



Demonstração de Judo no Príncipe



No dia 21 de Novembro, a equipa do Judo Global, liderada pelo treinador André Rosa, fez uma demonstração de judo no Estádio Regional 13 de Junho, durante o intervalo da final do campeonato nacional de futebol. O Jornal do Príncipe registou alguns momentos. **Pág. 4**



Personalidades: Vlademir Viegas. **Pág. 2**



Actualidade: Concurso "Papagaio Matemático". **Pág. 3**



Príncipe em Portugal: Florival da Graça Campos de Albergaria. **Pág. 6**



Pérolas da Terra e do Mar: Escaldo com Farofa. **Pág. 8**

Personalidades



JP: Quem é Vlademir Viegas?

Vlademir Viegas (VV): Um cidadão com muita paixão pelo desporto, pela minha Ilha e pela minha única filha, a Kelly.

JP: Há quanto tempo exerce a função de Director Regional do Desporto?

VV: Há 7 meses.

JP: Que decisões passam por um Director Regional do Desporto?

VV: Em primeiro lugar, colaborar com todas as federações desportivas. Deve também procurar fazer com que todas as actividades desportivas e recreativas sejam desenvolvidas em toda a Ilha do Príncipe.

JP: Como é a sua relação com os atletas?

VV: A relação com os atletas é muito boa, porque os vejo a todos como se fossem meus filhos, irmãos e amigos.

JP: Quais as maiores dificuldades que encontrou desde que assumiu este cargo?

VV: Encontrei mais dificuldades ao nível das condições de trabalho, nomeadamente a falta de material informático, de alojamento e de meios de transporte.

JP: Tem algum segredo para atrair tantos jovens para o desporto?

VV: Tem de se começar por mostrar um padrão de exemplo para os jovens. É importante estar ao lado dos atletas em todos os momentos, sobretudo naqueles em que mais precisam, conhecer as dificuldades e mostrar humildade, disciplina e dedicação durante os treinos.

Vlademir Viegas (*Mister Vady*)

Idade: 39 anos

Profissão: Director Regional do Desporto e Professor de Educação Física

Naturalidade: Príncipe

JP: Como vê o desporto no Príncipe?

VV: Creio que está a evoluir, mas ainda há um longo caminho a percorrer.

JP: Desempenha alguma outra actividade para além de Director Regional do Desporto?

VV: Sou professor de Educação Física e treinador de futebol.

JP: Já foi jogador de futebol? Em que equipa?

VV: Sim. Comecei nos juniores dos Operários cá na Ilha e, aos 16 anos, fui para São Tomé estudar no Liceu Nacional, onde fui escolhido para integrar a selecção nacional. Aos 18 anos federei-me numa equipa de futebol chamada Caixão Grande. Como o meu sonho era, um dia, ser jogador dos Operários, regressei à Ilha e joguei durante 3 épocas. Depois regressei a São Tomé para uma formação e integrei a equipa de UDESCAI. Passados 2 anos voltei para o Príncipe e joguei 2 épocas na UDAPB, onde fui vice-campeão nacional. Em 2008 fui ao Brasil fazer a minha primeira formação internacional em treinador de futebol durante 3 meses. No regresso a casa fui convidado para ser treinador da equipa do Sporting Clube do Príncipe, onde ganhei 3 títulos nacionais e muitos regionais.

JP: Quais são os seus planos para o futuro?

VV: Quero formar mais jovens através dos centros de treino, em todas as modalidades. Espero ver cada vez mais jovens da Ilha a representar a nossa selecção, fazendo do Príncipe uma Ilha ganhadora.

JP: Que mensagem deixa aos jovens?

VV: Que tenham, acima de tudo, a humildade e a disciplina como ferramentas nas suas vidas e que procurem contribuir da melhor forma para o desenvolvimento da nossa maravilhosa Ilha.

Actualidade

Concurso “Papagaio Matemático”



A proposta foi feita pelo Secretário Regional dos Assuntos Sociais, Dr. Pina Gil, às escolas secundárias do Príncipe e foi posta em prática pelos professores de Matemática Regildo, Dmitri Narciso, Sérgio Campos e Cristina Martins.

O concurso “Papagaio Matemático” tem como objectivo principal estimular o gosto dos alunos pela Matemática, desenvolvendo, desta forma, o raciocínio lógico e o conhecimento matemático.

O nome do concurso foi escolhido pelos professores envolvidos como um símbolo da Ilha.

O concurso está dividido em quatro categorias e em duas fases. As 7.^a e 8.^a classes, a 9.^a classe, as 10.^a e 11.^a classes e, por último, a 12.^a classe. Em cada uma das quatro categorias é feita uma prova específica.

A primeira fase do concurso ocorreu no dia 27 de Novembro e a segunda ocorrerá no dia 19 de Fevereiro. Só passarão à fase seguinte os alunos que obtiverem as melhores classificações.

O “Papagaio Matemático” envolve alunos de todas as escolas secundárias da Ilha do Príncipe, nomeadamente Santo António II, Padrão, Praia Inhame e Nova Estrela. No entanto, dos 125 alunos inscritos apenas participaram na primeira prova 94 alunos.

Esta iniciativa conta com o patrocínio da empresa Mota Engil e a organização espera que surjam outros patrocínios.



Olhares

Demonstração de Judo no Príncipe



No dia 21 de Novembro, a equipa do Judo Global, liderada pelo treinador André Rosa, fez uma demonstração de judo no Estádio Regional 13 de Junho, durante o intervalo da final do campeonato nacional de futebol. O Jornal do Príncipe registou alguns momentos.



Príncipe em Portugal

Florival da Graça Campos de Albergaria

O Florival tem 23 anos, foi para Portugal para estudar e deixa um conselho aos que pretendem sair para continuar o percurso académico: organização e foco nos objectivos.



Jornal do Príncipe (JP): Há quanto tempo está em Portugal?

Florival Albergaria (FA): Há 4 anos.

JP: Em que zona do País está?

FA: Estive em Torredeita durante três anos e em Viseu durante um ano. Agora estou na Covilhã.

JP: Porque foi para Portugal?

FA: Vim para estudar.

JP: As expectativas que tinha antes de ir corresponderam ao que encontrou?

FA: Sim, corresponderam. Encontrei aquilo que esperava.

JP: Nesta altura, o que está a fazer?

FA: Estou no 1.º ano da licenciatura em Engenharia Civil.

JP: A integração foi fácil?

FA: Sim, foi fácil. No início, como vim só com um amigo, encontrámos algumas dificuldades. Depois começaram a chegar mais alunos e formámos um grupo maior. Aí tornou-se mais fácil.

JP: Que dificuldades foram sentidas?

FA: Não tive grandes dificuldades, muito por causa do apoio que os meus familiares me deram.

JP: Houve algum tipo de apoio dado por instituições ou associações?

FA: Tive sobretudo o apoio da minha família. Inicialmente, tinha também uma bolsa de 110 euros e

tentava orientar-me. Mais tarde, quando terminei o curso profissional e quis prosseguir os estudos, tive de o fazer às minhas custas. Aí é que as coisas começaram a complicar-se e tive mesmo de organizar a minha vida, de forma a pagar as minhas contas, porque não podia falhar.

JP: O que considera estar a ser mais importante nesta experiência?

FA: O mais importante é que quando chegamos aqui não podemos perder-nos. Temos sempre de conhecer o nosso caminho. Se tentarmos colocar uma meta e nos esforçarmos tudo corre bem. Quando chegamos temos de enfrentar outra vida e as coisas nem sempre correm como planeámos, nem tudo vai dar certo, por isso é importante não nos perdermos e conseguirmos organizar-nos.

JP: Já há planos para o futuro?

FA: Ainda não. Agora estou numa fase nova e espero conseguir alcançar os meus objectivos. O estudo é o mais importante para mim.



JP: Voltar para o Príncipe é uma certeza?

FA: Sim, pretendo voltar quando terminar os estudos. É a minha terra natal, as minhas raízes estão lá.

JP: Em três palavras, como descreve a experiência que está a viver fora do seu país de origem?

FA: Empenho, esforço e dedicação.



- **Do Príncipe faz-me falta...** Muitas coisas. Sinto falta dos meus pais, dos meus familiares e também das liberdades que tinha no Príncipe.

- **Quando voltar, levo na bagagem...** Acho que vou levar muitas saudades. Vou levar aquilo que aprendi aqui, os conhecimentos que adquiri, muitas coisas boas. Aqui amadureci e esta experiência fez de mim a pessoa que sou hoje.

- **Aqui aprendi...** Aprendi muitas coisas. Comecei a ver novas realidades e aprendi a viver sozinho. Isso fez-me amadurecer bastante.

- **Aos que querem ter uma experiência além-fronteiras digo...** Devem vir e, quando chegarem, tentem não se perder e procurem organizar-se. Isto não é um bicho-de-sete-cabeças, porque quando somos organizados conseguimos atingir uma meta. Quando nos perdemos e seguimos um caminho menos bom as dificuldades aumentam, as necessidades também e o mais importante, que é o estudo, acaba por ficar para trás.

Pérolas da Terra e do Mar

Escaldo com Farofa

INGREDIENTES:

- Cebola
- Malagueta
- Peixe fumado
- Ossame
- Pau de Pimenta
- Água
- Óleo de palma
- Limão
- Sal
- Farinha de Mandioca

PREPARAÇÃO

Descasca-se a cebola, lava-se, corta-se e põe-se na panela junto com a malagueta e o peixe fumado; esmaga-se o pau de pimenta e a casca de ossame e junta-se na panela. Depois espreme-se o limão, adiciona-se o sal e o óleo palma, deixando a refogar. Acrescenta-se água quente, deixa-se ferver e cozer. Reserva-se o líquido para uma tigela, até ficar morno, e junta-se a farinha de mandioca ao restante preparado para fazer a farofa que será acompanhada do molho separado.



Passatempos

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Matemática - Sequência com sona



?

Os sona aqui apresentados à direita formam uma sequência.

Substitui os pontos de interrogação pelas figuras que pertencem à sequência em causa.

Quantos pontos são necessários para desenhar a décima figura da sequência?



?

?

Adaptado de: Gerdes, Paulus (2012). Lusona: Recreações Geométricas de África - Problemas e Soluções. Belo Horizonte (Moçambique): Instituto Superior de Tecnologias e Gestão.

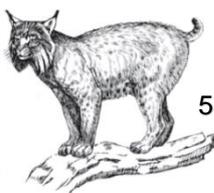
English – Animals and their Habitats

What animals are these? Match the names to the pictures.



1

Camel



5

Monkey

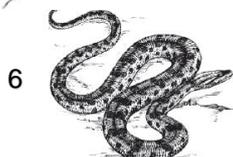
Toucan

Deer



2

Fennec fox



6

Bobcat

Tarantula



3

Black bear

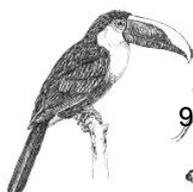
Anaconda



7



4



9



8

Where do they live?

Write their names under their habitat.

DESERT:



MOUNTAIN:



RAINFOREST:



FUN FACTS

Bobcats are nocturnal (active at night) and are rarely seen.

Camels store fat in their hump, not water.

A toucan's huge, colorful bill is hollow.

Fonte: www.education.com/worksheets

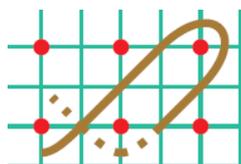
Soluções do número anterior

ENGLISH - OPPOSITES

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. happy/ sad | 7. young/ old |
| 2. good/ bad | 8. wrong/ right |
| 3. poor/ rich | 9. strong/ weak |
| 4. small/ big | 10. heavy/ light |
| 5. ill/ well | 11. cold/ hot |
| 6. old/ new | 12. short/ tall |

MATEMÁTICA - UMA TÉCNICA PARA DESENHAR NA AREIA

Em vez da solução, desta vez apresentamos apenas uma dica que te ajudará a chegares ao lusona pretendido.



Será atribuído um prémio ao 1.º estudante que entregue os passatempos de Inglês e Matemática correctamente resolvidos.

Entregar a:
Prof.ª Ana Marta Dinis
Escola de Padrão
Terças-feiras das 8:40h
às 10:00h na Biblioteca

Vencedor de Novembro:
Kelmy Lavres

Conservação Marinha

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Campanha “Captura Zero”



**Uma tartaruga vale mais viva do que morta.
O Príncipe pode ser um exemplo para o mundo.
Depende apenas dos habitantes do Príncipe atingir
a Captura Zero.**

Esta campanha, lançada pela equipa de conservação de tartarugas marinhas a cargo da Fundação Príncipe Trust, visa chamar a atenção para os perigos que estes animais enfrentam e a necessidade de os proteger.

O projecto de protecção, em fase de expansão, está neste momento a levar a cabo os trabalhos de monitorização ao longo de mais uma época de desova nas praias da Ilha do Príncipe.

A campanha “Captura Zero” pretende chegar a todos os cantos da Ilha, aumentando a consciencialização de todos sobre a importância de proteger as tartarugas marinhas, através de actividades educativas e de sensibilização a serem levadas a cabo num futuro próximo.

Sendo o Príncipe uma pequena ilha, onde o problema da captura ilegal poder ser facilmente controlado por não atingir dimensões tão graves como noutros países, porque não tentarmos atingir a **CAPTURA ZERO**? Este é o objectivo e o mote essencial da campanha de Educação e Sensibilização que agora se lança.

Conservação Florestal

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Iniciativas de reabilitação florestal



A equipa de Conservação Florestal da Fundação Príncipe Trust é um grupo de trabalho que se dedica ao bem-estar ecológico do meio ambiente e ao benefício que este traz ao povo do Príncipe. O principal foco do nosso trabalho é reabilitar as florestas originais, de modo a que possam ficar mais fortes e resistentes. Desse modo, pretendemos aumentar a biodiversidade e, ao fazê-lo, melhorar os serviços dos ecossistemas que a

floresta nos oferece. Estes serviços incluem o acesso à água e a produtos florestais diversos, tais como alimentos e madeira.

Durante 2015, a equipa esteve empenhada na reabilitação das florestas costeiras adjacentes à Praia Grande, Uba e Bom Bom. Nessas áreas, o nosso objectivo foi reabilitar as florestas e permitir que outras espécies de valor se voltassem a instalar, espécies essas que têm o potencial de fornecer alimento, madeira e medicamentos tradicionais.

O objectivo passa também por conservar o valor socioeconómico das palmeiras, a partir das quais se produz azeite de palma, óleo de coco ou outros produtos, sem interferir com a rotina nem com o modo de vida das pessoas. Com esse intuito, estamos a desenhar um plano de gestão sustentável, com o qual possamos controlar a sua propagação, garantindo, todavia, que será mantida densidade suficiente para que as gerações futuras continuem a ter oportunidade de produzir e consumir azeite de palma e óleo de coco.

Juntamente com as outras espécies que são pilares de importância socioeconómica e património do Príncipe, pretendemos criar um sistema integrado, sustentável e de múltiplos recursos, através do qual a floresta possa continuar a sustentar as nossas comunidades.

Príncipe Digital

(Conteúdo produzido por Duplo Insular)

Príncipe acolhe Seminário sobre Economia Verde e Reservas da Biosfera

É a primeira actividade de vulto que a Ilha do Príncipe acolhe, quinze dias após ter sido eleita coordenadora da Rede da Biosfera da África Central durante a 4.ª reunião da Assembleia Geral da Rede Africana da Biosfera realizada em Acra, Gana, e acontece dias depois da assinatura do acordo-compromisso, em Paris, contra o aquecimento global.

Elevada ao estatuto de Reserva Natural da Biosfera pela UNESCO em 2012, a Ilha do Príncipe é considerada, apesar de a mais jovem, uma das reservas mais dinâmicas na contribuição pelo desenvolvimento sustentável entre as 68 reservas da Biosfera distribuídas em 21 países de África.

O seminário técnico especializado sobre Economia Verde, que decorreu de 14 a 17 de Dezembro nas terras do papagaio cinzento e do bom peixe, resultou de decisão da AfriMAB (Rede Africana das Reservas da Biosfera), tomada em 2013. Visa, entre outras razões, fazer com que outras reservas se possam inspirar no exemplo da Ilha do Príncipe.

A cerimónia de abertura do seminário, que juntou participantes de mais de 20 países, decorreu no Centro Cultural do Príncipe e foi presidida pelo Presidente do Governo Regional, para quem “o evento é mais um contributo para o posicionamento da Ilha do Príncipe como um destino de reuniões, conferências e congressos. Mercê do seu estatuto de Reserva da Biosfera, o Príncipe teve já uma reunião da Rede

RedBios e teve agora esta reunião técnica do AfriMAB, do mesmo modo que, em 2017, acolherá um congresso sobre educação ambiental”, anunciou José Cardoso Cassandra.

“A temática da Economia Verde surge como um caminho que há muito reconhecemos como a alternativa em termos de modelo de desenvolvimento capaz de promover a sustentabilidade, particularmente em meios pequenos, isolados e ultraperiféricos como é o caso da Ilha do Príncipe”, referiu o líder do executivo regional.

Nesta reunião de três dias, além de apresentações das mais diversas redes da biosfera africanas, tomaram parte responsáveis mundiais ligados à preservação da natureza, entre os quais se destacam Noeline Raondry-Rakotoarisoa da UNESCO, Constance Coubert do Fundo Francês para o Ambiente Mundial, Sheila Ashong, secretária da AfriMAB, e Rachel Crosby da Príncipe Trust.

Depois da sessão oficial de abertura do Seminário sobre Economia Verde, os encontros técnicos que decorreram no Resort Ilhéu Bom-Bom (o primeiro resort certificado pela Biosfera em África), permitiram aos participantes discutir ideias sobre um futuro Projecto Regional sobre Economia Verde, criando um incentivo ao sector privado.



Ficha Técnica

Equipa de Redacção

Delmar Silva
Gilberto Ceita
Jailson Guibhert
Jeny Neves
Kelmy Lavres

Knudy Pires
Otiniel Santos
Suíta Dias
Vânia Santos
Vargas Andrade dos Santos

Coordenação da equipa no terreno

Dmitri Narciso

Plácida Lima

Coordenação Editorial



Parceiros

