CAP Mag Júnior

O PRIMEIRO JORNAL DOS KIDS LUSODESCENDENTES

Nº 11
Dezembro 2023



Viagem ao corpo humano

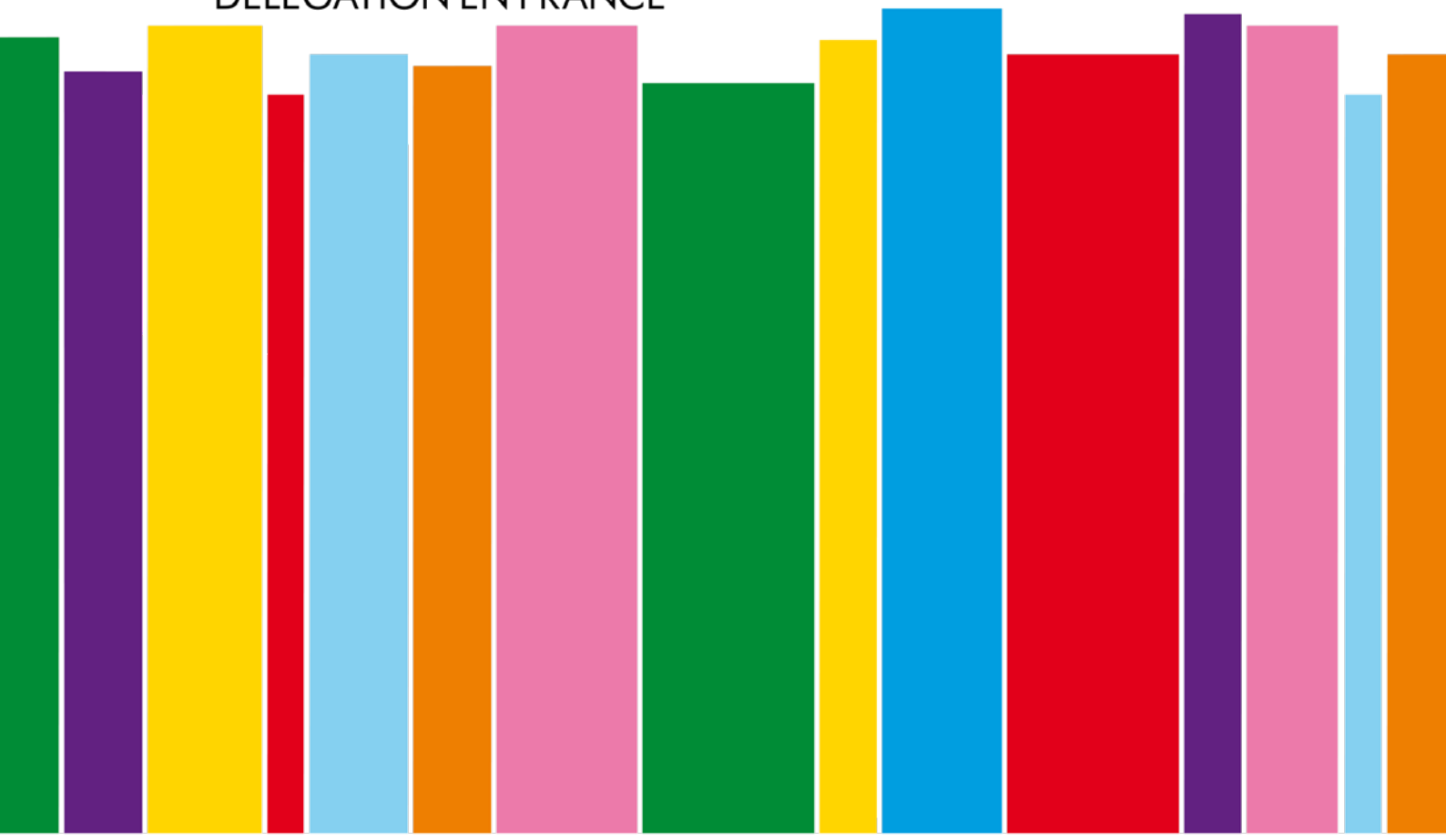
Ilustração: © Diane Ansault

Bibliothèque



FONDATION
CALOUSTE GULBENKIAN

DÉLÉGATION EN FRANCE



NOUVELLE ADRESSE

Bibliothèque Gulbenkian
Maison du Portugal
7P, bd Jourdan 75014 Paris

gulbenkian.pt/paris
bibliotheque@gulbenkian-paris.org
#BibGulbenkian #GulbenkianParis

Índice

4 **Cartas dos leitores**

6 **Ciência**
O ADN, o pilar da Vida

8 **Pequeno ecologista**
Não leves e não deixes nada!

10 **Conto**
O Rei Átomo

Joguemos Juntos! 13
Viagem ao Corpo Humano

Emprego **17**
Investigador em biologia

BD **20**
Capi & Magui e o vírus misterioso

Arte **22**
Os desenhos anatómicos

24 **História**
A biblioteca mais bonita de Portugal

E também:

07 → **Experiência:** Como extrair o ADN dos morangos?

09 → **Língua Portuguesa** Expressões corporais !

12 → **Prevenção:** Seus amigos microscópicos

18 → **Receita:** Bolo de café e canela da bisavó

19 → **Retrato:** João Cid Dos Santos

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
Permanência telefónica: Segunda a sexta-feira das 10h às 17h30
site: capmagellan.com

CAPMag Junior - Jornal associativo
Redação: Associação Des Ailes pour le Portugal em Nantes, Associação Graines de Luso, Diane Ansault, Hélder Rodrigues, Hugo Magalhães, Jenny Gonçalves Carneiro, Lurdes Abreu, Mariana Cirilo, Rafael Gomes Nascimento, Sophie M. Fagundes Abrantes

Revisto por: Cap Magellan,
Direção Artística: Diane Ansault,
Ilustrações: Diane Ansault,
Ícones de créditos, texturas: flaticon.com, freepik.com, pexels, pixabay, wikimedia

Com o apoio de:
COMUNIDADES PORTUGUESAS

ADHÉRER À L'ASSOCIATION CAP MAGELLAN ET RECEVOIR 3 NUMÉROS DU CAPMag Junior 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



> Metade da minha alma é feita de maresia

Sophia De Mello Breyner Andresen
Autora de Livros Infantis e Poetisa
"Mar" Poesia, 1944

OLÁ AVENTUREIROS LUSÓFONOS!



Desenho de Natal de Lara, com a professora Elisabete Faria



Sessão de leitura de Graines de Luso com a professora Isabel Carvalho

Achei a BD das aventuras de Capi e Magui nas férias de verão muito engraçada! Lorenzo

Jogos!

Descobre as palavras, ordenando as letras:

A-N-L-T-A: _____

I-E-H-N-P-O-I-R: _____

N-S-S-O-I: _____

S-L-O-A-B: _____

N-H-L-A-I-U-S-Z: _____

O-I-P-P-É-E-S-R: _____

I-M-A-A-F-Í-L: _____

N-E-R-P-T-S-E-S-E: _____

Z-F-I-E-L-L-A-A-T-N: _____

A-V-Z-E-I-H-O-N: _____

I-A-F-S-T: _____

O-O-L-B-E-I-R: _____

U-A-B-A-H-C-A-L: _____

D-S-A-R-A-A-B-N-A: _____

Respostas: Natal, Pinheiro, Sinos, Bolas, Luzinhas, Presépio, Família, Presentes, Feliz Natal, Azevinho, Fitas, Bolo rei, Bacalhau, Rabanadas

Descobre as 10 palavras relacionadas com o Natal:

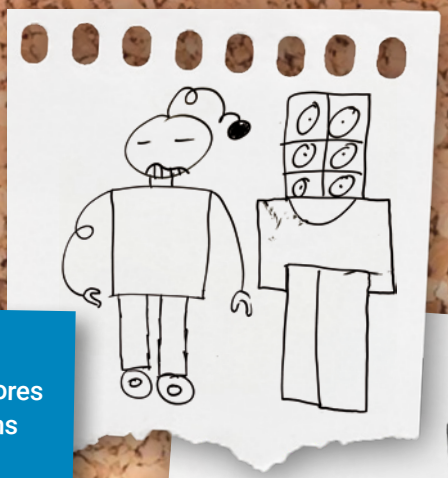
Q	F	P	R	T	X	O	I	H	L
V	C	H	A	M	I	N	É	I	U
E	É	F	Ó	R	E	N	A	S	Z
L	I	S	I	N	O	E	G	V	E
A	E	S	T	R	E	L	A	Z	S
R	N	I	N	G	T	R	E	N	Ó
T	U	P	R	E	S	E	N	T	E
P	Ó	E	N	C	H	A	T	N	T
P	A	I	N	A	T	A	L	É	Ó
I	S	W	R	J	O	N	E	V	E

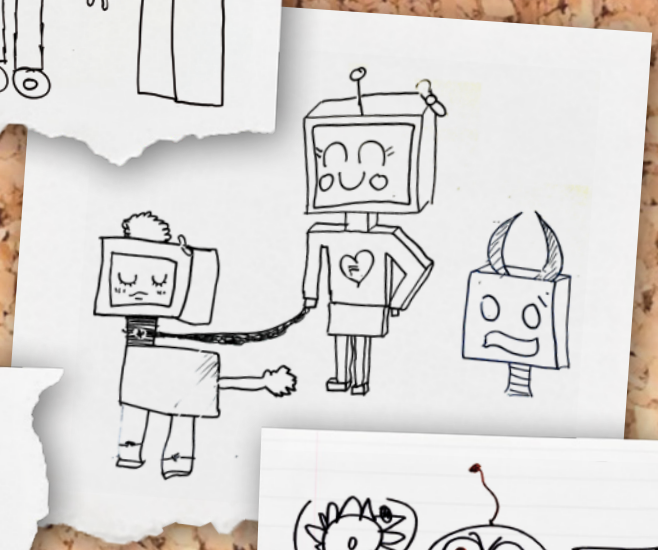
Jogos enviados pela **Des ailes pour le Portugal**

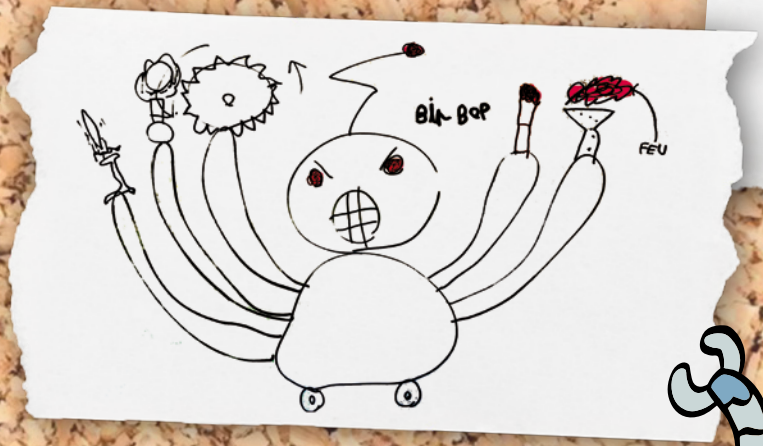
Respostas: Presente, Pai Natal, Sino, Trenó, Chaminé, Estrela, Vela, Renas, Luzes, Neve

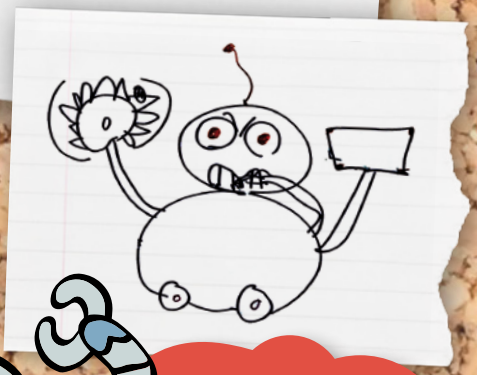
Robot do futuro

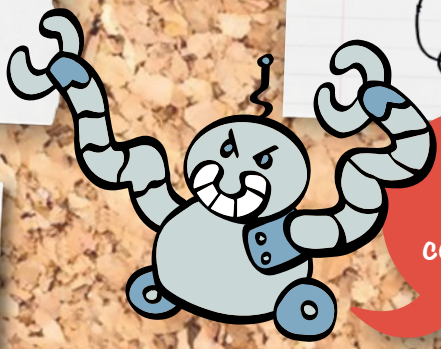
Na última edição da CAPMag Júnior, tínhamos desafiado os nossos jovens leitores a desenharem robots do futuro! Aqui ficam alguns contributos dos alunos da **Collège Boris Vian em Saint Priest** com Professor Gildaris Padim Ferreirada !











Amigos robots para me ajudar a conquistar o mundo!

Jogos grátis para baixar e imprimir !

Podes encontrar todos os jogos de tabuleiro, cadernos de férias e edições antigas do CAPMag Junior em capmagellan.com/jeux

capmagellan.com/jeux

Participa tu também!

Também nos queres enviar as tuas ideias, piadas, adivinhas, sugestões para o CAPMag Junior?

Então podes enviar o teu próprio correio do leitor para info@capmagellan.org **ou para o endereço postal:** Cap Magellan, 7 avenue de la porte de Vanves, 75014 Paris

O ADN, o pilar da Vida

De que somos feitos? Já te perguntaste? Os mais astutos responderão de ADN e têm razão.

VOCABULÁRIO

Astutos: Malins
Entrelaçados: Entrelacés
Abreviação: Abréviation
Ramos: Branches
Gémeo: Jumeau / **Gémea:** Jumelle
Mutação: Mutation
Irradiação: Irradiation
Milhares: Milliers

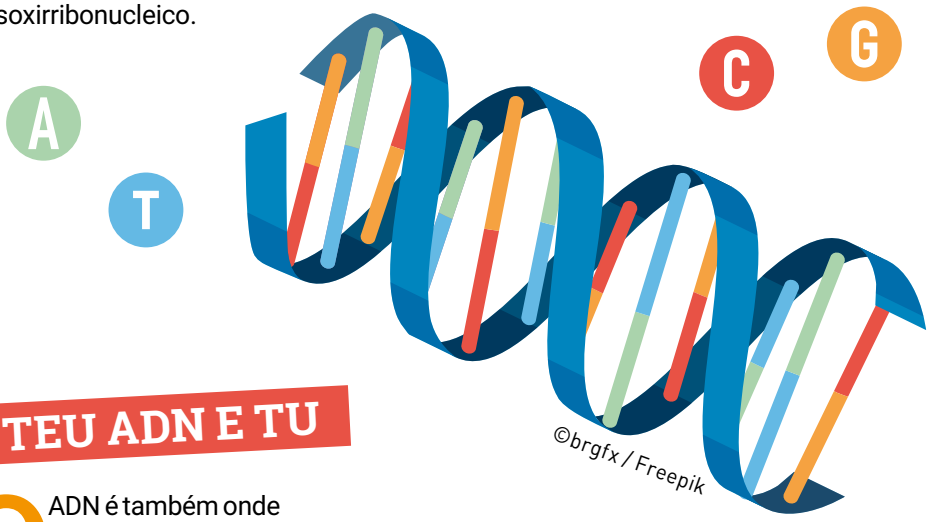
O QUE É ADN?

Mas, o que é isso, o ADN? Imagina que dentro do teu corpo tens fios, **entrelaçados**. E esses fios estão enrolados como bolas de lã. Na experiência da página seguinte, vais aprender a desenrolar estes fios, não num corpo humano, mas em morangos!

ADN é só uma **abreviação** de uma palavra bem maior e complicada de se pronunciar. É o ácido desoxirribonucleico.

COMO FUNCIONA ?

Agora que recitaste o alfabeto ao tentar dizer essa palavra enorme, vamos à explicação! O ADN é feito de dois longos fios que andam em torno um do outro com pequenos **ramos** entre eles que se conetam. Tens dois tipos de pares de ramos que se formam: A-T e G-C, e só esses dois pares. Isso quer dizer que os A só gostam dos T e os G só dos C, e vice-versa.



©brgfx / Freepik

SABIAS QUE...

Nem todas a mutações são negativas, por exemplo, se tens olhos azuis, é porque há **milhares** de anos alguma pessoa cujos pais não tinham olhos azuis, nasceu com eles. Não achas que é mais fixe do que mau?



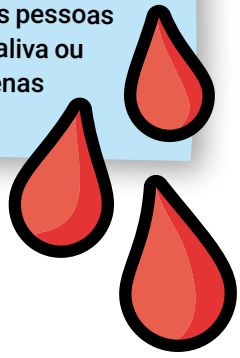
O TEU ADN E TU

O ADN é também onde se encontram todas as informações sobre ti. O teu aspeto, o que tu amas e como te comportas. O teu ADN é único e ninguém tem o mesmo, a menos que tenhas um verdadeiro **gémeo**.

Quando as células se multiplicam, elas multiplicam também o teu ADN. É por isso que não mudas muito ao longo da tua vida, a não ser que haja uma **mutação** muito importante. Sim sim, o teu ADN pode mudar, chamamos a isso de mutação. Acontece quando há erros de multiplicação, ou por causa de produtos químicos que ingeriste, ou por causa de **irradiação** (com muitos muitos raios X).

SABIAS QUE...

Como o teu ADN é único, é assim que a polícia pode encontrar más pessoas que deixam saliva ou sangue em cenas de crime.



Hugo Magalhães

Como **extrair** o **ADN** dos **morangos**?

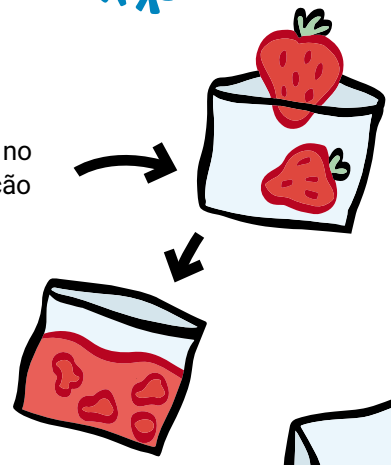
MATERIAIS

- 10 morangos grandes
- 20cl de água
- Uma colher de chá de sal
- 20ml de detergente de louça
- Álcool isopropílico
- Funil et filtro a café
- Saco de congelação 1L

ETAPAS:

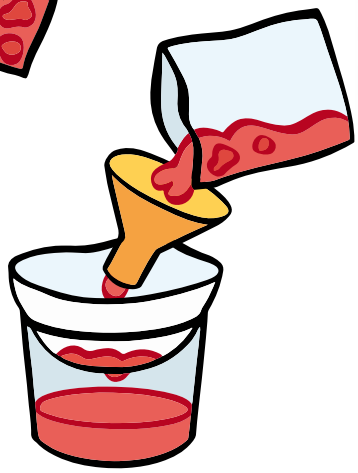
1 (A fazer no primeiro dia) pôr o álcool isopropílico no congelador.

2 Pôr os morangos no saco de congelação e esmagá-los.



3 Adicionar a água, o detergente e o sal no saco.

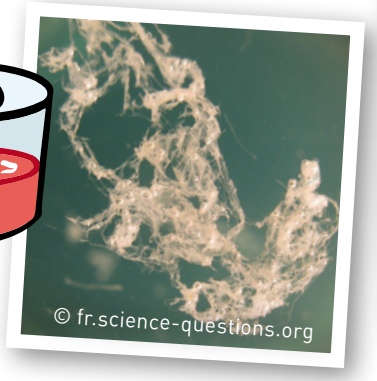
4 Sacudir com força e esperar 5 minutos.



5 Pôr o funil e o filtro num outro recipiente e deixar tudo filtrar durante a noite.

6 Adicionar o álcool (⚠ ajuda dos pais) à mistura filtrada.





ATENÇÃO!

Esta experiência requer a supervisão permanente de adultos!

Para os adultos, cuidados, precauções e informações sobre o álcool isopropílico:

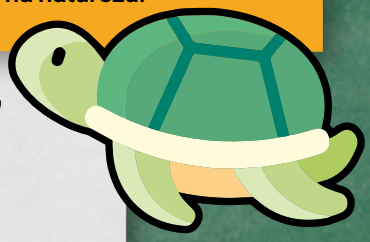
- Um congelador normal só vai até -18°C, mas o álcool isopropílico só congela a -89°C, assim pode metê-lo no congelador sem problemas.
- O álcool isopropílico pega fogo muito facilmente, tem que o manter longe de fontes de calor.
- Não se pode deitar fora o álcool isopropílico assim, o resto pode ser usado como desinfetante para pequenas feridas ou para limpar dispositivos eletrónicos.
- Sempre usar o álcool isopropílico numa zona bem ventilada.
- Evitar o contato com a pele durante demasiado tempo.

Hugo Magalhães

NÃO LEVES NADA E NÃO DEIXES NADA!

SABIAS QUE...?

Em 2015, cientistas tiraram uma palha dentro do nariz duma tartaruga? O vídeo feito pelos cientistas que a salvaram mobilizou muita gente sobre os impactos que temos na natureza.



Há duas regras importantes para respeitar o ambiente, não podes levar nada e não podes deixar nada. Pode ser difícil respeitar essa regra. Por exemplo, quando apanhas conchas na praia, isso também pode ter um impacto sobre o ambiente marítimo.

Não leves nada!

Muitas pessoas gostam de apanhar conchas, mas poucas sabem o que isso significa. As conchas são muito importantes para os corais. Se apanhares uma concha, destróis muitos anos de crescimento.

Os minerais dentro da concha ajudam os animais marítimos e os corais. Quando as conchas se desintegram, produzem minerais que ajudam a estabilidade ambiental do oceano. Mas se tiras essa concha, ficas responsável pela destruição desse ambiente. Isso pode também ter outras consequências, como o aquecimento dos oceanos. Como a água fica mais ácida, aquece e causa o desaparecimento dos recifes.

SABIAS QUE...?

A maior barreira de recife no mundo está na Austrália e tem mais de 2500 recifes e 900 ilhas? A biodiversidade dessa barreira é uma das mais importantes do mundo!



©Pexels/Francesco Ungaro

Não deixes nada!

Agora já sabes que não podes levar nada, mas também não podes deixar nada, sobretudo num ambiente natural!

Quando as pessoas vão para a praia, levam comida e bebidas como garrafas de plástico ou latas de refrigerante. Assim suportam melhor o calor, mas às vezes não deitam essas garrafas para o lixo e acabam no mar. Isso também acontece com as palhas ou ainda os cigarros. Se tens alguém da tua familia que fuma, diz-lhe que tem de apanhar o cigarro para não poluir o ambiente

As palhas e as latas são pequenas e ligeiras, se não forem deitadas para o lixo, acabam por ir para ao mar e podem ser comidas por animais marinhos. Isso tudo tem muitas consequências sobre o ambiente oceânico.



Rafael Gomes Nascimento

EXPRESSÕES CORPORAIS !



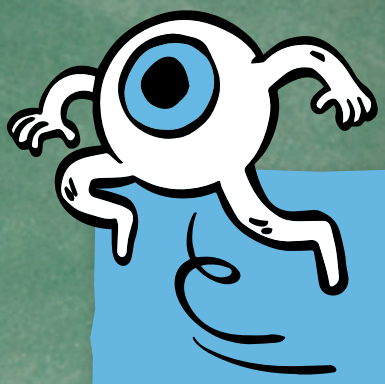
Dar uma mão
Donner un coup de main



Ter cabeça feita em água : Avoir du coton dans la tête, être embrouillé et fatigué

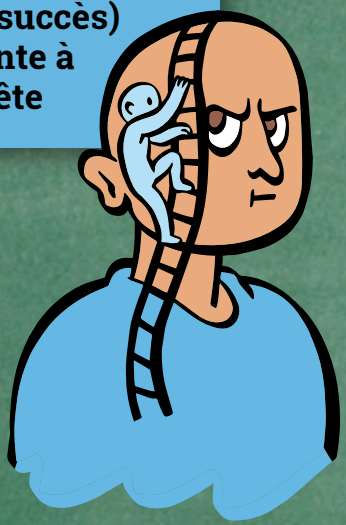


Saber na ponta da língua
Savoir par cœur

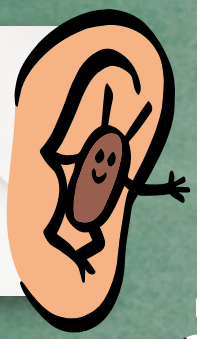


Saltar à vista
Sauter aux yeux

Subir à cabeça
(Le succès) monte à la tête



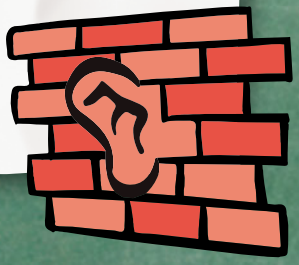
Ter a pulga atrás da orelha
Avoir la puce à l'oreille





Isto faz-me cabelos brancos
Ça me fait des cheveux blancs, ça m'inquiète

As paredes têm ouvidos
Les mûrs ont des oreilles



Num abrir e fechar de olhos
En un clin d'oeil



Association Des Ailes pour le Portugal em Nantes

Ilustrações: Diane Ansault

O Rei Átomo



«No país mais pequeno que existia, vivia um Rei orgulhoso e triste. A tristeza dele era grande e corria como um rio durante as cheias de inverno. Ele chorava sempre e o povo ficava preocupado pela situação frágil do governo.

Antigamente, o Rei era tão alegre e confiante no futuro, **não tinha nenhuma dúvida** sobre o que podia acontecer. Ele estava convencido de saber tudo.

Um certo dia, o Leonardo d'Aqui, um dos cientistas do país falou da possibilidade de existência de outros mundos.

Num outro dia, o Alberto Dali, outro cientista famoso, sugeriu à sua majestade que o **mundo mexia e girava à volta do sol**.

O rei ficou incomodado, chocado, ninguém nunca tinha feito tais suposições!

Ele nunca tinha imaginado qualquer teoria a propósito do que ele conhecia bem.

Para ele, tudo estava **certo**, era o rei certo, do povo certo, no castelo certo. **Tudo estava no seu lugar**, com hábitos e manias bem definidas desde sempre, desde o princípio do seu mundo.

Os cientistas mal-educados e **sem vergonha** tinham quebrado a visão dele.

Ele estava tão nervoso que, pela primeira vez, **queria acabar com eles todos**.

Tinha dificuldades em exprimir tanta revolta, **faltavam-lhe as palavras**, não conseguia explicar a sua dor.

A rainha, **cheia de medo**, temendo que seu querido se tornasse incontrolável e sem sentimentos, decidiu levá-lo ao Santo Núcleo. O Santo Núcleo sabia e curava tudo.

O Santo Núcleo tem aparência de uma bola de luz gigante, viva cheia de eletricidade barulhenta. Não é possível aproximar-se muito dele, porque existe um perigo mortal. Ele reage às palavras, mudando a vivacidade da luz, à medida que as pessoas vão ouvindo as respostas de uma voz interior.

A rainha contou o seu dilema, de ver o seu marido **cheio de aflição** e de medo do desconhecido. A energia respondeu de maneira estranha, através duma pergunta:

"A única coisa que sei é que nada sei, não é?"

Os dois, marido e esposa, rei e rainha, olharam um para outro, surpresos. Como é que aquele que sabia tudo podia dizer isto?

De regresso ao castelo, os dois estavam, cada um, **envolvidos nos seus pensamentos**. A resposta do Santo Núcleo tinha deixado um grande silêncio, o rei estava **espantado**.

Será que tinha aprendido qualquer coisa? De facto, o rancor dele tinha desaparecido.

No caminho, eles encontraram um homem conhecido na terra que viajava sempre feito pobrezinho, chamado Sócrates. Para ele, o importante era falar com as pessoas. Vendo o rei e a rainha muito pensativos, começou a conversar.

VOCABULÁRIO

Corria como um rio: Coulait comme une rivière

Cheias de inverno: Inondations d'hiver

Chorava: Pleurait

Não tinha dúvida: Ne doutait pas

Mundo mexia e girava à volta do sol: Le monde tournait autour du soleil

Certo: Correct

Tudo estava no seu lugar: Tout était à sa place

Sem vergonha: Sans honte/éhontés

Queria acabar com eles todos: Il voulait en finir avec tout

Faltavam-lhe as palavras: Il lui manquait les mots

Cheia de medo: Pleine de peur

Cheio de aflição: Plein de détresse

Envolvidos nos seus pensamentos: Perdus dans leurs pensées

Espantado: Étonné

Medo de não saber: Peur de ne pas savoir

A busca: La recherche

Mundos desconhecidos: Mondes inconnus

Ele percebeu logo que o problema do rei Átomo era **o medo de não saber.**

Cheio de gentileza, Sócrates mostrou a natureza, o céu aos reis e explicou de maneira agradável que tudo é possível porque nada é controlado, assim "tudo pode ser" :

"Quanto mais perguntas há, mais respostas há, o mais importante é a busca."

Assim dito, assim feito!

O rei ficou libertado da angústia dele e a rainha encantada.

O monarca decidiu então abrir-se às dúvidas, às perguntas, às suposições, às hipóteses, aos "Porquês", às ideias para descobrir mais.

Ele desejou ir ao encontro dos **mundos desconhecidos** talvez parecidos com o seu, com outros reis Átomos, formando uma coisa ainda maior do que ele.

Assim acaba a história deste rei feliz: Ele inventou um ditado para gravar a sua descoberta em letras de ouro, na sala do trono:

"Saindo da casa das certezas
Descobrem-se caminhos
novos, ajudados pelos erros,
Chegamos às grandes
mudanças para todos
e cada um"

Palavras do Rei Átomo

Sophie M. Fagundes Abrantes



Seus Amigos Microscópicos

Sabias que tu nunca estás a só? Mesmo no teu corpo? Há milhões de pequenos bichos chamados micróbios dentro e em cima de ti, invisíveis. Mesmo se são na maioria simpáticos, há alguns que não são; tens de saber como te proteger.

VOCABULÁRIO

bichos: animaux

dentro e em cima de ti: à l'intérieur et sur toi

Quando espirras: Quand tu éternues

tapar a boca: couvre ta bouche

maçanetas: poignées de porte

cozer bem alguns alimentos: bien cuire certains aliments

sozinho: seul

Com um lenço ou com o teu cotovelo: Avec un mouchoir ou ton coude

fazer adoecer: te rendre malade

O QUE FAZER?

1 Já te disseram isso muitas vezes, mas lavar as mãos é muito importante. Com sabão e em todas as dobras. Durante 20 segundos no mínimo (tenta cantar o alfabeto, são 20 segundos). Assim limpas as mãos de todos os micróbios.

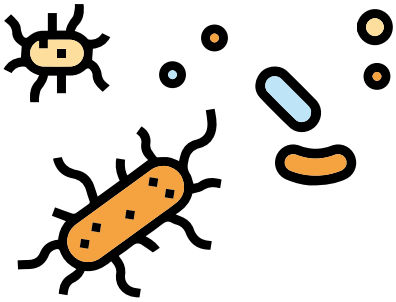
2 Quando estás doente, usa lenços para te limpar. Tens de ter o cuidado de não os reutilizar e de os deitar no lixo.



3 Para além disso, também tens que limpar à tua volta. Os pequenos bichos estão em todo lado: nas mesas, cadeiras e **maçanetas.** Não te esqueças de utilizar gel antibacteriano para esterilizar as superfícies que tocas.

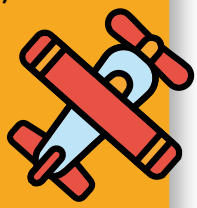


4 Os bichinhos estão no que comes também. É por isso que é preciso **cozer bem alguns alimentos** e lavar os outros. E, não te esqueças, lava as mãos antes de comer.



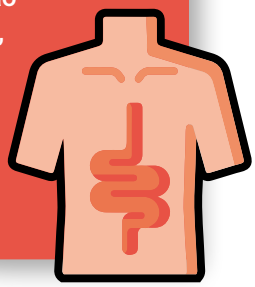
SABIAS QUE...

Quando espirras, os pequenos bichos voam para novos horizontes a mais de 200km/h. É a velocidade de um pequeno avião. Isso é perigoso para os outros, é por isso que precisas de **tapar a boca** quando espirras. **Com um lenço ou com o teu cotovelo,** desta maneira todos os bichos ficam perto de ti, sem atacar os outros.



SABIAS QUE...

O teu intestino tem triliões de micróbios, que compõem a tua flora intestinal. Estes bichinhos têm um papel crucial na tua saúde. Pois é, não podes viver sem eles. São responsáveis pela digestão e absorção dos nutrientes que estão naquilo que comes, pela regulação do teu peso, e ainda te protegem contra micróbios mal-intencionados.



Da próxima vez que te sentires sozinho, lembra-te que tens amigos que te querem bem, mas que também te podem **fazer adoecer.** É por isso que tens de te proteger.



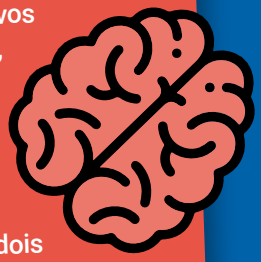
Rafael Gomes Nascimento

Viagem ao Corpo Humano

"**Corpo Saudável, Mente Saudável".** **Certamente já ouviste essa frase mais de uma vez! Se queremos simplificar, ela significa que para ser saudável é preciso sentir-se bem fisicamente e mentalmente.**

SABIAS QUE...

O cérebro não sente dor: o cérebro não tem os recetores sensoriais da dor, mas os vasos sanguíneos, os músculos e os nervos na nossa cabeça têm, e é isso que pode causar as dores de cabeça.



Se tiveres dores de cabeça, bebe um ou dois copos de água e afasta-te dos ecrãs, pois, muitas vezes, podem ser causadas pela desidratação ou pela fatiga dos olhos.

SABIAS QUE...

Em média, passamos entre 25 e 27 anos das nossas vidas dormindo e não podemos sobreviver sem dormir!

O tempo recomendado para se manter saudável é de 7 a 8 horas para os adultos, e 9 a 11 horas se tiveres entre 6 e 13 anos, pois as crianças precisam de dormir mais para crescer!



Para fazer isso, tu tens o controle: cabe a ti de tomar as decisões certas sobre o teu corpo para que ele funcione bem. Comer saudável, hidratar-se regularmente, descansar o suficiente...

O teu corpo pertence-te e descobres no dia a dia como ele evolui: com os anos que passam cresce, muda...

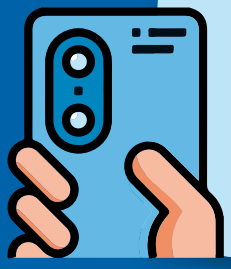
Mas se tu não tens influência sobre essas mudanças, as tuas escolhas ainda afetam o teu corpo de alguma forma. O equilíbrio é a chave para um corpo saudável.

Para descobrir como as tuas decisões podem impactar-te que tal um jogo?

Aos teus dados, vamos a isso!

SABIAS QUE...

Se o olho humano fosse uma câmara digital, diz-se que teria uma definição de 576 megapixels. A título de comparação, as câmaras dos smartphones mais recentes têm uma definição de 8 megapixels, o que não é nada comparado ao corpo humano.



Para proteger a tua visão não te esqueças de poupar os teus olhos, não lendo no escuro, protegendo os olhos do sol, evitando de passar muito tempo a frente dos ecrãs...

INSTRUÇÕES

1. Os jogadores colocam o seu peão na "Partida", antes da casa n.º1
2. O jogador mais jovem começa, lançando os dados e avançando o número de casas correspondentes
3. Se o jogador cai numa casa com uma ação, ele deve fazer o que está indicado
4. Não é necessário que o lançamento do dado tenha o número exato para chegar à casa n.º 45. O vencedor será quem chegar primeiro.





PARTIDA!

1

2

SONINHO REPARADOR 3
Avança para a casa 5

CÁRIES 4
A dor de pequenas imobiliza-te por 1 volta

5

TORCICOLO 6
Lança os dados sem ver e tenta adivinhar o Nº. Se errares, passas a tua vez

7

ÓCULOS 8
Arma-te com os teus óculos para ver ao longe e avança para a casa 10

PRIMEIROS SOCORROS 9
Estás imunizado contra a próxima doença ou lesão

10

NÃO VEJO NADA!
Volta à casa dos óculos

11

MENINGITE 37
Salta as duas próximas voltas

36

AMOR À PRIMEIRA VISTA 38
A dopamina liga o teu destino ao próximo jogador, avançando tantas casas como ele no seu lançamento!

PULMÕES 35
Inspira por 4 segundos, suspende a tua respiração por 7 e expira durante 8 segundos várias vezes

34

Esta técnica de respiração ajuda-te a relaxar

39

BOA NOITE 40
Lança os dados: 1 a 3: Ficaste à frente dos écrans depois da hora de dormir! Recua para a casa 36
4 a 6: Deitaste-te cedo e estás cheio de energia! Avança para a casa 43

41

VARICELA 42
Salta a tua vez

43

ABRISTE O PUNHO 44
Recua para a casa 41

45

N N N...

CHEGADA!


33
PASSAGEM
Para passares por baixo do braço, dá uma volta à sala de gatas!
12
32
13
31
MÃO
Faz um high-five a todos os jogadores!
14
15
VACINAS
Estás imunizado contra todas as casas de Gripe, Meningite e Varicela
16
17
CAÍSTE!
Recua para a casa 15
18
GRIPE
30
Salta a tua vez
29
ENDORFINA
Esta hormona, libertada quando fazes exercício físico, dá-te asas!
Avança para a casa 32
28
26
ENTORSE
O teu tornozelo está inchado e não consegues andar. Tira um ponto às tuas 3 próximas jogadas
27
CÓCEGAS
Se conseguires fazer o teu vizinho à direita rir, avança para a casa 27
Senão, recua para a casa 22
25
24
MIAU!
Mia em vez de falar durante a próxima volta!
FESTINHAS AO GATO
23
Lança os dados:
1 a 3: O gato prendeu a tua mão com as suas unhas afiadas! Salta a tua vez
4 a 6: O gato adorou as tuas festinhas e o seu ronron deixou-te feliz! Avança para a casa 27
22
20
DORES MUSCULARES
Depois de um treino intenso, descansa os teus músculos. Passa a tua vez
19
21
SONHAR
Sonhaste que estavas a correr atrás de um ratinho! Lança os dados novamente para o apanhar!

"Corpo Saudável, Mente Saudável":
mas e a mente saudável? A saúde mental é o que permite a uma pessoa de se esforçar todos os dias, enfrentar as dificuldades da vida e ser produtiva na vida quotidiana.

SABIAS QUE...

Passamos pouco mais de 4 anos das nossas vidas comendo, ou seja, cerca de 51 meses. Parece tão pouco ao lado do tempo que passamos a dormir, mas como para o nosso sono devemos ter cuidado com a nossa alimentação evitando de comer demasiada gordura, demasiado doce, ou ainda demasiado salgado!



De facto, os nutrientes que ingeres vão ser usados pelo teu corpo para cresceres, daí o ditado "és aquilo que comes". Por isso, quão mais saudável for a tua alimentação, melhor te vais sentir!

A saúde mental é muitas vezes esquecida ao favor da saúde física e, no entanto, é mais do que importante se sentir bem na sua cabeça, para se sentir bem no seu corpo. Como no físico, é trabalhando a mente no dia-a-dia que conseguimos manter o moral.

A tua saúde física e mental estão relacionadas :

- Às vezes sentes-te irritado porque tens fome. Mas às vezes podes ter um apetite voraz porque alguma coisa te irritou muito durante o dia.
- Se mantiveres hábitos pouco saudáveis, como pouca atividade física, horas de sono insuficientes ou uma alimentação pobre e pouco variada, vão ter um impacto importante na forma como te sentes.
- Se te sentires triste ou desmotivado/a, experimenta ir dar um passeio ou brincar ao ar livre.

SABIAS QUE...

A água é o principal componente do corpo humano, com cerca de 65%. Mas cada respiração, cada transpiração (e cada ida a casa de banho...) faz com que tu percas água e, portanto, deves ter cuidado para permanecer sempre hidratado para permitir que o teu corpo funcione bem.



Se te continuares a sentir mal, é muito importante falar disso e pedir ajuda ! Não tenhas medo, não temos que ser fortes todos os dias. O importante é conseguires fazer o que precisas para os ultrapassar!

Os momentos de vulnerabilidade acontecem a todos e não significam que somos fracos, simplesmente que somos humanos.

SABIAS QUE...

O suor em si não tem cheiro, pois é composto principalmente de água. É por causa de uma bactéria produzida pela pele e que se alimenta do teu suor que tens um cheiro. Nunca te esqueças de cuidar da tua higiene!



Lurdes Abreu
Ilustrações: Diane Ansault

INVESTIGADOR em BIOLOGIA

Já te perguntaste como os cientistas descobrem coisas incríveis sobre as plantas, animais e seres humanos? Ser um investigador em biologia é como ser um detetive do mundo natural. Eles fazem perguntas, usam as suas capacidades para encontrar respostas e ajudam a proteger a vida na Terra.

VOCABULÁRIO

Estuda a vida: étudier la vie

Cogumelos: champignons:

O mundo natural ao nosso redor: le monde naturel qui nous entoure

Histórias emocionantes: des histoires passionnantes

A média europeia: la moyenne européenne

O QUE É A BIOLOGIA?

A biologia é a ciência que **estuda a vida**. Isso inclui tudo, desde as árvores no teu quintal até aos animais na selva e as células microscópicas do nosso corpo.





SABIAS QUE...

Cada investigador tem a sua área de especialização. Por exemplo, a zoologia estuda os animais, a micologia os **cogumelos** e a botânica estuda as plantas. E todas elas são subáreas da Biologia!

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Os investigadores em biologia são curiosos. Eles fazem muitas perguntas, tipo: ***"Como as plantas crescem?"*** ou ***"Por que os pássaros voam para longe durante o inverno?"***. Eles observam a natureza e fazem experiências para encontrar respostas. Cada nova descoberta ajuda os cientistas a entender melhor **o mundo natural ao nosso redor**.

Se gostas da natureza, de fazer perguntas e de descobrir coisas novas, talvez também te possas tornar num investigador em biologia um dia. Quem sabe que descobertas irás fazer e que **histórias emocionantes** contarás sobre o mundo natural?

Rafael Gomes Nascimento & Mariana Cirilo

FICHA TÉCNICA

Estudos:
- Licenciatura em Biologia (3 anos após o "bac")
- Mestrado em Biologia (5 anos após o "bac")
- Doutoramento numa área de especialização (entre 3 a 4 anos após o mestrado, ou seja, 8 anos apó o "bac"!)

Salário: Depende de onde trabalhas e das tuas responsabildades, mas **a média europeia** é de 50 mil€/ano.

Capacidades Necessárias:
- Curioso
- Observador
- Comunicador

Local de Trabalho: Ou num laboratório ou ao ar livre/na Natureza

Bolo de café e canela da bisavó

E se te disser que não precisas de um laboratório para seres cientista? Na realidade só precisas de uma cozinha. Quando preparas uma receita, transformas os ingredientes, como um verdadeiro cientista! Fascinante, não é?

Veste o teu avental e prepara esta receita das nossas bisavós para juntar à tua mesa da Consoada!

Vais precisar de:


5 ovos

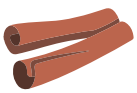

3 chávenas de farinha


1 chávena de açúcar


½ chávena de óleo


1 chávena de café bem forte


1 colher de fermento


Canela q.b.

1 Pede a um adulto que pré-aqueça o forno a 200º e que te faça a chávena de café.

2 Numa taça, junta os ovos, o açúcar, o café e o óleo. Depois, a pouco e pouco, junta a farinha, o fermento e a canela a gosto.

3 Com a margarina, unta uma forma com chaminé e passa a farinha. Com cuidado, verte a massa para dentro da forma.

4 Pede a um adulto que coloque o bolo no forno. Deixa cozer durante cerca de meia hora.

5 Depois de meia hora e com a ajuda de um adulto, verifica o ponto de cozedura do teu bolo. Se espetares um palito e sair limpo, está pronto! Deixa arrefecer antes de desenformar e delicia-te!

Mariana Cirilo

© Peels / Nastyasensei

JOÃO CID DOS SANTOS

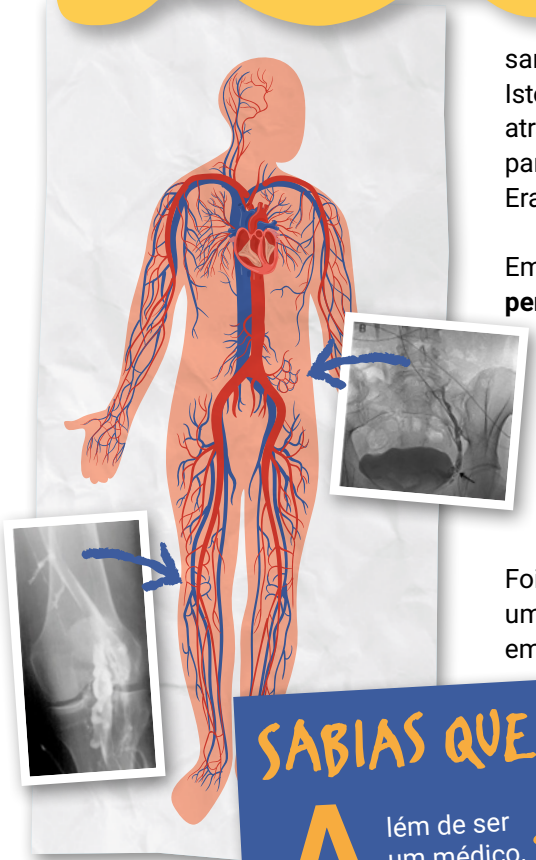
O LIMPA-CHAMINÉS DAS ARTÉRIAS



João Cid dos Santos foi médico, cirurgião, professor e investigador português. Nasceu a 5 de Agosto de 1907 em Lisboa.

Ele terminou os seus estudos em medicina em 1933 e foi diretamente para **Estrasburgo**, onde estudou com o melhor dos melhores na matéria do **sistema arterial e venoso**. Lá ficou até em 1944 para terminar o seu **doutoramento.**

Para seguir os passos do seu pai, ele próprio **angiologista**, estendeu as técnicas de **imagiologia** dos vasos sanguíneos, aplicando-as nas pernas. Isto consiste em passar um líquido colorido através das veias e depois tirar uma fotografia para ver onde é que elas estão. Era o início da **venografia**.



Em 1946, o João fez algo de **muito perigoso**. Ele queria testar uma teoria e ajudou um paciente **de forma "errada"**. **Ele limpou** a sua artéria e depois deu-lhe um medicamento para ajudar o fluxo sanguíneo, a **heparina**. Mas este paciente foi finalmente curado, o João tinha acabado de inventar a **endarterectomia**.

Foi-lhe atribuído a Légion d'Honneur, um prémio muito importante em França, em 1951; mais tarde, recebeu a Ordem de Benemerência, um importante prémio em Portugal.

João faleceu a 4 de Novembro de 1975, aos 68 anos de idade de um ataque cardíaco, na mesma cidade onde nasceu. **Portanto, morreu do que tinha passado a sua a vida a tentar evitar aos outros!**

SABIAS QUE...?

Além de ser um médico, também sabia tocar o piano e cozinhar muito bem

VOCABULÁRIO

Limpa-chaminés: Ramoneur

Estrasburgo: Strasbourg

Sistema arterial e venoso: Système artériel et véneux

Doutoramento: Doctorat

Angiologista: Angiologue, médecin des veines

Veias e artérias: Veines et artères

Imagiologia: Imagerie

Venografia: Phlébographie

Muito perigoso: Très dangereux

De forma "errada": D'une "mauvaise" manière

Ele limpou: Il a nettoyé

Heparina: Médicament anticoagulant

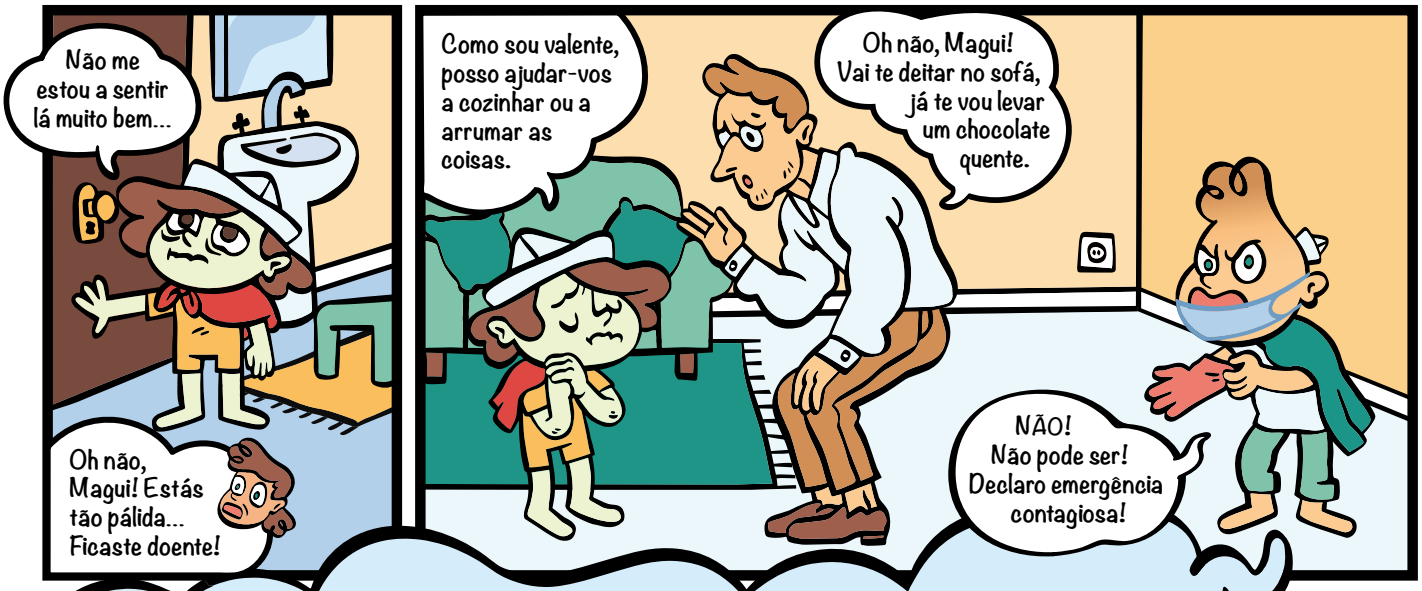
Endarterectomia: Chirurgie pour éliminer les blocages dans les artères

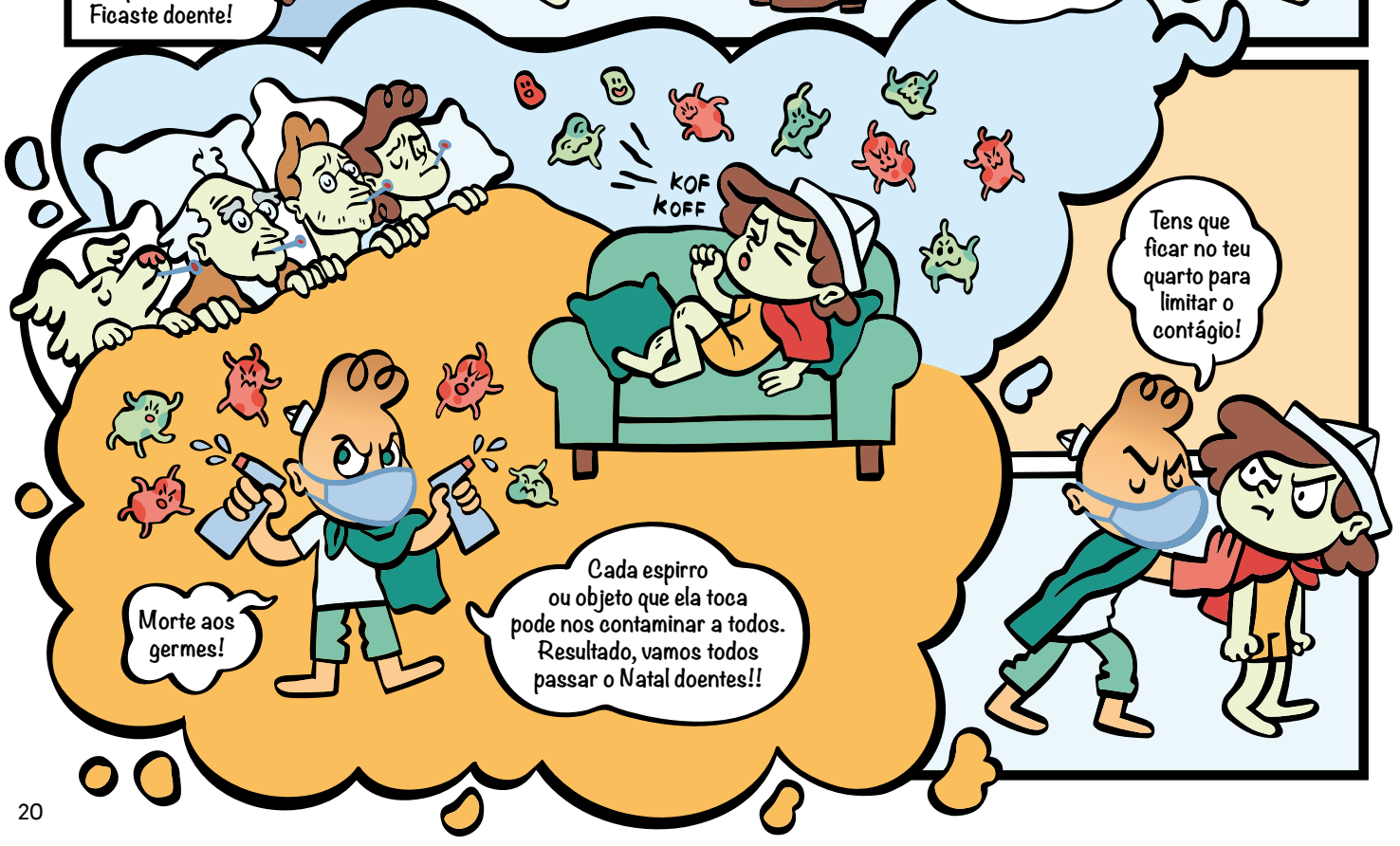
Hugo Magalhães

BD

Capi & Magui e o vírus misterioso









Script, desenhos e diálogos : Diane Ansault ; Tradução : Mariana Cirilo

A Arte na ciência: Os desenhos anatómicos

Normalmente, as pessoas pensam que a arte e a ciência são duas coisas completamente opostas, mas sabias que a arte já foi usada para ajudar na evolução da ciência? A arte foi usada pela ciência nos desenhos anatómicos, por exemplo, e é o que vamos ver juntos!

VOCABULÁRIO

Desenhos anatómicos: Dessins anatomiques

Uma base fiável: Une base fiable

Um dos primeiros conhecimentos: L'une des premières connaissances

Notáveis: Notables

Artesãos do desenho: Artisans du dessin

Não foram levadas a sério: N'étaient pas prises au sérieux

Pedro Coelho: Pierre Lapin

Aguarela: Aquarelle

A prática traz a perfeição: C'est en forgeant qu'on devient forgeron

O que são desenhos anatómicos?

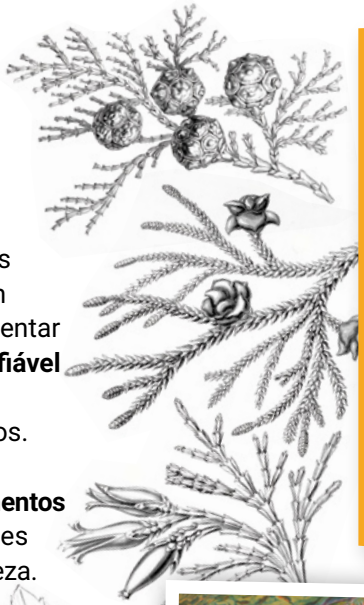
O corpo humano sempre foi um dos objetos principais de estudo dos artistas. Tinham uma vontade muito importante de representar a natureza humana e queriam uma **base fiável** para fazerem desenhos corretos. Assim, a arte que conhecemos hoje foi influenciada ao longo dos anos.

A anatomia artística foi um dos **primeiros conhecimentos** na ciência da anatomia. Os cientistas usavam esses desenhos para perceberem melhor a Vida e a Natureza.

Existem vários tipos de desenhos científicos que tratam de temas diferentes como a fauna com os animais, a flora com os vegetais. Também existem desenhos usados na medicina.

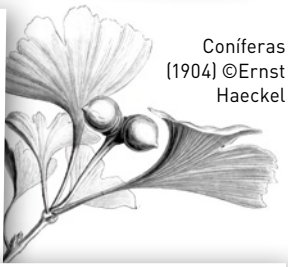
SABIAS QUE...

Civilizações antigas, como os egípcios, gregos e romanos, tinham um interesse profundo na anatomia humana. Embora as suas compreensões fossem muitas vezes limitadas em comparação com o conhecimento moderno, eles criaram desenhos e esculturas anatómicas notáveis.





Anêmona (1904) ©Ernst Haeckel



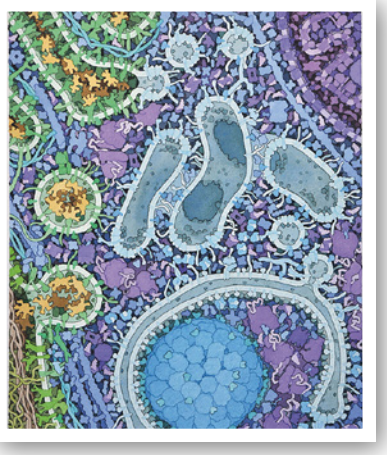
Coníferas (1904) ©Ernst Haeckel



Osso do pé (cerca de 1510) ©Leonardo da Vinci



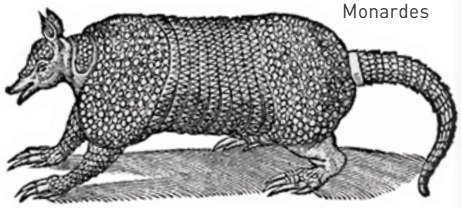
Proporções do corpo (cerca de 1492) ©Leonardo da Vinci



Autofagia, células que se reciclam (2011) ©David Goodsell

Como Portugal foi influenciado?

Durante a época dos descobrimentos, os navegadores portugueses começaram a ter **"artesãos do desenho"** que acompanhavam as expedições científicas. Naquela altura, não existia a fotografia e o desenho científico era o único modo de registar as descobertas feitas pelos navegadores.



Armadillo (1593)
©Nicolás Bautista Monardes

Esses artistas começaram a ser usados no fim do século XV. As observações eram muito importantes, às vezes mais do que as cartas enviadas ao rei. Essa prova visual mostrava diretamente as descobertas que os portugueses tinham acabado de fazer. Foram muito úteis para os portugueses, mas não só. Os espanhóis, franceses e outros países também usaram os desenhadores anatómicos na época dos descobrimentos.

Apesar de hoje em dia haver a possibilidade de fazer fotografias, os desenhos anatómicos continuam a ser muito importantes. Eles permitem criar imagens precisas dos órgãos, tecidos e sistemas do corpo, que muitas não é possível fazer através de fotografias. Por isso, eles ajudam na compreensão das complexidades da anatomia humana.



Cogumelos (cerca de 1880)
©Beatrix Potter

SABIAS QUE

Também houve várias mulheres desenhadoras, como a Beatrix Potter. Ela gostava muito de micologia (a ciência que estuda os cogumelos), então ela estudou-os e desenhou-os detalhemente.





Beatrix Potter

No entanto, por ser mulher, as suas descobertas **não foram levadas a sério.** Por isso, desistiu da carreira científica e, a partir de 1900, passou a escrever e ilustrar livros infantis - A História do **Pedro Coelho** - que se tornaram verdadeiros sucessos, e assim fez uma grande fortuna.

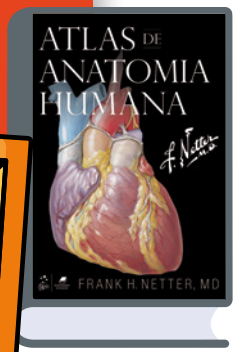




Pedro Coelho (1910)
©Beatrix Potter

SABIAS QUE...

Ainda hoje os estudantes de medicina estudam a anatomia humana através de desenhos anatómicos super precisos e realistas. Frank H. Netter é o autor do atlas de anatomia mais completo. São mais de 4000 desenhos feitos à mão em **aguarela**!



©Frank H. Netter (1965)



Frank H. Netter

Interessa-te?

Fazer desenhos anatómicos pode ser difícil, mas com um pouco de prática e muita precisão podes fazer bons desenhos. Essa profissão não é muito conhecida e poucas pessoas sabem o que significa ser desenhador anatómico.

Existem algumas escolas de desenhos científicos em França e em Portugal que te permitem estudar esta matéria, com cursos específicos de ilustração anatómica. Se queres realmente estudar a ilustração científica, a primeira etapa é começares a desenhar! Lembra-te: **a prática traz a perfeição**!

Rafael Gomes Nascimento & Mariana Cirilo

A biblioteca mais bonita de Portugal

Já ouviste falar de um lugar muito especial onde guardam muitos livros incríveis? É uma biblioteca, e uma das mais lindas de Portugal - é a chamada Biblioteca Joanina!

Por que foi construída?

A Biblioteca Joanina foi construída há muito tempo, entre 1717 e 1728. Isso foi no tempo dos reis e rainhas, chamado de "**século das Luzes**" na Europa.

Um rei chamado **Dom João V** quis construir essa biblioteca porque o diretor da Universidade de Coimbra (que é como uma escola grande) **precisava de um lugar** especial para guardar muitos livros. O rei gostava muito de saber coisas novas e queria que as pessoas também pudessem aprender mais.

O nome "Joanina" vem do nome do rei, Dom João V, que passava muito tempo a ler na biblioteca.



Dom João V





VOCABULÁRIO

mais lindas de Portugal: des plus belles du Portugal

há muito tempo: il y a très longtemps

"século das Luzes": « siècle des Lumières »

precisava de um lugar: avait besoin d'un endroit

cuida de lugares: s'occupe des lieux

um cantinho de histórias: un coin d'histoires !

detalhes: détails

madeira: bois

azuis e dourados: bleus et dorés

estantes: étagères

valiosos: précieux

antigos / velhinhos: antiques / anciens

conhecida: connue

Bíblias: Bibles

no andar de cima: à l'étage d'en haut

sabedoria: sagesse

morcegos: chauves-souris

insetos: insectes

estragar os livros: abîmer les livres

cocós: crottes

SABIAS QUE...

As paredes da biblioteca são bem grossas, com cerca de 2 metros? Isso ajuda a manter os livros seguros.

SABIAS QUE...

A Biblioteca Joanina é tão especial que, em 2013, recebeu um prémio da UNESCO, que é uma organização que **cuida de lugares** importantes no mundo todo. Ela faz parte do Centro Histórico de Coimbra, que tem outros edifícios antigos da universidade.

O que tem dentro da biblioteca?

A Biblioteca Joanina é como **um cantinho de histórias**! Por dentro, é cheia de **detalhes** bonitos. Tem muita **madeira** decorada, azulejos **azuis e dourados** e desenhos bonitos. As **estantes** onde ficam os livros são enormes e cheias de livros **antigos** e **valiosos**. É um lugar muito bonito!







Dentro da Biblioteca, tem mais de 55.000 livros muito **antigos** e raros. Alguns deles são tão **velhinhos** que foram feitos no século XII. Podes encontrar coisas como a primeira versão do famoso livro "Os Lusíadas", escrito por uma pessoa muito **conhecida** chamada Luís Vaz de Camões, ou **Bíblias** muuuuito antigas.

Como é que é por Dentro?

A biblioteca tem três salas lindas **no andar de cima**. Cada sala tem estantes (como prateleiras) e varandas decoradas com pinturas douradas e coloridas. No teto de cada sala, tem uma figura que representa a **sabedoria**, porque a biblioteca é um lugar muito especial onde as pessoas vão aprender coisas novas, entre os quais Eça de Queirós e Antero de Quental, dois escritores portugueses muito conhecidos.



SABIAS QUE...

Existe uma coisa muito fixe **morcegos**! Eles vivem na biblioteca e comem os **insetos** que podem **estragar os livros**. À noite, quando a biblioteca fecha, as mesas são cobertas com peles para protegê-las dos **cocós** dos **morcegos**.

Os **morcegos** são heróis da conservação dos livros, e essa tradição existe há muito tempo! Então, a Biblioteca Joanina é um lugar mágico, onde os livros são guardados com carinho e os **morcegos** ajudam a protegê-los!





Jenny Carneiro e Hélder Rodrigues

Palavras Cruzadas

O corpo humano!

1- É a parte do corpo onde estão os joelhos

2- São os pêlos que estão na ponta das pálpebras, acima do olho.

3- É a parte do corpo que é usada para andar e correr.

4- São as partes do corpo ligadas à mão.

5-São os dois órgãos muito importantes para ver.

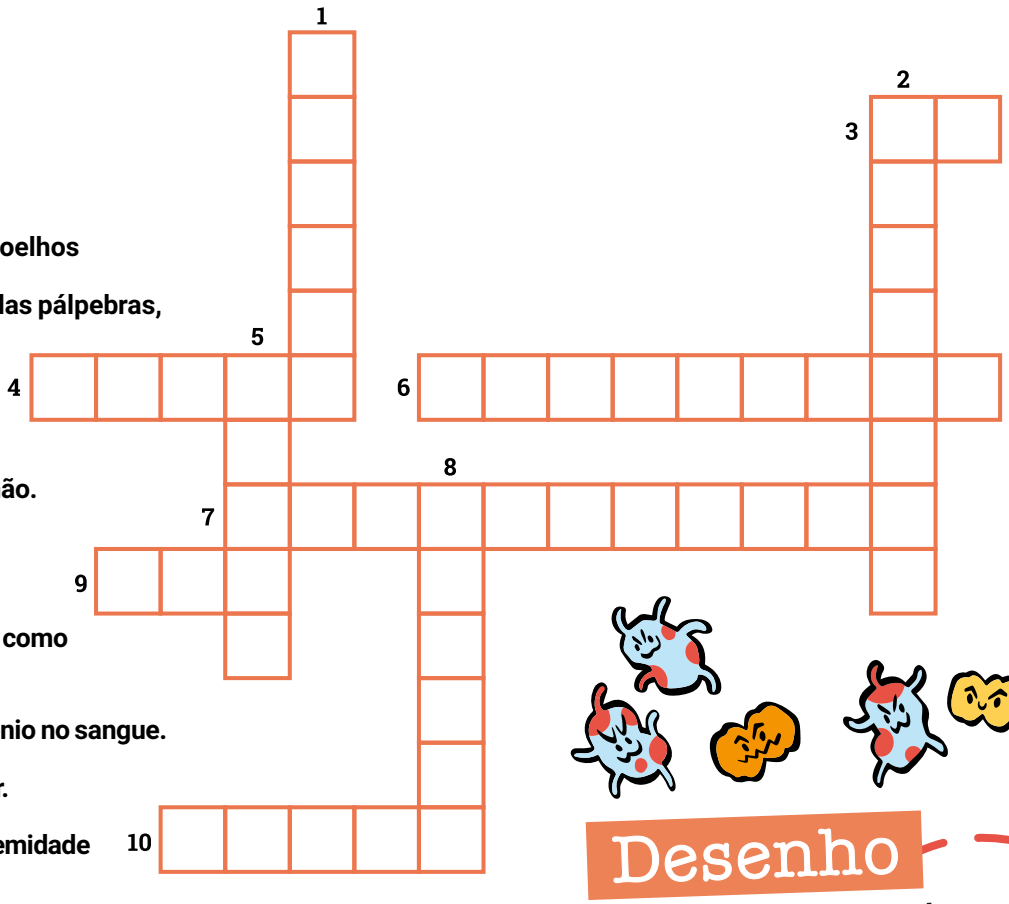
6- É a parte do pé também conhecida como o ponto fraco de Aquiles (Achille).

7- É a proteína que transporta o oxigénio no sangue.

8- É a parte do corpo usada para ouvir.

9- É a parte do corpo que está na extremidade do pulso e onde estão os dedos.

10- É a parte do corpo onde está o cotovelo.

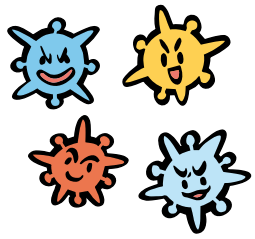


Desenho

Desenha um vírus muito mau e envia o teu desenho para info@capmagellan.org

Labirinto

Ajuda o vírus da gripe a deixar a Magui doente!



A

B

C

D

G F E



Oh Não! Uma vacina!

Conseguiste!

A Magui vai ficar de cama durante uma semana! Muhahaha!!



Palavras Cruzadas: 1-Pernas ; 2-Pestanas ; 3-Pé ; 4-Dedos ; 5-Olhos ; 6-Calcanhar ; 7-Hemoglobina ; 8-Ouvido ; 9-Mão ; 10-Braço. **Labirinto:** F



Vous avez des idées ou des suggestions pour le CAPMag Junior ? Vous voulez rédiger des articles, participer à la création du CAPMag Junior et être publié ?

Vous êtes prof et vous voulez organiser des ateliers CAPMag Junior dans vos classes ?

Contactez-nous sur :
info@capmagellan.org

Jeu : si tu trouves une faute cachée, envoie-nous une photo. Si tu as raison, tu gagneras un an d'abonnement au CAPMag Junior ! Alors ouvre les yeux !

CAP MAGELLAN
#AGITATEUR LUSOPHONE DEPUIS 1991!

COMUNIDADES PORTUGUESAS

FONDATION CALOUSTE GULBENKIAN
DÉLÉGATION EN FRANCE