



UMA NOVA LINGUAGEM, IPSS

FEVEREIRO 2020

# FRESQUINHAS



**BOA LEITURA!**

O "Fresquinhas" é o jornal dos clientes da Associação QE, que nos traz informação através do seu olhar atento e curioso.

# NESTA EDI-

**Celebridade do Mês** Maria Flôr

**Entrevista do Mês** Sílvia Santos

**Cultura e Lazer** Palácio Nacional de

**Séries de TV** Físico-Química

**Meio ambiente** Poluição nos

**Saúde e Beleza** Como Tratar da Asma

**Animes para Ver** Black Glover

**Espaço Desporto** A Opinião que Im-

**Receita do Mês** Bolo de Bolacha

**Reportagens** Dança com as Ritas e Fu-

**Retrato do Mês** Žana Šuran

**Sabias que...**

**Aniversários** Fevereiro/Março

# CELEBRIDADE DO MÊS

MARIA FLÔR



## A FLOR É MEIGA E TÍMIDA



Nome Completo:

Maria Flôr Lavrador Ramos

Data de Nascimento:

9/5/1979

Signo do Zodíaco:

Touro

Como é a tua família?

Tenho quatro tios (Silvino, Rosa, Manuela e Conceição), um mano, uma cunhada e dois sobrinhos (uma menina e um menino).

Com quem vives?

Com o mano, a cunhada e os meus dois sobrinhos.

O que mais adoras?

Gosto muito de pintar!

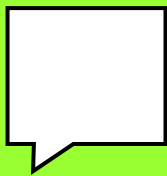
JOÃO CUNHA

MARIANA MARTINS

ANDRÉ DIAS

LINA VALENTE

TOMÁS FERREIRA



# ENTREVISTA DO MÊS

## SÍLVIA SANTOS

**Como se chama?**

Sílvia Santos

**Que idade tem?**

43 anos.

**Tem filhos? Quantos?**

Sim. Um filho.

**É casada? Há quanto tempo?**

Sim, há 18 anos.

**Há quanto tempo está na Qe?**

Há 11 meses.

**O que fazia antes de vir para a Qe?**

Bancária e advogada.

**Qual é o seu prato preferido?**

Migas e entrecosto.

**E que prato mais gosta de cozinhar?**

Pratos tradicionais alentejanos.

**Qual é a sua música preferida?**

Música dos anos 80.

**Quais são os seus passatempos?**

Trabalhos manuais, registo de arte sacra e ler.

**“LEVAVA TODOS OS MENINOS  
DA QE À DISNEY!”**



**Gosta de viajar? Qual a viagem de sonho?**

Gosto muito! O meu sonho é ir à Tailândia.

**O que faria com o Euromilhões?**

Levava todos os meninos da Qe à Disney.

**Que planos tem para o futuro?**

Continuar a ser feliz, na Qe e junto da família.

JOÃO JOSÉ

MARIANA MARTINS

ANDRÉ DIAS

SANDRA MOREIRA

# CULTURA E LAZER

## PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA



O PALÁCIO PERTENCEU AOS REIS. HOJE EM DIA PERTENCE AO ESTADO PORTUGUÊS E SERVE PARA TURISMO.



O palácio situa-se numa zona urbana e a sua construção iniciou-se no século 15. É considerada uma arquitetura orgânica com pátios, escadas, corredores e galerias. A família real portuguesa utilizou o palácio até 1910 e nele ocorreram vários acontecimentos importantes. Foi o palácio mais visitado de Portugal em 2008 e é gerido pela Parque de Sintra – Monte da Lua.



ANA CLÁUDIA  
LEONOR CARMONA  
MARIANA MARTINS

TOMÁS FERREIRA  
FLÔR RAMOS





# SÉRIES DE TV

## FÍSICO-QUÍMICA

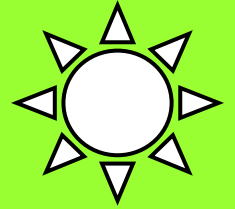
"Físico-Química" é uma série televisiva espanhola. A primeira vez que deu em Portugal foi em 2010. A série mostra a visão dos professores que acabaram de chegar a uma escola secundária sobre os problemas dos alunos. Alguns desses problemas são os amores não correspondidos e as inseguranças. Nesta série a adolescência não é tratada como um problema.



**ESTA SÉRIE É ASSISTIDA PELOS FILHOS, MAS TAMBÉM FOMENTA O DEBATE NOS PAIS.**

# MEIO AMBIENTE

## POLUIÇÃO NOS OCEANOS



ACHA-SE QUE EM 2050  
HAVERÁ MAIS PLÁSTICO  
DO QUE ANIMAIS NOS  
OCEANOS, JÁ QUE O HO-  
MEM NÃO TEM CUIDADO  
COM O MEIO AMBIENTE.

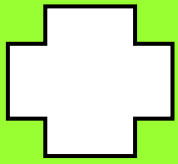


O homem tem a capacidade de prejudicar o meio ambiente e polui os oceanos com produtos químicos, petróleo e esgotos que são prejudiciais para os animais que lá vivem. Os peixes são extremamente sensíveis e nós deixamos lá quantidades enormes de plástico para eles comerem. Isto faz com que sintam dor quando comem plástico.



OS ANIMAIS CONFUNDEM O  
PLÁSTICO COM ALIMENTO POR-  
QUE ESTES RESÍDUOS LHE  
CHEIRAM A COMIDA. POR EXEM-  
PLO, AS BALEIAS INGEREM  
PLÁSTICO SEM QUERER POR-  
QUE ESTÃO A FILTRAR A ÁGUA.

JOÃO CUNHA  
LEONOR CARMONA  
RITA COSTA



# SAÚDE E BELEZA

## COMO TRATAR DA ASMA



A ASMA É UMA DOENÇA INFLAMATÓRIA CRÓNICA DOS BRÔNQUIOS, QUE SE INICIA HABITUALMENTE NA INFÂNCIA, MAS QUE PODE SURTIR EM QUALQUER IDADE.

Os doentes com asma, se estiverem controlados, podem fazer as suas atividades sem qualquer limitação da vida diária, quer profissionais quer desportivas. O tratamento adequado é fundamental para uma melhoria da qualidade de vida. Os sintomas podem ser ocasionais e esporádicos ou mantidos ao longo do ano, podendo variar de ligeiros a graves. A maioria dos doentes com asma apresenta outros sintomas dependentes de alergia noutros órgãos como o nariz, olhos ou pele. A rinite alérgica é um factor de risco ou para um doente vir a desenvolver asma brônquica.

OS SINTOMAS TÍPICOS DA ASMA SÃO A TOSSE, A CHIADEIRA NO PEITO OU A PIEIRA, A FALTA DE AR, O APERTO NO PEITO COM O ESFORÇO FÍSICO, O CANSAÇO E A DIFICULDADE EM FAZER AS ACTIVIDADES OU TAREFAS DO DIA-A-DIA.

---

ANA RAQUEL

RITA COSTA

LINA VALETE



# ANIMES PARA VER

## BLACK CLOVER



Asta e Yuno são órfãos que foram criados numa igreja localizada na periferia do reino de Clover, num mundo onde todos possuem poderes mágicos. Asta nasceu sem eles, mas em contrapartida, Yuno nasceu um prodígio com poder mágico intenso e com talento para controlá-lo. A história acompanha os dois garotos que competem entre si para se tornarem no rei mago, o cavaleiro mágico mais forte de Clover. Mas como é que Asta se pode tornar no cavaleiro mágico sem magia? A jornada começa quando Asta obtém o misterioso poder anti-magia e força física e Yuno com seus poderes mágicos e talentos.

NO MUNDO DE  
CLOVER TODOS  
POSSUEM PODERES  
MÁGICOS

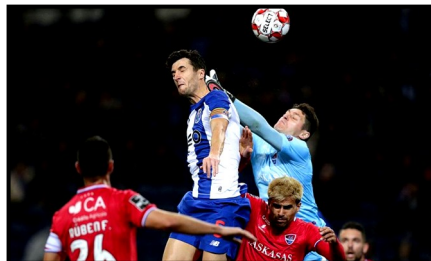


D

# ESPAÇO DESPORTO

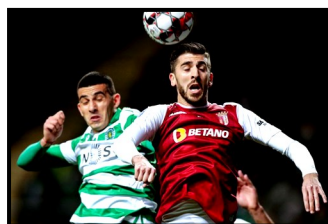
## A OPINIÃO QUE IMPORTA

Para começar temos o jogo entre o FC Porto e o Gil Vicente. Logo na primeira parte um jogador do Porto devia ter ido para rua, mas não foi (não sei como...). No final da primeira parte houve dois golos, um do Gil e outro do Porto. Agora a segunda parte foi péssima, porque virou o resultado e ficou 2-1, o Porto meteu mais uma batata, que MISÉRIA!!



O Benfica - Famalicão foi uma vaquinha porque metemos o último golo aos 90+6'. Foi uma sorte, assim sem mais nem menos. Metemos logo o primeiro golo e a seguir sofremos. Andamos mesmo à rasca.

O Sporting está completamente fora do prazo, foi a Braga e levou uma batata aos 76 minutos. Foi mesmo um cocó. LOL!



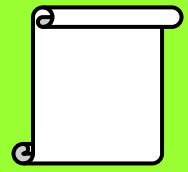
O Viseu - Porto foi ridículo, nem vi o jogo. Estive a ouvir e foi uma desgraça. Os golos foram metidos aos 59' e aos 70'.

Nos dois jogos dos grandes as equipas mostraram que eram pequenas demais para aquilo. Mas bem,... falando de coisas sérias, o Porto venceu o clássico, mas foi com muito trabalho, porque joga sempre muito bem em casa e com o SLB. O do Sporting foi um jogo de sorte porque primeiro levou logo uma batata e depois sim, meteram 2. A segunda volta com Famalicão foi num jogo fora de casa, também com muita sorte, porque o Benfica não está a jogar nada.



# RECEITA DO MÊS

## BOLO DE BOLACHA



### INGREDIENTES

300G DE BOLACHA TORRADA

300G DE MANTEIGA

200G DE AÇÚCAR EM PÓ

2 GEMAS DE OVOS

CAFÉ AÇUCARADO PARA DEMOLHAR

BOLACHA RALADA PARA DECORAR



### INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

#### PRIMEIRO PASSO

Numa tigela, disponha a manteiga, o açúcar em pó, 2 colheres de sopa de café bem forte e as gemas. Bata muito bem até ficar um creme fofo e bem ligado.

#### SEGUNDO PASSO

Num prato de servir, disponha camadas alternadas de bolacha em café e creme de manteiga, sendo que a última camada deve ser de creme.

#### TERCEIRO PASSO

Leve ao frio até solidificar. Depois retire, polvilhe com bolachas e sirva com uma decoração ao seu gosto.

ANDRÉ DIAS

ANA RAQUEL

LINA VALENTE

MARIA FLÔR



# GRANDE REPORTAGEM

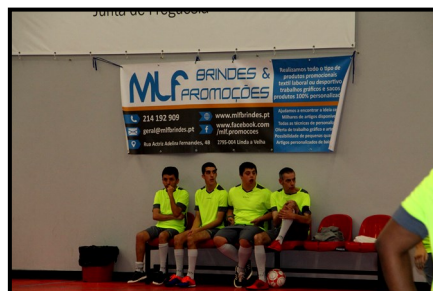


NO DIA 20 DE DEZEMBRO DE 2019, A EQUIPA DE FUTEBOL DA QE PARTICIPOU NO 2º TORNEIO FOOTBALL, EM ALVALADE.



"Foi um dia cansativo mas foi bom porque aprendemos muitas coisas novas, como por exemplo, que até de cadeiras de rodas se pode jogar à bola. Eu joguei à defesa e ao ataque. Falhei um golo mas defendi muito bem ao fazer muitos cortes importantes. Obrigado ao treinador e à Qe pela experiência."

**Dimas Guerreiro**



# GRANDE REPORTAGEM

NO DIA 17 DE JANEIRO 2020, OS ALUNOS DA "DANÇA COM AS RITAS" FORAM APRESENTAR O ESPETÁCULO AO FESTIVAL DEIRAS CATIV'ARTE.

"Achei giro e voltava a repetir para os pais verem."

**João Cunha**

"Gostei de ir a Deiras e voltava a repetir."

**Ana Rita Lopes**



"Gostei muito, voltava a repetir e quero dançar mais. Não tenho coisas negativas a dizer, gostei de tudo."

**Luís Carlos**

"Senti-me nervosa, pensava que me ia enganar nos passos e que ia chorar. Fiquei alegre, porque as pessoas bateram palmas."

**Rita Costa**



"Adorei muito e voltava a repetir a experiência. Adoro ter aulas com "as Ritas" e não trocava essa actividade por nada. Não gosto quando as pessoas me filmam, fico com vergonha."

**Joana Dias**



JOÃO CUNHA

LUÍS CARLOS

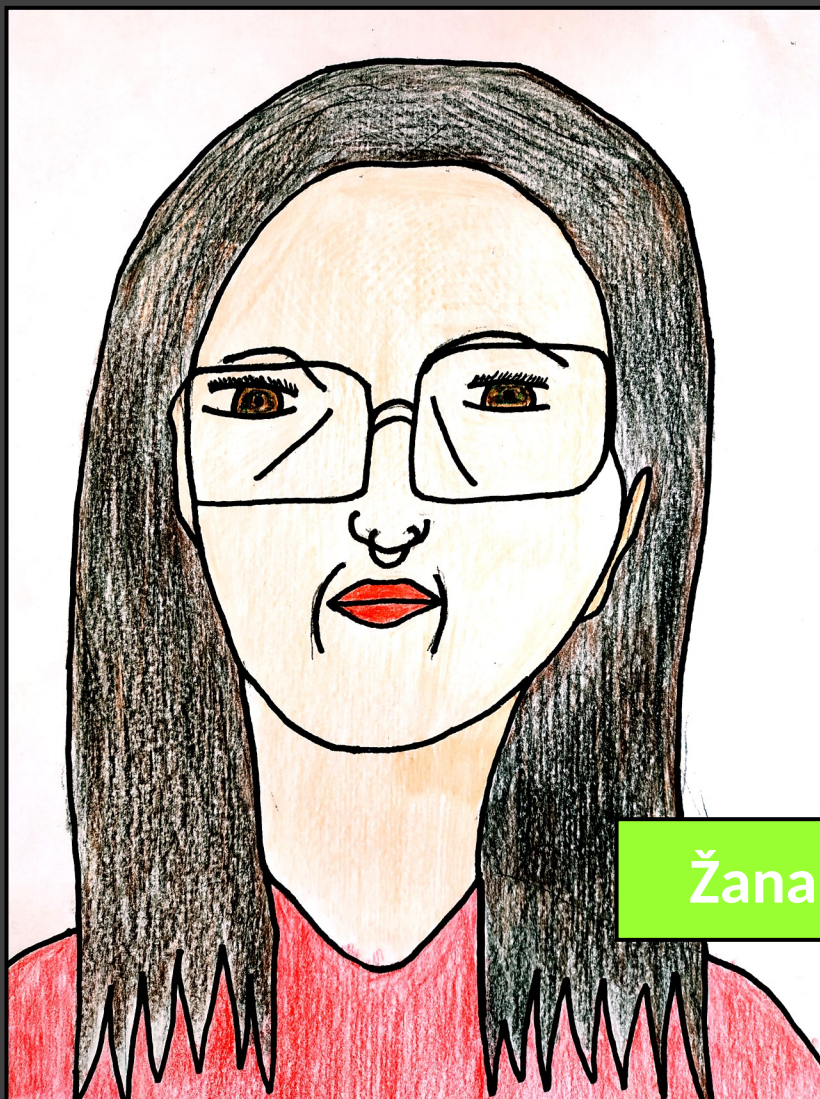
ANA RITA LOPES

RITA COSTA

JOANA DIAS



# RETRATO DO MÊS



Žana Šuran

# SABIAS QUE...

A SANDRA PENSAVA QUE A SÍLVIA TRABALHAVA NO MULTIBANCO?

A LINA ESCONDE A ROUPA PARA NÃO PASSAR A FERRO?

A MARIANA CONFUNDE AS DUAS ESTAGIÁRIAS?

NA SEXTA, O JOÃO JOSÉ VAI VER SE PINGA?

O DIOGO FOI APANHADO NO FOOTBALL LEAKS?

O LUÍS CARLOS NÃO ENCONTRA VELAS EM LADO NENHUM?

# ANIVERSÁRIOS

**8 FEV**

JOSÉ MARIA  
COSTA

**9 FEV**

DIMAS  
GUERREIRO

**PARABÉNS  
A TODOS!**

**16 FEV**

RITA  
BERNARDO

**18 FEV**

FELISBELA  
CLEMENTE

**19 FEV**

ANA RAQUEL  
TEIXEIRA

**21 FEV**

CLÁUDIO  
DIOGO

**21 FEV**

MARTA  
ANJO

**22 FEV**

RITA  
CARVALHO

**23 FEV**

DIOGO  
CORREIA

**28 FEV**

ANA ISABEL  
RICARDO

**28 FEV**

ANA  
PÁSCOA

**3 MAR**

MARTA  
NASCIMENTO

**9 MAR**

GONÇALO  
MENERES

**11 MAR**

SÍLVIA  
SANTOS

**23 MAR**

ANTÓNIO  
CAMELO

**26 MAR**

CAROLINA  
FIGUEIREDO

JOÃO JOSÉ

ANDRÉ DIAS

ELISÁRIO FERNANDES