



Palestra sobre Escutismo



Os escuteiros do Agrupamento n.º 4 Nossa Senhora da Conceição - Príncipe organizaram uma palestra para discutir o seu papel na comunidade, que contou com a presença de vários oradores. **Pág. 8**



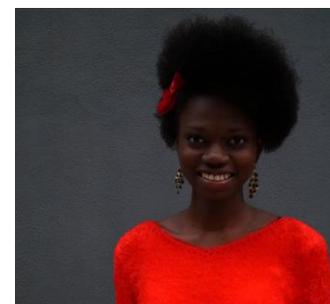
Personalidades: José Carlos da Cruz Costa.
Pág. 2



Pérolas da Terra e do Mar: Plantas Medicinais.
Pág. 3



Olhares: Corridas no Príncipe. **Pág. 4**



Príncipe em Portugal: Egídynha Cravid. **Pág. 6**

Personalidades



José Carlos da Cruz Costa

Idade: 49 anos

Profissão: Chefe de cozinha

Naturalidade: São Tomé e Príncipe

Jornal do Príncipe (JP): Há quanto tempo exerce a profissão de Chefe de cozinha?

José Carlos da Cruz Costa (JC): Há 31 anos, com muito gosto.

JP: Como adquiriu o gosto pela sua profissão?

JC: Descobri desde muito cedo que tinha um gosto enorme pela cozinha. Com base nisso e com o incentivo do meu pai, consegui o meu primeiro emprego como *garçon* no restaurante do Sr. Argentino, em São Tomé.

JP: Como encara esta profissão, visto que na ilha do Príncipe existem muitos outros espaços dedicados ao mesmo negócio?

JC: Encaro-a da forma mais natural possível. Anseio que esta profissão tenha mais valor no futuro, dado que se está a investir muito no turismo. A nova pista do aeroporto é prova disso.

JP: Como compara o negócio aqui no Príncipe com o negócio em São Tomé?

JC: Sinceramente, aqui é muito mais complicado, devido à movimentação dos clientes. É mais fácil conseguir clientes em São Tomé.

JP: Teve algum apoio ao longo da sua jornada?

JC: Tive muitos. Tive o apoio do meu pai e também dos meus chefes de cozinha. Esses foram os mais importantes, porque considero que os apoios morais são melhores do que financeiros, embora estes também ajudem.

JP: Encontrou dificuldades durante o seu percurso?

JC: Tal como todos os jovens empreendedores que alcançaram o sucesso, foram muitas as dificuldades que tive de enfrentar, mas, colocando sempre Deus em primeiro lugar, consegui ultrapassá-las.

JP: E valeu a pena?

JC: Claro que sim. Eu tenho uma visão diferente sobre o mundo. Penso que quando se faz algo com amor, vontade, coragem e fé não há barreiras que não consigamos ultrapassar. Digo isto porque cheguei a pensar desistir.

JP: Que clientes mais frequentam o seu restaurante?

JC: Isso varia, mas os clientes que mais frequentam o meu estabelecimento são os estrangeiros. A maior parte são trabalhadores da empresa HBD.

JP: Exporta os produtos que utiliza ou compra-os na ilha?

JC: Os meus produtos são comprados mesmo no Príncipe.

JP: Que balanço faz de todos estes anos de experiência e quais os seus planos para o futuro?

JC: O balanço é positivo, na medida em que o Príncipe tem crescido bastante na área do turismo, o que me dá mais força para continuar. No futuro, pretendo abandonar o espaço onde me encontro, que está arrendado, e montar o meu próprio espaço para melhorar o negócio.

JP: Quer deixar algum conselho a quem desejar seguir o mesmo caminho?

JC: Aconselharia a exercerem esta profissão com tanto orgulho como eu, mas há que ter, acima de tudo, força, fé, vontade e esperança. Como diz o velho ditado: "quem não arrisca, não petisca".

Pérolas da Terra e do Mar

Plantas Medicinais

Goiabeira (*psidium guajava*)

Como identificar?

Pequena árvore até 6 metros de altura, com folhas obovadas e rijas. As flores são pequenas, brancas e solitárias e os frutos são verdes/amarelos, de casca rugosa, com polpa succulenta doce-acidulada aromática, branca, rósea e com muitos “caroços” (sementes).

Para que serve?

Diarreia e tosse.

Como usar?

Beber chá frio de folhas novas ou mastigar folhas novas.



Folha-de-orelha (*centella asiatic*)

Como identificar?

Planta rastejante, de folhas arredondadas e com o formato de uma orelha.

Para que serve?

Dores de ouvidos, anginas e dores de barriga.

Como usar?

Colocar o suco das folhas verdes nos ouvidos ou mastigar uma folha com sal.



Aloés (*aloesbarbadensis*)

Como identificar?

Cacto com folhas espinhosas de cor verde, com o formato de lanças, em roseta, com rebordo serrado, gelatinosas e incolores no interior. As flores são amarelas numa haste muito alta.

Para que serve?

Queimaduras e obstipação.

Como usar?

Nas queimaduras, passar o gel com óleo de côco. Para a obstipação, diluir um pouco da seiva amarela (da base de folhas cortadas) num copo de água e beber.

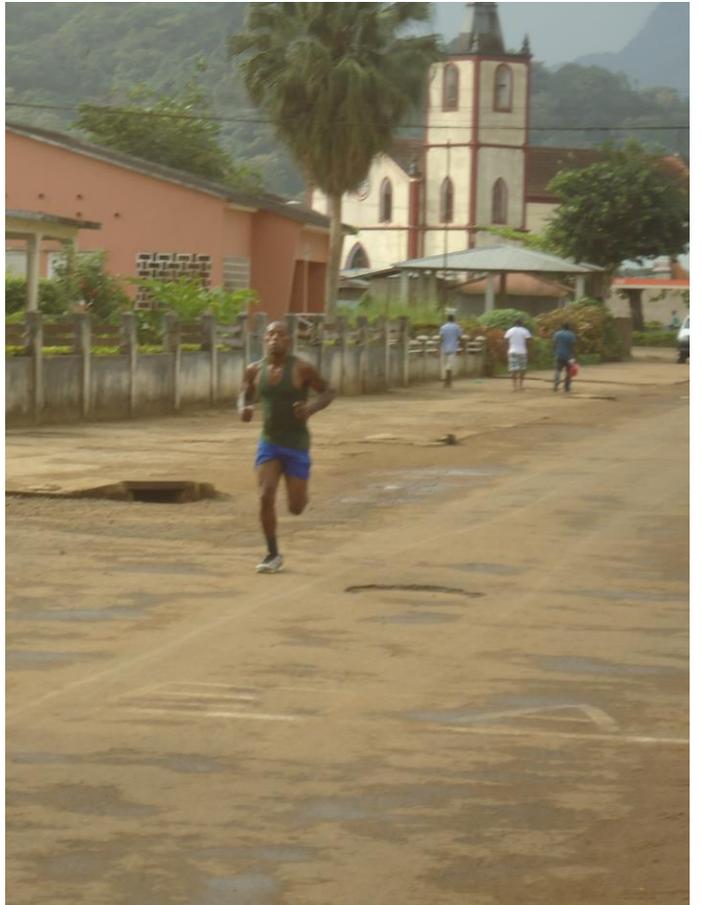


Olhares

Corridas no Príncipe



No dia 17 de Janeiro, a cidade de Santo António foi palco de uma corrida pedestre e de bicicleta. A equipa do Jornal do Príncipe esteve presente para registar alguns momentos.



Príncipe em Portugal

Egidinha Cravid

A Egidinha, de 22 anos, foi para Portugal há pouco mais de 4 anos para prosseguir os estudos. Depois de uma passagem por Vila de Rei, está neste momento em Portalegre, onde frequenta o curso de licenciatura em Turismo.



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

Egidinha Cravid (EC): Há 4 anos e poucos meses.

JP: Em que zona do País está?

EC: Em Portalegre.

JP: Porque foi para Portugal?

EC: Para estudar. Consegui uma bolsa de estudos enquanto estava no Príncipe, por isso fui terminar o ensino secundário em Vila de Rei e agora estou no ensino superior em Portalegre.

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

EC: Não, não corresponderam. Quando uma pessoa não conhece o outro país tem uma certa imagem e ideia, mas depois a realidade não é bem como esperava. Mas, de um modo geral, não foi assim tão mau.

JP: Nesta altura, o que está a fazer?

EC: Estou no 2.º ano da licenciatura em Turismo.

JP: A integração foi fácil?

EC: No início foi complicada. Conheci pessoas novas e fiz amizades. Essa parte foi muito boa, mas tive algumas dificuldades ao nível da alimentação e do vestuário. Não gostava de algumas peças de roupa e nunca tinha usado calças, por exemplo, mas tive de passar a usar por causa do frio. Também foi difícil habituar-me à comida, mas, depois dessa fase de adaptação, tudo começou a correr melhor.

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

EC: Quando cheguei a Portugal, havia um protocolo para mim e para os meus colegas de Vila de Rei que cobria o nosso alojamento e alimentação e incluía um subsídio de 50€ para cada um. No entanto, só recebemos esse apoio uma vez. Em Portalegre, havia inicialmente um protocolo entre a Secretaria Regional dos Assuntos Sociais e o Instituto Politécnico de Portalegre (IPP), segundo o qual os estudantes não teriam de pagar propinas, nem alojamento, nem alimentação. Ficou acordado que o Ministério da Educação de Portugal pagaria as nossas propinas, o IPP pagaria o alojamento e o Governo Regional a alimentação. Contudo, tivemos a informação de que apenas foi pago um mês de alimentação. Alguns membros do

Governo Regional estiveram cá e reuniram com o IPP, mas não o fizeram connosco. Quando vim, o meu pai trabalhava e tinha como garantir-me ajuda, mas hoje em dia já não trabalha, por isso é complicado conseguir o resto das coisas que me faltam.

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

EC: Esta experiência abriu-me a mentalidade, cresci de um dia para o outro. Nunca tinha estado tanto tempo longe dos meus familiares e tive de lidar com as saudades. Está a ser importante, porque sinto que estou a amadurecer. A vida não é um sonho, nem um mar de rosas. Para alcançarmos alguma coisa de importante temos de fazer sacrifícios. A experiência que estou a viver vai servir para o resto da minha vida. É uma experiência difícil, mas boa.

JP: Já há planos para o futuro?

EC: Sim. Quero acabar o curso em breve e voltar ao Príncipe para ver como as coisas estão a correr. Se surgir uma boa proposta de emprego fico por lá. Se não surgir, em princípio, quero ir para Inglaterra melhorar o meu Inglês e trabalhar. Quero também esforçar-me para tirar um mestrado.

JP: Voltar para o Príncipe é uma certeza?

EC: Sim, é uma certeza.

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

EC: Importante, difícil e maravilhosa.



- **Do Príncipe faz-me falta...** O clima, a comida, os meus pais, os meus amigos, as paisagens. Tenho saudades de tudo, às vezes até de coisas a que não dava tanta importância. Quando se nasce lá, habituamo-nos à comida e aos costumes, mas quando ficamos muito tempo longe, vemos a imagem de um fruto do Príncipe na internet e pensamos: "Ai, que vontade de comer!"

- **Quando voltar, levo na bagagem...** Muita maquilhagem, vinho do Porto para o meu pai, bacalhau para a minha mãe, roupas para a minha irmã, algumas coisas para os meus irmãos, queijo, algumas frutas que não há no Príncipe e coisas típicas. Levo também muitas recordações das pessoas incríveis que conheci, pessoas que nunca conseguiria esquecer, mesmo que quisesse. Os meus professores de Vila de Rei eram muito simpáticos e boas pessoas. Como em Portalegre estou na universidade não tenho tanta confiança com os professores, mas estou a conhecer pessoas muito boas, que quero que um dia visitem o Príncipe. E levo o meu curso, claro, que é o mais importante para mim.

- **Aqui aprendi...** Aprendi e continuarei a aprender muitas coisas. Vim para cá com 18 anos, sem sequer saber trabalhar com computadores. Nunca tinha tido contacto com a informática e, apesar de não gostar muito, tive de aprender por causa dos trabalhos para a escola.

- **Aos que querem ter uma experiência além-fronteiras digo...** Primeiro diria para não criarem uma grande ilusão como eu criei e para terem calma. Se tiverem essa oportunidade, aproveitem ao máximo cada dia no vosso país antes de irem embora, abracem muito os vossos pais e venham com a certeza de que vão ter saudades. Eu estava tão empolgada com a viagem que nem dei muita importância a isso. Têm de vir mais mentalizados para aquilo que realmente vai acontecer. Não é um sonho encantado, nem cor de rosa. É preciso pensar bem e vir preparado para o que se vai encontrar.

Actualidade

Palestra sobre Escutismo



No dia 9 de Janeiro realizou-se no Centro Cultural do Príncipe uma palestra organizada pelos escuteiros do Agrupamento n.º 4 Nossa Senhora da Conceição - Príncipe, com o objectivo de informar os jovens sobre esta actividade, divulgar o escutismo na comunidade e dar a conhecer a vida e as aventuras do fundador Baden Powell. A palestra teve como oradores Jamil Cassandra, dirigente regional do escutismo e chefe pedagógico do escutismo nacional, o engenheiro Silvestre Umbelina, Dmitri Narciso, dirigente do escutismo, e Hibrahin Reis, caminheiro.

Ao longo da palestra, o papel dos escuteiros na sociedade foi o assunto dominante. O escutismo tem como finalidade a educação e formação dos jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento e

ajudando-os a tornarem-se cidadãos responsáveis na comunidade onde se inserem. A organização dos grupos de escuteiros está dividida em quatro patamares: no primeiro encontram-se os “lobitos”, com crianças dos 6 aos 10 anos de idade, identificados por um lenço amarelo; no segundo patamar encontram-se os “exploradores”, com pré-adolescentes dos 11 aos 14 anos e identificados por um lenço verde; os “pioneiros” encontram-se no terceiro patamar, composto por adolescentes dos 15 aos 17 anos e identificados por um lenço azul; finalmente, no quarto patamar, encontram-se os “caminheiros”, com jovens dos 18 aos 24 anos de idade, identificados por um lenço vermelho.

Para Silvestre Umbelina, engenheiro agrónomo, a palestra teve como componente importante

perspectivar a melhoria da organização e do papel dos elementos dos escuteiros no Príncipe. Para isso, mostrou-se disponível para dar o seu contributo sempre que possível e apoiar o grupo com vista a melhorar as condições em que trabalham.

Denilse Costa, estudante de 18 anos e escuteira há quase cinco anos, decidiu participar no escutismo por sentir o espírito de quem entra no grupo, e tenciona continuar. Incentivou os jovens que ainda não fazem parte do grupo a participarem também, por ser uma “experiência sensacional”. Acredita que muitas pessoas que vêem o escutismo do lado de fora pensam, erradamente, que os escuteiros estão no grupo apenas para passear. “O escutismo é uma escola, onde aprendemos a estar na sociedade”, afirmou.

Jamil Cassandra, de 34 anos, é o actual dirigente regional do escutismo e chefe pedagógico do escutismo nacional. Tem como funções gerir os jovens do grupo, ajudar na sua formação e chamar a atenção para eventuais problemas e tentar que estes não persistam. A ideia de realizar a palestra surgiu por acreditar que os escuteiros precisavam de ter mais conhecimento sobre a causa do escutismo. Para Jamil, o escutismo no Príncipe, que começou em 1994, descreve-se como um grupo de jovens amigos que deseja dotar a

sociedade de regras e princípios que contribuam para o desenvolvimento da ilha, não só no aspecto religioso, mas também em aspectos humanos e sociais. O tema da palestra – “O que posso fazer para melhorar o escutismo no Príncipe?” – foi escolhido por sentir que há momentos em que os escuteiros estão mais desanimados e também para que todos, incluindo os que não fazem parte da organização, pudessem dar ideias para melhorar o trabalho dos escuteiros. A maior dificuldade que o grupo enfrenta hoje em dia apontada por Jamil é a falta de tecido nas lojas da ilha para fazer os uniformes dos escuteiros, sendo por vezes necessário contar com a boa vontade dos escuteiros de fora da ilha, que doam os seus uniformes.



Passatempos

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)



English – Festivals and Feast Days



What do you know about these festivities? Mark the right answer with a .

1. Easter is:

- a) on the same day every year.
- b) when you eat pancakes.
- c) always on Sunday.

2. Good Friday is:

- a) the Friday before Christmas.
- b) the Friday before Easter.
- c) when you give presents.

3. St. Valentine's Day is:

- a) the shortest day of the year.
- b) when you write romantic cards.
- c) when Jesus was born.

4. Christmas is:

- a) when you make good resolutions.
- b) when you go to the beach.
- c) when you celebrate the birth of Jesus.

5. Mother's Day is:

- a) when mothers give presents.
- b) when mothers get presents.
- c) always on a Sunday.

6. Halloween is:

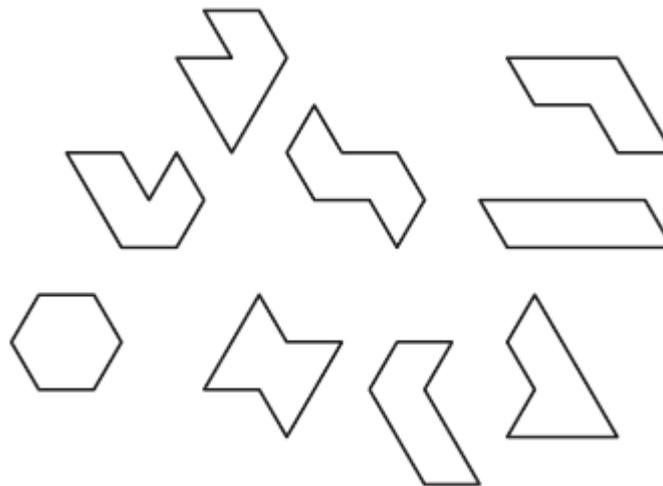
- a) an international holiday.
- b) a British celebration.
- c) an African holiday.



Fonte: Howard-William, Deidre and Herd, Cynthia: Play Games with English- Teacher's Resource Book, Heinemann, 1986, p. 25

Matemática – Puzzle com Bisos

Constrói o seguinte hexágono com 3 bisos. Quantas simetrias axiais (eixos de simetria) apresenta esta figura?



Soluções do número anterior

ENGLISH	MATEMÁTICA
ANIMALS AND THEIR HABITATS	SEQUÊNCIA COM SONA
<ul style="list-style-type: none"> 1. deer (mountain) 2. camel (desert) 3. black bear (mountain) 4. fennec fox (desert) 5. bobcat (mountain) 6. anaconda (rainforest) 7. monkey (rainforest) 8. tarantula (desert) 9. toucan (rainforest) 	

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

Entrega a:
 Prof.ª Ana Marta Dinis
 Escola do Padrão
 Terças-feiras, das 8h40 às 10h00,
 na biblioteca



Património Cultural

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Pessoas e Sítios: Santo António

No contexto da expansão marítima portuguesa, no século XV, navegadores portugueses atracaram na ilha do Príncipe no dia de Santo Antão. Assim a ilha toma o nome de ilha Santo Antão. O achamento da ilha do Príncipe a 1471 é celebrado, a 17 de Janeiro, apesar das incertezas que rodeiam a data. A designação de ilha do Príncipe advém do tributo ao Príncipe D. João II.

A actual cidade de Santo António era uma pequena vila, que adquire o estatuto de cidade em 1753, período em que a capital do arquipélago é transferida da ilha de São Tomé para a ilha do Príncipe.

A pequena ilha do Príncipe e a sua recém-criada cidade, a mais pequena do mundo, assume a capital até 1852. Contam-se cerca de sete edifícios religiosos, entre capelas e igrejas, na pequena cidade de Santo António, entre 1815 e 1900. A maior parte destes, nesse período, eram de madeira e não resistiram ao tempo.

Dizem que São Tomé tentou levar sucessivamente à força Santo António, amarraram-no, prenderam-no com correntes para ele não fugir, mas Santo António conseguiu sempre escapar de São Tomé e regressar ao Príncipe.



*Estátua de Santo António
Santo Padroeiro do Príncipe (2013)*

Reserva da Biosfera

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Seminário internacional sobre Economia Verde

O Príncipe recebeu um seminário internacional sobre Economia Verde em reservas da biosfera. Tratou-se de uma reunião no âmbito da Rede Africana de Reservas da Biosfera da UNESCO (AfrMaB), da qual a Reserva da Biosfera da ilha do Príncipe faz parte, sendo também membro do *bureau* que a gere, desde Novembro passado, após eleição durante a 4.ª Assembleia Geral do AfrMaB, no Gana.



Participaram nesta reunião técnicos e responsáveis de reservas da biosfera de diversos países (Gana, Madagáscar, Camarões, Quénia, Malawi) e também representantes da UNESCO e de outras entidades internacionais ligadas ao programa MaB, a equipa de gestão da Reserva da Biosfera da ilha do Príncipe, técnicos do Governo Regional e ainda a Comissão Nacional da UNESCO de STP.

Este seminário potenciou a troca de experiências sobre iniciativas no âmbito da Economia Verde nas reservas da biosfera africanas e a aprovação das linhas de funcionamento de um grupo de trabalho sobre esta temática no seio da Rede AfrMaB. Foi também uma oportunidade de excelência para a divulgação do Príncipe, também enquanto local para a realização de eventos no domínio do turismo científico e de congressos, os quais constituem um segmento turístico importante e em crescimento a nível internacional.

NOTA: Esta edição, excepcionalmente, não inclui a secção Príncipe Digital, em virtude de a página *online* do jornal Duplo Insular se encontrar em manutenção.

Ficha Técnica

Equipa de Redacção

Delmar Silva
Eliezetai Trindade
Gilberto Ceita
Isimar da Mata
Jeny Neves

Nilson Fernandes
Súia Dias
Vânia Santos
Vargas Andrade dos Santos

Coordenação da equipa no terreno

Dmitri Narciso

Plácida Lima

Coordenação Editorial



**SONHA
FAZE
ACONTECE**

Parceiros

