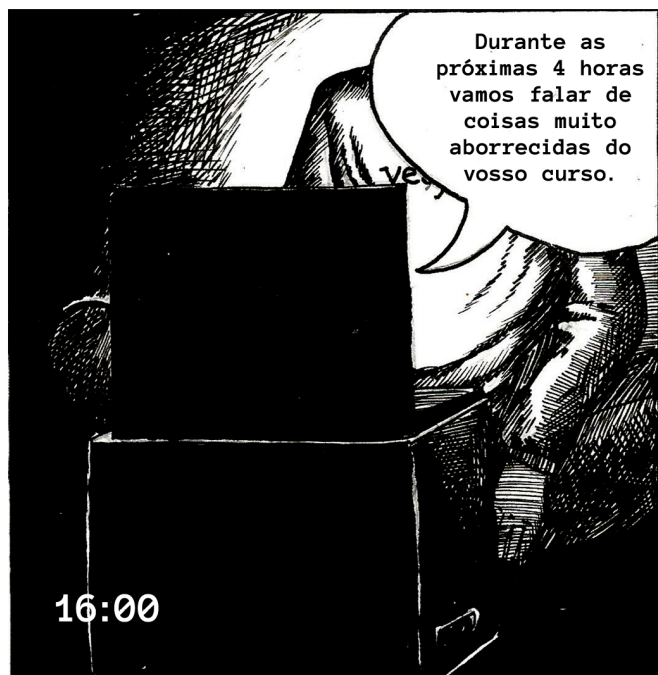
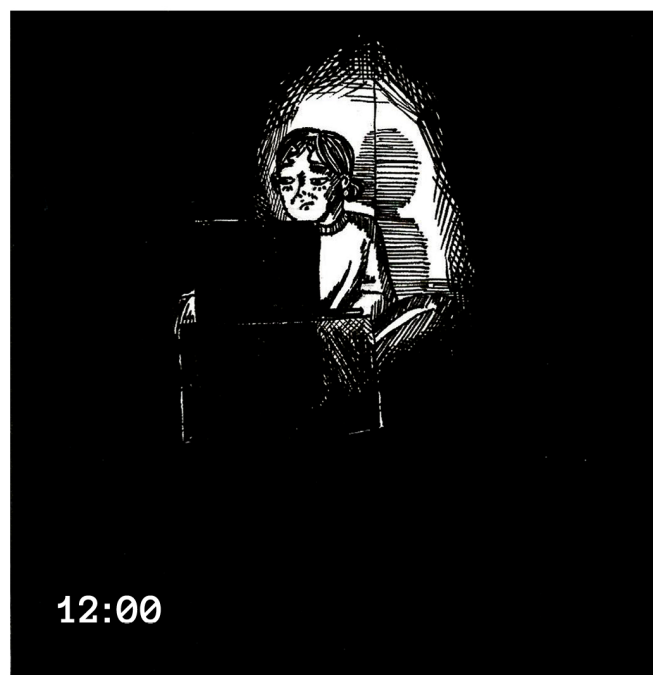
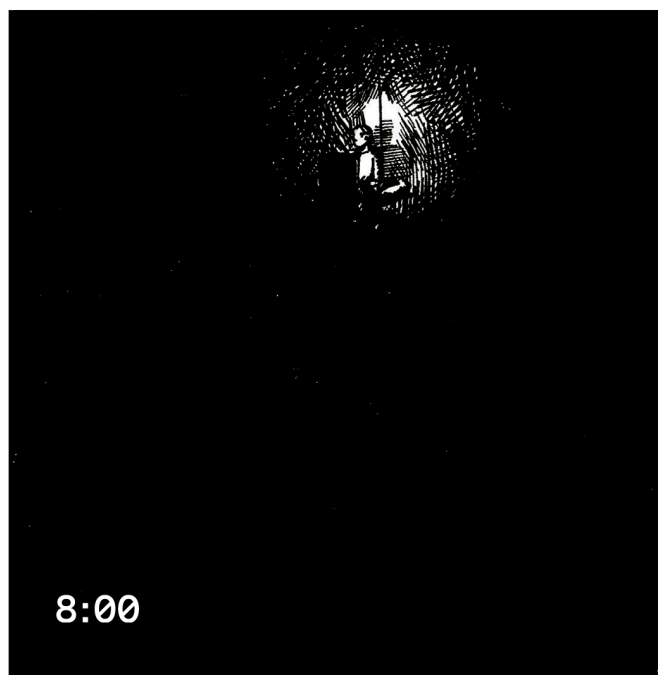
Episódio 2

Cartoon de André Monteiro



(Des)Aprendizagem Remota

Cartoon de Inês Louro



**AJO AGRADECE
A TODOS OS QUE
CONTRIBUÍRAM
PARA ESTA
EDIÇÃO**

CONTACTA-NOS!

Se tens alguma ideia inovadora para o Oeste, se queres contribuir para esta publicação ou simplesmente deixar o teu feedback contacta-nos em geral@ajo.pt

Segue-nos nas redes sociais!

 [AJO - Associação Jovem do Oeste](#)

 [@aj.oeste](#)

 www.ajo.pt

OS TEXTOS DA PRESENTE EDIÇÃO FORAM ESCRITOS À LUZ DA VERSÃO DO ACORDO ORTOGRÁFICO DA PREFERÊNCIA DE CADA AUTOR.

OS ARTIGOS DE OPINIÃO PUBLICADOS NÃO REPRESENTAM NECESSARIAMENTE A OPINIÃO DA AJO OU DE QUALQUER UM DOS SEUS MEMBROS



ASSOCIAÇÃO JOVEM DO OESTE

EQUIPA JORNAL O

RICARDO ANDRADE, EDIÇÃO

MIGUEL GOMES, EDIÇÃO

LUÍS CARCOLEIRO, CULTURA

PEDRO FONSECA, DESPORTO

RODRIGO ANDRADE, DESPORTO

ALEXANDRE MAIA, DESPORTO

ANA NEVES, ATUALIDADE

PEDRO SILVA, ATUALIDADE

LARA CORREIA, SAÚDE

SOFIA FIGUEIREDO, ENTREVISTA

ANDRÉ MONTEIRO, CARTOON

INÊS LOURO, CARTOON

CLARA ROCHA, SUGESTÕES

ALEXANDRA SILVA, SUGESTÕES

MATILDE SOUSA, SUGESTÕES