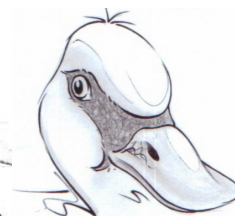
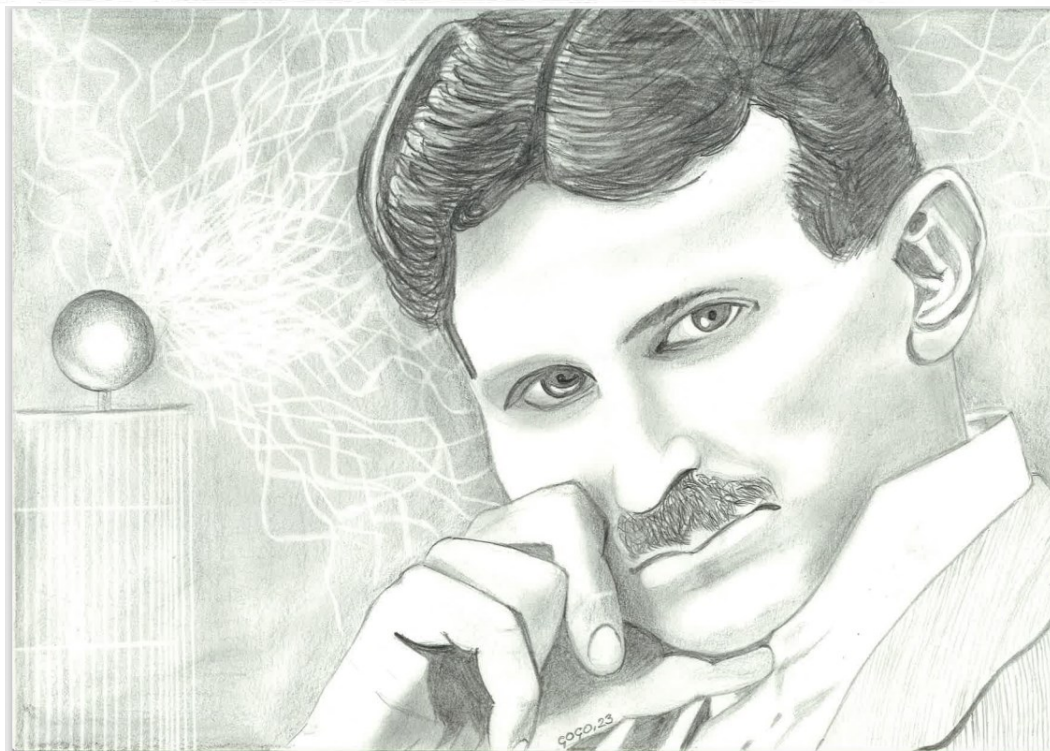


Rumos



Volume 1, Edição 8
Setembro 2023

Estabelecimento Prisional de Angra do Heroísmo



Nikola Tesla foi um génio da física e da engenharia conhecido pela suas invenções, sobretudo relacionadas com eletricidade e outras tantas, tais como, imagem Raio-X, transmissão via rádio, o controlo remoto, etc.

Atividades

- Escola
- Aulas de condução (3ª e 6ª)
- Catequese (3ª)
- Pavilhão (B1-2ª, RAI - 4ª, B2-6ª e Escola - 3ª e 5ª);
- Visitas gerais (sáb e dom), solidária (3ª) e visita disciplinar e internas (2ª), íntimas (3ª e 5ª)
- Estudo Bíblico - Jeová (5ª)
- Assistência Religiosa da IURD (6ª)
- Missa (sab);
- Tasca dos livros (mensal)
- Formação Tabagismo e outras a confirmar
- Walking Football

Tema do Mês

Energia

Sugestões de Leitura

Por Júlia Vasconcelos

Persépolis— Marjane Satrapi, Bertrand Editora

“A noção da consciência provém das experiências vividas pelo homem”,
Jean-Paul Sartre

“As coisas são como são. E tudo foi como pôde ser. Brigar com o passado que não pode ser mudado é arrastar essa dor antiga para o nosso presente. A verdade é que por mais que muitas situações tenham sido diferentes daquilo que nós gostaríamos, é só quando as aceitamos que começamos a nos abrir para a superação.

Aceitar não é sobre concordar. Não é sobre gostar. É sobre parar de lutar com a vida.

É a partir dessa atitude que podemos nos concentrar nos aprendizados que tivemos dessas vivências passadas e focarmos naquilo que pode ser construído no hoje.

O que não pode ser mudado tem muito a nos ensinar.

Muito mais útil do que ficar no “e se”, que cria probabilidades imaginárias do que poderia ter acontecido, mas que jamais irá acontecer, é refletir sobre “o que” eu faço a partir daquilo que realmente aconteceu.

A mesma mente que cria sofrimentos ruminando o passado, é a mente que pode nos libertar quando fazemos as pazes com ele.

Por isso, não pense o que poderia ser diferente. Pense que você pode fazer diferente e criar uma nova vida, a partir dos aprendizados que obteve e das possibilidades que a vida te apresenta agora. Isso é evoluir e se libertar!”

Texto de **Alexandro Gruber** selecionado por Maria do Natal Sousa

É fácil amar os que estão longe,
Mas nem sempre é fácil amar
os que vivem ao nosso lado.

O segredo do espelho,
Não é veres-te nele,
Mas veres quem amas.

Miguel Medeiros

PARABÉNS AOS ALUNOS:

B1 (1º Ciclo) – João Bosco e Paulo Furtado

B2- (2º Ciclo) – Emanuel Amorim e Luís Silva

B3 (3º Ciclo) – Armando Veríssimo, João Rocha e Sandro Lopes

Secundário—Manuel Cabral e João Coelho

“Não podemos deixar de ler. Ler, quase tanto como respirar, é uma das nossas funções vitais.”, Alberto Manguel

Na 3.ª sexta-feira de cada mês, estamos juntas na sessão do Clube de Leitura das 15h00. Partilhamos as leituras requisitadas mensalmente da Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro, que chegam ao espaço do EP de Angra do Heroísmo, através da “Tasca dos Livros”.

Ali os sonhos e o sentido de humor emergem num tempo fluído de expetativas para enfrentar o “outro lado do espelho”, o mundo dos livros.

As leituras dos poemas e mesmo a citação do pensamento filosófico escrito na ficha improvisada da Leitora, dá voz às emoções que se calaram ao longo dos anos ou aos sentimentos que não foram expressos, mas que resilientes permanecem no corpo, agarrados à pele, às rugas e às mãos que interromperam o virar da página.

A casa, os filhos, a família e os amigos estão longe, na ilha à qual um dia regressarão, talvez num horizonte de anonimato. Não são heroínas, nem supermulheres, apenas mulheres reclusas e leitoras que gostam de livros que possam abrir janelas, portas de coragem e de inspiração para continuar em frente e com esperança de que ainda há muito para percorrer, muitas leituras para fazer na vida.

Enquanto as palavras do texto progressivamente ocupam as linhas curvilíneas da mente, os dilemas e as perturbações diárias, momentaneamente ficam suspensos no pensamento. O passado, o presente e o futuro estão aí condensados, num ponto invisível, na união da palavra e do silêncio.

À mesa dos livros somos umas para as outras, na escuta e no riso que provocam as “leituras reclusas”, que escapam às paredes, às linhas verticais e às fechaduras. As metáforas abarcam o impossível, o mal compreendido, mas não incompreensível. A leitura ensina-nos que os seres humanos são também livros a ler. Lemos os livros, para lermos melhor o outro e para que possamos traçar novos Rumos.

Na 3.ª sexta-feira de cada mês, há sempre uma história para ser lida, ouvida e reinventada, quer esteja na nota de rodapé ou mesmo na margem do livro.

Melânia Castro—Clube de Leitura

Um passo pela vida

Porque caímos? Para aprendermos a levantar de novo.

O ser humano vive na escuridão, o que nos falta é a ausência de luz. Mas se soubermos desenvolver nesta luz armas poderosas como, humildade, compaixão, respeito.

Sem dúvida que vamos ter uma vida organizada com todos os elementos necessários para atingir a perfeição no nosso ser. Vamos criar um ótimo percurso nesta jornada, pela qual caminhamos pela Terra. Olhar o passado na cara e sentir-se recheado pela pessoa que já fui.

Como dizia uma enorme poetisa portuguesa Florbela Espanca “Ser poeta é ser mais alto”, não é como estar numa biblioteca, e sentir um desabafo, que são uma enorme coleção de sentimentos, e que nunca se apresentam com graus de superioridade, ou inferioridade, e não sentir o silêncio que uma biblioteca contém.

Adquirimos a sabedoria e as mensagens que nos são proporcionadas pelos livros que lemos, só assim podemos assimilar a melhor mensagem que um livro contém.

Se não aprendemos isso, não passamos de pessoas medíocres, em que pensamos ser os donos das palavras, que na realidade somos meras capas de livros em que só se vê os nossos egos inferiores, só e frustrados numa sociedade que nos rodeia e nos olha com repúdio, de como somos inferiores só por pensarmos que somos melhores, e o que não falta na vida, são máscaras que caem o tempo.

Manuel Cabral

Adivinhas

1. Sou filho de pais cantantes, minha mãe não tem dentes, nem nenhum dos meus parentes; eu sou calvo e de rosto alvo. O que é?
2. Qual é a coisa qual é ela que todos podem ter, mas ninguém gosta de ter, mas ninguém gosta de ter, e quando se acha, ninguém gosta de perder?
3. Sou frio mas também sou quente; sou fraco mas também sou forte; nunca posso estar parado, vejam lá a minha sorte. O que é?
4. Uma meia meia feita, outra meia por fazer, diga-se lá, ó menina, quantas meias vêm a ser?
5. Somos duas irmãs gémeas, despidas ou enfeitadas nunca nos podemos ver e não andamos zangadas. Quem são?
6. Ando sempre acompanhada, pois só não posso viver; se me morre a companheira, eu também não posso viver. O que é?
7. Ave sou e não vou, tenho lâ e não sou carneiro, nessas duas palavras disse o meu nome inteiro. O que é?
8. Venho das ondas do mar, nascido na fresquidão; não sou água nem sou sol, trago tempero na mão. O que é?

9. Somos 7 e todos nós boa harmonia formamos; os nossos nomos dependem do lugar que ocupamos. Quem somos?

ENIGMA

Dois homens estão no deserto. Ambos estão com uma mochila nas costas. A mochila de um está aberta e vazia. A mochila do outro está fechada e guarda alguma coisa. Um dos homens está morto. O que há dentro da mochila fechada?

Caminhar na Fé

Se um dia,
A tristeza bater à porta,
Abra-a com um sorriso e diga:
"Minha casa está cheia"
Na sala mora a alegria e a prosperidade,
No quarto mora o amor,
Na cozinha vive a harmonia e a paz...
No meio da casa está o Espírito Santo,
Já na frente está Deus, tomando conta de tudo.

E onde Deus mora, a tristeza não entra.

Maria Filomena Pimentel

Regras da Prisão

Artigo 8.º CEPMPL

1. Permanecer continuamente no E.P. até ao momento da libertação, com exceção de autorização de saída;
2. Cumprir as normas que regulam a vida no E.P. e as ordens legítimas que receber dos funcionários prisionais no exercício das suas funções;
3. Ter um comportamento correto, principalmente para com os funcionários prisionais, outras pessoas que desempenham funções no E.P., autoridades judiciárias, entidades policiais e visitantes;
4. Ter um comportamento correto com os outros reclusos, não podendo, em caso algum, ocupar posição que lhe permita exercer algum tipo de poder ou coação sobre estes;
5. Comunicar as circunstâncias que representem, para si e para terceiros, perigo para a vida, integridade e saúde;
6. Sujeitar-se a testes para deteção de consumo de álcool e de substâncias estupefacientes, bem como a rastreios de doenças contagiosas, sempre que razões de saúde pública ou as finalidades da execução da pena ou medida o justifiquem;
7. Respeitar os bens do Estado, de funcionários prisionais, dos reclusos e de terceiros;
8. Apresentar-se limpo e cuidado;
9. Participar nas atividades de limpeza, arrumação e manutenção do seu alojamento, respetivo equipamento e das instalações e equipamentos do E.P.

Existem por aí certos poetas
Que trazem a poesia enganada,
Não passam de uns patetas,
Que afinal não escrevem nada!

Esta é a verdade certa!
Apoderar-te dos poemas que escrevi na prisão,
Nunca fará de ti um poeta,
Mas antes um ladrão!

Eusébio Oliveira



Farmácia

Síndrome de Abstinência de Benzodiazepinas

Sobre as benzodiazepinas (Diazepam, Oxazepam, Alprazolam, etc), já falamos do fenómeno de tolerância, e também vimos as consequências do aumento das suas doses. Hoje falaremos da Síndrome de Abstinência de Benzodiazepinas. O quê? Sintomas que ocorrem quando deixamos de tomar estes medicamentos de forma repentina.

Ter vontade de deixar este tipo de medicação é ótimo, e hoje vamos perceber qual a forma correta de o fazer.

Quais são os principais sintomas? Tremores, rigidez muscular, ansiedade, irritabilidade, dificuldade em adormecer, náuseas, tonturas, dores de cabeça, problemas da visão, alteração do paladar.

Quando surgem os sintomas? Cerca de 2 ou 3 dias após terminar repentinamente, para as benzodiazepinas de curta duração (Oxazepam), e entre 5 a 10 dias para as de longa duração (Diazepam, Flurazepam).

Quanto tempo duram os sintomas? 3 a 10 dias depois de aparecerem. Terminam de forma espontânea, ou seja, sem fazermos nada.

O que fazer para evitar estes sintomas? Fazer uma redução das doses aos poucos, até suspender por completo.

Espero que esta informação te tenha sido útil. Até à próxima ;)

Tânia Freitas

Cantinho da Culinária

Bacalhau no Forno com Cebolada Caramelizada e Batata

Ingredientes:

- Bacalhau (1 Posta)
- Cebola Roxa (1 Uni. Pequena)
- Alho (3 Dentes)
- Açúcar Mascavado (Qb)
- Azeite (Qb)
- Batata Doce (1 Uni. As rodela com +/- 1 cm.)
- Folha de Bananeira (1 Uni.)

Confeção:

- Numa frigideira fazer cebola caramelizada com a cebola, o alho laminado, o açúcar e um fio de azeite.
- Numa folha de bananeira adicionar um fio de azeite e as rodela de batata doce. Sobre as rodela de batata doce adicionar a cebola caramelizada e sobre a cebolada a posta de bacalhau.
- Feche a folha de bananeira com um palito e levar ao forno a 160° durante +/- 39 minutos.
- Tirar do forno, retirar o palito e servir.

Observação:

- Este prato foi vencedor da Academia de bacalhau no ano de 2019 o restaurante caneta.

Polme para Panar Filetes

- Farinha Trigo (200 grm.)
- Fermento (10 grm.)
- Sal Fino (Qb)
- Alho em pó (Qb)
- Salsa Picada (Qb)
- Cerveja ou Água com Gás (150 ml.)

Confeção: Numa tigela adicionar todos os ingredientes. No final adicionar a cerveja/água com gás até criar uma pasta liquida para panar os filetes a gosto.

Lulas Cremosas

Ingredientes:

- Lulas (500 grm.)
- Cebola (1 Uni. Grande Picada)
- Alho (4 Dentes Picadas)
- Azeite (Qb)
- Caldo de Marisco (Qb pouco)
- Miolo de Camarão (100 grm.)
- Mostarda (Qb)
- Natas (Qb)
- Sal marinho (Qb)
- Salsa (Qb)
- Pimenta Preta (Qb)

Confeção:

- Num tacho fazer um puxado em azeite com a cebola, o alho e adicionar as lulas cortadas.
- Temperar com sal, pimenta preta e adicionar o miolo de camarão.
- Depois de refogado adicionar o caldo de marisco, a

Molho de Marisco para Filetes

- Azeite (Qb)
- Cebola (1/2 Uni.)
- Alho (2 Dentes)
- Massa Malagueta (Qb)
- Cogumelos Laminados (20 Grm.)
- Miolo de Camarão (50 Grm.)
- Delicias do Mar (30 Grm.)
- Sal Marinho (Qb)
- Creme de Marisco (100 Grm.)
- Água
- Salsa Picada

Confeção: Fazer um puxado em azeite com a cebola, o alho, a massa malagueta. Adicionar ao puxado os cogumelos, o camarão e as delícias. Retificar os temperos e a salsa. Juntar ao creme de marisco a água e juntar o puxado anterior

Tiago Pimentel

Respostas das atividades Agosto

1. O Sol.
2. O Vento.
3. O Livro.
4. A Porta.
5. A Caminha.
6. Quatro.
7. O Azeite.
8. O Dicionário.

Enigma - Despediu porque estava a dormir em serviço

NOTA

As respostas das atividades sairão na próxima edição do jornal

Patrocinado por:



Angra do Heroísmo
CÂMARA MUNICIPAL

Participantes

Amílcar Goulart
Cecília Silva
Dinamene Gomes
Eusébio Oliveira
Goran Cubrilovic
Manuel Cabral
Maria Filomena Pimentel
Maria do Natal Sousa
Melânia Castro
Miguel Medeiros
Pedro Silva
Rita Evangelho
Tânia Freitas