CAP Mag Júnior

O PRIMEIRO JORNAL DOS KIDS LUSODESCENDENTES

N°07

Abril 2022



Os 7 gestos barreira DOS SUPER-HERÓIS



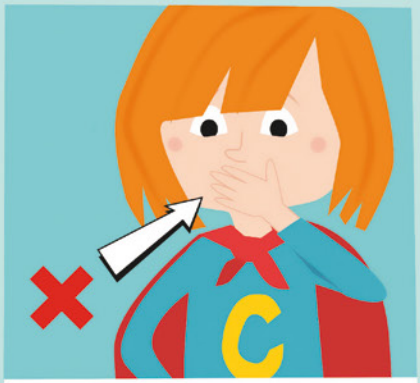
Lavar muitas vezes as mãos





Deves tossir ou espirrar para o cotovelo





Evita tocar nos olhos, no nariz e na boca





Um super-herói conhece todos os gestos barreira para proteger os outros e a si próprio!

hoptoys.fr

Índice

4 **Ciência** As plantas respiram?

6 **Ecologista** A riqueza do ecossistema da floresta amazónica

8 **Conto** O Herói do Jurássico

10 **Arte** A Grécia e os seus artistas!

Jogo Caminha até à vitória! 13

Cidadania Votar em Portugal e em França 18

BD Capi & Magui e o mistério do forte 20

Língua Portuguesa Expressões 22

23 **Prevenção** Plantas: nossas amigas ou inimigas?

24 **História** O milagre das rosas

E também

05 **Experiência:** A minha primeira planta

07 **Profissão:** O Apicultor

12 **Receita:** Pão de Ló

17 **Questão:** Porque é que as abelhas andam atrás das flores?

26 **Jogos**

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: Adeline Morais Afonso, Alexandra Conde, Alexandra Rosa e Alunos de Português 3ºE do Collège Lucien Cézard em Fontainebleau, Anna Martins, Centro Artístico A CASO AO LADO, Des Ailes pour le Portugal, Diane Ansault, Elsa Macieira, Hélder Rodrigues, Jenny Carneiro, Julija Bambalaite-Garcia, Lurdes Abreu, Mélanie Da Silva, Nathalie Tomaz, Rafaël Pereira-Oliveira, Science4You, Sophie Abreu
Direção Artística: Diane Ansault
Assistente de Designer Gráfico, Layout: Manon Carbonne-Piteu
Revisto por: Cap Magellan, Cristiana Esteves
Ilustrações: Diane Ansault, Manon Carbonne-Piteu
Ícones de créditos, texturas: flaticon.com, freepik.com, pexels, pixabay, wikimedia

Com o apoio de: COMUNIDADES PORTUGUESAS

Jogo: se encontrares um erro ortográfico escondido, manda-nos uma fotografia. Se tiveres razão, poderás ganhar um ano de subscrição ao CAPMag Júnior! Abre os olhos!



Florbela Espanca, *em "Citações e Pensamentos de Florbela Espanca"*

As plantas respiram?

As plantas são fundamentais para a vida na Terra. São elas que geram oxigénio, alimentos, fibras, combustíveis e remédios que permitem aos humanos e outras formas de vida de existir. Elas também são essenciais para o controlo da temperatura da Terra e o equilíbrio e dinâmica da água no planeta.

As plantas são essenciais à vida na Terra, sem elas os seres vivos não conseguiriam respirar porque elas produzem o oxigénio necessário a todos os tipos de vida.
As plantas fazem parte daquilo a que chamamos: a **flora**. Elas são constituídas por raízes, folhas, caule, flores e frutos. As folhas respiram através da respiração celular e fazem a fotossíntese. As raízes absorvem água do solo, o tronco sustenta a planta, as flores e frutos estão relacionados com a reprodução. Para viver, a planta precisa de fatores externos como água e luz.

Para se alimentarem, as plantas absorvem a energia luminosa do sol para transformarem o dióxido de carbono (CO_2) presente na atmosfera na sua própria matéria orgânica, ou seja, no seu próprio alimento. Através deste processo as plantas produzem e libertam o oxigénio (O_2). Isto é o que chamamos de **fotossíntese**.

Nas folhas existem poros muito pequenos aos quais chamamos de estomas. Estes abrem-se e fecham-se para permitirem as diferentes trocas gasosas e a evaporação da água.

As nervuras das folhas, tal como as veias que temos no nosso corpo humano transportam a água e os sais minerais necessários até às células da folha.
Ao mesmo tempo recolhem os açúcares (glicose) produzidos através da fotossíntese.

E SABES PORQUE É QUE AS PLANTAS SÃO VERDES?

Normalmente as folhas são brilhantes por estarem revestidas por uma substância parecida com cera que serve para evitar a perda excessiva de água. No entanto, sabes porque é que elas são verdes?
A recolha da energia da luz solar faz-se através de um pigmento essencial à fotossíntese, a clorofila.
É a **clorofila** que torna as plantas verdes.



VOCABULÁRIO

- **Flora:** flore
- **Caule:** tige
- **Fauna:** faune
- **Fotossíntese:** photosynthèse
- **Clorofila:** chlorophylle

Alunos de Português 3ºE do Collège Lucien Cézard em Fontainebleau e Alexandra Rosa

A minha primeira planta

Queres observar a tua primeira planta crescer? Com esta experiência, em 3 dias podes ver como as raízes de uma planta se formam.

SABIAS QUE?

A FAUNA E A FLORA

A **Fauna** é o conjunto de animais que convivem num determinado espaço geográfico ou temporal, ela designa não só os animais, mas também todos os micro-organismos. A palavra "fauna" normalmente está associada com a "flora".

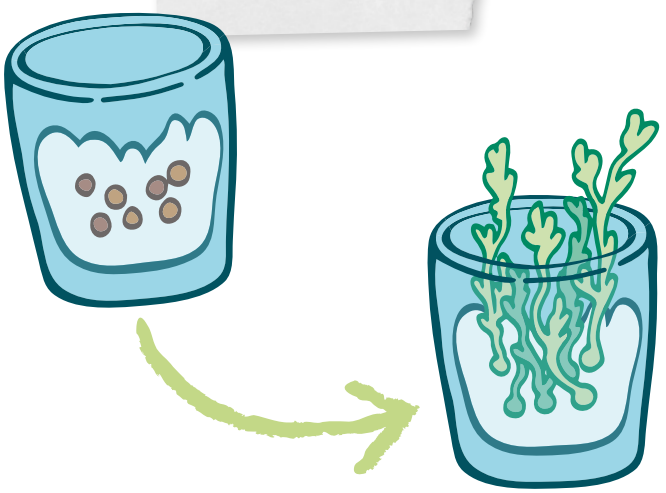
A **Flora** é o conjunto de plantas, vegetais terrestres ou marítimos, e flores que estão agrupadas numa determinada região ou que eram característicos de algum período geológico da Terra. A fauna e a flora são semelhantes, são diferenciadas apenas pelo grupo que representam animais e plantas.

MATERIAIS

- 3 FEIJÕES SECOS
- 1 COPO
- ALGODÃO
- ÁGUA
- LUPA
- AMOR E CARINHO

PASSO A PASSO

1. **Molha um pouco o algodão**
2. **Põe o algodão humedecido dentro do copo**
3. **Coloca os feijões por cima**
4. **Acrescenta uma outra camada de algodão humedecido em cima dos feijões**
5. **Coloca o copo num ambiente luminoso**
6. **Rega todos os dias mantendo o algodão sempre húmido**



E AGORA, QUANDO O MEU FEIJÃO CRESCER?

Quando o teu feijão tiver cerca de 20 cm significa que está na altura de o mudares de lugar, pois a reserva nutritiva já não será suficiente e ele pode até morrer.
É o momento de o colocares na terra!
Só tens de encontrar um lugar com bastante terra, no teu jardim ou num vaso. Pede ajuda a um adulto e juntos cavem um buraco de mais ou menos 10 cm de diâmetro e 10 cm de profundidade. Continua a regar regularmente e quem sabe um dia o teu feijão chegue ao céu como na história de "O João e o pé de feijão".

Pequeno ecologista

A RIQUEZA DO ECOSSISTEMA DA FLORESTA AMAZÓNICA


1

A fauna e a flora da floresta Amazónica destacam-se pela sua diversidade. Nessa floresta, considerada a maior floresta tropical do mundo, encontramos muitas espécies diferentes e que, muitas vezes, são exclusivas desta zona. Além disso, não podemos esquecer-nos que a diversidade biológica local pode ainda ser muito maior, uma vez que nem todas as espécies foram identificadas.


4

Atualmente, existem cerca de 40 mil espécies de plantas, 300 espécies de mamíferos e 1.3 mil espécies de aves que habitam 4 196 943 km² de florestas densas e abertas.

A riqueza da **fauna** da floresta Amazónica é incalculável, sendo reconhecidas milhares de espécies de animais. Várias espécies de insetos, anfíbios, mamíferos e répteis são encontradas ali, fazendo parte de uma complexa e rica teia alimentar.


2

Dentre os animais encontrados na floresta Amazónica, podemos destacar: **onça-pintada**[1], cobras, como a sucuri, várias espécies de sapos, rãs e pererecas, e uma grande variedade de aves como tucanos, araras e o **galo-da-serra**[2]. Insetos, como formigas, mariposas, borboletas e besouros, são também abundantes. Não podemos esquecer-nos também dos mamíferos como as cotias, a pacas e a imponente onça-pintada, considerada o maior felino das Américas e que está no topo da cadeia alimentar. Para além da floresta Amazónica, a onça-pintada pode ser vista na Mata Atlântica, no Pantanal e no Cerrado.

Nos rios que cortam a floresta Amazónica, encontramos espécies como o peixe-boi-da-Amazónia e o **boto-cor-de-rosa**[3]. O boto-cor-de-rosa é considerado o maior golfinho de água doce do mundo e pode atingir cerca de 2,5 metros de comprimento. Além dessas espécies, vários peixes são encontrados nessas águas como o pirarucu, a piranha, a enguia elétrica, a arraia e o candiru.


3

A **flora** da floresta Amazónica é também extremamente rica e bela. Várias plantas são utilizadas pelo ser humano na fabricação de móveis e casas, na fabricação de cosméticos, na alimentação e até mesmo em medicamentos. Dentre as árvores encontradas na Amazónia, podemos citar a **grande samaúma**, que pode atingir 50 metros de altura e dois metros de diâmetro, incrível!

O **guaraná**[4], o cupuaçu, o cacau, o mogno e a seringueira são também plantas encontradas na floresta Amazónica. A seringueira destaca-se por fornecer o **látex** usado na produção da borracha. Não podemos deixar de citar também que a floresta Amazónica é rica em plantas com menor dimensão como trepadeiras, cipós e plantas epífitas. Nas várzeas e igapós, encontramos a chamada **vitória-régia**[5], que se destaca por ser uma das maiores plantas aquáticas de todo o mundo, existindo registos de folhas com mais de dois metros de diâmetro. A flor dessa planta é considerada símbolo da Amazónia.

SABIAS QUE...?

Para cientistas, parte da riqueza da floresta ainda é desconhecida e pode até ajudar no tratamento e cura de várias doenças.


5

Nathalie Tomaz
Source: Mundo Educação

O APICULTOR

O apicultor garante a boa saúde das abelhas, protegendo-as de predadores e das doenças. Ele cuida da colheita do mel, da geleia real, da cera, do própolis, do pólen e dos enxames. E depois comercializa-os numa forma inalterada ou após transformação.

As colónias de abelhas vivem em **colmeias**. O apicultor vigia-as e cuida-as. Como este trabalho é perigoso, ele veste-se com uma roupa especial. Ao colher o mel, protege as mãos e o rosto para não ser picado. O apicultor trabalha ao ar livre. É uma profissão física porque é preciso deslocar as colmeias que são pesadas e não temer as intempéries.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

O apicultor tem conhecimentos avançados. De facto, os métodos apícolas devem ser adaptados à raça das abelhas, à dimensão da sua exploração, ao clima e à vegetação próxima. A principal habilidade que um apicultor deve ter é conhecer o modo de vida das abelhas e o ritmo das estações.
Este trabalho exige conhecimentos técnicos específicos da apicultura (biologia das abelhas, patologias, botânica, técnicas de produção...). Conhecimentos de gestão de negócio e comércio serão necessários para garantir a promoção e a venda do seus produtos. As outras qualidades exigidas para exercer esta profissão são um bom senso de observação e muita meticulosidade. A profissão de apicultor é uma escolha de vida fascinante, mas também exigente, que requer paciência e determinação.

Um apicultor que se instala e que deseja viver da sua produção muitas vezes tem de enfrentar diversos problemas: mortalidade das abelhas, clima e produção irregular. Também tem de lidar com o uso de pesticidas que podem dizimar as colónias de abelhas.

A FORMAÇÃO

Nenhum diploma é obrigatório para se tornar apicultor, mas existem duas possibilidades para se formar. É possível formar-se junto de um apicultor experimentado durante pelo menos um ano ou existem também formações nos liceus agrícolas.

CONCLUSÃO

O apicultor é ao mesmo tempo agricultor, criador, transportador, chefe de empresa, contabilista e comerciante. Está perto da natureza e as diferentes vertentes desta profissão tornam-na numa atividade diversificada e apaixonante.
Com o uso excessivo de **agrotóxicos** e outros produtos mortais para as abelhas, o apicultor é, portanto, essencial para elas.



O SALÁRIO

O salário médio do apicultor é à volta do salário mínimo nacional. A maioria dos apicultores não são profissionais, eles têm outro trabalho ao lado que é remunerado melhor. Aqueles que se dedicam inteiramente a esta profissão são chamados de "apicultores profissionais" e possuem pelo menos 200 colmeias. Apenas 2,9% dos apicultores são profissionais em França em 2019. Além disso, a apicultura não é uma profissão que produz um rendimento mensal constante. Depende muito das estações. O mel é vendido geralmente de agosto a fevereiro, e depois vem a época em que o apicultor dedica-se à sua exploração.

VOCABULÁRIO

enxames
essaims
colmeias
ruches
dizimar
anéantir
agrotóxicos
pesticides

SABIAS QUE...?

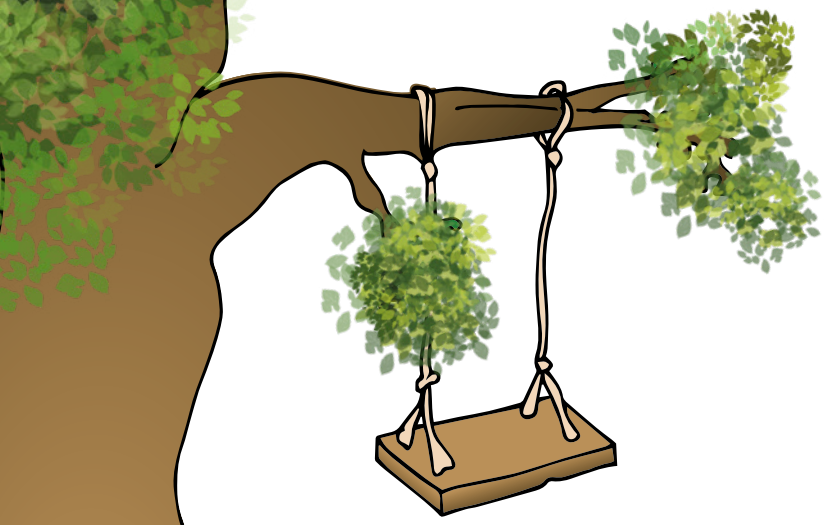
Uma colónia inclui entre 30 e 80.000 abelhas.

Alexandra Conde

O Herói do Jurássico

Os pais do Tomás estavam sempre ocupados a trabalhar. Mesmo aos sábados e aos domingos, nunca largavam o computador. O Tomás passava os dias no quarto a ler histórias de reis, batalhas e conquistas. Sentia-se muito sozinho e já nem sequer podia falar com o seu cão, desaparecido dias antes. Foi a coisa mais triste que lhe aconteceu na vida. Às vezes, olhava pela janela redonda que dava para o jardim pelado e cheio de buracos, apenas com alguns tufos de erva, estendendo-se até à vedação, sem um único lugar onde pudesse brincar. Do outro lado, o relvado dos vizinhos brilhava como um lago verde. No meio desse belo jardim existia uma velha árvore.

O baloiço era extraordinário. Parecia a cadeira de um carro de corrida. O sonho do Tomás era



sentar-se naquele baloiço, atingir a velocidade da luz e sair disparado em direção às estrelas.

No dia em que tudo aconteceu, era manhã cedo e o Sol ainda estava meio a dormir. O Tomás acordou sem vontade de ler, pois já conhecia aquele livro de cor e salteado. Então olhou pela janela e viu o tal baloiço dos seus sonhos. Ele não sabe bem o que lhe deu, normalmente era um menino medroso, mas, naquele momento, abriu a janela, saltou para o jardim enlameado, escalou a vedação e penetrou no jardim dos vizinhos.

A vila ainda estava adormecida. O Tomás sentou-se no baloiço e, com todas as suas forças, abanou as pernas até atingir a velocidade máxima, vendo as casas e as outras árvores quase de pernas para o ar. Foi então que aconteceu uma coisa difícil de acreditar.

O tronco da árvore iluminou-se e surgiu uma pequena porta. O Tomás, que naquela manhã esquecera todos os medos, aproximou-se dela e a porta abriu-se sem que ele chegasse a tocá-la. O seu coração bateu forte e entrou dentro do tronco da árvore. Parecia que tinha um tambor no peito. A porta fechou-se e ele ficou no meio da escuridão. Pareceu-lhe uma eternidade.

De repente, acendeu-se uma luz e surgiram três espirais: uma vermelha, uma verde e outra amarela. Como a porta tinha desaparecido, pensou que uma das três espirais fosse a saída. O Tomás respirou fundo como se fosse mergulhar numa piscina, tapou o nariz com os dedos e atirou-se para dentro da espiral amarela.

Que grande queda! Parecia uma montanha russa, ele nem sentia o próprio peso. Quando o medo quase o fez chorar, caiu em cima de algo muito fofo.

"*Será uma nuvem?*", pensou o Tomás.

– Não, Tomás, não é uma nuvem...

Muito assustado, o menino perguntou:

– Quem é que está aí?!

– Eu sou o Mago do Tempo, leio pensamentos, e tu estás aqui para me ajudar...

– Ajudar-te em quê? Não tenho nada de especial.



© Manon Carbonne-Piteu

O Mago do Tempo, espantado, disse-lhe:

– Claro que és especial! Tu até falavas com o teu cão.

"Como é que ele sabe?", perguntou-se o Tomás. *"Eu nunca disse isso a ninguém."*

A nuvem onde ele tinha caído começou a mexer-se. O Tomás escorregou até ao chão e ouviu uma outra voz:

– Deves pensar que sou a tua cama?

O Tomás, de olhos esbugalhados, viu-se cara a cara com um triceratops e perguntou muito aflito ao Mago:

– Os dinossauros não existem, pois não?

– Aqui existem. A espiral trouxe-te até ao Jurássico.

O triceratops voltou a falar.

– Se não fosse herbívoro, comia-te ao jantar!

O Tomás esbugalhou ainda mais os olhos e explicou ao Mago:

– O dinossauro disse que me quer comer...

O Mago gritou de alegria.

– Tinha a certeza que conseguirias falar com os dinossauros – afirmou o Mago.
– Vais ajudar-me a salvá-los.

O Tomás, muito preocupado e sempre com o triceratops debaixo de olho, perguntou ao Mago:

– Ajudar-te? Como?

O Mago sentou-se num grande pedregulho. Naquele lugar, as árvores eram tantas e tão grandes que nem se via o azul do céu.

– Sabes que os dinossauros desapareceram por causa de um meteorito, não sabes?

– Sim, sei, até tenho um livro que fala disso.

– Pois, esse meteorito vai cair na Terra daqui a duas semanas – explicou o Mago. *– E tu, que falas a língua dos animais, vais explicar aos dinossauros o perigo que correm.*

E foi isso mesmo que o Tomás fez. Ele disse àquele triceratops para espalhar a triste notícia. O animal, muito angustiado, desatou a correr e foi avisar todos os outros dinossauros, começando pelos brontossauros. E estes informaram os tiranossauros, que falaram com os pterodáctilos... E todos os dinossauros, os do ar, os da terra e os do mar, protegeram-se em grandes grutas e no fundo dos oceanos. E quando o meteorito caiu, muitos deles sobreviveram, evitando assim a extinção dos dinossauros.

Mal o triceratops, que passou a chamar-se Nuvem, partiu, o Mago do Tempo virou-se para o Tomás e disse-lhe:

– Bom trabalho! Agora, já podes regressar a casa.

– Antes de partir – disse o Tomás – *gostaria de saber o que aconteceria se eu tivesse escolhido as outras espirais.*

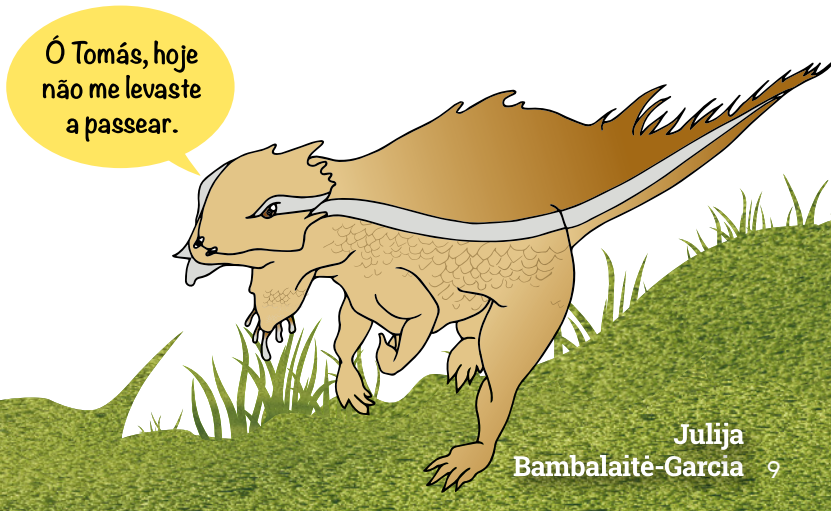
O Mago coçou a cabeça e sorriu.

– Se tivesses escolhido a vermelha irias viajar até ao tempo da peste negra para explicar aos ratos que não deveriam entrar nos barcos que iam para a Europa.

– E a verde? – perguntou o menino.

– Essa espiral vai dar ao ano de 2019 – respondeu o Mago. *– Nesse caso, irias dizer aos morcegos para não saírem das suas cavernas.*

O Tomás agradeceu a explicação e o Mago pegou na varinha mágica e pousou-a na cabeça do herói. O menino sentiu-se sugado por um tornado de vento. Fechou os olhos com muita força, e quando tudo ficou mais calmo, reabriu-os e viu a grande árvore com o baloiço dos vizinhos. Era de noite. Saltou a vedação, atravessou o jardim esburacado, abriu a porta de casa... e foi atropelado pelo seu novo animal de estimação, um pequeno dinossauro da espécie aquilops que, meio zangado, lhe disse:



A Grécia e os seus artistas!

Gostaram do Egito, dos seus faraós e dos seus Deuses? Eu também! Então...Vamos lá para Grécia! Por onde começar...a arquitetura, a filosofia, as ciências, os jogos...tudo começou aqui!

Os gregos eram um povo muito, mas mesmo muito inteligente que gostava de pensar por si...sabem o que isso significa? Que não se deixava influenciar por outras pessoas e por regras impostas por outros. Dava importância à opinião e ao pensamento de cada ser humano, ao contrário dos egípcios que se regiam pelas ordens de um faraó e pelas regras dos seus Deuses.

E esta maneira de pensar dos gregos também refletiu-se imenso na sua Arte. Eles estavam constantemente à procura da razão das coisas, da sua harmonia, da sua beleza e da **perfeição**.

Assim, apesar de nos inícios desta *Era* a arte grega ter alguma influência da arte egípcia, ela foi evoluindo ao longo dos tempos. Quando os artistas gregos começaram a esculpir estátuas de pedra, eram visíveis as influências da arte egípcia: grande **esculturas** de jovens com traços rígidos e sem expressões.

No entanto, o grego como era um livre pensador não se limitou a reproduzir e a copiar a arte egípcia...é verdade que ele aprendeu muito com ela, mas ele considerava a sua Arte, assim como o seu pensamento, livre! Então ele começou a observar e a experimentar...

O material que era utilizado para a construção destas esculturas era o mármore e o bronze, e o principal tema para o artista grego era a figura humana: homens, mulheres e Deuses...

O artista grego era um artista livre cheio de vontade de experimentar novas ideias. Assim, como naquela altura não havia regras rígidas que lhes limitassem o seu trabalho, as suas esculturas começaram a evoluir.



"Sorriso arcaico"

Primeiro, a postura do corpo passou a apresentar-se com formas não tão rígidas, as mãos e os pés davam, em algumas esculturas, a sensação de movimento, a cabeça surgia agora mais levantada e o rosto apresentava sempre uma expressão própria, com um curioso sorriso a que a história chamou de "**sorriso arcaico**".





QUERES SABER MAIS?
Oficina Grécia Antiga

SABEM UMA COISA CURIOSA

Sabiam que nessa altura havia outros artistas que eram considerados mais famosos e importantes do que alguns destes escultores?

QUERES SABER MAIS?
Visita Grécia Antiga



PichiAvo (Pichi,1977; Avo, n. 1985)

É uma dupla de artistas de Valência (Espanha). Reconhecidos por sua habilidade em criar conexões entre pintura e escultura em ambientes urbanos, adotam uma abordagem completamente inovadora em suas fusões artísticas. Uma combinação equilibrada de arte clássica e arte urbana mais contemporânea pode ser identificada em seus trabalhos. Desde o início, o PichiAvo evitou a individualidade artística, unindo forças para criar um corpo de trabalho absolutamente único, usando um idioma conceitualmente urbano, tanto na rua quanto no estúdio.

Eles treinaram em Belas Artes e Design e se conheceram na zona da arte do **graffiti**. Eles trabalham fora e dentro do estúdio, em pintura, escultura e instalação, abraçando uma ampla e versátil gama de materiais e abordagens de pintura.

A carreira de PichiAvo alcançou reconhecimento artístico, elogios da crítica e popularidade em escala internacional, estabelecendo-os entre os artistas de rua mais proeminentes no cenário atual da arte urbana.

É VERDADE ?

Muito pouco se sabe acerca do trabalho dos pintores da Grécia Antiga. Os únicos registos que ficaram foram alguns murais e objetos cerâmicos pintados deixados por eles, a que chamamos vasos. Os artistas que pintavam nessa época também adoravam seguir as novas tendências e inovar nas suas pinturas. Os temas mais comuns eram as cenas do quotidiano e figuras mitológicas.





Nesta primeira fase de experimentação o mais importante para o artista grego não era reproduzir a realidade daquilo que via mas sim, a beleza ideal: corpos perfeitos, com rostos belos e penteados e roupas próprias da época.

Numa fase seguinte, as esculturas já surgem com algumas diferenças que mostram o quanto a arte grega continuou a evoluir. Assim, começam a surgir esculturas de figuras humanas sentadas, ou apoiadas mais sobre um pé. Surgem, por vezes, esculturas com a cabeça a olhar por cima do ombro, o olhar já não é fixo e desaparece o "sorriso arcaico": a escultura surge agora com um ar mais natural e mais próximo da realidade... E assim a escultura grega continuou a evoluir... com os artistas a arriscarem e a desenvolverem cada vez mais novas técnicas e novas formas de expressar, na pedra, a forma humana. O rosto era uma das principais preocupações do artista, bem como as definições do corpo humano, os músculos, os ossos, tudo era estudado, e retratado na pedra ao pormenor, assim como as **expressões faciais**: a alegria, a calma, a tristeza, o sofrimento...o realismo das esculturas era cada vez maior!



Como podem ver...os escultores eram pessoas muito importantes naquela época e algumas das suas esculturas ficaram para a História...Também eles começaram por "copiar" o estilo egípcio no ínicio. Mas também eles começaram a querer experimentar novas técnicas e novas formas de representar a figura humana, como os escultores que falamos ainda agora. Nos murais a técnica mais utilizada era o "afresco" onde os pintores pintavam sobre uma parede feita de gesso ou de outro material semelhante. No caso dos vasos, sabiam que foram estes pintores que se atreveram, naquela altura, a pintar pela primeira vez uma figura humana com um pé visto de frente, tal qual como nós o vemos? A essa técnica chamamos "**escorço**". Eram uns inovadores!! Nunca tal coisa se tinha visto até essa altura!

E com os pintores, assim como foi com os escultores, foi sempre a inovar! E tudo isso ficou impresso nas obras de arte para sempre...para a História!

a CASAao LADO

Centro Artístico
A CASA AO LADO
www.acasaaolado.com

Pão-de-Ló

O Pão-de-Ló é considerado como um doce incontornável da Páscoa. Vem descobrir connosco como se prepara esta deliciosa sobremesa que de aparência pode parecer difícil mas que na realidade é simples!

Ingredientes


140 g de açúcar

3 ovos


8 gemas de ovos



80 g de farinha


1/2 c. chá de fermento em pó


1 c. sobremesa de manteiga

1 Preaquece o forno a 200 graus de temperatura. Depois, podes começar a desfazer as gemas de 8 ovos com a ajuda de uma colher ou de uma faca.

2 Bate o açúcar com os ovos inteiros até obter um creme macio e de cor branca.

3 Junta as gemas (previamente desfeitas) a esta mistura e continua a mexer até as gemas estarem completamente incorporadas à tua preparação.

4 Adiciona a farinha e o fermento pouco a pouco, mexendo devagarinho com a tua preparação.

5 Finalmente, podes deitar a preparação numa forma untada com manteiga ou num papel vegetal furado. A cozedura no forno para o Pão-de-Ló é cerca de 8 a 9 minutos para permitir o aspeto fofo desta sobremesa.





© Continente.pt

Sophie Abreu

Caminha até à VITÓRIA!

Espalhados por Portugal, podes encontrar parques e reservas naturais. Povoados por uma grande variedade de espécies de fauna e flora, estes espaços protegidos por causa da sua biodiversidade são locais perfeitos para longas caminhadas! Não te esqueças no entanto de respeitar estes espaços... Porquê? Porque proteger o ambiente é preservar a sobrevivência e o futuro da humanidade. Nunca te esqueças que o ambiente é a nossa fonte de alimentos e de água potável, a nossa fonte de oxigénio. Preservar o ambiente é uma necessidade, uma questão de sobrevivência.

SABIAS QUE...

Peneda-Gerês, é o único espaço classificado como «Parque Nacional» em Portugal. Está situado no noroeste de Portugal. É o local perfeito para quem quiser descobrir paisagens deslumbrantes entre montanhas e albufeiras onde se criam espécies únicas como o garrano selvagem ou o cão de Castro Laboreiro.



FAZ A DIFERENÇA

- Um **parque natural** é uma área protegida com o objetivo de criar as condições para que se estabeleça um contacto mais íntimo entre o Homem e a natureza. Surge da necessidade de conservar e preservar a natureza, as paisagens, o património construído e as formas de vida típicas das populações.
- Uma **reserva natural** é uma zona limitada onde se procura evitar as alterações nos ecossistemas. O território de uma reserva natural destina-se à proteção e à conservação da fauna, da flora, bem como da paisagem.

Instruções

Com um dado e com algumas figurinhas, podes começar a jogar!
O jogador mais novo é o primeiro a começar. Depois, joga-se no sentido dos ponteiros do relógio. Ao chegar a sua vez de jogar, o jogador lança o dado e avança o seu pião o número de casas indicadas pelo dado.

Quando um pião chega a uma casa já ocupada por outro pião, o mesmo retrocede até à casa ocupada pelo pião que acabou de tomar o seu lugar.

Objetivo de jogo: ser o primeiro a chegar à casa final!

Boa Aventura!

Jogo



SABIAS QUE?

Com uma altitude máxima de 1993 metros na Torre, a Serra da Estrela é a montanha mais alta de Portugal continental (a montanha mais alta de Portugal fica na ilha do Pico nos Açores com 2351 metros de altitude).

SABIAS QUE?

Segundo uma estimativa oficial, a desflorestação da Amazónia, maior floresta tropical do mundo, aumentou quase 22% entre agosto de 2020 e julho de 2021: isto significa que a floresta teria perdido mais de 13 000 km^2 num ano.

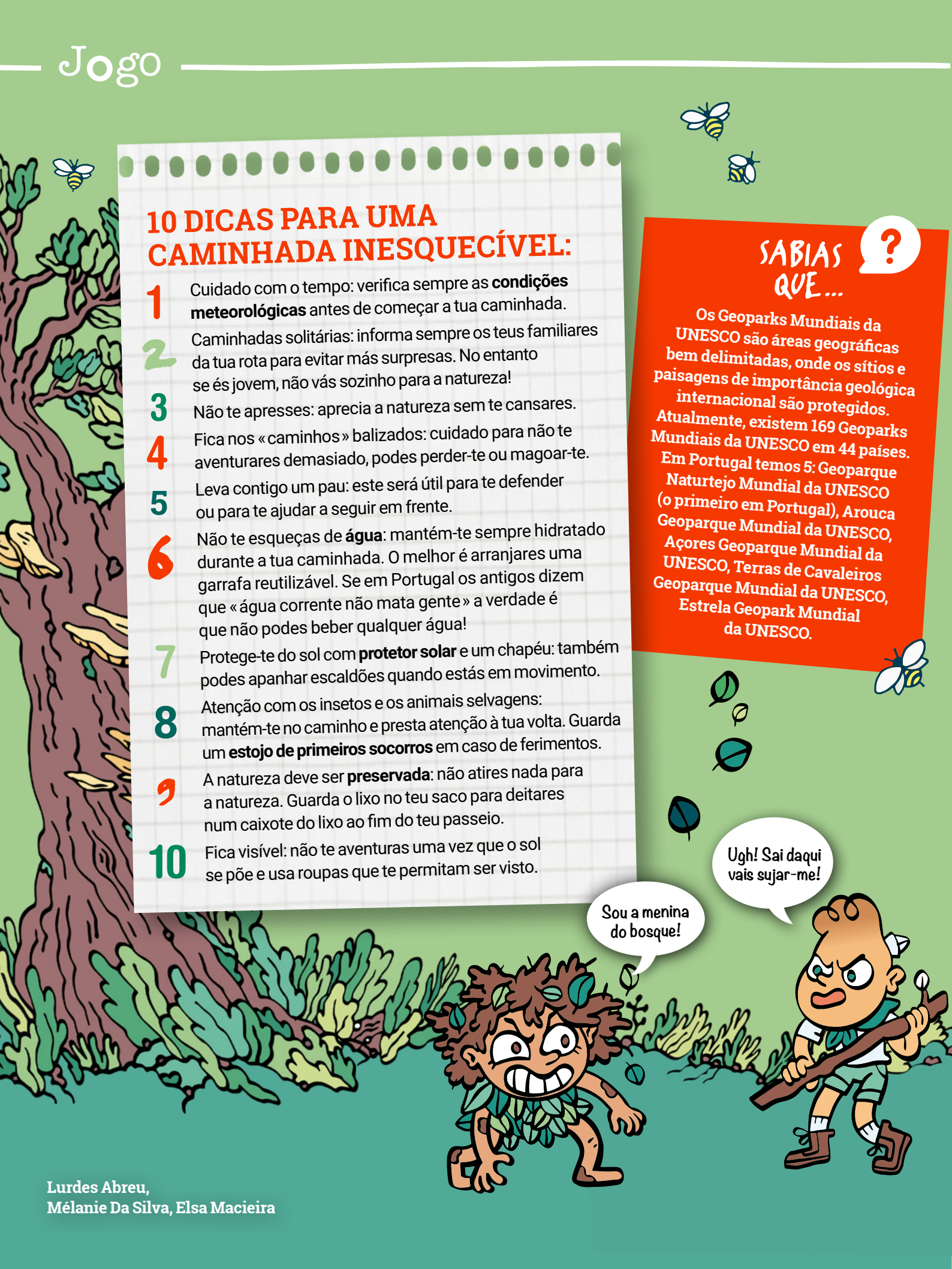

CAÍSTE NUMA ARMADILHA!
Ficas preso durante 2 voltas
GUARDA FLORESTAL
vem ter com ele se tiveres um problema
UMA VÍBORA!
Se fizeres 3 ou + consegues escapá-la. Caso contrário volta para o guarda-florestal
UM ATALHO!
Se fizeres 5 ou 6 podes usá-lo, caso contrário fica aqui
NÃO PODES COMER COGUMELOS DESCONHECIDOS!
Recua de uma casa
UM ANIMAL NO ARBUSTO!
Avança de uma casa para evitá-lo
CAMINHASTE NUMA POÇA
e as tuas meias estão encharcadas
AJUDA A MÃE JAVALI
a encontrar o seu bebé, volta à casa do bebé javali
UM DETRITO!
Põe no teu saco até encontrares um caixote do lixo
APROVEITA DA NATUREZA,
passa a tua vez
CHEGADA!
UMA MELGA!
Recua de uma casa
URTIGAS...
descansa durante uma volta
RESPIRA
o ar fresco

10 DICAS PARA UMA CAMINHADA INESQUECÍVEL:

1. Cuidado com o tempo: verifica sempre as **condições meteorológicas** antes de começar a tua caminhada.
2. Caminhadas solitárias: informa sempre os teus familiares da tua rota para evitar más surpresas. No entanto se és jovem, não vás sozinho para a natureza!
3. Não te apresses: aprecia a natureza sem te cansares.
4. Fica nos «caminhos» balizados: cuidado para não te aventurares demasiado, podes perder-te ou magoar-te.
5. Leva contigo um pau: este será útil para te defender ou para te ajudar a seguir em frente.
6. Não te esqueças de **água**: mantém-te sempre hidratado durante a tua caminhada. O melhor é arranjares uma garrafa reutilizável. Se em Portugal os antigos dizem que «água corrente não mata gente» a verdade é que não podes beber qualquer água!
7. Protege-te do sol com **protetor solar** e um chapéu: também podes apanhar escaldões quando estás em movimento.
8. Atenção com os insetos e os animais selvagens: mantém-te no caminho e presta atenção à tua volta. Guarda um **estojo de primeiros socorros** em caso de ferimentos.
9. A natureza deve ser **preservada**: não atires nada para a natureza. Guarda o lixo no teu saco para deitares num caixote do lixo ao fim do teu passeio.
10. Fica visível: não te aventuras uma vez que o sol se põe e usa roupas que te permitam ser visto.

SABIAS QUE...?

Os Geoparks Mundiais da UNESCO são áreas geográficas bem delimitadas, onde os sítios e paisagens de importância geológica internacional são protegidos. Atualmente, existem 169 Geoparks Mundiais da UNESCO em 44 países. Em Portugal temos 5: Geoparque Naturtejo Mundial da UNESCO (o primeiro em Portugal), Arouca Geoparque Mundial da UNESCO, Açores Geoparque Mundial da UNESCO, Terras de Cavaleiros Geoparque Mundial da UNESCO, Estrela Geopark Mundial da UNESCO.



Lurdes Abreu,
Mélanie Da Silva, Elsa Macieira

Porque é que as abelhas andam de volta das flores?



Mais informações

As abelhas são indispensáveis à biodiversidade, à produção de alimentos e à vida humana, assumindo grande importância na manutenção da vida no planeta. A principal função das abelhas é a polinização. Segundo a ONU, elas são responsáveis por 73% da polinização das plantas cultivadas.

Contudo, os mais diversos problemas ambientais prejudicam o trabalho das abelhas. Portanto, para valorizar a sua importância, a ONU nomeou o dia 20 de maio como o Dia Mundial das Abelhas. Esta data foi proclamada em Assembleia Geral e tem como objetivo consciencializar sobre a importância das abelhas e de outros polinizadores, além de sua contribuição para o desenvolvimento sustentável.



Rafaël Pereira-Oliveira, Collège Lucien Cézard em Fontainebleau e Alexandra Rosa



VOTAR EM PORTUGAL E EM FRANÇA

No início do ano de 2022, os **cidadãos** portugueses votaram para eleger os seus representantes na Assembleia da República. Esses representantes são chamados deputados/as. Eles têm como missão principal votar as leis, ou seja, eles têm o poder de legislar. Por isso, chamam-se "eleições legislativas". Em junho, também os cidadãos franceses vão eleger os seus deputados. Descobre connosco as **semelhanças** e as **diferenças** nas eleições em Portugal e em França!

PORQUÊ QUE OS CIDADÃOS VOTAM?

Um cidadão tem direitos e deveres. Votar nas eleições é um direito, mas também um dever cívico. Um cidadão faz parte de uma sociedade, isto é, um grupo de pessoas com quem ele convive. Por isso, importante que cada cidadão exprima a sua opinião e as suas convicções. Nos sistemas políticos português e francês, os cidadãos não decidem diretamente das orientações do governo (composto pelos ministros) e das novas leis. São os representantes (presidente, primeiro-ministro, ministros, deputados, senadores...) que o fazem. Então, o voto dos cidadãos é um voto de confiança e os seus representantes têm de estar à altura das expetativas dos cidadãos.

SABIAS QUE PARA SER ELEITO...?

Para ser eleito, cada tipo de eleição tem os seus critérios. Por exemplo, com 18 anos tu podes ser eleito deputado da Assembleia da República francesa e seres candidato para a eleição presidencial. Imagina! Ser o presidente da França com 18 anos! Mas isso não é possível em Portugal. Para substituir Marcelo Rebelo de Sousa, tens de ter no mínino 35 anos no momento da tua candidatura. A idade para ser candidato a uma eleição muda em função do país.

SABIAS QUE PARA VOTAR...?

Existem duas maneiras autorizadas de votar em Portugal e em França. Tu podes votar presencialmente numa urna junto da tua mesa de voto. E tens também a possibilidade de votar por correspondência, ou seja, enviando o teu boletim de voto por correio. Atualmente, o voto por correspondência é possível apenas para os portugueses que vivem no estrangeiro. Em França, não é possível votar desta maneira desde 1975.



Palácio de São Bento (Lisboa)

TIPOS DE ELEIÇÕES EM FRANÇA:

- Eleições presidenciais (presidente da República)
- Eleições legislativas (deputados da Assembleia Nacional)
- Eleições senatoriais (senadores)
- Eleições municipais (presidente de câmara e da junta de freguesia)
- Eleições europeias (deputados do Parlamento europeu)
- Eleições regionais e departamentais (presidentes das regiões e departamentos)



Assembleia Nacional (Paris)



Assembleia da República (Lisboa)

INCRÍVEL!

Os cidadãos brasileiros que moram em Portugal e são titulares do Estatuto de Igualdade de Direitos Políticos têm direito de votar nas eleições autárquicas, mas também nas eleições legislativas para a Assembleia da Republica e nas assembleias regionais da Madeira e dos Açores. Isso é possível desde a assinatura do Tratado de Amizade, Cooperação e Consulta entre a República Portuguesa e a República Federativa do Brasil em Porto Seguro em 22 de abril de 2000.

TIPOS DE ELEIÇÕES EM PORTUGAL:

- Eleições presidenciais (presidente da República)
- Eleições legislativas (deputados da Assembleia Nacional)
- Eleições legislativas regionais da Madeira e dos Açores (deputados das assembleias regionais)
- Eleições autárquicas (presidente da câmara e da junta de freguesia)
- Eleições europeias (deputados do Parlamento europeu)

QUEM PODE VOTAR?

Em Portugal e em França, tu podes votar em todos os tipos de eleições a partir dos 18 anos e se tiveres a nacionalidade do país.
Mas há exceções. Se fores cidadão de um Estado-membro da União Europeia, tu podes votar e ser eleito em eleições autárquicas, municipais e até em eleições europeias. Porém, para cidadãos de alguns países europeus, tens de ter mais do que 18 anos. Por exemplo, os Belgas e os Romenos têm de ter 21 anos no mínimo.

Adeline Afonso

Capi & Magui e o mistério do forte

Meninos deixem os videojogos mas é, lá fora está sol!

Olhem, ainda por cima limpámos o barracão para poderem fazer uma cabana no jardim...

Eu trato do interior!

E eu do exterior!

Vou fazer desta cabana um santuário da paz e do intelecto!

Um globo terrestre para explorar o mundo

Vou transformar esta cabana num forte!

Trepadeira no telhado para a camuflagem

Plantas assustadoras que picam

Um telescópio para observar as constelações...

...e estrelas se houver demasiadas nuvens para as vermos ao vivo!

Tudo o que é preciso para ler confortavelmente

E mais petiscos para alimentar o meu cérebro

Picos plantados no chão

Armadilhas pelo caminho

E cãozinho vamos dar-te um ar de cão mau!

Não posso escavar fossos mas esta piscina insúflavel pode servir

Uma fisga para atingir os inimigos

Porquê que estás a pôr uma corda na janela Magui?

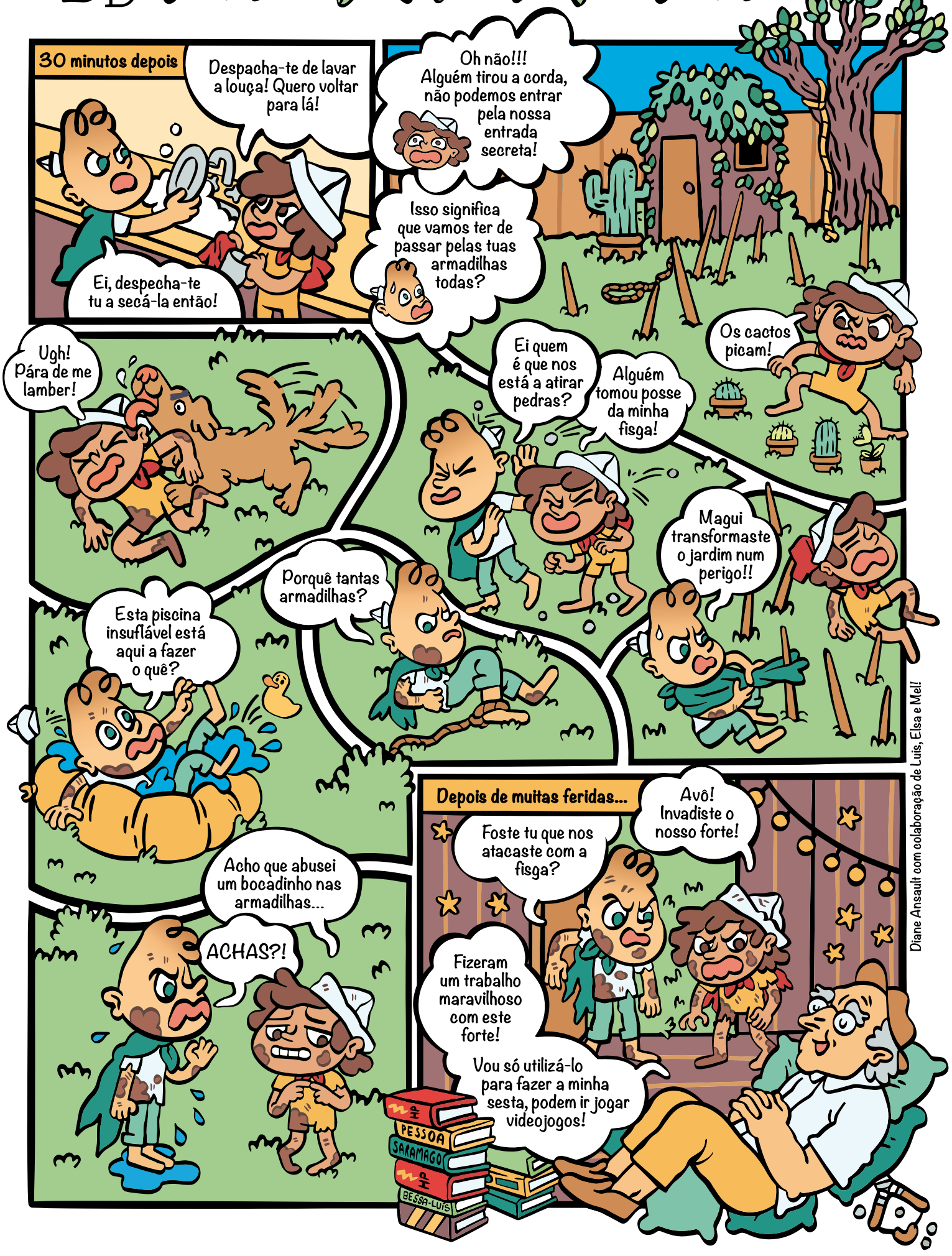
Bem, coloquei muitas armadilhas, por isso para poder entrar fiz uma entrada secreta!

Filhos, está na hora de lanchar!!

Rápido, oupa! Quanto mais rápido comemos, mais rápido podemos voltar para o nosso forte!

Hmmmm, interessante...

BD



Diane Ansault com colaboração de Luis, Elsa e Mel!

Expressões PORTUGUESAS & FRANCESAS

Estar na lua
Être dans la Lune

Não se vive do ar
Vivre d'amour et d'eau fraîche

Mover montanhas
Remuer ciel et terre

Não há rosas sem espinhos
Il n'y a pas de rose sans épine

De sol a sol
Du matin au soir

Ser da idade da pedra
C'est vieux comme le monde

Chove a cântaros
Il pleut des cordes



© Pexels, Freepik

As plantas são as nossas amigas ou inimigas?

As flores fazem parte dos seres vivos mais bonitos do mundo. São plantas incríveis, com muita variedade e muitas cores. Mas é preciso ter cuidado, apesar da maioria ser inofensiva, algumas podem ser muito perigosas!



lírio-do-vale



groselhas



fruta da flor de azevinho



rosas

Uma flor muito bonita que conheces com certeza é o **lírio-do-vale** (muguet em francês). É vendido todos os anos na rua e nas floristas no 1º de maio, dia da Dia do Trabalhador. Mas, muito cuidado com esta flor! Ela é gira e adoramos recebê-la, mas é uma das flores mais perigosas. Não só as pétalas brancas, mas a flor inteira! Pois, o lírio-do-vale pode provocar intoxicações muito graves, que podem levar qualquer pessoa para o hospital, e sobretudo as crianças! Esta flor é também muito perigosa para os animais, por isso não os deixes comê-la!

Da mesma maneira, as flores, arbustos e plantas em geral com bolinhas vermelhas podem ser muito perigosas. A variedade de plantas e de flores com bolinhas desta cor é enorme e, mesmo se algumas podem ser frutas comestíveis, como as **groselhas** por exemplo, muitas são extremamente perigosas.

O número de flores com bolas vermelhas que causam doenças e indigestões é muito elevado, e todas têm nomes assustadores, em latim pela maioria, que ninguém conhece, como "sambucus", "solanum dulcamara", ... A mais conhecida, é a drupa, a **fruta da flor de azevinho**, e é a mais perigosa de todas, por mais encontra-se em muitos sítios, por isso cuidado!

De todas as maneiras, as plantas podem ser muito perigosas por isso nunca toques ou ponhas na boca algo sem teres a autorização de um adulto!

Já percebeste, algumas flores, apesar de serem muito bonitas, podem ser perigosas e causar doenças que te podem levar ao hospital! O mais importante é não comer ou pôr à boca as flores que não conheces. Mas nem tudo é assim tão horrível! Algumas flores de que provavelmente não gostas, porque picam, podem ser muito benéficas para a saúde, mas tens sempre de pesquisar antes de arriscar. As plantas podem ser as nossas amigas e inimigas ao mesmo tempo, mas não podes confiar só na aparência!

Julie Carvalho

SABIAS QUE...

As urtigas, flores que picam e que provocam comichões têm benefícios para a saúde! Aliás, podes fazer uma sopa muito famosa e boa com estas flores.

SOPRA DE URTIGAS

A cozinhar com os teus pais

A **rosa** é o exemplo perfeito de uma flor muito bonita, perigosa porque tem espinhos que picam, mas que tem também características benéficas para o corpo humano. Além de ser bonita, de ser o símbolo do amor e de cheirar bem, esta flor tem benefícios nutricionais e medicinais. Não hesites em pedir aos teus pais para cultivar rosas no teu jardim e aprender a cozinhá-las!

Fotos: © Pexels

MILAGRE DAS ROSAS



Francisco de Zurbarán, *Rainha Santa Isabel* (1635) óleo sobre lienzo

Dona Isabel, mulher do Rei D. Dinis, foi das rainhas mais admiradas da História de Portugal.

Numa época onde havia muita pobreza e miséria em Portugal, a Rainha ocupava o seu tempo a visitar e a tratar dos doentes e a distribuir esmolas aos mais pobres. Era conhecida pela sua imensa bondade. Essa sua bondade e caridade para com o seu povo valeram-lhe o nome pela qual ela ficou mais conhecida até hoje: **Rainha Santa Isabel**.

Conta a lenda que o rei, apesar de ser bondoso, irritava-se de ver a rainha sempre misturada com os mendigos e proibiu-a de dar mais esmolas.

Um dia, viu-a a sair do palácio, e perguntou o que levava escondido debaixo do manto. Era pão para distribuir aos pobres, mas com medo que ele se zangasse por ter desobedecido, disse-lhe:

-São rosas, senhor, são rosas!



Rainha Santa Isabel

-Rosas, em janeiro? Ousais mentir-me? -Duvidou ele.



Rei D. Dinis

O rei desconfiou porque em janeiro, normalmente, não há rosas e ordenou-lhe que abrisse o manto. Assustada, a rainha obedeceu, mas perante os olhos espantados dela, o pão que tinha escondido tinha-se milagrosamente transformado nas rosas mais lindas de sempre!

O rei ficou sem palavras e acabou por pedir desculpa à rainha que prosseguiu com a sua boa ação. A notícia do milagre ocorreu na cidade de Coimbra e o povo proclamou a Dona Isabel de "Santa Rainha de Portugal". Embora se trate de uma lenda, esta rainha tinha, sem dúvida, um **enorme, coração**, não achas?

© Foto: Nuno de Tavares

RAINHA SANTA ISABEL

Rainha Santa Isabel nasceu em 1271 e casou-se aos 11 anos com o rei D. Dinis que tinha 20 anos! Este casamento, como a maior parte deles na época, era um **casamento por interesse**, e não um casamento por amor.

Dona Isabel foi amada pelo povo que via nela um anjo protetor. Atenta às necessidades dos mais carenciados, empenhou-se em criar instituições para acolher e auxiliar doentes e pobres. Mandou construir hospitais em Coimbra, Santarém e Leiria e albergarias para **mulheres**.

Uma das suas últimas obras de caridade, talvez, tenha sido cuidar do seu próprio marido, D. Dinis que ficou doente em 1324 e faleceu no ano seguinte. Depois da morte de D. Dinis, Isabel deixou a sua condição de viver no palácio como rainha, abdicando dos seus bens e títulos. Em 1335, Isabel recolheu-se no Mosteiro das Clarissas de Coimbra, onde ingressou na Ordem Terceira Franciscana. Em forma de luto, abdicou do seu título de nobreza, indo depositar a coroa real no altar de São Tiago de Compostela. Doou toda a sua imensa fortuna pessoal para as suas obras de caridade. Viveu o resto da vida em pobreza voluntária, na oração, atendendo aos pobres e doentes.

Isabel morreu em viagem, em Estremoz, a 4 de julho de 1336, aos 66 anos, o que era muito para a sua altura! A sua viagem destinava-se a intervir na luta que opunha o rei Afonso IV a Afonso XI, rei de Castela, revelando mais uma vez o seu espírito conciliador.

ONDE DECORREU O MILAGRE DAS ROSAS?

Existem muitas versões sobre o milagre das rosas da Rainha Santa Isabel e vários possíveis locais onde possam ter acontecido. Os dois locais mais usuais são o **Castelo do Sabugal** e o **mosteiro de Santa Clara**, em Coimbra. Mas também Tomar, Alenquer, Leiria e Estremoz podem ter sido o local onde o milagre aconteceu.

SABIAS QUE...?

É possível que já tenhas ouvido outras versões desta lenda, em que certos detalhes são alterados. Por exemplo, em alguns relatos, em vez de ter sido o pão a ser transformado em rosas, são antes as moedas que se tornaram a rosas. Outras histórias contam ainda que as rosas, quando dadas aos pobres, se transformavam em dinheiro. Nunca vamos saber ao certo, não é verdade?


© Carlos Luis MC da Cruz

RAINHA SANTA

A Rainha Santa Isabel foi sepultada no Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, em Coimbra, por sua vontade, mais precisamente a 11 de julho de 1336. O seu túmulo foi transferido para o Mosteiro de Santa Clara-a-Nova, alguns séculos mais tarde, onde ainda hoje se encontra. Tornou-se conhecida como Rainha Santa, sendo padroeira da cidade de Coimbra até aos dias de hoje!

Jenny Carneiro e Hélder Rodrigues

COMO RESPIRAM AS PLANTAS?

Vamos descobrir! Atenção: pede ajuda a um adulto

PROCEDIMENTO

1. Retira uma folha de uma árvore ou de uma planta, sem causar danos.
2. Com a ajuda de um adulto, enche a bandeja de recolha com água morna da torneira.
3. Retira a folha da caixa de observação com a pinça e coloca-a na bandeja de recolha com uma pedra pequena por cima.
4. Coloca a bandeja de recolha, durante umas horas, num local com luz solar.
5. Utiliza a lupa para observares os resultados.

Nota: com a pedra a folha fica toda coberta de água.



PARA REALIZAR ESTA ECO-ATIVIDADE VAIS PRECISAR DE:

- Bandeja de recolha (plateau de récupération)
- Pinça
- Lupa
- Folha verde
- Pedra pequena
- Água morna

O QUE OBSERVAS?

Formam-se pequenas bolhas em redor da folha e das extremidades da bandeja. São visíveis a olho nu e mais facilmente observadas através da lupa.



CONSEGUES EXPLICAR?

As folhas estão a fazer **fotossíntese!** A luz solar, e o calor da água são essenciais para a folha produzir oxigénio. Na eco-atividade, o oxigénio produzido é libertado na água através de bolhas, e sendo mais leve do que a água, sobe até à superfície e liberta-se no ar.

CURIOSIDADE

As plantas podem servir de alimento para os seres vivos, mas como é que elas se alimentam? Para crescerem saudáveis precisam de solo, água, luz solar e calor apropriado. É através do fenómeno chamado fotossíntese que as plantas produzem o seu próprio alimento.



Torna-te um verdadeiro explorador da natureza e diverte-te com as atividades mais divertidas que temos para ti! Descobre este e outros brinquedos em www.science4you.pt

Acompanha-nos também em:

facebook.com/Science4you

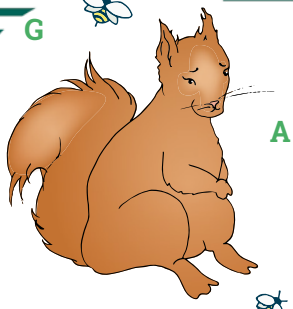
@science4you_pt

@Science4you

Science4you

Ajuda o esquilo a chegar ao campo. Cuidado com as plantas perigosas pelo caminho!





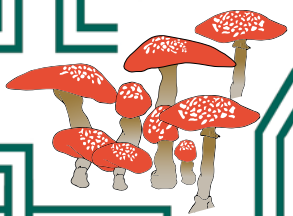
G

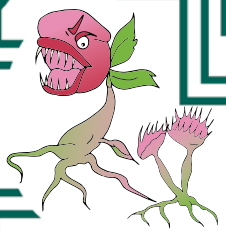
F

E

A

D C B





Labirinto: D



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 et d'Été) 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 2 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