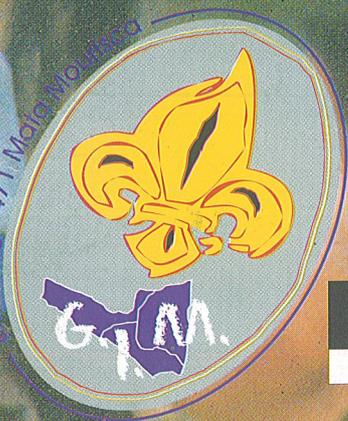


GIAMA

Guia . Ilha . Mata Mourisca

Setembro 99 - ANO II - NÚMERO 8 - 200 Escutas



Ilha... Nada de Novo
"O Dia 7 de Outubro"
O Centro Social da Estação
III Acampamento de Agrupamento
GastroFAGO'99 - Sonho de um Inter-Rail

Ficha Técnica

Propriedade:

Agr. 471 - Mata Mourisca
Sede de Escuteiros
Salão Paroquial da Ilha
3100-890 ILHA-PBL

Direcção:

Vitor Pereira
Luís Mendes
Pedro Neves

Redacção:

Luís Mendes
Vitor Pereira

Colaboradores:

I, II, III e IV Secções do Agr.471,
Pe. Nogueira, Sandra Amado,
Fernandes Couto, Artur Carreira,
Henrique Silva, Vitor Cardoso,
Capricious.

Capa:

Fotografia do III Acampamento
de Agrupamento

Publicidade e Marketing:

Pedro Neves
Manuel António

Logística e Distribuição:

Hugo Conceição
Rodrigo Pedrosa

Montagem e Pré-impressão:

Labinfor 471

Tiragem:

2 000 exemplares

Periodicidade:

4 números/ano

RESCALDO DE UM VERÃO

Aqui está ele: o G.I.M. n.º 8 chegou, vindo do Espaço(1999)...
Após um período de tempo de certa inactividade durante estes quatro meses, cá estamos nós mais uma vez com o objectivo que é informar os nossos estimados leitores.
Durante estes quatro meses, muita coisa se passou de novo nas três freguesias, muitas delas de grande importância.

A gastroFAGO'99 realizada pelo G.D. Guiense em parceria com a Junta de Freguesia da Guia e apoiada pela Câmara Municipal de Pombal, foi um enorme sucesso, e claro, teve a participação do Agrupamento 471 da Mata Mourisca.

O tão ambicionado III Acampamento de Agrupamento realizado em Quaios com o tema Espaço 1999 em que houve a oportunidade de desfrutar os prazeres que Deus nos deu.

O projecto Praia, sendo um projecto pioneiro nas nossas freguesias foi um sucesso e muito bem aceite pelas nossas crianças.

E afinal o mundo não acabou no dia 11 de Agosto!

Mais uma vez, e após mais uma tentativa, realizada por nós, ainda não foi desta que alguém da Mata Mourisca se dirigiu até nós para ser nosso colaborador. Tentamos novamente e informamos que nos podem encontrar na nossa sede, na Ilha, todas as Quartas-feiras à noite. Esperemos que seja desta...

Sempre Alerta para Servir
A Redacção

TELEFONES ÚTEIS SUMÁRIO

Nº Nacional de Socorro.....	112
Bombeiros Voluntários Pombal.....	221 22/ 22300
B.V.P. - Secção do Lourçal.....	961188
G.N.R. - Guia.....	951544
Hosp. Distrital de Pombal.....	221 30/ 22133
Hosp. Distrital da Fig. Foz.....	(033) 4002000
Ambulância da Guia.....	951568
Centro de Saúde de Pombal.....	22227
Centro de Saúde da Guia.....	951147
Centro de Saúde da Ilha.....	950345
Centro de Saúde da Mata-Mourisca.....	951242
Câmara Municipal de Pombal.....	22001
Junta de Freguesia da Guia.....	951659
Junta de Freguesia da Ilha.....	950536
Junta de Freguesia da Mata-Mourisca.....	952015
Táxis de aluguer da Guia.....	951136
Escola C+S da Guia.....	951036
Escola Primária da Guia.....	952305
Escola Pré Primária da Guia.....	951623
Escola Primária do Seixo.....	951585

REFLEXÃO

PROJECTO PRAIA

COCKER SPANIEL

"O DIA 7 DE OUTUBRO"

ILHA.. NADA DE NOVO

ECLIPSE

O CENTRO

III ACAGRUP

GASTROFAGO'99

CARNE DE CANGURU



ECOLOGIA: UM BEM MUITO NECESSÁRIO



Os problemas ecológicos têm vindo a tomar uma proporção alarmante.

Catástrofes como a de Chernobyl, crises como a das vacas loucas, a incineração em Souselas e Maceira ou das dióxinas na Bélgica, são apenas a ponta do iceberg, de um problema gravíssimo, fruto de múltiplas causas e interesse e que põe em causa a subsistência da própria humanidade.

A igreja, em vários documentos, tem chamado a atenção para a gravidade deste problema e para a urgência de soluções globais. Em 1971, dizia o Papa Paulo VI: "devido a uma exploração, inconsciente da natureza, o homem começa a correr o risco de a destruir e de vir a ser, também ele, vítima dessa degradação. Não é só o ambiente material que se torna uma ameaça permanente - poluições e resíduos, novas doenças, poder destruidor absoluto - é mesmo o quadro humano que o homem não consegue dominar, criando assim, para o dia de amanhã, um ambiente global que poderá tornar-se insuportável.

Problema social este que diz respeito à inteira família humana."

E João Paulo II, em 1978, logo na sua 1ª encíclica afirmava: "o homem de hoje, parece estar ameaçado por aquilo mesmo que produz."

"Determinados produtos de trabalho humano, continuava o Papa viram-se contra o próprio homem.

Há que fazer um planeamento racional e honesto para evitar que determinadas explorações não aliene o homem da natureza."

E todo este problema da ecologia nos deve ajudar a reflectir.

E podemos nos dizer que isto não nos afecta ou então - o que podemos nós fazer?

Talvez no nosso próprio espaço, na nossa própria casa, na nossa rua, etc., o ambiente possa mudar e melhorar.

- A necessidade de maior limpeza - os lixos lançados nas bermas dos caminhos, os animais mortos lançados às silveiras, etc., etc...

- O construir uma melhor qualidade de vida e necessariamente de um ambiente mais limpo, mais honesto, mais agradável, mais habitável, o por lixo nos contentores, mal posto e em dias que se sabe que não vai haver recolha. (Que mau aspecto e cheiro em alguns fins de semana!...)

- O problema de resíduos, lixos, contaminação.

- Das águas (herbicidas, fossas a céu aberto, (o perigo das pequenas pilhas), esgotos, etc.) Tudo isso está muito nas nossas mãos.

Há que ajudar a construir mentalidade ecológica - para defendermos a nossa própria sobrevivência (a nossa casa comum).

Na linguagem religiosa, um grande convite à conversão de mentalidades, à maior consciencialização do problema e definição de algumas pistas de solução.

Tudo isto por causa da companhia do lixo?! (Limpar o mundo, limpar Portugal), que os nosso Escuteiros vão dinamizar nas nossa comunidade, nos próximos dias 18 e 19 de Setembro.

Bom trabalho, ótima proposta - que seja bem aceite pelas pessoas - e que a partir de cada um de nós, o mundo seja melhor em todos as vertentes da vida.

Pe. António Nogueira Torres
(Pe. António Nogueira Torres)



toldicentro, Lda.

Toldos e Encerados

Tel. e Fax 036 - 950 128
HELENOS

T. Mov. 0936 37 17 51
3100 ILHA PBL

CAFÉ - RESTAURANTE

.O CASEIRO.

SALÃO DE BANQUETES

Telef. (036) 950 581

3100 Ilha PBL



UNIOESTE, Representações de Bebidas, Lda.

ZONA INDUSTRIAL DA FORMIGA
Telef.: 21 30 03 * Fax 21 30 04
3100 POMBAL



GOPECAUTO



REPARADORA DE AUTOMÓVEIS, LDA.

REPARAÇÕES GERAIS
VENDA DE AUTOMÓVEIS
NOVOS E USADOS

Tel. (Oficina): 951 419
FAX: 952 126

LAGOA - 3100 GUIA PBL



PROJECTO PRAIA

De 5 a 16 de Julho de 1999, o Centro Social e Paroquial "Maris Stella" (Guia), o Centro de Solidariedade da Mata Mourisca e o Centro Social da Ilha, realizaram, conjuntamente um projecto praia para todas as crianças das diversas freguesias. O projecto teve lugar na praia do Pedrogão, Vieira e Figueira da Foz e teve como principal objectivo proporcionar a todas as crianças momentos de convívio e lazer, bem como, fomentar as relações interpessoais.

O projecto contou com o apoio da Câmara Municipal de Pombal, das Juntas de Freguesia da Guia, Ilha e Mata Mourisca e do Instituto Português da Juventude de Leiria.

Com um total de cento e cinquenta crianças, vinte e quatro monitores, duas coordenadoras e um supervisor, o projecto superou as expectativas inicialmente previstas pela equipa do projecto.

Durante a decorrência do projecto houve, por parte da comunidade, um apoio bastante importante, nomeadamente através da dádiva de alimentos e também da disponibilidade pessoal para a confecção dos alimentos.

Este projecto inédito nas três freguesias, contou com uma forte aderência por parte das crianças, o que revela a confiança que os pais depositaram em todos nós.

Esperemos voltar para o ano!!!

O Supervisor do Projecto

Pe. António Nogueira Torres
(Pe. António Nogueira Torres)



O COCKER SPANIEL

O Cocker Spaniel é uma raça de cão de origem inglesa. É um cão de caça, muito alegre, meigo e de excelente temperamento. É um cão muito famoso, uma das raças preferidas também como cão de estimação e exibição em concursos. É aliás a raça de cão em todo o Mundo que mais concursos ganhou até hoje. Grande parte da sua fama, deve-a não só à sua beleza geral, com uma cabeça muito característica, de olhos alegres e charmosos e orelhas longas, lobulares e bem franjadas, que lhe dão um ar característico, tipo aristocrático ao qual é impossível ficar indiferente, mas também à sua personalidade e carácter brincalhão e dinâmico.

ORIGEM

O Cocker Spaniel tem como país de origem a Inglaterra, são referenciados na literatura inglesa desde há vários séculos. A sua principal utilização era feita na caça de aves, onde buscavam e levantavam as mesmas, para depois de abatidas as irem cobrar e trazer à mão. Estas aptidões foram mantidas até aos tempos actuais podendo sendo constatadas e admiradas no COCKER. A palavra Spaniel parece derivar da palavra spainol do francês antigo cão espanhol. De facto há a crença de que os principais antepassados desta família tiveram origem na Península Ibérica, de onde foram levados alguns para Inglaterra, contudo só em 1901 foi reconhecida como raça independente.

TEMPERAMENTO

É um animal muito activo, inteligente, brincalhão, por vezes pode ser teimoso. A sua natureza entusiasta é demonstrada pela sua cauda que acena incessantemente a maior parte do tempo, especialmente quando o cão está em movimento ou a caçar. É uma das raças indicadas para a companhia de crianças, pois é afável e sempre pronto para brincadeiras.

UM CÃO POLIVALENTE

Devido ao seu pequeno mas compacto corpo, com altura não superior a 41 cm e peso entre os 12Kg e 14Kg aproximadamente, associados a um temperamento alegre e amigo de toda a família, fizeram do Cocker, para além de um caçador inato e diversificado para os vários tipos de caça, um cão de companhia bem adaptado à vida nas grandes cidades. A sua beleza actual, com as suas longas orelhas e majestosa franjas, obrigam os donos a cuidados especiais de manutenção e higiene, com banhos regulares e escovagens

frequentes. O "triming" ou arranjo do pêlo, se o queremos manter em condições, é indispensável. Deverá de início, ser reservado a profissionais competentes, ou solicitar a ajuda de criadores idóneos.

CORES

Os COCKER SPANIEL possuem talvez uma variedade de cores mais rica do que qualquer outra raça. Geneticamente, o negro domina todas as outras cores. Há outras cores, uniformes, todas de génese dominante em relação às cores mistas. As mais frequentes são o preto, o dourado, mais raramente encontramos o azul ruão (mistura de negro e branco), o laranja e branco, o castanho e bronze, o amarelo couro e mesmo pelagem tricolor.

Sabe-se que existe uma relação entre a cor do pelo e o temperamento. Assim os de cor vermelho dourado revelam-se mais agressivos, especialmente em situações envolvendo estranhos, os de pelagem mista como por exemplo o azul ruão, o preto e branco, o laranja e branco são mais meigos e adaptados aos donos e a estranhos.



Clube Português do Cocker Spaniel
Inglês e Americano
Apartado 1038
Vale de Milhaços
2855 Corroios
Tel. 01-2545859
Criador de Cocker Spaniel - Azul Ruão
Henrique Paulo Jorge de Oliveira e Silva e Maria Otília Pedrosa Fernandes (Lita)
Ilha
Telem. 0931-552256/0931-4184074
Actualmente com uma ninhada de cachorros nascidos a 23-06-99.
Poderão visitar.

CAFÉ SNACK-BAR
"O PEDRO"
ALMOÇOS - JANTARES - MARISCOS - PETISCOS
ABERTO 24 HORAS TODOS OS DIAS

CÉSAR SIMÕES DA SILVA
ESTUCADOR
EXECUÇÃO DE MASSAS PROJECTADAS
TECTOS FALSOS E OUTROS
DECORAÇÕES • MOLDURAS • VENDAS AO PÚBLICO
- ORÇAMENTOS GRÁTIS -

SONDAGENS DO OESTE, LDA.
Furos Artesianos - Fundações
Captação de Águas Subterrâneas
Vedagem Gratuita
Montagem de Bombas Submersíveis
Limpezas de Furos
Perfurações Horizontais
Máquinas para todo o Terreno e Gruas

CASA DE ESCAPES ESTAÇÃO DE SERVIÇO
LUBRIFICAÇÕES, REPARAÇÃO E COMÉRCIO AUTO, LDA
de:
António Marques Gomes
Serviço Rápido
Venda e Montagem com Stock Permanente
☎ 036 R-950 134
O-951 897 LAGÔA DA GUIA - 3100 GUIA PBL





CALENDÁRIO DO ANO 1999/2000

“O DIA 7 DE OUTUBRO”



Quando fui informado, pela redacção do GIM, que esperavam a minha colaboração neste número de Verão, estava no meu último dia de trabalho na escola, antes de iniciar um segundo período de reconfortantes férias, em consciência, bem merecidas, para “recarregar as baterias”, a fim de entrar com o pé direito no novo ano lectivo 99/2000, que se aproxima rapidamente.

Não me tendo sido proposto qualquer tema específico, pensei escrever sobre férias, divagar sobre este assunto inesgotável, mas não descurando a hipótese de infermar os leitores e em especial a comunidade escolar (alunos, funcionários, encarregados de educação), do calendário do ano escolar 1999/2000.

Assim, digamos que estando em período de férias a grande maioria do País, ou a banhos de mar e sol, em terras, no campo e na terra, a Escola neste período não parou de funcionar e com algum sacrifício prepara o próximo ano lectivo.

Como é do conhecimento geral, só recentemente o sistema escolar português tem um desenvolvimento importante e uma evolução mais positiva, com a preocupação de elevar o nível de instrução popular e alargar o ensino básico obrigatório a 9 anos, isto é, até ao 9º ano, fim do 3º ciclo. Ainda muito pouco para quem tem um atraso estrutural de muitos anos.

A título de curiosidade, mas como elemento de reflexão, damos a conhecer os países Escandinavos, caso da Dinamarca, a escolaridade é obrigatória para as crianças dos 7 aos 14 anos a partir de 1837 (à 162 anos), na Suécia a partir de 1842 (à 157 anos) e em 1878 (à 121 anos) o ensino

secundário (12 anos de escolaridade) generalizou-se pelo que não é de admirar o desenvolvimento e progresso destes países, em detrimento de nações que não apostavam, nem propagavam a instrução geral e descuravam o ensino as suas juventude, como era o nosso caso.

Não podemos deixar de pensar e reflectir na enorme distância temporal em que a juventude dos referidos países tinha acesso à instrução constitucional e obrigatória, percebendo e explicando o enorme objectividade merecida a fim de contribuir para o processo de desenvolvimento das crianças.

O final de um ano lectivo em tempos do “antes do 25 de Abril”, terminava a 11 de Junho, um dia após a homenagem ao poeta Camões, com as comemorações do dia de Camões.

Pelas datas acima referidas, é fácil entender porque se chamavam às férias, “férias grandes”, cerca de 4 meses o que visto a uma distância, ainda, recente, era uma enormidade de tempo desperdiçado, só ocupado por valores que nos eram transmitidos como uma grande importância atribuída à agricultura, agora tão em desuso e com sinais de morte, as colheitas de fim de Verão onde as tradicionais



descamisadas do milho nas eiras e principalmente as vindimas transformadas em festas colectivas do nosso povo.

Alguém (Salazar) que foi responsável por muitos anos do nosso atraso sociocultural, disse um dia que: «beber vinho é dar de comer a um milhão de portugueses».

Outros tempos, não muito distantes, cujas recordações em estilo desprezioso não são mais do que lembranças

de meio século de vida com transformações rápidas operadas nas nossas vivências, em especial no último quarto de século a terminar no ano 2000.

Mas, ainda, em férias é altura de regressar à Escola Básica 2-3 Secundária da Guia, designação recente, para falar do ano lectivo que se avizinha, dando a saber que continua a haver ensino nocturno, cada ano que passa menos



frequentado, mas necessário a adultos na categoria de trabalhadores estudantes.

Continuamos a ter cerca de 1000 alunos diurnos, provenientes das freguesias de Carnide, Carriço, Guia, Ilha, Louriçal e Mata Mourisca do Concelho de Pombal; das freguesias da Bajouca e Monte-Redondo, do concelho de

Leiria; Marinha das Ondas, Figueira da Foz; também existe um ou outro de mais longe, como é o caso do Coimbrão, de Monte Real; Gândara dos Olivais e até da Pelariga.

No segundo ciclo (5º e 6º ano) temos treze turmas, sendo sete no quinto ano e seis no sexto ano. No terceiro ciclo (7º, 8º e 9º ano) os alunos frequentam dezanove turmas distribuídas, respectivamente, seis no 7º ano, sete no 8º ano e seis no 9º ano. Relativamente ao ensino secundário, existem 14 turmas, sendo cinco no 10º ano, também cinco no 11º ano e quatro no 12º ano. No ensino nocturno, turmas do S.E.U.C. do 3º ciclo, secundário e 12º ano - 1º curso.

A terminar achamos relevante a transcrição parcial do mais importante do Despacho n.º 10320/99 2ª série - «a construção das escolas»:

A construção de escolas autónomas e de qualidade constitui, de acordo com o programa do governo, um dos objectivos estratégicos para o desenvolvimento do sistema educativo.

Neste quadro, e no respeito pelas orientações decorrentes da lei de bases do Sistema Educativo, têm vindo a ser adoptadas várias medidas visando valorizar a identidade de cada escola, reconhecida no seu projecto educativo e na sua organização pedagógica flexível, adequada à diversidade dos alunos e do meio em que a escola se insere.

Especial relevância assume, neste domínio, a entrada em vigor de um novo regime de autonomia, administração e gestão das escolas, aprovada pelo decreto lei n.º 115-A/98, de 4 de Maio, que expressamente assumiu a escola como centro de acção educativa, com condições para reforçar e desenvolver o exercício da respectiva autonomia pedagógica e administrativa e com a consequente transferência de poderes e de competências, nomeadamente nas áreas do planeamento estratégico, da organização interna, do desenvolvimento curricular, da

gestão de recursos, do relacionamento externo e da avaliação.

Considera-se, assim, que deve competir aos órgãos de administração e gestão da escola a adopção de medidas que permitam compatibilizar o calendário do ano escolar com o desenvolvimento do respectivo projecto educativo, sem prejuízo da necessária articulação com os competentes serviços regionais do Ministério da Educação.

Considerando que o abono escolar de 1999/2000 constitui o primeiro ano de plena aplicação do regime jurídico de autonomia, a administração e gestão dos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensino básico e secundário, aprovado pelo decreto Lei 115-A/98, determino:

1- Para o ano escolar de 1999/2000 mantém-se em vigor o disposto no despacho n.º 2528/97, de 23 de Junho, com as necessárias adaptações, e de acordo com os números seguintes;

2- Compete às direcções dos estabelecimentos de educação pré-escolar, ouvidos os municípios e os pais e encarregados de educação, fixar o calendário escolar para o ano lectivo de 1999/2000, devendo ser assegurado um regime de funcionamento e um horário flexível de acordo com as necessidades das famílias;

3- A duração dos períodos lectivos deve tomar em consideração as especificidades do contexto local e regional, orientando-se pelas seguintes datas:

ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Períodos	Início	Termo
1º	Entre 13 e 20 de Setembro	17 de Dezembro
2º	3 de Janeiro	11 de Abril
3º	26 de Abril	9 Junho (12º ano); entre 23 e 30 Junho para os restantes

ESCOLAS PARTICULARES DO ENSINO ESPECIAL, DEPENDENTES DE COOPERATIVAS E ASSOCIAÇÕES DE PAIS COM ACORDO COM O MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Períodos	Início	Termo
1º	Entre 1 e 3 de Setembro	21 de Janeiro
2º	26 de Janeiro	30 de Junho

AS INTERRUPTÕES DAS ACTIVIDADES ESCOLARES DOS ALUNOS, PARA O ANO ESCOLAR DE 1999-2000, OCORREM NAS SEGUINTE DATAS:

Interrupção	Datas	Designação
1ª	De 2 a 6 de Novembro	
2ª	De 18 a 31 de Dezembro	Férias de Natal
3ª	De 6 a 11 de Março	Férias de Carnaval
4ª	De 12 a 25 de Abril	Férias da Páscoa



Papelaria Guiense
Artigos Escolares, Jornais, Revistas, Brinquedos, Fotocópias, Valores Selados

Av. Comendador Raúl Tomé Féteira - Telef. 036-951295 - GUIA - 3100 POMBAL



Queda de Cabelo Calvície
Contus
Centro Anti-Calvície
Clínica Capilar

Antes A SOLUÇÃO Depois
Rua do Vitorino 3100 ILHA PBL Telef. (036) 950 485

Bate Chapas e Pintura Auto

LIGEIOS E PESADOS
de: José Santos Marques
Tel. Resid.: 036 - 951 370
Telef.: 0936 - 27 000 19
Lagoeiros Tel/Fax: 036 - 951 038

RECAUCHUTAGEM GUIENSE, LDA.

FAX: 951 145
Telefs. 951 145 / 951 150
3100 GUIA PBL



ILHA... NADA DE NOVO

Com o objectivo usual de apresentar os jogadores e equipa técnica para a época seguinte, fazer o balanço público do ano anterior, reunir amigos do clube, aconchegar o estômago e, se possível, reforçar os cofres, levou a efeito o Grupo Desportivo da Ilha, no passado 15 de Agosto, com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Pombal, das autoridades locais, um já tradicional almoço convívio, com cozinheiro, ementa, participantes, e discursos repetidos. Realce negativo para o facto da zona do palco, usualmente reservada para os atletas ou jogadores, registar uma escassa meia dúzia de elementos, não tivesse esta associação como principal actividade a prática desportiva. À parte a evolução para a monotonia e o lamento por parte do Presidente da Associação anfitriã, os outros oradores tiveram o cuidado, para além de repetirem parte do discurso do primeiro interveniente, repetirem a oratória dos anos anteriores nas alusões que fizeram; ao “espírito empreendedor e bairrista

mesmo); e ao “nosso PSD” (propriedade do orador?... do público presente?... ou do G.D.I.?).

Neste evento nada de novo, mas também na Ilha nada de novo, como foi evidente na afluência de público aos principais festejos da Paróquia, no início de Agosto. Salve-se no entanto a celebração religiosa.

Na Ilha nada de novo em projectos a apoiar ou a candidatar-se ao PIDDAC, contrariamente ao que acontece na maioria das freguesias do concelho de Pombal, conforme imprensa local, e em todas as limítrofes à Ilha, incluindo as do concelho de Leiria. Ou será que na Ilha “já está quase tudo feito” como referiu em tempos o Sr. Presidente da Junta, de forma que podemos “descansar em paz” limitando-nos a fazer pequenas reparações em cemitérios, última morada da parte de pó que transportamos? Onde está o “espírito empreendedor e bairrista” tão apregoado lá de cima, tão de cima que parece não enxergar a realidade

do povo da Ilha demonstrado nas actividades, do grupo de música popular Semibreves, do Rancho Folclórico, e da Filarmónica Ilhense”; aos alcatroamentos que vão ser executados (não com certeza no campo de futebol ou no acesso ao

Candidaturas superiores a 200 mil contos

De acordo com a Câmara Municipal de Pombal, encontram-se a aguardar decisão do secretário de Estado da Administração Local e Ordenamento do Território, 17 candidaturas apresentadas ao PIDDAC, envolvendo participações superiores aos 270 mil contos. Ao Sub-Programa 2, foram apresentadas candidaturas relativas à cobertura das bancadas do campo de jogos do Arcuda (Albergaria dos Doze), construção de bancadas no campo de futebol do Grupo Desportivo Guiense (Guia), conclusão do edifício da Capela de Lagares (Almagreira), conclusão do salão polivalente da Casa do Povo de Albergaria dos Doze, construção da Casa Mortuária de Abiúl, remodelação e ampliação do Centro de Convívio da Cumieira (Pombal), restauro do anexo da Capela de S. João (Carrico), muro de suporte de terras da Igreja Nova de Albergaria dos Doze, iluminação do campo de jogos de Carnide, arranjo do Adro da Capela do Arnal (S. Simão de Litém), construção do balneário para o campo de futebol de Outeiro da Ranha (Vermoil), remodelação do pavilhão gimnodesportivo de Silveirinha Grande e Claras (Carrico), obras de conservação e restauro da sede da Associação de Caça e Pesca de S. Simão de Litém. Ao Sub-Programa 1 foram apresentadas candidaturas referentes à construção de uma piscina coberta de aprendizagem do Sporting Clube de Pombal e a construção de um pavilhão desportivo da União Desportiva, Recreativa e Cultural Matamourisqueense (Mata Mourisca).

in “Correio de Pombal” – 16 de Julho de 1999.

actual? Será que a Câmara Municipal por ter disponibilizado

haverá, quando se puser o interesse público e a liberdade e



integridade pessoal acima dos interesses ou disciplina partidária. Mas na Ilha haverá algo de novo quando os detentores do poder esqueçam o mesmo, os privilégios ou vantagens que este possa trazer e se libertem para servir genuinamente, e quando a causa pública nunca se confundir com os interesses particulares.

Na Ilha haverá algo de novo, quando as associações se aproximarem e se unirem em projectos e empreendimentos de interesse comum, seguindo, neste caso, o exemplo de freguesias limítrofes.

há anos, segundo os discursos proferidos, 30.000 contos para os arranjos do átrio da Igreja Matriz, considera que na Ilha já não há mais obras ou considera antes que essa verba teria sido suficiente para concluir também os átrios das capelas da Ilha de Baixo e Água Formosa, e somando cerca de 130

À ILHA SÓ RESTA O FUTURO, PORQUE O PASSADO JÁ DEIXOU DE EXISTIR, E NO FUTURO HÁ SEMPRE... ALGO DE NOVO.

Fernandes Couto

contos cedidos para o Salão Recreativo, e ainda não aplicados, seriam suficientes também para a necessária renovação e ampliação do mesmo?... Ou será antes que os orçamentos que apontaram para estes montantes foram viciados?

Na Ilha terá que haver algo de novo e



Farmácia Pontes de Sousa

MEDICAMENTOS HUMANOS E VETERINÁRIOS
HORTOPEDIA

08
Telef. (036) 951 533
Telef. (036) 950 678

3100 MATA MOURISCA
3100 ILHA



Capas M. J. F.

de: Manuel de Jesus Ferreira
(O PADRITO)

Fabricante de capas para estofos de automóveis
Alcatifas, Cortices, Tacos e Parquets

Tel./Fax: (036) 951 556

3100 Guia PBL



Viela Bar
AO LADO DO CAFÉ "O ADRO"

Tel. (036) 951 126

3100 GUIA PBL



RODAPEÇAS
Pneus e Peças, Lda.

COMÉRCIO DE PEÇAS AUTO, NOVAS E USADAS P/TODAS AS MARCAS
MATERIAL VALEO * LUBRIFICANTES VEEDOL
SERVIÇO PERMANENTE * PRONTO SOCORRO

Sede:
Tel. (036) 951 320 / 951 711 * Fax (036) 951 320
Telemóvel 0936 341 148
Filial:
Tel. (036) 215 429

CABEÇO CARRIÇO
3100 CARRIÇO

Zona Ind. Formiga - 3100 POMBAL



COM OS OLHOS POSTOS NO CÉU

No passado dia 11 de Agosto os portugueses pararam para olhar para o Sol. Depois de uma semana em que não se falou de outra coisa senão do eclipse parcial, todos aguentavam ansiosamente pelo momento em que a Lua iria esconder o Sol durante algumas horas.

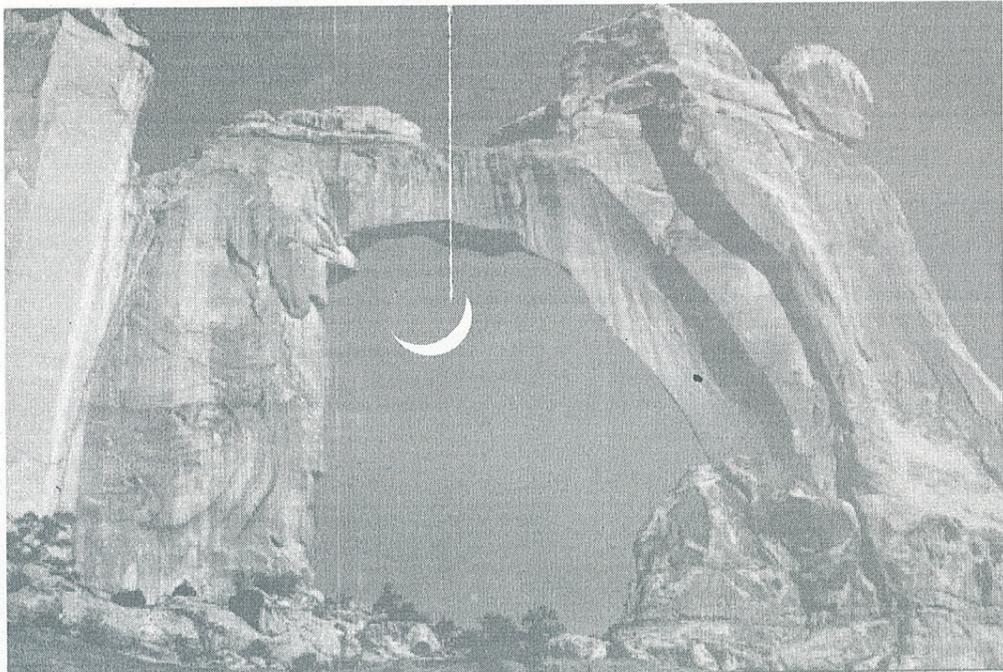
Foi com os olhos postos no céu que estiveram a maioria dos portugueses entre as 9h45m e as 11h30m do dia 11 de Agosto. Algumas pessoas recorreram às facilidades concedidas pelas Universidades, escolas, associações de astrónomos profissionais ou amadores para a observação deste fenómeno da Natureza. Outras preferiram adquirir na farmácia mais próxima, um dos dois milhões de óculos colocados à venda pela Direcção-Geral de Saúde, provenientes de França e que utilizavam filtros especiais que impediam lesões. Mas

muitos não tiveram essa sorte, pois os óculos esgotaram-se muito rapidamente, o que levou muitas empresas ópticas a comercializar este tipo de lentes solares, tornando este fenómeno natural num negócio bastante rentável. A par disso vinha um conselho para todos: mesmo com os olhos protegidos, que ninguém demorasse a observação solar para lá dos dois minutos seguidos até porque, de acordo com experiências similares, a seguir a este tipo de fenómenos verifica-se normalmente um aumento invulgar de consultas de oftalmologia, devido a lesões oculares.

É impossível dizer quantos foram os portugueses que assistiram ao eclipse parcial, embora segundo sondagens realizadas por um semanário, 85% da população já tinha ouvido falar dele e 54% garantia que nem por nada perderia a experiência. No fundo, este fenómeno é raro e o próximo eclipse total será em 21 de Junho de 2001, mas não será visível em Portugal. Teremos de esperar até ao dia 3 de Outubro de 2005, data em que ocorrerá um eclipse anular, ou seja, o diâmetro aparente da Lua é menor do que o do Sol e por isso não o esconde na totalidade.

Claro que muitos pensavam que o eclipse teria muito mais impacto do que o observado, mas a razão para tal é que em Portugal o eclipse seria apenas parcial mas em outras partes da Europa, o eclipse seria visto pela sua totalidade.

Quando numa pesquisa de rua, realizada no próprio dia, por alguns dos elementos da redacção do GIM, acerca do que é que a população pensava e como se preparava para visionar o eclipse, deparámo-nos com alguns valores muito surpreendentes. Entre eles o facto de que a população mais idosa, deixou para trás os conceitos e preconceitos de que o eclipse não fazia mal à saúde e "protegeu-se" contra este, tal e qual como a maioria da população que, apesar da falta, tentou adquirir os óculos. Por incrível que pareça, houve alguns que, querendo poupar 100\$00 para outros fins, iam



inventando novos métodos de observação, que nem sempre davam os resultados esperados.

Por tudo isto, parece-nos lógico concluir que a nossa população, cada vez mais, tenta preocupar-se com aspectos de algum interesse geral, ao invés da preocupação geral com o simples quotidiano vivido todos os dias.

A evolução é feita disto, e embora possa parecer um pouco demagógico, é possível que pequenas atitudes como estas possam dar lugar a interesses mais específicos e à prática de algo mais relevante do que dedicar-se à simples ida ao café.

O CENTRO

Edifício construído com a ajuda do povo e para o povo. Feito também em homenagem a grande BENEMÉRITO que passou na nossa freguesia e que viveu na estação, de seu nome Sr. Raúl Tomé Féteira, o que nos deve deixar bastante honrados pela sua estadia na nossa querida Estação. Este centro deve-se também ao sr. Padre Rilho, que muito deu para que fosse feito. Obrigado sr. Padre Rilho.

Quando olhamos para trás no tempo, reparamos que os anos que passámos no centro foram muitos bons. E porquê? Todos os dias ao pequeno almoço e ao lanche bebíamos leite com chocolate e comíamos pão com manteiga!!! Havia jogos adequados à idade das crianças e existia o "Rancho Etno Popular da Estação". Tínhamos também um grupo de teatro, para além de um grupo de futebol e de "stick" (hóquei), o famoso jogo do "talo de couve". Enfim, coisas muito boas que até ali poucas crianças da freguesia tinham.

Através do centro houve a possibilidade das crianças irem para a



colónia da Cáritas de Mira. Faziam-se festas para suportar as despesas supérfluas do centro. Foram estas pequenas coisas que aconteceram que nos unem e que nos fazem felizes, e quer queiramos quer não, fazem parte da nossa vida...

O centro, como disse atrás, foi uma homenagem ao Sr. Féteira, pois construiu a cantina para que as crianças mais necessitadas (e eram muitas), pudessem comer nela sem pagar nada. Ainda hoje é bonito que os nossos filhos frequentem a cantina.

Este senhor fez também os Correios que é sem dúvida uma grande obra. Tem uma avenida com o seu nome que vai da Guia à Estação (2000 metros), pena é que não tenha o tratamento de uma avenida. Há duas

coisas a realçar nesta avenida: primeiro a igreja nova, que segundo parece ainda não está paga, por isso deveremos, todo juntos, acabar de a pagar; segundo, temos também uma lixeira (bomba), é preciso ter cuidado com o fogo.

Enfim, umas honram outras desonram.

Por tudo o que o senhor Féteira fez pela Guia, merecia uma grande homenagem. Foi e continua a ser um exemplo de boa fé.

Há também outras pessoas que merecem que sejam lembradas. É o caso dos senhores Costa Brás, Jaime Vieira, José Ferreira e João Rosa; e porquê, perguntamos nós.

Foram todos eles habitantes da Estação. Estiveram envolvidos na fonte que trouxe água potável para a Estação, que hoje não é muito precisa, mas ainda existe lá, e não é nenhum mamarracho como alguém disse que o tanque da Guia era.

Estes senhores foram os principais obreiros da construção da freguesia da Guia, sem ele não tínhamos sido freguesia. É pena que até hoje não houvesse nada que pudesse recordá-los, principalmente o senhor Costa Brás (Ministro da Administração Interna) e o senhor Jaime Vieira, não pondo de parte os outros dois.

Já falámos de BENEMÉRITOS, falemos agora de desbeneméritos.

Trinta anos após a construção do centro, acontece algo insólito. É triste... No sítio de uma porta que dava acesso aos aposentos da nossa educadora (já falo dela), está lá uma parede! Porquê e para quê? Se aquelas divisões, ou melhor, o sítio foi dado para a construção desses quartos, é claro que foram dados por "boca". Mas na altura a palavra valia mais do que o dinheiro, e as pessoas na altura até eram mais pobres e se calhar o dinheiro poderia ser mais importante.

Falemos agora da nossa educadora, Dona Manuela Prates. É sem dúvida a pessoa a quem mais nós devemos agradecer e pedir desculpa pelos maus tratos. Hoje, se essa senhora estivesse cá, nada disto tinha acontecido. Nunca a Estação estava como está.

Para a Dona Manuela e em nome de todos os meninos que passaram no Centro, um grande abraço do tamanho da Estação.

Espero não ter ofendido ninguém e que, em relação ao Centro, as coisas se resolvam da melhor maneira.

Sem mais, com muito respeito e consideração,

Vitor Jorge Rolo Cardoso



Kopytell

de: PAULA CRISTINA CRUZ SILVA
Telecomunicações Celulares



R. da Pedrogueira, nº 30 A
3100-863 GUIA PBL

Telef.: 036 - 952 957



AVIA

AUTODRIMEN

COMÉRCIO ACESSÓRIOS VEÍCULOS, LDA

Telef. (036) 95 18 68 - Café / 95 18 82
Lagoa da Guia E. N. 109 3100 GUIA PBL

Carlos Cantante, Lda.
COMÉRCIO DE CEREJAS E LEGUMES

Tel. (036) 951 509
Fax (036) 951 237

Apartado 12
GUIA - 3100 POMBAL



Transportes CERGUIA, L.ª
TRANSPORTES NACIONAIS E INTERNACIONAIS
CEREJAS, PALHAS E LEGUMES



Victor Jorge Cardoso, Lda.



ARMAZENISTA DE BATATAS, FRUTAS
HORTALIÇAS E LEGUMES

Prefira o Comércio Tradicional

Telef.: 036 - 952 993
Tlm.: 0931 - 450 28 11

ESTAÇÃO - 3100 GUIA PBL





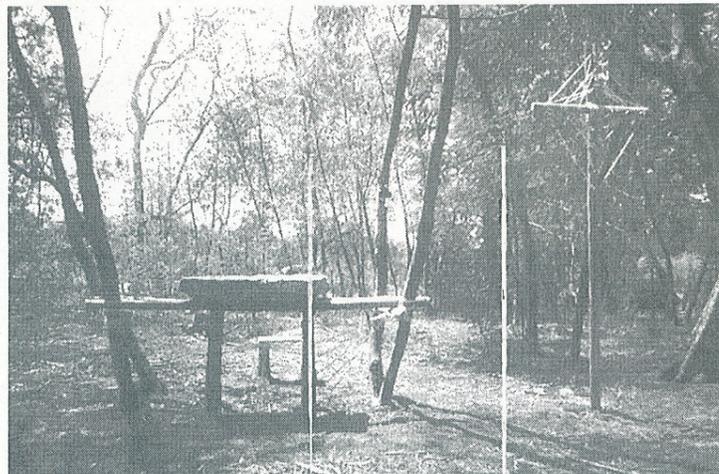
III ACAGRUP - ESPAÇO 1999

Começar contagem.... 3, 2, 1, contacto....

E assim começou o III Acampamento de Agrupamento realizado pelo Agr. 471, desta vez na zona de Quiaios.

Com cerca de 80 escuteiros a participar neste evento, este foi, talvez, a maior actividade de agrupamento alguma vez realizada por nós.

Com o início marcado para o dia 25 de Julho, para os Exploradores, Pioneiros e Caminheiros, e 27 de Julho para os Lobitos, esta actividade começou a ser preparada vários meses antes, para serem



providenciadas todas as medidas necessárias para o bom funcionamento do Acagrup.

Este acampamento, cujo tema era o ESPAÇO 1999, estava dividido por sub-campos, onde cada secção tinha as suas tendas montadas e onde criaram as suas construções (alguma delas bastante curiosas, tal como um pórtico rotativo, que fazia lembrar as entradas de alguns hotéis, ou como uma tampa de fossa onde bastava carregar numa alavanca com o pé e ela levantava automaticamente).

A abertura oficial do acampamento foi no dia 25 à tarde, onde foi feito um espectáculo de luz, cor e som, fazendo recordar a nossa célebre Expo'98 com o seu AquaMatrix. Aí o hino oficial foi apresentado a todos, o qual se cantou infinitamente até ao final do acampamento. De nome "471 é Espectacular", este unia-nos de forma inconfundível, podendo ouvir-se os nossos gritos de alegria até na própria Vila (conforme relatos de alguns habitantes).

Cada um dos sub-campos tinha um nome específico, relacionado com o tema do acampamento. O campo dos Lobitos, denominava-se Via Láctea, onde estavam 16 elementos, alguns fazendo o seu primeiro acampamento. Os outros campos, dos Exploradores, Pioneiros e Caminheiros tinham como nome, respectivamente, Andrómeda, Grande Nuvem de Magalhães e Buraco Negro. Neste último havia a presença de alguns alienígenas que, por serem apenas "projectos" de Caminheiros, tiveram que passar por

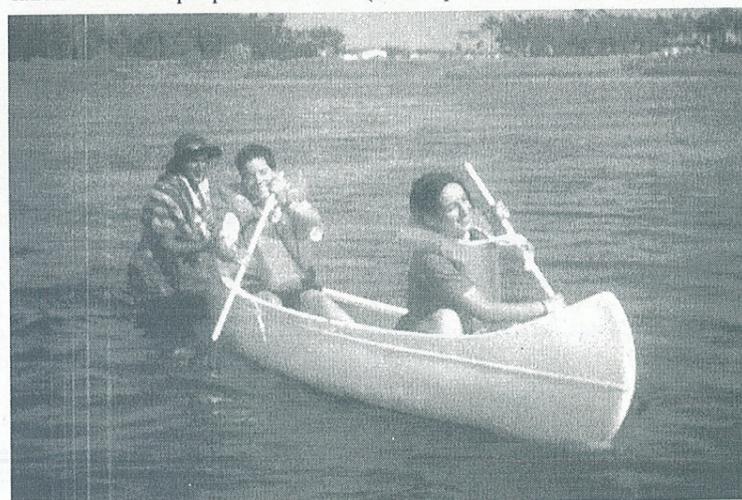
algumas duras provas de resistência, entre as quais a "alunagem" na Vila de Quiaios, o que por si só deixou os habitantes da mesma um pouco baralhados, como que a pensar "o que seria aquilo!? Que seres estranhos e azuis (de azulejo) seriam aqueles que lhes invadiam a pacata vila, e que se metiam à frente de todas as bicicletas?"

Até os mais serenos, que descansavam nos bancos do jardim ou na esplanada dos cafés, se agitaram e pensaram se deviam ou não mudar de lugar...

Pois, assim, talvez alguns desses alienígenas, caso a população de Quiaios não se venha a queixar, possam, um dia, vir a ser Caminheiros. Este foi o baptismo deles.

"Bichos" à parte, este

acampamento foi também motivo de orgulho para o nosso agrupamento, dado que foi a primeira vez que as novas aquisições do agrupamento foram utilizadas, ou seja, as 5 canoas que o 471 construiu. Foi uma experiência que todos gostaram, dado que a grande maioria dos nossos escuteiros nunca tinham praticado canoagem. Nem o vento forte que sempre se fez sentir ou a vegetação aquática das Lagoas de Quiaios, fizeram com que os nossos destemidos não se lançassem à água. Como a maioria deles eram "mancebos" na canoagem, alguns passaram mais tempo debaixo da canoa do que por cima delas (não é "pionese"!??).



GB Um dia todos os bares serão assim...

Golden Bar Ilha - Pombal

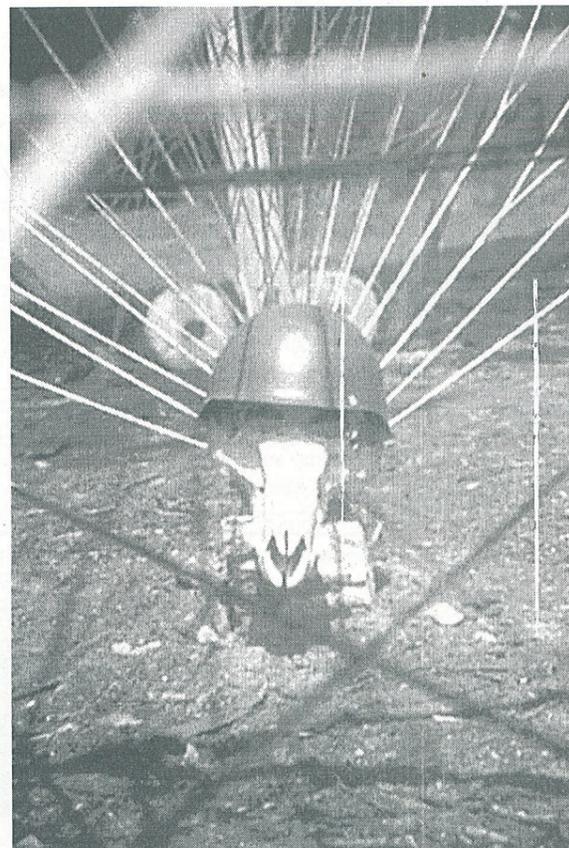
Paraíso do Sonho Lar, Lda.

LAR DE IDOSOS

Telef.: 036 - 95 29 07 Rua do Campo de Futebol 3100-863 GUIA PBL



Também a observação da vida animal daquela zona foi efectuada, como por exemplo a nidificação de algumas aves aquáticas que era feita na Lagoa das Braças. Alguns escuteiros afirmam ter visto um animal esquisito, com cerca de seis patas, que corria apoiado nas quatro patas traseiras a uma velocidade estonteante, e que atacava nos tornozelos durante a noite. Era a FISGA. Para se protegerem dele tiveram que subir às árvores e, alguns, aí dormiram(!!!?)... Se a FISGA existia ou não... nunca saberemos, mas uma mensagem



a criação de infra-estruturas capazes de sustentar tantos escuteiros durante o período de acampamento.

Desde o limpar os campos, passando pela organização da Base Verde e executar tamanhas construções, e seja merecido o elogio a quem construiu tais construções, o trabalho foi surgindo e ultrapassado, graças a alguns colaboradores que com os seus recursos materiais e mesmo humanos, ajudaram a que, de modo geral, o Acagrup tivesse nota 20, em relação a preparação e a desmontagem.

O Staff do Acagrup vem por este meio apresentar todas as desculpas possíveis e imaginárias, a todos os escuteiros que frequentaram o Acagrup e por isso queremos pedir que se lembrem de nós quando falarem por esse Portugal inteiro, estrangeiro e outras galáxias, o poder que o nosso agrupamento tem.

Apenas existem duas palavras capazes de definir o que foi o III Acagrup: **SIMPLESMENTE ESPECTACULAR**

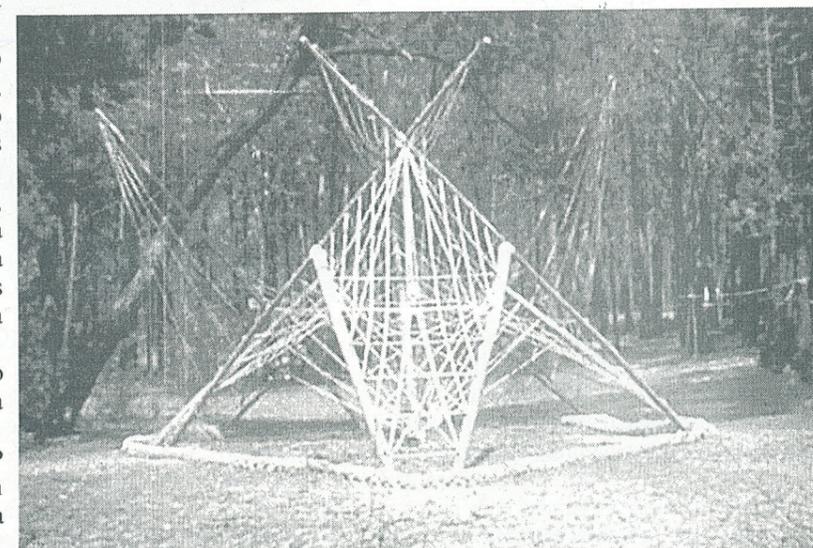
Ontem, agora e sempre: **471 é ESPECTACULAR!!!**

alguém nos deixou: "Solta a FISGA que há em ti!"

A nossa nave espacial (que era o pórtico, para aqueles que não repararam), chegara finalmente ao seu destino. O piloto (Asqueroso de seu nome - Ásquero para os mais chegados) cumprira a sua missão. Conseguira trazer-nos de volta são e salvos, garantindo a continuação de toda a Humanidade...O fim chegara... A tristeza transparecia no rosto de cada um. Todos sabíamos que, até Setembro, o ano escutista tinha acabado...

Um dos pontos um pouco esquecido deste Acagrup, foi a preparação deste e a sua desmontagem.

O "bravo grupo de rapazes", como BP referia, que a custa de mil perigos e com muito esforço, conseguiram por em prática uma das mais árduas tarefas deste Acagrup,



MOLA CENTRO

MOLAS PARA TODOS OS VEÍCULOS RODOVIÁRIOS

Telefone: Oficina e Residência 036 - 951 122

PEDROGUEIRA (Estrada de Pombal) Apartado 30 - 3101-801 GUIA - POMBAL Tlm. 0933 - 60 40 836



CLUBE DE OURO - JOALHARIA

Ouro - Prata - Relógios - Jóias - DE -

Fernando Manuel Costa Gonçalves

Telef. (036) 950 613

3100 Ilha PBL



SARAMPO PODE SER FATAL

Já toda a gente ouviu falar de sarampo. A grande maioria provavelmente já o «sentiu na pele». A doença aparece habitualmente na infância e exterioriza-se através de manchas vermelhas. Embora benigna, quando surgem complicações pode ser fatal. Vacinar é a palavra de ordem.

Como o sarampo é uma doença muito antiga, esta está rodeada de inúmeras crenças populares. Algumas não passam disso mesmo, outras não deixam de ter alguma razão de ser. Como a sua duração aproximada é de nove dias o povo diz muitas vezes o seguinte: "três dias para vir, três dias para estar e três dias para se ir embora".

Alguns especialistas justificam esta divisão: «nos primeiros três dias em que ainda não existem manchas na pele, a criança fica com febre e tosse, os olhos ficam avermelhados e o nariz entupido. São sintomas que aparentemente se podem confundir com uma gripe. Nos três dias seguintes o estado do doente piora. A febre e a tosse aumenta, há uma maior dificuldade em encarar a luz, a criança não tem apetite e começa a aparecer as tais manchas vermelhas. Os três últimos dias são para a doença ir embora. Passa-se por uma fase de convalescença, em que a febre e a tosse começam a baixar e a pele fica seca e a esfarelar.»

Outros dos vários ditos populares diz-nos que «o sarampo entra pela cabeça e sai pelos pés». Esta teoria também não é totalmente descabida, uma vez que as manchas começam por aparecer atrás das orelhas, depois na cara e vão descendo até aos membros inferiores, bem como o seu desaparecimento.

A colocação de panos vermelhos à volta do doente é outra crença para a qual alguns médicos pensam ter explicação, dado que o sarampo provoca fotofobia, ou seja, a luz, principalmente a natural, faz doer os olhos e, como tal, o doente está melhor na penumbra. Claro está que não existe necessidade de tapar as janelas com panos vermelhos, pode-se simplesmente baixar os estores.

Para além de tudo isto todas as doenças que se manifestam ao nível da pele assustam mais as pessoas. Antigamente havia a noção que se o sarampo não chegasse a provocar as manchas, a situação tornar-se-ia mais perigosa. De facto, são sarampos mais graves, por vezes acompanhados de pneumonias, que podem ser fatais.

Contrariamente ao que se pensava antigamente, o sarampo não é uma doença inevitável. Neste caso a vacinação é fundamental como forma de prevenção. Fora de períodos de epidemia, é recomendável que a vacina seja feita por volta dos quinze meses de idade do bebé. Isto para que a criança já tenha perdido os anticorpos da mãe e para que a vacina possa ser mais eficaz.

De forma a que a vacina contra o sarampo possa atingir o maior número de indivíduos, pretende-se que as crianças voltem a ser vacinadas aos seis anos, em vez dos actuais 11/12 anos. Sendo a vacina dada aos seis anos, a eficácia é a mesma, simplesmente os pré-adolescentes e os adolescentes escapam mais facilmente à vacina, o que desta forma não irá acontecer.

Para interromper a transmissão da doença, é preciso uma cobertura vacinal na ordem dos 98%. Em Portugal já temos uma cobertura vacinal entre os 93% e os 95%, o que já é bastante bom. Aliás, no campo da vacinação, estamos melhor do que muitos países ditos mais civilizados.

Quando alguém que não foi vacinado esteve em contacto com pessoas infectadas, deve-se vacinar entre as 48 e as 72 horas após o contacto, pois a vacina ainda pode proteger. Para além disso, a única protecção que resta é a

administração de gamaglobina. Este produto derivado do sangue tem por objectivo obter anticorpos de pessoas que já tiveram sarampo. Para isso extraem-se os anticorpos de um grupo de dadores. Quando se dá uma vacina pretende-se que a pessoa comece a produzir anticorpos contra a doença, ficando com eles armazenados para se poder defender.

Quando a vacina já não vai a tempo, a única solução é dar ao paciente anticorpos de outras pessoas.



É O NOSSO FUTURO QUE ESTÁ EM JOGO...

Por: Rodrigo Pedrosa.

A água é indispensável à vida. A sua rarefacção e a poluição a que está sujeita ultimamente são hoje reconhecidas e estudadas.

Eu vou falar deste tema, porque considero bastante importante, numa época em que se verificam consumos exageradíssimos de água e muitos deles supérfluos.

A água no estado líquido faz com que o nosso planeta sobreviva e seja original em relação a outros. Ela é a componente indispensável para toda a sobrevivência dos seres vivos, travessando todas as plantas, todas as árvores, todos os seres humanos...

A sua degradação tem efeitos dramáticos e extensivos sobre as plantas, os animais e sobre nós. E verifica-se que o desinteresse geral pelos problemas da poluição favoreceu a contaminação a um ritmo alucinante dos reservatórios aquíferos, dos rios e das águas costeiras.

O desconhecimento do modo como a água em todo circula em todo o seu ciclo fez com que aumentasse essa indiferença.

Foi desprezado um dado que acho importantíssimo: a limitação dos recursos da água. A água doce fornecida pelo ciclo da água pensam muitas pessoas que é inesgotável, e foi e está a ser explorada sem quaisquer limites pelos Homens.

Como se sabe a indústria, a agricultura e a população cresceram quase exponencialmente, e então por conseguinte o consumo de água aumenta; foi multiplicado por sete desde o início deste século.

E pergunta-se: Como preservar um recurso que é talvez o mais precioso para o homem? Como reparar e, sobretudo, prevenir no futuro os prejuízos produzidos pelas actividades humanas? É aqui que reside o grande problema. Há que ter e aplicar a palavra Sustentabilidade no nosso dicionário. De acordo a Brundland Comission (1987) "Desenvolvimento Sustentável é o desenvolvimento que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazer as suas próprias necessidades..."

Para que as pessoas não digam que é só teoria, é que tal aplicar um caso prático?

O caso dos furos que se fazem com enorme frequência (e talvez demasiada...) hoje em dia. Atenção não sou contra

quem faz os furos ou quem os tem!!! A minha opinião quanto a isso é bastante simples. É evidente que todos nós que vivemos neste planeta necessitamos de água para viver, mas uma coisa é necessitarmos e outra coisa é, grosseiramente dizendo, roubarmos um bem precioso que todos nós necessitamos! E essa água podia ser tão bem distribuída por todos nós... Mas a culpa não é só de quem os tem ou de quem os faz, também há uma certa dose de culpa de quem os licencia...

Torna-se urgente em utilizar mais inteligentemente os recursos que nos são facultados.

Também há outro problema à escala mundial que é poluição dos recursos hídricos através da poluição dita de origem terrestre.

A acumulação de resíduos acelerou consideravelmente, tendo "asfixiado" rios, contaminado reservas subterrâneas (lençóis de água subterrâneos).

Uma das causas da "asfixia" dos rios é o fenómeno da eutrofização, isto é, o aumento excessivo das algas que por conseguinte absorvem o oxigénio dissolvido da água. Segundo os entendidos, a eutrofização vem do uso dos fosfatos da indústria, da agricultura e das lixívias provenientes das águas domésticas.

É necessário reduzir o uso de fosfatos nos detergentes da roupa, reduzir o uso de adubos na agricultura (por isso é que há as tais "alfaces que crescem em 10 dias"...).

Lembrem-se...é o NOSSO futuro que está em jogo !!!! Uma boa sugestão que eu dou é utilizar as lamas provenientes das ETAR's (Estações de Tratamento de Águas Residuais) na agricultura, por como adubo elas batem qualquer um !!!

Aliás eu propunha os nossos agricultores e à população em geral o seguinte: por dois tomateiros; um cresceu com lamas de ETAR como adubo e outro com adubos tradicionais e artificiais. Depois é só ver o ritmo de crescimento e a qualidade do tomate.

Acho que é preciso criar hábitos mais sustentáveis à população em geral, e no meu ponto de vista isso começa por alterar a educação que foi dada.

"Quem precisa de espantalhos quando os pesticidas são suficientemente assustadores?"



Clínica Dentária da Guia

Rua dos Colaboradores Loja 9 3100-863 GUIA PBL Tel. 036 - 95 29 12



Clínica Dentária do Paião

Telemóvel 0931 - 90 59 489

R. Prof. José Nunes Gonçalves nº 24 - 1º Esq. 3080-495 PAIÃO Tel. 033 - 94 18 96



Pizzaria Miguelitos

Especialidades Italianas

Tel. (036) 951 293 Av. N. Sr.ª da Guia - em frente à G.N.R. 3100 GUIA PBL



MÓVEIS GRAÇA

MOBILIÁRIO CLÁSSICO E MODERNO

Loja Av. Nossa Senhora da Guia, n.º129 Armazém c/ exposição - Rua da G.N.R., n.º13

Tel.: (036) 951 146

3100.863 - GUIA PBL



FOTOGUIA

De: Eduardo Domingues

Revelações em 30 Minutos Recuperação de Fotos Antigas Por Orçamento

Av. Raúl Tomé Feteira Guia-Oeste 3100 GUIA PBL

Tel./Fax: (036) 951350

O GUIA DE BANDO

Em todos os tempos e em todos os países do mundo os rapazes gostam de se juntar para brincar. Para eles a brincadeira é a única coisa que vale a pena realizar.

E se repararmos um pouco nestes "bandos" de rapazes depressa veremos que intuitiva e instintivamente um é proclamado "chefe".

O Lobitismo está baseado neste fenómeno; é para satisfazer este gosto dos rapazes pela associação que a Alcateia está dividida em bandos; é para isso que existem os Guias.

A nomeação de um Guia, de um sub-Guia e a formação dos Bandos são, pois, questões muito importantes na vida da Alcateia; estes são também alguns dos problemas do Chefe de Alcateia.

O Guia do Bando deve ser escolhido pelo Chefe de Alcateia. Para escolher um Guia, Àquêlá terá de ponderar muito as suas atitudes; o rapaz "modelo" não existe; apenas existe um ou outro com mais capacidade mas que, mais tarde ou mais cedo, terá de deixar a Alcateia. De resto, o cargo de Guia de Bando é, por si só, e mais do qualquer outro factor, um meio de formação; é que ser Guia de Bando dá privilégios mas também tem as suas exigências.

Além disso um ano é tempo suficiente para um Lobito ser Guia de Bando. Mais tempo não será benéfico ao rapaz, pois correr-se-ia o risco de se lhe confiar um trabalho pesado de mais para a sua idade e para a sua capacidade de criança.

Para cada um dos maiores da Alcateia teremos assim que ponderar o que é que terão a ganhar em ser nomeados Guias de Bando. E o que ganham os outros, e até a própria Alcateia, com esta nomeação? Pensemos se o próprio rapaz não tirará mais proveito em ser responsável noutro cargo durante o tempo que permanecer na Alcateia.

Para a escolha do Guia de Bando, as questões de idade, de classe, de aparência nada têm a haver. O carácter, eis o que torna uma criança capaz de tomar o lugar de Guia.

Um Guia de Bando não pode ser um rapaz acabado de chegar; este "pata tenra" tem de ter tempo para se acostumar aos hábitos e actividades dos lobitos, e terá que aprender a obedecer à Lei da Alcateia. Deve ser um rapaz que compreendeu e que vive realmente o ideal do Lobitismo; deve ter um dom natural de chefe e de instrutor.

Lembre-mos que é desde a sua entrada para a Alcateia que se inicia a preparação de Guia; a pouco e pouco, à medida que o tempo vai correndo, Àquêlá vai confiando a cada um dos Lobitos uma pequena tarefa, deixando-lhes a iniciativa de alguns trabalhos. Desta forma, a nomeação para Guia de Bando, não passa na vida de um Lobito, de uma função adoptada à sua idade e às suas capacidades, preparando-o para as futuras obrigações de Explorador.

Porque as crianças são em geral extrovertidas a Àquêlá terá, com o seu espírito de observação, possibilidades de encontrar os melhores Guia. Após a escolha dos Guias, faz uma pequena reunião com estes, para lhes expor os deveres e as responsabilidades que vão assumir, e aproveita então para lhes mostrar quais as qualidades que deve ter o sub-Guia para o seu Bando. Deixa-os depois fazer a escolha.



Máugli escuta Àquêlá

A Àquêlá não deve esquecer-se de que os Guias de Bando são apenas crianças e, portanto, não lhes deve dar a responsabilidade que terá, por exemplo, o Guia de uma Patrulha ou mesmo de uma Equipa.

Os Guias de Bando usam, como distintivos de categoria, duas fitas amarelas colocadas no bolso esquerdo da camisa, uma de cada lado da insígnia de promessa.

Os sub-Guias usam, como distintivo de categoria, uma única fita amarela, colocada no bolso esquerdo da camisa e passando sob a insígnia de promessa.

Depois destes pequenos conselhos, esperamos que os nossos escuteiros, pais e todos os outros, fiquem mais clarificados acerca do funcionamento da eleição de Guias e sub-Guias dos Bandos.

Boa Caçada
Balú e Baguirá

O 471 ESTÁ, MAIS UMA VEZ, EM FESTA!

Como foi possível verificar, neste período de tempo entre o último G.I.M. e os dias de hoje, o nosso agrupamento foi presenteado com dois casamentos de dirigentes. O primeiro, realizado no dia três de Julho de 1999, foi-nos (Exploradores) muito mais chegado, pois tratava-se do casamento dos nossos dois dirigentes Gaby e Renato.

A cerimónia, realizada na capela de Nossa Senhora da Guia, teve a presença, além dos convidados, dos escuteiros do Agrupamento 471 e de um sacerdote que é escuteiro e já foi um antigo dirigente no nosso agrupamento, o Padre António

visto ter conseguido, com o seu temperamento habitual, pôr a pensar alguns convidados, acerca da sua verdadeira identidade, ou seja, Padre.



Foi uma cerimónia memorável e encantadora, prosseguindo com uma sessão de fotografias e de um "manjar dos deuses", já que começou a tarde e prolongou-se pela noite dentro, que foi bem animada.

O segundo casamento, e não menos importante por não ter sido realizada, ainda, a cerimónia pela Igreja, foi o do dirigente Vitor Pereira e de Sandra Mendes, que por acaso é irmã de um escuteiro que trabalha no G.I.M., e como não podemos comprometer essa pessoa, apenas vos dizemos que de certeza não é o Vitor Pereira, nem o Hugo Conceição, o Rodrigo Pedrosa ou o Pedro Neves, agora não sabemos se falta algum ou não, mas adiante que já se faz tarde.

Queremos nos despedir dando um voto de muitas felicidades e uma canhotã amiga a estas duas novas famílias, e que futuramente encaminhem os seus rebentos para o escutismo que não é um tempo na vida, mas sim um modo de vida.

Não vamos embora sem referenciar que não havia melhor maneira de acabar um ano escutista do que desta: dois casamentos no agrupamento e um Acagrup (Acampamento de Agrupamento) de que todos trazem a recordação no coração. Queremos louvar todos quanto trabalharam para a realização deste e agradecer esta alegria que temos, de ser-mos escuteiros.



Calixto, a quem desde já agradecemos por ter aceite o convite de realizar o matrimónio,

MOLA OESTE

de: MANUEL DOMINGUES PEDROSA



Reparação de Molas, Travões
Alinhamento de Semi-Reboques
com o sistema de elevar o 3º eixo

Tel. 036.95 03 75
Telem. 0936 60 40 785

SEIXO - 3100 GUIA PBL



SOREPAUTO
Reparadora de Automóveis, Lda.

AGENTE



RENAULT

Est. Nac. 109 - 3100 GUIA PBL Tel. 036.951101 - Fax 036.951016

Pastelaria e
pão quente
todo o dia



Fabrico
de pão
tradicional

Edifício Guia
Telef. (036) 95 13 76
3100-863 GUIA PBL

Rua da Pedrogueira
Telef. (036) 95 12 44
3100-863 GUIA PBL



Parlamento Bar

Telef. (036) 951 646
Trav. D. Felicidade - 3100 Guia PBL





A TERRA QUE NOS ACOLHE

Quiaios, a 12 km da Figueira da Foz, é uma pequena e pacata vila onde habita um grande número de pessoas já de idade. Uns foram pescadores, outros agricultores, mas todos se queixam do mesmo: baixas reformas e preços muito altos, para quem apenas quer passar a sua velhice na esplanada da tasca mais próxima, já cansados dos anos de cultivo nas terras.

Mas foi graças às suas actividades de cultivo que têm as suas casas: umas feitas em blocos de argila e outras já de tijolo e cimento. Sempre de cores claras e não muito altas, as habitações são indicadoras de tempo ameno, quente e pouco chuvoso, pois os telhados apresentam pouca inclinação.

Ainda assim o clima não é o suficiente para convencer os mais novos a ficar na terra. Preferem emigrar e deixar os velhos agricultores e pescadores a verem os turistas passar à beira da praia. E se agora vêm turistas a entrar e a sair, outrora viam milho e batatas que agora apenas aparecem no brasão da freguesia. Esse milho e essas batatas, que muito deram à localidade, tinham apenas a possibilidade de sair em carros de mão, carros de bois, por estrada, uma vez que estação de comboio ou porto não constam nas movimentações da população. Por sorte têm onde comprar aquilo que lhes é necessário, e até mesmo aquilo que lhes é menos necessário.

Em todos os bancos de jardim e bancos de café existem pessoas que já não fazem nada, e enquanto uns decidem passar o seu tempo na praia, a jogar à malha ou em patuscadas, outros limitam-se a ver o tempo passar até Deus os levar daquela terra que os viu nascer e de que tanto gostam.

Mas não foram só pessoas que aqui nasceram, também belos edifícios foram construídos para garantir a muitas gerações a continuação da fé. É por esta razão que os edifícios mais antigos datam do séc. XV, existindo outros mais históricos mas sem data. É também por esta razão que as pessoas tanto estimam a sua capela e a sua igreja.

As pessoas não parecem já recordar as suas obras, mas gostam de lembrar e homenagear aquelas pessoas que

fizeram tudo por aquela terra. Pessoas como o Tó Salva Rainha, mais conhecido como Salazar, marcaram presença na maneira de trabalhar e dar. Este agricultor deixou o lema que "deitar tarde e acordar cedo, comer pão e andar alegre" era a melhor maneira de ser feliz.

Outras histórias são famosas, mas menos faladas, como por exemplo, a passagem de D. Afonso Henriques por estas bandas, o qual acabou por dar o nome à localidade.

É a afeição das pessoas às suas coisas que as faz



caprichar no seu jardim, nem que seja para as crianças brincarem com as mães quando não podem ir para o parque.

As crianças ainda podem brincar na rua: poucos carros e muitas bicicletas, pouco vandalismo e muita vizinhança, e ainda muita mata e pinhal, mesmo que neles se encontre um pouco de sujidade, misturada com um pouco de pó.

Mas apesar de se contarem todas estas lindas histórias, também se conta o número de pessoas que está em casa à espera de um emprego que lhes traga mais uns tostões para repararem a casa, mesmo que ela não esteja assim tão degradada.

Com tudo isto, a população ainda aparenta descontentamento, não com as estradas ou com o sistema de água, que aqui não são problemas mas é notável a sua tristeza em ver tantos jovens deixarem a sua casa, rumo a uma terra desconhecida, que nunca os viu e que nunca falou a sua língua.

É com grande agrado que a Equipa Morcego deu esta visita como terminada após tanta alegria e conhecimento!!



GASTROFAGO'99

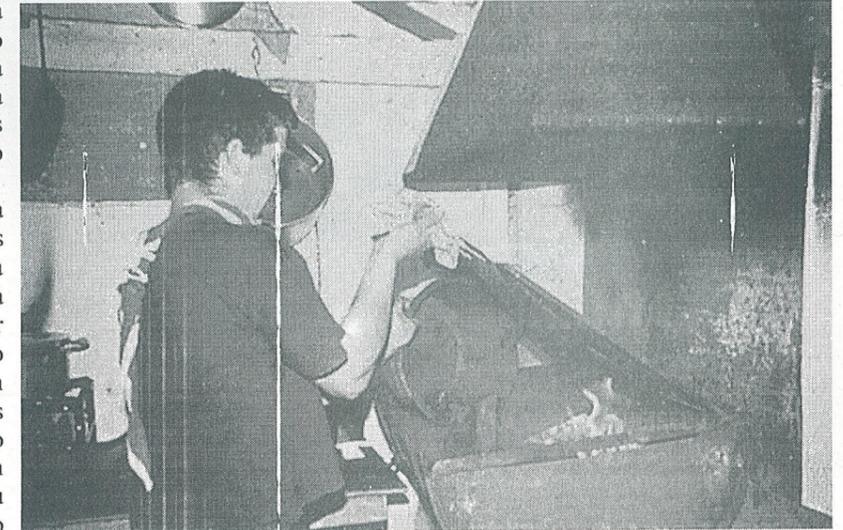
Mais um ano, mais uma participação do agrupamento 471 na Gastro Fago.

No passado mês de Julho, o nosso agrupamento voltou a estar presente em mais uma edição do certame gastro-económico que se realiza anualmente na Guia. Esta foi a quarta vez que o nosso agrupamento participa no evento, onde cada vez mais tem vindo a demonstrar a toda a comunidade o espírito de equipa e as capacidades de trabalho realizado pelo "Brioso".

Com o intuito de angariar fundos para financiar actividades específicas e mais dispendiosas do que o normal, este ano a nossa presença foi com a intenção da elaboração de um possível inter-rail a ser realizado pela quarta secção do nosso agrupamento, de modo a que se possam visitar alguns campos escutistas espalhados pela Europa, bem como a visita à exposição universal a ser realizada no ano 2000 em Hannover, à semelhança do que se passou em Portugal no ano passado com a nossa tão bem conhecida Expo'98.

Já na edição anterior da Gastro Fago, conseguiu-se financiar parcialmente a ida de seis elementos do nosso agrupamento ao Jamboree Mundial que se realizou no Chile. Nunca o nosso agrupamento tinha participado num evento

nossa participação na Fago não se restringe apenas à participação de escuteiros. Nesta participam muitos pais, aos quais desde já agradecemos a sua colaboração em tudo o que lhes é possível. Provavelmente, sem a ajuda destes, seria



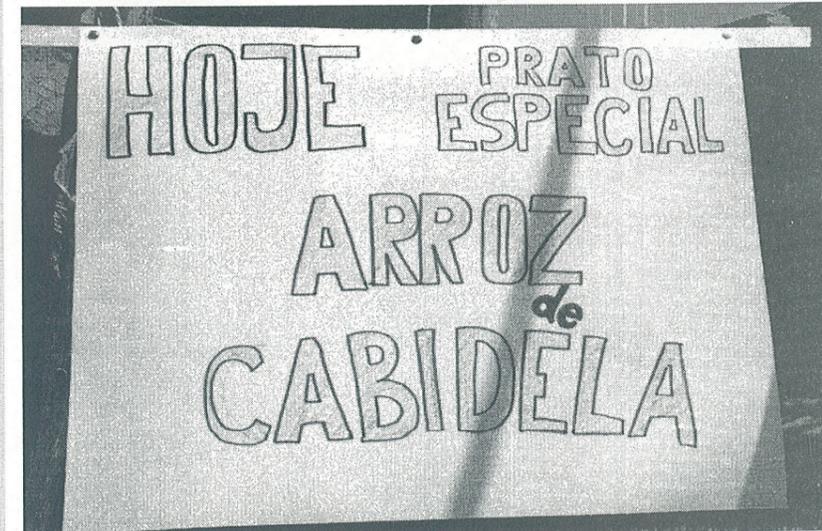
muito difícil conseguirmos o sucesso que temos vindo a ter ano após ano. Para eles, um muito obrigado.

É nossa intenção continuarmos a participar na Fago, bem como na FAI que se realiza na Ilha, dado que nestas participamos também com uma vertente de "ajuda", com a nossa vigilância aos recintos.

Este ano, superámos todas as nossas expectativas com a participação na Gastro Fago, com os nossos "Grelhados à Quarta", bacalhau e até houve lugar a um arroz de cabidela, o qual existiu apenas com muita ajuda dos pais de escuteiros, bem como a confecção de alguns acompanhamentos tais como as migas.

É com este espírito de entajuda existente entre os escuteiros e os pais dos mesmos, que tentaremos continuar a participar neste tipo de eventos, dado que o sucesso destas participações possibilitarão a todos eles, uma existência de melhores condições para a prática de tudo aquilo que se relacione com o escutismo, quer a nível material, quer a nível imaterial.

Assim sendo, esperamos encontrar-vos no próximo "Tasco 471", que se realizará na Ilha muito brevemente.



escutista com tamanha envergadura e importância, tendo mesmo sido o agrupamento da Região de Coimbra a enviar o maior número de elementos ao mesmo. Claro está que a



GUIPEÇAS DO OESTE, LDA.

COMÉRCIO DE PEÇAS E ACESSÓRIOS PARA AUTOMÓVEIS

ÓLEO «CASTROL» • BATERIAS «TUDOR»

Tels.: 036 - 959 260/2
Fax 036 - 959 269

Apartado 49
3100 GUIA PBL



BRINDES PUBLICITÁRIOS

ESFEROGRÁFICA
PORTA-CHAVE
BONÉS
ETC.

Telf. / Fax: (036) 951 280

Lagoeiros - Guia
3100 Guia PBL



FUNERÁRIAS MADIFOZ

Sede e Fábrica em Paião
Serviço Permanente 033 - 940 173
Ag. Fig. Foz - 033 - 42 89 86

Sócio Gerente em Guia: Telef.: 036 - 951 371
Rua das Covas, nº28 Tlm.: 0936 - 834 127



CAFÉ, SNACK-BAR
RESTAURANTE

de:



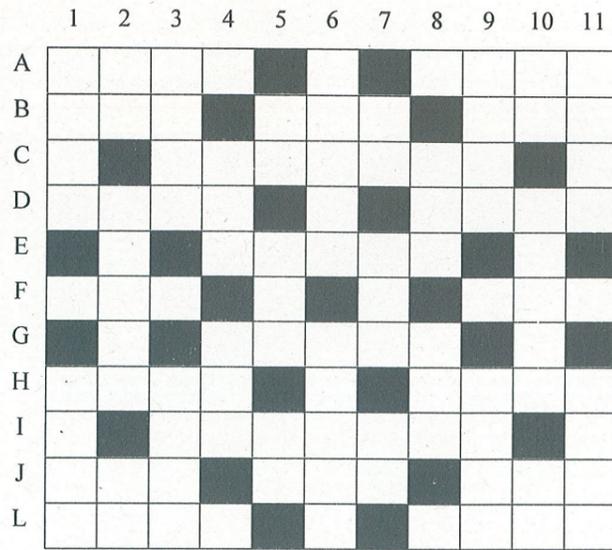
JORGE MANUEL CARDOSO FIGUEIREDO

Tel. 036 - 951 292

GUIA - POMBAL



CRUZADAS



HORIZONTAIS: A- Nome vulgar extensivo a várias aves palmípedes, da fam. dos Anatídeos; palavra hebraica sinónimo de assim seja. B- Profere um discurso; mulher que cria uma criança alheia; fem. de um. C- Sacerdote encarregado da direcção de uma paróquia (pl). D- Ovários de peixe; medida antiga, de capacidade, correspondente ao alqueire. E- Dispõe em camadas. F- A pessoa de quem se fala; flanco. G- Conjunto de partículas granulosas de natureza mineral. H- Guarnecer de asas; trituras. I- Darias queda. J- Existir; caminha para lá; subst. que ocupa de maneira contínua todo o espaço em que está colocada, se a temperatura se mantiver constante. L- Masc. de elas; sustenho o movimento.

VERTICAIS: 1- Conj. dos habitantes de um país; cozinha em seco directamente sobre o fogo. 2- Mistura de gases que constituem a atmosfera; povoações de categoria superior a aldeias e inferior a cidades; forma arcaica de O, usada hoje apenas na expressão el-rei. 3- Cobre com tampa; azedo. 4- Membro do corpo de certos animais que serve para o vôo; lavra com arado. 5- O espaço aéreo; rubor das faces; quatro em numeração romana. 6- Fruto da amoreira; cometer erro em. 7- Antes de Cristo (abrev.); reduzi a pó por meio de moimhc; dois em numeração romana. 8- Suplica em oração; tem amor e. 9- Entidade inspiradora de um poeta; sáurio com as extremidades dos dedos alargadas em formações discoidais, que trepa pelas paredes nas regiões mais quentes de Portugal. 10- Naquela lugar; liga metálica fuível, empregada para unir peças metálicas; árgon (s.q.). 11- Carta geográfica; juízo.

ADIVINHAS

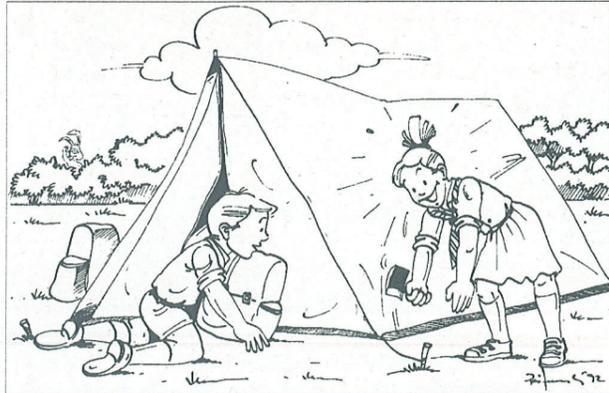
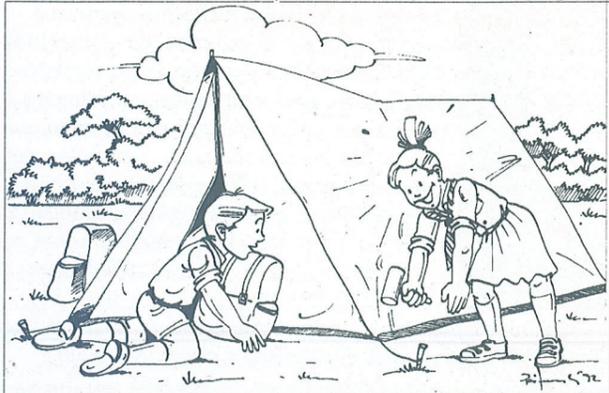
Fumo, ruído produz a subir cortando a aragem onde faz mais barulho é o fim da viagem.

Entrei na casinha meti na ranhura encostei a carinha e o resto foi faladura.

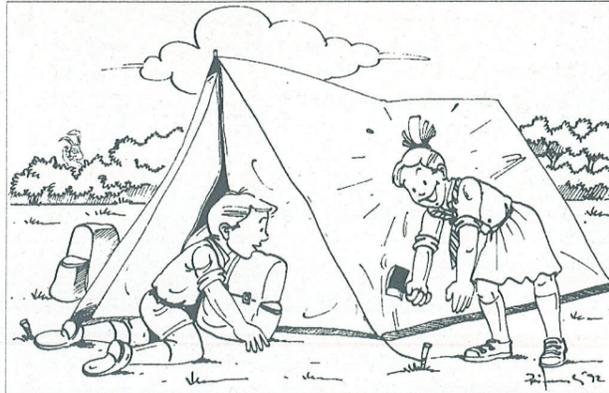
ANEDOTAS

No tribunal:
-Com que então o senhor roubou um automóvel!?
-Eu não senhor doutor juiz. Pode revistar-me à vontade!

São 10 as diferenças, descubra-as...(Soluções pág. 22)



HUMORISMO



RUAS AMADAS

As ruas da minha terra
Umás voltadas ao mar
Outras viradas à serra
São laços a nos ligar

Abertas ao sol, aos ventos
Que vêem d'outras paisagens
Dão aos Homens os sustentos
Crescidos nessas paragens

Mas Homens da minha terra

Olhai bem para o que ledes
Uma bela capa encerra
Muitas coisas que não vedes
Construi filtros barreiras
Onde as ruas desembocam
Que não passem as fronteiras
Os ruas que nos sufocam

Ó minhas ruas amadas
Tão velhas como este povo

Contai-me contos de fadas
Despi esse fato novo
Ó minhas ruas despertas
Abertas ao sol aos ventos
Mostrai as verdades certas
Que vedes no firmamento

Fernando de Castro

A ERA DE UMA NOVA MÚSICA

Como seria de esperar, o GIM, está sempre em cima dos acontecimentos mais inovadores, da nossa região, e para que seja conhecida a aparição de um grupo musical nas nossas "bandas", o GIM informou-se junto desta retirando as informações mais pontuais.

The Capricious, numa visão dada pela própria banda, iniciou o seu ofício no dia 12 de Dezembro de 1998, com os elementos Daniel Pedrosa (Guitarra e Teclas), Luís Rodrigues (Guitarra), Tiago Pedrosa (Baixo), Filipe Rolo (Voz e Guitarra) e Bruno Grilo (Bateria).

A sua apresentação ocorreu no dia 27 de Março de 1999, em Ilha e a partir daí, já deu mais de 20 concertos, dos quais na Fago (Guia), na Festa da Juventude de Monte Redondo, Praia de Pedrogão, Praia de Vieira, etc...

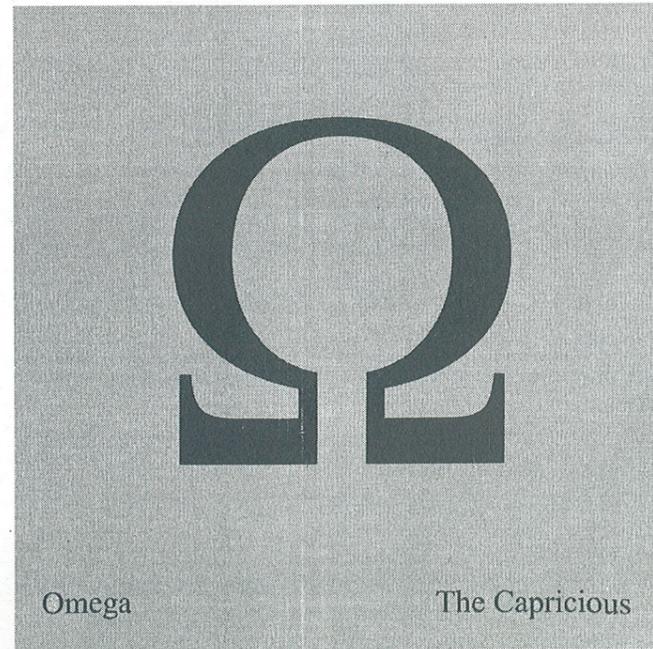
The Capricious gravaram a sua primeira maquete, composta por 4 temas e uma remistura, em finais de Abril,

a qual teve uma boa aceitação por parte do público. A banda considera que o disco é bastante calmo, embora, nos seus concertos, temas como "I'll give you my use fulness", "My own liberty", "Punish" e "Alone", captam a energia do público e outros, como "Trust" e "Lost my mind", mostram

à faceta mais calma da banda, talvez por reconsiderarem que tem influências de grupos como os The Cure, Smashing Pumpkins, Korn, Placebo, Marilyn Maison e Metallica.

Para o futuro têm agendado projectos como a realização do maior número de concertos possível e lançar um álbum lá para o final do ano/princípio do milénio.

The Capricious, gostariam de agradecer a todos os que trabalharam com eles e ao público, que frequentou / frequenta / frequentará os seus concertos, pois "é para eles que existe este projecto".



Pinhal
José S. D. Cardoso

SEGUROS

Telef. (036) 95 11 14
Rua dos Colaboradores

Fax. (036) 95 24 72
3100 GUIA PBL

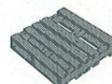


100% Reciclado

PALETICOUTO

INDÚSTRIA DE PALETES, SERRAÇÃO E NEGOCIANTES DE MADEIRAS, LDA.

FABRICANTES DE PALETES
ARMADAS PARA O MERCADO
INTERNO E EXPORTAÇÃO



ILHA - 3100 POMBAL

Telef. (036) 95 04 39



Ernesto Pedro André, Lda.

Tel. 036.951 172
Fax 036.951 704

Est. Nac. 109 - Apartado 31
3100 CARRIÇO - POMBAL



100% Reciclado

Vitor José Grácio Alves

ARTES GRÁFICAS # PUBLICIDADE

Telemóvel: 0936 264 51 34
Av. José Maria Duarte Jr., nº 23

3100-863 GUIA PBL



CARNE DE CANGURU NO TALHO

A culpa é de uma sigla: BSE. As três letras que celebrizavam uma das novidades mais assustadoras do fim de século, conhecida por "doença das vacas loucas", transformaram completamente as montras dos talhos, atiraram para a crise económica centenas de empresas e originaram um boicote às exportações portuguesas para a Europa de carne bovina. Consequência: novos tipos de carne apareceram nos talhos. Primeiro a avestruz. Agora, o canguru.

Segundo várias pesquisas, os consumidores portugueses já estão preparados para a novidade, devido principalmente à experiência da avestruz e assim ficou facilitada a entrada de carne exóticas no mercado. Informações dadas pelo único fornecedor português de carne de canguru, vendem-se 10 a 15 toneladas deste tipo de carne por semana.

O preço deste tipo de carne varia sensivelmente os dois contos e trezentos o quilograma, havendo alguns tipos o tipo de carne de canguru, como o filet, é mais barata que o equivalente de vaca (lombo). Uma das grandes vantagens que este tipo de carne apresenta é que se trata de uma carne de baixo valor de colesterol e não tem hormonas (ver quadro), antibióticos ou esteróides, sendo esta qualidade atestada pela Direcção Geral da Veterinária (DGV).

Entre as carnes mais vulgares no mercado português, a do canguru é a mais magra. Segue-se-lhe a de avestruz, que se transformou num sucesso comercial, embora tenha uma história de apenas três meses no mercado nacional. O teor proteico do canguru é equivalente ao da carne de vaca, embora o de colesterol seja muito inferior.

Quadro 1 - Características dos vários tipos de carne

Carne	Proteínas	Gorduras	Colesterol
Canguru	22 gr	1 gr	55 mg
Avestruz	26 gr	2,4 gr	50 mg
Frango	32 gr	3,5 gr	73 mg
Vaca	25 gr	18,8 gr	77 mg
Porco	28 gr	22,4 gr	70 mg

A carne de canguru caracteriza-se como sendo de cor vermelha, tenra e de baixos teores de gordura. A cozedura da carne de canguru deve ser ligeira, porque tem o risco de se tornar muito seca. Este tipo de carne é encontrada à venda facilmente nas grandes superfícies.

Neste momento, os portugueses consomem apenas uma tonelada e meia deste tipo de carne de duas em duas



semanas, quantidade essa que é considerada pequena, mas não há dúvida nenhuma que vai continuar a crescer enquanto o perigo pairar sobre a carne de vaca.

Soluções dos Passatempos

PALAVRAS CRUZADAS:
 Horizontalistas: A - Pala, A, Amem, B - Ora, Ama, Uma, C - V, Parcos, P - D - Ovas, R, Kasa, E - L, Acama, O - F - Ela, O, O, Ala, G - A, Arta, D, H - Asar, R, Moas, I - S, Cartas, I, J - Ser, Val, Gas, L - Elias, R, Pato.
 Verticalistas: 1 - Povo, Asses, 2 - Ar, Vilas, El, 3 - Tapa, Acre, 4 - Asa, Ara, 5 - Ar, Cor, IV, 6 - Amora, Errar, 7 - AC, Mot, II, 8 - Ora, Ama, 9 - Musa, Osga, 10 - Em, Solda, Ar, II - Mapa, Siso.
 DIFERENÇAS:
 Ramo da Avore: Espigão da Tenda; Correta; Mageo; Cordel; Vinco na Porta; Cabo do Mago; Coelho; Bolo; da Camisa da Kapariga; Kamagem.

LESÕES NO DESPORTO ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE A SUA PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NA FASE AGUDA

Por: Sandra Amado*

Nos dias de hoje, o desporto engloba um conjunto diversificado de níveis de prática desportiva que vão desde as áreas voltadas para a recreação e manutenção, até às áreas dirigidas para a alta competição, passando pela iniciação e pela prática realizada nas escolas.

O perigo de lesão tem aumentado não somente entre atletas de alta competição, que são caracterizados por estabelecer continuamente novos recordes, mas também nos outros níveis de prática desportiva cuja exigência, normalmente, não é tão grande.

É pois nosso objectivo enunciar factores que muitas vezes estão na origem das lesões, bem como descrever as várias fases de uma lesão e que atitude tomar perante as mesmas.

No desporto, o conhecimento das causas que provocam lesões, tem de ser necessariamente uma preocupação constante de todos os agentes desportivos. Uma vez conhecidas as causas do aparecimento de lesões, devemos reflectir sobre elas e estabelecer uma série de medidas de prevenção, capazes de reduzir ao máximo os acidentes.

Apesar de tudo, é praticamente impossível controlar a cem por cento todas as causas relacionadas com o aparecimento de lesões. Temos sempre de ter em consideração que o desporto é, já por si, um fenómeno de risco devido a todas as exigências de natureza física, psíquica e social, sendo para isso necessários grandes níveis de performance e prestação atlética, mais evidente no actual desporto de alta competição, altamente profissionalizado.

Seguidamente, iremos enunciar alguns factores relacionados com o aparecimento de lesões, propondo desde já fazer uma exposição mais detalhada em próximos números.

A origem das lesões desportivas é, deste modo, multifactorial destacando-se: quatro grandes agrupamentos:

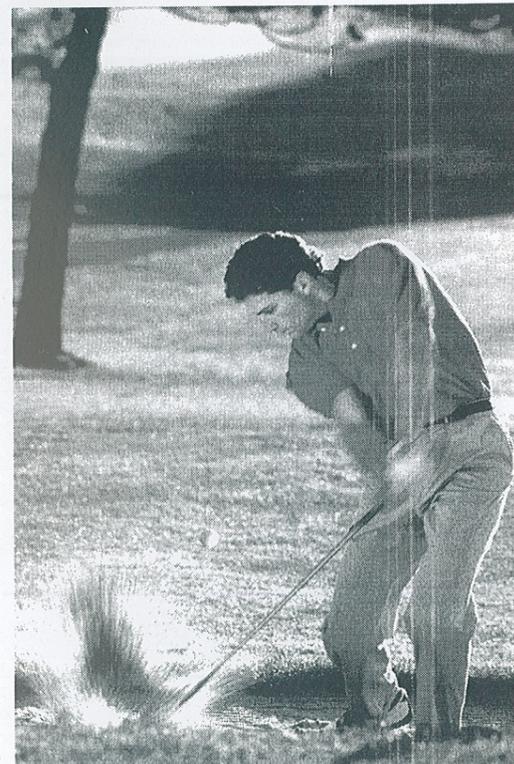
- **Factores relacionados com o treino**
 - Sua planificação
 - Alongamentos / estiramentos
- **Factores pessoais**
 - Aptidão física para a modalidade
 - Alterações posturais
 - Alimentação
 - Meios de contenção e mecânicos de suporte
- **Factores organizativos**
 - Assistência clínica inadequada
 - Material desportivo incorrecto ou em mau estado
 - Falha de normas de segurança
- **Factores ambientais**
 - Condições climatéricas

A prevenção de lesões não é tarefa única do atleta, sendo também do treinador e de todos os agentes desportivos. Mesmo tomando todas as medidas para se prevenir lesões, estas surgem com alguma frequência. Torna-se pois importante saber intervir perante uma lesão, visto que nem todos os treinadores têm ao seu dispor uma equipa clínica composta por um médico, um fisioterapeuta ou mesmo um enfermeiro.

*- Fisioterapeuta da Selecção Nacional Feminina de Basquetebol Juniores /99.

-Fisioterapeuta da Eq. feminina de Basquetebol do Clube Desp. Instituto D. João V 98/99

- Prática clínica privada.



FAIR PLAY
Artigos Desportivos

Guia e Louriçal

Estrada Nac. 109 - Guia Oeste
3100 - 863 Guia PBL

Telf. / Fax: (036) 952 299



César Leal dos Santos, Lda.

Anéis para
poços, Manilhas
Prumos em cimento
placas para vedações
etc.

Escrit. - (036) 95 03 37

3100 ILHA PBL

CONTIGUIA

GABINETE DE CONTABILIDADE E FISCALIDADE DA GUIA, LDA.
 - CONTABILIDADE
 - FISCALIDADE
 - ESTUDOS ECONÓMICO-FINANCEIROS
 - INFORMÁTICA

TEL. 036 - 959 510 / FAX. 036 - 959 517
 Av. José Maria Duarte Júnior / Apartado 4

3100 GUIA PBL



EVOSIL - Pneus, Lda.

GOODYEAR e FALKEN

ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

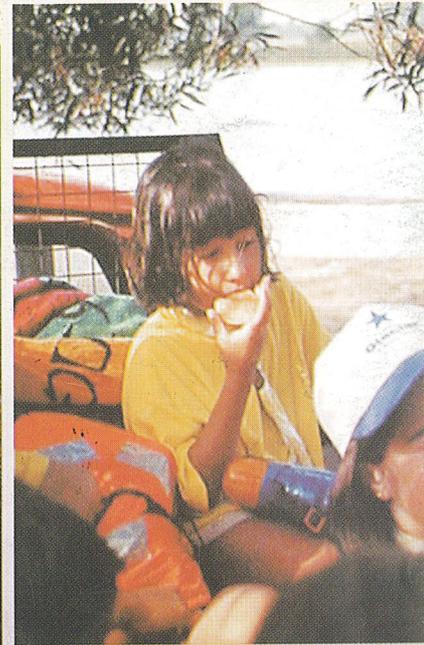
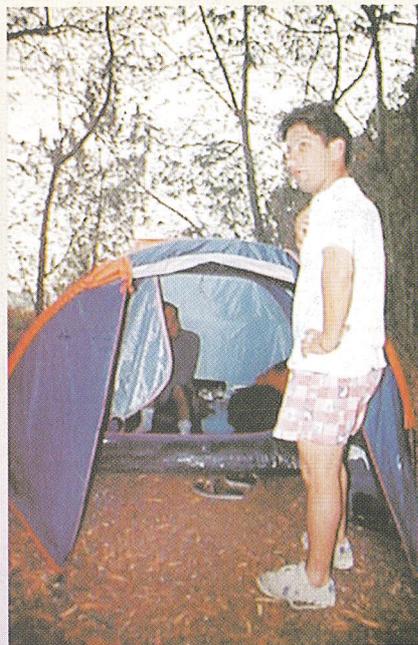
(036) 952 660 - Escrit.
 952 699 - Resid.

3100 GUIA PBL

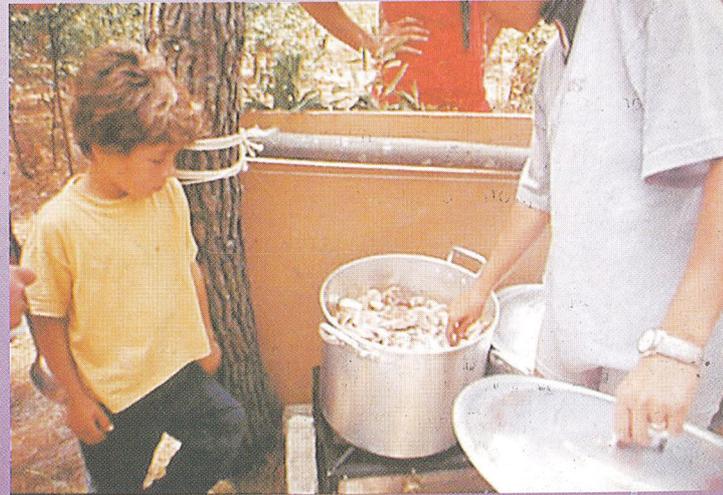


DURÃO & DUREX

(Cartoon de humor crítico)



III Acagrup - Espaço 1999



Algumas memórias...