



# JORNAL O

#07

Com O de Oeste

Outubro de 2021

Opinião

A participação de jovens  
na comunidade

P. 3

Associações

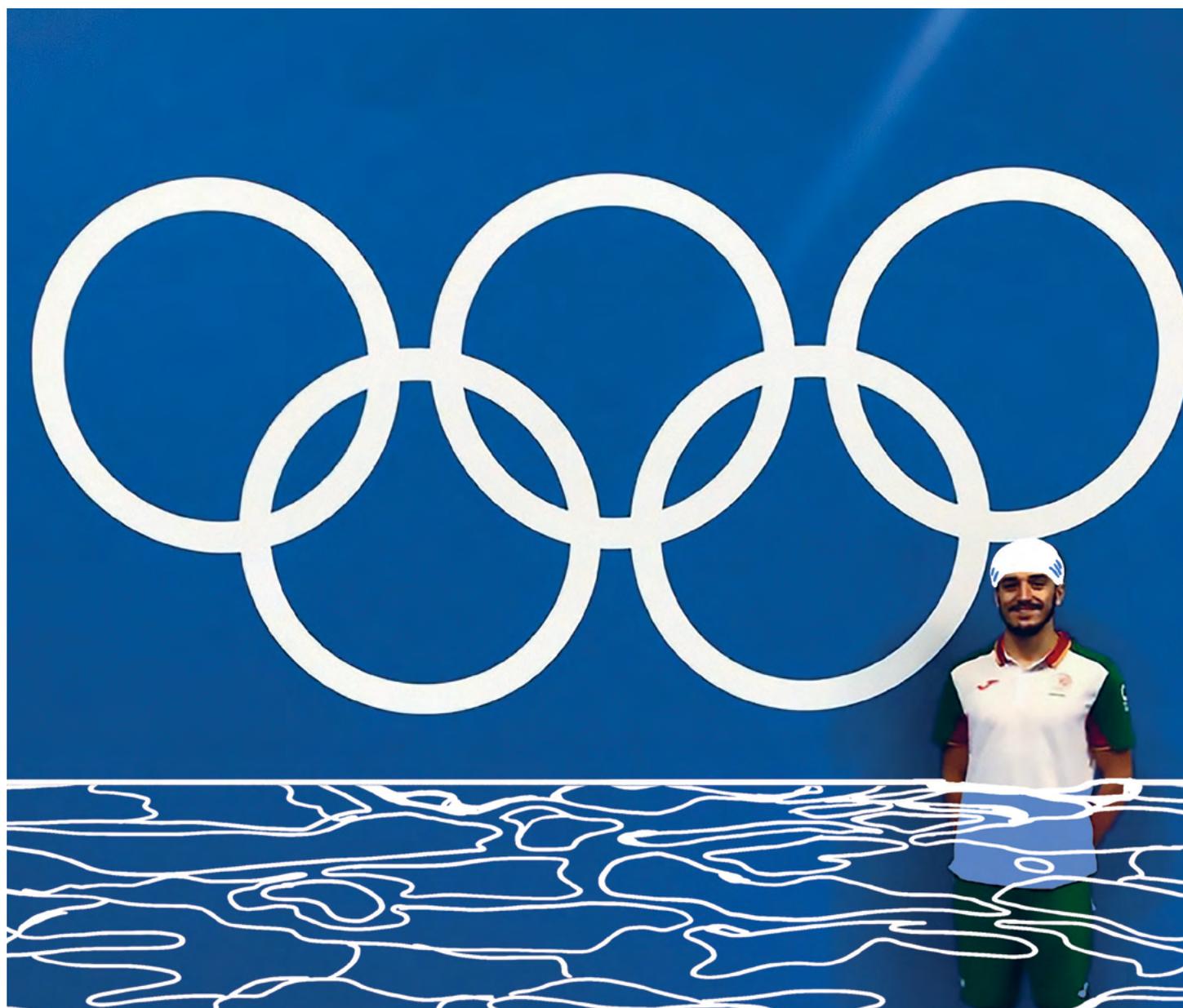
Cruz Vermelha

P. 8

Coisas Chatas

Primeira Casa

P. 7



**Do Oeste ao Japão a Nado**

P. 11

## Índice

<b>Opinião</b> _____	<b>3</b>
Participação de jovens na Comunidade	
<b>Desporto</b> _____	<b>4</b>
Futebol	
<b>Saúde</b> _____	<b>6</b>
Alfarroba: Come que é bom	
<b>Coisas Chatas</b> _____	<b>7</b>
Primeira Casa	
<b>Associações</b> _____	<b>8</b>
Cruz Vermelha	
<b>Peças Jornalísticas</b> _____	<b>10</b>
Heróis da Fruta vem ajudar a combater a obesidade infantil	
"Estamos a perder": Justiça climática obriga estudantes a nova greve	
<b>Do Oeste para o Mundo</b> _____	<b>11</b>
Do Oeste ao Japão a Nado	
<b>Opinião</b> _____	<b>14</b>
A minha experiência como atleta e treinadora no Oeste	
<b>Playlist Campfire Music</b> _____	<b>15</b>
<b>Ensino Superior</b> _____	<b>16</b>
Miguel Gomes	
Raquel Oliveira	
Pedro Santos	
<b>Mercado de Trabalho</b> _____	<b>18</b>
Clara Rocha	
Eduarda Maria	
Rodrigo Andrade	
<b>Cultura</b> _____	<b>20</b>
Agenda Cultural	
Notícias	
<b>Sugestões</b> _____	<b>23</b>
<b>Cartoon</b> _____	<b>24</b>
<b>Mês da AJO</b>	

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](mailto: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 7 Edição de Outubro - Presidente:** Ricardo Andrade **Edição de texto:** Ricardo Andrade, Miguel Gomes **Equipa:** Pedro Silva, Pedro Fonseca, Rodrigo Andrade, Ana Neves, Lara Correia, Sofia Figueiredo, André Monteiro, Inês Louro, Clara Rocha, Alexandra Silva, Matilde Sousa, Miguel Campos, Andreia Gil **Edição de imagem e ilustrações:** Inês Louro **Design:** Andreia Gil

## Editorial

Caríssimos(as) leitores,

Nesta edição do Jornal O, coincidente com aquela altura do ano em que o período escolar já está bem em força, já voltou toda a gente a sério das férias e até o desporto vai já avançado, a AJO traz ainda mais histórias. De um jovem do Oeste que se deparou, em Junho, a representar Portugal nos jogos olímpicos, passando pelo trabalho especial que os representantes da Cruz Vermelha de Torres Vedras fazem até à luta de uma jovem atleta e treinadora com as condições que lhe dão, os testemunhos são diversos, ricos e inigualáveis.

Nas notícias temos a cultura em toda a força, com espetáculos, concertos e festas a torto e a direito, por todo o Oeste, com destaque para algumas bem próximas de nós, como o concerto dado pela banda do Bombarral à frente da igreja da localidade ou a já antiga festa de S. Martinho da Delgada, que aí volta. Sempre de máscara, com os cuidados necessários, as terras e as suas gentes podem começar a voltar a ser o que eram, espere-mos o mais depressa possível.

Por fim, uma nota para todos os eleitos (ou reeleitos) nas últimas eleições autárquicas, para todos os órgãos municipais de todos os concelhos do Oeste. Trabalhem, juntos, para um Oeste mais jovem.

Um abraço a todos e vemo-nos em Novembro!

Ricardo Andrade.

Segue-nos nas redes sociais:



Site da AJO



Facebook



Instagram

## A participação de jovens na comunidade

Ricardo Andrade

A participação de jovens na comunidade, em concreto daqueles vindos de meios rurais, é um problema grave destas comunidades. No último mês tive a possibilidade de comparecer em duas conferências sobre este tema, onde foram discutidos estes problemas e como os ultrapassar.

É um problema de identidade jovem, generalizado nestas comunidades, muito levado pela falta de oportunidades. Falta de oportunidade para intervir, para terem voz, para se fazerem ouvir, para explorar os seus interesses ou até para se divertir. Sabemos que não há atividades onde os jovens possam, por exemplo, mudar o que os rodeia, aprender mais fora da escola, até passarem os seus tempos livres. Isto leva a uma abstração enorme da comunidade (não olham para mim, portanto porque é que eu, voluntariamente, deveria tentar agir e mudar algo) mas também problemas de identificação em que o jovem, mesmo que se queira integrar na comunidade, não se consegue definir. É por causa disto que vemos jovens destas regiões "presos" socialmente, que interromperam a sua educação mais cedo do que deviam (antes de terminar o 12º ano) e não seguem para a universidade. Que andam a saltar de emprego em emprego, sem conseguir arranjar algo que os interesse e estimule.

O jovem tem que ser testado, "picado", para perceber como reage a esses estímulos (mal ou bem) e, portanto, se conhecer melhor e, conseqüentemente, se posicionar em relação aos outros e à sociedade. Estamos a falar de testes "bons", desde um professor que o motiva a trabalhar, um concurso de fotografia ou até a existência de festas ou momentos lúdicos, que testam o jovem num ambiente de socialização junto dos seus pares. Estes testes criam confiança e conhecimento pessoal, ajudando-o depois a relacionar-se com a comunidade e a intervir nela. Um jovem, sem estes estímulos, tem dificuldade a saber do que gosta, do que é bom. Chegamos aqui a situações como já descritas, jovens que não acabam a escola porque "não gostam daquilo", quando até poderá haver algo adequado para eles, mesmo no ensino superior ou profissional, mas que eles não sabem qual é.

A alteração deste paradigma só se consegue com uma ação local, visto que é um problema do contexto do jovem, menos recorrente nos grandes centros urbanos. É da responsabilidade das autárquicas, das escolas e das instituições associativas locais lutar contra estes problemas, fazendo mais para ouvir os jovens, para perceber o que querem e, fundamentalmente, para os inserir nos esforços de organização e decisão do que acontece ao seu redor.

Por parte das autárquicas, instituições formais como o conselho



municipal da juventude são fundamentais. Além disto, auscultar os jovens através do contacto próximo com as instituições que os representam como as associações de estudantes permite perceber o que querem em vez de termos adultos a adivinhar por eles.

Por fim, inseri-los diretamente no que é organizado no concelho, desde a logística ao marketing, beneficiando as duas partes, os jovens que conseguem agir e por a sua marca em algo, e a própria autarquia, que fica com um evento mais genuinamente virado para os jovens, evitando o erro normal de organizar algo para jovens, mas por adultos. Por parte das escolas, o apoio e contacto com as Associações de Estudantes tem que ser iniciado e, se for o caso, reforçado. Tem que haver a possibilidade de um papel ativo no contexto pedagógico da escola, mesmo que apenas consultivo. Têm que ser dadas as condições necessários para puderem atuar, desde um local físico para reunir até ao apoio na divulgação de atividades.

As Associações têm que permitir a integração de jovens nas suas atividades, num ambiente menos formal, e a sua inserção nos seus órgãos sociais. As Associações são as poucas instituições abertas com eleições, em que um jovem pode aprender o que é a democracia, sem ser partidária.

Há ainda muito trabalho para fazer, mas tem-se visto uma mudança de paradigma. As Associações têm cada vez mais jovens (ou há cada vez mais associações de jovens). Os debates focam-se cada vez mais em perguntar aos jovens o que eles querem e precisam e não em "adultos" a empreender processos de adivinhação. Os próprios jovens reclamam cada vez mais para si o direito à participação e a ser ouvido, lutando pelos seus direitos. Esperamos que estas lutas sejam atendidas, e que esta mudança se efetive. ●

## Futebol

Pedro Fonseca

# Torreense invencível e Caldas a ganhar jogos importantes

## Caldas SC

### Caldas SC 3-1 Oliveira Hospital FC

Foi Diogo Martins de grande penalidade que abriu o marcador neste encontro da primeira jornada da Liga 3. A equipa da casa não se ficou e antes do intervalo André Perre igualou com um remate rotativo ao segundo poste, para delírio dos adeptos e do banco da equipa da casa.

Diogo Martins tinha celebrado o seu golo em frente aos adeptos da claque do Caldas em tom de provocação e estes vingaram-se na segunda parte, à passagem dos 60 minutos de jogo, quando havia um pontapé de baliza para Nando Pedrosa bater, este tentou queimar tempo para quebrar o jogo e o ritmo que o Caldas tinha vindo a ter no regresso à partida e os adeptos do Caldas começaram a contar os segundos que a bola demorava a ser reposta em jogo. Quando a contagem chegou aos 20 segundos o árbitro parou o jogo e deu amarelo ao guarda-redes da equipa visitante por queimar tempo, resultando na festa nas bancadas.

A partir de um canto, aos 63 minutos, Leandro Borges saltou mais alto e marcou o golo da reviravolta, sendo depois acompanhado por Luís Farinha que veio do banco aumentar a vantagem aos 70' para 3-1 após má saída do guardaião do Oliveira de Hospital. Foi uma segunda parte dominante do Caldas e uma vitória merecida

### Caldas SC 4-2 Abrantes e Benfica | Taça de Portugal

Na estreia para a Taça o Caldas dominou a primeira parte em Abrantes e entrou mesmo em vantagem com dois golos de grande penalidade, um de João Rodrigues e outro de Gonçalo Chaves. Houve alguma contestação por parte dos adeptos da casa relativamente ao segundo penalty.

A segunda parte começou complicada para os caldenses e o Abrantes conseguiu igualar com golos de Toni e depois de Miguel Séninho a aproveitar um erro do guardaião Rui Oliveira que saiu mal da baliza.

O jogo foi mesmo a prolongamento e a equipa da casa, clube das distritais, fazia a festa. No prolongamento, após várias oportunidades falhadas, João Rodrigues marcou aos 92' e aos 105', completando um hat-trick e matando a partida.

### Caldas SC 0-1 Real SC

Jogo equilibrado em Massamá, podia ter pendido para qualquer um dos lados. Foi a equipa da casa que acabou por sorrir no final com golo de Gustavo Souza aos 88 minutos de jogo. É a segunda derrota do Caldas este ano na Liga 3.

### Caldas SC 1-0 Amora FC | Taça de Portugal

O Amora deslocou-se ao Campo da Mata para a Taça de Portugal ainda sem qualquer ponto ou golo marcado na Liga 3, apenas duas derrotas por 1-0 e dois jogos em atraso.

João Rodrigues por pouco não marcou cedo um dos melhores golos da carreira, fintando dois defesas sozinho e picando por cima do guarda-redes, mas um defesa da equipa visitante conseguiu o corte em cima da linha de golo. O avançado caldense não desistiu e acabou mesmo por marcar aos 24' o golo que a equipa dos pelicanos precisava para seguir em frente na competição Rainha. Segue-se o Espinho na 3.ª eliminatória, partida a jogar em Ovar por obras no estádio da equipa da casa.

**Oriental Dragon FC - Caldas SC** | 2021/10/03 15:00

**SC Espinho - Caldas SC** (Taça de Portugal) | 2021/10/16 15:00

**Caldas SC - SCU Torreense** | 2021/10/24 11:00

**V. Setúbal - Caldas SC** | 2021/10/30 15:00

## SCU Torreense

### SCU Torreense 3-1 União Santarém

O Torreense deslocou-se ao Chã das Padeiras como claro favorito à vitória, mas começou a partida tremido, com Guilherme Oliveira a ter de defender um penalty de Yago Carriello logo aos 7 minutos de jogo.

Como tinha sido nos primeiros jogos, o conjunto de Daúto Faquirá continuou a aproveitar-se dos cruzamentos e da altura e finalização dos seus jogadores nesse tipo de lances e conseguiu marcar dois, por Yuran Fernandes aos 28' e por Mateus aos 35' com dois cruzamentos para a grande área.

A União respondeu e arrancou um autogolo a Cícero Alves num canto, um golo que deu esperança, mas que não chegou porque o próprio Cícero aumentou de novo a vantagem aos 72', fechando o resultado em 1-3.

### SCU Torreense 0-1 Oliveira Hospital FC

A partida foi jogada no Estádio Sport Clube de São João de Ver em Santa Maria da Feira por falta de condições no estádio do Oliveira do Hospital. A Liga 3 exige relvados de relva natural e o facto de a equipa da casa usar sintético faz com que não consigam jogar no seu reduto este ano sem a sua substituição.

Mateus estreou-se a marcar pelo Torreense ao abrir o marcador aos 4 minutos de jogo e chegou para o Torreense garantir a primeira vitória na nova Liga 3.

### SCU Torreense 1-0 Fontinhas | Taça de Portugal

O Fontinhas recebeu o a equipa de Torres Vedras na ilha Terceira, nos Açores, para a 2.ª eliminatória da Taça na esperança de surpreender e passar à próxima eliminatória, eles que ainda não perderam nos primeiros jogos do Campeonato de Portugal.

O Torreense tentou por várias vezes marcar, mas a defesa da casa foi aguentando sempre, até que aos 86 minutos Mateus recebeu no peito um cruzamento, deixando a bola à mercê de João Lameira para inaugurar o marcador. O português não perdoou e o Torreense tem encontro marcado com o Fafe na 3.ª eliminatória da Taça.

**SCU Torreense - Real SC** | 2021/10/03 11:00

**SCU Torreense - AD Fafe** | 2021/10/17 15:00

**Caldas SC - SCU Torreense** | 2021/10/24 11:00

**Oriental Dragon FC - SCU Torreense** | 2021/10/31 15:00

## Personalidade do Mês

### Daúto Faquirá

Foi um mês perfeito para o Torreense, com três vitórias e a permanência do estatuto de invencível em 2021/22. Faquirá tem feito um bom trabalho e apostado nas forças da sua equipa, mostrando desde cedo que a sua equipa está na Liga 3 para a ganhar e apontar a patamares profissionais na próxima época.

## Jogo do mês

### Caldas SC 3-1

### Oliveira Hospital FC

Provocações, golos, reviravoltas e episódios caricatos, este jogo teve de tudo. O Caldas começou por baixo e acabou por vencer com muita atitude e raça dos seus jogadores. Os adeptos conseguiram uma pequena vitória ao motivar o árbitro para dar um amarelo ao guarda-redes visitante que tentava queimar tempo ao bater um pontapé de baliza, imagens estas que ficaram virais pela internet nos dias seguintes.

## Jogo em expetativa

Dia 24 há Derby do Oeste no Campo da Mata e esse tem de ser o nosso destaque para Outubro. O Caldas quer interromper a série invencível do Torreense e os visitantes querem manter-se no topo da Liga 3 e fugir aos rivais UD Leiria, pelo que vai haver muito em jogo para além da habitual rivalidade entre os dois clubes. ●

# Alfarroba: Come que é bom

Lara Correia

Sabias que....

A alfarroba é comumente utilizada como alternativa ao cacau em pó ou ao chocolate? Esta leguminosa é rica em fibras, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. Por ser uma excelente fonte de antioxidantes, a alfarroba pode ajudar na luta contra o cancro e doenças neurodegenerativas, como a Doença Alzheimer. Este fruto também ajuda a controlar os níveis de colesterol e pode ainda ter um papel importante na luta contra doenças cardíacas.

E pelos seus muitos benefícios vou vos dar uma receita prática e rápida para poderem começar a introduzir este alimento.

## ingredientes

- 1 OVO
- 50 g DE FARINHA DE TRIGO\*
- 50 g DE FARINHA DE ALFARROBA
- 150 ml DE LEITE\*\*
- 1 COLHER (DE CAFÉ) DE AZEITE

\*podes trocar por farinha de amêndoa / linhaça / arveia se preferires

\*\*podes trocar por bebida vegetal a gosto.

Esta receita dá cerca de 5 panquecas.



### Modo de preparação:

1. Partir o ovo. Juntar aos poucos as farinhas intercaladas com o leite e ir misturando.
2. Acrescentar 1 colher de café com azeite. Misturar tudo.
3. Numa frigideira antiaderente, em lume médio, colocar uma concha da mistura. Quando a panqueca começar a formar pequenas bolhas na superfície e estiver dourada por baixo, virar. Quando estiver dourada dos dois lados, retirar da frigideira e repetir o processo.
4. Por fim, servir com fruta fresca.

# A Primeira Casa

Ricardo Andrade

Nesta edição vamos falar sobre comprar a primeira casa ou apartamento. Pode parecer uma dor de cabeça enorme, principalmente porque não estás só a lidar com escolher um sítio para viver, ajustado ao teu orçamento, aos teus gostos e necessidades, mas também porque vais ter que necessariamente pedir um empréstimo a um banco, o que é outra dor de cabeça. No entanto, vamos tentar descomplicar, dividindo esta questão nestas duas vertentes.

Primeiro, escolher o sítio. Fundamentalmente, o primeiro passo é escolher a zona, depois ver apartamentos, se são bonitos, feitos, etc. Tudo bastante obvio. No entanto, há algumas questões mais técnicas que se devem ter em atenção. Documentos como o certificado energético do imóvel é fundamental. Este diz-te o desempenho energético da casa ou apartamento, no fundo se, para o tamanho e necessidades da casa, a mesma consome muita ou pouca energia. Vai de A+ a F, sendo A+ o melhor, e permite-te ter uma noção se irás ter um encargo adicional por o imóvel ser muito pouco eficiente em termos da energia que necessita. Além disso, a maior parte dos imóveis tem que cumprir mínimos, com casas novas por exemplo a terem que ser pelo menos B-. Outra questão importante é, se o imóvel estiver inserido num condomínio, pedir o historial do mesmo. Tens assim acesso às atas das reuniões de condóminos, com informações como despesas que foram pagas por todos para obras a realizar ou as queixas normais que possa haver.

Escolhido o apartamento, chega a assinatura dos contratos. Primeiro vais ter sempre um, chamado de “Contrato Promessa de Compra e Venda” que no fundo define quem compra, quem vende, os montantes envolvidos, algum sinal que tenha sido dado, e quando vai ser a casa entregue e prazo para oficializar tudo com um contrato definitivo, a escritura. Isto salvaguarda as duas partes, impedindo por exemplo o vendedor de vender a casa alguém depois de o ter acordado contigo. Não é obrigatório, mas é comum. É nesta altura que se avança para o empréstimo, caso o faças. Procuras um banco ou outra instituição que te faça este empréstimo, analisas as várias condições e tomas uma decisão. As condições mais importantes a ter em conta são, em geral, os juros a pagar (quanto a mais é que vais pagar ao banco além do que pediste emprestado, normalmente em percentagem do empréstimo), o spread (que se quer o mais baixo possível) e a duração do empréstimo. Muitas vezes também tem que se decidir entre um empréstimo com juro variável (a taxa varia ao longo do empréstimo, normalmente associada ao índice Euribor), em que muda a cada alguns meses, ou fixo e definido junto do banco. Escolhido o banco, é feito um pedido de empréstimo, que é avaliado pelo mesmo e é aprovado ou não.



Terminado isto tudo, é altura de fechar contrato. Há ainda algumas contas a pagar, nomeadamente impostos para oficializar o contrato (imposto do selo) e um imposto a pagar ao município (IMT). Tendo isto tudo em conta, uma boa regra de ouro é pensar sempre numa casa adequada às necessidades no presente, não a gostos ou a possíveis necessidades do futuro. Esperamos que tenhas percebido um pouco melhor sobre como comprar uma casa.

Para a próxima edição voltamos com mais coisas chatas! Até lá!

## Entrevista

Ricardo Andrade

# Cruz Vermelha

Nesta edição do Jornal O entrevistámos a coordenadora da secção de juventude da Cruz Vermelha de Torres Vedras, a Sofia Lopes, que nos ensinou um pouco da história da cruz vermelha e do trabalho que fazem todos os dias junto da população.

**AJO: Podes contar-nos um bocado do propósito da cruz vermelha e da sua história?**

A cruz vermelha surgiu com um senhor chamado Henri Dunant, comerciante suíço, que passou por uma batalha bastante sangrenta (Solferino, 1859). Viu que havia falta de pessoas para ajudar os combatentes. Foi à aldeia mais próxima pedir ajuda e ajudou os feridos, independentemente do lado em que estivessem criando assim por instinto o maior movimento de voluntariado do mundo. Escreveu um livro chamado memórias de Solferino que deu origem ao movimento.

A cruz vermelha é protegida por tratados internacionais, que nos eleva face a outras associações de voluntariado, somos uma das marcas mais mundialmente conhecidas. Em Portugal, estamos divididos em emergência, juventude e social, que também é como nos dividimos em Torres Vedras.

Nós tentamos ajudar a população da forma mais completa que conseguimos, todos os grupos são importantes porque fazem coisas completamente diferentes. A emergência foi a primeira a surgir, que é a parte do socorrismo e a mais importante nas guerras mundiais por exemplo. Nos períodos de paz tentamos não só manter a paz, mas criar uma vivência mais humana para toda a gente. Surgiu assim a área social, que dá um apoio alimentar, de roupas, que é aquilo que conhecemos nos supermercados através das recolhas por exemplo.

A área da juventude surgiu da necessidade de ensinar, porque a maior forma de combater a precariedade é ensinar às pessoas tudo. O nosso maior objetivo é combater a desinformação para que as pessoas depois não venham a precisar da emergência e do social. Em Torres Vedras a nossa delegação tem 7 anos e a juventude 6.

**AJO: Fala-nos mais sobre a secção da juventude em Torres Vedras.**

Eu sou coordenadora da juventude, entrei com 15 anos. Nunca fiz parte de mais nenhuma equipa, mas trabalhamos todos em conjunto. No fundo observamos as necessidades da sociedade e tentamos combatê-las. A maior parte dos nossos voluntários são mais novos, diria que a média está nos 15 ou 16, mas vai até aos 25.

**AJO: Que áreas da sociedade são essas onde trabalham mais?**

Especificamente em Torres Vedras temos trabalhado bastante sobre o tráfico de seres humanos, alterações climáticas, a inclusão social, questões de género, portanto problemáticas sempre atuais e transversais a qualquer localidade. Fazemos atividades como fizemos no início do 2º período, um projeto chamado “Sou +” com as Associações de Estudantes das escolas de Torres Vedras onde os estudantes responderam a um questionário sobre se se sentiam confortáveis na escola, o que gostavam que fosse diferente na escola para se sentirem mais integrados, etc. Expusemos os resultados na escola com fotografias de alunos a dizer “Eu sou mais que a minha orientação sexual” ou “Eu sou mais que a cor do meu cabelo”, por exemplo. Para o futuro estamos a trabalhar com a Câmara para um projeto chamado “Semana Verde” que será uma

semana de atividades para todas as faixas etárias dentro da juventude com exposições, debates, cinema ao ar livre, etc. Vão sair também uns vídeos nas nossas redes sociais sobre tráfico de seres humanos. Estas atividades desde a idealização à realização são feitas pelos voluntários da cruz vermelha, pessoas que decidiram juntar à nossa equipa.

**AJO: O que achas que motiva um jovem a ser voluntário na Cruz Vermelha?**

Eu acho que é a vontade de mudar o paradigma, ver que as coisas acontecem e sentir que podemos fazer alguma coisa para as mudar. A diferença da Cruz Vermelha é que tem uma abrangência global, quando estás num evento a trocar feedback com pessoas de França, do Tibete, da África do Sul é incrível. Os problemas são todos diferentes, mas a nossa abordagem é simultânea e temos aquele símbolo que nos une e que torna tudo muito mais fácil. A colaboração é muito forte, fazemos intercâmbio de membros por exemplo.



Fonte: Redes sociais

**AJO: Sentes que têm sido bem-sucedidos em provocar esta mudança?**

Eu acho cada vez mais que sim. É um processo mesmo bonito de acompanhar, vez na população, que se começa a associar a atividades, como crianças que estiveram connosco no Oeste Infantil que vêm ter connosco no ano a seguir porque queriam ver o que estávamos a ensinar. Vemos esta evolução mesmo dentro do nosso voluntário, eles costumam ficar e nós vemo-los a crescer e o impacto que temos nas vidas deles. O mais incrível é que eles estão a educar-se a eles próprios. Somos uma equipa de cerca de 60.

**AJO: Das atividades que realizaram, tens alguma favorita?**

A nossa colónia de férias da Páscoa com crianças deve ser a minha atividade favorita. São duas semanas muito intensas em que nós voluntariados aprendemos muito e estamos constantemente a ensinar coisas a crianças como primeiros socorros, o que é a cruz vermelha, etc. Deixamos mesmo o bichinho do voluntariado nestas crianças. Lá está outra vez o “de jovens para jovens.”

**AJO: Qual achas que são as maiores dificuldades que encontras nas atividades que fazes?**

Aquilo que qualquer associação encontra, falta de financiamento e, claro, falta de disponibilidade, somos todos voluntários e todos temos vida para além do voluntariado, sendo às vezes um pouco complicado conciliar tudo.

**AJO: Sentes que há abertura da comunidade e das pessoas para as vossas atividades?**

Claro que já tivemos pessoas a devolver-nos coisas menos boas, mas essa é a parte que nós sabemos que vai acontecer, mas preferimos ignorar. Tentamos sempre esclarecer as pessoas, muitas vezes são mais perguntas do que outra coisa, mas lá está, é sempre inevitável. Estamos sempre em contacto com pessoas e vai sempre



aparecer alguém que não têm essa abertura e é completamente normal.

**AJO: Fala-nos um pouco de como é receber os voluntários estrangeiros**

Este ano foi a primeira vez que recebemos alguém e que eu fui a coordenadora do projeto. Foi complicado para as duas partes claro, tinha dois voluntários completamente estranhos a vir para cá no meio de uma pandemia. O feedback foi mais positivo que negativo, como é óbvio, eles trouxeram-nos imensa coisa, o Paul (espanhol) e a Leticia (italiana), imensa novidade. Muitas vezes queremos fazer a mesma coisa, mas conseguimos fazê-la de forma tão diversa.

**AJO: Qual pensas que é a maior causa que a Cruz Vermelha se deve focar neste momento?**

Consigno escolher um que estamos a trabalhar neste momento. Fomos selecionados numa candidatura internacional da Cruz Vermelha e estamos neste momento a trabalhar para financiar uma aplicação para saúde mental gratuita para todos os portugueses, portanto sim, a saúde mental. O acesso a, principalmente, psicologia em Portugal é escasso e quase elitizado,

apesar de haver um serviço nacional de saúde, o acesso é de uma complexidade incrível e estamos a tentar arranjar mecanismos alternativos para as pessoas que ou não têm essa capacidade financeira ou não têm essa capacidade de pedir ajuda.

**AJO: Se tivesses que descrever o trabalho que fazem numa palavra qual seria?**

Insubstituível.

**AJO: O que pode um jovem fazer para se juntar à Cruz Vermelha?**

Mais importante que juntar-se à Cruz Vermelha é juntar-se a qualquer movimento cívico, tendo em atenção claro qual se escolhe e aquilo que se está a defender. Devem juntar-se à Cruz Vermelha porque não há “marca” mais bem fundada, temos 7 princípios basilares que não podemos fugir, que não são só bonitas de se ouvir, mas bonitas de se viver e cada vez mais precisamos de estar num mundo onde exista mais que cordialidade, empatia. Se quiserem fazer parte desta equipa multicultural e maravilhosa basta enviar-nos uma mensagem para as nossas redes sociais e marcamos uma entrevista e rapidamente se juntam a nós. ●



Facebook



Instagram



Site

# Heróis da Fruta vem ajudar a combater a obesidade infantil

Ana Neves

3 escolas das Caldas da Rainha aderiram ao projeto Heróis da Fruta, promovido desde 2011 pela Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI).

Depois do sucesso das edições anteriores, o projeto regressa este ano com o objetivo de combater a má nutrição infantil e prevenir doenças crónicas, como a obesidade, a diabetes e o cancro, através de uma alimentação mais saudável. Os materiais educativos são protagonizados por personagens que ganham “superpoderes” através da ingestão de alimentos saudáveis.

Porquê fruta? Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o reduzido consumo diário de fruta e produtos hortícolas é um dos principais fatores de risco associados ao desenvolvimento de doenças crónicas, como a obesidade. Estes alimentos contêm nutrientes insubstituíveis, como as vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos.

Para implementar o método “Heróis da Fruta”, são necessários cinco minutos diários durante pelo menos 25 dias úteis. Após a inscrição, os responsáveis receberão por email o «Guia Heróis da Fruta» com orientações passo-a-passo para implementar o

projeto no ano letivo 2021/2022. As inscrições são gratuitas e podem participar todos os estabelecimentos de ensino com turmas de pré-escolar e 1º ciclo. Para este ano letivo estão inscritas nas Caldas da Rainha o Centro Social Paroquial de Santa Catarina, a Escola Básica do Bairro da Ponte e a Escola Básica com Jardim de Infância de Alvorninha.●



Fonte:

# “Estamos a perder”: Justiça climática obriga estudantes a nova greve

Pedro Isidoro da Silva

O dia 22 de outubro fica marcado pelo protesto da causa “Greve Climática Estudantil”. Caldas da Rainha é a única localidade da região Oeste a marcar presença na ação organizada por todo o país.

Os estudantes organizadores apresentam os cortes nas emissões de carbono, a não construção das minas de lítio e a justiça laboral como algumas das metas essenciais para a mudança da situação climática.

Em declarações citadas pelo Jornal das Caldas, o grupo afirma que “este estado das coisas não é da nossa responsabilidade [...], mas do sistema que leva à destruição das sociedades como as conhecemos”. A nível nacional, o movimento promete lutar por “um futuro justo, onde ninguém ficará para trás”.

O núcleo caldense do movimento acusa a negligência governamental de colocar, principalmente as pessoas mais vulneráveis, em “situações de aflição”. A concentração, iniciada às 15 horas, teve como ponto de encontro a Praça de Touros da cidade. ●



Fonte: Instagram @greveclimaticacalda

## Entrevista

Ricardo Andrade

# Do Oeste ao Japão a Nado

Nesta edição do jornal O entrevistámos Francisco Santos, um jovem estudante universitário, natural da Benedita. O Francisco é nadador de competição, fazendo parte da equipa de natação do Sporting e esteve em representação de Portugal nos últimos jogos olímpicos..

**AJO: Quando é que este teu interesse pela natação começou?**

Francisco Santos: Comecei a nadar aos 3 anos, e fui para a natação com a minha mãe em Rio Maior, mais tarde abriram as piscinas na benedita e acabei por entrar, em aulas normais, duas vezes por semana. Até que um dia um professor da minha escola e a uma colega, perguntaram se não achava piada experimentar a competição, e então decidi ir. Acabei por ficar na competição desde os 12 anos até aos 18 na Benedita, depois entrei na faculdade e acabei por ir para o Sporting, o que foi um grande salto porque na Benedita nunca consegui grandes resultados, mas depois de ir para o Sporting com treinos mais intensos e outras condições acabaram por surgir esses resultados.

**AJO: Que dificuldades sentiste ao estar na Benedita, num clube da região oeste em comparação com outras experiências?**

Francisco Santos: Nós na Benedita tínhamos poucas condições, porque ninguém nos apoiava. Por exemplo, treinos de ginásio sempre foram com exercícios adaptados na piscina, não tínhamos oportunidade de ter treinos de força num ginásio. Além disso o desporto é que tem de se ajustar aos horários da escola, o que é uma dificuldade

enorme já que das 8:20h as 17h estamos na escola, então tínhamos de treinar antes e depois, acordávamos todos os dias as 5 e tal para ir treinar as 6:30 e chegávamos depois as 20h e era comer e dormir e voltar ao mesmo.

**AJO: Todos esses sacrifícios foram sempre feitos por gosto?**

Francisco Santos: Sim, claro sempre fiz tudo isso porque gosto e era assim que me sentia bem! Aliás tenho até uma história engraçada, em que um dia fiquei mesmo chateado com o meu treinador da Benedita e disse que queria desistir! Acontece que ao fim de 3 dias voltei à piscina porque me sentia perdido em casa, sem saber quem era eu (risos).

**AJO: Quão importantes foram os teus treinadores e os teus pais para chegares até aqui?**

Francisco Santos: No fundo o Bruno, o meu treinador, fez de mim o que sou hoje, já que quando eu fui treinar com ele, treinava duas vezes por semana 1h, para 8 vezes por semana 2h, e ele teve uma parte brutal nesse percurso. Os meus pais devo-lhes tudo porque eles podiam simplesmente dizer que não te levo às piscinas às 06:30 da manhã e tinha acabado aí a minha carreira desportiva, e eu sei que há pais que não apoiam, o que é horrível porque estão a cortar sonhos e talento, mas eu felizmente tive a sorte de ter sempre o apoio dos meus pais.

**AJO: Quando é que começaste a sentir que o teu gosto por nadar se começou a juntar pela vontade de competir e bater as tuas próprias marcas?**

Francisco Santos: Eu penso que se não fosse na natação seria noutra desporto qualquer, porque adoro competir e a competição é tudo para mim, então eu lembro-me que todos os anos tínhamos 3 provas grandes, que era onde todos melhorávamos as nossas marcas porque quando és novo, o facto de cresceres ajuda a melhorar as tuas marcas, e houve um ano em que não melhorei, e durante esse período estive mesmo mal, chorava e não conseguia perceber como é que em 3 ou 4 meses de treino não melhorei, então o meu treinador explicou-me que não se podia melhorar em todas as provas porque senão já não haviam tempos (risos) então tudo começou a fazer mais sentido e a pensar no treino de outra forma.

**AJO: Houve alguma altura da tua vida, por exemplo com a entrada na faculdade, em que pensaste em largar a natação e focar nos estudos?**

Francisco Santos: Por acaso não, já que aos 17 anos comecei a fazer alguns pódios e a



Fonte: Redes sociais

pensar que se me dedicasse podia ter sucesso, então o meu treinador disse-me para ir treinar para o centro de alto rendimento de Rio Maior que era onde ele ia começar a dar treinos. O problema é que não havia agilidade para eu conseguir estudar, e eu queria estudar. Então chegou o momento de decidir, e acabei por ir para Lisboa para conseguir estudar e tive a oportunidade de ficar no Sporting.

**AJO: E a tua ida para o Sporting foi vista como uma necessidade vista que querias estudar ou foi também um salto para a tua carreira?**

Francisco Santos: Acabou por ser as duas coisas, na altura falei com o meu treinador e ele disse-me que querendo ir para Lisboa o Sporting seria o clube onde melhor me ia integrar visto que os tipos de treino eram semelhantes e havia um grupo de atletas que também me iam ajudar bastante na integração.

**AJO: O que te levou a escolher o técnico e em específico o curso de eletrotécnica?**

Francisco Santos: Então desde o 10º ano sempre quis ir para uma engenharia porque sempre gostei de matemática, e escolhi eletrotécnica porque não sabia bem qual escolher e era a mais geral, que me dava mais opções de escolha no mestrado.

**AJO: O que pensas fazer no final do curso?**

Francisco Santos: No fim do curso eu gostava de começar a trabalhar sim, mas no estrangeiro, visto que nesta fase da vida ainda não tens nada que te prenda, e por isso é a melhor oportunidade para sair e ter novas experiências.

**AJO: Pensas conseguir trabalhar e conjugar com a natação?**

Francisco Santos: O meu plano é inverter os papéis de prioridades, quando vim para Lisboa dei prioridade aos estudos e seguir com a natação claro, mas como surgiu,

desta vez o plano é aproveitar a maior visibilidade que ganhei a ir aos jogos olímpicos e ajustar a vida profissional à natação.

**AJO: Como são remunerados os nadadores de alta competição?**

Francisco Santos: A principal forma de rendimento é o apoio que o Sporting dá aos atletas conforme o seu nível, e depois tens as federações e o comité. As federações tinham bolsas que existiam até ao ano passado, mas acabaram com isso a partir deste ano, o que nos deixou bastantes revoltados. O comité dá bolsas conforme as qualificações e resultados olímpicos. Temos também os patrocínios como por exemplo o Lidl Stars, e patrocínios de suplementação que ajudam os atletas.

**AJO: Voltando um pouco atrás como foi a transição da Benedita para o Sporting?**

Francisco Santos: Cheguei ao Sporting e fui recebido de braços abertos pelo treinador, onde ele me explicou os horários e o funcionamento do clube. Quando fiz os primeiros treinos andava tão dorido que simplesmente não conseguia mexer os braços (risos) foi mesmo muito duro, porque a pré-época na Benedita era apenas correr e alguns exercícios porque a piscina ainda não estava aberta e ali começamos logo com água, além disso os tempos de saída que eu fazia na Benedita ali eram os tempos de saída das raparigas mais novas (risos). O primeiro mês foi mesmo muito difícil, mas a partir daí consegui-me adaptar. Estes treinos iniciais são uma filtragem para ver quem aguenta e eu felizmente consegui.

**AJO: Como consegues neste momento conjugar as aulas numa universidade difícil com os treinos da natação?**

Francisco Santos: Curiosamente quando andava mais desorganizado foi quando passei as cadeiras todas, a partir daí chumbei a uma cadeira e percebi que ninguém morria por chumbar. A partir daí consegui perceber que tinha de definir prioridades, mas tudo era possível falando com as pessoas e acabei por ter sorte e tudo correu bem



Fonte: instagram

porque tenho casa no sítio certo e bons transportes que facilitou.

**AJO: Existe algum estatuto especial para estudantes atletas que te ajude?**

Francisco Santos: Por acaso nunca usufruí de nenhum estatuto porque nunca senti necessidade, mas ele existe e acabei por usufruir uma vez para fazer um exame em época especial que não pude ir nas fases normais.

**AJO: Abordando a qualificação para os jogos olímpicos como foi essa preparação?**

Francisco Santos: Eu quando fui para o Sporting estava a 10 segundos do tempo mínimo para os jogos, e quando tu és cadete 10 segundos é pouco, mas quando és sénior esse tempo é surreal. Lembro-me de estar a ver os tempos mínimos para os jogos com amigos do Sporting, e a pensar como é possível estas pessoas conseguirem fazer este tempo? Isto é surreal! Quando olhas para o mínimo é o tempo do 14º dos jogos olímpicos dos últimos jogos, então eles tão sempre a querer que as pessoas melhorem porque vão mais do que 14 aos jogos olímpicos. Quando comecei a pensar nisso nem mínimos para os europeus tinha, mas pensei sempre em nadar o meu melhor sem nunca estar obcecado, mas sempre disse a toda a gente que ia conseguir mesmo que

por vezes não acreditasse mesmo nisso. Nesse percurso tive o nacional em Coimbra que fiz mínimo para o europeu, depois fui ao europeu e já estava só a 7 décimos para os jogos e na última oportunidade que tive que foi o meeting do Porto onde fui sem pressão e dentro de água pensei que tinha de dar o meu máximo agora porque não importa se morro dentro de água, mas é a minha última hipótese e foi das minhas melhores provas de sempre.

**AJO: Houve uma prova em que bateste o recorde nacional, mas falhas a qualificação nos 100m costas nesse momento pensaste que já não seria possível?**

Francisco Santos: Sim nadei os 100m costas no europeu e bati o recorde nacional, mas apenas por 2 minutos, já que um colega meu nadou na série a seguir e bateu esse tempo mas nunca fui para as provas a pensar nos mínimos dos jogos então acabou por não afetar muito.

**AJO: Depois conseguiste a qualificação nos 200m costas também com record nacional, como foi olhar para o placard e pensar que ias aos jogos olímpicos?**

Francisco Santos: Esse momento foi surreal quando olhei para o placard só consegui pensar será que isto está errado? (risos) não conseguia acreditar! Mas nessa prova

por acaso consegui ver o tempo aos 100m e pensei que estava razoável e depois quando acabo mesmo a sprintar começo a sentir um ambiente incrível na piscina, mas ninguém percebia bem o que se estava a passar, só o comentador é que começou a dizer “Será que vai conseguir fazer mínimos para os jogos olímpicos?” e quando eu chego e toda a gente a bater palmas foi mesmo incrível! Um misto de todas as emoções e de sentimento de missão cumprida.

**AJO: A partir daí como foi a tua preparação até Tóquio?**

Francisco Santos: O planeamento da natação é feito para obter picos de forma em determinados momentos da época, sempre a apontar para as grandes provas e nesta época já tinha feito bastantes picos de forma porque não estava à espera de ir aos jogos, fiz pico de forma no nacional para tentar ir aos europeus, fiz pico de forma no europeu para tentar ir aos jogos e fiz pico de forma 2 semanas depois para o Porto para tentar ir aos jogos novamente e aí já só faltava mês e tal até aos jogos e a partir daí voltei a treinar como fosse mais um dia já que a preparação estava a correr bem até ali podia ser que continuasse a ficar bem. Depois fiz 1 semana de estágio em Nagasaki com o Alexis (colega no Sporting) e seguiram-se os jogos.

**AJO: Os teus colegas do Sporting foram um apoio já que não foi o primeiro jogo deles?**

Francisco Santos: Claro, eles como já tinham ido ao Rio então claro que me deram várias dicas sobre o que fazer e levar e disseram-me que claro que é um palco gigante, mas que bastava sempre nadar como sempre nadaste, então acabei por ir descontraído

**AJO: Como foi o tempo passado em Tóquio?**

Francisco Santos: Este ano foi dos piores anos em termos de experiência por causa do covid, então a rotina era muito rígida e mal nos víamos, era sempre só comer, trei-

nar e dormir. Apenas nas deslocações e no refeitório é que nos cruzávamos com outras pessoas. Acabou por ser uma grande experiência porque na piscina cruzava-me com os melhores do mundo e consegui perceber as rotinas deles.

**AJO: Acabaste por fazer 2 provas nos jogos, os 100m e os 200m, como correu?**

Francisco Santos: Os 100m correram bem porque estava em pico de forma e bati o recorde nacional novamente, mas os 200m não correram como esperado porque estava completamente a fritar com a rotina porque ao início houve o fascínio de tudo novo e tudo diferente, mas depois torna-se muito exigente e desgastante.

**AJO: Como foi entrar na tua primeira prova os 100m pela primeira vez nos jogos olímpicos?**

Francisco Santos: Claro que estava nervoso na câmara de chamada e ainda por cima ia nas primeira sérias, mas o chocante é a saída da câmara para a piscina que é gigante, com zonas dos media e ficas deslumbrado a olhar para tudo. Depois é o silêncio de morte antes da partida e no fim da prova, algo que nunca tinha experienciado, é que tens de passar três corredores só com media a fazerem entrevistas, quando já estás muito cansado da prova é toda uma nova realidade.●



Fonte: instagram

# A minha experiência como atleta e treinadora no Oeste

Carolina Patrício

Tudo começou por volta de setembro de 2009.

Na altura tinha oito anos e ia levar o meu irmão ao treino de Atletismo no Pavilhão Municipal do Bombarral. Pedi para treinar e até fiz o meu primeiro treino de meias. Acabei por gostar e foi a partir daí que me iniciei no Atletismo. Para muitas pessoas, o Atletismo é só correr, mas não, para além disso saltamos, lançamos e até marchamos.

Ao longo dos vários anos fui treinando e evoluindo, graças também ao meu treinador, José Henriques. Depois de experimentar várias disciplinas no Atletismo, acabei por me especializar no Lançamento do Dardo. A falta de condições de treino de Atletismo no Bombarral é um dos pontos negativos para a prática desta disciplina, onde são necessários espaços verdes maiores, pois até num campo de futebol que não seja sintético é possível praticar estes lançamentos.

Por isso, no decorrer destes anos, tive de me deslocar ao Campo de Rugby das Caldas da Rainha, à Pista do Paúl em Torres Vedras ou ao Estádio Municipal de Óbidos, só para poder treinar e melhorar a técnica do lançamento, para poder chegar às provas e fazer o meu melhor, de forma a levar o nome do Concelho o mais longe possível.

Mas, como compensação deste esforço todo, já obtive Marca de Qualificação para sete Campeonatos Nacionais, vários títulos em Campeonatos Distritais e ainda medalhas em Meetings Internacionais, tudo isto só no Lançamento do Dardo.

Em 2017 fiz o Curso de Treinadora de Atletismo de Grau I e

posso dizer que a partir do momento em que comecei a dar treinos percebi o sacrifício que o meu treinador fazia para nós podermos evoluir, apesar da falta de condições que tínhamos. Contudo, enquanto em 2009 treinávamos ou no Pavilhão Municipal do Bombarral ou no Antigo Quartel dos Bombeiros, em 2017, apesar de já não treinarmos no Antigo Quartel dos Bombeiros, tínhamos a Pista da Escola Básica e Secundária do Bombarral, o que já era uma grande ajuda para o clube todo.

Para além de ser atleta e, uns anos depois, treinadora, ainda tinha a escola e tinha de organizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que estava planeado e contando já com as várias provas aos fins-de-semana. Em 2017 entrei também no Curso Profissional de Desporto na AEF, e então tinha de coordenar a carga física e horária do curso com os horários de todos os treinos.

Além disso e já com pouco tempo livre, em março de 2019 fui estagiar, pela escola, para a Associação Espeleológica de Óbidos, onde ainda agora me mantenho a dar treinos de futebol. Acabado o 12º ano, candidatei-me ao Ensino Superior, tendo entrado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na Licenciatura de Treino Desportivo, modalidade de Futebol.

Apesar de toda a carga horária de qualquer uma das minhas atividades, tanto escolares como de atleta e treinadora, a minha experiência é extremamente positiva. Não faço nada obrigada,

faço-o porque gosto. Só lamento que, ao fim de quase treze anos, ainda não tenha condições no Bombarral para a prática da minha disciplina e mesmo do Atletismo no geral.

Esperemos que, num futuro próximo, possamos treinar sempre na nossa terra e que possamos dizer que temos excelentes condições para a prática do Atletismo no Bombarral. ●



## Campfire Music

### Playlist

Nesta edição, mesmo a tempo das castanhas assadas, trazemos-te uma playlist para descontraíres à fogueira (ou à lareira) numa noite de Outono, com quem mais gostas.

Contém:

- The Wanderer** | Shawn James
- The Shadow** | Shawn James
- Funny Little Feeling** | Shawn James
- No Rest** | Shawn James
- Eating Like Kings** | Shawn James
- Through the Valley** | Shawn James
- Let it Be** | Beatles
- Yesterday** | Beatles
- Hey Jude** | Beatles
- House of the Rising Sun** | The Animals
- Take me Home** | John Denver
- O Homem Do Leme** | Xutos & Pontapés
- Take it Easy** | Eagles

E muito mais!



Ouve aqui!





## Miguel Gomes

Gestão | ISCTE Business School

Desde cedo sempre imaginei seguir engenharia muito pela minha paixão pelas tecnologias e pelos videogames, no entanto depois de algumas feiras de ensino superior e poucas semanas antes do fecho das candidaturas acabei por envergar por um caminho completamente diferente: gestão no ISCTE.

O início do meu percurso no ISCTE foi bastante fácil, apesar de que chegar

a Lisboa com 18 anos é sempre um desafio, a integração no ISCTE tanto com as atividades da faculdade como com a Praxe facilita imenso o processo e o ambiente é sempre incrível do primeiro ao último minuto naquela instituição. Realço também o dinamismo e vontade de acrescentar valor a todos os estudantes, com um envolvimento enorme dos núcleos de cursos do qual tive a possibilidade de fazer parte e das oportunidades de nos desenvolvermos na associação de estudantes ou na júnior empresa IJC com quem também tive a felicidade de participar, penso que é exatamente neste ambiente de “learning by doing” que o ISCTE se destaca das restantes faculdades.

Quanto ao curso em específico é bastante abrangente nas áreas de gestão, sendo abordados temas desde o Marketing às finanças e devido a isso abre imensas portas por diversas áreas que podem ou não ser abordadas de forma mais profunda em mestrado. O curso acaba por ser bastante prático, mas de forma a perceber melhor como aplicar os conceitos recomendo o envolvimento em núcleos ou na júnior

empresa que vos dará a oportunidade de pôr em prática questões que por vezes não parecem tão úteis nas aulas.

Em suma o ISCTE será sempre a escolha acertada para quem quiser conjugar um ambiente académico incrível com uma faculdade com boa reputação em que se podem crescer imenso como pessoas.



## Raquel Oliveira

Dietética e Nutrição | IPL

Desde pequena que a biologia, química e psicologia sempre me fascinaram, e desde aí, soube que iria ser imprescindível estarem inerentes ao meu percurso profissional. Ao longo da minha vida, fui também ganhando um enorme gosto pela prática desportiva e healthy living. Mais tarde, no 12º ano, quando o tempo se torna escasso para a toma da decisão, deparei-me com o curso de Dietética e Nutrição, que englobava todos estes fatores que considerava aliciantes. Então, em setembro de 2018, embarquei nesta aventura, que foi e continua das melhores decisões que já tomei.

A Licenciatura em Dietética e Nutrição tem uma duração de 4 anos (8 semestres), em que após o término da mesma, é necessário completar o estágio à Ordem dos Nutricionistas de forma a ter o direito de exercer a profissão. É um curso que proporciona algumas áreas de atuação, como a Nutrição Comunitária (promoção e educação para a saúde), Nutrição Clínica (terapêutica nutricional), ensino e investigação científica e também a área de Gestão

e Controlo da Qualidade. No último ano (2 semestres) são reservados para estágio curricular, onde podemos colocar em prática os conhecimentos por nós adquiridos e adquirir ainda mais.

Senti que existia um grande apoio tanto por parte dos colegas tanto do meu ano como de anos acima que auxiliaram desde o auxílio nas Unidades Curriculares à integração na vida académica. Leiria é uma cidade muito bonita, apresenta tradições académicas e praxísticas vastas, das quais tive a excelente oportunidade de experimentar.

De momento encontro-me a realizar estágio em Lisboa na área da Gestão e Controlo da Qualidade. Está a ser uma experiência bastante enriquecedora e única. Apesar de estar longe tanto da cidade de Leiria, como dos meus amigos e família estou a gostar muito.

Recomento vivamente a todas as pessoas que estiverem a ponderar escolher o curso de Dietética e Nutrição!



## Pedro Santos

Geografia | IGOT

Ingressei no IGOT (Instituto de Geografia e Ordenamento do Território) em setembro de 2020, e tal como muitos outros colegas que se candidataram para a faculdade nesse ano, tive de me adaptar à nova realidade académica. A adaptação para regime de aulas por videoconferência revelou ser mais difícil do que inicialmente esperei, apesar do esforço dos professores para que a experiência fosse o mais enriquecedora possível. No entanto, a experiência universitária não se restringe às aulas e existe toda uma componente social de relação entre docentes e alunos e entre os próprios alunos que era inevitavelmente negligenciada. Apesar de um começo atípico, a impressão inicial positiva que tive foi a grande variedade disciplinar que integra o curso de Geografia.

A Geografia é uma ciência que cruza dois campos de saberes: A Geografia Física e a Geografia Humana. Estes dois, dividem-se ainda em sub-disciplinas que exploram tanto as ciências físicas, como as ciências sociais. Tomando exemplo do meu primeiro ano, tive a oportunidade de tanto aprender ciências da terra - Climatologia e Geomorfologia - como explorar ciências sociais - Geografia Urbana e Geografia Económica - o que permite ao aluno desde o início criar uma perspetiva interdisciplinar e também perceber quais são as áreas de estudo que mais lhe interessam. Outro polo muito relevante da Geografia são as SIG (Sistemas de Informação Geográfica), que se trata de um sistema de mapeamento, tratamento e análise de variados tipos de dados, e é considerada hoje em dia uma ferramenta indispensável a qualquer geógrafo/a.

A faculdade também está preparada tecnologicamente para suportar este tipo de tecnologia. O grande trunfo da Geografia reside na sua capacidade de observação, descrição, experimentação e análise do mundo físico. Esta é a característica principal que a separa e valoriza das demais ciências físicas e sociais. Para tal, é imprescindível ao Geógrafo realizar trabalho de campo e ter a oportunidade de estar fisicamente em contacto com os lugares e observar os fenómenos físicos e humanos que acontecem nos meios de estudo. Nas diferentes

unidades letivas são organizadas visitas de campo, que incentivam ao aluno a desenvolver a sensibilidade de ver o mundo com “olhos de um geógrafo” e criar um espírito crítico e atento. A parte mais negativa deste primeiro ano no IGOT, foi o facto de não ter tido a oportunidade de realizar estas saídas, devido às restrições criadas pela pandemia. Felizmente, este ano letivo, com o levantamento das restrições, terei a oportunidade de realizar estas saídas e sentir-me verdadeiramente, um geógrafo.



PELO MENOS VAIS TER AMIGXS QUE TE VÃO COMPREENDER



## Clara Rocha

On-line Marketing Intern

Em setembro, decidi começar uma aventura e prosseguir com um sonho. Mudei-me para outro país para começar um estágio em Online Marketing, numa start-up. De momento, estou a exercer funções relacionadas com marketing digital, nomeadamente a criação de newsletters e criação de conteúdo escrito e visual para redes sociais de diferentes países, mas também funções relacionadas com apoio ao cliente

e, ainda, análise de dados e realização de reports. Ainda que marketing digital não seja propriamente a minha área de eleição no que diz respeito ao marketing, estou constantemente a aprender coisas novas e está, certamente, a ser uma mais-valia para mim. A mudança para um país estrangeiro com uma cultura de trabalho diferente é também um desafio para o qual não estava preparada, mas está a ser um momento de aprendizagem e não tenho dúvidas que sairei desta experiência mais bem preparada.

Apesar de ter uma formação académica relacionada com marketing, há sempre aquela dúvida de como será no mercado de trabalho. O importante é estar disposto a aprender e a não deixar o nosso conhecimento ser impedimento para a aprendizagem prática. A experiência de mudar para um outro país com uma cultura de trabalho bastante diferente da portuguesa foi, inicialmente, um choque para mim. No entanto, é importante sabermos adaptar-nos às diferentes circunstâncias em que nos encontramos. No caso holandês, o modo de vida e o modo de trabalhar é bas-

tante mais liberal e amigável. O facto de estar a trabalhar numa start-up é também uma experiência diferente e mais acolhedora, algo que foi crucial na minha adaptação a um novo país.

Concluindo com um conselho para quem pretenda embarcar numa experiência parecida: não desistir e não perder a esperança. A área do marketing é bastante abrangente e especialmente a área do marketing digital está em constante mudança. Para quem se interesse pela área, aconselho a realizar alguns cursos, como o Atelier Digital da Google e o curso de Google Analytics, de modo a obter alguns conteúdos básicos da área e receber um certificado da Google, que fica sempre bem no currículo.



## Eduarda Maria

Assistente Social

*“O intervalo de tempo entre a juventude e a velhice é mais breve que se imagina. Quem não tem prazer de penetrar no mundo do idoso não é digno da sua juventude”*

(Cury, 2009)

Se em junho de 2020 ousei usar tão bonita citação no meu trabalho final de curso, todo o sentido faria trazer esta mesma citação para, em breves palavras, transmitir

o que é trabalhar com a pessoa mais velha. Licenciada em Educação Social, pelo Instituto Politécnico de Leiria e atualmente Mestranda em Gerontologia Social, no ISCSP, Universidade de Lisboa, a investigação e intervenção gerontológica durante anos, esteve longe de ser a minha grande paixão. Se me dissessem que esta seria a minha área e que seria verdadeiramente apaixonada por ela, certamente não teria acreditado, mas se me dissessem que pelo meu caminho iriam passar excelentes profissionais e pessoas, que tornariam cada dia mais especial, talvez eu acreditasse.

A formação do Técnico Superior de Educação Social, capacita-o para intervir em diversas áreas, tratando-se de um curso com uma grande abrangência de saídas profissionais. Quando ingressei no ensino superior, não sabia em que área profissional gostaria de vir a trabalhar, apenas que, a minha vocação era no trabalho com e para a pessoa, em campo/no terreno, assim, e quando numa aula prática, o Politécnico convida um Técnico Superior

de Educação Social a exercer funções em contexto Gerontológico, surge em mim a curiosidade de conhecer o real trabalho em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, tendo desenvolvido o meu primeiro Estágio com e para a pessoa mais velha, trazendo até mim a certeza que esta era a “minha” área profissional.

Após o término da Licenciatura, iniciei o meu percurso profissional numa Residência Geriátrica, a exercer funções de Técnica Superior de Educação Social, onde tive o privilégio e a enorme sorte de conhecer e vir a trabalhar com uma Terapeuta Ocupacional, também ela formada pelo Instituto Politécnico de Leiria. Coordenávamos o trabalho juntas, sendo responsáveis pela integração/inclusão e reforço da autonomia da pessoa mais velha na instituição, diagnóstico individual do utente, execução do plano de atividades de ocupação de tempos livres e desenvolvimento pessoal, contribuindo diariamente para uma melhoria da qualidade de vida da pessoa mais velha, dignificando o processo

de envelhecimento, centrando o indivíduo enquanto protagonista e construtor do seu projeto de vida.

É deste trabalho conjunto e do facto de enquanto colegas e amigas, nos complementarmos para além do âmbito profissional, que decidimos criar um Projeto em conjunto, surgindo o AgeMente. Atualmente presente nas redes sociais, nomeadamente no Facebook e no Instagram (@agemente\_), consiste num projeto dedicado a todos os profissionais que se encontram a trabalhar em contexto gerontológico, a cuidadores, a familiares, mas também, ao



## Rodrigo Andrade

Estágio num grupo parlamentar

“curioso” que gosta de saber mais. Dedicamo-nos à construção de atividades, não infantilizadas que permita desenvolver/capacitar a pessoa, atingindo diversos objetivos, como exemplo, a atenção e concentração, a destreza manual, a motricidade fina, a coordenação oculomanual, entre muitos outros. Cada atividade visa o garantir de uma vida mais ativa, positiva, digna e feliz, proporcionando à pessoa mais velha a maximização das suas competências básicas. Paralelamente, partilhamos reflexões ao nível da Gerontologia, tendo como objetivo, e uma vez que a nossa população é

No final do mês de setembro comecei a estagiar na parte de assessoria do grupo parlamentar de um partido político na Assembleia da República. O processo de admissão foi mais simples do que alguns poderão esperar: enviei um email a demonstrar a minha disponibilidade e vontade de participar na vida política do partido em questão, rapidamente fui convidado a fazer uma entrevista e na semana seguinte foi-me comunicado que poderia ingressar no mesmo, ficando apenas pendente a data a acertar. Para quem gosta de política é talvez um sonho realizado. Poder caminhar os corredores da Assembleia da República todos os dias e fazer parte do “background” da política portuguesa é o sonho de muitos os que ingressam em Ciência Política na universidade, tal como eu ingressei,

cada vez mais uma população envelhecida, que as pessoas tenham uma capacidade reflexiva e consciencializada do processo de envelhecimento, aniquilando situações de idadismo, preconceitos ou discriminação baseados na idade.

A todos os nossos seguidores, que diariamente nos encham a caixa de correio com palavras positivas, a todas as pessoas mais velhas que sorriem e nos dizem “que tempo bem passado”, à minha parceira de Projeto, Terapeuta Ocupacional Patrícia Ferreira, o meu Obrigada, por fazerem cada dia, um dia mais feliz!

e realizar esse sonho é, sem dúvida, surreal. Fui extremamente bem recebido por todos os membros do grupo parlamentar e rapidamente deixaram-me à vontade. Foi também rapidamente que desenvolvemos uma excelente cultura de gabinete, de descontração, abertura e amizade. O trabalho, em si, apesar de puder vir a ser cansativo, é recompensante e o empenho é reconhecido, sendo-me impossível dizer que alguma vez me senti desvalorizado ou que não tinha lugar no projeto. Com isto, são com olhos bastantes positivos que vejo a minha atividade profissional neste grupo parlamentar e acredito que, este trabalho, me irá recompensar com ferramentas e valências extramente valiosas para o meu futuro, quer seja na vertente académica, profissional ou pessoal.



## Caldas Da Rainha

### CCC

Concertos

4 Nov. | 21:30

CnJ'21 | Orquestra Jazz de Matosinhos



### CCC

Concertos

5 Nov. | 21:30

CnJ'21 | Tord Gustavsen Trio



### Expoeste

Exposições

12 Nov. | 10:00

Classic Auto 2021



### CCC

Teatro e Dança

20 Nov. | 21:30

"HAMLET CANCELADO" | Vinícius Piedade



## Bombarral

### Clube Recreativo Delgadense

Festa e Romaria

10 a 14 Nov. | 19:00

Festa de S. Martinho



## Nazaré

### Cine-Teatro da Nazaré

Cinema

6 Nov. | 21h00 | M/6

International Ocean Film Tour Best of – Nazaré



## Torres Vedras

### Teatro-Cine

Concertos

5 Nov. | 21:30

DELINQUANTE | Allez souris!



### Teatro-Cine

Concertos

7 Nov. | 17:00

Catarina Querido, Miguel Martins e Coro do Conservatório de Música da Física

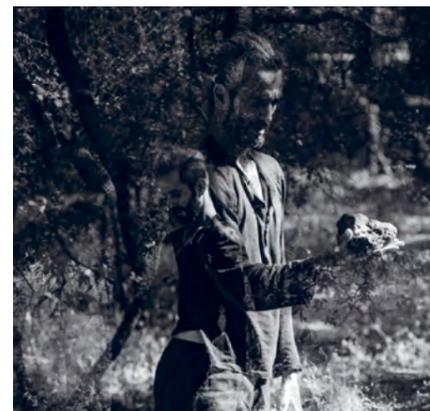


### Teatro José Lúcio da Silva

Teatro e Dança

13 Nov. | 21:30

Metamorfoses



## Realizador caldense com documentário sobre a censura na RTP2

Com a duração aproximada de 50 minutos, este filme foi um dos destaques da apresentação da nova grelha da RTP2, no passado dia 30, na Cordoaria Nacional em Lisboa.

“Francisco Lyon de Castro – maior que a Censura” é um documentário que retrata uma personalidade fascinante do século XX português, cuja vida foi dedicada à liberdade de expressão e à democratização da leitura. Através do combate à censura do Estado Novo e da edição de obras literárias a baixo custo, como é o caso dos designados “livros de bolso”, Lyon de Castro foi figura de referência na publicação de textos proibidos, tendo privado com intelectuais importantes da sua época, como Jorge Amado.

A sua biografia está marcada por momentos de grande luta e sofrimento, mas também de resistência, como os diversos anos de prisão política, ou as contrariedades financeiras resultantes da repressão e perseguição constantemente instauradas contra a sua atividade profissional. Serviu de inspiração para Fernando Namora na escrita do romance “Os Clandestinos”.

Intercalando ficção com testemunhos individuais, o filme conta com o enquadramento histórico e político da vida de Lyon de Castro, desde os anos de 1920 até 1974, efetuado pelo historiador João Madeira, especialista em História de Portugal no Século XX. Apresenta também depoimentos de Tito Lyon de Castro, Nuno



Fonte: O Jornal das Caldas

Lyon de Castro, Eduardo Lyon de Castro, Rita Rato, José Jorge Letria e Catarina Vaz Pinto. Este é um trabalho revestido do maior interesse, pois através da vida de Francisco Lyon de Castro, é revelado o clima político que se vivia em Portugal no período da ditadura.

## Caldense foi laureada e vai cantar Bellini em Itália



Fonte: Gazeta das Caldas

Rita Marques foi laureada em Itália no 1º Concorso Internazionale per Voci Liriche “Vincenzo Bellini”, que decorreu no Teatro Massimo Bellini di Catania, em Itália. “Foi uma estreia neste teatro e não é um concurso propriamente normal, onde só há três vencedores”, disse à Gazeta a cantora, de 30 anos, que esteve na final e que ainda participou numa atuação com orquestra que teve lugar a 2 de outubro. A soprano, a única portuguesa a participar, foi uma das 15 cantoras escolhidas nas audições desta competição internacional que abre as portas a jovens cantores. Estes, nos próximos dois anos, vão ganhar contratos para atuar nas produções deste teatro italiano nas duas próximas temporadas. Este concurso teve ainda o objetivo de encontrar entre os jovens cantores que participaram as futuras vozes que vão inter-

pretar Bellini”, disse a caldense sobre este compositor italiano, entre os mais célebres operistas do século XIX. Algumas das suas óperas mais famosas são “La sonnambula”, “Norma” e “I Puritani”. Para a cantora “todos os prémios deveriam ser como este”, pois permite ganhar visibilidade. Rita Marques está, por isso, muito satisfeita por regressar a Catania para cantar. Também já conheceu alguns dos seus colegas de outras nacionalidades e com quem vai partilhar aquele palco. A soprano Rita Marques, que ganhou o primeiro prémio num concurso realizado em Évora, atua no CCB nos dias 9 e 10 de outubro, às 21h00 e às 17h00, interpretando “Pulcinella”, de Igor Stravinsky.

## Caldense Rodrigo Mateus vence “Mostra o que vales 2” no La Vie

O caldense Rodrigo Mateus, de 16 anos, estudante na Escola Secundária Raul Proença, foi o vencedor do Concurso “Mostra o que Vales 2”, que decorreu no Centro Comercial La Vie Caldas da Rainha e que tem como objetivo encontrar um jovem talento na área musical.

“Não estava à espera de ganhar porque foi um concurso com muito talento, mas estou muito feliz”, disse o jovem, que já participou no programa “The Voice Kids”. Pretende continuar a cantar porque “é um sonho desde criança”, mas também quer “tirar um curso para conseguir um emprego mais estável”.

A grande final do concurso de talentos promovido pelo centro comercial teve lugar no passado sábado. A Rodrigo Mateus foram atribuídos 700 euros. Em segundo lugar,

com um prémio de 500 euros, ficou Zara Furtado, de 14 anos, natural de Leiria. Em terceiro terminou Helena Serrano, de 28 anos, de Loures, que teve direito a 250 euros.

O júri do concurso foi composto por Melanie Russo, Paulo Seixas e Nelson Dias, personalidades das Caldas com ligação à área musical.

Amaro Correia, diretor do centro comercial La Vie, disse no final do concurso que “não nasci nas Caldas mas já me sinto em casa” e quer que o La Vie “continue ligado à comunidade”. Dado o sucesso da primeira e da segunda edição do “Mostra o que vales”, é intuito do La Vie realizar um terceiro concurso.

Vítor Marques, presidente da Câmara das Caldas, entregou o prémio ao vencedor e destacou “o momento que marca a retoma



Fonte: O Jornal das Caldas

da normalidade apesar dos cuidados a manter”. “Apesar de estarmos com a máscara o importante é continuar a dinamizar iniciativas e o La Vie faz parte do nosso comércio e da dinâmica desta cidade”, salientou. O autarca mostrou a sua disponibilidade para trabalhar com o La Vie porque “tudo o que fizermos em conjunto terá sempre muito mais força”.

## Banda de música do CCMB voltou às atuações com um concerto no Largo da Igreja



Fonte: Jornal das Caldas

Após um período de ausência devido à pandemia da Covid-19, a banda de música do Círculo de Cultura Musical Bombarralense voltou a apresentar-se perante o público num concerto que teve lugar no Largo da Igreja, na vila do Bombarral.

A atuação teve lugar no passado dia 16 de outubro, no âmbito da iniciativa “Música e Monumentos” da CMP - Confederação Musical Portuguesa, e contou com o apoio do programa Garantir Cultura do Fundo de Fomento Cultural do Ministério da Cultura e com o Alto Patrocínio da Presidência da República.

Além de poder voltar a assistir ao vivo à atuação da banda do CCMB, as pessoas que preencheram o Largo da Igreja, entre as quais o presidente da Câmara Municipal, Dr. Ricardo Fernandes, a vereadora Fátima

Coelho e o vereador Bruno Santos, teve ainda oportunidade de assistir ao momento de apresentação de seis novos elementos.

Beatriz Lopes (flauta transversal), Daniela Lopes (contrabaixo de cordas), Iris Vitorino (clarinete), João Gomes (percussão), Maria Miguel (clarinete) e Tomás Henriques (trombone) foram os jovens músicos que, devido às restrições causadas pela pandemia, ainda não tinham tido oportunidade de se estrearem em atuação.

Foram ainda apresentados oficialmente dois elementos que, apesar de já integrarem a Banda há algum tempo, ainda não tinha sido possível concretizar o seu batismo.

Foi o caso da Alice Diniz (clarinete) e o Guilherme Correia (saxofone-alto).



## A Voz Humana

Filme

Matilde Sousa

Pedro Almodóvar, o Grande realizador espanhol, lançou A Voz Humana em 2020, sendo a sua primeira curta-metragem concebida em língua inglesa. Esta foi baseada na peça homónima de Jean Cocteau, onde é observado o monólogo de uma mulher a perder a sua identidade, isolada e ansiosa, resultado de problemas amorosos. Almodóvar que representa sempre as mulheres nos seus filmes, modernizou esta peça, glorificando assim a personagem feminina e mostrando o seu poder.

Num panorama pandémico, é possível sentirmos maior ligação com esta personagem, que primeiramente é vista dentro do seu apartamento, mas que através dos movimentos da câmara, percebemos viver dentro de um cenário teatral, dando ênfase ao estado mental que a própria mulher sem nome vivia. Tilda Swinton oferece ao espetador uma experiência a não esquecer, através de uma performance brilhante que rege entre a loucura e a melancolia.

Notar sempre o uso das cores nos cenários de Almodóvar, que proporcionam toda uma atmosfera que é tão reconhecível para quem segue o seu trabalho.

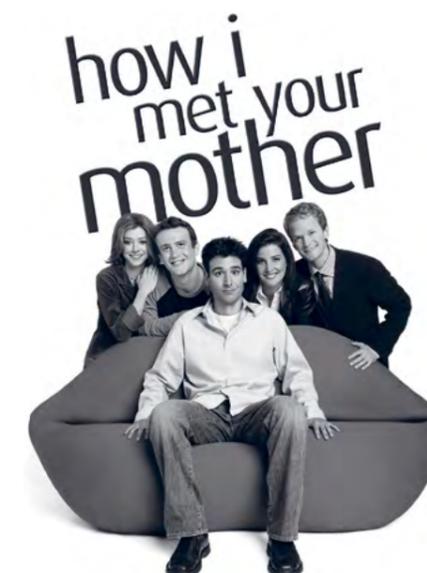
## O mal-estar na Sociedade

Livro

Alexandra Silva

O “Mal-Estar na civilização” de Sigmund Freud, publicado em 1930, questiona-nos sobre o sistema de construção da própria sociedade e de que modo a espécie humana sacrificou a vida instintiva de modo a permitir o progresso social e cultural. Para além disto, Freud aborda ainda quais são os fatores do sofrimento humano, independentemente das suas dores, estes variam sempre do corpo, dos relacionamentos e

do mundo externo. São analisados os sentimentos de culpa, pela relação e tensão do ego com o superego e ainda de que forma é que a civilização alimenta esse sentimento de culpa de modo a manter os seres humanos interligados, contendo a visão de Freud sobre a história da humanidade. Um livro complexo, quer de tema como de escrita, para ler em silêncio, pois somos obrigados a refletir e a pesquisar, e que aconselho vivamente a todos os que gostam deste tema.



## How I Met Your Mother

Série

Clara Rocha

A série How I Met Your Mother ocupa o pódio de ser a minha série favorita há bastantes anos. É composta por 5 personagens principais, amigos, e os acontecimentos que desencadeiam na sua vida: Robin, Ted, Barney, Marshall e Lily. HIMYM é a rom-com perfeita para quem gosta do balanço perfeito entre romance e comédia. As piadas, o desenrolar das histórias e os envoltimentos diários em que

este grupo de cinco amigos se envolve é simplesmente de prender ao sofá. Não te surpreendas se tiveres na mente ver apenas um episódio e acabares a ver mais do que devias.

O único ponto negativo que tenho a apontar a esta série quase 10 em 10, é o seu final. No entanto, depende sempre da perspetiva como tomarmos a moral da história. Podemos sempre chegar à conclusão de que o que é nosso volta sempre, independentemente dos anos e rumos que a nossa vida tomar. Não sabes do que estou a falar? Então desafio-te a ver a série e a dar a tua própria opinião sobre o final.



# Mudança de rotina

Cartoon por Inês Louro

## Mês da AJO



### Eleições autárquicas

No passado mês de setembro a AJO fez o seu melhor para te informar sobre as eleições autárquicas. Contactámos os candidatos de 6 concelhos diferentes (Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Torres Vedras, Óbidos e Peniche) para entrevistas sobre o seu plano para juventude, e fizemos um site, em:

<https://autarquicas.ajo.pt>.



### Nova direção AJO

No passado dia 17 a AJO também elegeu uma nova direção! Temos um novo presidente, o Rodrigo Andrade, e novos membros da direção que nos vão ajudar a transportar a AJO para outro patamar, mais perto de ti.

Queremos fazer mais e melhor, passando do digital para o presencial e ajudando-nos a livrar desta pandemia.

### Nova atividade

O que será? Em breve iremos relevar uma nova forma de poderes fazer parte e ajudar a AJO, de teres mais regalias nos nossos futuros eventos. Também trazemos alguns brindes que não podes perder!

Com o apoio de: