

JORNALJOVEM

ABRIL - edição nº4

Destaque

**Parceria com
STRADAR**

**Vamos Gozar a
Maria**

JJ

**reportagens
entrevistas
artigos
agenda**

**Voz do Autista
Eleições Legislativas
Parceria com ULSM
Alimentação Saudável**


**novos
jornalistas,
novas
histórias.**



CLUBE  **JORNALISMO**
Matosinhos // Leça da Palmeira

www.jf-matosinhoslecapalmeira.pt

03 | Sobre nós

Jornal Jovem

04 | Nota do Presidente da Junta

Paulo Carvalho

05 | “O Messias” Peça de Teatro

JJ

07 | “Vamos Gozar a Maria” Peça de Teatro

JJ

09 | Workshop Alimentação saudável

JJ

11 | “Votar 50 anos depois de abril”

JJ

12 | “Parceria com Stradar”

JJ

14 | Associação Portuguesa Voz do Autista

Artigos de Autor

21 | Open Source

Artigos de autor

24 | loading

Agenda

sobre nós



No nosso dia a dia, utilizamos muito pláSomos um grupo de sete jovens (esperamos vir a ser mais), de diferentes idades, diferentes percursos escolares e com diferentes interesses, que desempenham diferentes papéis no Jornal Jovem, desde a recolha de informação, criação de conteúdos, edição, paginação e montagem final. Heterogénio em todos os sentidos com apenas um objetivo comum: informar e comunicar, com o auxílio dos/as nossos/as coordenadores/as, a todos/as os/as habitantes da união de freguesias, principalmente os/as mais jovens, as atividades e acontecimentos da nossa comunidades, especialmente os que se enquadram no pelouro da juventude.

O Jornal Jovem é o produto final do Clube Jornalismo, uma atividade da Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira que surge da necessidade de produzir, em formato digital, um jornal onde serão publicados os trabalhos e atividades realizadas pelos/as nossos/as jovens para a comunidade, desempenhando, deste modo, um papel crucial no desenvolvimento da literacia dos media, ao criar condições de acesso e oportunidades de aprendizagem que capacitem

os/as jovens para o uso competente, crítico e responsável dos media para produzir, comunicar e contribuir para o bem-estar comum. Neste sentido, o Clube Jornalismo pretende ser um espaço onde se espereitam os acontecimentos do quotidiano através dos diferentes suportes disponíveis e onde se orienta os/as jovens para uma boa prática de cidadania.

Os nossos objetivos são sensibilizar a comunidade (juvenil) para os grandes problemas das sociedades atuais; divulgar aspetos relevantes da vida escolar e da região; desenvolver o gosto pela pesquisa e descoberta do mundo que nos rodeia; desenvolver o gosto pela comunicação; promover o espírito de criatividade e de organização do trabalho em equipa; desenvolver o espírito crítico dos/as jovens; promover o envolvimento dos/as jovens na esfera social e dar-lhes voz ativa.

Pois acreditamos que nós jovens, podemos dar muito mais à nossa freguesia e também podemos e devemos aproveitar as oportunidades que a nossa freguesia nos dá, com atividades e workshops bastante úteis e interessantes.

Acreditamos que a divulgação destes acontecimentos era algo em falta e nada melhor do que a comunicação de jovens para jovens, certo?

Se tens espírito crítico, gostas de escrever e/ou fotografar e queres fazer a diferença e ter voz ativa na tua comunidade, junta-te a nós. Podes fazer a tua inscrição através do e-mail **gap@jf-matosinhos-lecapalmeira.pt**. Teremos todo o gosto em receber-te.

Nota do Presidente da Junta

É com muito orgulho, prazer e satisfação que dou as boas-vindas a este novo jornal digital, liderado pelo Clube Jornalismo, um projeto da Comissão Jovem de Matosinhos e Leça da Palmeira.

Este é um desafio lançado pela Junta de Freguesia que pretende estimular os hábitos de escrita e leitura, mas sobretudo, projetar e dar “voz” à juventude, através das suas próprias palavras e ideias.

O Jornal Jovem (JJ) é um projeto que arranca neste mês de abril, um mês historicamente associado à liberdade. Por isso mesmo, é importante referir que todos os conteúdos deste jornal são unicamente pensados e produzidos por estes/as “jovens jornalistas”. É com esta vontade e fio condutor que o Clube Jornalismo irá, ao longo das suas próximas edições, dar a conhecer o que de melhor se faz em Matosinhos e Leça da Palmeira, através de conteúdos originais, onde todos os/as nossos/as jovens poderão mostrar o seu talento.

Em meu nome e do executivo que lidero, faço votos para que este projeto seja um enorme sucesso.

Um abraço,



Paulo Carvalho



ULSM encanta audiência com peça de Teatro “O Messias”

Numa noite memorável, datada de 6 de fevereiro, a Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSMatosinhos) promoveu uma experiência cultural enriquecedora ao apresentar a peça de teatro “O Messias”, interpretada pelo Grupo de Teatro Brigadas Espaço-T.

Este grupo, parte integrante do projeto **MAIS DE PERTO**, uma iniciativa liderada pelo departamento de Saúde Mental do Hospital Pedro Hispano, em colaboração com a Câmara Municipal de Matosinhos, oferece um conjunto de aulas para os utentes de psicologia e psiquiatria. O projeto visa proporcionar uma experiência terapêutica e enriquecedora para os utentes, abrangendo aqueles que enfrentam desafios como ansiedade, depressão ou doença mental grave, como esquizofrenia. Até o momento, o MAIS DE PERTO já beneficiou mais de 100 utentes do departamento de Saúde Mental de Matosinhos.

A sessão teve lugar no CCD Vítor Oliveira e contou com a presença de uma audiência diversificada, incluindo frequentado-

res das Vivências Seniores da Junta de Freguesia, que foram brindados com uma performance cativante e emocionalmente envolvente.

É importante salientar que esta iniciativa é apoiada pelo Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), um esforço coordenado para enfrentar os desafios socioeconômicos resultantes da pandemia e promover a recuperação sustentável em Portugal.

O evento não só proporcionou uma experiência cultural enriquecedora, mas também destacou o compromisso da ULSMatosinhos e das entidades parceiras em promover a saúde mental e o bem-estar da comunidade. Através do poder transformador da arte e da solidariedade, iniciativas como esta demonstram que é possível construir um futuro mais inclusivo e resiliente para todos.

Tomás Rodrigues



“Vamos Gozar a Maria na ESAG

“A exibição abordou o tema do bullying de uma maneira profunda,”

No passado dia onze de março, a Associação **GAIVOTÀJANELA** em parceria com a Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira, levou a peça “Vamos Gozar a Maria” ao auditório da Escola Secundária Augusto Gomes. A exibição abordou o tema do bullying de uma maneira profunda, trazendo as emoções de quem assistiu ao de cima e mostrando de que forma este comportamento pode impactar negativamente quem sofre e quem assiste.

O texto de Joana Guilherme Pinto, interpretado pela própria e por Inês Castro Dias, relata o que a Maria sofreu durante a sua vida - o bullying. Ela era uma menina sossegada, que ficava no seu canto e cujo espaço seguro era a biblioteca, visto que era lá que ela podia descansar e relaxar, sem se preocupar se algum colega de turma a perseguia. Para chegar ao céu, ela teve de passar pelo inferno primeiro. Foram-lhe atiradas bolas, cadeiras, navalhas. Foi perseguida na escola e até casa. Na história, também encontramos outra personagem - a Marta. As raparigas

conectaram-se e tornaram-se amigas, sendo a Marta uma das poucas pessoas (ou até mesmo a única) que tratava bem a Maria. Com o passar dos anos, ela segue advocacia com o objetivo de lutar por todas as Marias.

No final da peça, houve um momento em que os alunos das turmas 7ºB e 7ºC puderam colocar questões. Joana Guilherme Pinto revela que “Vamos gozar a Maria” é, em certa medida, um texto biográfico. A atriz falou acerca da sua própria experiência, tendo-a usado, e a de outras colegas, para escrever a peça.

Carolina Rodrigues



MATOSINHOS - LEÇA DA PALMEIRA
Junta de Freguesia



MATOSINHOS - LEÇA DA PALMEIRA
Junta de Freguesia

Workshop de Nutrição e alimentação saudável

Sabias que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 17,9 milhões de pessoas morrem anualmente com doenças cardiovasculares? E que estas representam 32% de todas as mortes globais? É exatamente por causa disto que nos devemos educar em relação a este tipo de doenças, independentemente da nossa idade. Os enfartes do miocárdio afetam em grande os idosos e têm vindo a aumentar nos jovens, devido a maus hábitos como, por exemplo, o consumo de fast foods e a saúde mental. Quanto mais cedo começarmos, melhor para a nossa saúde. Face a estes dados, até 2030, a Federação Internacional Farmacêutica quer reduzir para um terço as mortes por doenças não transmissíveis.

As farmácias são de acesso rápido e eficaz e ajudam-nos a prevenir doenças, a rastrear-las e a gerir a nossa medicação - uma má gestão desta pode levar à deterioração do nosso estado de saúde. Também é de realçar que não nos devemos preocupar com a nossa saúde somente quando estamos doentes,

A vinte e três de fevereiro, a Farmácia Saúde realizou no seu estabelecimento um evento formativo acerca de nutrição e dos diversos riscos de doenças cardiovasculares. Este tipo de workshops são bastante proveitosos, pois são fornecidas informações valiosas, que, às vezes, podem ser de difícil acesso e até mal interpretadas, é fácil de tirar dúvidas através de fontes fidedignas e ter um bom aconselhamento. Com a ajuda das doutoras Ana, Rita e Teresa, foi possível fazê-lo.

Neste workshop, falou-se de diversos aspetos, sendo um deles o perfil lipídico. Este é um grupo de testes para determinar o risco de doença cardíaca coronária da pessoa. É um procedimento simples e pouco invasivo, consistindo numa picada no dedo. O serviço está sujeito a jejum e a marcação. Os testes que formam um perfil lipídico têm-se mostrado bons indicadores da possibilidade de ter um ataque cardíaco ou AVC provocados pela obstrução dos vasos sanguíneos.

De seguida, falou-se sobre a dislipidemia, caracterizada pelo aumento anormal de lipídios no sangue, e os seus tipos: hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e dislipidemia mista. Foram, também, abordadas as causas destas doenças e os cuidados a ter: seguir uma dieta mediterrânica, controlar o peso e praticar exercício físico.

No final, houve espaço para uma prova de amostras de alimentos que a Farmácia da Saúde vende: gomas, gelatina, barrinhas, entre outros. Estas são opções mais saudáveis e boas para adaptar ao nosso dia a dia.

Carolina Rodrigues



“Votar 50 anos depois de abril”

No final de 2023, o Presidente da República resolveu marcar eleições antecipadas para o dia 10 de março; rapidamente percebi que iria poder votar pela primeira vez três dias depois de completar 18 anos. Há muito que ansiava a vida adulta: tirar a carta e conduzir, viajar sozinha sem precisar de autorização e até comprar uma raspadinha mas, no momento em que percebi que ia votar, a vida adulta tornou-se ainda mais real.

Considero o direito ao voto um dos mais importantes numa sociedade desenvolvida e numa democracia e, por isso, nunca me passou pela cabeça não o exercer. A abstenção seria uma renúncia da minha voz e um desrespeito por todos os que lutaram para que hoje o pudesse fazer. Principalmente este ano, em que se comemoram os 50 anos do 25 de abril, é importante relembrar os motivos que levaram os portugueses a lutar e o que conquistaram, é importante perceber que antes não éramos ouvidos e que, sem guerra e sem sangue, alcançámos a liberdade de expressão que temos hoje em dia.

Com esta liberdade de expressão, posso ler os livros que eu quero, posso participar em qualquer tipo de atividade na minha cidade, posso ir a manifestações pacíficas e posso também escrever este texto, contar um pouco da minha história e principalmente posso dar a minha opinião.

Sempre me interessei por política e pelo funcionamento do país, por isso, para mim, votar significaria ler muito sobre as propostas de cada partido e ouvir muito: podcasts, debates, amigos e adultos. Tinha uma decisão importante pela frente e queria estar o mais informada possível para a tomar de maneira consciente e responsável. Nos primeiros meses mantive-me indecisa, fui moldando aos poucos a minha ideologia e principalmente fui tentando perceber o que seria realmente benéfico para o nosso país neste momento. Mas consegui decidir-me e no dia 10 votei confiante, grata e determinada.

Quando dobrei o papel em quatro e o inseri na urna, percebi o verdadeiro significado de uma democracia, não apenas um sistema político mas também um compromisso contínuo com o meu país, com todas as pessoas e os seus direitos e com um mundo que tem cada vez menos fronteiras e precisa de doses renovadas de humanismo.

Mafalda Martins

JF Matosinhos e Leça da Palmeira estabelece parceria para reforçar o Espaço Solidário

No passado dia 8 de março, no emblemático Salão Nobre da Junta de Freguesia em Leça da Palmeira, foi celebrado um evento de profundo significado para a comunidade local. A assinatura de um Protocolo de Cooperação entre a Junta de Freguesia e a STRADAR, detentora do Leça Futebol Clube, Futebol SAD, marcou um novo capítulo na colaboração entre entidades públicas e privadas em prol do bem-estar social e desportivo da freguesia.

O Protocolo estabelecido visa fortalecer o apoio às famílias mais carenciadas da região, através do Espaço Solidário, um programa essencial promovido pela Junta de Freguesia. Sob este acordo, a STRADAR compromete-se a fornecer um apoio financeiro mensal no valor de 2500 euros, contribuindo assim para a continuidade e eficácia das operações do programa.

O Presidente da Junta de Freguesia, Paulo Ramos de Carvalho, enfatizou a importância deste apoio mensal, que atualmente beneficia cerca de 200 famílias na comunidade. Além disso, elogiou o compromisso social exemplar demonstrado pela STRADAR, descrevendo-a como "um exemplo notável de

seriedade e solidariedade".

A presença do Presidente da SAD do Leça Futebol Clube, José Luís Santos, sublinha o compromisso do clube com a comunidade local. Santos destacou não só o papel do clube na promoção do desporto, mas também o seu compromisso em projetos sociais, como este apoio ao Espaço Solidário da Junta de Freguesia.

Pedro Baptista, Diretor Geral da SAD do Leça FC, também presente na cerimônia, ressaltou a importância de parcerias como esta para fortalecer os laços entre o clube e a comunidade, além de realçar o compromisso da entidade com a responsabilidade social.

A Junta de Freguesia expressou profunda gratidão ao Leça FC pela sua solidariedade e reconheceu o valioso papel desempenhado pelo clube em prol da comunidade local. Este Protocolo de Cooperação representa não apenas um acordo entre duas entidades, mas sim um compromisso conjunto em fortalecer o tecido social e desportivo de Matosinhos e Leça da Palmeira.



Voz do Autista

Crónica na primeira pessoa:

Miguel Dinis Madeira, 22 anos, dá por vários outros nomes ou pseudónimos: Max, Max Madeira, M. Madeira de Sousa, Miguel Sousa... Neurodivergente ou com “diversidade funcional e humana” (“o autismo nunca (ou raramente) vem só”). Formado em Ciências da Comunicação e em piano clássico (com algum jazz pelo meio)... Nunca se considerou ou considera artista (apesar dos livros publicados, projetos feitos ou peças compostas para piano), mas tem por elas uma paixão. Pela sua mistura, pela criatividade. Tal como tem pela diversidade humana (especialmente psicologia/psiquiatria), e por tudo o que vive, e o que é natureza à sua volta. O seu propósito, se a vida lhe permitir, seria ajudar o máximo de pessoas (e/ou animais) possível. A sua utopia (talvez de jovem): mudar o mundo ou, pelo menos, torná-lo um sítio um pouco melhor.



Não sejas “Assim”

De facto, eu não queria ser “assim”. Aquele “errado”, que era visto como mal-educado, inconveniente, algo afastado do ser humano, do ser sensível e senciente. Na verdade, sem saber que sentia, sem o saber expressar, eu sentia era demasiado. E, mesmo assim, às vezes, ainda achava que era um robô, por não sentir como os outros (como os outros achavam que eu devia sentir, quando os outros achavam que eu devia sentir). Guardei para mim a minha estranheza e o segredo de saber, com cada célula do meu corpo, que não pertencia a este mundo: que eu era “assim”. Bem, pelo menos era o que me diziam: “Não sejas “assim!”. Nessa altura, como consolo, somente sabia que, um dia, a minha “missão espacial na terra” terminaria. Tentei ser o filho perfeito que não era. Criei uma personagem que toda a gente conheceu, com base no que ia vendo, ou no que me iam dizendo que era “o correto”. Esqueci-me de mim e nunca alcancei a “perfeição”. Hoje sei que, aquilo a que chamam “imperfeição”, é muito mais interessante. Exploro-a, com a dignidade que tem: se não fosse ela, a natureza não seria bela ou única, mas vulgar, uniforme, regular, imutável de vida para vida. Afinal, de que serviria olhar o mar, se tudo o que víssemos fosse somente um tom estático e retangular de azul? Já pensaram que o mar perfeito seria somente um monocromático e solitário bloco azul? Como é que se pode ainda esperar que, no século XXI, com mais de sete biliões de pessoas a habitar o planeta, estas se dividam somente entre duas linhas de género, duas perspetivas, duas expectativas... Como é que ainda se espera que, a todas elas, possa ser exigido um padrão

único de comunicação, de aprendizagem, o mesmo ritmo, a mesma produtividade vã, a mesma forma de ver o mundo...? Sendo o ser humano tão complexo e denso, ou até tão “livre”, como às vezes gosta de se afirmar, como é que há ainda só um caminho, que dá pelo nome de “norma”, e se afirma que tudo o que está fora dela deve ser reprimido ou motivo de vergonha? Não é precisamente esse “sair da linha” que nos distingue dos modelos de fábrica e nos torna humanos? Por que é que ainda são todas as pessoas forçadas a esconder algo? (Sim, porque ninguém segue, ou é, sempre essa “linha reta”, vista como “norma”).

O “normal” é um construto, não existe! Quem é que, afinal, se esconde, para criar esta ideia ilusória de “norma”, e porquê? Porque te escondes tu, seja do que for, seja apenas (de) uma ínfima parte de ti, para existires dentro da “norma”? Para mim, isto, hoje, já não faz sentido... A minha mãe dizia-me, e ainda me diz: “tu só és diferente porque queres ser diferente! Queres andar por aí a mostrar que não és normal...” Não. Eu sou diferente, porque sou diferente, e somente nas coisas em que me diferencio. Certamente noutras caberei dentro da tal “norma”, mesmo que sejam poucas do meu lado... E nada é “porque quero”.

Se pudesse escolher, sinceramente, escolheria ser igual aos outros, face à sociedade atrasada que ainda temos. Como escreveu uma vez o meu irmão mais novo numa composição escolar, quando era ainda pequeno: “se eu fosse um lápis, eu queria ser um lápis amarelo e preto, igual aos outros...” Isto porque ele sabia, já em tenra idade, que não era igual, tal como eu sabia, e não era culpa dele, não havia nada que ele pudesse fazer quanto a isso. Ele não tinha feito ou pedido nada daquilo... Mas, mesmo que fosse, que quisesse “mostrar que era diferente”, qual era o problema disso? A isso chama-se visibilidade, liberdade; na medida certa, até se pode chamar ajuda ao próximo ou ativismo... Na sociedade ideal, ele provavelmente não quereria “ser um lápis amarelo e preto, igual aos outros”, ele quereria poder ser livre...

Hoje, sigo cada curva imperfeita do corpo, da mente, do caminho... e só dentro dela aceito a minha perfeição. Não sou um bloco, nem sou azul, nem estou mais só. Sou de uma diversidade de tons que durante demasiado tempo desconheci, e que me permitiu ver como é belo e diverso o mundo à minha volta. Não existem solitários blocos (ou peças de um “puzzle mistério”) azuis (ou estanques, divididas, apesar de (de vez em quando) encaixadas, cada uma de uma só cor). Não existem “anjinhos”. Como todos os humanos, somos perfeitos, imperfeitos, corrigimos, erramos... Não nos tirem a nossa humanidade.

Como parte da natureza, nós somos, orgulhosamente, de muitas cores, formas e feitios, um espectro: daí o colorido símbolo do infinito, realmente criado por pes-

soas autistas - ao contrário de outros símbolos - que representa a neurodiversidade. Ou, mais especificamente para o autismo, a cor ou infinito vermelho, de fogo, de amor (em vez de ou que contrasta ou contrasta com o azul, que era um problema a tantos, tantos níveis que não tenho texto suficiente para explicar) - o nosso movimento é #redinsteadofblue ou #redinstead ou #lightitupred). Ou então, ainda especificamente para o autismo, também podem usar um dourado (novamente cor ou infinito, mas menos utilizado), de sol, abundância, poder, sabedoria - usado porque, na tabela periódica, o símbolo para o ouro é “AU”, as iniciais de autismo. Também existe o movimento #actuallyautistic, que pessoas autistas usam para poderem exprimir-se na primeira pessoa... Existimos tanto e em tanta coisa... Não temos nem vivemos num “mundo à parte”, somos um mundo (dentro e parte do vosso)...

“se eu fosse um lápis, eu queria ser um lápis amarelo e preto, igual aos outros...”

É preciso estar disposto a abrir e a explorar para descobrir, e isso nem sempre é fácil, admito... Mas hoje, eu só tenho pena de ter demorado tanto tempo a ver como, de facto, poderia ser tão bonito o mundo. Tão abrangente, tão diverso, tão tanto e tanta coisa... Eu era ignorante, e serei sempre, admito, como toda a gente o deveria admitir. Todos somos ignorantes de ou em algo, mesmo que julguemos saber tudo sobre alguma ou uma certa coisa... O mundo está em constante movimento e evolução. Não podemos saber tudo de um pouco, nem sequer um pouco de tudo. Talvez eu fosse antes, até, de facto, na minha definição, estúpido: aquele que é ignorante, não percebe que é ignorante (não se considera como tal) e, pior que isso, acha que sabe, quer falar, falar muito, dizer tudo, ouvindo nunca. O melhor mestre é o eterno aprendiz. O mestre não existe. Não

“Existimos tanto e em tanta coisa... Não temos nem vivemos num “mundo à parte”, somos um mundo (dentro e parte do vosso)...”

além de alguém que se quer distanciar ou colocar acima das outras pessoas (daí os “tratamentos” por “você” ou os títulos de “Sr. Doutor”, “Senhor Presidente”, etc, etc., que nem quero para mim, nem consigo compreender... Não é respeito. É distância e supremacia perante quem se considera inferior... E o “Sr. Lixeiro”? E o “Exmo Sr. Cabeleireiro”?)

Hoje, eu só tenho pena de ter demorado tanto tempo para poder dizer, com orgulho, que, de facto, eu sou... - penso, ajo e vejo diferente - eu sou “assim”.

Miguel Dinis Madeira

Crónica na primeira pessoa:

Lia Wolf, pseudónimo de Eva Marques, escritora da editora “Minimalista” e da página de FB “Lia Wolf em Letras”, 50 anos, engenheira, médica veterinária, formadora, activista, inquieta, resiliente, empenhada em aprender, ensinar, criar soluções e determinada a contribuir para um mundo melhor e uma sociedade com mais literacia, unida e inclusiva, autista (neurodivergente) e mãe atípica.

MEMÓRIAS COSTURADAS

Tento recordar qual é a minha primeira memória. Como separar o que me contaram daquilo que a minha mente reteve, ou, o que realmente aconteceu daquilo que é aceitável guardar e o que tem de ser apagado, nos lugares sombrios e inalcançáveis da memória?

No sótão da sobrevivência, acumulam-se caixas de papelão amareladas pelo nevoeiro, perene e vagamente impenetrável do tempo, de onde espreita, timidamente, os fragmentos do passado: farrapos de acontecimentos (re)calcados lá bem no fundo; dores não digeridas, vomitadas, todas as manhãs, sem causa médica diagnosticada; ecos de gritos restringidos entre dentes que rangem e se desgastam, a eles e ao ouvidos do meu pai, causando deformação têmporo-mandibular e dando-me o masséter de um Pit Bull, disse uma vez um médico; lábios cerrados com força, entre dentes, exangues, às vezes chegando, inadvertidamente, a cortar e provar o sabor ferroso do sangue, para assegurar a estanquidade das palavras mais rebeldes; a crítica, sempre patente, mas nunca compreendida por falta de

explicações coerentes; a vigilância, hipervigilância, levada ao extremo disfuncional, dia e noite, buscando o controlo: tão inalcançável como vital.

Talvez sejam as sinestésias de odores e paladares, que me levam, pela infantil mão gorducha, ao passado longínquo: o odor ao amor impoluto e ingénuo da minha avó materna que, incapaz de imaginar a maldade alheia, me engordava com pratadas de comida, transbordantes de afeto e parca de dotes culinários, e me adoçava com gelados (proibidos pela sóbria autoridade materna) de irresistível cremosidade leitosa, das vacas com nome próprio e familiar (como a Cereja do “bó Tonho”), para mitigar a crueldade da (re)entrega no infantário religioso-militar, onde as minhas carcereiras (a quem eu escapava à menor oportunidade, pagando caro por isso), assumindo-se donas e senhoras de mim, tentavam incutir-me a sua sabedoria soberana e indiscutível, à força de ordens reforçadas pelos castigos corporais que eu suportava, continuando a desobedecer, sem pestanejar.

O odor a roupa corada ao sol, esfregada com sabão pintalgado (de confeção caseira e por mãos femininas, claro!), mistura-se com o cheiro sadio a pele de gente trabalhadora, rija, curtida pelas intempéries, sem mais mundo do que aquele que os rodeia: apenas trabalhadores rurais orientados pela variação da claridade e pelos ciclos da natureza; comerciantes que vendem de tudo no mesmo espaço (sem que se esqueçam do lugar de cada coisa), desde dentaduras postiças de sorriso permanente, a capachinhos de fazer inveja a uma juba de leão; distribuidores de leite, pão, legumes, enchidos, e demais iguarias, provenientes dos campos cultivados à mão e dos animais (que tanto são ferramenta de trabalho como meio de locomoção e, inclusivé, fonte de alimentação vital para cada família).

Os animais sempre foram parte da minha vida. Eles entendem qualquer língua, pois comunicam numa que é universal: a do amor, honestidade e simplicidade. Um gato ronrona e pede carícias, tal como um cão nos segue fingindo ser sombra que afasta o medo, sem julgar a letra que às vezes rasga a folha, tropeçando e estatelando-se na frase seguinte, ignorando as notas da escola, desprezando se a meia do pé direito é igual à do pé esquerdo, preferindo até um dono que ande a pé ou de bicicleta em vez de num carro XPTO onde ele não pode entrar porque danifica e suja os estofos caríssimos. Esse permanente entendimento, respeito e fascínio com e por eles ajudou-me a ultrapassar inúmeros momentos difíceis, a ter companhia para brincar e passear, oferece-me um ouvido sempre atento às minhas conquistas e desventuras ignoradas pelos demais (porque haveria de partilhar coisas pessoais com quem é fonte de crítica, castigos, ou comentários depreciativos e jocosos?!). Os animais definiram, também, o meu futuro e muitas das minhas escolhas profissionais e pes-

soais. Com eles podia mostrar-me sem filtros, usar uma língua repleta de adjetivos amorosos, deixar sair e entrar o carinho, sem medo de ser mal interpretada ou de qualquer consequência nefasta. Cedo aprendi que os humanos são o maior predador da natureza, não só em relação aos animais, mas também aos seres da própria espécie: conflituosos, dominadores, barulhentos, quezilentos, raramente dizendo o que pensam e pensando o que dizem: parecem utilizar uma língua que eu não domino, cheia de nuances que eles nascem a entender, mas que a nós, autistas, pode não chegar uma vida inteira para a aprender. Dando um salto de gigante, passo os anos da turbulenta infância, em que obedecer a ordens aleatórias e sem explicação, e estar imóvel, horas intermináveis, fechada entre quatro paredes, como um prisioneiro de guerra a quem ninguém explicou qual a sua pena e motivo da condenação, não é dos meus melhores atributos (permitindo adivinhar de onde vem a maioria dos traumas acumulados), e debruço-me, então, sobre as memórias de aprender a ser adulta.

Não sabia que ia ser tão difícil, isso é certo: nunca ninguém me avisou. O sair de casa e ir morar com outras pessoas (estranhas, mas, infelizmente, não no bom sentido) e ter de mudar radicalmente o meu mundo e hábitos foi, na melhor das hipóteses, desafiante. Mudei-me para uma terra do interior, onde se localizava a universidade a que me candidatara e fora aceite, para estudar uma engenharia (dando continuidade às pegadas do meu pai) sobre bichos, claro!, sem que ninguém lhe ocorresse ensinar-me a cozinhar e a ser independente, pelo que passei cerca de dois meses a confeccionar e comer o único prato que sabia: frango (rodeado de batatas) assado numa espécie de forno-caçarola elétrico que os meus pais me haviam dado e explicado como funcionava. .

Depois disso, comecei lentamente a experimentar outros alimentos e formas de preparação, ainda que comendo maioritariamente na cantina da universidade, onde havia frequentemente, no mínimo, uma sopa nutritiva e comestível. Resultado: durante vários anos, não tolerei nem o cheiro de frango assado. Morei em várias casas partilhadas com outras colegas, estudantes de diversos cursos da mesma universidade, também elas apátridas, longe de casa, mas sem conseguir fazer amizades dignas do nome, raramente consegui criar uma verdadeira conexão com alguém: sentia-me diferente, como um ser vindo de outro planeta, mal disfarçado, a tentar passar por terráqueo. A universidade era um mundo que me atraía, um espaço de conhecimento e, essa parte, era boa, muito boa: sempre fui ávida de conhecimento desde que me lembro de ser gente. Se pudesse, teria morado lá dentro: sentia-me bem rodeada do silêncio letrado dos livros e do espaço verdejante de vida em que ela se inseria; não sentia falta de mais nada. Escusado será dizer que me perdi dentro do seu espaço imenso e labiríntico, meses a fio, faltando a várias aulas e assistindo a outras por engano (pois, depois de entrar num anfiteatro enorme e repleto de alunos, tendo de subir até ao topo para me sentar, já não tinha coragem para sair do mesmo, quando finalmente percebia que não era, sequer, uma aula do meu curso. Ah, como eu suspirava pelo dom da invisibilidade! Mas a idade não perdoa, o chamamento da vida social e do sexo também não, e, melhor ou pior, lá me misturei com os outros. Fui a festas (escolhendo sempre as promovidas pelos cursos de engenharias, pois não imaginava que assunto poderia eu ter para conversar com alguém que não estudava o mesmo que eu), bebi álcool (apesar de nunca me embriagar a sério, pois perder o controlo é algo impensável para mim e descobri que

o álcool me afecta muito pouco); fiz directas, passando dois dias seguidos sem dormir (para estudar, à última hora, algo que há muito devia estar sabido, ou para ir, sem passar por casa, directamente da discoteca para a primeira aula da manhã); criei algumas amizades (pouco profundas); tive namorados (apaixonei-me perdidamente, mas deixei-o saltando para outro que depois me retribuiu na mesma moeda; conheci o meu ex marido mesmo no final do curso, apesar de ter sido meu colega desde o início e, contra todo o bom senso e conselhos alheios, acabei casada com ele): tentei integrar-me como podia, o melhor que consegui. Sem apoio de tipo nenhum, nem psicológico, nem farmacológico, porque os tempos eram outros e vivia-se tudo a frio: os fortes sobreviviam e os outros tombavam pelo caminho... “Masking”, chamam-lhe agora.

Eu chamava-lhe sobrevivência e agarrei-me a ela “com unhas e dentes”, como um naufrago a uma tábuca de barco afundado, na esperança de vislumbrar terra antes de morrer de desidratação ou tornar-se o petisco de algum predador. Acabei o curso, não em cinco (como era suposto), mas em sete anos, o que me pesou vergonhosamente, pois tinha brio e capacidade cognitiva para ser boa aluna: mas as distrações eram muitas e as dificuldades (executivas, adaptativas e emocionais) também.

O resto da história fica para outra altura, porque a manta de retalhos mal costurada da vida já vai longa, e cinquenta anos não se contam em cinquenta palavras.

Lia Wolf

*Este texto não segue- nem pretende seguir- o “novo” acordo ortográfico (AO90).

“1984”

“Orwell, o autor, antecipou muitos dos dilemas que vivemos atualmente no séc. XXI.”

A minha recomendação nesta edição é o livro 1984 escrito por George Orwell. O autor desenvolveu uma versão distópica do futuro e escolheu este ano, pois trocou os últimos dois dígitos do ano em que escreveu esta história que se tornou intemporal (1948-1984).

A personagem principal, Winston Smith, vive num mundo sombrio e opressor onde o Estado totalitário vigia e controla a vida dos cidadãos. Nesta sociedade, a verdade é destruída, a história manipulada e as memórias apagadas. Além disso, é controlada pelo Big Brother (fonte de inspiração para o programa televisivo mundialmente conhecido) que pode ser comparado a um deus por estar presente em todo o lado e saber tudo, mas tem uma característica que o diferencia que é o medo constante sentido pelos cidadãos à sua figura, ou seja uma cega obediência a uma entidade que apenas aparece em cartazes.

Na sua jornada, Smith envolve-se num relacionamento proibido e desafia o regime opressivo, deixando-nos num dilema em relação ao amor: até que ponto o amor resiste as adversidades impostas por esta sociedade?

Winston trabalha no Ministério da Verdade que é o organismo responsável por reescrever as notícias de maneira a favorecer o Estado, por exemplo, num dia atualizam a população sobre a guerra

com um país, mas no outro já afirmam que a mesma guerra é com outro país.

O protagonista luta para manter a sua individualidade num mundo que tenta a todo o custo que as pessoas se tornem menos informadas e com menos noção de si e das suas memórias.

Orwell, o autor, antecipou muitos dos dilemas que vivemos atualmente no séc. XXI. Como por exemplo quando é imposta a Winston a verdade de que $2+2=5$, isto pode ser comparado com as fake news em que muito do que lemos assumimos como verdadeiro e inquestionável. Já o Big Brother pode ser comparado às redes sociais no geral, pois muitas vezes recolhem informações pessoais sem o nosso consentimento e sem termos noção de que estamos a permiti-lo e onde muitas vezes partilhamos informação em demasia, pondo em causa a nossa singularidade e mesmo a nossa segurança. Para concluir, é importantíssimo permanecermos vigilantes contra o abuso de poder e é necessário continuarmos a resistir à opressão.

Recomendo-vos 1984, pois os livros que nos despertam emoções como a tristeza a revolta... e aqueles que nos fazem questionar sobre temas fraturantes e preponderantes na nossa sociedade são os mais importantes e poderosos.

Mafalda Martins

GEORGE ORWELL



1984

NIKOL

WORKSHOP Cozinha Saudável

*Esparguete c/ Pesto
de Beterraba*

Mundo da Paulinha

Vídeo



JJ
JORNAL JOVEM



[clique na imagem](#)

Matosinhos - Leça da Palmeira
Junta de Freguesia

BOLSA DE ARTISTAS

**PROGRAMA DE VALORIZAÇÃO
DOS ARTISTAS DE MATOSINHOS
E LEÇA DA PALMEIRA**

**INSCREVA-SE EM
WWW.JF-MATOSINHOSLECAPALMEIRA.PT**



TEMPORADA
2024

TITÃS DA CORRIDA

UF MATOSINHOS - LEÇA DA PALMEIRA

SEGUNDAS-FEIRAS
JF LEÇA DA PALMEIRA
AV. DR FERNANDO ARDOSO, 371

18H30

QUARTAS-FEIRAS
CPT BAIRRO CARCAVELOS
BAIRRO DE CARCAVELOS, BLOCO I - MATOSINHOS

20H30

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES
WWW.JF-MATOSINHOSLECAPALMEIRA.PT



programa
nacional de
marcha
e corrida



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

XADREZ

NOVA MODALIDADE

DO LEÇA F.C.

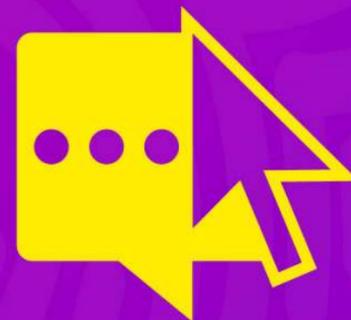
Projeto social em parceria com a
J.F. de Matosinhos e Leça da Palmeira

Todas as segundas,
quartas e quintas, das
17h30 às 19h30

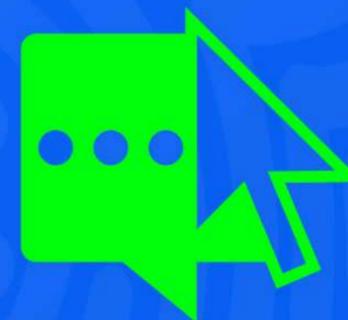
+ info: 966163616 xadrez@lecafc.pt



**GOSTAS DE
ESCREVER,
FOTOGRAFIAR
& FILMAR?**



**O CLUBE
JORNALISMO
PRECISA DO
TEU TALENTO!**





INSCREVE-TE

GAP@JF-MATOSINHOSLECAPALMEIRA.PT