



Edifícios emblemáticos do Príncipe



Olhares: Nesta edição, a equipa do Jornal do Príncipe foi à procura dos edifícios mais emblemáticos da ilha do Príncipe. **Pág. 4**



Personalidades:
Cristóvão Silva. **Pág. 2**



Actualidade: As tarefas de Aprendizagem, Avaliação e Ensino na aula de Matemática. **Pág. 3**



Príncipe em Portugal:
Ferdinando Ramos. **Pág. 6**



Pérolas da Terra e do Mar: Frutos do Príncipe ricos em nutrientes. **Pág. 8**

Personalidades



Cristóvão Silva

Idade: 87 anos

Profissão: Professor, Técnico de Formação Media e Cooperador da Igreja Evangélica

Naturalidade: Príncipe

Jornal do Príncipe (JP): Quando começou a dar aulas?

Cristóvão Silva (CS): Já há muito tempo. Comecei a dar explicações em 1963 e a trabalhar para o Estado em Janeiro de 1975.

JP: Como surgiu o gosto pela profissão de professor?

CS: Eu digo que foi um dom de Deus. O gosto surgiu depois de fazer o exame de 4.^a classe. Apareceu a necessidade de dar aulas e ajudar as crianças e, por isso, comecei a trabalhar em 1963 e lecciono até os dias de hoje.

JP: Que outras actividades tem?

CS: Além de ser professor, trabalho na minha roça e sou cooperador da Igreja Evangélica.

JP: Quando surgiu a oportunidade de dar explicações?

CS: Surgiu em Dezembro de 1963. Na altura trabalhava com o antigo pastor Agostinho, da Igreja Evangélica, que dava explicações. Depois de ter feito o exame da 4.^a classe, como eu era seu aluno, ele convidou-me para trabalhar com ele durante um período longo de tempo e assim continuei até hoje.

JP: Em que escolas de São Tomé e Príncipe já trabalhou como professor?

CS: Comecei a trabalhar em São Tomé na escola de Santana e, mais tarde, fui transferido para a ilha do Príncipe, onde trabalhei em quase todas as escolas de ensino básico da região.

JP: Do ponto de vista do sucesso dos alunos, os resultados têm sido positivos?

CS: Digo que sim, porque, hoje, muitos daqueles que foram meus alunos são formados, outros estão a fazer o curso no exterior e outros estão cá a trabalhar.

JP: Como consegue os materiais didácticos de que precisa para as suas explicações?

CS: Alguns materiais, como livros, são-me oferecidos pelas pessoas. Outros sou eu que compro. Procuro sempre investigar os livros, dicionários, prontuários, gramáticas, enciclopédias, entre outros, como forma de adquirir mais conhecimentos.

JP: Actualmente que nível de escolaridade lecciona?

CS: Lecciono desde a 1.^a à 8.^a classe, nos dois períodos.

JP: Tem tido adesão por parte dos alunos?

CS: Sim, tenho.

JP: Alguém mais o ajuda a leccionar?

CS: Não, mas uma vez fui chamado para frequentar um seminário na escola Paula Lavres juntamente com os restantes professores.

JP: Como vê as suas explicações no futuro?

CS: Penso continuar com o projecto até quando não puder mais trabalhar. Quero também divulgar mais este projecto.

JP: Se os pais quiserem inscrever os seus filhos nas explicações o que devem fazer?

CS: Eu aceito todos os alunos sem fazer distinções. Basta que os pais falem comigo e inscrevam os seus filhos.

JP: De que forma as suas explicações têm contribuído para a divulgação da nossa cultura?

CS: Acho que têm contribuído, sim. À medida que os alunos vão aprendendo, enriquecem os seus horizontes, ao nível da aprendizagem e da cultura também.

JP: Como vê a cultura na ilha do Príncipe?

CS: Do meu ponto de vista, a cultura está a crescer. Já temos vários grupos culturais como Vindes Meninos, Dexta Modeno, Auto de Floripes, entre outros, com participação dos jovens.

JP: De que forma acha que se devia incentivar os jovens a terem uma participação activa?

CS: A melhor forma de incentivar é convidando as pessoas para participarem nas actividades culturais, como o *Palixa*, com o intuito de aprenderem o *lung'ié*, a nossa língua materna; incentivar os jovens a estudar mais e a ter vontade de investigar utilizando as novas tecnologias e os livros; e a criar hábitos de leitura.

JP: Como se caracterizaria?

CS: Trabalho há mais de 37 anos como professor para o Estado, nunca fui alvo de um processo disciplinar e tenho quatro diplomas de mérito, três recebidos em São Tomé e um no Príncipe. Trabalhar num sector e receber quatro diplomas de mérito é muito bom.

JP: Conta com algum apoio na sua instituição?

CS: Não tenho qualquer apoio financeiro. São os pais que têm os filhos na minha instituição que pagam.

JP: Gostaria de deixar alguma mensagem aos jovens que querem leccionar e aos professores?

CS: Que tenham espírito de vontade. Que não queiram ser professores apenas com o intuito de ganhar dinheiro, mas pelo gosto que têm pela profissão.

Actualidade

As tarefas de Aprendizagem, Avaliação e Ensino na aula de Matemática

(Conteúdo produzido pela Equipa de Educação da Fundação Príncipe Trust)



Que tipo de tarefas devem os professores de Matemática propor aos alunos? Como tornar as tarefas desafiantes? Como desenvolver competências de comunicação, argumentação e raciocínio matemático? Qual a estrutura que uma aula desta natureza pode ter?

Estas e outras reflexões tiveram lugar no passado dia 9 de Abril, num seminário da responsabilidade do Doutor António Borralho, do Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora, em Portugal. A deslocação à ilha do Príncipe deste investigador realizou-se no âmbito de uma consultoria ao projecto Sequencialidade Educativa, a ser implementado numa colaboração entre a Equipa de Educação da Fundação Príncipe Trust e a Secretaria dos Assuntos Sociais da Região Autónoma do Príncipe. O seminário dirigiu-se a professores do 1.º ciclo do Ensino Básico e a professores de Matemática dos Ensinos Básico e Secundário. Participaram no seminário um total de 65 professores.

O seminário teve uma forte componente de interacção e colocou os professores empenhados na resolução de tarefas desafiantes e na troca e partilha de resoluções,

que desencadeou um ambiente de aprendizagem descontraído.

Das opiniões que foram recolhidas junto dos professores que frequentaram o seminário, este tipo de iniciativas são do seu agrado e manifestaram interesse em que continuassem a decorrer periodicamente.



Olhares

Edifícios emblemáticos do Príncipe



Nesta edição, a equipa do Jornal do Príncipe foi à procura dos edifícios mais emblemáticos da ilha do Príncipe. Alguns são novos, outros são menos recentes, mas todos ilustram o desenvolvimento da ilha em áreas de grande importância, como a educação, a cultura e a economia.



Príncipe em Portugal

Ferdinando Ramos

O Ferdinando, conhecido entre os amigos por Sandro, tem 25 anos e foi para Portugal há cerca de 4 anos, onde tirou um curso profissional. Neste momento, trabalha na sua área e, apesar das saudades que tem do Príncipe, sente-se satisfeito com a experiência que está a viver longe da ilha.



JP: Há quanto tempo está em Portugal?

FR: Há 4 anos e meio.

JP: Em que zona do país está?

FR: Na Marinha Grande, distrito de Leiria.

JP: Porque foi para Portugal?

FR: Para estudar e procurar novas oportunidades.

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

FR: Inicialmente não, mas depois, no final do meu curso, corresponderam.

JP: Nesta altura, o que está a fazer?

FR: Estou a trabalhar na minha área. Terminei o meu curso de Electrónica, Automação e Comando e estou a trabalhar numa empresa de construção de máquinas e quadros eléctricos, na indústria do vidro, na Marinha Grande.

JP: A integração foi fácil?

FR: Quando cheguei foi difícil, mas a partir do segundo ano do curso começou a melhorar.

JP: Que dificuldades foram sentidas?

FR: Tive algumas dificuldades de adaptação, sobretudo com a alimentação. O problema não era faltar, mas sim o facto de não estar habituado àquele tipo de comida. Quanto ao clima, acho que não há quem venha do Príncipe que não sinta dificuldades, porque a diferença é muito grande. Tão depressa está muito frio, como muito calor. Mas isso não foi um grande problema.

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

FR: Sim, tive o apoio de uma instituição ligada à Igreja Católica, que me ajudou ao nível da alimentação e do vestuário.

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

FR: Para mim, neste momento, é o trabalho. A formação que tive deu-me a oportunidade de trabalhar numa área que não conhecia antes. Faço o que gosto.

JP: Já há planos para o futuro?

FR: Trabalhar durante mais alguns anos e, se possível, entrar para a Universidade. Gostava de tirar a licenciatura em Engenharia Electrónica em Portugal.

JP: Voltar para o Príncipe é uma certeza?

FR: Não, não é uma certeza. No Príncipe não há trabalho na área em que estudei, por isso é complicado voltar agora. Se abrisse uma empresa no Príncipe que precisasse de pessoas com a minha formação, eu iria. Não quero ir e ficar parado.

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

FR: Dificuldade e adaptação. Neste momento, está a ser uma experiência espectacular.



- **Do Príncipe faz-me falta...** A minha gente, a minha família, os meus amigos, a natureza e as praias.

- **Quando voltar, levo na bagagem...** Saudades de Portugal. Fiz muitos amigos ao longo destes anos. Se voltar para o Príncipe vou ter saudades deles e espero, um dia, voltar.

- **Aqui aprendi...** A ser alguém. Aprendi que a vida é difícil, feita de altos e baixos, mas os bons momentos compensam.

- **Aos que querem ter uma experiência além-fronteiras digo...** Que vão. Na Europa há muitas mais oportunidades, por isso, se tiverem possibilidade de ir, devem aproveitar.

Pérolas da Terra e do Mar

Frutos do Príncipe ricos em nutrientes



Mamão

Existem diversas variedades de mamão. As mais conhecidas são mamão-papaia, mamão-formoso, mamão-da-baía, mamão-macho e mamão-da-índia.

Cada 100 gramas de mamão contém, em média, 50 calorias.

É um fruto muito nutritivo, com vitaminas A, C e do complexo B. Possui também sais minerais, tais como o ferro, o cálcio e o fósforo.

Este fruto possui também papaína, uma enzima que auxilia na digestão dos alimentos e na absorção de nutrientes pelo organismo.

Ajuda a regular o intestino e produz uma acção antioxidante auxiliar. Ajuda a proteger o sistema imunológico, combatendo a fadiga e também o cancro.



Abacate

O abacate é um fruto arredondado, de peso médio de 500 a 1500 gramas. A sua casca varia entre o verde e o verde-claro quase amarelo, passando pelo violeta ou pelo negro. As suas duas principais variedades são a *Strong* (cor verde) e a *Hass* (cor roxa). A árvore, o abacateiro, atinge até 30 metros de altura, crescendo melhor em climas quentes.

O abacate ajuda na hidratação da pele e do cabelo e activa a circulação sanguínea, por conter gorduras saudáveis como ómega 3, que actua como antioxidante. É ainda benéfico no controlo do colesterol.

O abacate ajuda a fortalecer o sistema imunológico e previne a formação de aterosclerose, doenças cardíacas e cancro, por ser rico em energia.

Jaca

Este fruto tem o título de maior fruta comestível que cresce directamente sobre o tronco da árvore. Chega a pesar mais de 30 quilos e pode atingir até 40 centímetros de comprimento.

É um fruto suculento, aromático, extremamente saboroso e rico em fibras, o que ajuda a combater problemas intestinais.

Possui uma grande quantidade de vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6 e C) e cálcio, essencial para os dentes e ossos. Por esse motivo, recomenda-se que as crianças comam jaca, por estarem em processo de crescimento.

É rico em hidratos de carbono e minerais como fósforo, iodo, cobre, potássio, sódio e ferro.

Manga

Uma manga fresca contém cerca de 15% de açúcar, até 1% de proteína e quantidades significativas de vitaminas, minerais e antioxidantes, podendo conter vitamina A, B e C.

Graças à quantidade elevada de ferro que contém, a manga é indicada para tratar problemas de anemia e é benéfica para mulheres grávidas ou em período de menstruação. A grande concentração de potássio e magnésio existente pode beneficiar pessoas que sofram de câibras, *stress* e problemas cardíacos, bem como as sofram de acidose.

A manga também suaviza o intestino, tornando mais fácil a digestão.

Na Índia, onde a manga é a fruta nacional, acredita-se que este fruto estanque hemorragias, fortaleça o coração e traga benefícios ao cérebro. É também utilizado em afecções pulmonares (bronquite asmática, bronquite catarral e tosse), inflamações da gengiva (gengivites, feridas na boca e no canto dos lábios) úlceras de decúbito e úlceras varicosas.

Carambola

Rica em sais minerais (cálcio, fósforo e ferro) e contendo vitaminas A, C e do complexo B, a carambola é considerada um fruto febrífugo (serve para combater a febre), antiescorbútico (ajuda a curar o escorbuto) e, devido à grande quantidade de ácido oxálico, estimulador do apetite.

O sumo da carambola pode ser usado para remover manchas de ferro, de tintas e ainda para limpar metais. A sua casca é utilizada como antidiarreico, por possuir alto teor de tanino, cujo poder adstringente pode prender o intestino.

Pode ser consumida ao natural ou na preparação de geleias, caldas, sumos e conservas.

Por possuir uma toxina natural – a caramboxina –, a carambola não deve ser ingerida por pessoas portadoras de insuficiência renal crónica, pois a toxina não é filtrada pelos seus rins, ficando retida no organismo e atingindo o cérebro, o que pode ter consequências fatais. Os portadores de diabetes devem consultar um médico antes de ingerir, uma vez que podem sofrer de insuficiência renal e não saber. Mesmo aqueles que não tenham problemas renais devem evitar abusar no consumo de carambola, porque a sua componente de ácido oxálico pode, eventualmente, produzir cálculos renais nos indivíduos mais sensíveis.



Passatempos

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

English speaking countries

Select the correct answer:

1. Which of the following English-speaking countries is the 2nd biggest in the world?

- A – Canada
- B – The USA
- C – The United Kingdom
- D – Australia



4. Which animal is a symbol of New Zealand?

- A – An eagle
- B – A kiwi
- C – A horse
- D – A kangaroo

2. Which country in the United Kingdom has a dragon on its flag?

- A – England
- B – Wales
- C – Scotland
- D – Northern Ireland



5. What are the official languages in Canada?

- A – English and Spanish
- B – English and French
- C – English and Portuguese
- D – English

3. What is the currency of Australia?

- A – Australian euro
- B – Australian pound
- C – Australian dollar
- D – Australian rand



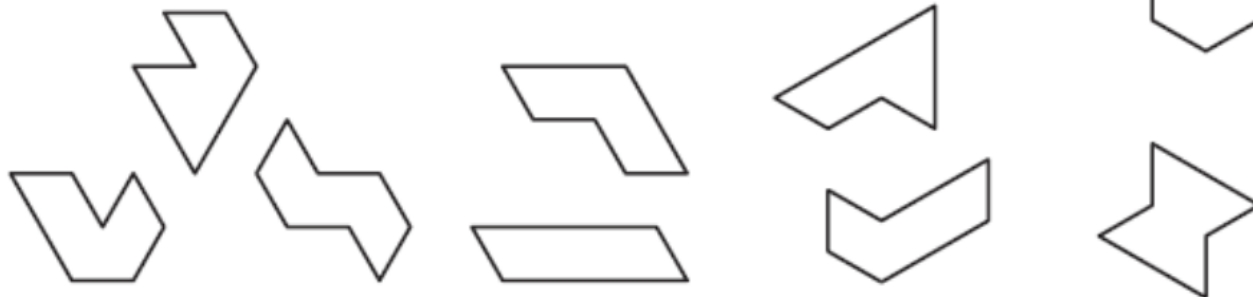
6. How many countries does South Africa share borders with?

- A – 6
- B – 5
- C – 4
- D – 3



Matemática – Simetrias em bisos

Há 4 bisos que não têm qualquer tipo de simetria (nem axial, nem rotacional). Identifica-os!



Adaptado de: Gerdes, P. (2008). Jogo dos bisos. Puzzles e divertimentos. Maputo: Editora Girafa.

Soluções do número anterior

ENGLISH - Opposites	MATEMÁTICA
clever - stupid dry - wet bad - good heavy - light weak - strong new - old big - small hot - cold fat - thin long - short slow - fast	beautiful - ugly expensive - cheap dangerous - safe easy - difficult careful - careless sad - happy full - empty low - high clean - dirty wrong - right rich - poor
	Os bisos que podem ser rodados em relação a um ponto fixo e ficarem invariantes são:

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

Entrega a:
 Prof.ª Ana Marta Dinis
 Escola do Padrão
Sextas-feiras das 10:30h
 às 11:15h na Sala 5 - Padrão

Conservação Marinha

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

No dia 17 de Março de 2016, cinco pescadores de Santo António (Nikison, Nandinho, Wildison, Ibizaltino, Lenito) encontraram três tartarugas marinhas (uma cabeçuda, duas tato) presas em redes de pesca descartadas no sul da ilha do Príncipe. Contactaram os guardas de tartarugas da Fundação Príncipe Trust, que as libertaram na baía de Santo António.

Esta história demonstra claramente que os pescadores podem e devem ser actores principais na conservação das tartarugas marinhas ameaçadas do Príncipe. Mostra coragem e disposição para salvar as tartarugas, mesmo no mar agitado e tendo de interromper as suas actividades de pesca, tudo por iniciativa própria. Que

esse exemplo seja uma inspiração para que mais pescadores se juntem aos esforços de conservação das tartarugas marinhas no Príncipe.

Redes de pesca descartadas irresponsavelmente no mar representam uma grande ameaça, não só para as tartarugas, mas também para outras espécies (peixes, tubarões, etc.). Devem por isso ser sempre levados de volta à terra para se evitarem capturas desnecessárias.

Quando possível, as tartarugas marinhas presas em redes devem ser libertadas no mar o mais rapidamente possível, pois isso aumenta as suas hipóteses de sobrevivência.



Conservação Terrestre

(Conteúdo produzido por Príncipe Trust)

Entre as espécies encontradas no Príncipe que dependem ou são beneficiadas pela polinização das abelhas e outros animais, como vespas, borboletas, pássaros e morcegos, podemos destacar: o cacau, o café, a manga, o abacate, o coco, o maracujá, a palmeira, a carambola, a goiaba e muitas outras.

Se não preservarmos esses animais e a floresta corremos o risco de ficar sem alimento.

Como pode ajudar os polinizadores:

1. Conservar as áreas de floresta e recuperar áreas desmatadas plantando espécies nativas do Príncipe;
2. Não queimar as colmeias de abelha para extrair o mel e não comprar mel de "queimá vunvú";
4. Reduzir e, quando possível, eliminar o uso de pesticidas;
5. Manter a vegetação nativa e campos de flores próximos das áreas de cultivo.



CAMPANHA PARA PROTEGER AS ABELHAS



Príncipe Digital

(Conteúdo produzido por Duplo Insular)

***Cotchi-midju* a caminho de Cabo Verde**



A convite das autoridades cabo-verdianas, o grupo cultural *Tchabeta Cotchi-midju*, da comunidade de Porto Real, na ilha do Príncipe, deixou o país no dia com destino a Cabo Verde, onde permaneceu durante 8 dias.

A caravana era composta por 12 elementos, na sua maioria jovens, que, pela primeira vez, tiveram a oportunidade de pisar as terras dos seus ancestrais, conhecer de perto os familiares e participar em diversas actuações culturais nas ilhas da *morabeza*.

“Infelizmente 5 elementos do grupo não poderão ir connosco, mas, ainda assim, vamos demonstrar que somos fortes e acredito que as pessoas irão ficar satisfeitas com a nossa actuação”, disse Armanda Freire, responsável do grupo, no momento da partida.

Criado há mais de 20 anos, *Cotchi-midju* é formado por santomenses de origem cabo-verdiana que encontram no *batuko* a melhor forma de manter a

ligação a Cabo Verde e, por esta via, fortalecer os profundos laços culturais, históricos e de sanguinidade que unem os dois povos e países.

Solicitado para actuar em diversos momentos de festa na ilha do Príncipe, o grupo conquistou imensos adeptos, tanto nacionais como estrangeiros, já que é chamado a actuar por diversas vezes nas estâncias turísticas do Príncipe.

As músicas de *Cotchi-midju* reflectem a dura história da emigração cabo-verdiana, o dia-a-dia nas terras de caminho longe e a realidade da ilha do Príncipe, no repicar profundo e contagiante das *batukadeiras*.

A *Tchabeta Cotchi-midju* regressou à ilha do Príncipe no dia 15 de Abril, ainda a tempo de, como é costume, participar nos festejos comemorativos do 21.º aniversário da autonomia da ilha do Príncipe, que se assinalou no passado dia 29 de Abril.

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



**Príncipe
Trust**



DUPLO INSULAR
Diário Digital do Príncipe