



PORTELA
MAGAZINE

N.º 0 - Outubro 2011 - Distribuição Gratuita - Periodicidade Bimestral

CONHEÇA A SUA NOVA REVISTA



Este espaço
pode ser seu!

anuncie aqui

Editorial

Manuel Monteiro
manuelmonteiro_@hotmail.com



Sumário

Editorial	3
(Re)começar a Actividade Física	4
Festival AMP	6
Sociedade - Voluntariado	9
Fotorreportagem Portela	10
Língua Portuguesa - A lei do menor esforço	12
Mensagem da Presidente	16
Futsal	18

Esta é uma nova revista. Um veículo de informação local e das actividades da Associação dos Moradores da Portela. Mas também um espaço que reúne artigos generalistas, de jornalistas e de pessoas especializadas nas mais diversas áreas do saber.

Aqui, não haverá tendências, ideologias ou partidarismos. Os mais diferentes pontos de vista serão convidados a escrever. Queremos uma revista fresca, heterogénea, apelativa, moderna. Tanto nos conteúdos como no aspecto gráfico.

Numa altura em que as publicações periódicas vão falindo, criar um projecto com tão poucos meios afigurava-se uma tarefa utópica *a priori*. Estamos todos cheios de entusiasmo e de felicidade na construção deste projecto, que sairá pontualmente de dois em dois meses. (Parecemos crianças com uma alegria esfuziante e indomável.)

Esperamos que alguma desta felicidade transborde para si, leitor(a). Agradecemos a sugestão de melhorias para a nossa freguesia. Escreva-nos. Reclame. Sugira. Partilhe. Informe. **Contamos consigo.**

Ficha Técnica

Portela Magazine • Revista Bimestral • Proprietário Associação dos Moradores da Portela, Urbanização da Portela, Parque Desportivo Apartado 548 • Director Manuel Monteiro • Colaboradores Cândida Carvalho, Eva Falcão, Humberto Tomaz, Fernando Caetano, Rui Garção • Sede de Redacção Associação dos Moradores da Portela, Urbanização da Portela, Parque Desportivo Apartado 548
Grafismo Grupo Mulembeira • Impressão Grupo Mulembeira
Tiragem 6500 exemplares

(Re)Começar a Actividade Física

Humberto Tomaz

Termina o Verão, diz-nos o bom senso que devemos (re)começar a actividade física. Alguns de nós retomamos as nossas actividades, outros procuram um sítio, uma actividade para fazerem.

Mas muitas dúvidas nos assaltam, o que fazer, onde fazer, o que faço é ou não indicado para mim?

Pois então, deixe-me ajudá-lo, dando-lhe alguns tópicos para que possa escolher o ginásio e a actividade mais adaptada a si.

Com a grande evolução nos últimos tempos no mundo do *fitness*, sabemos cada vez com mais consistência que a fronteira entre aquilo que o exercício físico nos beneficia e nos pode prejudicar é muito ténue.

Um programa desadequado, uma actividade desadequada, um mau ou mesmo a ausência de um acompanhamento técnico com uma formação de excelência, podem ser contraproducentes para a nossa saúde e consequente bem-estar. Por isso, há que redobrar os cuidados, não só na escolha do ginásio, como das actividades e também dos profissionais.

Então, como escolher???

Hoje em dia, para se inscrever na grande maioria dos ginásios, tem de fazer um contrato mais difícil de quebrar do que muitos casamentos. Cláusulas abusivas, anos de fidelização, sem possibilidade de desistência, etc. E se não se adaptar? Se não gostar das aulas ou dos instrutores? Se a sua vida mudar? Ou se simplesmente quer mudar? Faça bem as suas contas, avalie bem antes de tomar uma decisão.

Informe-se sempre de que o ginásio lhe oferece uma avaliação física e postural. Importantíssima para o rastreio e conhecimento do seu condicionamento físico. Deve ser a partir desta avaliação que o exercício físico deve ser prescrito, consoante o seu condicionamento físico, as suas limitações, patologias e interesses. Pense no que seria um médico recetar-lhe um conjunto de medicamentos e tratamentos, sem o ter ouvido, auscultado, observado, diagnosticado.

Desconfie sempre e tenha cuidado, quando lhe dizem que qualquer modalidade lhe serve, sem lhe terem feito uma avaliação. Mesmo a mais básica aula de alongamentos pode não ser o mais apropriado para si.

A prescrição de exercício é uma ciência e deve ser tomada sempre em grande atenção, ela serve para nos ajudar a calcular a intensidade do exercício, a frequência e o tipo de actividades que devemos fazer. Com a evolução do conceito de *fitness* para o de *wellness*, os ginásios introduziram programas de aulas mais direccionadas para o bem-estar tanto físico como psíquico, como: o *Pilates*, as várias variantes do *Yoga* e de alongamentos e muitas outras. Hoje em dia, sabe-se que um programa de actividade físicas equilibrado deve conter tanto o trabalho cardiovascular como exercícios de força e estabilidade e nunca deixar de fora aquelas aulas que nos alongam, que nos melhoram a postura e que nos apaziguam um pouco a nossa mente. Tente fazer um programa variado e o mais equilibrado possível.

Sempre que optar pela musculação-cardio, verifique sempre que tem um esquema de treino, que saia da sua avaliação física com tempos de duração do trabalho cardiovascular (as bicicletas, passeadeiras etc.), com o cálculo da sua frequência cardíaca mínima e máxima, para ter a confiança de que a intensidade e duração do exercício estão dentro dos parâmetros saudáveis para si. Se as cargas na sala de musculação estão apropriadas, se não sente um esforço demasiado ou mesmo desconforto ao fazer os exercícios. Se todo o

trabalho vulgarmente chamado de «abdominais» lhe é explicado na sua melhor forma de execução, se é corrigido ou mesmo adaptado um ou outro exercício que no princípio não consegue executar. E, por último, se esse mesmo esquema inclui uma série de exercícios de alongamento dos principais grupos musculares. Quanto aos instrutores na sala, eles devem-lhe prover um primeiro treino o mais acompanhado possível, e, passado esse primeiro treino, verifique que eles estão atentos ao que faz, que o ajudam, que o corrigem ou que vão adaptando os exercícios à sua evolução ou às suas dificuldades.

Uma das formas mais eficazes de evitar o seu desânimo e consequente falta de motivação para o exercício (o que mais tarde ou mais cedo o leva a desistir de um ginásio ou de uma actividade) são os bons profissionais, com uma formação, e sempre atualizados. Hoje em dia, a maioria dos ginásios têm nos seus horários sempre o mesmo tipo de aulas, que se arrastam por períodos de três meses ou mais com as mesmas rotinas.

Ora, meus amigos para rotinas, já temos o nosso dia-a-dia. O ginásio deve ser um congruente de saúde física, mas, e muito importante, um escape ao nosso stresse, um lugar a que nos apetece ir, onde desejamos estar. O tempo das aulas sensaboranas, chatas e rotineiras terminou, o conceito de exercício com emoção, que leve qualquer um de nós a desejar deslocar-se ao ginásio e fazer tudo para não perder um aula é a base da motivação e é a fórmula para que passemos do grupo dos desistentes compulsivos aos amantes do exercício físico, que nos leve ao longo dos anos a mantermo-nos activos e cada vez mais saudáveis, bem-dispostos e com melhor qualidade de vida.

Fazer o exercício por e com gosto. Esta é uma matéria em que me sinto bastante à vontade para dissertar, pois tenho desenvolvido este trabalho há cerca de 29 anos, tento ter a minha formação actualizada, activo o meu carisma, imponho-me ser criativo e empenho-me ao máximo. Penso que talvez seja uma das chaves pela qual tenho alunos que fazem aulas comigo desde o primeiro dia em que dou aulas. Qual é o meu segredo, perguntam-me muitas vezes colegas meus, pois é mesmo: o meu segredo, porque não tenta descobri-lo no Portela Wellness?



Vale d'El Rei Suite & Village Resort | Lagoa



Hotel Aqua Pedra dos Bicos | Albufeira



Almada Business Hotel | Almada

more than stars
www.detailshotels.com


details
 hotels & resorts

Para informação detalhada sobre as unidades ou condições preferenciais para sócios da FPG:
reservas@valedelrei.com | reservas@detailshotels.com | frontoffice.almada@detailshotels.com

AMP promove Eva Falcão 1.º Festival de Verão da Portela

Com o intuito de promover acções que visem os mais novos e os jovens adultos da freguesia da Portela, a AMP realizou, nos passados dias 16, 17 e 18 de Setembro, a primeira edição do Portela Summer Fest. Um evento de cariz lúdico, desportivo e cultural que juntou centenas de convivas e que contou, ainda, com a inauguração do edifício de apoio aos projectos Portela Jovem e Portela Sábios.

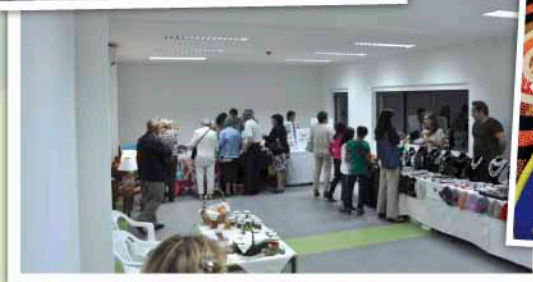


Preocupada com a pouca opção de escolha que os segmentos mais jovens da freguesia da Portela têm no que respeita a actividades lúdicas, a Associação dos Moradores da Portela, que se tem destacado pela sua acção no desenvolvimento de projectos sociais e actividades desportivas, decidiu proporcionar às camadas mais jovens três dias de divertimento aliados à cultura e ao desporto. Concertos, concursos de DJ e de *grafitters*, *workshops*, animação de rua, demonstrações e torneios desportivos, exposição de artesanato, venda de produtos biológicos e tasquinhas de petiscos permitiram à população portelense um convívio diferente do habitual. «Mais um passo na direcção do bem-estar da comunidade, particularmente dos jovens», sublinhou Carla Marques, presidente da AMP, que acrescenta, «a organização destes eventos é fundamental para as comunidades pois promove a exposição das propostas musicais das bandas locais, fomenta os projectos de música independente, dinamiza o trabalho das entidades locais, incrementa a prática de desporto nos jovens e a sua participação na realização de *workshops*». A organização do festival pretende levá-lo a cabo todos os anos no terceiro fim-de-semana de Setembro e acredita que «de ano para ano poderá crescer» e ultrapassar as fronteiras da freguesia.



Novo Centro de Actividades

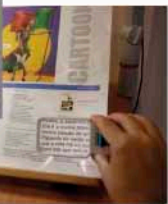
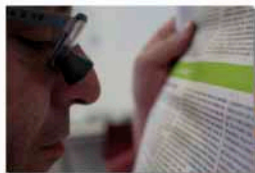
O 1.º Festival de Verão da Portela teve o seu momento alto com a inauguração do novo edifício de apoio aos projectos sociais da AMP: Portela Jovem e Portela Sábios. Sete novas salas que vão dar resposta às necessidades quer das crianças que frequentam o ATL, quer dos utentes da Universidade Sénior. «Sempre quisemos juntar os nossos seniores e os nossos jovens e ir ao encontro das suas necessidades promovendo um convívio intergeracional», explica Carla Marques. Até agora, a Universidade Sénior não tinha instalações próprias. Os utentes recebiam a sua formação em salas cedidas por entidades com as quais a AMP estabelecia protocolos. Agora, e nas palavras da sua presidente, estes projectos têm espaço para crescer e incrementar, ainda mais, a sua qualidade.



ZONA ÓPTICA

PARQUE DAS NAÇÕES

BAIXA VISÃO



TESTEMUNHO:

Vivo mal de nascença. Tenho um problema hereditário que me foi diagnosticado como incurável.

Tô cinema, teatro ou leitura, pareciam-me coisas tão boas que eu não podia fazer falta de visão. Agradei uma consulta especializada de Baixa Visão na Zona Óptica. Foi descrente, mas fui. Rapidamente prescreveram-me 3 auxílios de visão. Uma óculos, com 3 lentes para diferentes distâncias: 20 cm, 2 m e infinito; uma lupa eletrónica; e uma óculos de bolso com luz. A partir daí tudo mudou. Imediatamente tudo, voltei a ler, a ver TV na sala confortavelmente sentado e a assistir (vendo) a todos os espetáculos de que durante anos me privei. Assim, de viver baixa visão, acabei-me a ler, que tal como eu, mesmo descrente, fosse à consulta, não perde mais nada.

F.E.



Visão normal



Visão com retinopatia diabética



Visão com degeneração macular.



ZONA ÓPTICA PARQUE DAS NAÇÕES - AV. D. JOÃO II, LOTE 1.19.03 Loja
1990-086 LISBOA
Tel. 21 157 13 49

www.zonaoptica.pt

EDEN JÓIAS

CENTRO COMERCIAL DA PORTELA,
Loja 46, 1º piso, Tel. 219436188, Fax. 219436186, E-mail edenjoias@sapo.pt



Insufláveis Publicitários, Lda.

Estrada Militar, Lote 44
Quinta S. João das Areias
2685-012 SACAEM - PORTUGAL
Tel.: +351 219 403 555 / +351 219 415 071
Fax: +351 219 421 010

www.armeios.pt

Helen Doron 
Early English

Helen Doron Early English é um método internacional de ensino da língua inglesa a bebés e crianças, entre os 3 meses e os 14 anos, que se baseia no processo natural de aprendizagem da língua mãe. Líder mundial na educação precoce e desenvolvido pelo Grupo britânico Helen Doron, existe desde 1985 e é actualmente ensinado em mais de 30 países, contando com mais de 650 centros de ensino (franchisados), 3.000 professores e 80.000 alunos.

Nos Centros HDEE o ensino do idioma é realizado em pequenos grupos, mas os professores também se deslocam às escolas onde leccionam um método específico para a dimensão e faixa etária dos grupos. Para além dos Cursos Anuais, oferecemos Cursos de Férias e de Teatro e organizamos Festas de Aniversário, tudo em Inglês.

Helen Doron Early English Parque das Nações

Rua Nova dos Meradores, 2.06.03 B - 1990-239 Lisboa - Telefone: 93 740 1226

parquedasnacoes@helandoron.com
www.helandoron.pt

Dar-se aos outros, fazer a diferença...

Eva Falcão

A União Europeia proclamou 2011 como Ano Europeu do Voluntariado com vista a sublinhar a sua importância na construção de uma sociedade mais democrática. «Sê voluntário! Faz a diferença!» é o slogan do AEV-2011.

São mais de 100 milhões os europeus que dão o seu tempo e as suas capacidades aos outros das mais diversas formas. Em Portugal, contabilizaram-se, no início do ano, mais de 16 500* pessoas dispostas a colaborar voluntariamente e 850 instituições de solidariedade social que contaram com o seu trabalho. A forma como o fazem é variada, desde a acção social e saúde, à cultura, ao desporto e ao ambiente. Uma actividade realizada de forma séria, sem que se traduza em qualquer tipo de lucro e que leva cada vez mais cidadãos a empenhar-se em causas de interesse social.

O **VOLUNTARIADO** é, no âmbito do art.º 2º da Lei n.º 71/98 de 3 de Novembro – que estabelece as bases do enquadramento jurídico do voluntariado, – o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizado de forma desinteressada por pessoas no âmbito de projectos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas. Não são abrangidas pela presente lei as actuações que, embora desinteressadas, tenham um carácter isolado e esporádico, ou seja, determinadas por razões familiares, de amizade e de boa vizinhança. Assim sendo, podem ser promotoras de voluntariado as entidades públicas ou privadas sem fins lucrativos devidamente reconhecidas pela Segurança Social (no caso de organizações a actuarem no nosso país) ou pelo Instituto de Cooperação Portuguesa (no caso de organizações a actuarem no estrangeiro).

Perfil do voluntário*

A partir de um estudo realizado em 2010 numa parceria entre a Universidade Católica Portuguesa, o Banco Alimentar e a Entajuda (uma IPSS de apoio a outras instituições no âmbito da gestão e organização com o objectivo de melhorar a sua intervenção junto das pessoas carenciadas), já é possível fazer uma caracterização do voluntário em Portugal:

- 39,8% dos voluntários chegam às instituições através de familiares e amigos e 29,7% através das paróquias a que pertencem;
- 50% são motivados pelo bem-fazer, 33,7% pela realização pessoal;
- 78,4% têm uma actividade voluntária regular colaborando com a respectiva instituição pelo menos uma vez por semana;
- 56,8% têm de uma a dez mulheres voluntárias, 56,6% têm de um a dez homens;
- 56,5% dos voluntários têm idade superior a 56 anos e 41,6% estão já na reforma;
- 32,9% têm idades compreendidas entre os 26 e os 55 anos;
- Apenas 10,7% têm idades compreendidas entre os 15 e os 25 anos.

Bolsa de Voluntariado*

*dados disponibilizados por www.entajuda.pt e www.voluntariado.pt

Na maioria das vezes, queremos prestar um serviço em prol dos outros, mas não sabemos onde nos dirigirmos nem exactamente que tipo de voluntariado é o mais adequado às nossas aptidões. Foi com o objectivo de promover o encontro *on-line* entre a oferta e a procura deste tipo de trabalho que a ENTREAJUDA e a Caixa Geral de Depósitos lançaram a Bolsa de Voluntariado que articula por área geográfica estas duas variáveis. Um mercado virtual que funciona em tempo real, que identifica o voluntário que se disponibiliza e a entidade que recruta, e que selecciona as áreas de actuação como sendo a solidariedade social, a cultura, a educação, a saúde, o desporto, o ambiente.

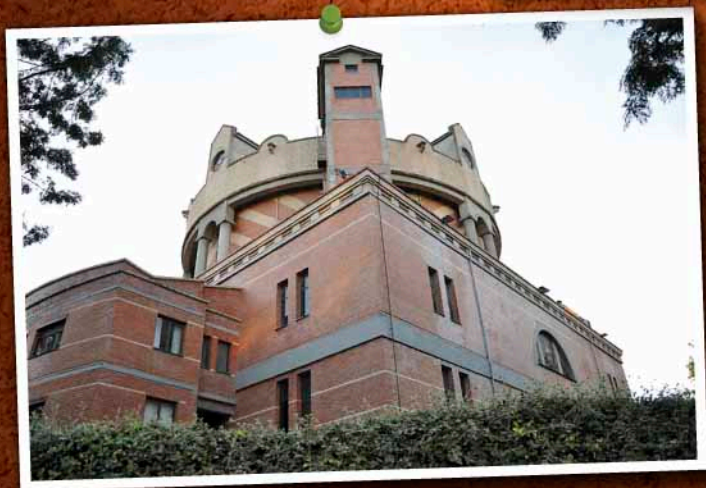
Na Bolsa de Voluntariado, estão inscritos 16 767 voluntários, maioritariamente jovens adultos do sexo feminino pertencentes fundamentalmente aos distritos de Lisboa, Porto e Setúbal, sendo a solidariedade social com 31,2%, a saúde com 15,1% e a educação com 14,9% as áreas de intervenção privilegiadas. Estes voluntários possuem, na sua maioria, elevadas qualificações e competências muito diversificadas.

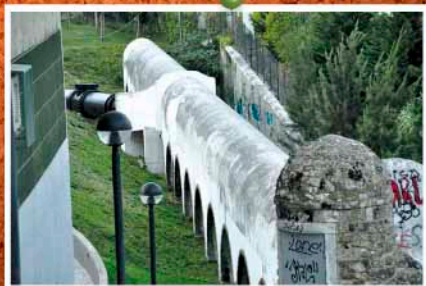
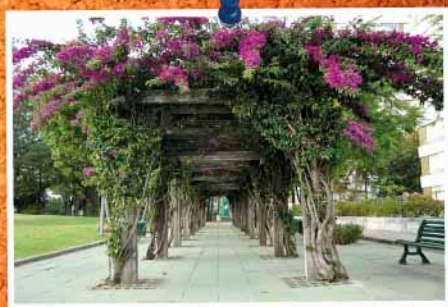
Criada em 2005, a Bolsa de Voluntariado já representa 7,7% da angariação dos voluntários em Portugal.

CAIXA o banco alimentar*

Os bancos alimentares, cuja actividade é assegurada fundamentalmente por voluntários, desempenham em Portugal desde 1992 um papel de relevo no combate à pobreza e à exclusão social com o objectivo de colmatar situações de privação de pessoas e famílias carenciadas, a grande maioria em situação de pobreza. São 17 em todo o país e, em 2009, apoiaram com alimentos mais de 1800 instituições que por sua vez os forneceram a cerca de 280 mil pessoas. Em 2010, foram entregues 23 milhões de quilos de alimentos numa média diária superior a 90 toneladas.

*dados disponibilizados por www.entajuda.pt





A lei do menor esforço

Cândida Carvalho

Já lá vão uns bons anos. Colégio da Imaculada Conceição, Lamego. Recém-chegada do Brasil, 15 anos, eis-me num mundo novo, mais fechado, mais frio. E com novas aprendizagens. A nossa língua, as suas origens, a sua evolução. Era um professor muito sábio, e foi da sua voz que ouvi as regras fundamentais na evolução do latim para o português, ao longo de séculos, por via popular, transmissão oral: persistência da sílaba tônica e... à lei do menor esforço. As pessoas não iam à escola, os habitantes locais iam ouvindo a linguagem dos soldados, dos comerciantes romanos e iam repetindo, à sua maneira, à maneira do seu falar local. E ao longo dos anos, das décadas, dos séculos, esse latim inicial vai-se alterando, adaptando, sofrendo infinitas transformações até formar uma nova língua onde os «oculos» passaram a olhos e o «pater» a pai. Permaneceu a sílaba tônica, a mais forte, e, menor esforço, sem dúvida. Por isso, hoje falamos português e não latim.

E, actualmente, a língua ainda evolui? Menos, mas ainda mexe, porque a língua é um corpo vivo, que se transforma. Agora mais lentamente devido, entre outros factores, à escolarização generalizada.

Nesses idos anos 60, aos professores do liceu chamávamos senhor doutor, senhora doutora. Fórmula quase chocante, arcaica quase, para quem viera do Brasil onde se dirigia aos mestres por «Bom dia, professor» ou até «Oi, llesor». E não foi nos meus primeiros anos como professora, anos 70, que me apercebi de uma nova expressão, uma instituição nacional nos dias de hoje, «stôr»/«stôra». Teriam decorrido alguns anos de trabalho quando me deparei inclusive com esta palavra escrita num teste. E ainda mais interessante é verificar que não foi apenas no plano fonético que, cumprindo a lei do menor esforço, se deu esta evolução tão intensa. A nova palavra deixou de ser apenas uma fórmula de tratamento para substituir o nome professor noutras funções, e assim ouvimos os alunos dizerem: «Ainda não temos stôr de Matemática». «A stôra de Geografia é simpática». Quando explicava aos meus alunos nas aulas de 9.º ano a génese e a evolução da língua portuguesa, referia sempre este caso como exemplo actual da lei do menor esforço e eles olhavam espantados não acreditando que os seus stôres fossem senhores doutores.

O «stôr» hoje é, de facto, uma instituição nacional, já ninguém se espanta. Mas é chocante ouvir entrevistados muitos oficiais e pomposos interpelarem ministros e presidentes da república, e não só, utilizando «soutor». Não são capazes de substituir a fórmula demasiado longa e quase arcaica por um dos seus elementos, o senhor ou o doutor, o que é inteiramente correcto. Mas também já não conseguem, na rapidez exigida à comunicação, pronunciar na totalidade essa mesma fórmula. Assim, arepia os ouvidos, e não só, ouvir: «E então o que pensa o soutor sobre o assunto?», questionando, por exemplo, o mais alto dirigente do país.

Não é só no âmbito fonético que a evolução existe, também o vocabulário muda. A vida muda, os nossos tempos têm pouco em comum com os anos 60. Isso já é no século passado. E então no século XIX? O nosso vocabulário não pode ser o de Eça de Queirós, muito menos o do padre António Vieira. Mas atenção! Quem no século XIX teria o vocabulário de Eça de Queirós? Quem no século XVII compreenderia os sermões do padre António Vieira? Hoje vivemos a democratização do ensino, a globalização da comunicação. Os códigos tendem a simplificar-se e também a generalizar-se. Ou seja: necessidade e menor esforço.

As mensagens SMS ou por e-mail conduzem naturalmente a uma redução/simplificação das palavras, da pontuação, da sintaxe. Será essa a nova língua dos mais novos? Há quem acredite e recele. Mas não me parece que a relação seja imediata. Há situações que implicam obrigatoriamente uma simplificação. Recordo a entrada na Faculdade e a necessidade de tirar apontamentos durante horas e horas. Criei para mim mesma novos códigos com inúmeras abreviações que, com algum treino, me permitiram recolher o essencial das intervenções tão doutorais. E por vezes emprestava os meus apontamentos. Ao princípio, não percebiam, mas, uma vez identificadas as regras, tudo fluía bem e a informação passava. Claro que em outros contextos, como os trabalhos escritos, esquecia as abreviações, no entanto, ainda hoje podem ser úteis, dependendo da situação.

Não me parece pois que seja por causa das abreviações e substituições de letras tão usadas nas comunicações escritas ultra-rápidas que os jovens desaprendem. Mas não tenhamos dúvidas, a linguagem, o vocabulário de hoje não é nem poderia ser o mesmo

de há 20, 30, 50 anos. Há um empobrecimento da língua? Talvez. No entanto, continuam a aparecer escritores, muito jovens até, com uma riqueza espantosa de vocabulário e um uso inovador, criativo da língua. E de certeza que enviam SMS e e-mails ultra-lacónicos.

É difícil saber exactamente onde criamos a nossa relação com a língua, como absorvemos o que nos rodeia, quer em casa, no bairro ou na escola ou ainda no cinema, na televisão. Certamente, a família, o meio sociocultural, a escola são determinantes. Mas nem sempre a relação é linear. Também não é evidente que quem leia se exprima da melhor maneira. E os que são quase analfabetos e comunicam com fluência e adequação? Como, onde foi Saramago, oriundo de um meio humilde, descobrir, absorver, dominar a imensidão das palavras que utiliza?

Passamos pelas palavras de diferentes maneiras, alguns esquecem-nas ao lado, ou nem sequer as fiam de frente, outros há que se impregnam delas, as absorvem, as fazem suas, transformando-as, saboreando-as, inventando-as.

Dominar a língua é antes de mais uma forma de poder. É ter a capacidade de exprimir com clareza os pensamentos, de comunicar de forma eficiente, de expressar objectivamente o que se pretende. Dominar a língua é ainda uma forma de prazer, de saborear a beleza dos sons e dos múltiplos sentidos que as palavras podem ter, de saber utilizar as palavras de forma sugestiva e criativa.

Por isso, mesmo sendo diferente, a língua pode e deve ser sempre alvo de estudo, de aperfeiçoamento, de lhe dedicarmos muito tempo e trabalho.

A casa, a família, é o lugar primeiro, dos primeiros sons. A cantiga de embalar, a história que se repete noite após noite, ano após ano, são meios de transmissão privilegiados dessa riqueza maior que é a língua.

A escola, desde os primeiros anos, desempenha um papel fundamental, em especial para os alunos oriundos de meios sociais mais desfavorecidos. Penso mesmo que é nesses meios que a exigência deve ser maior. Desde a mais tenra idade, retomando a prática perdida da memorização, é possível alargar os horizontes e desenvolver inúmeras capacidades e competências que fazem ainda obscuras no interior das crianças. A repetição, memorização e recitação de cantilenas, poemas, textos, de menor ou maior dimensão e complexidade e cujo conteúdo pode não ser de imediato inteiramente apreendido, favorecem o acesso a um universo verdadeiramente mágico e extremamente rico que contribui de forma profunda e silenciosa para o desenvolvimento do aluno.

Quando comecei a dar aulas de Português à Literatura Portuguesa, acabadinha de sair da Faculdade, repleta de modelos de análise de texto extremamente elaborados, passava no mínimo uma aula ou duas analisando um soneto de Camões e estava convencida de que para sempre os meus alunos recordariam o trabalho feito. Mas não, no ano seguinte nem sequer um verso do poema identificavam. Descobri com o passar dos anos que o melhor que podemos dar de Camões aos nossos alunos é permiti-les que guardem uma herança: dizer de cor sonetos ou versos de Os Lusíadas. E como eles gostam de o fazer e admiram o professor que diz de cor, com prazer, com brilho, com entusiasmo, essas magníficas palavras! O mesmo para Pessoa, dizer de cor «O mar salgado», que estimulou! E não apenas a poesia, também a prosa. No meu último 7.º ano, os alunos deviam preparar passagens de O Cavaleiro da Dinamarca, escolher a frase ou parágrafo que consideravam mais bonito e memorizá-lo para o dizerem depois na aula. Foi um sucesso. É possível até pôr os alunos a escreverem ao estilo de Garrett ou de Camilo. É importante identificar modelos, reconhecer-lhes a beleza, o mérito. Conhece-los, entendê-los e amá-los, pelas palavras.

Pôr também os alunos a falar e escrever, em múltiplas situações, e, diariamente, inconscientemente, ir intervindo, corrigindo: ... não digas «tamém» mas também, não é «mem» que se diz, é «mesmo», não uses «tipo, tipo, tipo», em todas as frases, não escrevas «tive» em vez do Pedro, mas estive, oha que não existe o verbo «tar», etc, etc...

Pela repetição, pela transmissão dos modelos, das referências da língua, pelo despertar para a beleza das palavras, a escola cria em cada um a consciência da língua herdada. E assim, apesar de todas as mudanças aceleradas do nosso tempo (e como será daqui a 30, 50 anos?), permanecerá o tesouro maior da nossa identidade: a nossa língua.



Para comprar,
vender ou
arrendar.
Contacte-me.



RE/MAX®
PLATINA
Parque das Nações - Lisboa

Filipe Pinho
925 786 092

COM VIVÊNCIA DE 25 ANOS NA PORTELA

Protocolo com
condições exclusivas
para Sócios e Familiares da AMP



(Associação dos Moradores da Portela)
Ver condições e protocolo em www.ampportela.pt

PUB.



ENTREGA AO DOMICÍLIO DE 3º
A DOMINGO DAS 12H ÀS 15H30
E DAS 19H ÀS 22H30
ENTREGAS GRÁTIS
ENCOMENDAS MÍNIMAS DE 9€
preços podem ser alterados sem aviso prévio

BRIA **TOSCANA**
ALTO ADIGE **CALABRIA**
BARI
LOMBARDIA
LAZIO
TRIESTE
VENEZIA **GIULIA**

Este
espaço
pode
ser
seu!

anuncie aqui

Publicite
aqui!



**Grupo
Mulembeira**

Criação Decoração Impressão

R. Vasco da Gama, 36 • 2685-244 - Portela LRS
Tlf.: 219 417 378 • Tlm.: 918 744 400
E-mail: mulembeira@mulembeira.pt

agrafnet
Artes Gráficas

decor 
Impressão Digital

creative 
Criação Gráfica

stamp 
Estampagem • Serigrafia


m33
informática

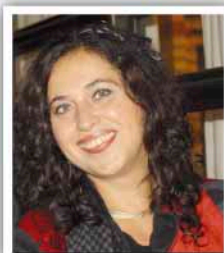
mulembeira.pt

Mensagem da Presidente

A presente missiva tem por objectivo dar a conhecer a Associação dos Moradores da Portela (AMP), uma associação cívica e cultural sem fins lucrativos e de interesse público reconhecido pelo Estado Português, que tem por finalidade realizar iniciativas de ordem social, cultural e desportiva que contribuam para a mais ampla solidariedade e o bem-estar dos habitantes da Portela e para o engrandecimento desta localidade.

Carla Marques

Presidente da Associação
dos Moradores da Portela



A AMP foi criada em 1975 e tem neste momento mais de 6000 sócios com uma abrangência populacional de mais de 4500 sócios residentes na freguesia da Portela, dos quais cerca de 3100 são sócios efectivos e 750 sócios familiares (cônjuges e filhos pagantes) e os restantes são sócios não pagantes (filhos menores).

No domínio do desenvolvimento das suas diversas modalidades desportivas, contabiliza cerca de 1441 praticantes de desporto, dos quais 460 são jovens e 204 são seniores. E, no que respeita às actividades de cariz social que tem vindo a desenvolver, conta com cerca de 320 beneficiários, dos quais cerca de 265 são seniores e 55 jovens.

Ao nível desportivo, a AMP tem vindo a fazer história em diversas modalidades, nomeadamente ao nível do Futsal e do Ténis, duas actividades federadas, onde a participação dos nossos atletas nas competições oficiais (Nacionais e Distritais) abrange todas as categorias desde a formação de base (escolinhas) até aos Seniores. Neste momento, a AMP tem um total de 104 atletas a praticar Futsal e 105 atletas no Ténis, com uma participação muito positiva em competições oficiais nas suas diversas categorias e um conjunto de torneios categorizados e avalizados pela Federação Portuguesa de Ténis que são a prova do dinamismo e da qualidade do Ténis na AMP. Encontra-se neste momento em estudo a viabilidade do regresso à competição do Futsal Feminino.

A Dança Jazz, com 28 atletas e a Ginástica Acrobática, modalidade iniciada apenas em 2008 e já com 15 atletas, são mais dois dos Centros de Formação distinguidos pela Câmara Municipal de Loures e que têm representado a AMP, enquanto actividades federadas em inúmeros saraus e competições nacionais e internacionais.

A actividade desportiva na AMP conta ainda com uma grande participação de portelenses com mais de 55 anos, no desporto sénior, com 58 alunos divididos em 2 classes de ginástica e hidroginástica.

Ciente da importância que a prática desportiva assume na vida de cada um, a AMP tem tido uma preocupação na reestruturação das suas infra-estruturas desportivas que possibilitam a todos os sócios uma prática regular e condigna da actividade desportiva.

Neste sentido foram realizados importantes investimentos que se materializaram na construção de um Campo de Relvado Sintético de Futebol de 7 com as medidas regulamentares internacionais de 40 m x 60 m, ou em alternativa em dois Campos de Futebol de 5, também com medidas regulamentares de 20 m x 40 m, com iluminação e quatro balneários de apoio.

Está ainda em fase de construção, numa área bruta total de construção de 724,86 m² o piso superior que ocupa cerca de 400 m² as instalações do futuro Centro de Actividades para jovens e seniores, que será um espaço destinado

ao encontro e ao convívio entre avós e netos e que irá permitir o crescimento das nossas actividades.

Um outro investimento de capital importância para a freguesia efectuado pela AMP foi a criação de um *Wellness Club*, ou seja um clube de bem-estar, com ginásios, SPA, Kids Club e Lounge Bar, dispendo de com um serviço personalizado de qualidade, e que tem vindo a enraizar-se na população da Portela, mas não só, albergando mais de 1100 utilizadores.

Nos últimos anos, a AMP tem vindo ainda a desenvolver um importante trabalho ao nível da responsabilidade social, incrementando diversas actividades de cariz social e cultural, das quais destacamos pela sua relevância, os projectos Portela Sábios e Portela Jovem, o primeiro direccionado à população sénior, que se consubstancia na criação de uma UTI – Universidade para a Terceira Idade – e que conta já com mais de 200 alunos efectivos e mais de 20 professores, o segundo destinado ao apoio à família vocacionado para a ocupação dos jovens, é um centro de actividades com várias valências de interesse para os jovens, que assegura o acompanhamento de 35 jovens, O Portela Jovem desenvolve a sua actividade direccionada para o apoio na realização dos deveres escolares e actividades lúdicas e o transporte da escola para o Centro de Actividades e vice-versa, e ainda na canalização dos jovens para a prática das variadas actividades desportivas que a AMP disponibiliza e na realização de férias desportivas.

Importa ainda destacar o relevante papel da AMP na dinamização cultural na freguesia, com a realização de diversas actividades culturais e de lazer destinadas não só aos nossos sócios, mas algumas destinadas também à população em geral. Destacamos a realização de diversos eventos anuais, de passeios, almoços e jantares de confraternização, espectáculos de música e dança, festivais de desporto, e a realização de ciclos de palestras de periodicidade mensal, sobre temas de relevante interesse para a comunidade.

Dada a projecção que a AMP tem vindo a adquirir e com o objectivo de manter os nossos sócios sempre ao corrente das actividades que vamos desenvolvendo, temos tido a preocupação de estender a divulgação das nossas actividades através do nosso site, em www.amportela.pt e de *newsletters* dado que na actualidade estes são os canais privilegiados para a divulgação das entidades.

Em paralelo, a AMP desenvolve vários canais de cooperação institucional com diversas entidades, a título de exemplo: com a Academia da Guitarra Portuguesa e do Fado; com a criação do Núcleo de Fado Tradicional de Lisboa e Escola de Guitarra Portuguesa; com a participação activa na Rede Social de Loures, que visa estabelecer uma maior eficácia na erradicação ou atenuação da pobreza e exclusão social e na promoção do desenvolvimento social; com a participação activa no Conselho Geral do agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide.

A AMP tem também procurado desenvolver Protocolos de Cooperação com diversas entidades. No âmbito deste tipo de iniciativa, começou a ser implementado no primeiro trimestre de 2011 um novo projecto denominado Portela Amiga por via do qual a AMP pretende dar o seu contributo na dinamização do comércio e das empresas nacionais e que tem por objectivo não só divulgar as lojas/empresas e respectivas actividades, como impulsionar e incentivar a aquisição de bens e serviços nestas lojas e empresas «Amigas da AMP», e em contrapartida criar vantagens e condições especiais na aquisição de bens e serviços a disponibilizar aos nossos sócios, seus familiares e funcionários.

Podemos assim afirmar que a AMP continua o seu percurso, que em está em franco crescimento, dispendo de uma sólida estrutura e de uma situação financeira de suporte consolidada – garante da sustentabilidade dos projectos em curso e da viabilidade de desenvolvimento de novas valências.



Futsal

Rui Garção
Director Desportivo

A Associação dos Moradores da Portela – AM PORTELA – é uma instituição de reconhecida utilidade pública, de cariz associativo, fundada em 22/05/1975.

A AM Portela teve e tem um papel de destaque no surgir e na implementação do futsal enquanto modalidade em Portugal.

A AM Portela participa activa e empenhadamente desde sempre com espírito de abnegação e em obediência ao mais puro desportivismo.

A AM Portela é uma escola de formação de desportistas com incidência especial na modalidade de futsal, envolvendo crianças, jovens e adultos de todos os escalões etários de onde saíram jogadores que representaram e ainda representam e projectam bem alto o nome do futsal.

Consciente da evolução da modalidade e sem descurar o cariz amador que pauta a sua actuação, a AM Portela 2011/2012, mantém o PROJECTO FUTSAL na sua vertente competitiva.

A Associação dos Moradores da Portela continua no Futsal Nacional como um dos projectos mais consistentes e duradouros nesta modalidade. É uma época sustentada dentro do que é a realidade do Futsal Nacional e Distrital e das possibilidades da AMP, dos apoios protocolares reduzidos a metade e da situação difícil do país.

O Futsal é um desporto dotado de grande velocidade e beleza, dando origem a bons espectáculos. É uma modalidade praticada em recinto fechado, que se caracteriza pela velocidade de raciocínio e extrema habilidade dos atletas, onde o talento e inteligência são fundamentais para o garante de bons jogos.

A participação nas competições oficiais abrange todas as categorias desde a formação de base até aos Seniores com o objectivo de manter o futsal nos Campeonatos Nacionais de forma sustentada. A participar nos Campeonatos Distritais, mantemos todos os escalões de formação como habitualmente. São elas as Escolas (Juniões E), Infantis (Juniões D), Iniciados (Juniões C), Juvenis (Juniões B), Juniores (Juniões A) em termos de escalões de jovens ou formação.

A Formação pode não suscitar grande interesse em termos de espectáculo, de notoriedade e de rendimento económico-financeiro, mas não nos podemos esquecer que é na Formação que se começam a construir todas as conquistas e glórias dos plantéis de competição.

Continua a ser o nosso principal objectivo para esta época a aposta e integração dos elementos da nossa formação, pois é com agrado que atestamos alguns valores saídos e desenvolvidos nas nossas equipas jovens e predispostos a continuar no futsal da AM Portela.

É de registar esta época, o regresso a casa de dois Atletas que muito honram e orgulham a AM Portela, ambos internacionais A por Portugal, Ricardo Caturra e Luis Estrela.

Objectiva-se resultados que abrangem não só resultados desportivos referentes ao escalão sénior, mas também na fiabilidade da estrutura a desenvolver para toda a formação.

O desejo da AM Portela é de voltar para os lugares cimeiros do futsal. A sua ambição, no entanto, é a mais abrangente: a sua responsabilidade na formação de dezenas e dezenas de crianças e jovens. É esta a ambição, conjugada com o sentido de responsabilidade que o espírito amador lhe impõe, que faz dar vida a este sonho.

Ambição, Motivação e a mística Portela voltaram de novo:

– No Torneio da Junta de Freguesia da Venda Nova, o qual vencemos, defrontando na final a equipa da casa o União Progresso da Venda Nova (equipa que subiu à 2.ª divisão Nacional) por 1 a 0.

– Na apresentação da equipa da AMP contra o actual campeão Nacional e vice-campeão Europeu Sporting Clube de Portugal. Perante uma moldura humana que muito gostaríamos de manter, a AMP apresentou-se de forma dinâmica, inteligente e fez com que o Sporting se aplicasse a fundo para atingir os seus objectivos de vitória. Com o resultado final de 2 a 3 a favor do Sporting CP, a AMP deixou bem claro que a meta a atingir é estar nos lugares cimeiros e o regresso a outra divisão nacional.

– No dia 1 de Outubro de 2011, a equipa Sénior iniciou a sua época competitiva com uma deslocação a Faro, para efectuar o jogo da 1.ª Eliminatória da Taça de Portugal com o Grupo Desportivo da Atalaia, com uma vitória por 5 a 1.

Para que tudo isso continue a ser uma realidade, desejamos que os nossos Sócios façam parte integrante deste caminho, com o seu apoio sempre necessário.





PEDRO TAVARES

TENOR

Nasce a 7 de Abril de 1966, em Lamego e desde cedo sentiu que a música seria o seu mundo, iniciando-se, na ordem de S. Francisco Xavier, aos 15 anos.

Continuou a sua formação em solfejo e piano, no Conservatório Regional de Loures e, com apenas 16 anos, já integrava o Coro de Santo António dos Cavaleiros, como Tenor, sob a re-

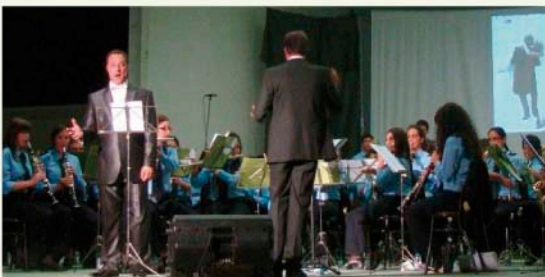
gência do Maestro José Rocha.

Aos 19 anos ingressou no Teatro Nacional de São Carlos, nas aulas de educação vocal, sob a orientação do Professor e Maestro Cortes Medina, com quem trabalhou 9 anos e, com quem ainda hoje, mantém uma estreita relação.

Pedro Tavares continuou a investir na sua própria carreira musical e, em 2001, frequentou um "Master Class" de canto realizado pela Escola Profissional de Música de Almada, com o Maestro e Professor Helmut Lips.

Em 2002 participa num workshop de Canto Gregoriano, em Évora, organizado pela escola de música da Sé de Évora. Durante esse ano, também teve aulas de "Aperfeiçoamento do Canto Lírico" com a Professora Anabela Duarte.

No ano de 2003, Pedro Tavares, integrou a Banda Sinfónica da PSP, ao ser convidado pelo Subintendente Ernesto Esteves, o Maestro titular na altura.



Concerto com a Filarmónica de Abrunheira—Abrunheira

Experiência Profissional

Da sua enorme experiência como cantor lírico, sobressaem os seguintes locais, onde realizou fantásticos concertos:

- Auditório Beatriz Costa (Mafra)
- Auditório da Casa do Alentejo
- Auditório do Ramo Grande (Açores – Praia da Vitória)
- Auditório Municipal de Gijón (Astúrias)
- Teatro Maria Matos (Lisboa)
- Teatro Municipal de Algés
- Teatro S. Luís (Lisboa)
- Teatro da Trindade (Lisboa)

Eis algumas participações em que o Tenor Pedro Tavares esteve envolvido:

- 9ª Sinfonia de Beethoven, com o Coro do Teatro Nacional de São Carlos, no Mosteiro dos Jerónimos, aquando dos 500 anos das Relações Luso-Nipónicas.
- Espectáculos na cidade de Almada, durante o Mês da Música.
- Elemento do elenco fundador do "Bianca Fiore".
- Participação especial no espectáculo "Antes e Depois", no Teatro da Trindade (Lisboa).
- Actuações como elemento integrante de "Os Clássicos do Mundo".
- Divulgação da Ópera, através do projecto "Ópera na escola".

Como solista na Banda Sinfónica da PSP, destacam-se os seguintes concertos:

- Casa da Música (Porto).
- Teatro Camões (Lisboa).
- Teatro Municipal de Bragança.
- Teatro Municipal de Aveiro.
- Teatro Municipal de Portimão.
- Teatro Luísa Todi (Setúbal).
- Centro Cultural de Belém (Lisboa).
- Fundação Calouste Gulbenkian (Lisboa).

Pedro Tavares domina, na perfeição, a língua espanhola, já que viveu, durante alguns anos, na Venezuela e, também, a língua italiana. Além disso fala e canta também, em Inglês e Francês.

Actualmente Pedro Tavares, para além de continuar a apresentar-se em público nos mais variados eventos para os quais é convidado a cantar, encontra-se a reunir um lote de temas originais, para posteriormente entrar em estúdio para a gravação do seu próximo álbum, que contará com a participação da Banda Sinfónica da PSP.



O seu ginásio na portela

Quebre a rotina !!!

PW
desporto com
EMOÇÃO

wellspa
low cost spa
com qualidade de primeira



pwportela@gmail.com



91 200 60 90 / 21 944 09 80



associação dos
moradores da
portela



2ª a 6ª - 7h00 às 22h30
Sáb - 9h00 às 20h00
Dom - 10h00 às 19h00