

# atua!

revista jovem da Câmara Municipal de Ílhavo

> Inauguração do Skate Park | pág. 09



o mar por tradição

Ílhavo



**FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

# Já falta pouco para te mudares para **ATUA NOVA CASA**

#### **Mediateca**

Filmes  
Vídeos  
Música

#### **Ludoteca**

Jogos de tabuleiro  
Vídeo jogos em rede  
Acesso à internet

#### **Espaço Leitura**

Jornais  
Revistas Nacionais  
e Estrangeiras

#### **Espaço Internet Municipal**

Cursos de Informática  
Acesso à internet  
em banda larga

#### **uniSAFE**

Emprego, Estágios e Formação  
Elaboração do C.V. e carta de  
resposta a anúncios de emprego

## Abertura em Setembro 2005



**Ficha Técnica**  
**atua!**  
Revista Jovem  
da Câmara Municipal de Ílhavo

**Director**  
Eng. José Agostinho Ribau Esteves

**Propriedade e Edição**  
Câmara Municipal de Ílhavo  
Av. 25 de Abril, Apartado 69  
3830-044 Ílhavo  
telf.: 234 329 600 : fax: 234 329 601  
www.cm-ilhavo.pt  
e-mail: geral@cm-ilhavo.pt

**Redacção**  
Pelouro da Juventude

**Fotografias**  
Arquivo da Câmara Municipal de Ílhavo

**Design**  
CMI

**Impressão**  
Barros Gráfica

**Periodicidade**  
Semestral

**Tiragem**  
2000

**Depósito Legal**  
223335/05

**Distribuição**  
Gratuita



## Editorial

### Olá, Viva

Depois da apresentação da primeira edição da revista "atua" em Fevereiro último, aqui vimos junto de Todos com a segunda edição, respeitante a Agosto 2005. Deitar um olhar sobre as actividades que vivemos juntos nos últimos meses e desafiar a malta nova a manter-se activa e atenta, determinados que estamos em fazer com que a política de juventude da Câmara Municipal de Ílhavo tenha cada vez mais força, pela participação de Todos.

As Associações de Jovens com as quais a Câmara Municipal de Ílhavo coopera com apoio institucional e financeiro, têm um espaço de apresentação das suas acções, como elementos importantes da animação dos tempos de muitos jovens.

Depois de termos aberto o Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré a 25 de Fevereiro 2005, e da inauguração do Skate Park a 13 de Agosto 2005, em Setembro 2005 estaremos a abrir as portas do novo Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo e da Biblioteca Municipal, em Ílhavo (Alqueidão), duas novas e importantes estruturas que a Câmara Municipal de Ílhavo vai colocar ao dispor da população.

Como fizemos na organização da Semana Jovem 2005, que vivemos no passado mês de Julho, queremos continuar a trabalhar em equipa Contigo, com as nossas Associações. Apostamos n' "atua!", a revista jovem da Câmara Municipal de Ílhavo, que é mais uma (tua e nossa) oportunidade de comunicação entre Todos.

Teremos seguramente muitos motivos para continuar a enriquecer este Teu / Nosso novo espaço de comunicação e de encontro.

Contamos com a tua participação. Bem Hajas.

O Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo  
José Agostinho Ribau Esteves, eng





### I Jornadas da Juventude do Município de Ílhavo

A Câmara Municipal de Ílhavo realizou nos passados dias 15 de 16 de Abril, com assinalável êxito, as primeiras Jornadas da Juventude do Município de Ílhavo.

Esta iniciativa, integrada no programa do III Encontro InterEscolas, reuniu dezenas de jovens do Concelho de Ílhavo, tendo como principal objectivo motivar a discussão acerca de temáticas relacionadas com eles, como é o caso do desporto, da alimentação, da ocupação de tempos livres, do graffiti, do hip-hop, do associativismo juvenil ou ainda do mundo do espectáculo, entre outras.

Para abordar estes temas a Câmara Municipal convidou os seguintes oradores: Enf. Fernanda Pinto, Enfermeira Especialista do Centro de Saúde de Ílhavo; Dr. Pedro Mortágua, Delegado de Aveiro do Instituto do Desporto de Portugal; José Nuno Amaro, ex-jogador profissional de futebol (guarda-redes); Dra. Maria João Moreto, Delegada de Aveiro do Instituto Português da Juventude; Enf. Ingo Butt, voluntário da AML; Prof. Susana Távora, docente da EB 2,3 José Ferreira Pinto Basto, Ílhavo; writer RAM, profissional na área do graffiti; banda Expensive Soul; Dr. Óscar Brandão, Dirigente Associativo e fundador da FAJDA; Prof. Adriano Silva, Técnico Oficial de Contas e fundador da FNAJ; Aldo Lima, autor/humorista.

Tratou-se sem dúvida de uma óptima experiência, que agradou à organização, aos oradores e aos jovens participantes, ficando desde logo expressa a vontade de todos em levar a efeito as segundas Jornadas.

## III ENCONTRO INTER-ESCOLAS

Decorreu de 8 a 16 de Abril a edição 2005 do InterEscolas, um sucesso ao nível da participação dos alunos e da qualidade das actividades do programa.

Do programa da edição de 2005 há então a destacar o elevado número de jovens que participaram nas actividades, realizadas em parceria entre a Câmara Municipal e as Escolas (EB 2,3 e Secundárias), assim como a grande qualidade e diversidade das mesmas, fruto do trabalho dedicado e empenhado de todos os seus responsáveis.

Das Exposições às Palestras, dos Laboratórios Abertos aos Clubes, da Música ao Desporto, do Teatro às Actividades Radicais, passando pela Dança, pelo Graffiti ou pela Feira Vocacional, foram dias plenos de emoção e de novas descobertas.

O InterEscolas 2005 assistiu ainda à realização da primeira edição das Jornadas da Juventude do Município de Ílhavo, que durante dois dias reuniu, no auditório do Museu Marítimo de Ílhavo, dezenas de jovens, que aproveitaram a oportunidade para debater temas actuais e que a eles tanto dizem e interessam.

Jornadas  
Juventude  
ILHAVO 2005







## PMOTL

Teve início no passado dia 1 de Julho, mais uma edição do Programa Municipal de Ocupação dos Tempos Livres, promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo. Este Programa, criado em 1999, tem como objectivo principal facultar a jovens com mais de 16 anos a hipótese de desenvolver conhecimentos em áreas do seu interesse. Todos os jovens seleccionados foram colocados em actividades abrangendo áreas como a Infância, Terceira Idade, Ambiente, Património, Animação, entre outras.

A edição 2005 do PMOTL terminará no próximo dia 31 de Agosto, envolvendo um total de 80 jovens, que irão receber um certificado de participação e uma bolsa monetária, cujo valor varia entre os 160 e 250 euros/mês, consoante o projecto.

## SÁBADOS NO JARDIM'05

A Câmara Municipal de Ílhavo promoveu pelo segundo ano consecutivo a iniciativa "Sábados no Jardim", que teve como objectivo oferecer aos mais jovens actividades lúdicas, integradas num espaço diferente, pois foram realizados em jardins públicos do Concelho.

De 2 de Julho até 27 de Agosto, os jovens puderam usufruir dos serviços oferecidos pelos diversos espaços e serviços municipais, tais como, os Fóruns Municipais da Juventude, o Espaço Internet Municipal, a Escola Municipal de Educação Rodoviária, a Biblioteca de Praia, o Ecocentro/Centro de Educação Ambiental e o Museu Marítimo de Ílhavo, assim como ter acesso a ateliers, jogos ou insufláveis.

A animação e a aprendizagem foram assim os dois pontos mais importantes desta iniciativa cujo balanço é extremamente positivo.







**SEMANA  
ILHAVO JOVEM '05**  
15 A 23 DE JULHO

Terminou no passado dia 23 de Julho, Sábado, a edição 2005 da Semana Jovem. Organizada pela Câmara Municipal de Ílhavo com a colaboração de diversas Associações, esta Semana, sem dúvida uma das iniciativas com maior tradição no nosso Concelho, permitiu aos jovens de todas as idades a participação em diversas actividades, distribuídas pelas quatro Freguesias, que preencheram por completo os dias em que a Semana Jovem decorreu.

Dos Concertos ao Cinema Ao Ar Livre, da Dança à Poesia, da Stand Up Comedy aos Baptismos de Voo, passando pelas visitas ao Farol da Barra, pela Mostra Jovem d'Artes, pela Informática, pelas actividades nos Fóruns da Juventude ou pelo Desporto, em modalidades tão diversas como o Surf, a Pesca, o Paraquedismo, o Futsal, os Matraquilhos, o Ténis, o Street Basket, o Street Karting, a Canoagem, o Andebol de Praia ou o Skate, o balanço da Semana Jovem 2005 é francamente positivo, atestado não só pelo elevado número de participantes, mas também pelo seu grande entusiasmo.

A edição deste ano veio igualmente reforçar e consolidar o modelo de uma Semana "dos Jovens e para os jovens", muito por força da empenhada e dinâmica participação de diversas Associações na organização de algumas das iniciativas (Aero Clube de Aveiro - Secção de Paraquedismo, Associação de Jovens Cyberclip, Associação de Surf de Aveiro, Associação Grupo de Dança Pestinhas, Associação Rota da Poesia - Produções Culturais, Clube de Natureza e Aventura de Ílhavo, Grupo de Jovens A Torre, Grupo de Jovens da Praia da Barra e Ílhavo Andebol Clube), assim como do grupo de jovens voluntários, que ultrapassou as duas dezenas, participando na planificação e acompanhamento das várias acções da Semana.





## Fórum da Juventude da Gafanha da Nazaré 6 meses depois

Apesar de ter apenas seis mesinhos, o Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré tem sido desde o seu “nascimento” uma agradável surpresa que muitos já tornaram por hábito frequentar.

Com mais de **600** inscritos e cerca de **5000** utilizadores registados desde a sua inauguração o Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré tem para te oferecer de Segunda a Sábado diversas actividades desde computadores, jogos de tabuleiro, revistas, jornais e livros, filmes, música e muita animação. É também um espaço onde podes simplesmente conversar, estar e fazer novos amigos.

Ao longo de cada mês vão também acontecendo actividades temáticas.

Em Junho, sob o tema “Ambiente” e com a colaboração da Associação Hera, os jovens puderam participar em Ateliers de Material Desperdício, 3Rs, Vida no Oceano, Recuperação de Aves Feridas e O Meu Herbário, assim como num Workshop dedicado ao tema Coastwatch.

Em Julho, a grande temática foi as “Expressões” onde não faltaram a animação de Ateliers de Expressão Fotográfica e Audiovisual, Expressão Criativa/ Pintura, Expressão Dramática e Expressão Plástica (Fantoches de dedo, pau e meia), dando-se azo à imaginação.

Neste momento o Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré tem a decorrer o mês dos “Jogos e Aventuras” onde a Descoberta do Tesouro, Jogos Surpresa, Percursos Gincana, Torneios de Jogos de Mesa e Jogos Tradicionais em Cascata são apenas algumas das actividades em que podes participar.

Como não poderia deixar de ser, os próximos meses deste espaço jovem encontram-se já planeados e prometem muitas surpresas, diversão e também novas e interessantes “Experiências” - o tema central do próximo mês de Setembro.

O interesse e adesão dos jovens têm sido cada vez maiores e tu estás convidado a aparecer e participar connosco numa aventura onde és sempre a personagem principal. Estamos à tua espera...

**Aparece e participa!**



## Experiência Mar/Creoula 2005 26 de Agosto a 8 de Setembro

À semelhança do sucedido em anos anteriores, e mantendo bem vivos os objectivos que têm motivado a realização desta iniciativa, a Câmara Municipal de Ílhavo vai voltar a proporcionar, durante os meses de Agosto e Setembro de 2005, “Experiências de Mar” a cerca de 200 dos seus Municípios, distribuídos por 4 viagens.

As viagens serão ao longo da costa, sendo a primeira entre Lisboa e Ílhavo (26 a 27 de Agosto), a segunda entre Ílhavo e La Corunha (29 de Agosto a 1 de Setembro), a terceira entre La Corunha e Ílhavo (3 a 6 de Setembro) e a quarta entre Ílhavo e Lisboa (7 a 8 de Setembro), tendo este destino de Espanha a motivação de realizar uma visita oficial ao Navio de Pesca Longínqua “França Morte” que a Sociedade de Pesca Miradouro tem em fase final de construção.

Tal como aconteceu em 2004, na primeira viagem irão participar maioritariamente alunos das EB 2,3 e Escolas Secundárias do Concelho e na última antigos Homens do Mar, em ambos os casos a convite da Câmara Municipal de Ílhavo. Os participantes nas duas restantes viagens foram escolhidos através de sorteio público.

Trata-se de uma oportunidade única e memorável de fazer parte da tripulação do NTM Creoula, um antigo bacalhoeiro com fortes ligações ao nosso Concelho, revivendo assim as emoções sentidas por muitos dos nossos antepassados durante décadas.





## ILHAVO RADICAL '05

As actividades radicais voltaram em força ao nosso Concelho durante o fim-de-semana de 13 e 14 de Agosto, dias em que decorreu mais uma edição do Ílhavo Radical, iniciativa organizada pela Câmara Municipal.

Do programa da edição 2005 há a destacar naturalmente a inauguração do Skate Park, que aconteceu no sábado logo pela manhã, assim como a Corrida Mais Louca da Ria, na qual participaram diversos "barcos", que demonstraram que quase tudo flutua e serve para navegar.

Sem dúvida um excelente momento de pura diversão.

Actividades e iniciativas como as Escolas de Surf e Bodyboard, o IV Campeonato Regional de Skate de Ílhavo, o Parque Radical e o Concurso de Graffitis completaram o programa do Ílhavo Radical 2005, uma iniciativa sempre muito concorrida que vai já na sua terceira edição.

### Concurso Graffiti



1º Prémio  
Cesar



2º Prémio  
Tiago Santos



3º Prémio  
Diogo

### Corrida Mais Louca da Ria 2005



**Grupo de Jovens Arco Íris**  
-1º Lugar Construção/Categoria Demonstração  
-Prémio Boa Disposição



**Agrup. de Escuteiros de Ílhavo**  
-1º Lugar Transformação/Categoria Demonstração



**Assoc. Cultural Gaf. do Carmo**  
-1º Lugar Construção/Categoria Corrida



**Grupo de Jovens Praia da Barra**  
-Prémio Melhor Técnica de Navegação





## Inauguração do Skate Park 13 de Agosto

Foi inaugurado, no passado dia 13 de Agosto, no âmbito do Ílhavo Radical 2005, o Skate Park da Câmara Municipal de Ílhavo.

Localizado junto às Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré, com uma área total que ultrapassa os 1.500m<sup>2</sup>, o que faz dele um dos maiores e melhores do país, este Skate Park foi projectado para responder às necessidades dos praticantes de Skate, In Line e BMX Freestyle, nas suas duas vertentes mais desenvolvidas em Portugal: Street e Rampa. Aqui será possível realizar competições nacionais ou até mesmo internacionais de Skate, In Line ou BMX Freestyle. E, por sabermos que o aparecimento de um novo Skate Park gera sempre novos praticantes na área onde é implantado, este espaço foi pensado para que se possam desenvolver acções de formação para os jovens do Concelho.

Para além da quadra, onde encontrarás 5 Quarter Pipe, 1 Spine, 4 Flat Banks, 1 pirâmide, 3 fun boxe's e 1 plataforma, existe igualmente uma posta oval, criada sobretudo para os In Liner's.

Com um custo total que rondou os 125.000,00 Euros, este Skate Park foi projectado e construído (rampas) pelo Radical Skate Clube, com quem a Câmara Municipal assinou um Protocolo que prevê ainda a realização de provas nacionais neste local, assim como de Escolas Abertas.

Após a inauguração do Skate Park teve início o IV Campeonato Regional de Skate de Ílhavo, organizado pela Câmara Municipal e pela Blast Boardshop, que trouxe à Gafanha da Nazaré largas dezenas de skaters de todas as idades, que brindaram o público com excelentes manobras, tornando assim muito difícil a tarefa do júri.

### IV Campeonato de Skate Regional de Ílhavo



1º Prémio  
Helder Lima (Lisboa)



2º Prémio  
Diogo Teixeira (Gafanha da Nazaré)



## Espaço das Associações Juvenis



### Grupo de Jovens “Arco-Íris”

O Grupo de Jovens Arco-Íris da Gafanha do Carmo apresenta ao longo do ano uma série de actividades ligadas não só à Igreja mas também à nossa comunidade em geral, destacando:

- O Cantar das Janeiras;
- Cortejo de Reis;
- Desfile de Carnaval;
- Via-Sacra (encenada);
- Visita Pascal;
- Excursões de carácter lúdico;
- Encontro Gastronómico;
- Festival de Verão;
- Corrida Mais Louca da Ria;
- Município Sem Fronteiras;
- Acampamento Colectivo de Convívio;
- Lanche de Natal (Convívio confraternizador de idosos).

É com grande alegria e satisfação que representamos uma comunidade de jovens, onde supera a igualdade e a vontade de vencer dificuldades!

Esperamos poder continuar a desenvolver um bom trabalho, agradecendo desde já a todos quanto nos apoiam.



### Grupo de Jovens “A Tulha”

Desde 1971 a fazer amigos 2005 e a tulha em movimento

O ano de 2005 continua a ser para a Tulha tempo de afirmação e de grande expansão em especial no que diz respeito à ocupação do espaço sede.

Na realidade e com a aprovação pelo Centro de Emprego de um POC, é possível ter a tempo inteiro uma colaboradora que assume assim um dos principais objectivos da Associação: a abertura diária da sede com particular incidência no espaço informático e que proporciona assim a ocupação saudável dos tempos livres de muitas crianças e jovens da Gafanha de Aquém.

Por outro lado continuamos com o OTL idosos que proporciona a cerca de meia centena de pessoas um tempo de diversão, ocupação e convívio em duas tardes por semana (todo este trabalho assumido por algumas voluntárias).

A Sede funciona actualmente das 9 às 13h e das 14h às 18h.



Em Abril, aproveitamos a comemoração do 34º Aniversário da Associação para, mais uma vez dinamizarmos uma série de actividades que visaram a participação especial dos jovens e o envolvimento geral da população.

Depois de editado o livro “Tulha na Noite dos Santos” e que constitui um importante trabalho descritivo de tudo aquilo que foi a participação da Tulha nas Marchas Populares em Ílhavo, nos últimos 17 anos, mais uma vez avançamos com a realização da Marcha Popular de 2005 e que constituiu um enorme desafio à criatividade e trabalho de todos os jovens e adultos que habitualmente levam a Marcha às ruas da nossa terra. Com um tema demasiado ambicioso, quisemos abordar as questões do Ambiente, da Ecologia, da separação dos lixos, dos problemas que afectam actualmente o universo. Assim, e de uma forma popular, contribuímos para uma sensibilização deveras actual.

O resultado foi uma Marcha magnífica, vistosa, onde os elementos Terra, Ar, Água e Fogo, foram bem evidenciados nas vistosas Roupas.

A Marcha da Tulha, Gafanha de Aquém recebeu do Júri do Concurso os Prémios para a Melhor Música, para a Melhor Coreografia e ainda o Prémio Inovação.

Desde 4 de Julho e até 31 de Agosto funcionará nas nossas instalações um projecto da Tulha aprovado no âmbito do OTL do Instituto Português da Juventude e que proporcionará a 16 jovens do Concelho uma experiência de trabalho no âmbito das actividades da Tulha em especial na área cultural e das novas tecnologias.

Agosto é também tempo de um grupo de 12 elementos da Tulha se deslocar aos Açores - Ilha do Pico onde participarão de um intercâmbio regional com uma Associação local. De 17 a 23 de Agosto estarão na Ilha do Pico e visitam ainda a ilha do Faial e a ilha de São Jorge.





### Grupo de Jovens da Praia da Barra

**Barra'05 - foi o nome que o Grupo de Jovens da Praia da Barra convencionou apelidar ao seu X Projecto de Animação Cultural, Recreativa e Desportiva para o Verão de 2005.** O nome do projecto encerra em si mesmo; a intenção deste Grupo em divulgar e promover, por um lado, as modalidades que procuram a areia como palco para o seu desenvolvimento, e por outro contribuir numa perspectiva de animação, para uma promoção efectiva do potencial turístico desta instância balnear, em particular e da região em geral.

Com as actividades a serem realizadas na Praia Velha (Junto ao paredão "Molhe Sul") e no Largo do Farol e pela experiência dos anos transactos, o presente projecto é garantido por uma forte participação nas várias actividades, quer a nível de atletas, quer a nível de assistência. Por outro lado, será um meio, por excelência, na contribuição para a educação integral do homem e da própria sociedade, através de todo o envolvimento social, ético e moral que está adjacente a uma prática desportiva saudável.

Já na recta final, este projecto começou pelo II Torneio de Voleibol de Praia nos dias 23 e 24 de Julho.

Dois dias repletos de jogos, competição, fair-play e muita emoção, o qual contou com 20 Duplas Masculinas (40 atletas).

Seguindo-se do VIII Torneio de Futebol de Praia, que contou com a participação de 160 atletas divididos em 16 equipas, que disputaram no nosso areal grandes jogos.

Continuando com o IX Fim-de-semana Radical, onde passaram milhares de pessoas principalmente crianças e jovens. Esta actividade realizada no largo do Farol com um parque de insufláveis para todas as idades e ainda Pista de Escalada, Slide e Rappel.

No fim-de-semana de 26, 27 e 28, realizaremos a etapa final do nosso projecto. Nas noites de 26 e 27 apresentaremos o cinema ao ar livre e nos dias 27 e 28 festejaremos o Aniversário do Farol, com visitas ao Farol entre às 14:00 e as 17:00, (inscrições gratuitas no local) e será novamente colocado o parque de insufláveis para as crianças.

Esperamos contar, mais uma vez, com todos vós nestas iniciativas.

De igual forma, e se os apoios não faltarem, assumimos desde já a obrigação de realizar o projecto Barra 2006.



### Associação Grupo de Dança Pestinhas

O Grupo Pestinhas já não passa indiferente aos olhos da população da região de Aveiro.

No mês de Abril deste ano, o grupo promoveu um Sarau de Dança de elevação à cidade da Gafanha da Nazaré e outro no passado mês de Julho inserido na Semana Jovem com o apoio da Câmara Municipal de Ílhavo e Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré.

Ao longo deste ano fomos convidados para vários eventos, dos quais agradecemos desde já às pessoas que o fizeram. Neste momento quem nos quiser contactar poderá fazê-lo por via e-mail:

-associacaogrupopestinhas@hotmail.com, ou via telefone: 934923956.

Os nossos projectos futuros são, sem dúvida, continuar a crescer e melhorar, tendo como objectivo a divulgação de um site na Internet e promover novos saraus com intenção de divertir e alertar a população que a dança estimula um bem-estar físico e psicológico.



### Grupo de Jovens "A Torre"

Esta foi a nossa última actividade onde proporcionámos a toda a comunidade local, momentos de alegria e convívio num ambiente saudável, como vem sendo hábito.

Fazemos um balanço muito positivo desta actividade, ao qual ano após ano vai ganhando novos participantes, resultado do esforço e determinação de todos os que contribuíram para a sua realização.

Esta foi uma das fotos que tiramos durante a actividade, onde se poderá constatar o bom ambiente vivido por quem nela participou.





## Gentes e Costumes!



**Nome:** António  
**Idade:** 17  
**Localidade:** Gafanha da Nazaré  
**Interesses:** Música e estar com os amigos  
**Sítios A Visitar:** Museu Navio Sto André  
**Lugar Nocturno:** Praia  
**Livro:** Como Ficar Estupidamente Culto Em Apenas 10 Min.  
**Filme:** The Ring 2



**Nome:** Ana  
**Idade:** 14  
**Localidade:** Gafanha da Nazaré  
**Interesses:** Namorar; Ir Ao Cinema e Praia  
**Sítios A Visitar:** Museu Marítimo de Ílhavo  
**Lugar Nocturno:** Café Farol  
**Livro:** Bd'S  
**Filme:** Ruídos do Além



**Nome:** Samuel  
**Idade:** 21  
**Localidade:** Gafanha da Nazaré  
**Interesses:** Namorar e ver T.V.  
**Sítios A Visitar:** Casa Gafanhoe  
**Lugar Nocturno:** Barramar  
**Livro:** Sowad: Queimada Viva  
**Filme:** Armagedon



**Nome:** Marina  
**Idade:** 13  
**Localidade:** Gafanha da Nazaré  
**Interesses:** Música; Danças; Jogos e Experiências Novas  
**Sítios A Visitar:** Praias  
**Lugar Nocturno:** Cabana Bar  
**Livro:** Ulisses  
**Filme:** Um Sonho Numa Noite de São João



**Nome:** Miguel  
**Idade:** 11  
**Localidade:** Gafanha da Encarnação  
**Interesses:** Desporto; Informática e Matemática  
**Sítios A Visitar:** Centro Cultural da Gafanha da Nazaré  
**Lugar Nocturno:** Millano (Gelados)  
**Livro:** Harry Potter e o Cálice de Fogo  
**Filme:** Madagáscar



**Nome:** Raul  
**Idade:** 9  
**Localidade:** Gafanha da Nazaré  
**Interesses:** Praia e Piscina  
**Sítios A Visitar:** Jardins  
**Lugar Nocturno:** Obras Bar  
**Livro:** ?  
**Filme:** Harry Potter



**Nome:** Cláudia  
**Idade:** 20  
**Localidade:** Gafanha da Encarnação  
**Interesses:** Artes; Moda e Literatura  
**Sítios A Visitar:** Fórum Juventude da Gafanha da Nazaré  
**Lugar Nocturno:** Acqua Caffé  
**Livro:** Verónica Decide Morrer  
**Filme:** Os Incríveis

## Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil

**Local:**  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

**Horário de Funcionamento:**  
Quarta-feira das 15h às 18h

**Atendimento sem Marcação Prévia**  
Para mais informações contactar com os elementos da equipa (Dra. Eunice, Enf. Fernanda, Dra. La Salette, D. Lurdes).

**Telefone:**  
234 325 876 (C.S. Ílhavo)  
234 367 433 (Centro Cultural da Gafanha da Nazaré)

**Outros Contactos:**  
808 222 003  
Sexualidade em Linha das 10h às 19h, de Segunda a Sábado.  
800 202 484  
Linha SOS Adolescentes das 10h às 13h.



# Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil Gafanha da Nazaré

## Dados Estatísticos da Evolução da Consulta Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil

16 Março a 15 de Julho de 2005

O número de jovens que se dirigiu ao GASJ para primeiras consultas foi de 48, sendo 47 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Voltaram para segunda consulta 22 jovens. Quanto à ocupação, a maioria são estudantes, dos quais 28 do ensino secundário e 3 do ensino superior. Registaram-se ainda 9 situações em que os jovens se encontram a trabalhar e 8 que se encontram desempregados. Foram também realizadas 14 citologias cervico vaginais.

### Conselhos úteis: Exposição ao Sol

■ Evita a exposição demorada ao sol principalmente nas horas de maior calor, entre as 11 e as 16 horas.

### Piercings e Tatuagens

■ Se pensares em colocar um piercing ou tatuagem, reflecte antes de decidir, pois a sua colocação, se não for bem feita, além de dolorosa tem consequências para a saúde, nomeadamente infecções, alergias, doenças de pele e a possibilidade de contaminação com hepatite B, hepatite C e SIDA. Se o fizeres e surgir uma inflamação na zona do piercing deves consultar o médico.

■ Verifica se tens as vacinas em dia (tétano e hepatite B).

### Alimentação

■ Come várias vezes ao dia e não deixes grandes intervalos entre as refeições. Uma peça de fruta, meia sanduíche e um iogurte a meio da manhã e da tarde ajudam a não ficar com fome.

■ Toma sempre o pequeno almoço.

■ Bebe pelo menos 1,5 l de água, chás ou infusões ou refrescos sem açúcar.

■ Se queres ser um adulto saudável evita bebidas alcoólicas, tabaco e “charros”.

Vive a tua sexualidade de uma forma saudável. Não te esqueças da utilização do preservativo, quando ocorrer uma relação sexual.

(informação fornecida pelo Centro de Saúde de Ílhavo)





## Dicas Informáticas!

### Placas de Som

Seja selectivo quando instalar o software que vem com a sua placa de som: a última da Creative instala cerca de 500Mb em extras no seu disco rígido.

- Não consegue colocar o microfone a funcionar? Verifique se a placa de som é o dispositivo de gravação e que o microfone é o dispositivo de fonte de gravação.
- Se tem problemas em carregar um MIDI na sua placa de som, tente instalar a placa de som numa slot PCI diferente.
- Não tem qualquer musica nos seus jogos? Verifique se o DirectX funciona correctamente, correndo o ficheiro dxdiag.exe em Iniciar, Executar, mais concretamente no separador Som.

### WebCam

- Tem problemas a instalar a sua webcam? Tente remover os restante dispositivos USB e depois ligá-la directamente à porta USB.
- E também verifique as diversas configurações na BIOS: deve activar as opção Legacy Support e Assign IRQ to USB.
- Procure definir a configuração de forma a que o IRQ do USB não fique partilhado com mais nada. Veja a secção Problemas de Instalação para dicas sobre o assunto.
- Algumas webcams (em particular os modelos Logitech QuickCam e Philips 675/680) podem impedir que o seu sistema entre em hibernação. A solução rápida é remover a câmara do USB antes de entrar em hibernação.
- Se actualizou para uma das versões mais recentes do Windows e a sua WebCam parou de responder, tendo um ponto de exclamação amarelo no Gestor de Dispositivos, tente desligar a câmara e voltar a ligar outra vez ao USB: deste modo ela vai ser detectada, carregando os drivers correctos.

Tem o Windows XP? Se tem o PictureIt!Photo 2001, ele não vai ser capaz de detectar a sua webcam. Se assim for, precisa de drivers TWAIN para a sua webcam: verifique o site ou então use um programa diferente como o Paint Shop Pro.

### Modems

- Se não conseguir que o seu modem funcione com os drivers que vinham com ele, tente usar drivers genéricos que acompanham o Windows. Deste modo já deve poder ligar-se à Internet e descarregar a última versão dos drivers correctos.
- Se está com problemas para tentar estabelecer uma ligação com o mundo exterior, tente ligar o modem directamente à tomada do telefone.
- Se tiver um modem plug-and-play é bem capaz de lhe aparecer vários dispositivos no Painel de Controlo. Basta apagá-los a todos e reiniciar o PC. Deste modo, o Windows vai ter que voltar a detectar todo o hardware.
- Identifique o seu modem a partir do Painel de Controlo\Modems: seleccione o seu modem e depois Diagnósticos, Mais Informação.
- O modem faz muito barulho? Pode desligar o altifalante se clicar com o botão direito do rato no Gestor de Dispositivos, seleccionando Propriedades, Modem e depois é só mover a barra para reduzir o som.

# Sugestões

Sugestão  
de Leitura



## Morangos com Açúcar, uma viagem inesperada

Se tens acompanhado Morangos com Açúcar, a série televisiva exibida na TVI, este livro de certeza que te vai interessar... No Colégio da Barra o ambiente é de festa, e a professora Constança prepara-se para anunciar o resultado do concurso dos trabalhos de grupo, cujo prémio é uma viagem à ilha da Madeira. Depois de muito suspense, sabe-se finalmente que Ana Luísa, Soraia, Lola, Marta e Inês são as grandes vencedoras. Todas recebem a notícia com enorme entusiasmo e, chegado o grande dia, as surpresas não se fizeram esperar... Como irão elas desfrutar esta viagem? E, afinal, quais são as surpresas que as aguardam? Abre rapidamente o livro e descobre tudo!

Sugestão  
de Música



## MorangICE

O MorangICE é o sucesso do Verão, o cocktail mais fresco e apreciado. O mesmo se aplica a este CD, que junta todas as canções que tu gostas de ouvir. O disco que junta todas as canções escolhidas pelas personagens da tua série preferida. Assim, poderás ouvir os D'Zrt, Boss AC, Fonzie, entre outros.

Sugestão  
de Filme



## Star Wars, a trilogia

Pela primeira vez em DVD : Regresso de Jedi; Império Contra Ataca; Guerra das Estrelas A versão longa em DVD de Empire of Dreams, o inédito documentário tão épico como os próprios filmes, e com mais uma hora de imagens nunca vistas e entrevistas. Três documentários descrevendo a evolução dos míticos personagens da Guerra das Estrelas e um olhar a The Birth of The Lightsaber™ e a influência que os filmes tiveram noutros cineastas em The Force is with Them: The Legacy of Star Wars. Um olhar exclusivo aos bastidores de Episódio III em The Return of Darth Vader. Trailer e demo jogável para a Xbox® com um nível inteiro do jogo Star Wars Battlefront™, e ainda uma espreitadela ao making of do jogo de vídeo do Episódio III. Teasers de cinema, e um DVD-ROM com ligação à internet, a conteúdos exclusivos & mais!



# Ecocentro

Centro de Educação Ambiental

# Municipal

Consigo a Separar  
e Connosco a Reciclar,  
o Ambiente vai GANHAR!









A utilização do Ecocentro  
Municipal é totalmente  
GRATUITA

## Onde se localiza o Ecocentro?

Está localizado na Rua do Norte  
na Gafanha de Aquém (junto aos  
Armazens Gerais da Câmara  
Municipal de Ílhavo) e funciona  
de **Terça-feira a Sábado**, das  
09.00 às 12.00H e das 14.00 às  
18.00H

Tel.: 234 329 605

## O que pode depositar?

-  papel/cartão
-  embalagens plástico/metal
-  vidro
-  resíduos verdes
-  madeiras
-  monstros (não metálicos)
-  electrodomésticos usados
-  entulhos

