CAP Mag Júnior

O PRIMEIRO JORNAL DOS KIDS LUSODESCENDENTES

N°02
Setembro 2020



Edição de Setembro

Voltamos à escola!

Vacances Portugal Covid.com

Le nouveau site pour passer les meilleures vacances au Portugal, malgré le Covid-19 !



Rendez-vous dès maintenant sur **VacancesPortugalCovid.com**

Facebook : facebook.com/vacancesportugalcovid
Twitter : twitter.com/vacancesptcovid
Instagram : instagram.com/vacancesportugalcovid

Une initiative
CAP MAGELLAN
#AGITATEUR LUSOPHONE DEPUIS 1991!

Índice

4 **Ciência** O funcionamento das marés

Cartaz! Volta a Portugal Jogo da Ganso 14

24 **História** Festas dos Santos Populares

8 **Conto** A mudança

Cidadania Direitos e Deveres dos cidadãos **18**

26 **Jogos** Pratos típicos de Portugal

11 **Multimédia** Séries, livros, música e vídeos

BD Capi e Magui contra o vírus! 20

12 **Entrevista** Dylan Teixeira, mágico

Um emprego Bombeiro e nadador-salvador **22**

E também

6 Pequeno ecologista

10 Receita : Gelado de morango

17 Pergunta : Porque ouvimos o mar através de uma concha?

23 Prevenção

CAP MAGELLAN
7, Avenida da Porta de Vanves, 2º andar, 75014 Paris
tel: +33 (0)1 79 35 11 00 - **e-mail:** capmag@capmagellan.org
site: www.capmagellan.com
Permanência telefónica: Segunda a sexta-feira das 10h às 18h

CAPMag Junior - Jornal associativo
Redação: Alexandra Rosa, Beatriz Afonso, Elodie Varzeas Francisco, Graça Lomingo, Maria Pimpim, Raphaëla Verde, Sandrine Da Fonte, Victor Santos, Victor Soares, Vitória Calado
Direção Artística, Layout : Diane Ansault
Assistente de Designer Gráfico Estagiário: Dieyeding Diedhiou
Revisado por : CAPMag Junior
Ícones de créditos, texturas:
flaticon.com, thenounproject.com, freepik.com

Com o apoio de : COMUNIDADES PORTUGUESAS

"É o coração que faz o carácter."

Eça de Queirós



O fenómeno das Marés



1 O que é uma maré?

A maré é um fenómeno natural de elevação e de abaixamento das águas do mar. Existem dois tipos de marés:

- A maré alta, quando a praia está coberta por água, deixando pouca areia visível.
- A maré baixa, quando a água recua e tem-se à vista uma maior quantidade de areal.

A maré alta é o nível mais alto atingido pelas águas do mar e a maré baixa, o nível mais baixo.
Esses dois tipos de marés ocorrem em intervalos de aproximadamente seis horas. Se passas o dia todo na praia, podes ver a variação do nível da água causado pelas marés.

2 Como este fenómeno acontece?

Fica descansado, a magia ou o sobrenatural não têm nada ver com o assunto. Foi Isaac Newton, famoso científico, que explicou este fenómeno. Segundo ele, é a relação entre a força gravitacional da Lua e da Terra que produz o efeito de subida e descida do nível das águas. Como, por vezes, as ciências podem ser difíceis de entender...

Vamos tentar esclarecer tudo isto. Com a sua força gravitacional, a Lua tem o poder de atrair a água. Por exemplo, imagina que o teu frigorífico é a Lua e a água um íman. O que acontece quando posicionas de maneira bastante próxima o íman do frigorífico? O íman é atraído pelo frigorífico.É a mesma relação entre a Lua e a água. Como a Lua é um astro muito grande que está próximo da terra, a água é atraída em direção dela provocando uma maré alta. É então a atração gravitacional que a Lua exerce sobre o planeta Terra que ocasiona o movimento da água do mar, a que damos o nome de marés. Para entender perfeitamente este fenómeno natural, não podes esquecer que a terra gira sobre ela própria! Quando o mar "x" está em frente da Lua, ele está submetido ao fenómeno de atração, provocando uma maré alta. Quando esse mar "x" já não está em frente da Lua, vai ser o mar "z" que será atraído pela Lua. A água do mar "x", que já não sofre o fenómeno de atração, vai pouco a pouco descer...até chegar à maré baixa. Além disso, quando há uma maré alta, do outro lado do planeta também há uma! Para entender melhor, olha o esquema **abaixo:**



3 A importância das marés:

O quotidiano das pessoas que residem nas regiões costeiras é influênciado pelas marés. Trabalhadores da pesca e da navegação guiam-se pelas previsões do movimento das águas para realizar as suas atividades. As marés também têm sido utilizadas como fonte geradora de energia elétrica.

SABIAS QUE...

O mar morto é o mar mais salgado do mundo: tem até 10 vezes mais sal do que os outros mares. A lenda diz que é impossível afogar-se nas suas águas. Seria então possível andar sobre a água? Olha como é simples de flutuar quando a água está cheia de sal.



Experiência

"Porque flutuamos melhor no mar do que num lago?"



Se já nadaste no mar, num rio ou num lago, deves ter reparado que é muito mais simples flutuar na água do mar do que na água doce. Mas porquê? Para perceber, realiza esta pequena experiência:

1. Irás precisar de:

- Um grande copo transparente
- Um ovo fresco
- Sal
- Uma colher de sopa

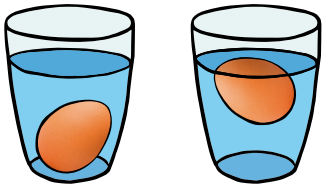
2. Para começar, enche o teu copo com três quartos de água e coloca o ovo na água. O que podemos observar? O ovo afunda-se.

3. Tira o ovo da água e acrescenta 4-5 colheres de sal e mistura tudo.

4. Volta a pôr, com delicadeza o ovo na água. O que podemos observar? O ovo flutua!

5. O que podemos concluir? O sal ocupa espaço na água, então o ovo flutua mais facilmente e não se afunda. É o mesmo fenómeno quando estás na água do mar. O mar cheio de sal explica porque flutuas mais facilmente no mar do que num lago ou num rio.

ANTES **DEPOIS**



ALGUMAS EXPRESSÕES

"Estar de maré"
estar bem disposto

"Remar contra a maré"
fazer esforços inúteis, ir contra a opinião da maioria

SABIAS QUE?

A Lua tem um poder de atração porque está próxima da Terra, mas então e os outros astros ? Parecem estar bastante longe para não ter uma influência. No entanto, o sol é tão grande que mesmo estando longe também tem uma influência sobre a água. Quando o Sol, a Lua e a Terra estão perfeitamente alinhados as forças de atrações unem-se para criar uma força ainda maior! Isto provoca grandes marés altas e baixas. Este fenómeno chama-se "a maré do século", que acontece... De 18 em 18 anos!



Graça Lomingo

NÃO À POLUIÇÃO!



Palavra do dia Ecossistema

Um ecossistema designa um conjunto formado por uma comunidade de seres vivos (a biocenose) e o meio onde vivem (o biotope). Existem uma grande quantidade de espécies diferentes no mesmo ecossistema e na Terra existem vários ecossistemas. Por exemplo, na savana africana existe um ecossistema com várias espécies como zebras, girafas, gnus, leões... que se relacionam entre eles e seguem a cadeia alimentar. O oceano é outro ecossistema com vários peixes, crustáceos, moluscos, baleias, plâncton...

Tanto no mar como na terra, os detritos e as substâncias contaminadas podem prejudicar o desenvolvimento e a vida de númerosas espécies. Muita gente não tem cuidado e em vez de colocar os seus detritos no caixote do lixo, deita tudo para o chão. A cada segundo, 100 toneladas de lixo acabam no mar, sendo a maioria constituída de matéria plástica, isso acaba por perturbar o ecossistema do planeta.
Pobre terra e pobre mar!

Esquecer um simples saco de plástico é muito mais sério do que podes pensar. Quando o saco de plástico acaba no mar, ele vai acumular todos os poluentes presentes na água e contaminar os peixes e crustáceos que pensam que é comida. A ingestão de plástico é uma das maiores causas de mortalidade para cerca de 600 espécies.

Então para proteger as criaturas que vivem na água e o mar, temos alguns conselhos para ti:

- Tenta não utilizar mais sacos de plásticos, existem sacos em tecidos muito bonitos!
- Tem cuidado com os objetos pequenos que podem voar com o vento e acabar no mar!
- Não esqueças de colocar sempre os teus detritos no caixote do lixo!
- Se vires um detrito no chão, apanha-o para ajudar o nosso planeta!
- Quando vais caminhar com os teus pais ou quando vais à praia, tenta adotar uma boa conduta!

Sabias que...?

Sabias que há um lugar no Oceano Pacífico onde a concentração de plástico é tão importante que os cientificos deram-lhe o nome de sétimo continente! Imagina! Essa concentração de plástico ocupa 3,5 milhões de km2.





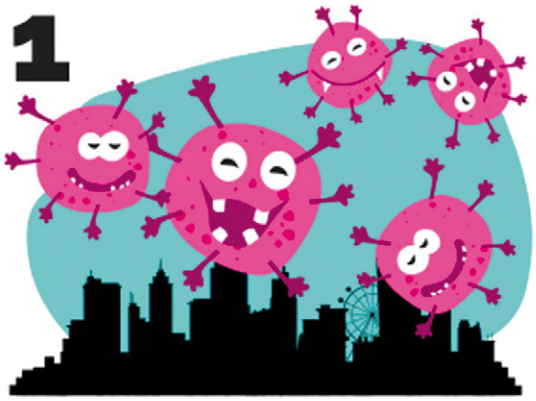
Sabias que...?

Sabias que 9 bilhões de toneladas de plástico foram acumuladas desde 1950! Em apenas 65 anos, os seres humanos produziram 9 bilhões de toneladas de plástico, de acordo com um relatório da ONU. As consequências dessa acumulação de plástico são dramáticas.
Os sacos de plástico podem bloquear as vias navegáveis e acentuar desastres naturais.

Raphaëla Verde

O Coronavirus
explicado às crianças

1



Um exército de micróbios chegou às nossas cidades

2

Esses micróbios põem-nos doentes



3



Esses micróbios tornam-se muito fortes quando estamos em grupo e próximos uns dos outros

4



Por essa razão, as escolas e creches foram fechadas, bem como lojas e centros comerciais. Alguns adultos passaram a trabalhar em casa

5



Ficámos assim em casa para nos proteger uns dos outros desses micróbios. Por isso é preciso continuar a lavar bem as mãos, a deixar espaço entre nós e a não dar beijinhos. Para alguns, será ainda necessário usar uma máscara de protecção.

6

É uma aventura, uma situação excepcional. Seremos fortes se respeitarmos todas as regras de segurança para ganhar a batalha contra esses micróbios



hoptoys.fr

Conto

A mudança

Com os olhos fechados e a cabeça encostada ao vidro foi com grande satisfação que comecei a saborear as férias de verão.

- Beatriz, chegámos. Disse a minha mãe ao travar o carro.

Nada me faria trocar este lugar maravilhoso por praia. Enquanto mais de metade da minha turma fugia para a costa, eu partia sempre para as origens da família materna: as serras transmontanas!

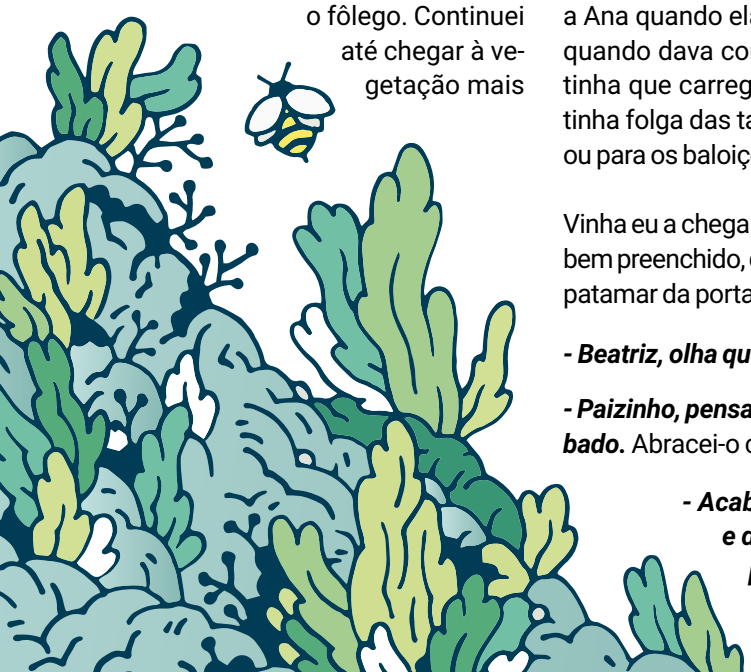
- Que bafo! Disse eu mal saí do carro.

- Mas que ar puro! Retorquiu a minha mãe a sorrir. ***Vou à loja da vizinha buscar a chave de casa.***

Depois de alguns abraços e beijos, tirámos a bagagem do carro.

- Manda uma mensagem ao papá a dizer que chegamos bem e que estamos ansiosas por ele chegar.

Fiquei à janela do quarto a escrever. Estaria a Ana no lugar do costume? Mudei de roupa e saí. Segui o caminho por trás da capela em ruínas. Pedras, arbustos, cigarras, o calor era intenso mas a brisa reconfortante. Fui subindo até ouvir o som da água. Fiquei parada alguns instantes para retomar o fôlego. Continuei até chegar à vegetação mais densa, comecei a sentir a fresquidão da água. Atingi o rio. Nenhum elemento vinha perturbar aquela natureza. A Ana afinal não estava. Sentei-me numa pedra, os pés na água e fiquei a relaxar.



- Vieste mais cedo este ano!

Não precisei abrir os olhos para reconhecer aquela entoação.

- Continuas sem telemóvel, como poderia eu ter-te avisado? Disse-lhe eu, feliz por vê-la.

Sem grandes carinhos, sentou-se ao meu lado a gozar com a minha roupa de citadina.

- Trouxeste o fato de banho?

- Claro!

E assim fomos mergulhar na água fresca daquela tarde de verão. Contei à Ana o meu ano. A primeira má nota, das férias do carnaval na Sierra Nevada, os meus dois namoricos e a minha comunhão. Ela apenas ouviu-me com atenção.

Os dias seguintes foram partilhados entre a minha mãe e a minha amiga. Cafés, mercados e lojas com a primeira, campos e montes com a segunda. Acompanhava a Ana quando ela guardava as ovelhas, quando dava comida ao gado, quando tinha que carregar feno. E sempre que tinha folga das tarefas, íamos para o rio ou para os baloiços da escola primária.

Vinha eu a chegar a casa, de mais um dia bem preenchido, quando a minha mãe do patamar da porta gritou:

- Beatriz, olha quem chegou.

- Paizinho, pensava que só chegavas sábado. Abracei-o com força.

- Acabei o projeto mais cedo e decidi não esperar mais para vir ter com vocês.

- Motivo para festejar! Vamos jantar fora. Proclamou a minha mãe.

Lá fomos todos aprontados. Ficámos na esplanada a tomar um refresco. O meu pai deu uma tossidela e anunciou algo de que eu não estava à espera.

- O projeto conclui-se com muito bom reconhecimento e tive uma promoção. Mas para isso vamos ter que mudar um pouco de vida Beatriz.

A minha curiosidade ficou desperta. O meu pai continuou.

- Propuseram-me um lugar em Melbourne e depois de ter falado com a tua mãe, decidimos aceitar.

Fiquei uns segundos sem saber o que dizer, a digerir a informação.

- Vamos viver para a Austrália? Disse eu com medo que confirmassem a resposta.

- Estamos conscientes que é uma grande mudança mas as oportunidades também serão muitas.

- Quando regressaremos? Continuei a perguntar.

- Provavelmente só daqui a dois anos filha, é longe da Europa sabes. Cada um terá o seu tempo de adaptação mas com certeza tudo correrá bem. Disse a minha mãe.

Apenas toquei na comida, e apesar de todos os argumentos plausíveis dos meus pais, nada me convencia que esta mudança iria ser benéfica para mim. Regressamos a casa num profundo silêncio.

Acordei com o cantar do galo. À janela fiquei a olhar para os montes. O céu azul, a neve nos cimos, os tons castanhos. Não voltaria a ver tudo isto tão cedo. E a Ana? Pensei. Quando voltarei eu a vê-la? Fiquei

triste, saí logo à procura dela. Não foi muito difícil encontrá-la, estava na fonte a encher garrafões.

- Que cara é essa? Dormiste mal? Perguntou ela.

- Digamos que ontem descobri que a minha vida ia mudar. Contei-lhe tudo.

A Ana ouviu cada uma das minhas frustrações. Contei-lhe a angústia que sentia, a saudade que já tinha dela e destes montes. Sem nada dizer, acabou de encher os garrafões e colocou-os no carro de mão.

- Que má sorte a minha! Choraminguei eu.

Como se nada fosse, a Ana só me disse para ir ter ao rio depois do almoço e foi-se embora. Regressei a casa, cruzei com os meus pais na loja e fomos estrelar uns ovos e fritar umas batatas. Com certeza a Ana ficou surpresa com o que eu lhe contei. Ela não é pessoa de muita conversa mas confesso ter ficado um pouco magoada por ela não ter dito nada. Fui dormir um pouco antes de ir ter ao monte.

Tal como no primeiro dia, pensei chegar ao rio e encontrá-la logo. Será que na Austrália também terei rios para me refrescar?

Splach! A água levantou-se com o peso do mergulho da Ana.

- Estás à espera de quê? Lançou-me ela.

Um pouco amuada não saí do meu lugar. A Ana, por eu não me mexer, saiu da água e aproximou-se com ar zangado:

- O que foi? Continuas a pensar no anúncio dos teus pais?

- Como não pensar, a minha vida vai mudar. Não entendes? Vou partir para longe, não voltarei cá antes de muito e muito tempo. Eu adoro vir aqui, passar férias contigo. Isto tudo vai acabar.

- Beatriz, só te queixas, eu não parto nunca sabes? Nunca saí destes montes, férias ou não férias afinal os dias são todos iguais para mim. Tu conheces o país de cima abaixo, vais esquiar para Espanha, tens agora a oportunidade de viajar para o outro lado do mundo, conhecer novas paisagens, aprender uma língua importante e só te queixas.

A Ana colocou a toalha à volta da cinta, agarrou na roupa e deixou-me ali sem resposta. Fiquei no mesmo lugar um bom bocado, a recordar as palavras ouvidas. Estava profundamente envergonhada, afinal a Ana tinha razão. Passei as férias a queixar-me, triste por saber que não voltaria tão cedo a este lugar e preocupada com a minha pessoa e afinal, de forma muito egoísta nem pensei na vida da minha amiga. O meu paraíso é para ela uma prisão com poucas oportunidades de saída.

Levantei-me e fui a correr a casa dela, mas não estava. Fui até à escola primária, encontrei-a sentada nos baloiços enferrujados.

- Ana, peço-te desculpa. Disse eu envergonhada e sincera.

Continuei a falar.

- Só penso em mim, esqueço-me que muitas raparigas gostariam de estar no meu lugar.

A Ana levantou-se, continuava muda.

- Esta viagem quero que seja tua também. Prometo dar-te notícias sempre que possível, mandar postais, cartas, desenhos. Quero que através desta minha mudança vivas um pouco o que eu vou viver, até um dia saíres daqui.

Sem eu esperar, ela agarrou-se a mim num forte abraço. E para apagar logo aquele momento de carinho, porque afinal não era nada o feitio dela, afastou-se de um passo e disse:

- Lá vou ter que comprar um telemóvel por tua culpa!

Rimos às gargalhadas.

Sandrine Da Fonte



Gelado de Morango

Grau de Dificuldade: Fácil
Tempo Preparação: 10 Minutos
Tempo de Congelamento: Uma hora

Ingredientes

- 300g de morangos
- 1 colher de sumo de limão
- 125 g de açúcar
- 150g de natas frescas
- 50cl de leite

Instruções de preparação

1 Lava os morangos e esmaga-os numa taça até fazer um puré. Junta o sumo de limão e o açúcar, mexendo até ficar consistente. Depois mistura com as natas e o leite.

2 Depois de bater tudo muito bem até conseguires um gelado cremoso, coloca tudo num recipiente.

3 Coloca o "futuro gelado" no congelador durante uma hora e o gelado de morango estará pronto.

Beatriz Afonso

SÉRIES

AS FÉRIAS MUITO LONGAS

Essa série de desenho animado relata a vida diária de dois irmãos, que são deixados pelos pais na casa dos avós perto da costa da Normandia por algumas semanas no início da Segunda Guerra Mundial. À medida que a guerra avança, **essas** semanas tornam-se cinco anos...







MÚSICA : CESÁRIA ÉVORA

Nomeada como a diva aos pés descalços, Cesária Évora nasceu em 1941 em Cabo Verde. A cantora é considerada a «embaixadora da morna», género musical cantado em crioulo cabo-verdiano. Editou 24 discos, entre originais, ao vivo e em parceria com outros artistas de vários países. Faleceu em 2011 aos 70 anos, deixando para trás uma fantástica carreira.

LIVROS RECOMENDADOS



1822

De Laurentino Gomes, Porto Editora

Se queres entender todos os marcos históricos da independência do Brasil, recomendamos que leias este livro, é realmente um prazer para quem lê. História e juventude encontram-se para dar um testemunho de um momento histórico acessível a todos.

A TRÊS HISTÓRIAS MAIS BONITAS DO MUNDO

De Carlos Moraes e Cesar Landucci, Oze Editora

Um avô que viajou muito oferece às suas netas três histórias relacionadas com as experiências que viveu. A primeira pertence à tradição chinesa, a segunda é inspirada nos monges budistas, e a terceira narrativa, é baseada num poema do poeta Farid ud-Din Attar. Três histórias muito lindas que te fazem entender problemas comuns aos homens.





VALENTINA

De Marcio Vassallo, Global Editora

Valentina morava num castelo.
E a princesa não entendia o porquê do rei e da rainha passarem o dia fora de casa. Eles diziam-lhe que iam trabalhar. Porque tinham eles que descer do castelo tantas vezes?

Raphaëla Verde

Dylan, o mágico !

Dylan Teixeira Ribeiro é estudante em magia na escola Double Fond em Paris. Este jovem lusodescendente de Nice explica o seu percurso só para ti. Um jovem entusiasta determinado em seguir os seus sonhos.



Cap Magellan: O que te levou a lançares-te no mundo da magia? Contanos o teu percurso tão intrigante!

Dylan Teixeira Ribeiro : Foi o meu irmão que me deu a vontade de fazer magia. Foi ele que me inscreveu na minha primeira escola de magia: Magica em Nice. Muito rapidamente tomei gosto por isso e continuei. Tive a oportunidade de ter novas responsabilidades, de fazer magia em hospitais e alguns espectáculos. Foi uma associação que me enviou depois para a minha atual escola de magia em Paris. Um amigo do meu irmão, que era mágico profissional, tinha-me treinado durante uma semana para fazer os meus truques para o exame de admissão, e consegui! Mesmo sabendo que acabarei fazendo magia, ainda assim fiz um BAC STMG e um BTS MUC, por segurança.

CM: Quando é que conseguiste adquirir um bom nível?

DTR : Quando eu era pequeno treinei muito no colégio, em frente ao espelho e também através da Internet. É preciso saber que a magia se divide em duas parte, de um lado a técnica e do outro a apresentação. A técnica era fácil para mim porque eu era ágil com os meus dedos. Por volta dos 14 anos de idade comecei a ter um bom nível. Quanto à apresentação, acho que foi muito recentemente que comecei a ter um bom nível. A escola Double Fond ajudou-me muito com isso.

CM: Como imaginas o teu futuro nessa área?

DTR : Espero realmente evoluir no mundo artístico. Para além da magia, tenho várias paixões, como a música. Quero criar um espectáculo de magia que esteja relacionado com Portugal, contando uma história sobre este país. O meu objectivo é que as pessoas venham ver magia, mas também música, humor e aprender um pouco mais sobre Portugal.

CM: Como imaginas o teu futuro nessa área?

DTR : Espero realmente evoluir no mundo artístico. Para além da magia, tenho várias paixões, como a música. Quero criar um espectáculo de magia que esteja relacionado com Portugal, contando uma história sobre este país. O meu objectivo é que as pessoas venham ver magia, mas também música, humor e aprender um pouco mais sobre Portugal.

CM: Qual é o teu laço com Portugal?

DTR : Desde pequeno tenho uma ligação muito forte com Portugal. Sou de uma pequena aldeia, Salto. As emoções são ainda mais fortes quando se vive numa aldeia. Existe como um laço que se cria, a mentalidade, a comida, tudo é diferente em relação à França, e cada vez que chego a França, a única palavra que tenho na boca é saudade. Realmente é quase indescritível a sensação que eu tenho cada vez e é por isso que eu realmente gostaria de terminar a minha vida lá.

CM: Se tivesses que deixar uma mensagem aos leitores da CAPMag Junior, qual seria?

DTR : Se tens uma paixão é muito importante ir até o fim, não desistir, mesmo que isso possa levar anos. Depois de um tempo, o sonho começa a tornar-se realidade. E se queres fazer magia, existem muitas escolas hoje em dia que permitem evoluir rapidamente e facilmente.

Vai até ao fim dos teus pensamentos, não desistas!

Raphaëla Verde

Volta a Portugal

Hoje o Capi e a Magui vão dar uma volta a Portugal. Tendo em conta a noção desportiva da Volta em bicicleta, eles vão ao encontro de particularidades e anedotas de Portugal. Vem descobrir com eles!

Qual é a particularidade da Volta a Portugal? Como as corridas mais conhecidas, Volta a França, Volta a Itália.. a Volta a Portugal caracteriza-se por ser organizada durante um período de vários dias.

A corrida é dividida em etapas para que os ciclistas não pedalem o dia inteiro! A corrida é mais uma corrida de resistência do que de velocidade. Para te preparar para a "Volta a Portugal", o Capi e a Magui convidam-te a descobrir alguns pequenos segredos! Seguindo os passos, descobre anedotas que tenho certeza que vais adorar! De norte a sul de Portugal, segue-nos para aprender um pouco mais sobre os segredos deste país!

Évora

Durante muito tempo esta cidade, situada no alentejo, foi a residência preferida dos soberanos portugueses. A melhor maneira de visitar essa cidade é a pé. Por todo lado tem vestigios históricos e artísticos. Esta cidade foi classificada pela UNESCO como Património Mundial!





Leiria

Nessa cidade domina um castelo. O grande castelo de Leiria foi mandado construir por D. Afonso Henriques durante o século XVII! Imaginas! Este castelo mesmo com o passar do tempo está de pé. É importante cuidar do nosso património cultural.







Instruções

Com um dado de 6 e com algumas figurinhas, podes começar a jogar!
Posiciona-te na partida, lança o dado e avança até à casa correspondente.
Se caíres numa casa com regras, cumpre-as ou toma cuidado!
Se te esqueceste de uma promessa, recua 3 casas.
Se ao voltares para trás, te calhar uma casa específica,
não há consequências !



EM PLENO SOL

Quando chega o calor, ouves sempre que é preciso evitar fazer esforços físicos e é preciso beber água regularmente. Mas como é que os ciclistas fazem? Eles que estão em pleno sol durante várias horas. Eles têm de beber muita água, todos os 10-15 minutos! Assim, eles conseguem refrescar o corpo e focar-se na corrida.

INTERMINÁVEL

Se já fizeste a viagem França - Portugal de carro sabes o quanto é longa e difícil, a distância parece interminável. Impossível faze-la de bicicleta! No entanto, é a distância equivalente que os ciclistas da Volta Portugal vão fazer. Eles vão percorrer 1525 km ! No final, mesmo sendo só um vencedor, são todos campeões.

VELOCIDADE

Qual é a velocidade dos ciclistas? Durante a Volta a Portugal, a velocidade média é entre 30 e 40 km/h. Achas que é muito? A maior velocidade em bicicleta registada até hoje é de 296 km/h! Esse recorde foi realizado por Denise Mueller-Korenek com ajuda de um carro para a proteger do ar. Quase a velocidade de um TGV em bicicleta. Impressionante!



Castelo Branco

Em 1214, o Rei Afonso II doou esta parte do território à Ordem dos Templários. Os Cavaleiros Templários eram os encarregados de povoar e defender este território. Eles construíram o castelo, o núcleo desta nova cidade, que cresceu lentamente. Conhecida pela sua hospitalidade, a cidade é famosa pela sua gastronomia, queijo, azeite de oliva e salsichas. Hum!

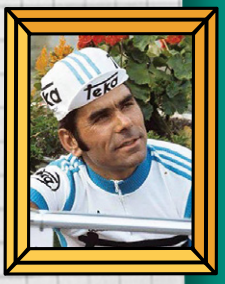


Serra de Montejunto

Passam por aqui : Montejunto é um espaço natural privilegiado, abrangendo uma área de cerca de 4.800 hectares, onde, pela sua diversidade e raridade, há uma multitude de aves. Aqui nidificam cerca de 75 espécies, sendo que 10 são consideradas ameaçadas!



Personalidade luso



O nome de **Joaquim Agostinho** não te diz provavelmente nada. Foi um dos maiores ciclistas da história portuguesa. Podemos mencionar outra performance de **Joaquim Agostinho** durante a Volta a Portugal de 1973. Durante uma corrida, ele estava em primeiro lugar, mas o segundo estava mesmo atrás dele. Agostinho parou um momento. Quando voltou para a bicicleta, ele reparou que o antecessor estava bem na frente. Chateado por essa atitude, Joaquim pedalou com muita raiva. Quando chegou ao nível do seu concorrente, Joaquim diz-lhe "Apanha-me se puderes". Ele nunca foi capaz e Joaquim acabou a corrida com 11 minutos de avanço! Sabendo que antes de ter parado um instante só tinha uns segundos de avanço...

PESADO

Quando pedalas numa costa, até querias transforma-te numa ave para andar mais depressa. Para os adultos é a mesma coisa! Imagina que nos anos 90, uma bicicleta pesava mais de 20 quilos. Hoje algumas pesam menos de 7 kilos! Quando é que uma bicicleta será mais leve do que uma nuvem?



Victor Soares

Porque ouvimos o mar através de uma concha?



Explicação:

Quando encostas uma concha ao ouvido, tens a sensação de ouvir o som do mar. Seria tão bom se fosse verdade... É muitas vezes dada como explicação para o som que ouvimos, o da circulação sanguínea da nossa orelha. O que até parece verdade pois quando afastas a concha da orelha, o som é mais fraco e quando aproximas, mais forte. Contudo ainda não é a verdadeira explicação!

Como o Capi disse, é o som do ar que ouves. Na verdade, a concha abafa alguns sons e amplifica outros. O som que sobressai, o que ouves mais, é o do movimento do ar. E o som do movimento do ar lembra o das ondas do mar. É por isso que tens a sensação de ouvir o mar.

Original: Victor Soares
Tradução: Alexandra Rosa

DIREITOS E DEVERES DA CIDADÃ E DO CIDADÃO PORTUGUESES



Rapariga ou rapaz, todos nós temos os mesmos direitos, sejamos pessoas da cidade ou da aldeia. Todos as pessoas têm direitos e deveres reconhecidos e protegidos pela Constituição.

A final o que são os direitos?

Os direitos são as regras que indicam o que podemos fazer e o que podemos exigir.

E os deveres?

Os deveres são o que nós somos obrigados a fazer e o que temos de aceitar de fazer.

Qual é o objetivo da Constituição?

A Constituição portuguesa foi feita em 1976, depois da Revolução dos Cravos, além disso foi a primeira Constituição democrática que Portugal conheceu. A Constituição é um texto legislativo que fica acima de todas as outras leis. Ela define o regime político, os objetivos do Presidente da República, da Assembleia da República, do Governo e dos Tribunais. Também, estabelece as regras de funcionamento da sociedade portuguesa, garantido os nossos direitos e deveres.

DIREITOS, ALGUNS EXEMPLOS:

1 DIREITO À VIDA E À INTEGRIDADE PESSOAL

A integridade moral e física das pessoas é sagrada e invencível. Nenhum cidadão português e cidadã portuguesa pode ser torturado, nem sofrer de tratos degradantes ou desumanos. Durante a ditadura de Salazar, os oponentes políticos eram torturados pela Polícia Internacional e de Defesa do Estado (PIDE). A PIDE vigiava o povo, afastava os oponentes políticos e fazia aplicar a censura.

2 DIREITO À LIBERDADE E À SEGURANÇA

O direito à liberdade tem por objetivo de proteger as pessoas contra as detenções arbitrárias. O governo português garante a segurança dos seus cidadãos contra potenciais ameaças.

3 LIBERDADE DE EXPRESSÃO E INFORMAÇÃO

Todos os cidadãos e cidadãs têm o direito de exprimir-se e dizer livremente o seu pensamento. Pode ser a falar, desenhar, escrever ou por qualquer outro meio. Também, têm o direito de informar, se informar e de ser informados, sem discriminações nem impedimentos.

4 DIREITO AO ENSINO

Todas as crianças têm direito ao ensino, à igualdade de oportunidades de acesso e ao êxito escolar. O sistema educativo português divide-se em 3 níveis de escolaridade: o ensino básico, o ensino secundário e o ensino superior. O ensino básico deve ser para todos, obrigatório, gratuito e é composto por 3 ciclos: o 1° Ciclo, destinado a crianças entre os 6 e 10 anos, o 2° Ciclo, destinado a crianças entre os 10 e os 12 anos, e o 3° Ciclo, destina-se às crianças entre os 12 e os 15 anos. Depois, o ensino se-

cundário é para os jovens entre os 15 e os 18 anos. Em Portugal, o ensino é obrigatório a partir dos 6 anos até a conclusão do 12° ano de escolaridade.

5 LIBERDADE DE CONSCIÊNCIA, DE RELIGIÃO E DE CULTO

Cada cidadão tem o direito à liberdade de consciência, de religião e de culto, essas liberdades são intocáveis. Nenhum cidadão pode ser perseguido ou privado de direitos por ser cristão, judeu, muçulmano ou budista.

6 DIREITO DE SUFRÁGIO

A partir dos 18 anos, todos os cidadãos portugueses podem votar para as eleições presidenciais, legislativas, autárquicas, europeias ou referendos.

Em 2019, os portugueses tiveram 3 eleições para dar sua opinião na política nacional: as eleições europeias, as eleições da região autónoma da Madeira e as eleições legislativas.

7 SAÚDE

Todos os cidadãos portugueses têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover. O Serviço Nacional de Saúde é universal, pode ser gratuito e protege o nosso bem-estar físico e mental.

8 HABITAÇÃO E URBANISMO

Cada cidadão tem direito a uma casa de dimensão adequada, em condições de higiene e conforto. Também, tem que preservar a privacidade familiar e a intimidade pessoal.

DEVERES, ALGUNS EXEMPLOS:

Os deveres dos cidadãos portugues podem ser divididos em dois grandes grupos: os deveres civis e políticos, e os deveres económicos, sociais e culturais

1 DEVERES CIVIS E POLÍTICOS

Estes são os deveres que cada cidadão português tem perante ao Estado:

- **A defesa da pátria**
- **Pagar impostos**
- **Recenseamento eleitoral**

2 DEVERES ECONÓMICOS, SOCIAIS E CULTURAIS

Os seguintes deveres têm como objetivo de proteger os valores sociais dos cidadãos português. Esses valores sociais são enunciados pela Constituição portuguesa:

- **A promoção da saúde com o Serviço Nacional de Saúde**
- **A educação dos filhos**
- **A defesa do ambiente humano**
- **A defesa do património cultural**

Nada está garantido em todo o mundo, mas também em Portugal, ainda há esforços a desenvolver. Juntos, temos que continuar a lutar para que os nossos direitos sejam respeitados, em todo o lado do planeta e sempre. Devemos continuar a aplicar os nossos deveres.

Élodie Varzeas Francisco

E AS CRIANÇAS ?

As crianças, pelo simples facto, de serem pessoas vulneráveis são protegidas pelo Estado e pela sociedade portuguesa. As crianças não têm o direito de voto, nem influência política ou económica. O desenvolvimento saudável das crianças é essencial para o futuro da sociedade. O Estado português preserva as crianças contra todas as formas de maltrato (abandono, discriminação, opressão, violência) seja pela sua família ou instituições. Por outro lado, é interdito aos menores de trabalhar.

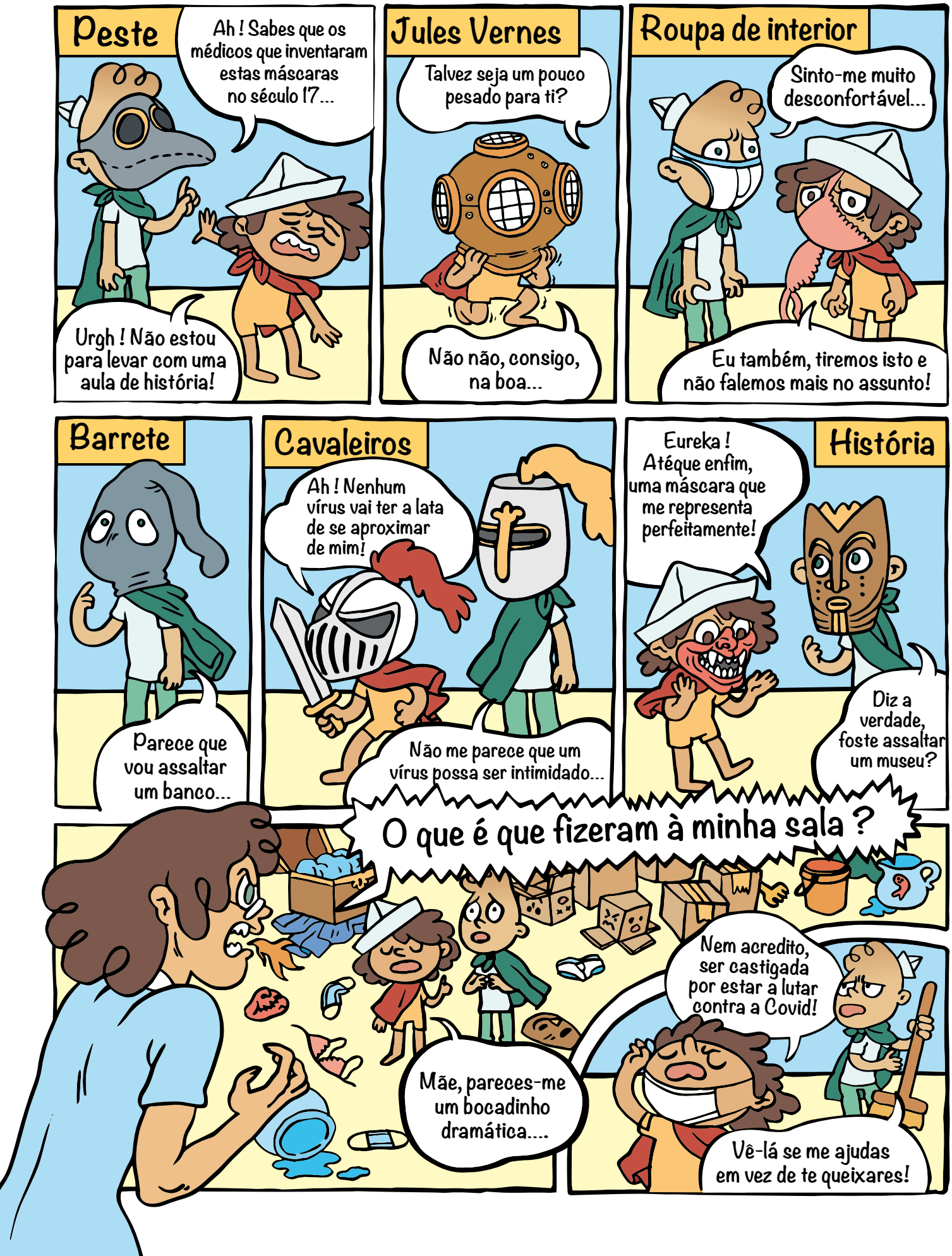
Os jovens possuem uma proteção especial para os seus direitos económicos, sociais e culturais. Em 1989, os responsáveis políticos comprometeram-se a construir um mundo digno para as crianças, foi assim que nasceu, nas Nações Unidas, a Convenção sobre os Direitos da Criança.

Pela primeira vez da história do mundo, um texto internacional reconhece como crianças, as pessoas com idade inferior a 18 anos, como seres humanos de pleno direito. Estes direitos fundamentais são obrigatórios e não negociáveis.

Atualmente, os únicos países que não assinaram essa Convenção são os Estados-Unidos de América e a Somália.




Capi & Magui contra o vírus!
URGH Estou farta de esconder as minhas expressões por detrás desta máscara tão aborrecida
És tão dramática! E pára de atirar o teu Covid para cima de mim!
E também ninguém pode ver as minhas caretas!
Pfff.... Que horror! Talvez consigamos alternativas!
Halloween
Não fica mal, pois não?
Não, mas não estamos na época certa do ano!
Cartão
Muitas possibilidades de disfarces!
É normal eu não conseguir ver nada?
Balde
Ao estilo da praia!
Ai Magui, já não estamos de férias!
Aquário
Eu gosto!
Onde puseste o peixe?!?!?



Arte e cenário: Diane Ansault

EM QUE CONSISTE?

O BOMBEIRO





BOMBEIRO



O bombeiro é alguém que protege e presta ajuda essencialmente quando há fogos, inundações ou acidentes. É com ele que podes contar em situações de risco. Assim que ouves as sirenes a tocar e vês os bombeiros a saírem do quartel é sinal que eles vão em missão.A sua função é muito mais do que combater as chamas. Para ter esta profissão é preciso muita coragem pois eles arriscam a sua própria vida para salvar outras pessoas.É por todas estas razões que eles são conhecidos por "soldados da paz". Nesta altura do ano há mais tendência para haver incêndios, por isso não brinques com o fogo e assim que vires o início de um, não hesites em ligar para os bombeiros para pedir ajuda!

SABIAS QUE...?

Nem todos os bombeiros exercem esta profissão a tempo inteiro? Alguns são chamados de bombeiros voluntários, apesar da profissão que têm, nos seus tempos livres, dedicam-se em ajudar e proteger o outro.

Nota Importante

Em caso de urgência, se estiveres na Europa, liga para o número 112. Se estiveres na França o número 18 também funciona para os bombeiros.

EM QUE CONSISTE?

O NADADOR SALVADOR

NADADOR-SALVADOR



O nadador-salvador é aquela pessoa que está sempre de olho em ti, quer nas praias ou nas piscinas.

Para identificá-lo é fácil pois este usa uma camisola amarela e uns calções vermelhos.É ele que decide quais as bandeiras que se põem no mastro conforme o estado do mar. Tem atenção, a bandeira vermelha significa que o mar está perigoso e não podes ir ao banho. Se tiver a bandeira amarela significa que podes ir mas tens de ter algum cuidado. E se tiver a bandeira verde é bom sinal, significa que o mar está calmo, logo podes ir nadar. Porém é importante que tenhas atenção à bandeira xadrez preta e branca, pois indica que o nadador-salvador não está na praia, por isso tens de ter ainda mais cuidado com o mar. O seu trabalho seria muito mais fácil se todas as pessoas cumprissem todas as regras. Por isso já sabes que não deves ir nadar se a bandeira estiver vermelha.

SABIAS QUE...?

Além de salvar as pessoas no mar, o nadador-salvador ajuda também as pessoas que se sentem mal na praia?É por isso que ele tem o curso de primeiros-socorros.





Vitória Calado

COMO OS INCÊNDIOS DE FLORESTAS APARECEM ?



Infelizmente todos os anos ocorrem incêndios florestais. Mas sabias que na grande maioria dos casos, não são as causas naturais que provocam o fogo, mas sim a ação humana, quer seja de maneira intencional ou não?

Por exemplo, quando fazes um piquenique com a tua família, lembra-te que não podes fazer fogo na floresta, é muito perigoso sobretudo no verão, pois com o calor, o fogo tem tendência a propagar-se mais rápido. Isto também porque as plantas estão muito secas e uma simples faúla pode saltar e provocar um incêndio. Algumas pessoas inconscientes atiram lixo, ou lançam cigarros, fósforos, plásticos, vidros para o chão... O vidro estando exposto ao calor começa a atingir determinadas temperaturas que, por si só, estando encostado a determinado material, já é suficiente para provocar um incêndio. Nenhum resíduo ou material combustível deve ficar nas florestas! Este tipo de atitudes pode colocar muitas plantas e animais em risco de morrerem queimados. Por isso já sabes, recolhe sempre todo o lixo que fazes para dentro de um saco que deitarás depois no caixote apropriado. São pequenos gestos, mas que podem fazer toda a diferença.

A floresta é de todos, logo é nosso dever protegê-la.

Para além desta existem outras possíveis causas que originam os incêndios florestais tais como:

- **INTENCIONAIS :** São pessoas que possuem péssimas intenções e deitam o fogo simplesmente porque lhes apetece. Segundo os dados do Governo de Portugal, representam cerca de 60% dos casos.
- **RAIO :** esta causa natural provocada pelas trovoadas representa cerca de 4 a 5 dos casos.
- **NEGLIGÊNCIA E OUTRAS CAUSAS ACIDENTAIS :** provocadas por queimas agrícolas não autorizadas, fogueiras mal apagadas. Representam 20% a 25% dos casos.
- **DESCONHECIDAS :** em cerca de 15% dos incêndios florestais não é possível determinar a causa
- **REPRODUÇÕES DE INCÊNDIOS ANTERIORES :** em raras ocasiões, cerca de 2%, um incêndio é uma reprodução de um incêndio anterior que não chegou a extinguir-se de todo e se estende a uma nova zona.

SABIAS QUE...?

Portugal é um dos países mais afetados pelos incêndios florestais. Ultimamente a situação tem vindo a agravar-se. O ano 2017 foi o ano mais intenso a contar nos últimos 10 anos. Só no dia 15 de outubro de 2017 estavam ativos 440 incêndios, dos quais 33 de tamanho importante! Tornando por vezes o ar irrespirável, ao ponto das pessoas terem sido "obrigadas" a ficar em casa e não saír à rua para não respirar o ar tóxico do fumo.

SABIAS QUE...?

O instituto da Conservação da Natureza e Floresta revelou que a área ardida nos primeiros noves meses do ano 2017 correspondeu a 215 mil hectares, mais de 60 mil que no ano interior, e o pior da última década.



Foto: Sergio Azenha - AP
vanguardia.com

FESTA DOS SANTOS POPULARES



Os portugueses adoram uma boa festa, portanto não há nenhum dia em Portugal onde não se festeja algo. Há muitas festas locais e tradicionais ao longo do ano que celebram eventos religiosos ou costumes regionais. Estas festas têm uma grande diversão e oferecem a oportunidade de conhecer a vida fora das cidades.

O mês de Junho é sinónimo das Festas dos Santos Populares em Portugal.
Descobre algumas!

1 PORTO - SÃO JOÃO

Se Lisboa celebra o Santo António, o Porto também tem a sua festa tradicional em torno de São João, santo padroeiro da cidade.

No século IX, no norte de Portugal vivia uma pessoa sozinha longe de todos chamado João.

Durante a sua vida, pessoas iam pedir-lhe ajuda, e João dava os seus conselhos. Quando ele morreu, as pessoas continuavam a chamá-lo pelos seus poderes de santo no sítio onde estava enterrado.

Diz-se que a sua cabeça está na capela da Santa Cabeça, da Igreja da Nossa Senhora da Consolação, trazida por uma rainha portuguesa no século XII. Será verdade?

Festeja-se este santo, no dia 24 de junho, data do seu nascimento. São João é uma festa enorme, a animação dura dia e noite! O Porto transforma-se completamente, nas ruas as pessoas passeiam com os martelos de plástico, compram manjericos e comem uma boa sardinha assada. O passeio começa na Ribeira, depois do fogo de artifício à meia-noite e o lançamento de balões no ar, a festa espalha-se nos diferentes cantos da cidade e continua até de madrugada.Para muitas pessoas, a noite termina na praia, para assistir ao nascer do sol ou tomar um banho matinal, como dita a tradição.

Costuma-se dizer que a noite de São João é muito boa para adivinhar o futuro...



Na realidade, esta festa tem por origem o solstício de verão e era uma tradição pagã. Comemorava-se a fertilidade, associada à alegria da colheita do verão e à abundância de longos meses. Mais tarde, foi a Igreja que transformou essa celebração numa celebração religiosa. As principais tradições do São João consistem em bater na cabeça das mulheres com alho-porro e capim-limão na dos homens. São metáforas que simbolizam a fertilidade. Em 1970 esses elementos foram substituídos por martelos de plástico e balões de ar.









2 LISBOA - SANTO ANTÓNIO

Santo António nasceu em Lisboa, no século XIII. Conhecido como o santo casamenteiro, é também evocado como o santo que ressuscita os mortos, que cura as doenças, que ajuda os marinheiros, que encontra as coisas perdidas e que fala com o menino Jesus.

Desde o século XVI, a cidade de Lisboa, celebra Santo António; ele é o santo padroeiro. Está na origem das festividades cujo ponto culminante é alcançado na noite de 12 de junho, durante o desfile das Marchas Populares. Essas Marchas Populares têm lugar na Avenida da Liberdade, é um desfile incrível com muita cor, luz, música, dança onde os grupos dos diferentes bairros populares de Lisboa competem entre si para ganhar o prémio de «melhor marcha».

A festa continua durante a tarde de 13 de junho, com uma procissão em homenagem a este santo popular. Essa procissão, que tem fama de favorecer os casamentos, atravessa as ruas ao redor da catedral e confere à celebração o seu caráter religioso. Neste dia, há também uma cerimónia de casamento de vários casais na Sé Catedral de Lisboa, conhecida como «Noivas de Santo António».

Nas noites de Santo António, há festa por todos os cantos da cidade de Lisboa, encontra-se sardinhas assadas, músicas, bailaricos, manjericos, vinho até de madrugada! Durante essa noite, é costume os rapazes oferecerem às namoradas um manjerico num vaso com uma pequena bandeira de papel que contém uma quadra popular.

3 ÉVORA/SINTRA - SÃO PEDRO

No dia 29 de junho comemora-se o São Pedro em Sintra e Évora. Tal como o São João e o Santo António, o São Pedro é um santo popular muito estimado.

Pedro era um pescador nos mares da Galileia, aborrecia-se facilmente com as pessoas portanto estava triste.

No entanto, ele tinha muitas dúvidas. Filho de Jonas ele tinha um irmão, André.

Este foi quem o apresentou a Jesus. Os dois tornaram-se discípulos de Jesus e mais tarde apóstolos. Jesus deu-lhe a missão de chefe da Igreja. Foi o primeiro Papa!

Depois da morte de Jesus, São Pedro viajou por todo o mundo e falava às pessoas da nova religião. Diz-se que durante as suas viagens, ele curou muitas pessoas e também, fez milagres que deixaram as pessoas espantadas.

Dia 29 de junho, aniversário da sua morte, acendem-se fogueiras, erguem-se postes altos com a sua bandeira e queimam-se fogos.

Procissões, bailes e marchas populares são organizadas nas ruas e a música está sempre presente.Na gastronomia, a sardinha assada, o pimento, broa, caldo verde e vinho são os elementos principais da festa.

As tradições e crenças populares apontam São Pedro com o guardião do 'Céu', aquele que tem a chave para entrar no paraíso.





Élodie Varzeas Francisco

DESCOBRE PRATOS PORTUGUESES!

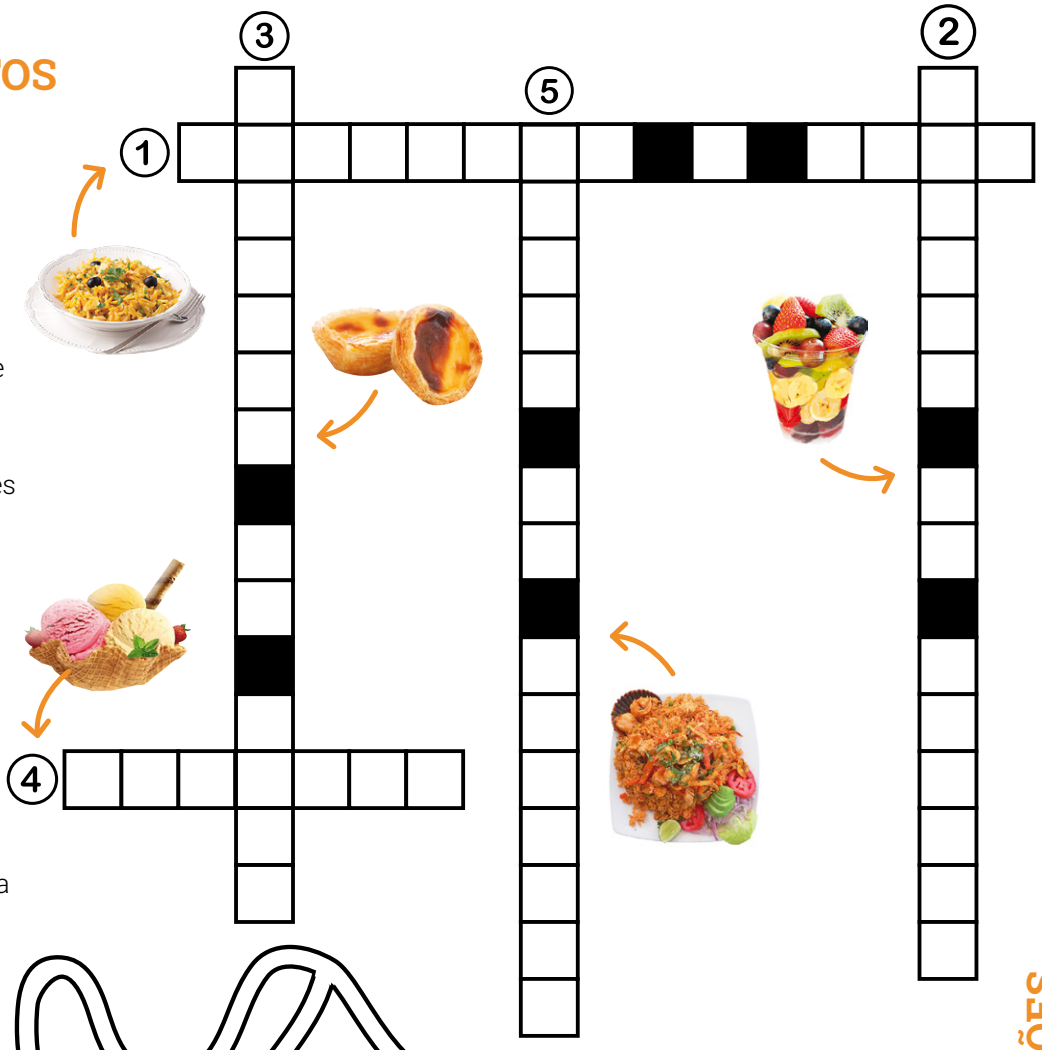
1. Um prato típico português muito popular. A receita foi, criada por um taberneiro do Bairo Alto, em Lisboa.

2. É uma sobremesa que consiste numa combinaçao de várias frutas picadas, às vezes temperade com açucar.

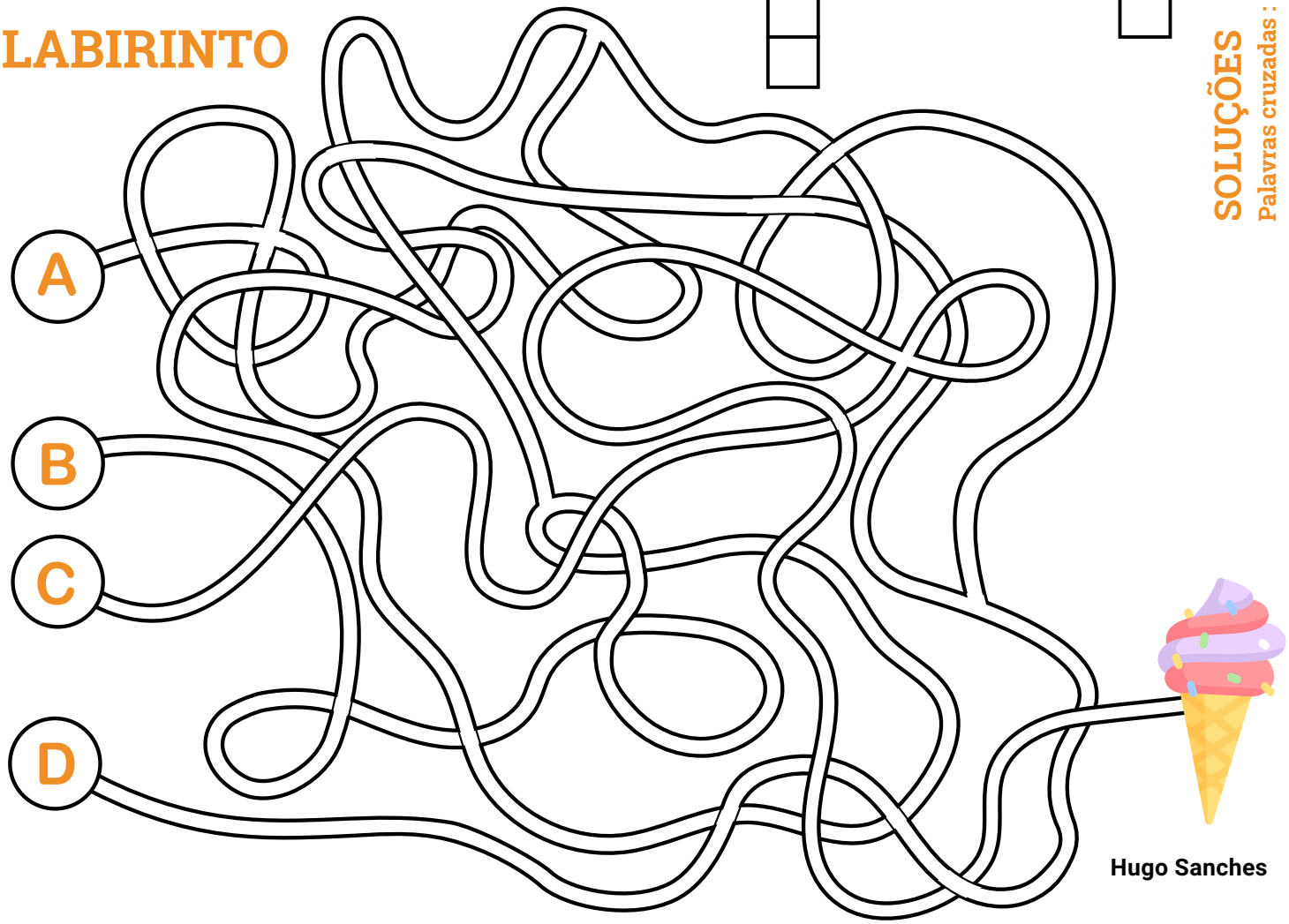
3. São uma das mais populares especialidades de Portugal. Embora se possam saborear em muitos cafés e pastelerias.

4. É uma sobremesa gelada a base de leite ou nata, à qual adicionamos frutas ou outros ingredientes e sabores.

5. É um prato tradicional da gastronomia portuguesa tendo a sua origem na Praia de Vieira, na região de Marinha Grande.



LABIRINTO



SOLUÇÕES

Palavras cruzadas : *1. Bacalhau à Brás ; 2. Salada de frutas; 3. Pastéis de Nata ; 4. Gelados ; 5. Arroz de marisco* **Labirinto :** *c*

Hugo Sanches

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

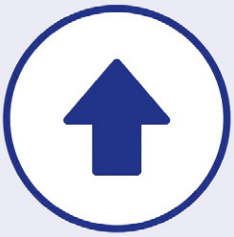
Liberté
Égalité
Fraternité

COVID-19

LES RÈGLES DE CIRCULATION DANS MON ÉCOLE/ÉTABLISSEMENT



Je ne crée pas d'attroupements dans les couloirs.



Je respecte le sens de circulation indiqué.



Je me tiens à plus d'un mètre des autres, même en cas de croisement.



J'ouvre les portes sans toucher la poignée avec ma main.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)



Abonnez-vous au ***CAPMag Junior*** et suivez ***Capi & Magui***, les explorateurs de la lusophonie !

ADHÉRER À L'ASSOCIATION CAP MAGELLAN ET RECEVOIR LE CAPMag Junior (édition de Pâques, d'Été, et de Noël) PENDANT UN AN

*Genre : ☐ Féminin ☐ Masculin ☐ Association ☐ Entreprise

*Nom : ..... *Prénom : .....

*Adresse : .....

*Ville : ..... *Code Postal : .....

*Téléphone : .....

*@ E-mail : .....

*Date de naissance : ..../..../..... Lieu : .....

Nationalité(s) : .....

Formation/niveau d'études : .....

École/Université : .....

Profession : .....

*Informations obligatoires

■ 35 € Adhésion Junior

Vous recevrez les 3 éditions du **CAPMag Junior**, les 11 éditions du CAPMag + le Guide de l'Été

Règlement et bulletin à faire parvenir à Cap Magellan
7, avenue de la Porte de Vanves - 75014 Paris

Pour plus d'infos ou pour devenir rédacteur du CAPMag Junior :

info@capmagellan.org