



JORNAL O

#03

Com 0 de Oeste

Nº 3 - Maio de 2021

Artigo de Opinião

**Juntos Conseguimos...
Dias Diferentes**

P. 3

Peça jornalística

**Descargas ilegais em São
Martinho do Porto**

P. 10

Ensino Superior

**Conhece as histórias
dos estudantes do Oeste**

P. 18



Entrevista a José Ferreira

P. 11

Jovem do Oeste viaja de Bicicleta até à Noruega

Índice

Artigo de Opinião	3
Juntos Conseguimos...Dias	
Diferentes	
Desporto	4
Futebol	
Modalidades	
Associações	7
Fight Academy	
Peças Jornalísticas	10
GNR interceta descargas ilegais em curso que desagua na baía de São Martinho do Porto	
Jovem aventura-se do Oeste até à Noruega de bicicleta	
Entrevista	11
José Ferreira	
Cultura	14
Agenda Cultural	
Artigo de Opinião	17
Feriados e o sofá	
Ensino Superior	18
Clara Rocha	
Inês Inácio	
Tânia Barardo	
Mercado de Trabalho	20
Madalena Morgado	
Francisco Malhado	
Miguel Ramalhete	
Saúde	22
Sugestões	23
Cartoon	24
Mês da AJO	

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

A Ajo agradece a todos os que contribuíram para esta edição.

Os artigos de opinião publicados não representam necessariamente a opinião da Ajo ou de qualquer um dos seus membros. Os textos da presente edição foram escritos à luz da versão do acordo ortográfico da preferência da cada autor.

Jornal O - Nº 3 Edição de Maio - Presidente: Ricardo Andrade **Edição de texto:** Ricardo Andrade, Miguel Gomes **Equipa:** Pedro Silva, Pedro Fonseca, Rodrigo Andrade, Alexandre Maia, Ana Neves, Lara Correia, Sofia Figueiredo, André Monteiro, Inês Louro, Clara Rocha, Alexandra Silva, Matilde Sousa, Luís Caroleiro, Andreia Gil **Edição de imagem e ilustrações:** Inês Louro **Design:** Andreia Gil, Inês Louro.

Editorial

Apresentamos, assim, a 3ª Edição do Jornal O.

Uma edição mais sólida, de cara lavada, espelhando um projeto que queremos cada vez mais profissional e capaz, só assim sendo possível alcançar aquilo a que nos propomos, dar voz aos jovens, informar os jovens, capacitar os jovens. Assim, aproveito para agradecer a todos os que se têm mantido e se mantiveram connosco nesta 3ª Edição, e em especial às novas designers e membros da AJO, Andreia Gil e Inês Louro, que deram o salto de meros apoiantes para membros plenos de direito.

Esta edição representa também um salto grande na história desta publicação e da AJO. É neste mesmo que, pela primeira vez em muitos anos, o Oeste vai ter uma publicação de jovens para jovens em formato físico, em papel, para todos lerem e terem acesso. A AJO, em parceria com o Instituto Português do Desporto e da Juventude e a Associação dos Estudantes do Instituto Superior Técnico, a quem agradecemos, irá imprimir 180 exemplares, sem qualquer custo associado para os seus leitores, que irá distribuir pelos locais públicos da região. Assim, não percas também o Jornal O nos cafés, restaurantes e locais de convívio de Torres Vedras, Caldas da Rainha, Bombarral e Óbidos!

A todos os que nos leem, um abraço e desejos de que se mantenham seguros e confiantes,

Ricardo Andrade

Segue-nos nas redes sociais:



Site da AJO



Facebook



Instagram

Juntos Conseguimos... Dias Diferentes

João Bernardes Silva

Diretor do Agrupamento de Escolas Raul Proença

SARS Cov-2, COVID-19, pandemia, confinamento, distanciamento social, ..., passaram a fazer parte do nosso léxico e condicionam o nosso dia-a-dia para além do que seria imaginável. Perante esta realidade, a sociedade teve de se adaptar e as comunidades educativas surgiram na linha da frente deste desafio.

A escola, enquanto entidade, sentiu que não podia parar e que tinha de encontrar as ferramentas para seguir em frente. Mas, nestes momentos, somos invadidos por uma multiplicidade de sentimentos em que todas as dificuldades emergem à superfície. Perante um universo de 2750 crianças e alunos, não podemos crer que todos dispõem das mesmas condições e as assimetrias revelam-se e acentuam-se.

O Ensino a Distância (E@D) foi para o terreno num contexto em que a maioria dos docentes, alunos e encarregados de educação não dominavam as plataformas de videoconferência e do software que lhes está associado. Mais grave, muitas famílias não dispunham de tablets, computadores ou internet, nem das competências digitais necessárias. O esforço feito para esbater estas situações foi enorme. A Câmara Municipal de Caldas da Rainha, em maior escala, e a Associação de Pais emprestaram/doaram equipamentos que nos ajudaram a incluir um maior número de alunos.

Contudo, no primeiro confinamento tivemos vários alunos a acompanharem as aulas através dos manuais e das fichas de trabalho orientado que os encarregados de educação iam levantar à

escola ou que a autarquia entregava nas suas casas. Neste último confinamento já estávamos mais preparados e os professores fizeram um enorme esforço ao nível da sua formação em competências digitais. De destacar as redes de partilha que se estabeleceram e o saldo qualitativo que foi dado.

Monitorizámos todo o processo e o grau de satisfação dos alunos e encarregados de educação foi muito elevado. Esta afirmação não pretende ignorar as dificuldades com que nos deparámos, mas encaramos sempre estas questões como um desafio em que trabalhamos em equipa para o superar, seguindo um dos princípios do AERP - “Caminhamos juntos”.

Preocupa-nos muito o acentuar das desigualdades que a pandemia criou, pelo que diversificámos e ampliámos as estratégias de apoio aos nossos alunos, principalmente do 1.º ciclo. Aliás, é nestas faixas etárias que as consequências ao nível das aprendizagens/competências adquiridas podem ser mais nocivas.

O medo condicionou, em muitos momentos, a racionalidade e foi fundamental manter a calma e passar um sentimento de segurança e confiança a toda a comunidade educativa. Seguimos uma política de transparência em que todos os casos COVID que surgiram e as turmas em confinamento foram alvo de divulgação na página do AERP e por email a todos os docentes, funcionários e encarregados de educação. Sentimos que esta prática foi muito importante para este sentimento de segurança no AERP.

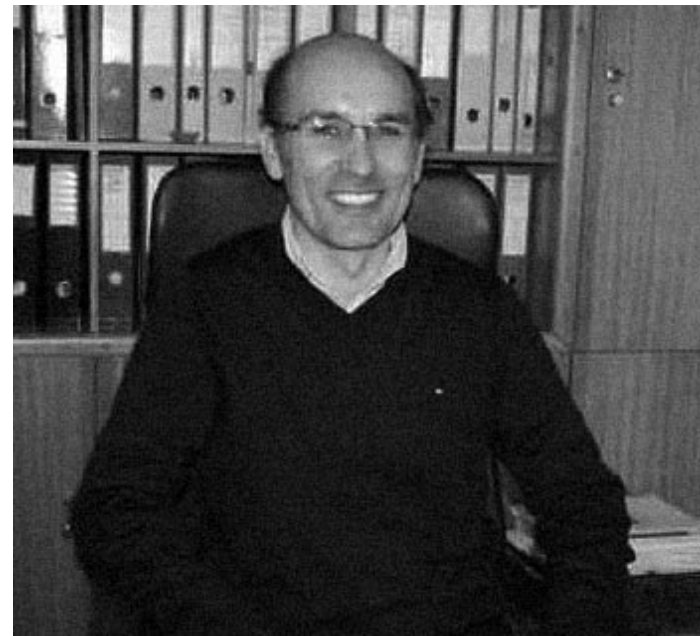
Após um mês de janeiro muito difícil, o regresso à escola tem sido tranquilo e estamos a recuperar o tempo perdido. No entanto, a escola não é só conteúdos e existem muitas aprendizagens que resultam de um convívio, de uma partilha constante e próxima entre alunos e professores. É esta dimensão do ser humano que foi mais afetada e que temos de recuperar rapidamente. Dar tempo para nos sentirmos bem uns com os outros.

Nesta perspectiva, nos dias 12, 13 e 14 de maio, vamos desenvolver a iniciativa “Juntos Conseguimos... Dias Diferentes”, em que as turmas irão substituir as suas aulas por momentos de aprendizagem mais informal, como saídas de campo, limpeza de praias, caminhadas, pedipapers, piqueniques no parque, visitas a museus, jogos tradicionais, momentos de arte, cabaz solidário, ...

Alunos e professores foram privados de muitos momentos especiais que todos os anos se vivem na escola e que povoam a nossa memória. O ano letivo vai ser longo e a recuperação das aprendizagens não se faz com a saturação dos nossos alunos. Nunca encerrámos os nossos campos de jogos. Consideramos que, com os devidos cuidados, é fundamental que os alunos possam correr, jogar, sorrir, ou seja, serem felizes na escola.

Aliás, é este sentimento de felicidade e de orgulho que nos preenche quando vemos alunos mais velhos serem tutores ou mentores de alunos com mais dificuldades. Nestes momentos sentimos que a escola está a fazer o seu papel de forma brilhante e que podemos encarar o futuro com confiança.

Acredito que vamos sair mais fortes desta pandemia porque “Juntos Conseguimos... Dias Diferentes”. •



Caldas SC

A precisar de três pontos para ir aos playoffs de acesso à 3.ª Liga e não ficar por aqui este ano, pelo CP, o Caldas começou o mês de Abril de olhos postos no único jogo já marcado, em casa contra o GS Loures.

Caldas SC 3–0 GS Loures

A equipa das Caldas precisava de ganhar, ou pelo menos fazer igual ao Sintrense no seu jogo em casa do 1.º Dezembro, e entrou com tudo para que não ficasse a depender que esse resultado fosse favorável. O Loures já tinha as contas mais facilitadas para garantir um lugar no playoff de acesso à 3.ª Liga.

Um inspirado Nuno Januário assistiu João Tarzan aos 29 minutos e marcou ele mesmo aos 38 deixando o Caldas SC mais confortável a ir para o intervalo, dominando o Loures no primeiro tempo. Ao abrir a segunda parte João Tarzan conseguiu novamente marcar de um cruzamento aos 46 minutos e selou o resultado final em 3-0.

Ambas as equipas envolvidas garantiram o lugar nos playoffs de promoção à 3.ª Liga, resultando nos festejos dos jogadores em campo no final da partida.

Este jogo marcou o regresso do capitão Thomas Militão que esteve lesionado na última partida e também de André Santos que esteve de fora por vários meses com uma lesão grave. Segundo José Vala, treinador do Caldas SC, ambos jogaram a partida com algumas reservas, dedicando-se à causa do clube mesmo podendo prejudicar as suas recuperações.

Fase Acesso à Liga 3 - Série 5

- Benfica Castelo Branco
- Caldas SC
- FC Oliveira Hospital
- GS Loures

Caldas SC 1–1 GS Loures

De novo no Campo da Mata, o Loures procurava a vingança do jogo anterior já a contar para os playoffs de acesso à 3.ª Liga de futebol. Tharcysio marcou o primeiro a abrir a segunda parte após fintar Thomas Militão, colocando a equipa visitante na frente aos 51', num jogo muito equilibrado.

Perto do final da partida o Caldas ganhou uma grande penalidade e João Rodrigues, aparentemente o novo marcador de penalties dos caldenses em detrimento de Leandro Borges, marcou o golo do empate.

Noutras paragens o Benfica CB empatou com o Oliveira de Hospital em casa também por 1-1, deixando tudo em aberto para as restantes 5 jornadas deste playoff com todas as equipas empatadas.

- GS Loures – Caldas SC | 16/05/2021 17:00
- Caldas SC – FC Oliveira Hospital | 22/05/2021 17:00
- Benfica Castelo Branco – Caldas SC | 30/05/2021 17:00

Personalidade do mês

João Tarzan

Marcador de dois golos importantíssimos no jogo final da Série F para o Caldas, garantindo a ida à fase de acesso, o atacante dos pelicanos voltou a marcar contra o Loures já na jornada inaugural da luta pela subida à Liga 3, o que deu um empate a uma bola para a sua equipa. É uma peça fulcral no ataque de José Vala e um jogador experiente com muita técnica e inteligência, que já o levaram a outros patamares. João certamente almeja voltar a ligas profissionais e a competições mais mediáticas como conseguiu no Leixões e no B SAD, podendo esta época garanti-lo com as cores do clube que o viu crescer.

Jogo do mês

Caldas SC 3–0 GS Loures

Era o tudo ou nada para os caldenses e foram pragmáticos. Venceram por 3-0 no seu Campo da Mata e garantiram um lugar na luta pela subida, sem que os visitantes tivessem grandes possibilidades de discutir os três pontos.



SCU Torreense

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. Faltavam 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.

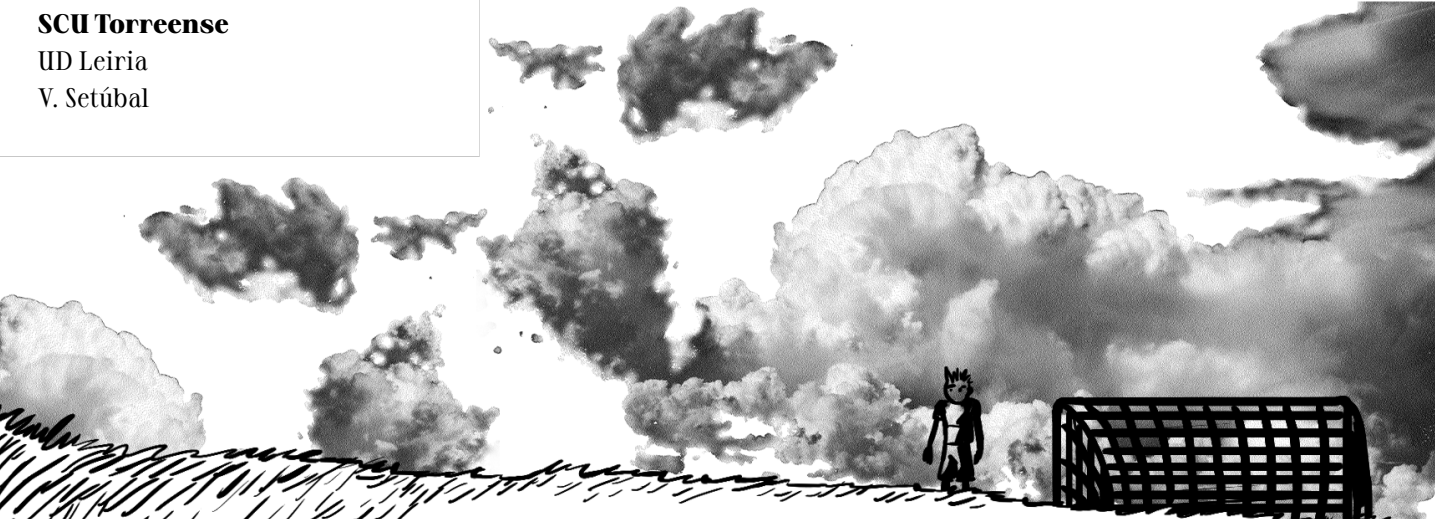
Alverca FC 0–0 SCU Torreense

Um jogo bem debatido, com o Alverca a fazer mais por vencer a partida, pois seria o único resultado que garantia ao clube do ribatejo o lugar no playoff para a 2.ª Liga. Felizmente para o Torreense o resultado teimou em permanecer num nulo e foi a equipa visitante, treinada por Filipe Moreira, quem fez a festa final. Foi garantido o primeiro objetivo da época para o SCUT e ficam agora a precisar de vencer o playoff para regressar aos segundo escalão do futebol português.

Infelizmente a festa dos torreenses teve alguma polémica na semana que se seguiu com acusações do Alverca FC de elementos da comitiva do Torreense terem participado em reuniões clandestinas e convívios com os adeptos, antes deste derradeiro jogo. O Torreense rapidamente desmentiu estas declarações, classificando-as como "falsas e caluniosas". O Jornal O não sabe se estas declarações do Alverca têm alguma veracidade, certo é que 17 jogadores do Torreense tiveram testes positivos à Covid-19 dias após o jogo com o Alverca, levando a preocupações do 2.º classificado da Série F relativamente à segurança dos seus atletas que defrontaram uma equipa que podia ou não já estar contagiada previamente com o vírus que nos assombra a todos há mais de um ano.

Fase Acesso à Liga Portugal 2 Zona Sul

- Club Football Estrela
- SCU Torreense
- UD Leiria
- V. Setúbal



SCU Torreense 1–0 UD Leiria

Num primeiro jogo para a fase de acesso à Liga 2 o Torreense acabou por sair vitorioso com um golo espantoso de Ragner Paula aos 35 minutos da partida. O surto de Covid que se havia instalado no balneário do Torreense parece resolvido, visto que a equipa selecionada por Filipe Moreira foi muito perto do que os adeptos da equipa estão já habituados a ver jogar.

Estes três pontos são importantes para marcar um bom começo de uma fase de acesso muito difícil e com adversários históricos do futebol português à mistura.

Em Setúbal o CF Estrela conseguiu apenas um empate, pelo que o Torreense é neste momento o líder da Zona Sul da Fase de Acesso à Liga 2.

- UD Leiria – SCU Torreense | 14/05/2021 20:30
- CF Estrela – SCU Torreense | 22/05/2021 17:00
- SCU Torreense – V. Setúbal | 30/05/2021 17:00

Jogo em expetativa

Excecionalmente o Jornal O não destaca nenhuma partida este mês porque, tirando a primeira partida que já foi jogada, tanto o Caldas SC como o SCU Torreense vão lutar pelas subidas de divisão apenas durante o mês de Maio, sendo cada jogo de extrema importância. Como adeptos do futebol da Zona Oeste, aconselhamos vivamente ao leitor assistir às partidas destes clubes no Canal 11, no youtube da 91FM para os jogos em casa do Caldas e no facebook do Torreense para os seus jogos em casa.

Modalidades

Rodrigo Andrade

A retoma das competições

Começando pela retoma das competições de para-badminton (badminton para pessoas com deficiência), a seleção nacional portuguesa viu-se representada por Beatriz Monteiro e Diogo Daniel, ambos atletas da Unidade de Apoio de Alto Rendimento na Escola (UAARE) das Caldas da Rainha, no 3rd Fazza-Dubai Para badminton International 2021. Nesta competição, Beatriz Monteiro conseguiu atingir o seu terceiro pódio consecutivo, conseguindo a medalha de bronze na prova de singulares femininos da classe SL5. Infelizmente, Diogo Daniel não teve a mesma felicidade não conseguindo passar às rondas eliminatórias na mais competitiva SL4. No entanto, ambos os atletas dão-se satisfeitos com as suas prestações.

Com o regresso dos treinos e com algumas competições amadores, e sempre seguindo as normas de segurança do combate à pandemia, no atletismo, a Escola de Atletismo do Arneirense adquiriu 3 medalhas no Torneio de Preparação para o escalão de Iniciados, realizado em Pombal, saindo desta cidade com dois primeiros lugares e um terceiro pelas mãos de Marta Carriço nos 80 metros planos e no salto em comprimento, e também por Maria Vicente nos 250 metros planos, respetivamente.

Ainda no atletismo, o Clube Desportivo do Bombarral voltou também as competições, no dia 18 de abril, levando Lourenço Nunes a participar no Torneio de Preparação de Infantis, também em Pombal. Neste, o jovem Bombarralense conseguiu o 3º lugar de série nos 150 metros, o 4º lugar de série dos 600 metros e o 8º lugar no salto em comprimento.



Lourenço Nunes do Clube Desportivo Bombarralense. Fonte: Facebook Clube Desportivo Bombarralense

Prosseguindo para desportos na água, António Laureano acredita ter surfado a maior onda na Nazaré, com 30,9 metros, na Praia do Norte na Nazaré. O surfista submeteu esta medição aos prémios XXL da Liga Mundial de Surf que premeia as maiores ondas anualmente. Esta medição foi feita pelo professor Miguel Moreira da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, através de um programa informático.

Vindo da Autoguia da Baleia, o canoísta Kevin Santos venceu a Taça de Portugal de velocidade na categoria de K1 Masculino 200 metros. Conseguindo este excelente palmaré, o atleta ficou, também, automaticamente apurado para a Taça do Mundo.

Por fim, Afonso Reis ganhou a Taça de Federação em Voleibol pela equipa do Esmoriz Ginásio Clube. O atleta caldense defrontou a equipa do Sporting Clube de Portugal no Pavilhão João Rocha, onde a sua equipa saiu vitoriosa no último set por 29-27. •



Escola de Atletismo do Arneirense. Da esquerda para a direita, Maria Vicente, Alexandre Cardeira (Treinador), Carlos Santos e Marta Carriço



António Laureano, Surfista. Fonte: Facebook Tony Laureano

Entrevista

Rodrigo Andrade

João Neves e Artem Korenko, instrutores na Fight Academy

AJO: Contem-nos um pouco de como surgiu a Fight Academy Bombarral, das modalidades que têm e como é que estas foram sendo adicionadas ao vosso repertório.

FA: A história da Fight Academy, apesar de ser um clube desportivo, no Bombarral, a história já tem à volta de 7 anos. Há sensivelmente 10 anos, foi criada uma associação de Karaté na zona Oeste, a AKS (Academia de Karaté Shotokan) e, na altura fui (João Neves) desafiado a desenvolver o Karaté no Bombarral. Só havia aqui uma instituição a dar Karaté e entendeu-se que, realmente, seria interessante, uma vez que é uma associação que o foco é desenvolver o Karaté na zona Oeste, fazia todo o sentido que o Bombarral também tivesse um centro.

Na altura, o que nós encontramos foi desenvolver o Karaté dentro do Sport Clube Escolar Bombarralense (SCEB) e foi aí que iniciamos. Demos Karaté no SCEB sensivelmente 4 anos, só que depois fomos confrontados com problemas de crescimento, ou seja, era uma modalidade e a nossa visão seria que, o Karaté e a prática de artes marciais no Bombarral, deveria ser encarado de outra forma. Não estou a dizer que fosse encarado de uma forma menos profissional, mas de uma forma mais focada, porque o foco do SCEB não era bem o Karaté nem o desenvolvimento das artes marciais. Então, foi aí o embrião da Fight Academy. O primeiro desafio que nós tivemos foi encontrar um espaço onde pudéssemos criar um dojo só focado em artes marciais. A Fight



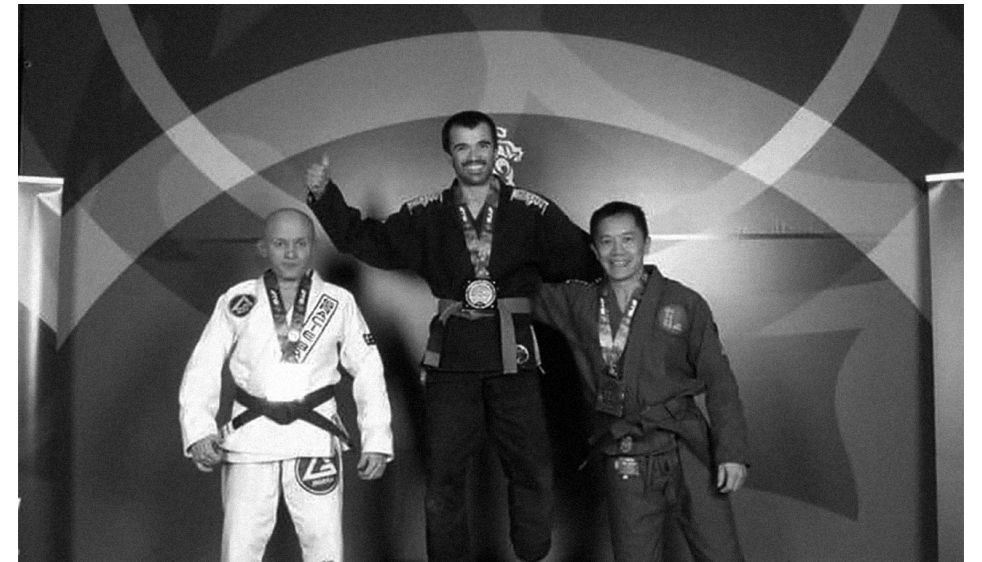
Treino de MMA.

Academy fez o investimento, o espaço é nosso e todo o equipamento é nosso, houve um investimento relativamente grande mas é aquilo em que acreditamos, ou seja, nós acreditamos em 2 coisas, e essa é a base da Fight Academy. O primeiro foco que nós acreditamos é que a prática de atividade física ou de um desporto é fundamental, e o que nós verificamos é que a prática desportiva existe enquanto os miúdos andam na escola. A segunda coisa que é a missão da Fight Academy é que nós acreditamos na filosofia das artes marciais.

As artes marciais, ao contrário do que muita gente pode pensar, é tudo menos violento, porque nos permite uma coisa muito importante, permite-nos conhecer o impacto

da violência. Ou seja, eu sei, porque treino não a violência, mas treino o combater, a arte de combater e a arte de defender sei que, se der um murro em alguém ou um pontapé sei o que vou causar, então não vou fazer, vou evitar fazê-lo porque sei que aquilo vai causar dano, tenho um controlo emocional muito grande.

O que é que nós temos aqui na Fight Academy? Para já, neste momento, isto é completamente vocacionado para as artes marciais. Neste momento o que nós temos aqui é o Artem com MMA, depois temos Jiu-Jitsu (Brasileiro) e temos Karaté. Obviamente é um projeto mais ambicioso do que isto, também tivemos uma pandemia que não nos permitiu fazer o crescimento que



João Neves no centro, treinador de Jiu-Jitsu Brasileiro e de Karaté na Fight Academy. Campeão Europeu de Jiu-Jitsu Brasileiro na faixa azul, na categoria Master 3 em peso-galo em 2020.

nós criamos fazer este ano. Tentamos, inicialmente, o Yoga, mas não teve uma grande adesão. Também pensamos inicialmente tentar colocar o Krav Maga, mas também, fruto da pandemia e como é um desporto de contacto, não conseguimos levar a isso, mas é essa a nossa ambição.

AJO: Como é que é o dia a dia da Fight Academy antes e durante a pandemia.

FA: Durante a pandemia tivemos que encerrar na fase inicial, porque não podíamos ter nem treinos nem nada disso. O que fizemos foi começar a dar treinos pelo Zoom, mas dar treinos pelo Zoom era mais focado na parte física. A parte técnica era impossível. Andamos para aí um mês e meio, 2 meses, no primeiro confinamento, 3 vezes por semana com parte física. Mas o que fomos notando é que os praticantes, eles não tinham muito interesse. Neste tipo de desporto, o online é complicado porque este tipo de desporto promove muito a irmandade. Há muitas parecenças com o sistema militar. Eu tenho um mestre que a mulher dele

é professora de Yoga e ele é instrutor de Karaté de 7º Dan e perguntei-lhe o que é que ele preferia, se era Yoga ou Karaté, e ele disse logo que era o Karaté, e eu perguntei-lhe “Então porquê?” e ele disse que no Karaté só manda um, mandava ele, e isto tem muita parecença com um espírito de irmandade e nós, apesar de estarmos aqui às vezes a lutar uns contra os outros, no final, depois da saudação, ficamos todos amigos, e isto falta no online. Mesmo que façamos um treino completamente físico aqui (presencialmente), mesmo sem contacto, o ambiente que se vive é completamente diferente do que se tivéssemos todos em casa a fazer online. Depois, a correção técnica no online é muito complicado. É muito complicado corrigir os movimentos técnicos no online. Mas não podemos estar parados. Fizemos no primeiro confinamento e fizemos no segundo e esperamos não voltar novamente (risos).

AJO: Como mencionaram, a Fight Academy começou com o Karaté. Agora, mais recentemente, começaram com o MMA. Como é que surgiu esta parceria?



Artem Korenko em cima e ao centro. Treinador de MMA na Fight Academy

FA: É muito interessante, isso foi uma coisa que nasceu do Bombarral para nós. Porque foram pessoas que chegaram e que pediram e sentimos que realmente havia essa necessidade, porque o praticamente é diferente. Nós sentimos que o praticante de Jiu-Jitsu, Karaté e MMA são diferentes e sentimos que foi uma aposta ganha. Já tivemos muitos participantes que desistiram por causa da pandemia ou porque também tiveram outros projetos na vida mas até agora tem sido uma aposta muito ganha na Fight Academy e vimos isto a crescer muito.

AJO: Sabemos que participam em diversas competições, nomeadamente no Karate. Qual é a importância e o significado de ter estes atletas a competirem e a serem galardoados em diversas competições?

FA: Exatamente, nós temos aqui duas vertentes, temos a vertente da competição e a vertente do treino. Quer no Jiu-Jitsu, quer no Karaté temos a vertente da competição, no MMA ainda não temos esta vertente. A vertente da competição é importante quanto baste, ou seja, eu defendo que, dentro do possível, toda a gente deve competir. E porquê? A principal competição que vão ter é com vocês mesmos e com a ansiedade que existe neste desporto, pois neste desporto a competição significa que a outra pessoa nos quer bater. Esse é o objetivo. Por exemplo se for uma competição na natação tenho que ser mais rápido que os meus adversários, mas ninguém me vai bater, se eu perder ninguém me vai bater, e isso é muito interessante porque mexe muito connosco e com os nossos sentimentos, porque normalmente as pessoas vão lá com medo, mas as pessoas aprendem a controlar. As pes-



soas saem daqui mais fortalecidas psicologicamente do que fisicamente. Se alguém nos estiver a insultar sem motivo, eu tenho um controlo emocional maior porque tenho um maior controlo em mim. Tenho confiança em mim e sei que, se tiver de me defender, eu sei me defender. Temos, por exemplo, o Francisco que já estive em competição e podemos ver a evolução nele. Nas primeiras competições, se calhar andava um bocado perdido. Na última, só não ficou em primeiro porque foi literalmente empurrado para fora e o árbitro marcou ponto para o outro, mas é a vida e temos de aprender a lidar com as injustiças, é algo muito importante na competição. Mesmo no Jiu-Jitsu o Artem compete e eu também compito. Podem não saber, mas nós temos campeões europeus a treinar connosco.

AJO: Quais são os planos para o futuro da Fight Academy?

FA: A médio prazo o objetivo vamos ficar contentes no dia em que o Bombarral tiver um campeão nacional. A Fight Academy tem três artes marciais e estas três artes marciais pertencem a três associações diferentes, ou seja, a Fight Academy é o espaço e dentro deste espaço nós temos associações que dão as suas aulas de artes marciais. No caso do Karaté é a AKS, no caso do Jiu-Jitsu é a Fight Clube no caso do MMA é o Artem Korenko MMA (risos). No caso do Karaté, dentro da AKS nós já tivemos

um 3º lugar nacional. Gostávamos que o Bombarral tivesse um campeão nacional e esse é o objetivo. Para além disso, gostávamos também de ter mais artes marciais, mas algo enquadrado na nossa filosofia.

AJO: Por fim, existe alguma forma de, caso os nossos leitores queiram, de ajudar a Fight Academy Bombarral?

A forma que tem mais impacto em ajudar a

Fight Academy é vir aqui experimentar treinar. Estamos abertos todos os dias. Podem ir ao nosso website “Fight Academy Bombarral” e temos página de Facebook e de Instagram. Basta enviarem uma mensagem para uma das redes sociais ou para o nosso e-mail e é virem aqui experimentar. Agora com a pandemia é mais complicado porque temos um número limitado. Só podemos ter 4 pessoas cá dentro mais o instrutor, mas sempre que existir vaga podem aparecer. •

Entrevista ao Francisco Huber, atleta da Fight Academy

AJO: Como já foi dito anteriormente, já competiste várias vezes. Como é que sentes que foi a tua evolução desde que entraste para a Fight Academy?

FH: O Karaté salvou a minha vida, basicamente. Eu era uma pessoa horrível, acho eu, e fazer Karaté mudou-me completamente, sou quem sou por causa do Karaté. Em termos de competição ao início foi horrível, estava nervoso e obviamente que não queria levar um soco na boca, é desagradável! Mas a pouco e pouco melhorou. Comecei a ficar com calma em momentos de mais stress. Acho que isso é um dos fatores mais importantes, conseguir manter a calma em momentos de mais stress. Agora, gosto do nervosismo da competição e gosto de combater, dá uma sensação de liberdade. Quando estou a competir não penso, simplesmente reajo e isso é incrível essa sensação.



Treino de Jiu-Jitsu Brasileiro



Site



Facebook



Instagram

GNR interceta descargas ilegais em curso que desagua na baía de São Martinho do Porto

Pedro Isidoro da Silva

A Guarda Nacional Republicana (GNR) detetou, nos dias 24 e 26 de abril, duas descargas ilegais de resíduos pecuários para um afluente do Rio Tornada, que desagua em São Martinho.

Na sequência de uma denúncia feita por populares no dia 25 desse mês, os militares encontraram um tubo que ligava os resíduos tóxicos de uma exploração pecuária a um curso de água que converge no Rio Tornada, revelou a GNR através de comunicado.

No dia anterior à denúncia, uma ação de patrulhamento do Núcleo de Proteção Ambiental (NPA) de Caldas da Rainha levou à identificação de outra exploração pecuária por uma descarga “a escorrer livremente para o solo sem qualquer tipo de mecanismo que assegurasse a sua depuração”, revelou a GNR à Agência Lusa.

Ambas as ações resultaram em autos de contraordenação ambiental, puníveis com coimas que podem chegar a mais de 140 mil euros, remetidos para a Administração da Região Hidrográfica do Centro da Agência Portuguesa do Ambiente (APA). •



Nos últimos anos, Portugal registou um aumento das denúncias de crimes ambientais.
Fonte da Imagem: GNR

Jovem aventura-se do Oeste até à Noruega de bicicleta

Ana Neves

José Ferreira, de 21 anos, natural das Gaeiras (Óbidos) e licenciado em Desporto de Natureza e Turismo Ativo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, partiu dia 15 de abril em direção da Noruega. O jovem vai pedalar durante quatro meses até Oslo, na Noruega. “Uma bicicleta e um objetivo para ser feliz”, afirma José no seu instagram.

José tinha decidido viajar sozinho, mas através da divulgação da viagem no Instagram arranhou companhia para esta aventura: dois homens naturais das Caldas da Rainha. Apesar de já contar com algumas viagens de bicicleta no currículo, esta é a maior até hoje. “Uma aventura, um desafio e um sonho numa viagem que contará com a visita a 13 países, durante 4 meses e mais de 8000km” de acordo com website da sua empresa, Block Experience. “Este pretende ser um projeto de divulgação da Zona Oeste, associado a valores de superação, sustentabilidade, aventura e de União”, acrescenta.

“Quando saímos das Caldas não estávamos lá muito mentalizados no que nos íamos meter... Não sabemos quantos km faltam

nem se vamos chegar lá”, frase partilhada no instagram quando já se encontram em França. •



José Ferreira vai viajar de bicicleta até à Noruega

Entrevista

Ricardo Andrade e Miguel Gomes

A aventura de José Ferreira, do Oeste à Noruega

AJO: O que te fez fundar a empresa Blok experience?

José Ferreira: Sempre gostei de fazer desporto especialmente ao ar livre, e sempre quis que as pessoas tivessem a oportunidade de experimentar algo que estava presente na minha vida, porque via que algumas não tinham essa oportunidade. Então com isto vi uma oportunidade, não só de dar oportunidade às pessoas de terem este tipo de experiências, mas também de dinamizar a zona. Isto porque nos tempos que ia para a escola, sentia muito que a vida era feita de casa-escola, escola-casa e apesar de fazer surf nos tempos livres individualmente tinha a noção que era preciso mais.

AJO: Como foram os primeiros tempos da empresa, em termos logísticos, de comunicação e financiamento

José Ferreira: Na minha opinião acabou por ser bastante fácil fundar a empresa, e de ultrapassar as burocracias que normalmente as pessoas se queixam. Fundei a empresa, de forma a aplicar muitas das ferramentas que foram dadas ao longo do curso, o que facilitou também bastante o processo uma vez que já tinha essas bases. Em termos financeiros, não foi também muito difícil uma vez que a empresa não apresenta grandes despesas nem gasto. Em termos de apoios, tive numa fase já posterior à sua fundação, o apoio do espaço O, que nos deu um espaço físico nas Gaeiras e que nos permite ter o nosso cantinho para criar.

Principal dificuldade foi dizer às pessoas que existíamos, foi fácil chegar a um grupo próximo de pessoas, que ao experimentarem sempre deram feedback bastante positivo, no entanto devido à falta de fundos para investir em publicidade é bastante difícil dar-nos a conhecer a um número mais alargado de pessoas. Acabou por ser também útil o covid neste ponto, uma vez que tive a oportunidade de reduzir as atividades da empresa, e usar a viagem como forma de divulgação.

AJO: Qual é o principal objetivo que tens para a empresa?

José Ferreira: O nosso maior objetivo é a Blok tornar-se um ponto de referência na zona oeste, e de dar a oportunidade a todas as pessoas de experimentar algo fora da caixa e de usufruir da natureza.

AJO: Abordando agora um pouco mais a aventura do passeio de bicicleta, contanos como surgiu esta ideia?

José Ferreira: Sempre tive a ideia de fazer algo fora da caixa, e quando era mais novo, vi o filme in to the wild, e na altura que vi aquilo pensei log que gostava de fazer algo que consistisse em ir e depois logo se vê, na altura não foi algo muito, muito forte, mas sempre ficou o bichinho. Depois ao longo do curso tive várias pessoas que eram dentro deste estilo de coisas e foram dando



força à ideia, e um dia lembrei-me, vou até à Noruega! Eu nem sabia onde era a Noruega! (risos) Surgiu numa noite que nem consegui dormir no resto da noite (risos).

AJO: E Porque a Noruega?

José Ferreira: No fundo porque é longe, do outro lado da Europa, e isso permite conhecer vários países e dar relevância à aventura.

AJO: A quem contaste isso depois dessa noite:

José Ferreira: A primeira pessoa a quem contei foi à minha namorada, e ela apoiou. Depois só após definir a data de partida, pensei em contar a mais pessoas, só 1 mês antes da partida é que contei aos meus pais, que também apoiaram pois também são bastante dados a estas aventuras. Quando falava disto com as pessoas, toda a gente dizia que também gostava de ir, mas... havia sempre um mas (risos), no entanto apareceram pessoas que mandaram mensagem a dizer que também queriam ir,

e no fim acabei por vir com o Teófilo (pai da namorada) e o irmão dele.

(Nesta fase da entrevista junta-se à conversa o companheiro de viagem Teófilo).

AJO: E a si Teófilo a ideia também chegou de um dia para o outro?

Teófilo: Sim, acabou por ser, e também não dormi nada durante uma semana a pensar se ia ou não, mas aceitei e lá fui preparando as coisas até à partida.

AJO: E falando um pouco da preparação, como decorreu?

José Ferreira: Já tinha feito alguns passeios semelhantes, como por exemplo das caldas da rainha até ao algarve, e acabei por pensar que seria mais ao menos o mesmo (risos), então não houve uma grande preparação específica.

Teófilo: Foi parecido com o José, fui só vendo sites de pessoas que já tinham feito o mesmo tipo de trajetos como por exemplo Inglaterra-Itália, e com base nisso fui me guiando para perceber o que seria necessário.

AJO: E o que é que acabaram por levar?

José Ferreira: A mala tinha cerca de 30 kg quando saímos das caldas, e tinha essencialmente comida, um fogão a gás, mudas de roupa, ferramentas, equipamento de ciclista, tenda e sacos de cama.

AJO: Alguma vez hesitaram em partir, ou tiveram vontade de voltar para trás?

José Ferreira e Teófilo (intervêm em conjunto): Antes de partir nunca hesitámos, mas quando chegamos a Fátima logo no primeiro dia, a subida e o mau tempo foram desgastantes e pensámos em voltar para trás. No entanto foi o único momento e mal o superámos nunca mais voltou a acontecer.

AJO: Qual tem sido a maior dificuldade que têm sentido na estrada?

José Ferreira e Teófilo: Até agora apenas



o irmão do Teófilo teve problemas mecânicos, mas eventualmente vão acabar por aparecer. Em termos físicos só Ao final da primeira semana, é que começou a doer o joelho ao Zé, mas o pior foi o primeiro dia, a partir daí, tivemos boas sensações, só com algumas subidas e descidas mais difíceis a passar o país basco.

AJO: E como é a vossa rotina ao longo da viagem?

José Ferreira: A nossa rotina é acordar, tomar o pequeno-almoço, que normalmente é leite com muesli, em França tem de se recolher às 18 devido às restrições do covid, e depois cozinhar, banho de água fria e jantar. E antes de nos irmos deitar pensamos nos quilómetros do dia seguinte e do esforço que tivemos neste dia e vamos pensando no trajeto do dia seguinte.

AJO: Tiveram sempre facilidade a encontrar pessoas e a conseguir comprar comida?

José Ferreira e Teófilo (intervêm em conjunto): Sim, fomos sempre encontrando civilização, o que complicou foi o Covid, que quando chegamos a Espanha fomos surpreendidos pelo encerramento dos supermercados pelas 18h. Tivemos também uma situação que estamos os dois sem bateria no telemóvel, o que complicou bastante o seguimento da rota, mas rapidamente encontramos um café e conseguimos carregar, 30% dos 2 bem geridos acabam por chegar e rapidamente seguimos viagem.

AJO: Quais são as principais dificuldades que encontraram e ainda esperam encontrar?

Teófilo: Maiores dificuldades até agora foi a subida de Fátima, alguns caminhos atribulados no país basco, mas essencialmente o pior são os dias de chuva! De resto apenas na Suíça prevemos enfrentar grandes dificuldades com subidas complicadas, até lá tem sido bastante plano.

AJO: Certamente ao fim de 12 dias já têm bastante histórias desta aventura, podem-nos revelar algumas?

José Ferreira e Teófilo (intervêm em conjunto) : Bem claro... quando chegamos à fronteira entre Portugal e Espanha optamos por passar por caminhos alternativos,

porque devido ao covid tivemos medo de ser barrados, então quando chegamos ao sitio planeado tivemos de saltar um portão com metro e meio... e, do outro lado encontramos uma manada de vacas e bois e alguns cães... não foi fácil passar e até perdi uma peça de bicicleta que deixei ficar lá (risos), no entanto ao passar encontrámos



uma moça que nos disse que se passássemos por Salamanca para irmos a um bar, e quando lá chegámos tivemos imperiais e bifanas de oferta!!

Outro momento caricato aconteceu quando estávamos a cozinhar num bairro em Espanha, e, entretanto, tínhamos tudo espalhado, e vimos que estava alguém a espreitar, quando fomos ver o que se passava a senhora simpaticamente saiu de casa e ofereceu bolachas maria e café numa bandeja e acabou por correr tudo bem.

AJO: Neste tempo já conseguiram perceber a diferença cultural entre países?

Teófilo: Sim! No geral sentimos grande empatia dos Espanhóis, especialmente no país basco, já em França as coisas são um pouco diferentes. No entanto ao chegar à fronteira com a França necessitamos de teste covid para atravessar, e não tínhamos. Por sorte o polícia depois de nos mandar ir fazer, olhou bem para nos e para o nosso estado e deixou-nos passar (risos).

AJO: Como esperam que seja o final da viagem?

José Ferreira: Esperamos que demore pouco mais de 2 meses a chegar à Noruega, e que corra tudo normalmente, neste momento já passaram 12 dias. E quando lá chegarmos é pensar no regresso que também será de bicicleta. ●

Caldas Da Rainha

CCC
21 Mai. | 21h00 | M/6
Música
Gnomos e Duendes | Rão Kyao



CCC - Online
22 Mai. | 21h30 | Todas as idades
Música
WBsmallG



CCC
26 Mai. | 20h30 | M/12
Cinema
O Nosso Cônsul em Havana | Francisco Manso



CCC
27 Mai. | 21h00 | M/6
Música
Jorge Palma | Festival Montepio às vezes o amor



CCC
29 Mai. | 21h30 | M/6
Música
Rui Massena



Leiria

Teatro Miguel Franco
14 Mai. | 19h30 | M/6
Teatro
Caminho Marítimo Para a Desgraça



Teatro José Lúcio da Silva
15 Mai. | 19h30 | M/6
16 Mai. | 16h00 | M/6
Música
Tiago Nacarato e Bárbara Tinoco | Festival Montepio às vezes o amor



Teatro Miguel Franco
16 Mai. | 16h00 | M/6
Música
InMusic com Quarteto Trompas Lusas



Teatro Miguel Franco
18 Mai. | 19h30 | M/16
Cinema
Presidente | David Osit



Teatro Miguel Franco
20 Mai. | 19h30 | M/14
Cinema
Maighella | Wagner Moura



Teatro Miguel Franco
25 Mai. | 19h30 | M/12
Cinema
Beijar a Terra | Joshua Tickell



Torres Vedras

Teatro-Cine de Torres Vedras
14 Mai. | 21h30 | M/12
Teatro
Tekné | Terceira Pessoa



Teatro-Cine de Torres Vedras
15 Mai. | 21h30 | M/6
Música
Heptad | Albaluna



Teatro-Cine de Torres Vedras
16 Mai. | 17h00 | M/6
Música
Orquestra Sinfónica Juvenil | Concerto Comentado por Nuno Côrte-Real



Teatro-Cine de Torres Vedras
21 Mai. | 21h30 | M/16
Dança
A Power Ballad



Teatro-Cine de Torres Vedras
23 Mai. | 16h30 | M/3
Teatro Infantojuvenil
O Baú das Histórias



Teatro-Cine de Torres Vedras
29 Mai. | 21h30 | M/6
Música
Fado Bicha



Alcobaça

Cine – Teatro de Alcobaça
29 Maio | 11h00 | M/4
Teatro c/Marionetas
Alfredo O Colecionador de Borboletas



Anfiteatro da Praça João de Deus Ramos – Alcobaça
30 Mai. | 11h00 | M/12
Teatro
O Meu Pequeno Grande Mundo | Festival Manobras



Sugestão do mês

música

Circle - Electro Deluxe

Criado no final de 2001, Electro Deluxe é um grupo que mistura jazz, funk e hip-hop com influências que vão de Herbie Hancock a Buckshot LeFonque. Ao contrário de muitos grupos classificados como "eletro ", cuja música é composta principalmente por máquinas, Electro Deluxe é um grupo de músicos com instrumentos convencionais do jazz cujas músicas são embelezadas com loops ou samples. A banda conta já com 9 álbuns gravados neste seu estilo inconfundível, dos quais 2 foram gravados ao vivo. O grupo já fez várias atuações pelo mundo em festivais de renome mundial como o Festival Internacional de Jazz de Montreal e o Jazz-E Festival em Beijing, entre outros. Circle foi o álbum lançado pelo grupo francês, em 2016, e que nos leva ao

mundo do funk e do hip-hop mas sempre com uma componente de Big Band muito presente. Os contrastes entre os uníssonos dos sopros (saxofone, trompete e trombone) e as melodias do baixo elétrico criam uma energia constante nas músicas, sendo as faixas K.O. e Majestic perfeitos exemplos desta combinação. Conta também com algumas músicas numa onda mais soul mas nunca perdendo a identidade de Electro Deluxe.



MUDA é a nova loja-galeria dedicada às artes e design

Nathalia Rezende é a responsável pelo espaço onde se dá primazia às peças de autores independentes que vivem na região. Obras de cerâmica, de ilustração e pintura estão à venda num novo espaço dedicado às peças de autor. A loja abriu ao público com o trabalho de 18 autores das áreas da cerâmica, ilustração, pintura, serigrafias, roupa e acessórios.

Quem quiser comprar uma peça de autor, feita por jovens artistas que vivem na cidade já o pode fazer na MUDA Store, que abriu na Rua General Queirós, nº 31.



Fonte: Gazeta das Caldas



Fonte: Jornal de Leiria

O Mosteiro de Alcobaça inaugurou a loja e o novo circuito de visitas

O Mosteiro de Alcobaça inaugurou, dia 19, o novo circuito interno de visitação, bem como a loja de lembranças.

No evento, que contou com a presença do diretor-geral do Património Cultural, Bernardo Alabaça agradeceu “a permanente colaboração da Câmara Municipal de Alcobaça”.

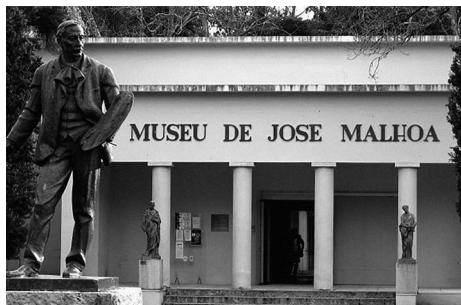
Esta parceria entre a administração central e a administração local, frisou, “é determinante para que se consiga fazer um bom trabalho” O novo percurso turístico interno do Mosteiro tem agora início na Ala Norte, passando pelos diferentes claustros e Nave Central, até terminar na nova loja de lembranças situada na Sala das Conclusões.

“Museu na Aldeia” da Columbeira teve primeira sessão

Teve lugar nesta terça-feira a primeira sessão da atividade “Museu na Aldeia”, que está a ser desenvolvida junto da comunidade da Columbeira, no concelho do Bombarral, no âmbito da Rede Cultura 2027. A ação recorreu à música, ao canto e à representação teatral para fazer uma apresentação do projeto junto da comunidade local, explicando as várias etapas que se irão desenrolar até Dezembro de 2022. Esta primeira sessão do “Museu na Aldeia” contou com a presença da vereadora da Cultura da Câmara do Bombarral, Patrícia Pereira, que se mostrou muito satisfeita pela concretização desta atividade, destacando a mais valia das várias ações que têm sido desenvolvidas no âmbito da Rede Cultura 2027.



Fonte: Gazeta das Caldas



Fonte: Jornal de Leiria

Plano de Recuperação e Resiliência contempla monumentos e museu no distrito de Leiria

O Mosteiro da Batalha, o Mosteiro de Alcobaça e o Museu José Malhoa em Caldas da Rainha constam na lista de 49 museus, teatros e monumentos que vão receber intervenções ao abrigo da componente Cultura do Plano de Recuperação e Resiliência.

Ao todo, para os 49 imóveis, está previsto um investimento de 150 milhões de euros.

Em 2019, segundo o Ministério da Cultura, foi feito um levantamento de todas as necessidades de intervenção em museus, teatros nacionais e monumentos. E é esse trabalho realizado antes da primeira pandemia que está na origem da lista agora incluída para financiamento através do Plano de Recuperação e Resiliência.

Feriados e o Sofá

Pedro Tomaz

A edição deste mês deste jornal, sai após duas comemorações basilares da vida democrática: o 25 de Abril e o Dia do Trabalhador.

Muito se fala no dia 25 de Abril sobre a importância da liberdade, as homenagens aos capitães de Abril e passam nas nossas televisões filmes e séries a retratar este momento histórico e preponderante para a nossa democracia. Contudo, nós, jovens, temos alguma dificuldade em entender a magnitude da importância que o dia de 25 de Abril de 1974 teve nas nossas vidas, mesmo que não nos apercebamos. A construção do Serviço Nacional de Saúde, que permitiu a melhoria das nossas condições de vida, o aumento da Esperança Média de Vida, o melhor crescimento das nossas crianças e conduziu ao desenvolvimento económico. A modernização e reforma da nossa escola pública, que cumpre um papel fundamental na redução das desigualdades, no aumento da igualdade de oportunidades, na marca indelével no aumento da taxa de alfabetização (passando de 25% em 1970 para 5,2% em 2011, segundo o INE). Na abertura da sociedade a outros estilos e formas de pensar, que permitiu avanços fundamentais na nossa sociedade, tais como: a despenalização da interrupção voluntária da gravidez, no casamento homossexual ou no aprofundamento da garantia dos direitos das mulheres.

Contudo, para nós, jovens, parece que a tarefa não está terminada. Talvez será por não sabermos da mudança abismal face ao anterior regime ou pelo (simples) facto de querermos mais. A entrada no mundo da globalização e da liberalização dos mercados financeiro e do trabalho, promoveu ganhos óbvios para as pessoas: a mobilidade que hoje temos é de difícil comparação, bem como a existência de um substancial leque de opções de bens e serviços para consumir. No entanto, não chega. Simplesmente, não chega. A crise que irrompeu na economia portuguesa em 2011 veio colocar sérios desafios à população. Os jovens foram das classes mais afetadas, na altura e para o futuro. O desemprego jovem (abaixo dos 25 anos) chegou a estar nos 38,1%, baixou até aos 18,3% em 2019, em 2020 tornou a subir para os 22,6% (Pordata). O “ganho” de se ter uma licenciatura tem-se vindo a esbater ao longo dos anos, fazendo assim diminuir o gap que fomenta o aumento das qualificações académicas dos jovens. Temos um mercado de trabalho cada vez mais precário, feito à base de estágios que vão rodando, acompanhados com salários baixos, atrasando a possibilidade e vontade de constituir família. As dificuldades em conseguir arrendar casa nos principais centros urbanos, a dificuldade em conseguir projetar um futuro (razoavelmente) estável, são alguns dos principais desafios que os jovens hoje se defrontam.

Como escrevi numa crónica anterior, os jovens não são o fu-



O AGORA É, NOSSO
O AGORA É, NOSSO
O AGORA É, NOSSO
O AGORA É, NOSSO

turo, mas sim o presente. Se gostam tanto de dizer a expressão que somos o futuro, dêem-nos possibilidade para tal! Deixem de empurrar o assunto para depois, é o futuro de cada um de nós que estamos a falar, aliás, é o futuro de Portugal que está por decidir.

No dia 1 de Maio comemorou-se o Dia do Trabalhador, sei já o que estão a pensar: não serviu para nada, calhou a um sábado, portanto não me interessa, já ia ficar em casa ou passear de qualquer forma. Errado! Profundamente errado! É um dia de relembrar todos aqueles que lutaram pelos direitos hoje consagrados (férias, subsídio de férias, melhores salários, a existência de sindicatos, direito à greve, entre outros), alguns que sacrificaram o corpo e a própria vida. Talvez alguns poderiam ter algum interesse se isso lhes garantisse mais alguma reputação nas redes sociais, mandando uns bitaites aleatórios para ficarem bem na fotografia.

Nos tempos que correm, é da maior importância começar a perceber o significado destes dias e não estar apenas preocupado se o feriado calha num dia de semana ou não.

Ou lutamos pelos nossos direitos, ou vão desaparecendo suavemente sem darmos conta. •



Clara Rocha

Publicidade e Marketing | ESCS

Tirei a licenciatura em Publicidade e Marketing na Escola Superior de Comunicação Social.

Descobri esta licenciatura quando me encontrava à procura de cursos em marketing. Vinda de Línguas e Humanidades, estava com receio de ir para uma licenciatura em marketing, porque sentia que não tinha as bases socioeconómicas para tal.

Ainda assim, apesar de ter algumas cadeiras que seriam mais facilitadas se tivesse vindo de Ciências Socioeconómicas, nunca senti a necessidade para tal no decorrer da licenciatura na ESCS.

O curso é bastante completo. As cadeiras apelam à vertente mais criativa e à vertente mais económica e estratégica que o marketing tem a oferecer. Os professores são, muitos deles, trabalhadores da área e profissionais da cadeira que lecionam. Somos constantemente desafiados para desenvolver ideias criativas e inovadoras e ainda motivados a participar em concursos que nos inserem no mercado de trabalho. A própria faculdade e o seu ambiente incentivam o esforço e a vontade de representarmos a faculdade no mundo profissional. O mais difícil não é entrar na ESCS, mas sim o querer sair. Sempre me senti acompanhada e em casa na faculdade. Apesar de ter estado presente na praxe e isso ter facilitado a minha integração na faculdade e conhecer pessoas de todos os cursos, esse não é um fator determinante para me sentir em casa. Tanto os estudantes como

os professores criam um ambiente de entretajuda e companheirismo que é difícil de abandonar.

A minha experiência com a faculdade foi bastante positiva e não consigo não aconselhar a quem goste de marketing e da vertente criativa da publicidade a seguir a minha licenciatura. A minha aventura para a capital vinda da cidade das Caldas da Rainha tornou-se sem dúvida menos assustadora por causa dos meus colegas de licenciatura, de praxe e os professores que se mostram sempre prontos a ajudar e aconselhar. Como o lema da faculdade diz “Se formos só uma escola, seremos uma escola a mais”, a ESCS esforça-se para ser mais do que uma escola. Esforça-se para ser uma casa. Antes morrer que a ESCS esquecer! •



Inês Inácio

Teatro | ESAD.CR

O meu percurso académico no curso de Teatro, na Escola Superior de Artes e Design das Caldas da Rainha - ESAD.CR - começou em 2017. Inicialmente, quando decidi que queria estudar Teatro, vi como único caminho “válido” ou com “prestígio” ir para uma das principais escolas de Teatro, em Lisboa ou no Porto. Para além de

que eu não queria ficar a viver na terra onde sempre vivi e que tanto me condicionou, quer a nível artístico, quer como pessoa, onde eu não podia expressar quem eu realmente era. Já na ESAD e passando a maior parte do meu tempo nas Caldas da Rainha, percebi como dois lugares, com tão pouca distância entre si, podem ser tão diferentes.

As minhas motivações em escolher o curso de Teatro da ESAD.CR caíram sobre o facto de que esse curso não se especifica somente na vertente da interpretação do Teatro. Para além do foco nessa parte, era permitido explorar outros caminhos do Teatro, como a produção e a gestão, a cenografia, o design de luz e som, a encenação... E eu penso que um bom profissional do Teatro deve passar por todos esses caminhos, não só para se colocar no lugar dos outros profissionais - para além dos atores - que trabalham para tornar um espetáculo realidade, mas também para perceber o que é que quer fazer dentro do Teatro. Não obstante a isso, eu também posso dizer que escolhi ir para a ESAD porque, ao

contrário de outras escolas, esta não requer audições para o curso de Teatro. Isto para mim foi importante porque tanto eu, como alguns dos meus colegas, provavelmente não passaríamos nessas audições dada a pouca ou nula experiência em Teatro na altura. Eu acredito também que é importante toda a gente ter a oportunidade de estudar aquilo que gosta, independentemente do saber teórico ou prático adquirido anteriormente.

Em relação ao ambiente, embora isto vá parecer muito cliché, foi o melhor que podia encontrar. Por ser uma faculdade pequena, há a vantagem de se poder conhecer com facilidade pessoas de outros cursos e estabelecer contactos para futuros projetos com outras áreas das Artes. Para além disso, por volta do mês de maio, realiza-se o Caldas Late Night, um evento cultural e artístico organizado pelos alunos da ESAD.CR, onde toda a gente pode mostrar os seus trabalhos e projetos nas ruas da cidade e nos seus espaços públicos e até nas próprias casas, que naqueles dias podem ser

abertas ao público. Graças ao Caldas Late Night, não só eu como os meus colegas de turma e de curso, podemos apresentar os nossos projetos, peças e performances. Também no segundo ano do curso de Teatro, a turma desse ano é responsável por organizar o Festival Ofélia, festival de Teatro e Artes Performativas onde se recebe na ESAD escolas de teatro de outros pontos do país e onde os alunos da faculdade po-



Tânia Barardo

Animação Sociocultural | ESECD

Desde Setembro de 2018 que estudo na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (Instituto Politécnico da Guarda). No 10º ano escolhi seguir Ciências e Tecnologias, no entanto como licenciatura decidi seguir um curso que pouco ou nada tem a ver com matemáticas e ciências.

Quando tive que escolher a Instituição para o qual queria ir estudar o curso de Animação Sociocultural só estava aberto em Lisboa e na Guarda. Tive a oportunidade de visitar ambas as Universidades e, embora Lisboa fosse muito mais perto decidi, sem pensar duas vezes, ir estudar para a Guarda pois, parecia ser uma cidade calma e pacífica ao contrário de Lisboa. Além da cidade em si ser calma, as pessoas são muito simpáticas e atenciosas e estão sempre prontas a ajudar, existe um espírito de união muito grande.

Foi uma grande mudança sair de casas e estar a quase 300km da família, mas só

dem mostrar alguns dos seus projetos pessoais - ou até projetos realizados em unidades curriculares do curso.

Embora eu tenha aprendido muito naqueles três anos de curso, nada na minha experiência na ESAD e no curso de Teatro seria a mesma coisa se não fosse pela turma a que pertenci. Lá, conheci pessoas de diferentes sítios, com diferentes histórias de vida e diferentes olhares e experiências no

custou os primeiros dias. No início vinha a casa todos os fins-de-semana, mas tornava-se um pouco cansativa a viagem de autocarro, então optei por vir menos vezes. O facto de estar a viver numa residência escolar também ajudou a não me sentir tão “perdida” pois, como eu havia lá muitas outras raparigas que eram de longe e que passavam lá os fins-de-semana. Viver na Residência foi uma experiência muito boa e deu-me a oportunidade de conhecer pessoas pelas quais tenho um grande carinho.

Estou no terceiro ano de Animação Sociocultural, um curso bastante abrangente ao nível das saídas profissionais, assim como os públicos com os quais se pode trabalhar. Os principais públicos-alvo do nosso trabalho enquanto Animadores Socioculturais são maioritariamente as crianças e os idosos e foi essa a maior razão da minha escolha, pois sempre gostei muito tanto de crianças como de idosos e nada melhor do que poder trabalhar com ambos. Também podemos desenvolver trabalhos ao nível do desenvolvimento territorial (Animação Territorial) e de muitos outros âmbitos da Animação, como por exemplo Animação Desportiva, Animação Hospitalar, Animação Turística, entre outros. Ao contrário do que muitas pessoas pensam e de comentários que muitas vezes dizem que os Animadores são “palhaços”, o curso de Animação Sociocultural é muito mais que isso. Ao longo dos três anos desenvolvi competências não só práticas, mas também teóricas que me serão úteis não só para a vida profissional como também para a vida pessoal e social. Atualmente estou a estar a gostar muito da experiência.

A Escola não é muito grande então o

teatro e na vida. Com eles passei a maior parte do meu tempo e chorei, amei, gritei e sinto que muitos dos meus bloqueios se dissiparam graças a eles. Foi a melhor família temporária que já tive. E, sem qualquer dúvida, foram os melhores três anos da minha vida até agora. •



ambiente é muito agradável. Não me dei à Praxe e nunca me senti excluída do bom ambiente académico. A minha turma é maioritariamente composta por raparigas (existe apenas um rapaz) e no início era um pouco complicado tomarmos algumas decisões ou debater alguns assuntos porque gerava-se muita discórdia e alguma confusão, no entanto e confusões à parte, sempre fomos unidos. Os professores sempre foram muito atenciosos e estiveram sempre disponíveis para nos ajudar quando precisávamos.

O facto de a Cidade da Guarda ser pequena e acolhedora facilitou em muito todo este meu percurso de três anos, pois a comparo muito a Guarda com as Caldas da Rainha e sair de um meio relativamente pequeno para um meio idêntico não exige uma grande adaptação.

Todo este percurso não é apenas a realização de um curso para ser licenciada, é toda uma aprendizagem e enriquecimento não só académico como também pessoal. •



Madalena Morgado

Enfermagem veterinária

No final de 2020 acabei a minha licenciatura em enfermagem veterinária na Escola Superior Agrária de Viseu. Neste momento encontro-me a trabalhar no Hospital Veterinário do Oeste, na Lourinhã. A minha experiência profissional na área é muito recente, mas ao longo do meu curso tive a oportunidade de frequentar vários estágios e em conversa com colegas tive acesso a algumas luzes de como está o mercado de trabalho em vários Centros de Atendimento Médico Veterinários.

Sei que para muitos a minha área será uma novidade e a verdade é que é a realidade no nosso país. O nosso mercado de trabalho é relativamente bom (pior agora na altura da pandemia) mas se não estivermos limitados a uma certa área geográfica, encontramos trabalho relativamente fácil, agora a questão é: Será o mais indicado para mim? O problema da minha área é a falta de reconhecimento que tem perante o mercado, para começar quando procuramos a profissão no centro de emprego, ela nem existe... Em segundo, é a constante comparação de um enfermeiro a um auxiliar, onde em vários anúncios de emprego aparece como se fosse a mesma profissão. Em terceiro é remuneração salarial que não faz jus ao trabalho esgotante fisicamente, mas principalmente a nível emocional.

Felizmente, já existem muitos sítios em que trabalham com uma equipa de enfermagem autónoma, como é o caso do meu local de trabalho, e existem muitos outros onde há 1 ou 2 anos atrás nem enfermeiros tinham e agora têm uma equipa de mesmos. O respeito e reconhecimento está a crescer principalmente entre colegas de trabalho que valorizam um bom enfermeiro. No entanto,



Portugal ainda tem um longo percurso a percorrer para esta profissão ser realmente reconhecida com o mérito devido, apesar de ser uma profissão relativamente recente não é assim tão jovem para estarmos tão atrás em comparação com outros países. Na minha opinião é importante não desmotivar e dar o nosso melhor para mostrar a mais valia que é ter um bom enfermeiro, mesmo se estivermos no local de trabalho onde auxiliares e enfermeiros estão colocados na mesma caixa é importante marcar pela diferença e nunca parar de evoluir. Existe sempre a opção que se torna muito aliciante de emigrar e trabalhar num país onde a profissão não seja uma novidade, mas sim algo já bem definido e estruturado. Eu própria me sinto atraída para essa possibilidade e o facto de ter estudado em Viseu deixa-me as portas mais abertas para essa oportunidade, pois como curso tem acreditação pela ACOVENE facilita o processo. Mas por enquanto quero dar hipótese ao meu país e fazer parte de todos os enfermeiros que lutam todos os dias para o devido reconhecimento que merecemos. •

Francisco Malhado

Locutor de rádio

A vida é feita de escolhas.

Podia começar esta partilha sobre o meu percurso com um “era uma vez”, mas tenho a consciência que o caminho que tenho trilhado é tudo menos um conto de fadas.

Desde que me lembro de ser gente que a comunicação faz parte daquela gaveta tão importante para qualquer jovem, a gaveta “o meu sonho de vida”. Com apenas quatro anos, a minha diversão preferida era entrevistar as almofadas da sala. Dava-lhes nomes, personalidade, passado, presente e histórias próprias.

Dos programas de televisão que apresentava no sofá aos palcos, foi um pulo. Um pulo tão natural como respirar. E acho que até aos 18 anos foi sempre assim. A respirar o palco, a tremer dos pés à cabeça antes do habitual “Boa noite senhoras e senhores” e a ter a certeza absoluta que o futuro passava por ali.

Chegou a hora de escolher as opções para me candidatar ao Ensino Superior e sabes quando as decisões mais definitivas de sempre se tornam frágeis, quando o “amanhã” se torna tão assusta-



dor que já nem sabes realmente o que é que queres fazer para o tão stressante e quase avassalador “resto da tua vida”. Nesse momento, fiz o que na altura me parecia ser o mais acertado: ouvir os que me rodeiam. E agora, pausa na conversa para deixar isto bem claro: Podes e deves ouvir a opinião de todos aqueles que querem o teu melhor, dos que te conhecem como ninguém e, acima de tudo, de todos aqueles que foram importantes e determinantes nas escolhas que foste fazendo ao longo dos anos. Mas nunca e nunca te

esqueças mesmo que é mesmo disso que se trata: uma escolha tua. Não podes deixar uma das mais marcantes escolhas da tua vida nas mãos de outra pessoa, seja ela quem for. Foi o que fiz. E sem me aperceber, estava disposto a deixar o microfone de lado, a câmara desligada e o palco vazio por um longo período. Sabia que o ponto de chegada seria esse mas e até lá? Estás a ver aquela cruzinha que te dá o passaporte direto para a Universidade? A minha levou-me à Faculdade de Direito de Lisboa. Escusado será dizer que não tardou muito para começar a tentar transformar a malta das setentas e das leis com 200 páginas em verdadeiros apaixonados pelo meu mundo mágico da comunicação. Entre inaugurar um jornal, lançar um canal televisivo e organizar mil e uma galas com entregas de prémios e atuações em palco, poderias pensar que estaria alguém que se acomodou à sua escolha. Só que não. No fundo era eu incessantemente a tentar compensar o incomensável. A tentar recuperar aquele brilho nos olhos que teria outrora, a tentar tornar lógico e certo o que teria tudo de errado. E por isso falhei.

Falhei e (talvez não percebas como) tenho tanto mas tanto orgulho nisso. Falhar tornou-se em aprender. Viver o que não era de todo o que me realizava fez-me voltar às almofadas do sofá da sala

Miguel Ramalhete

Nadador salvador e professor de surf

Desde pequeno que sou apaixonado pelo mar e sempre procurei estar na praia o máximo de tempo possível. Talvez tenha sido essa a razão que me levou a tirar o curso de Desporto de Natureza e Turismo Ativo na Escola Superior de Rio Maior, tendo feito a especialidade de Desportos Náuticos. Neste momento encontro-me a estagiar na Professional Surf Coaching, uma escola de Surf das Caldas da Rainha que conta com os treinadores João Galeão e João Curado, os quais me têm ajudado imenso nesta nova etapa para me tornar treinador de Surf de Grau I.

A minha ligação ao mar e à praia a nível profissional não começou apenas agora com o estágio mas sim como Nadador-Salvador, onde a minha carreira começou em 2019 na Praia da Foz do Arelho onde me tenho mantido a trabalhar estes anos. Desde pequeno que sempre gostei de ajudar pessoas e achei que tirar o curso de Nadador-Salvador seria uma boa oportunidade para juntar duas coisas que adoro, ajudar pessoas e estar na praia. Tirei o curso de Nadador-Salvador em Rio Maior e o curso em si é composto por treinos de piscina, aulas teóricas e aulas práticas na área do Suporte Básico de Vida. Ser Nadador-Salvador é algo que me orgulho porque sei que estou a fazer algo benéfico para a sociedade ao manter as pessoas a salvo e em segurança. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o nosso trabalho vai muito além de ficar na areia a olhar para o mar. Este trabalho requer muita concentração ao longo de todo o dia pois o mar não está sempre igual e está constantemente em alterações, o que nos leva a ter que estar sempre atentos às correntes e apostar imenso na prevenção. Como nós costumamos dizer “Um bom Nadador-Salvador é aquele que não precisa

e perceber mesmo o que o destino me reservava.

Voltei à estaca 0 mas com uma vontade inabalável de provar a mim próprio que este é o meu futuro. E a partir daí...o sonho tornou-se um objectivo. De vida.

Entrei em Comunicação Social e Cultural na Universidade Católica Portuguesa, durante a licenciatura fiz uma pós-graduação no curso de Apresentador para Televisão e Rádio na World Academy e comecei a trabalhar na ON FM como animador, trabalho que mantenho até hoje.

Foram precisos quatro anos no mundo dos advogados para hoje estar aqui a dizer-te alto e em bom som: não tenhas medo das tuas escolhas. Tudo tem uma razão de ser e se neste momento tão decisivo não tomares a escolhe mais acertada, que mal tem voltar a tentar? Que mal tem admitir o erro e crescer com isso? Acredita que mais valiosa bagagem não se encontra nos manuais, mas sim na vida. E por isso mesmo...seja qual for o curso que irás estudar, o emprego que terás, o caminho que trilhares para ti, não te esqueças: a vida é (mesmo) feita de escolhas.

E eu escolho ser feliz.

Boa sorte! •



de molhar o calção” porque é aquele que aposta na prevenção e não necessita de intervir dentro de água. Um dia de Nadador-Salvador na Praia da Foz do Arelho começa pelas 8:45h para preparar todo o material que precisamos de ter nos postos de praia. Depois disso tenho o meu horário de trabalho, entre as 9:30h e as 19:30h, com 1h de almoço pelas 12h. Cada Nadador-Salvador tem um dia de folga por semana sendo que o meu é à Segunda-Feira. Como sou uma pessoa que não gosta de estar parada nos meus dias de folga aproveito sempre para ir à praia com os amigos e surfar. Fazendo desta a minha rotina durante o verão, nomeadamente entre 12 de junho e 12 de setembro.

Concluindo, posso dizer que trabalho numa área que me dá muito orgulho, visto que junto tudo o que mais gosto não sendo um sacrifício para mim esta rotina. Ser Nadador-Salvador tornou-me uma pessoa mais cautelosa e atenta aos perigos. São esses ensinamentos que procuro usar em tudo o que faço, como por exemplo nesta nova etapa como treinador de Surf. •

Exposição solar, vitamina D e COVID-19

Lara Correia

Chegamos ao mês de maio! Maio é sinónimo de desporto ao ar livre, passeios pela natureza, na praia, piqueniques... resumindo: maio significa SOL. E agora tudo o que queremos é aproveitar cada raio de sol para descomprimir daquelas 4 paredes enfadonhas que aturamos durante meses.

Como se diz, já podemos ir “apanhar vitamina D”, porque nunca ninguém ficou moreno ou com um escaldão por apanhar sol através do vidro da janela do quarto. Esta expressão é frequentemente utilizada uma vez que a nossa pele é capaz de produzir vitamina D3 através dos raios ultravioleta B (UVB) presentes na luz solar.

Apesar dos raios ultravioleta ajudarem na produção de vitamina D do nosso corpo, estes são altamente nocivos para a nossa pele aquando exposta a uma duração prolongada, sendo responsáveis pelas queimaduras solares, lesões oculares, fotoenvelhecimento da pele e vários tipos de cancro da pele¹. Portanto, de modo a que ocorra uma adequada absorção de vitamina D, a exposição ao sol deve ser feita 2 a 3 vezes por semana, entre as 10 e as 16 horas, mas apenas durante um período máximo de 15 minutos para evitar que a pele comece a ficar avermelhada². Logo de seguida, deve-se proteger a pele da exposição, com aplicação do protetor solar com filtro de amplo espectro (anti UVA e UVB) e com fator de proteção solar (FPS) sendo que, quanto mais clara for a pele, mais alto deve ser o nível de FPS.

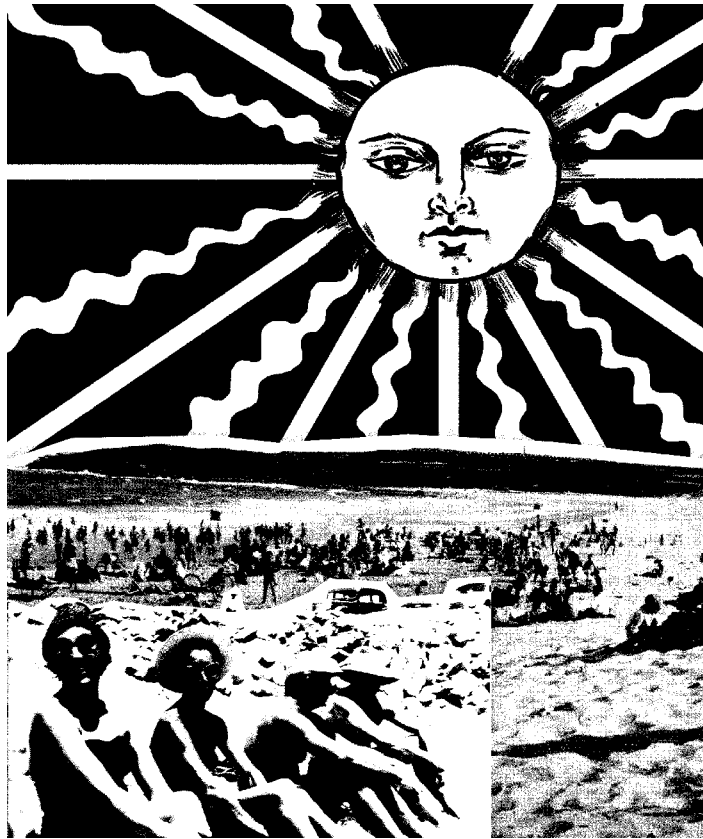
Atenção: o efeito das radiações solares é cumulativo, ou seja, todo o tempo que estamos expostos à luz solar conta e é a consequência de toda a exposição às radiações solares, ao longo da nossa vida, que leva ao cancro da pele. Portanto é importante usar protetor solar durante todo o ano e mesmo no verão em dias nublados ou de nevoeiro uma vez que a exposição à radiação é igual³.

A vitamina D é tão importante para o ser humano uma vez que desempenha um papel fundamental na saúde óssea: este nutriente intervém na absorção de cálcio e de fósforo e contribui para a diminuição do risco de fraturas ósseas. Tem também um papel protetor na prevenção de alguns tipos de cancro e doenças cardiovasculares e contribui ainda para o fortalecimento do sistema imunitário, redução da inflamação e aumento da força muscular⁴. Vários estudos demonstram que este nutriente tem um papel chave na redução do risco de infeções agudas do trato respiratório viral e na pneumonia⁵.

A literatura científica diz-nos que a deficiência em vitamina D está claramente associada ao aparecimento de doenças infecciosas

e autoimunes, bem como ao surgimento de osteomalácia e osteoporose. A suplementação com vitamina D para pessoas com níveis reduzidos desta vitamina seria indicada uma vez que iria fortalecer o seu sistema imune, ajudaria na prevenção de infeções virais, como a COVID-19 e na redução do risco de osteoporose⁶. Para além da luz solar, alimentos como peixes gordos (como o atum e a sardinha), cogumelos, leite, fígado de boi e ovos são uma boa fonte desta vitamina.

Em suma, uma exposição solar protegida e cuidada aliada a uma alimentação variada e rica em vários nutrientes como a vitamina D contribui para que os “60 sejam os novos 40”! •



1 USISM. Exposição Solar Segura <http://usism.pt/vsp/a-sua-saude/exposicao-solar-segura/>

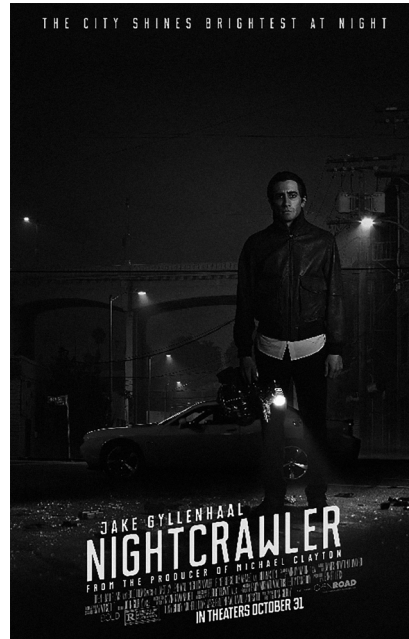
2 Serviço Nacional de Saúde. Vitamina D em tempos de confinamento social <http://www.insa.minsaude.pt/vitamina-d-em-tempos-de-confinamento-social/>

3 <https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/bem-estar/protetor-solar-quando-pensa-queesta-protetido-mas-nao-esta>

4 02.11.2020 | Dia Mundial da Vitamina D (apn.org.pt)

5 Nursbad Ali. Role of vitamin D in preventing of COVID-19 infection, progression and severity (2020)

6 Xu et al. The importance of vitamin D metabolism as a potential prophylactic immunoregulatory and neuroprotective treatment for COVID-19 (2020)



Nightcrawler

Filme

Matilde Sousa

Desesperado para arranjar trabalho, o ambicioso Lou Bloom decide juntar-se ao mundo do jornalismo criminoso na cidade de Los Angeles. Filmando desde acidentes a mortes, Bloom torna-se num abutre pela noite fora esperando pelo crime que lhe vai dar dinheiro. Porém, o sucesso não dura para sempre...

Nightcrawler, primeira longa-metragem de Dan Gilroy, realizada em 2014, é um thriller que conta a história de um homem desesperado à procura de sucesso, e que fará o que for necessário para o alcan-

çar. Jake Gyllenhaal, um dos melhores atores desta geração, interpreta a personagem principal, um anti-herói que nos remete para o cinema neo-noir, fazendo um trabalho que deixa o espetador sem palavras. Este filme retrata um reflexo da nossa atualidade, sendo uma crítica à comunicação social, que se alimenta da miséria e fragilidade de outros, tudo em prol de dinheiro. Os seres humanos são vistos como meros objetos que servem para chegar à ascensão. Este conta igualmente com uma bela cinematografia e um excelente guião, deixando-nos desconfortáveis e ansiosos pela excelente performance de Gyllenhaal que continua sem ser glorificado ou no mínimo reconhecido pela Academia.

Mestre e Margarita

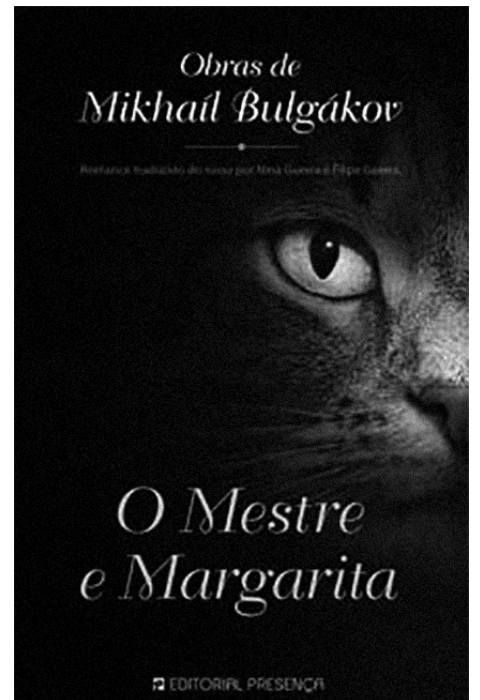
Livro

Alexandra Silva

A obra de Bulgákov: O mestre e Margarita está no meu top 3 de livros que li na minha curta vida. Este livro surrealista, capaz de me cativar do princípio ao fim (até nos capítulos sobre o caso de Pôncio Pilatos!) relata a chegada do diabo a Moscovo em plena ditadura de Stalin e todas as suas peripécias até se interligar ao metre e à Margarita. As personagens deste livro são das melhores que li, desde um gato preto gigante chamado Behemoth a um escritor oprimido pela burocracia e pela censura literária do período soviético, mas que são fundamentais para esta sátira de 420 páginas. Transportem-se até à vida soviética dos anos 30, testemunhem o desapa-

recimento de personagens que remetem à censura da época e envolvam-se na disputa entre o Bem e o Mal, pois “sou parte daquela forma que eternamente quer o mal e eternamente faz o bem”.

Inspirado pelos dois temas que marca- vam a sociedade russa da época, uma campanha antirreligiosa acérrima e uma forte repressão da produção criativa livre, Mestre e Margarita é a última obra de Mikhaíl Bulgákov. O seu processo de criação foi extremamente conturbado, tendo as ideias iniciais surgido na primeira metade da década de 1920.



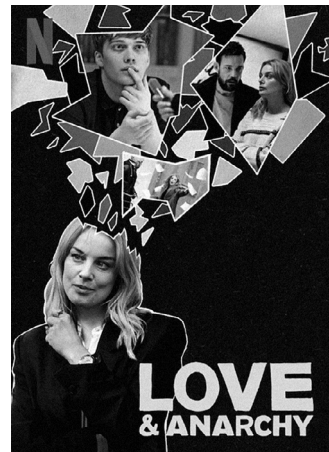
Amor e Anarquia

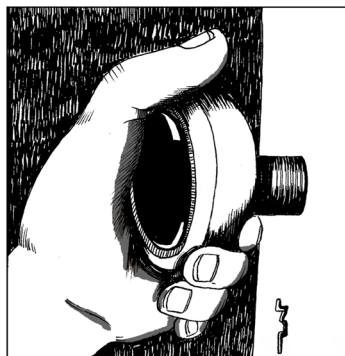
Série

Clara Rocha

Amor e Anarquia é uma série sueca que está disponível na Netflix. Conta a história de uma consultora que acaba de ser contratada para uma editora e é manipulada por um jovem informático, após o mesmo descobrir o segredo da mesma. O que parecia

uma série que iria acabar logo no primeiro episódio tornou-se numa verdadeira comédia para binge watching. Amor e Anarquia é uma série sem tabus e que permite ver o desenvolvimento de uma paixão inesperada. Já está confirmada uma próxima temporada para esta tão divertida série sueca e aconselho a todos os leitores a ver com uma mente aberta e que se deixem envolver na rebelião de Sofie, a consultora de meia-idade.





O desconfinamento

Cartoon por Inês Louro

Mês da AJO



Entrevista no âmbito do dia nacional do Associativismo Jovem

Passou no dia 27 de Abril, no Facebook do Instituto Português do Desporto e da Juventude, uma entrevista dos membros da AJO Ricardo Andrade, Miguel Gomes e Rodrigo Andrade, onde os mesmos falaram um pouco sobre a Associação e sobre o projeto deste jornal!

ENCONTRO NACIONAL DE CONSELHOS MUNICIPAIS DE JUVENTUDE



Participação no Encontro dos Concelhos Municipais da Juventude

Nos dias 23 e 24 de Abril a AJO participou, por convite do Município do Bombarral, a no encontro nacional dos Concelhos Municipais da Juventude. O mesmo, organizado pelas Câmaras Municipais do Porto e Braga, contou com mais de 400 participantes, entre jovens Dirigentes Associativos e técnicos municipais. A AJO, representada pelo seu Presidente da Direção, Ricardo Andrade, participou na elaboração de políticas públicas e na construção de ideias a serem implementadas nos municípios, com vista a aumentar a participação Jovem.



Terminou o 1º Torneio de Esports da AJO!

Terminou no fim de semana de 24 de Abril o 1º torneio de Esports da AJO! Com cerca de 150 participantes, 3 fins de semanas de competição e perto de 2000 espectadores únicos no conjunto de todas as transmissões dos jogos, o evento foi um sucesso. Contámos ainda com a participação e apoio da Rádio Popular, que financiou parte dos prémios.

Com o apoio de: