Das 9 às 5

Nº 4

Edição Mensal: Julho 2019

Jornal da Formação Profissional

18 de Junho – Dia do orgulho Autista

Na minha opinião, viver assim, no espetro de autismo é desafiante até certo ponto. É chato às vezes ser mal-entendida pela maneira que falo ou ajo. A comunicação é deveras difícil, especialmente com gente da minha idade, eu sou uma “esquisita”, que não age como uma jovem da minha idade devia (ou como a sociedade vê como tal), eu não saio à noite, nem me visto com roupas da moda, e a minha maneira de falar sem usar gíria (ou calão) dificulta a interação. Consigo falar com gente mais velha, mas até aí custa-me iniciar a conversa e mante-la é difícil, pelo facto de me focar nos meus tópicos de interesse, e noto que às vezes não paro, e isso incomoda as pessoas com quem falo.

O oposto acontece se o tópico não for de encontro a algum dos meus interesses, parece que o meu cérebro se desliga, a minha atenção, o meu foco é nulo e distraio-me imenso, e não é agradável ouvir chamadas de atenção, parece rude mas é algo que não é facilmente controlável. É inato fazer ouvidos mocos se não temos interesse e não é por mal, eu aposto que os outros se sentem mal por isto, é um valente inconveniente.

E nem me falem das quebras de rotina, essas então são muito irritantes, mais do que os outros possam pensar, se um hábito é quebrado, é como se fosse um problema enorme, as coisas têm de estar como de costume se não é muito difícil de prosseguir com a ação em mão, tem de estar tudo como de costume.

Mas não é tudo negativo, nas minhas áreas de foco, eu sou incrivelmente dedicada e faço um trabalho impressionante, limpo e detalhado. E mesmo se for algo difícil, vejo aquilo como um desafio e irei supera-lo.

Em resumo, eu vivo como qualquer outra pessoa, e eu não vejo isto como um problema, eu só tenho alguns obstáculos, em grande parte com a interação social. Nós que vivemos no espetro somos gente brilhante, cheia de talento e capacidades nas nossas áreas de interesse, e que como os outros temos aspetos a melhorar.

Diana Correia

Obrigado Escola EB 2/3 Almeida Garrett

Obrigada à Escola EB 2/3 Almeida Garrett pelo convite para a AFID Ritmo tocar na festa de Fim de Ano que se realizou no dia 14 de Junho.



Espaço Entrevista

Em comemoração do dia Europeu da Música, 21 de Junho, o entrevistado deste mês é o Professor João. O professor de música da AFID Ritmo, constituída pelos formandos da formação profissional.

- Porque motivo gosta de música?

Sempre foi uma atração gostar de música, desde de pequeno.

- Que música gosta de ouvir?

Rock, Jazz e Bossa Nova.

- Há quanto tempo toca música?

Há 50 anos.

- Como é que foi criada a AFID Ritmo?

Foi com o convite da Dra. Lutegarda a quem tinha apresentado o projeto para uma orquestra de precursão.



- Gosta de cantar?

Gosto muito

- Que musicas o inspiram?

Bastantes

- O que é que a musica faz à sua vida?

Torna-me mais feliz.

Obrigado ao prof. João por ter respondido às nossas questões.

Alguns Géneros Musicais

Batuque

É um estilo de música de origem cabo Verdiana.

Em 1462 com a chegada dos primeiros escravos vindos da Costa Ocidental de África vem com eles as sementes do que veio a ser o Batuque.

Através da história do Batuque, cruzam-se histórias de culturas e costumes, de danças e magia, das raças e da escravatura, da emigração e dos direitos civis, etc.

Funaná

Género musical originário de Cabo Verde.

Tem um ritmo binário (semelhante ao merengue) e está associado ao uso do acordeã, mais precisamente o acordeão diatónico conhecido em Cabo Verde como "gaita".

O nome "funaná" é relativamente recente (entre os anos 60 e 70). Há quem diga que a palavra deriva da palavra portuguesa "fungagá", outros dizem que se deveu à junção do nome de dois artistas chamados Funa e Naná[1].

Funk

Género musical que começou nas comunidades afro-americanas na década de 1960. É uma mistura de soul, jazz e rhythm and blues. Tira enfase da melodia e da harmonia e traz um Groove rítmico forte de baixo elétrico e bateria no fundo.
James Brown é considerado o padrinho do funk.

Hip Hop

Género musical que teve inicio na década de 1970 nas comunidades jamaicanas, latinas e afro-americanas da cidade de Nova Iorque. Estas comunidades eram caracterizadas pelos seus problemas de ordem social (pobreza, violência, racismo…) onde os jovens viam na rua o seu espaço lazer.

Kizomba

Género musical com origem em Angola nos anos 80, muitas vezes confundido com o zouk, devido ao ritmo semelhante.
O termo "quizomba" provém da expressão linguística Kimbundo, que significa "festa".

Rock

Género musical que se desenvolveu durante a década de 1950.
Com raízes no Rock and Roll e no Rockabilly e com influências do folk, jazz e da música clássica.

[1] In http://media.rtp.pt/praca/rubricas/ginastica/como-dancar-o-funana/

Sugestão Musical:

Sex on Fire – Kings of Leon

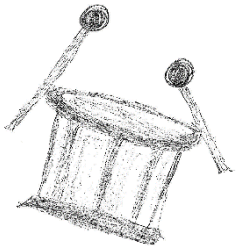


Diogo Carmelo

A música para mim é….

“Eu gosto imenso, para mim é tudo, é a minha companhia. É bom para a alma, para a cabeça.”

Diogo Carmelo



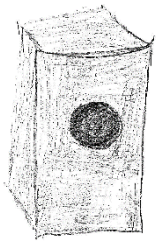
“A mim a música faz-me lembrar uma história, gosto de ouvi porque adoro músicas que me deixam feliz, quando estou mais irritada a música calma-me. Eu gosto de ouvir vários tipos de musica com hip hop, funk e outras.

Eu se não ouvir musica um dia inteiro fico triste. Eu ficava furiosa se me proibissem de ouvir musica, não com conseguiria viver sem música.”

Carolina Bilro

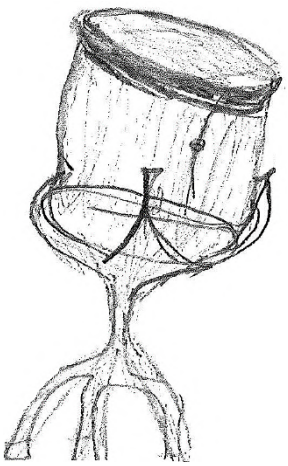
“Eu gosto de música porque me faz bem.”

Andreia Carvalho



“A música quando eu estou nervosa acalma-me. Eu gosto de cantar, fico contente ao ouvir música e gosto de dançar.
Gosto de ouvir música românticas que por vezes me fazem chorar.”

Jéssica santos



“O estilo de musica que gosto é Rock e as suas vertentes, para mim, o Rock tem alma, tem energia e temas nas letras que não se igualam aos outros. O Rock não precisa de ser repetitivo, berrante, os temas não são estereotípicos como noitadas ou festas, têm temas sérios e são ilustrados de uma maneira inigualável, têm a força da letra e mistura-a com a profundidade dos vários instrumentos para transmitir a mensagem. Não se refugia por de trás da mesma batida, não tem medo de abordar temas e embora muitos não gostem, eu acho que é um estilo magnifico.”

Diana Correia

Cuidados a ter com as redes sociais

Hoje em dia, ninguem vive sem a internet, mas por mais incrivel que seja estarmos ligados a todos, temos de ter cuidados.

Aqui está uma lista de alguns cuidados a ter!

- Proteger a conta do facebook, ter cuidado com os pedidos de amizade, não falar com pessoas estranhas.
- Não dar o nosso número a pessoas estranhas.
- Não mandar fotos a pessoas estranhas.
- Ter cuidado com as amizades com pessoas desconhecidas, não dar conversa a desconhecidos.
- Não dar dados pessoais a pessoas desconhecidas.
- Não dar o nosso número de telemóvel a ninguém estranho.
- Cuidado em não pôr nada pessoal com número de telemóvel nem morada.
- Ter cuidado com a conversa com pessoas que não se conhece nas redes sociais;
- Ter atenção às fotos que são publicadas.
- Ter atenção às amizades que se aceitam.
- “Amigos virtuais” podem ser perigosos, porque não sabemos quem são.
- O que se diz na internet pode muitas vezes ser mentira (pode ser um velho a fazer passar-se por novo, pode ser um homem a fazer passar-se por mulher, um tarado sexual, etc).
- Ter atenção às fotos intimas que se mandam pela internet.
- Ter cuidado com que partilhamos os nossos dados pessoais.

Formandos de Andares e AFAC



Espaço Cozinha

Receita do Jesuítas de Amêndoa



Ingredientes:

600 g de Massa Folhada Grossa Congelada

2 Ovos

8 Colheres (Sopa) de Açúcar

Amêndoa Granulada ou Picada q.b.

Canela em Pó q.b.

Instruções de Preparação:

Deixe descongelar a massa folhada. Entretanto, bata as gemas com 3 colheres (sopa) do açúcar até ficar um creme claro

Estenda depois a massa até obter um retângulo comprido, barre-o com a mistura das gemas, polvilhe com canela em pó, dobre-o ao meio para ficar com um retângulo ainda mais estreito e pressione os rebordos da massa para colar

Ligue o forno a 180 graus. Bata as claras em castelo e junte-lhes o restante açúcar, aos poucos e batendo sempre até ficarem bem firmes e brilhantes. Adicione um pouco de canela em pó, bata para misturar e barre a massa dobrada de modo a ficar uma camada volumosa

Corte a massa em pequenos triângulos, disponha-os no tabuleiro previamente passado por água fria, polvilhe-os com amêndoa granulada ou picada a gosto e leve ao forno durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.

BOM APETITE! ☺

Tatiana Pereira

Leituras……

A Arte da Guerra – Sun Tzu

Eu li o livro A arte da guerra, de Sun Tzu, um clássico literário da cultura oriental que ultrapassa a simples categoria de um trato de guerra, para um guia universal sobre liderança e lógica.

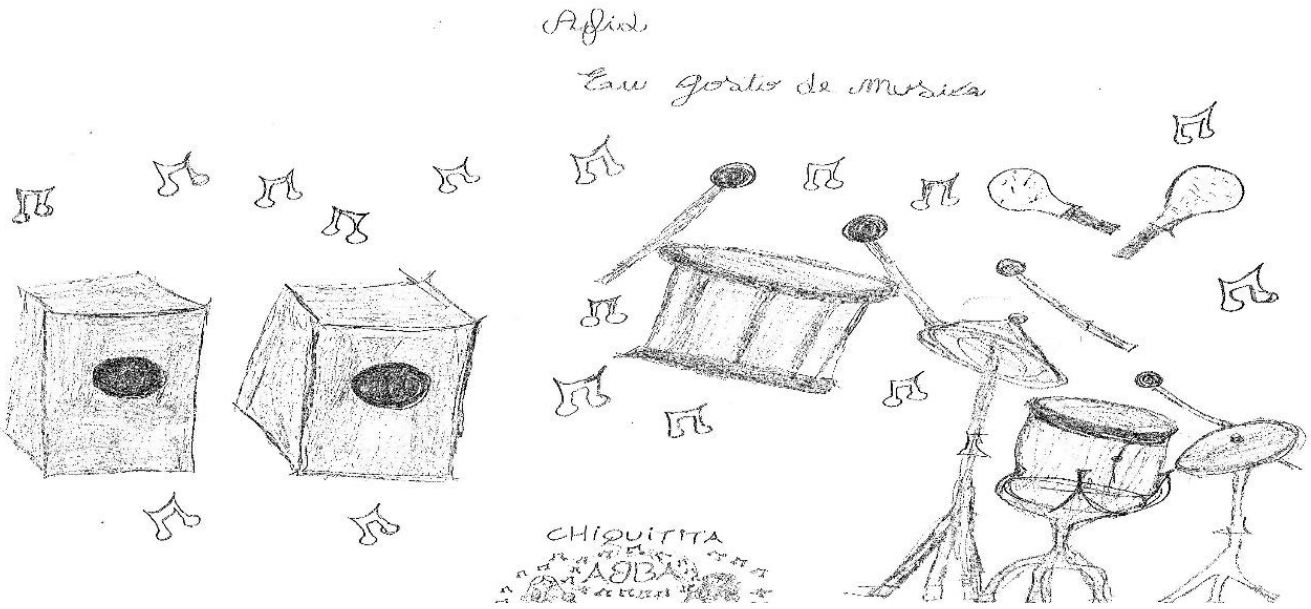
Gostei da maneira como todos os campos e fatores são avaliados e descritos e tão claramente explicados, mesmo no primeiro capítulo nota-se a profundidade de detalhe e precisão, elementos como o terreno, caminho, clima, gestão e afins, estão simplificados.

Em todos os capítulos nota-se o vasto planeamento e conhecimento do escritor, não é só planear o ataque e ir, envolve muito mais para ser um bom líder. Há consequências a cada ato, temos de considerar todos os detalhes para chegar à vitória.

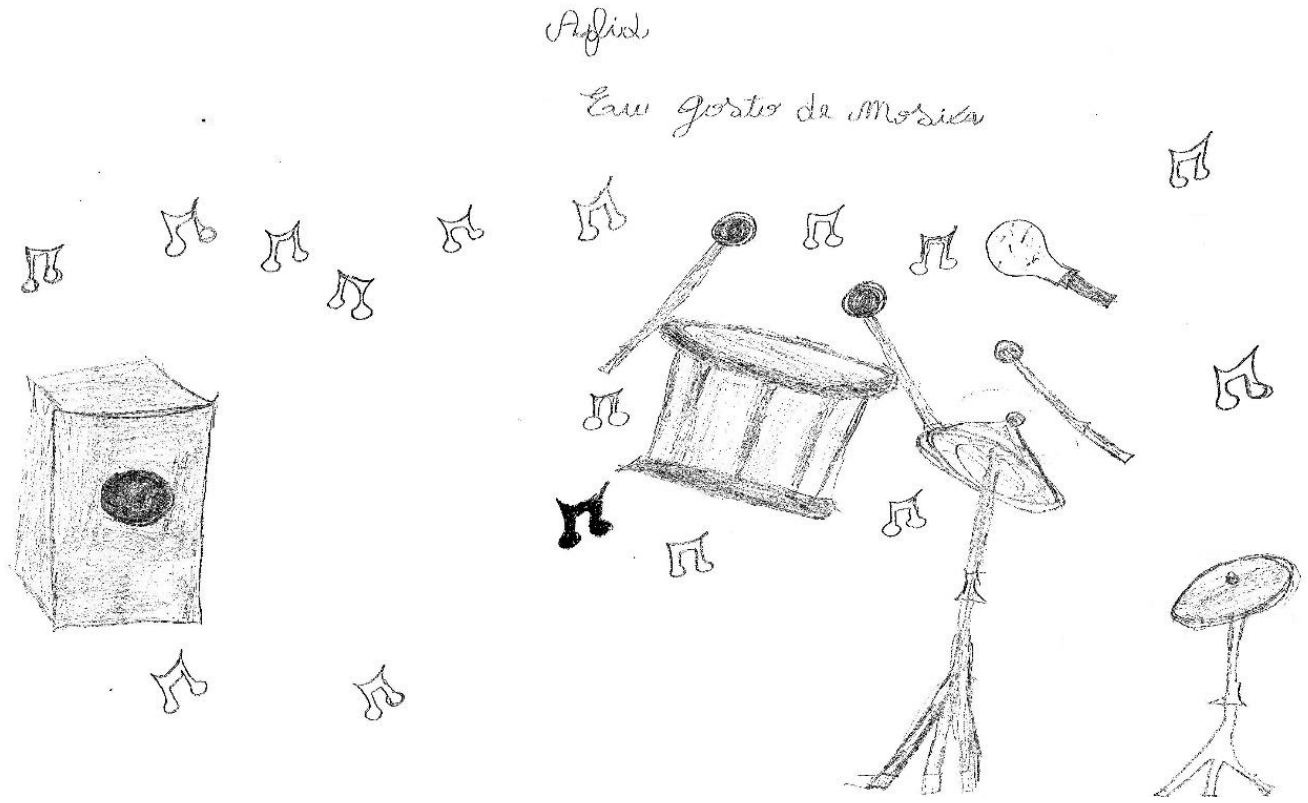
Não é uma leitura fácil, mas recomendo vivamente.

Diana Correia

Tempos Livres ☺ (Descubra as 7 diferenças)



Desenho: Ricardo Ramada



Tempos Livres ☺ (Sopa de Letras)

Encontre as 6 palavras misturadas nesta sopa

E	S	J	E	F	M	O	P	J	H
U	T	U	M	E	U	L	C	A	E
B	A	O	I	O	T	A	P	M	J
O	F	F	Z	P	X	E	P	A	P
Q	E	A	I	A	M	A	L	I	A
T	S	U	N	S	R	G	M	C	I
J	T	L	D	T	Q	U	S	A	P
M	A	D	I	A	D	I	U	M	O
A	F	E	E	F	P	S	B	J	X
H	C	L	A	R	I	N	E	T	E
X	G	U	C	P	V	J	A	Z	Z

1 – Pais em que o estilo Rap se originou

2 – Um dos estilos de música que hibridizou para criar o género de Rock n' Roll

3 – Fadista muito conhecida

4 - Significado da expressão linguística que deu origem ao nome Kizomba

5 - O instrumento mais associado ao Jazz antes do saxofone

6 – Termo dado a musicas criadas por artistas independentes

Ficha Técnica:

Imagens retiradas da internet.

Jornalistas: Ailton Semedo, Ana Catarina Cavalheiro, Carlos Bento, Carolina Bilro, Cláudio Pires, Daniel Joaquim, Diana Correia, Fábio Lobo, Gonçalo Alves, Isaque Deus, Jéssica Santos, Joice Alves, Jonas Antunes, Liliana Pires, Maísa, Marta Cardoso, Nanda Vieira, Nuno Santos, Rafaela Mendes, Ricardo Ramada, Rita Rocha, Ruben Gomes, Soraia Carvalho, Tatiana Pereira, Yolanda Almeida.

Desenhos: Ricardo Ramada

Edição: Diana Correia

fundação afid diferença

Soluções:

Sopa de letras

1 – Jamaica; 2 – Jazz; 3 – Amália; 4 – Festa; 5- Clarinete; 6 – Indie