



Arauto de Roques

A.D.C.S.S. Edição: Associação Desportiva, Cultural e Social de Subportela

Ano 5, nº 17 - Abril 2007

Publicação trimestral - Distribuição gratuita

ISSN 1645-6289

Sumário

- * Janeiras 2007. Pág.2
- * A Associação participou no carnaval em Viana. Pág.2
- * Jogos Tradicionais. Pág.3
- * Óculos espíões. Pág.3
- * Crisma para mais de cem jovens. Pág.4
- * Extracto do relatório de actividades do ano 2006. Pág.4
- * Saúde. Pág.5
- * Internet. Pág.6
- * O Baú das letras. Pág.7
- * Passatempos. Pág.8
- * Culinária. Pág.8

NOTA - Os artigos de opinião são da responsabilidade de quem os assina.

Visite o nosso site:
www.subportela.com/associacao

MARCHAS POPULARES - O PRIMEIRO ENSAIO

Com o aproximar das tradicionais Festas de S. João Novo, começam os preparativos, as reuniões, os ensaios para que nada falte no brilhantismo com que a marcha da Associação se tem vindo a apresentar, demonstrando um aumento progressivo, ano após ano, de pompa e vivacidade. A Associação convida todos os interessados em participar na marcha, para o primeiro



ensaio a realizar no dia 25 de Abril pelas 21horas no Monte de S. João.

DANÇAS DE SALÃO ...venha dançar connosco

A associação decidiu promover mais uma iniciativa. Desta vez desafia a população a "dar um passo de dança" e participar nas danças de salão. É uma nova actividade regular para praticar um óptimo exercício físico e combater o stress, que faz com que os participantes se divirtam num ambiente de convívio saudável e salutar. A modalidade terá à frente, técnicos reconhecidos e credenciados pelas entidades oficiais competentes, filiados/inscritos na Associação

Desportiva do Distrito de Viana do Castelo e Federação Portuguesa de Dança Desportiva. Estes técnicos vão trazer



até nós a grande oportunidade para aprender-mos a dançar: o Chá-chá-chá, Samba, Pasodoble, Rumba, Jive, Tango, Valsa Inglesa, Valsa Vienesa, Quickstep, Slowfox e ainda o Forro, Salsa, Merengue, Kuduro, Bachata, Kizomba, Polka, Line Dancing, danças de formação e muito mais.

Venha dançar, conviver e divertir-se, pela sua saúde. As inscrições já estão abertas, não espere mais, contacte os elementos da Direcção da Associação. O convite é para todas as idades.

NOVO CARTÃO DE SÓCIO

Em 18 de Fevereiro de 2007 reuniu-se a Assembleia Geral e foi aprovado por unanimidade a criação de um novo cartão de sócio. Um cartão personalizado com fotografia e plastificado, a imitar piamente as novas cartas de condução. Ficou deliberado ainda que todos os encargos alusivos à respectiva

alteração, serão suportados pela Associação não sendo aplicado qualquer custo directo aos associados.

No entanto, e para que tais procedimentos possam ser efectuados, é necessário que todos os sócios entreguem uma foto tipo passe; na falta dela terão

o seu novo cartão de 2008 sem fotografia.

À procura de benefícios para os associados, desenvolveu-se ainda a iniciativa pioneira de elaborar protocolos com casas comerciais no sentido de obtenção de descontos em compras no acto da apresentação do cartão de associado.

JANEIRAS 2007**Balanço final**

Este ano as Janeiras contaram com 24 participantes no grupo, tendo o mesmo considerado o repertório das cantigas populares como o melhor de sempre. A colectividade actuou no Teatro Sá de Miranda, em Viana do Castelo, um encontro organizado pela Câmara Municipal e que já vem sendo tradição nos últimos anos. O grupo destacou-se pela positiva, causando empatia nomeadamente em alguns membros da organização, condição que lhe valeu a honra de encerrar o espectáculo, arrancando do público aplausos e manifestações de agrado e carinho.

A nível local, e como já vem sendo hábito, o grupo de cantares percorreu toda a freguesia. Uma vez mais as intempéries sentidas dificultaram o percurso, diminuíram o contacto com os moradores e provocaram estragos



engripados às gargantas dos jovens cantores.

No final, e depois de se provarem os chouriços, procedeu-se às contas: o resultado não foi positivo, apresentando um saldo inferior ao do ano passado. Uma vez mais os resultados não foram passíveis de pelo menos equilibrar a balança orçamental. A Associação, organizadora do certame, desconhece no entanto as razões para este contínuo desfalque, mas promete não desistir e levar, uma vez mais, para o ano as Janeiras a casa de todos os

Subportelenses.

Aqui ficam os valores das ofertas e um agradecimento muito especial para todos aqueles que contribuíram. Lugar do Monte: 609,00€, Lugar de Cortegaça: 911,90€, Lugar da Lomba: 1.233,50€, Junta de Freguesia: 50,00€, outras localidades: 90,00€ e Câmara Municipal: 50,00€.

A todos um muito obrigado não só pelo valor monetário mas também pelo alento e força que nos fazem sentir para continuar a manter esta tradição viva.

A Associação participou no carnaval em Viana

A Associação Cultural Social e Desportiva de Subportela (ACSDS) participou pela segunda vez no curso carnavalesco organizado pela Câmara Municipal de Viana do Castelo no passado dia 20 de Fevereiro. Sob o mote "O rei do Samba", e ao som de música bastante rítmica, quinze raparigas dançaram em cima do carro alegórico, sob o olhar muito atento do rei, sentado no seu imposto trono.

O certame contou ao todo com vinte participantes: quinze bailarinas em cima do carro, que faziam as delícias dos convidados e cinco pessoas que desfilaram a pé com uma brincadeira, no mínimo caricata: pedalaram uma bicicleta com um atrelado onde se fazia transportar um bebé. Uma recreação onde personagens e meios técnicos se revelaram criativos e originais. Um dia de folia, atrevimento, criatividade e diversão que não foi estragado pela constante ameaça de chuva que advertia cair a todo o momento. As poucas pingas

soalheiras que no entanto teimaram em aparecer não foram pretexto para arrefecer o calor transmitido pelos participantes que se aguentaram firmes e animados até ao fim do percurso!



MATA-GALO - os Jogos Tradicionais



O monte de S. João acolheu mais uma vez os jogos tradicionais, promovidos pela nossa associação. Num dia bonito, com muito sol, agradável ao ponto de apetecível para uma tarde diferente em local diferente, a população

decidiu participar em mais uma demonstração de Jogos Tradicionais, mais conhecidos por "o Mata-Galo".

Uns levados pelos mais novos e outros pelo costume, todos se deslocaram ao local paisagístico para assistir e para participar na diversidade dos jogos que a associação tem vindo a aumentar de ano para ano, desta vez com o "Pau-de-sebo" e a "Corrida dos três pés".

No "Pau-de-sebo" o participante é desafiado a escalar um tronco liso e envolvido em sebo, para pegar uma folha de bacalhau colocada a 8 metros de altura. Foi um jogo muito participado onde o divertimento foi muito. Na "Corrida dos três pés" os participantes, formam equipas de dois elementos cada, abraçados lateral-

mente com as pernas do lado de dentro amarradas com uma corda, em 30 metros, ganha a equipa que primeiro cruzar alinha de chegada.

Os mais pequenos, cheios de energia participaram em todos os jogos desde a gincana de bicicletas, a corrida do saco, o jogo do cântaro, a tracção da corda, a corrida do arco, a corrida dos três pés, o pau de sebo até ao mata-galo, o jogo mais esperado da tarde e o mais tradicional de todos.

Entretanto, os mais adultos preferiram disputar um torneio de malha. Assim se passou uma tarde primaveril num local agradável que é o Monte de S. João, um local bem apropriado para este tipo de eventos.

Dos vencedores e premiados, destacamos o Gabriel Cardoso na Gincana de bicicletas, o João Pedro e a Diana Pedra na Corrida do Saco, o André Lima, o Carlos Cruz, o Ivan Sá e a



Micaela na Corrida do Arco, a equipa de Tiago Correia e Carlos Cruz na Corrida dos Três Pés, a Micaela Ribeiro no Jogo do Cântaro, o João Pinheiro no Pau-de-Sebo, um grupo incontável de participantes na Tracção da Corda, as equipas de Horácio Sousa e Isaq com José Oliveira e Avelino Dias no Torneio da Malha. No Mata-Galo, foi a grande estranheza, que de entre mais de duas dezenas de participantes ninguém conseguiu atingir a crista do galo.



Arauto de Roques

Ficha Técnica

PROPRIETÁRIO E EDITOR
Associação Desportiva,
Cultural e Social de Subportela

DIRECTOR
M. A. Torres Lima

COLABORADORES
REDACTORES
Corpos Sociais da A.D.C.S. S.
Escola E.B.1 Cortegaça
Jardim de Infância - Cortegaça

Ana Bela Diagues
Susana Lima
Heitor Ramos
Carlos Alberto T. Lima
Márcia Ramos
Armanda Barros
Lénia Rego

IMPRESSÃO
Gráfica Visão

ISSN 1645-6289

TIRAGEM
750 exemplares

Novidade

Já imaginaste como seria se realmente conseguisses ver o que se passa atrás de ti? Poder olhar para aquela pessoa especial sem ela se aperceber? Parece que mais alguém se lembrou disso e criou um par de óculos que permite fazê-lo: os Spy Specs! Estranho não é? Talvez não.



ÓCULOS ESPIÕES

Com os óculos postos, basta olhares pelos cantos exteriores dos olhos e podes saber se o teu colega de trás está, ou não, a fazer caretas. E outra, ninguém consegue perceber nada. O disfarce perfeito! Dois em um: óculos de sol e espião num só... Assim vale a pena!

CRISMA PARA MAIS DE CEM JOVENS

A voz rouca e o esforço extra que teve que fazer para falar, não foram motivos suficientes para que o Bispo de Viana do Castelo faltasse à cerimónia da Crisma ou Confirmação na nossa freguesia. No passado dia 11 de Março e depois de ter permanecido a tarde anterior em oração e conversa com os jovens, D. José Pedreira impôs as mãos sobre mais de uma centena de crismandos e invocou a plenitude do Espírito Santo sobre eles.

No Dia da Cáritas e sob o olhar atento de dezenas de fiéis, o Bispo focou a diferença entre o "Ser" e o "Existir" e com recurso a uma parábola cristã, relembrou que os cristãos precisam de praticar a Caridade, mas também empenhar-se na criação de uma verdadeira comunidade. Numa freguesia que já conta com três padres falecidos e cinco a exercer o sacerdócio, D. José Pedreira lançou o repto para que se continue a

avancar para o projecto de criação de mais valências, para os idosos e apoio domiciliário. No meio de tantos jovens, pediu-lhes que se tornassem em novos agentes e se empenhassem na criação de um grupo dinâmico, que terá como principal objectivo ajudar outros jovens.

Padre Adão Lima pede uma "paróquia viva".

Num dia dedicado aos jovens, o pároco da freguesia juntou a sua voz à do Bispo da diocese e pediu ajuda para a construção de uma paróquia viva. "Conto mesmo muito com vocês para conseguirmos uma paróquia viva. Uma paróquia que preste o



culto a Deus que lhe é pedido", disse. Para que este seja um objectivo concretizado, o pároco quer avançar com a construção de um Centro de Dia e Apoio Domiciliário para carenciados e idosos da localidade.

Lénia Rego

EXTRACTO DO RELATÓRIO DE ACTIVIDADES DO ANO 2006

A Associação, Desportiva, Cultural e Social de Subportela completou em 2006, **25 anos de Associação**, os quais foram comemorados nos passados meses de Julho e Agosto com um vasto programa de actividades que decorreu durante cinco fins de semana, com princípio em 15 de Julho e fim em 13 de Agosto. Dele fizeram parte vários torneios desde **Volley de Praia, Pesca, Malha e Futsal**. No respeitante a desporto houve ainda uma **Prova de Atletismo** e o **Passeio Cicloturístico**.

Relativamente à acção cultural, houve lugar para o **Teatro** trazido ao Monte de S. João pelo grupo do Teatro Noroeste, realizou-se o **4º Festival Estrelas de S. João**, promoveu-se um **Festival de Folclórico** com a presença de três destacáveis grupos, um **Encontro de Escolas de Música**, um **Encontro de Concertinas, Marchas Populares** e animação e convívio com a presença de **Agrupamentos Musicais**. Concretizou-se ainda uma **Exposição de Material Fotográfico**.

Conforme os anos anteriores, a Associação promoveu as actividades já habituais nomeadamente, o **Cantar das Janeiras**, os **Jogos Tradicionais**, as **Marchas Populares**, o **Magusto de S. Martinho** e a **Festa de Natal**.

Participou em concursos e encontros promovidos pelo INATEL nomeadamente, em 13 de Maio num **Encontro de Escolas de Música** na casa do povo de Freixo, em 28 de Maio participou no **Concurso Henrique Rabaço 2006**, na área da música e na área do teatro, realizado em Ponte de Lima, tendo sido apurada para a final nacional que se realizou no dia 17 de Junho na **Aula Magna da Faculdade de Lisboa**.

Com muito empenho deu-se continuidade à actividade regular da **Escola de Música**.

Prosseguiu-se com a **publicação do boletim informativo "Arauto de Roques"**.

Em 13 de Abril de 2006, o Instituto Português da Juventude, viabilizou a **inscrição desta Associação no Registo Nacional de Associações Juvenis - RNAJ** com estatutos de âmbito local, e o código nº 16-09,035.

No respeitante à obra pretendida do Edifício Sede da Associação, foi constituída a Propriedade Horizontal, do prédio a construir, a qual foi lavrada em escritura pública no dia 19 de Setembro de 2006. Continuaram-se com os esforços de solucionar o financiamento da respectiva obra.

A Direcção da Associação esforçou-se o quanto possível para concretizar todos os seus objectivos previstos. Agradece a todos aqueles que com ela colaboraram.

UM MEDO INTENSO DE ENGORDAR

SAÚDE

É o que sente quem sofre de anorexia nervosa. São sobretudo raparigas que vivem com uma imagem desfocada do seu próprio corpo, para quem a menor quantidade de comida constitui uma obsessão. Mal comem, perdendo quilos atrás de quilos, nunca se considerando magras de mais. Acabam por pôr em risco a sua própria vida.

De cada vez que se olham ao espelho vêem-se gordas, apesar de a balança indicar que estão a perder quilos. Nunca se sentem demasiado magras. E vivem dominadas por um medo intenso de engordar, que as leva a desenvolver uma relação obsessiva com a comida - o pouco que comem é pesado à grama, as calorias contadas à exaustão.

É assim que vivem as pessoas que sofrem de anorexia, um distúrbio alimentar caracterizado por uma alteração significativa da percepção de tamanho e forma corporais. As vítimas são predominantemente do sexo feminino, entre a adolescência e a juventude. Raparigas cujo contexto de vida, a nível pessoal, familiar e social, as impele para uma dieta obsessiva. Tudo começa, porém, antes da dieta, reunindo-se algumas condições prévias que as tornam mais vulneráveis.

Estas jovens apresentam normalmente uma baixa auto-estima, alguns traços obsessivos, falta de confiança acerca do seu valor pessoal mas, paradoxalmente, padrões elevados de exigência e responsabilidade. A insegurança alimenta uma dificuldade visível em relacionarem-se com os outros. Em comum tem igualmente uma sensação de que não conseguem gerir a sua própria vida, de que são incapazes de tomar decisões, de que não conseguem atingir a perfeição - concentram-se, então, no corpo,

procurando através dele o controlo que lhes pensam ter escapado e, com ele, uma forma de se valorizarem.

Lançam-se, determinadas, numa luta contra os quilos, comendo cada vez menos. Perdem naturalmente quilos e, numa primeira fase, conseguem mesmo ser elogiadas. Porém, à medida que o tempo passa, emerge uma sensação de fome constante, que, em vez de as desanimar, as faz sentir que precisam ainda mais de força de vontade para emagrecer.

Cada quilo perdido é encarado como uma vitória pessoal. Mas uma vitória que lhes fragiliza a saúde e ameaça mesmo a vida. Quando os quilos perdidos correspondem a 15 ou 20% do peso normal, os danos podem já ser devastadores - pode não haver gordura corporal suficiente para manter os órgãos saudáveis. Órgãos como o coração, o fígado e os rins podem deixar de funcionar normalmente se a pessoa não comer o suficiente. O metabolismo corporal desacelera, causando quebras na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e nos movimentos respiratórios. A falta de energia instala-se, a dificuldade de concentração também. A anemia é frequente, nas raparigas o período menstrual cessa. O cabelo

pode cair, as unhas ficam mais quebradiças. Nos casos mais severos, a anorexia pode conduzir a um cenário de desnutrição e até morte. Todavia, quando confrontadas com o emagrecimento excessivo, as jovens tendem a negar, recusam receber ajuda, entrando muitas vezes em conflito com os familiares. A anorexia causa igualmente danos emocionais - a obsessão com o peso impede que se concentrem em qualquer outra coisa, abrindo caminho ao isolamento, mas também potenciando sentimentos de culpa e depressão.

É um fardo muito difícil de suportar, tanto para quem é testemunha desta doença, como para quem é vítima.

in "FARMÁCIA SAÚDE



Internet

As lojas virtuais são sites na Internet, onde o cliente visualiza e escolhe o produto, coloca no carrinho e passa na caixa para realizar o pagamento, num processo totalmente realizado on-line. Esta é a face visível de uma verdadeira revolução no comércio. Hoje em dia, não há necessidade da presença física do comprador, nem do vendedor num local predeterminado. Já não há necessidade de manejar papel-moeda, nem de entregar a mercadoria no momento da transacção. A relação é entre o comprador e um computador localizado em qualquer lugar do planeta e que é programado para realizar processos que culminam numa compra.

Esse computador (servidor de Internet) tem alojado um site que permanece totalmente operativo, 365 dias do ano, 24 horas por dia, para alcançar um mercado a nível nacional ou mesmo internacional. O dono da loja virtual pode estar a passar férias numa ilha tropical, que a sua loja continua aberta com todas as funcionalidades: atenção ao cliente, registo de utilizadores, recepção de sugestões, questões, estudos de mercado com contadores, etc.

Normalmente com cores identificativas da empresa, o comprador pode visualizar os produtos de uma maneira intuitiva através do catálogo virtual de produtos, com imagens, informação adicional e claro, o preço. Os clientes com ligações rápidas (ADSL) até já podem usufruir, nalgumas lojas

virtuais, de vídeo-catálogos e apresentações de grande qualidade em "realidade virtual", tendo assim um contacto mais directo com os produtos. Desde fazer um pedido de piza, flores, chocolates ou compras semanais de mercearia, existem lojas virtuais de tudo e para todos. Também muito interessantes são as ofertas de agências de viagens, bilhetes de avião, reservas de hotéis, etc.



Sem esquecer os artigos desportivos, roupas, livros, móveis, electrodomésticos, audiovisuais, telemóveis, computadores, jogos, filmes, música MP3, etc, etc.

Normalmente com facilidades de pesquisa por preço, categoria, características ou descrição, cada vez que encontra o que procura, o cliente pode clicar "comprar" e o produto é adicionado ao "carrinho de compras" – um sistema que anota cada produto desejado, permitindo continuar a visita pelas

prateleiras virtuais, calculando a cada momento o importe.

No momento que o cliente decide finalizar a compra, deve "passar pela caixa". Os meios de pagamento na Internet têm vindo a ser tema de interessantes discussões. As políticas, de segurança e confidencialidade dos dados e transacções dos clientes, devem ser claras e coerentes. Os níveis de

possibilidades de formas de pagamento, deixando ao critério do cliente a melhor opção.

Depois de uma mensagem por e-mail a confirmar o pedido, resta apenas entregar o produto comprado. Algumas lojas virtuais de determinados produtos, conseguem realizar a entrega imediatamente (uma ou duas horas), mas na maioria dos casos, sobretudo quando se trata de lojas a nível nacional ou internacional, o produto chega uns dias mais tarde.

Muitas lojas virtuais permitem ao cliente controlar o pedido, sabendo assim em todo o momento onde se encontra o produto (ainda no armazém, em viagem, na estação dos correios, etc.). Esta funcionalidade é muito útil no caso de entregas feitas por terceiras empresas, especializadas em transporte de mercadorias, ou serviços de correio tradicional.

Este sistema de comércio, muitas vezes denominado "e-commerce" (comércio electrónico), aumenta as cifras de negócio anualmente a passos de gigante. Os negócios através da Internet têm vindo a consolidar-se em todo o mundo, com uma tendência cada vez mais poderosa. Com uma inversão mínima e um rendimento máximo, o custo é muito mais baixo que abrir um novo estabelecimento. É por isso que, cada dia mais empresas compreendem que abrir e manter uma loja virtual só tem vantagens.

Carlos Torres Lima

O Baú das letras

Este cantinho tem a colaboração da comunidade escolar de Subportela.

Para o meu pai
- quadra -

Pai tu és inteligente.
Pai tu és maraveiloso!
Tu és melhor que toda a gente,
Pai tu és muito carinhoso.

Meu querido pai

tu gostas muito de ti.
Tu és o meu herói.
És muito bonito e muito carinhoso.
Pai, eu sem ti não sou ninguém!
Tu vais estar sempre no meu
coração. Adeus meu amigo pai.
Beijinhos da tua filha

Bruna



Bruna Tatiana Alves Magalhães

O meu pai

O pai é meigo.
O pai levou-me no carro.
O pai leva-me à rua.
O pai dá-me os óculos.
O pai é bonito.
Eu amo muito o meu pai.



Luís Gonçalo Costa Araújo

1º ano - Subportela

PASSATEMPOS

SUDOKU

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna ou quadrado.

			1					7
			3		6		9	2
3				5				
					5	2	1	
		8		3		4		
	6	5	2					
				4				8
9	4		6		7			
5	7			2				

QUEBRA CABEÇAS

Utilizando todos os algarismos de 1 a 9 escreva 3 números de 3 algarismos cada um, de modo que o segundo seja o dobro do primeiro e o terceiro o triplo do primeiro.

Numa certa cidade da China existem 20.000 pessoas. 5% da população são pernetas e metade da população restante anda descalça. Quantas sandálias (não pares) são usadas na cidade?

Um barco está parado no mar e na sua popa há uma escada de corda com vários degraus, 4 dos quais estão mergulhados na água. Sabendo que a distância entre cada degrau é de 16,8cm e que a maré sobe à razão de 10,3cm por hora, quantos degraus ficarão submersos ao fim de 3 horas?

Para rir



Um homem tinha o cabelo tão oleoso tão oleoso que quando ia ao cabeleireiro ele perguntava-lhe sempre:
- É para cortar ou para mudar o óleo?

O marido pede à esposa:
- Sai do carro e vê se tem algum pneu vazio
Ela dá a volta ao carro e diz:
- Atrás está um pneu vazio mas é só por baixo, por cima está bom.



O guia turístico:

- Meus senhores, aqui estão as cinzas de Napoleão Bonaparte.

Diz uma loira:

- Eu não sabia que ele tinha morrido num incêndio!!!

- Já fizeste o exame, Luís?

- Já sim.

- E que notas?

- Noto que o pai vai ficar aborrecido!

CULINÁRIA

Bifinhos de vitela com molho verde

INGREDIENTES

1 cebola
1 cenoura
1 aipo
3 l de água
2,5 dl de vinho branco seco
3 pezinhos de salsa
1 kg de carne de vitela
sal e pimenta em grão q.b.

PARA O MOLHO:

1 alface
8 folhas de manjeriço
150 g de atum de lata
1 dente de alho
80 g de queijo de cabra
4 filletes de anchovas
5 c. (de sopa) de azeite
sal e pimenta q.b.

1. Arranje e lave a cebola, a cenoura e o aipo. Corte-os aos pedaços e leve-os ao lume numa caçarola com a água, o vinho, a salsa, sal e pimenta. Deixe ferver.

2. Após levantar fervura, conte 15 minutos e, nessa altura, acrescente a carne. Deixe cozinhar em lume brando, cerca de 90 minutos, mexendo ocasionalmente com uma colher de pau.

3. Entretanto, prepare o molho: Lave a alface e retire os talos. Enxugue-a bem e, em seguida, pique-a com a varinha mágica juntamente com o manjeriço, o atum, o alho, o queijo e as anchovas. Acrescente gradualmente o azeite, em fio, e bata até obter uma mistura homogénea. Tempere com sal e pimenta.

4. Quando a carne já estiver cozinhada, retire-a do molho e deixe arrefecer. Em seguida, corte a carne em fatias, disponha-as numa travessa com um pouco de molho por cima e sirva o molho restante numa molheira.

