

MONTEPIO

JOVEM

Jornal Montepio Jovem | Número 22, Série II | Trimestral | 1 euro | Setembro - Novembro 2017 | Diretor: António Tomás Correia



FUTURO

5 GRANDES DECISÕES
QUE VÃO MUDAR A TUA
VIDA ATÉ AOS 20 ANOS

MUNDO INCRÍVEL

10 FACTOS DA CIÊNCIA
E DA HISTÓRIA QUE
VÃO SURPREENDER-TE

OS BENEFÍCIOS DOS VIDEOJOGOS

HÁ CADA VEZ MAIS EMPRESAS A PROCURAREM PROFISSIONAIS COM
COMPETÊNCIAS QUE PODEM SER APERFEIÇADAS ATRAVÉS DOS VIDEOJOGOS.
DESCOBRIR COMO ESTE HOBBY PODE SER TEU ALIADO NO MERCADO DE TRABALHO



EDITORIAL

SER JOGADOR PROFISSIONAL DE ESPORTS. ALGUMA VEZ PENSASTE NISSO?

FOMOS VER O QUE É PRECISO PARA ENTRARES NESSE MUNDO. CONHECE TAMBÉM

5 DECISÕES QUE PODEM DEFINIR O TEU FUTURO.

ESTA EDIÇÃO DO JORNAL MONTEPIO JOVEM É DEDICADA AO ENTRETENIMENTO E QUISEMOS PERCEBER SE

OS JOGOS DE COMPUTADOR SÃO BONS PARA TI,

AO MESMO TEMPO QUE TE OFERECEMOS UM

MANUAL DE COMPORTAMENTO PARA AS REDES SOCIAIS.

CONHECES OS RISCOS QUE PODES ESTAR A CORRER E COMO PODES ANULÁ-LOS? NÓS TEMOS AS RESPOSTAS. MAS AINDA HÁ MAIS...

NOS ÚLTIMOS MESES, MUITOS ASSOCIADOS VIVERAM

EXPERIÊNCIAS MONTEPIO

QUE TE VÃO DEIXAR DE BOCA ABERTA. QUERES SABER COMO PARTICIPAR NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES? CONTAMOS-TE TUDO!

ESCREVE-NOS PARA MONTEPIOJOVEM@MONTEPIO.PT
E DIZ-NOS O QUE MAIS TE INTERESSA E O QUE GOSTARIAS DE LER
NO TEU JORNAL. PARTICIPA COM AS TUAS IDEIAS E SUGESTÕES!

CONCENTRAÇÃO
+
CONHECIMENTO
+
DIVERSÃO

=
PRÉMIO MÉRITO
LITERACIA 3D/MONTEPIO

O PRÉMIO MÉRITO LITERACIA 3D/MONTEPIO DISTINGUE OS MELHORES ESTUDANTES NACIONAIS EM LEITURA, MATEMÁTICA E CIÊNCIA. NESTA SEGUNDA EDIÇÃO, PROMOVIDA PELA PORTO EDITORA EM PARCERIA COM A FUNDAÇÃO MONTEPIO E A ESCOLA VIRTUAL, PARTICIPARAM CERCA DE 90 MIL ALUNOS PROVENIENTES DE MAIS DE 750 ESTABELECIMENTOS DE ENSINO PORTUGUESES. A GRANDE FINAL DECORREU NO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO. FALAMOS COM OS VENCEDORES E FICAMOS A SABER POR QUE CONCORRERAM E COMO FOI O CAMINHO PARA A VITÓRIA. AINDA DEIXARAM CONSELHOS EXCLUSIVOS PARA LHEIS SEGUIRES AS PISADAS.

"SEMPRE ME INTERESSEI
POR TODOS OS RAMOS DA CIÊNCIA"

MARIA CARA D'ANJO

"TIVE A SORTE DE A MINHA
PROFESSORA DE MATEMÁTICA
ESTAR SEMPRE PRONTA A APOIAR"

DUARTE SARAIVA

"TUDO DEPENDE
DA NOSSA MOTIVAÇÃO"

JOSÉ FRANCISCO MONTEIRO

A OPINIÃO
DE QUEM NOS LÊ

FILIPA CORREIA

14 anos

Olá Montepio Jovem. Mostrei aos meus pais o artigo sobre como aproveitar melhor o quarto. Gostámos tanto dos vossos conselhos que, em conjunto, acabámos por mudar o meu quarto e ficou muito melhor!

R: Excelente, Filipa. O nosso quarto é o nosso mundo e se as alterações forem feitas em família ainda melhor.

MIGUEL LEMOS

18 anos

Olá Montepio Jovem! Sempre quis fazer um Erasmus, mas estava hesitante. Ler sobre as vantagens do Programa na vossa edição de verão foi o empurrão de que precisava. Já comecei a preparar tudo.

R: Ainda bem que te ajudámos a decidir. Será uma experiência inesquecível. Não te esqueças de nos contar como foi.

1. COMO SOUBESTE DO CONCURSO?
2. A PARTICIPAÇÃO FOI MUITO DIFÍCIL? OS TEUS PROFESSORES APOIARAM-TE?
3. À MEDIDA QUE ULTRAPASSAVAS CADA ETAPA, ACREDITAVAS QUE IAS GANHAR A FINAL?
4. SEMPRE GOSTASTE DE LER / MATEMÁTICA / CIÊNCIAS? QUAL É A TUA MATÉRIA preferida?
5. O QUE FAZES NOS TEMPOS LIVRES?
6. QUE CONSELHOS DARIAS A QUEM QUEIRA PARTICIPAR NA EDIÇÃO DESTE ANO?

MARIA CARA D'ANJO

Colégio de Nossa Senhora da Assunção
CATEGORIA: CIÊNCIA

1. Através da minha professora de Ciências Naturais. No final de uma aula falou-nos deste concurso e pediu para espalharmos a palavra.

2. Não achei as provas tão difíceis quanto estava à espera. Por outro lado, a preparação foi mais exigente: realizei muitas provas de preparação com o apoio da minha professora de Físico-Química. Talvez a maior dificuldade tenha sido gerir o meu tempo: com a escola, os testes e outros concursos não foi fácil organizar-me para conseguir dar-lhe a atenção necessária.

3. Desde o início que encarei tudo na desportiva. Por isso fiquei muito surpreendida por passar à fase distrital. Quando soube que tinha passado à final mal pude acreditar. Tinha participado tantos alunos... Este concurso foi, progressivamente, ganhando mais importância. Fui para Lisboa convencida de que não iria ganhar. É claro que, no fim, a surpresa foi imensa.

4. É uma pergunta difícil... Sempre me interessei por todos os ramos da Ciência, pela Matemática, Literatura, Inglês, Francês, História... Neste momento, acho que as minhas disciplinas preferidas são o Português e a Físico-Química.

5. Gosto de ler, escrever, desenhar, pintar, correr... Adoro música! Canto, toco alguns instrumentos e ouço música. A maior parte das atividades que referi têm sempre música de fundo. Além disso, gosto de teatro e também me interesse por astronomia.

6. Antes de mais: quem não quer participar que reconsidere. E aproveitem-no, não pelas vitórias ou pelos prémios, mas pela experiência e aprendizagem. Não encarem o Concurso como uma obrigação, mas como uma forma de aprender mais de uma maneira diferente daquela a que estão habituados. Deve ser sempre uma diversão e nunca uma preocupação.

DUARTE SARAVIA

Colégio Valsassina
CATEGORIA: MATEMÁTICA

1. Foi através da minha escola. Decidiram inscrever-me na primeira fase mas, antes, explicaram-me os objetivos do concurso e o que este pretendia promover. E eu fui em frente.

2. Confesso que foi um pouco difícil. Não estava à espera que o grau de dificuldade da prova fosse tão elevado. Sobretudo na última fase, que mais me fez pensar e que mais exigiu a minha concentração. Tive a sorte de a minha professora de matemática estar sempre pronta a apoiar-me no que precisasse.

3. Não. Eu tinha noção de que a última prova era contra os melhores do distrito. Eram, de certeza, muito bons alunos. Para dizer a verdade, não acreditava que ia conseguir ganhar. Além disso, estava nervoso. Não sabia como tinha corrido a prova dos outros alunos.

4. Sempre gostei de Matemática, mas, neste momento, a minha matéria preferida é Tecnologias da Informação e Comunicação, gosto imenso de computadores. Na escola, do que eu gosto mais é dos recreios. Sabe bem divertir-me um pouco, depois de estar uma hora e meia fechado numa sala.

5. Pratico ténis. Nos tempos livres gosto de jogar no computador ou no telemóvel, para passar o tempo.

6. Praticar muito e ter confiança em si mesmo. Acho que isso é o mais importante.

JOSÉ FRANCISCO MONTEIRO

Colégio Conciliar de Maria Imaculada
CATEGORIA: LEITURA

1. Numa aula de Português, a nossa professora disse-nos que iríamos fazer uma coisa diferente. Pensei que não seria nada de especial, mas fiquei empolgado ao saber que a prova se realizaria num computador. Sempre adorei a ideia de estudar pela Internet.

2. Acho que não foi difícil, porque tudo depende da nossa motivação. A minha maior dificuldade foi a poesia e a interpretação. Cada um tem a sua maneira de ler, acho que "não se acerta nem erra". Os meus professores apoiaram-me muito, especialmente o meu Diretor de Turma. Estava sempre a dizer que iria ganhar. A minha professora de Português até brincava, dizendo "se não trazes prémio, voltas para Leiria a pé".

3. Eu nem esperava passar da segunda etapa, quanto mais vencer a final. Estava tão ansioso... Durante a final, só pensava: "Este concurso é tão diferente, tecnologia e português ao mesmo tempo. Bom... se não ganhar, não faz mal. Alguém há-de ganhar e até agora já me diverti muito."

4. Claro que gosto de ler. Depois de começar a ler uma aventura até me sinto "dentro do livro". Neste momento, a minha disciplina favorita é Português. Por causa da minha professora que me motiva imenso. Parece quase magia...

5. Se não tivesse *hobbies* passaria a maior parte do tempo agarrado ao telemóvel, por isso ainda bem que os tenho. Os meus tempos livres são ocupados a conversar com amigos, a dançar e adoro karaté.

6. Nunca desistam, custe o que custar. Dá sempre para chegar lá, com esforço e trabalho. Aconselho-vos a participarem neste concurso. Mistura as disciplinas de estudo com a tecnologia e é um desafio novo. Além disso, o prémio e a experiência valem a pena.

DESCONTOS PARA ASSOCIADOS

NÃO DEIXES ESCAPAR!



RNE - REDE NACIONAL DE EXPRESSOS RENEX

rede-expressos.pt
25% na compra online (web e mobile) e 20% na aquisição de títulos de transporte nas bilheteiras, sempre mediante indicação do cartão RFLX 31840. Exclusivo para associados.

CINEMA CITY

Lisboa e Leiria
cinemacity.pt
Acesso a uma tabela de preços própria (máximo dois bilhetes por sessão).

SURF RIDERS - ESCOLA DE SURF

Ericeira
surfriders.pt
10% em todos os serviços.

YUPIK - LOJA DE DESPORTO, AVENTURA E PESCA

Lisboa
yupik.com.pt
10% de desconto em todos os artigos (não acumulável com outras promoções).

BRUNN'S COFFEE & DINER

Coimbra
15% de desconto na despesa efetuada.

HARD ROCK CAFÉ PORTO

hardrock.com/cafes/porto
10% de desconto nas refeições e bebidas e 5% nos artigos comercializados na loja.

ODD SCHOOL - DIGITAL ENTERTAINMENT SCHOOL

Lisboa
odd-school.com
10% sobre todos os cursos ministrados.

ETIC ALGARVE

Faro
etic.algarve.com
10% de desconto na inscrição ou matrícula em cursos e workshops.

SOCIEDADE NACIONAL DE BELAS ARTES

Lisboa
snba.pt
30% de desconto na matrícula, 10% nos cursos de formação artística e 15% em workshops.

LINGUACULTURA - INSTITUTO DE LÍNGUAS DE SANTARÉM

linguacultura.pt
10% de desconto nas mensalidades dos cursos.

GINÁSIOS DE EDUCAÇÃO DA VINCI

Cobertura nacional
ginasiosdavinici.com
5% de desconto no preço base (estudo acompanhado/explicações em grupo). Oferta válida na 1.ª inscrição em serviços de apoio escolar nos Ginásios da Educação Da Vinci aderentes.

CAMBRIDGE SCHOOL

Cobertura nacional
cambridge.pt
10% de desconto nas mensalidades dos cursos de inglês, francês e alemão (exceto inscrições, livros e exames), apenas para associados, descendentes em primeiro grau e cônjuge.

THE ANGLOPHIL CENTRE

Aveiro
theanglophilcentre.pt
10% de desconto em mensalidade e oferta de inscrição/matricula (para descendentes em 1.º grau e cônjuge)

INTERNATIONAL HOUSE

Torres Vedras
intorresvedras.com
5% de desconto na mensalidade dos cursos.

LANCASTER COLLEGE

Cobertura nacional
lancastercollege.pt
10% no valor das mensalidades.

WALL STREET ENGLISH

Cobertura nacional
wsenglish.pt
12% de desconto no valor total do curso e oferta do primeiro manual de gramática, do Seguro de Acidentes Pessoais e do serviço English Anytime.

ALLIANCE FRANÇAISE

Guimarães e Braga
alliancec.pt
10% de desconto nas mensalidades dos cursos.

EIL - ESCOLA INTERNACIONAL DE LÍNGUAS

Santarém
slii.com.pt
12% de desconto em mensalidade acumuláveis com outros descontos, até ao limite de 25% de desconto.

FAZ

(+) POR MUITO (-)

BOAS RAZÕES PARA SAIR DE CASA

FEVEREIRO

sábados*
PLANETÁRIO
IMERSIVO DIGITAL (CIÊNCIA)
Planetário - Casa da Ciência
Braga
10h30
3 a 4 euros (marcação obrigatória)
casadacienciabraga.com

3
MAZGANI (MÚSICA)
Pequeno auditório CCB
Lisboa
21h00
12,5 a 15 euros
(20% desconto para menores de 25 anos)
ccb.pt

11 a 12
ATLANTIC BLUES (FESTIVAL DE DANÇA)
Casa da Música
Porto
18 euros (inclui workshop)
atlanticblues.pt

11 a 25
UM CRIME NO TEATRO SÃO LUIZ (TEATRO)
Teatro São Luiz
Lisboa
21h00
5 euros (menores de 30 anos)
teatrosauliz.pt

APARTIR DE 20
FANTASPORTO (FESTIVAL DE CINEMA)
Teatro Rivoli
Porto
5 euros (1 pessoa)
a 8 euros (bilhete duplo)
fantasporto.com

24
HMB - A PRIMEIRA DÉCADA
Campo Pequeno
Lisboa
22h00
25 euros
campopequeno.com

25
ACONTECEU NO OESTE, DE SÉRGIO LEONE (CINEMA)
Grande Auditório CCB
Lisboa
16h00
7 euros
ccb.pt

MARÇO

10
MIGUEL ARAÚJO (MÚSICA)
CAE Portalegre
Portalegre
21h30
15 a 18 euros
caeportalegre.blogspot.pt

* Todos os sábados de fevereiro e março



PERCEBES O
TELEJORNAL DAS 8?



NÃO?
NÃO TE PREOCUPES,
A ASSOCIAÇÃO
MUTUALISTA
EXPLICA-TE!

SIRESP

Sistema Integrado de Redes
de Emergência e Segurança
de Portugal

É um sistema que permite a comunicação entre as forças de segurança pública (PSP e GNR), de emergência médica (INEM) e de proteção civil (Proteção Civil e Bombeiros) através de uma infraestrutura única que deve manter-se operacional em cenários de catástrofe, como terremotos, acidentes ou incêndios.

FURACÃO

Nome dado a ciclones tropicais com ventos superiores a 120 quilómetros por hora, trovoadas e chuvas torrenciais. A sua passagem, anormalmente, eleva o nível da água do mar, por vezes acima dos cinco metros, pondo em risco as zonas costeiras. Alguns cientistas explicam o aumento da ocorrência e intensidade dos furacões com os efeitos do aquecimento global.

AUTOEUROPA

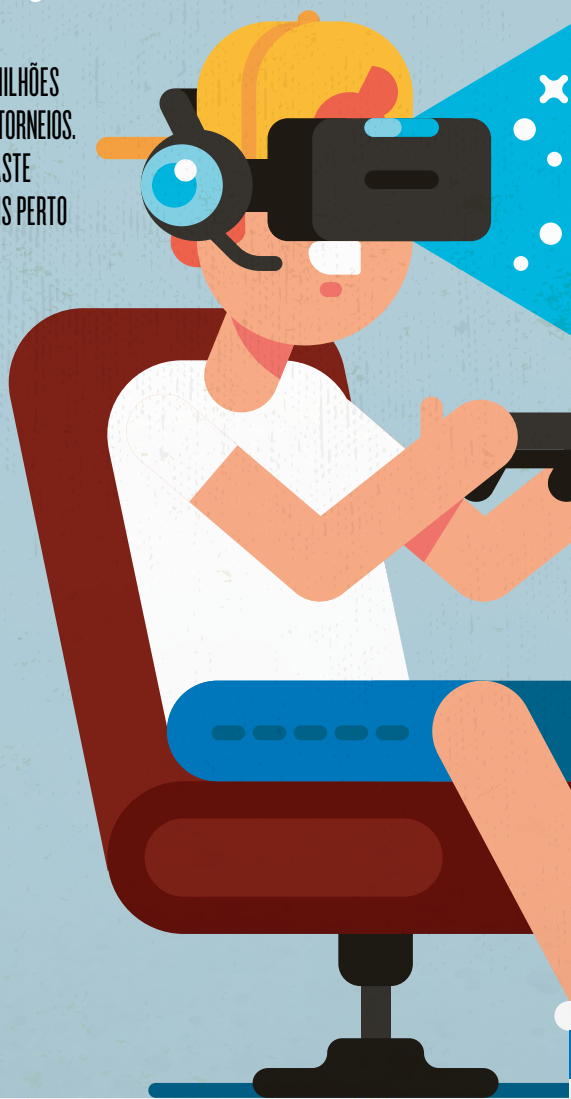
É uma fábrica de automóveis, em atividade desde 1995. Situada em Palmela, a 40 quilómetros de Lisboa, é detida pela Volkswagen. Conta com 3 295 trabalhadores, sendo responsável por mais de 6 100 empregos de fornecedores diretos. As suas vendas, em 2016, ultrapassaram os 1,5 mil milhões de euros, tendo construído 80 mil veículos e contribuído para 0,8% do PIB português.

QUERES SER PROFISSIONAL DE eSPORTS?

UM ESTUDO DA NEWZOO AFIRMA QUE O MERCADO MUNDIAL DE eSPORTS VALERÁ 840 MILHÕES DE EUROS EM 2019. E HÁ CADA VEZ MAIS MARCAS A QUEREREM ESTAR PRESENTES NESTES TORNEIOS. OS PRÉMIOS PAGOS AOS JOGADORES PROFISSIONAIS CHEGAM AOS MILHÕES. JÁ PENSASTE EM SER UM *GAMER* DE eSPORTS? CONHECE AS DICAS QUE TE PERMITIRÃO CHEGAR MAIS PERTO DESSE SONHO.

Kuro Takhasomi chegou ao fim do The International 2017, em Seattle, com 2,7 milhões de euros no bolso. O The International 2017 é a principal competição de Dota 2, um dos videojogos mais populares do mundo. Kuroky, como é conhecido, é o capitão da Team Liquid e, aos 26 anos, é uma das maiores estrelas de eSports. Designam-se eSports as competições em que os participantes, sozinhos ou em equipa, se defrontam em jogos de computador. Segundo a Newzoo, especialista em estudos de mercado de jogos, a receita combinada desta indústria, entre publicidade, bilhética e *merchandising*,

ultrapassará os 840 milhões de euros em 2019. A Superdata, outra consultora, é ainda mais ambiciosa e acredita que o valor chegará aos 1,5 mil milhões. A realidade em Portugal é mais modesta, mas já existem alguns jogadores profissionais. A Federação Portuguesa de Futebol, por exemplo, organiza torneios de FIFA com prémios que chegam aos dez mil euros. Alguns clubes, como o Sporting, o Paris Saint-Germain ou o Wolfsburg, incluem os eSports na lista das suas modalidades oficiais. No entanto, as audiências de milhões estão reservadas para jogos de equipa, como o Dota 2, League of Legends e CS: GO, onde cada atleta desempenha uma função específica. E a K1ck, AlienTech, Eletronik Generation e GroWUP são exemplos de equipas portuguesas que já deixam a sua marca. Queres integrar os seus plantéis?

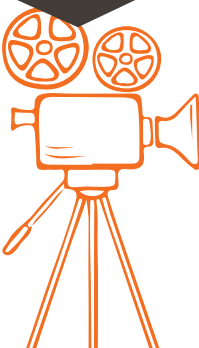


DITADO

“NÃO HÁ ATALHO
SEM TRABALHO”

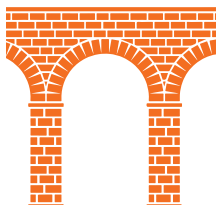
PEQUENAS E GRANDES QUE VÃO SALPICANDO O TEU DIA A DIA...

CURIOSIDADES



OS TRAILERS

Os anúncios das estreias de cinema eram originalmente mostrados no final dos filmes. Daí o seu nome (*trail* = rasto). No entanto, quando os produtores perceberam que o público abandonava as salas antes de os ver, passaram a exibí-los no início. O nome, contudo, ficou.



PONTE DE TRAJANO, EM CHAVES

É considerada a ponte mais antiga de Portugal. Edificada no final do séc. I, esta construção romana conserva-se transitável até hoje. Os seus 150 metros de comprimento são sustentados por 12 arcos e duas colunas com inscrições romanas, enumerando as localidades envolvidas na sua edificação.



SABIAS QUE



as bananas contrariam a força da gravidade? Enquanto os outros frutos crescem em direção ao solo, as bananas têm uma forma curva porque crescem na direção do sol.

DICAS DO SEMEDO

João Semedo, diretor-geral da NPCL, a empresa portuguesa que organiza eventos de *gaming*, dá-te algumas dicas para seres jogador - ou jogadora - de eSports, porque, segundo ele, "a competição ainda é muito masculina mas há quase tantas mulheres como homens que jogam por diversão".

2. Não prejudiques a tua vida de estudante e a relação com a família e os amigos. Mostra aos teus pais o que fazes e explica-lhes porque passas tanto tempo a jogar. Fala, em conjunto com eles, com o teu médico de família e com o psicólogo da escola. Este processo tem de ser controlado para não criares hábitos aditivos.

1. Mantém uma vida saudável. Faz desporto, come e dorme bem. Só assim conseguirás compensar o sedentarismo e exigência das horas passadas a treinar superconcentrado.

3. Percebe que nem todos serão profissionais de eSports. Jogar à bola com os amigos é uma coisa, jogar futebol na Seleção Nacional é outra. Aqui é igual: é preciso muito talento, treino e disciplina.

4. Procura um clube de eSports: existem captações periódicas para encontrar novos talentos, que te ajudam a progredir. Ficarás a saber se tens o perfil adequado e vais encontrar apoio para perseguires os teus sonhos.

5. Se não conseguires ser profissional de eSports, não te preocupes. Continua a divertir-te e a jogar com os amigos.

GLOSSÁRIO MUTUALISTA

SOLIDARIEDADE
Ato de cooperação voluntário e mútuo entre duas ou mais pessoas. É um dos valores básicos da Associação Mutualista Montepio.

BENEFÍCIO
Os capitais, pensões ou rendas que um Associado ou um outro beneficiário receberá de acordo com as modalidades que subscreveu.

ASSOCIADO
Pessoa individual admitida na Associação Mutualista Montepio. Paga uma joia e uma quota associativa e mantém, pelo menos, uma modalidade individual.

POUPANÇA COMPLEMENTAR JOVEM
Poupança subscrita por associados até aos 18 anos e que pode ser constituída com um mínimo de 100 euros. Ao longo do tempo, podem ser acrescentadas entregas a partir de 10 euros. Apesar de garantir um rendimento mínimo, pode valorizar bastante.

AGENDA MONTEPIO

A ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA DESENVOLVE EXPERIÊNCIAS EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS E FAMILIARES. VEM DAÍ, JUNTA-TE A NÓS E INSCREVE-TE NAS PRÓXIMAS EXPERIÊNCIAS COOL, INESQUECÍVEIS E A PREÇOS ÚNICOS!

NOVEMBRO

27
FORMAÇÃO

ENCONTROS GEPE
Estás à procura de emprego? Os encontros GEPE podem ser uma ferramenta útil para alargares a tua rede de contactos e, quem sabe, para ajudar-te a entrar no mercado laboral.
Amosfera m Porto, das 10h00 às 11h30
Gratuito

DEZEMBRO

1 e 2
DESPORTO

TRAIL CAMP EXPERIENCE COM CARLOS SA
És fã de *running* ou *trail running*? Então esta Experiência Montepio é para ti. Inscreve-te num *trail camp* com o atleta Carlos Sá e participa num treino de 15 quilómetros no Parque Nacional da Peneda-Gerês.
Integra ainda, gratuitamente, uma das provas das Gerês Extreme Marathon, no segundo dia da Experiência Montepio.
Parque Cerdeira, Gerês | das 12h do dia 1 de dezembro às 17h00 do dia 2 de dezembro.
66€ Associados
75€ Não Associados

7
WORKSHOP

COMO DESENHAR MANGÁ?
O *concept artist* Luís Figueiredo é o teu guia e professor neste *workshop* sobre desenho mangá. Este é o segundo de dois módulos dedicados à Perspetiva e que te ajudará a compreender como o enquadramento do teu personagem tem de fazer sentido com os restantes e com o cenário. Aproveita este *workshop* para esclareceres todas as tuas dúvidas com o Luís Figueiredo.
Amosfera m Porto | 13h30
20€ Associados
25€ Não Associados

16
PASSEIO PEDESTRE

SERRA DA ARRÁBIDA
Que segredos esconde a magnífica Serra da Arrábida? Há muitos motivos para participares neste passeio: podes identificar, com a ajuda de um guia, a extraordinária flora do Parque Natural da Arrábida e subir ao Formosinho, o ponto mais alto da serra, com 501 metros de altitude.
Serra da Arrábida | 09h30
12€ Associados
15€ Não Associados

PARA INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES, CONTACTA:
Núcleo Relação com Associados
Tel. 213 249 230 / 231
E-mail ammexperiencias@montepio.pt
montepio.org

Usa QR Codes para fazeres o download da app

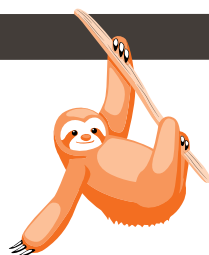


App Store



Google Play

CASA BRANCA - Foi assim batizada por Theodore Roosevelt, em 1901. Até então, o edifício, cujo primeiro inquilino foi John Adams, em 1800, chamava-se *President's Palace* (Palácio do Presidente) ou *Executive Mansion* (Mansão do Executivo).



UMA PREGUIÇA DORME DURANTE 20 HORAS POR DIA. UMA GIRAFA, POR OUTRO LADO, SÓ DESCANSA DURANTE DUAS HORAS. ÉS MAIS PREGUIÇA OU MAIS GIRAFA?

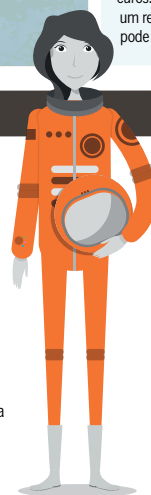
CALÍGULA

Foi imperador romano entre 37 e 41 e gostava tanto do seu cavalo *Incitatus* que o terá nomeado cônsul. Alguns historiadores argumentam que esta foi uma forma de Calígula mostrar a inutilidade do trabalho dos cônsules da altura.



SEMENTES DE MAÇÃ

A ingestão de sementes de maçã cria cineto, um poderoso veneno, no nosso organismo. Mas não te preocupes, por muitas sementes que engulas, essa dose não será fatal.



VALENTINA TERESHKOVA
FOI A PRIMEIRA MULHER A IR AO ESPAÇO. A COSMONAUTA RUSSA, NASCIDA EM 1937, FOI ESCOLHIDA PARA PILOTAR A *VOSTOK 6* EM 1963. NUM VOO DE TRÊS DIAS COMPLETOU 48 ÓRBITAS À TERRA



O LADO NEGRO DAS REDES SOCIAIS

NÃO VIVES SEM AS REDES SOCIAIS. O FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, SNAPCHAT, WHATSAPP E MUITAS OUTRAS APLICAÇÕES FAZEM PARTE DO TEU DIA A DIA. SÃO FERRAMENTAS PODEROSAS QUE NOS APROXIMAM UNS DOS OUTROS E DAS COISAS DE QUE GOSTAMOS. NO ENTANTO, A SUA UTILIZAÇÃO ENVOLVE RISCOS. CONHECES MUITOS DELES. OS *CYBERBULLIES*, ESTRANHOS QUE SE APROVEITAM DAS PUBLICAÇÕES DE TERCEIROS, OU OS ESQUEMAS DE *PHISHING*, TENTATIVAS DE OBTER OS TEUS DADOS PESSOAIS, ESTÃO SEMPRE À PROCURA DE NOVAS VÍTIMAS. HÁ QUEM SOFRA DE PROBLEMAS DE AUTO-ESTIMA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO OU PERTURBAÇÃO DO SONO POR ESTAR DEMASIADO ENVOLVIDO NESTES AMBIENTES.

QUEREMOS AJUDAR-TE A IDENTIFICAR OS PERIGOS DAS REDES SOCIAIS E DAR-TE INDICAÇÕES SOBRE COMO DEVES COMPORTAR-TE QUANDO ESTÁS PERANTE UMA SITUAÇÃO DE RISCO.

7 PERIGOS E COMO EVITÁ-LOS

ISOLAMENTO

Gostas tanto de navegar na *net* e de percorrer as redes sociais que comesas a dar mais importância à tua vida *online* do que à vida real? Quando deres por ti, estarás desligado dos teus amigos, família e colegas.

Solução: Equilibra uma coisa e outra. Tenta estar com os amigos, pelo menos, uma vez por semana. E não te esqueças de conversar com os teus pais sobre as coisas que te vão acontecendo.

COMPARAÇÃO

As redes sociais, por vezes, parecem um concurso de *likes*, corações e *retweets*. Não entres nesse jogo. O importante não é o que pensam de ti, mas a opinião que tens sobre ti próprio.



Solução: Evita fazer comparações e não dês importância à que vês *online*. Muito do que se publica tem filtro. Em sentido literal e figurado.

PERMANÊNCIA

O que se passa na *net* nunca mais vai desaparecer.

Solução: Antes de partilhar determinada informação ou postar uma foto ou vídeo faz a seguinte pergunta: vais querer que, daqui a 20 anos, os teus filhos ou o teu chefe tenham acesso a essa informação? A resposta diz-te se deves ou não fazer a publicação.

DEMASIADA INFORMAÇÃO

Há muita gente desejosa que reveles dados sobre ti e sobre a tua família: onde moram, quando vão de férias, onde costumam estar e a que horas.

Tem cuidado com os conteúdos que partilhas.

Solução: Evita todas as publicações que possam induzir a raptos, *phishing*, roubos, pedofilia ou *bullying*.

ESTRANHOS

Há muitas pessoas que percorrem a *net* e as redes sociais com motivos pouco nobres. Protegidos por perfis falsos, podem ser um perigo para ti e para os teus amigos.

Solução: Se não conheces a pessoa tem cuidado. Não te exponhas demasiado e, se achares que está a passar-se algo estranho, informa logo aos teus pais.

CYBERBULLYING

Se fores vítima constante de ameaças e mensagens de ódio ou humilhação é compreensível que te vás abaixo. O *cyberbullying* é um problema muito sério.

Solução: Evita partilhar informação ou falar com estranhos. Se, mesmo assim, fores uma vítima, não tenhas vergonha em denunciar quem te ameaça: à tua família, aos professores, à polícia ou através de outros instrumentos de apoio, como a Linha Internet Segura* ou a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima).

TEMPO PERDIDO

É fácil perderes-te no Twitter, Snapchat ou Facebook. Mas será que podes aproveitar melhor o teu tempo?

Solução: Ninguém te pede para deixares de utilizar as redes sociais. Mas é importante definires períodos de navegação. Experimenta a AntiSocial, uma *app* que monitoriza quanto tempo estás nas redes sociais, e descobre se é um exagero.

*A LINHA INTERNET SEGURA É UM SERVIÇO DEDICADO A QUESTÕES LIGADAS À INTERNET. GARANTE APOIO ANÓNIMO E CONFIDENCIAL PARA PROBLEMAS COMO O CYBERBULLYING, SEXTING, ROUBO DE IDENTIDADE E PHISHING. SE É ESSE O TEU CASO VAI A WWW.INTERNETSEGURA.PT PARA SABERES MAIS INFORMAÇÕES.

AS REDES SOCIAIS EM PORTUGAL

91
minutos

TEMPO PASSADO,
POR DIA, PELOS
PORTUGUESES NAS
REDES SOCIAIS

73%

DOS ADOLESCENTES
SENTEM-SE ANSIOSOS
SE NÃO TIVEREM
UM ACESSO À *NET*
DISPONÍVEL

ADOLESCENTES COM CONTA NO:

94%

FACEBOOK

88%

YOUTUBE

73%

INSTAGRAM

84%

DOS ADOLESCENTES
ACHAM QUE AS
REDES SOCIAIS
SÃO MUITO ÚTEIS

74%

DO TEMPO PASSADO
NA *NET* PELOS
ADOLESCENTES
PORTUGUESES
É EM REDES SOCIAIS

54%

DOS JOVENS
PORTUGUESES TÊM
"AMIGOS" NAS
REDES SOCIAIS
QUE NUNCA
CONHECERAM

48%

DOS JOVENS ACHAM
QUE OS PAIS DEVIAM
OFERECER MAIS APOIO
E ACONSELHAMENTO

Fonte: Marktest, OCDE, Pordata e Vodafone



CUF: PARCEIRA NA SAÚDE

A rede de cuidados de saúde da CUF pode ajudar-te se precisares ou se conheceres alguém que precise de ajuda. Existem unidades de pedopsiquiatria e psicologia clínica espalhadas pelo país, preparadas para abordar quaisquer desafios que queiras vencer, sempre em articulação com a tua família.

Por seres Associado Montepio tens direito ao Cartão Montepio Saúde, um cartão gratuito que pode ser utilizado em diversos parceiros da Rede de Saúde Montepio, da qual a CUF faz parte. Descobre estas e outras vantagens no *site* e na *app* da Associação Mutualista Montepio e na última página deste teu Montepio Jovem.

COM QUEM PODES E DEVES FALAR

- ✓ OS TEUS PAIS
- ✓ OS TEUS PROFESSORES
- ✓ LINHA INTERNET SEGURA:

800 212 190

linhainternetsegura@internetsegura.pt

- ✓ LINHA DE APOIO À VÍTIMA

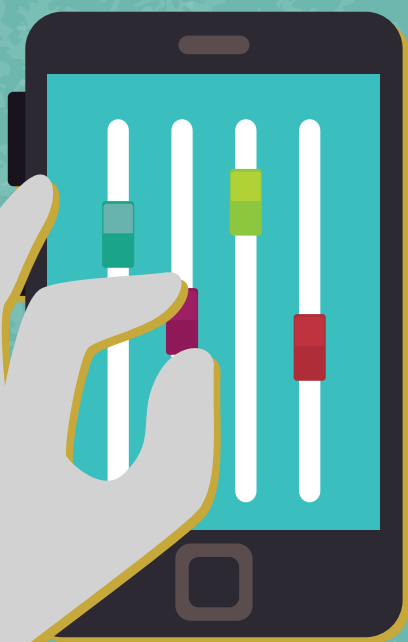
116 006





AS MELHORES APPS PARA CRIARES UM ÁLBUM

GOSTAVAS DE FAZER PARTE DE UMA BANDA, TOCAR UM INSTRUMENTO OU CANTAR, COMPOR E ESCREVER MÚSICAS? SER *DJ* OU PRODUTOR MUSICAL ESTÁ HOJE À DISTÂNCIA DE UMA *APP*. ESTAS DICAS VÃO AJUDAR-TE A PLANEAR O TEU FUTURO NO MUNDO DA MÚSICA – OU SIMPLEMENTE A DIVERTIRES-TE COM OS TEUS AMIGOS.



Já te contei, numa edição anterior do nosso jornal, a história da minha paixão pelo famoso *walkman* e pelas velhinhas cassetes de áudio. Na minha adolescência fui apanhado pelo “bichinho” da música, através da rádio, e acabei como locutor. Cresci a ouvir alguns dos melhores programas de rádio de Portugal, realizados por locutores como António Sérgio, Jaime Fernandes, Adelino Gonçalves, João Vaz e Luís Filipe Barros, entre muitos outros. Comecei por colecionar cassetes* com as gravações de alguns destes programas, que depois ouvia vezes sem conta. Quando recebi um daqueles rádios com leitor duplo de cassete – um de reprodução e outro de gravação – comecei a fazer compilações e misturas. Um dia recebi um convite. “Temos aqui uma hora disponível, não queres fazer um programa?” Um pouco envergonhado acabei

por aceitar. A partir daí, todos os trocos reunidos eram canalizados para a aquisição de discos. Hoje, com a evolução tecnológica e o acesso à Internet, tens a tua vida criativa muito

facilitada. Podes, com a ajuda de algumas *app*, criar e emitir o teu canal de rádio ou televisão, investir no teu projeto musical, ser *DJ* ou até mesmo produtor. Não te esqueças que a utilização de algumas aplicações, criação e



*LANÇADAS EM 1963, AS CASSETES REVOLUCIONARAM O MUNDO DA MÚSICA. ESTAS FITAS MAGNÉTICAS, CONHECIDAS TAMBÉM POR K7, TORNARAM-SE OBSOLETAS NOS ANOS 1990, COM O *boombox* CD.

APP PARA UM DE MÚSICA



POR
CELSE FERREIRA

SE QUISESSES LEVAR ESTA EXPERIÊNCIA MUSICAL UM POUCO MAIS ALÉM, TEM ATENÇÃO AO TIPO DE ACESSÓRIOS QUE DEVES TER PARA UMA QUALIDADE ACIMA DA MÉDIA. DEVES FAZER UMA BOA ESCOLHA DE MONITORES, AUSCULTADORES, MICROFONES, CABOS E SUPORTE DE MICROFONE. PRESTA ATENÇÃO TAMBÉM AO ESPAÇO ONDE VAIS DAR ASAS À TUA IMAGINAÇÃO. SE ESTIVERES MESMO EMPENHADO, DEDICA-TE A UM VERDADEIRO PROJETO DE ACÚSTICA. A TUA RECOMPENSA? UM SOM FINAL EXCELENTE, PRONTO A PARTILHAR E A CONQUISTAR UM LUGAR AO SOL.

Os *Touch Instruments* da GarageBand soam e reagem como instrumentos verdadeiros. Resultado: tornas-te um verdadeiro profissional mesmo sem nunca teres tocado um único instrumento.

Com esta *app* podes gravar, aperfeiçoar e misturar, de forma muito simples e intuitiva, o teu grande sucesso até 32 pistas. Ou mais, caso optes por ficheiros pré-misturados. Este é o primeiro passo para, quem sabe, conquistares um verdadeiro clube de fãs e começares uma carreira na música.



WALK BAND

A *app* Walk Band tem um simulador de instrumentos musicais para dispositivos inteligentes que te permite gravar em multipistas e criar canções ou discos de sucesso. O Walk Band coloca à tua disposição vários instrumentos: bateria, guitarra, baixo, teclado e piano, violoncelo, trompete, saxofone ou flauta, entre outros. A *app* permite a incorporação de faixas para diversos instrumentos no modo gravação multipistas e tratar individualmente cada uma das pistas em função das características dos instrumentos presentes na tua canção.

Tal como a GarageBand, esta *app* suporta teclados *Midi* externos através de uma porta USB: Roland, Xkey ou Yamaha são algumas opções que podes escolher.

Grava as tuas músicas e composições e partilha-as com os teus amigos e familiares através das redes sociais. E que a estrelinha do sucesso esteja contigo.



DJSTUDIO 5

Para quem estiver apenas interessado em “brincar” com a música dos outros e tornar-se um DJ mundialmente conhecido, esta *app* pode ser a resposta.

Com o DJStudio 5 tens, na palma da mão, uma sofisticada *app* de *DJing* para fazer a delícia dos fãs. Além de misturas simples, podes, com a tua biblioteca musical, fazer



GARAGEBAND

É a *app* de criação musical mais popular do mundo. Quer sejas um músico experiente ou apenas principiante, vais ficar um verdadeiro fã. Equipada com uma grande variedade de instrumentos, a *app* GarageBand inclui o novo sintetizador *Alchemy* e um navegador otimizado para uma pesquisa de sons muito rápida e eficaz. O *Alchemy* é um dos sintetizadores mais avançados do mundo. Permite-te explorar mais de 150 *patches*, manipular e combinar sons em tempo real (com o *Transform Pad*). Com a GarageBand podes fazer e tocar música com ou sem instrumentos, criar sons, aplicar os teus dotes de *DJ*, escolher o teu estilo preferido, utilizar pedais de efeitos, amplificadores de guitarra e descobrir instrumentos muito realistas. Com a utilização do *Live Loops* e do *Remix FX* podes fazer transições e *remixes* utilizando apenas gestos ou inclinando e movendo o equipamento. E nem precisas de gira-discos ou qualquer tipo de equipamento especializado.

emissão de canais pode necessitar de licenças e registos especiais. Tem sempre em conta o respeito pelos direitos de autor, pois é deles que muitos artistas, de diversas áreas, têm o seu meio de subsistência. Lembra-te também de defender a tua obra e, assim que a terminares, regista-a. Estas quatro *app* podem facilitar – e muito – o teu processo de criação. Testa-as e entra numa nova dimensão.

sessões instantâneas enquanto brincas com efeitos sonoros, equalizadores ou amostras. Depois de tudo isto, podes salvar as composições na memória do teu dispositivo. *Let's Dance*, como diria David Bowie.



MUSINK

Se quiseres ter uma ideia de como se compõe uma música, esta *app* pode interessar-te. Experimenta-a e escreve música de forma intuitiva. Se já tiveres algum conhecimento prévio de educação musical, escreve as tuas pautas e exporta-as através dos controladores *Midi*. Depois, testa a gravação da tua melodia com diferentes instrumentos. Vê qual deles se adapta melhor à tua composição musical e partilha-a. Quem sabe se não nascerá daqui o próximo hino de verão...

O CINEMA JÁ NÃO MANDA NA MODA

Se gostas de moda e se segues as tendências sazonais que vês na *net* e nas revistas, por certo já reparaste que são tantas que muito dificilmente conseguirás concentrar-te apenas numa. Mas há 20 anos, pelo menos, estas tendências contavam-se pelos dedos das mãos, vingando cerca de metade. As marcas e os *designers* multiplicaram-se, tornando-se mais difícil ser-se fiel a uma ou outra tendência. A moda está de tal modo difundida no consumo global – devido às marcas *low cost* e à Internet – que se tenta agradar a gregos e a troianos. E quantos mais forem, melhor. Para as gerações dos teus pais e, sobretudo, dos teus avós, isto fá-los sentir uma certa nostalgia pelo tempo em que tudo se passava de um modo mais lento, perceptível e consumível. Damos-te, como exemplo, a influência que o cinema, sobretudo o de Hollywood, exercia no público no que se referia à divulgação da moda. Desde o início da Sétima Arte até ao final da década de 1970, o que se via no grande ecrã “saltava” para a rua e influenciava o modo de vestir que se transferia, também, para o mundo da música, desde o *rock* até ao *pop*. Já na época do cinema mudo havia criadores

de guarda-roupa (os *wardrobe designers*) que transformavam as atrizes em deusas. Quase sempre não importava o ator, o realizador ou o argumento, desde que a atriz principal, que era a razão que levava o público a ver os filmes, deslumbrasse com as jóias e os penteados. Houve nomes insubstituíveis na confecção de guarda-roupa: Adrian, Travis Banton, Helen Rose ou Edith Head. Esta última, que trabalhou nos anos dourados do cinema (as décadas de 1940, 1950 e 1960), arrebatou tantos Óscares que é a mulher com mais estatuetas douradas: oito! E foi nomeada mais de 30 vezes em 50 anos de carreira. Tudo o que os filmes mostravam, os costureiros copiavam e as modistas adaptavam às clientes. Os ombros muito largos nos casacos e nos vestidos e o uso de turbantes pelas mulheres são dois exemplos. Há um filme dos anos 50 com Marilyn Monroe, intitulado *O Pecado Mora ao Lado*, em que ela exibe um vestido branco plissado que fez tanto sucesso que ainda é o mais copiado do cinema. Nos anos 60, Faye Dunaway usou boinas no filme *Bonnie and Clyde*, que passaram logo a ser usadas pelas mulheres como símbolo de moda. Duas décadas depois, o guarda-roupa para Richard Gere em *American Gigolo* marcou a moda para os homens desse tempo. Na verdade, os homens também se vestiam de acordo com as regras de Hollywood porque os alfaiates também se inspiravam nos filmes. Na Europa, sobretudo em França, o apogeu da

moda feita em Paris influenciou o público durante aquelas décadas. Em Inglaterra isso aconteceu, essencialmente, na década de 1960. Hoje, a moda tornou-se tão banal que o cinema já não ordena, até porque podemos seguir os desfiles e as tendências através de um *smartphone*. É também por esta razão que, desde há mais de 20 anos, os Óscares têm premiado guarda-roupas históricos ou de época, devido à excelência com que a investigação é feita e que contribui para a fiel reconstituição desses tempos. No ano passado, dos cinco filmes nomeados na categoria de melhor guarda-roupa, apenas dois eram contemporâneos e nenhum deles seguiu a moda atual. Mas devido a uma certa perda de qualidade e de influência do cinema, sobretudo do americano, as séries de televisão ganham mais força e conseguem influenciar tanto os *designers* de moda como o público. Damos-te dois exemplos: as séries *Empire* e *Mad Men*. A última foi tão fiel a retratar a década de 1960 que influenciou, durante três anos, as tendências da moda para homem e para senhora. O que também torna tudo mais banal é que os atores e atrizes têm substituído os modelos nas campanhas de moda, de perfumaria e de cosmética das grandes marcas. Vemo-los por todo o lado. Antes eram “deuses” e hoje estão tão próximos de nós que se mostram, sem parar, no *Instagram*. Agora, quando vires um filme ou uma série que seja passada no presente, tenta descobrir quantas tendências de moda é que exibem. Se conseguires, é claro...

Marilyn Monroe com o vestido branco plissado que a imortalizou



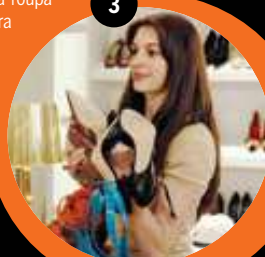
1



2

1. Faye Dunaway com uma boina que se tornou moda em *Bonnie and Clyde*
2. Os Óscares preferem os filmes históricos, de época ou de fantasia (Cate Blanchett em *Elizabeth*, *A Idade de Ouro*)
3. *O Diabo Veste Prada* foi um dos poucos filmes cujo guarda-roupa moderno foi nomeado para os Óscares

3



Lauren Bacall com um vestido de ombros largos, como utilizou num filme

AS NOSSAS ESCOLHAS PARA...

A MÚSICA, A LITERATURA E O ENTRETENIMENTO SÃO IMPORTANTES FONTES DE CONHECIMENTO QUE IRÃO MOLDAR A PERSONALIDADE E DIVERSIFICAR A TUA CULTURA. ESTAS SÃO AS NOSSAS SUGESTÕES PARA OS PRÓXIMOS MESES.

... leres



HARRY POTTER E O PRISIONEIRO DE AZKABAN (EDIÇÃO ILUSTRADA), J. K. ROWLING, EDITORIAL PRESENÇA

É provável que já conheças este livro, o terceiro da série Harry Potter. Esta edição, porém, vai certamente encher-te as medidas. A magia passa de J. K. Rowling, a autora, para a arte inconfundível de Jim Kay, ilustrador britânico que, entre outros prémios, venceu em 2012 a Kate Greenaway Medal, galardão que reconhece a ilustração para livros infantis. "Adoro a interpretação de Jim Kay", agradeceu Rowling.



O RAPAZ QUE CONTAVA HISTÓRIAS, ZANA FRAILLON TOPSELLER #BLISS

Subhi vive num campo de refugiados e não conhece o mundo para lá das tendas de lona. Um dia conhece Jimmie, uma menina que vive do outro lado da cerca de arame. Ela traz consigo um caderno escrito pela sua mãe, já falecida, e lê-lhe as histórias que o livro contém. Será a inspiração necessária para que, cada um à sua maneira, ganhem a coragem necessária para serem livres?

... jogares



STAR WARS BATTLEFRONT 2, ELECTRONIC ARTS

Disponível para PS4, Xbox One e Microsoft Windows, é um dos títulos mais

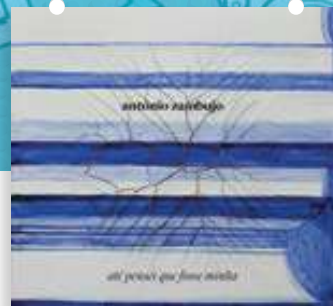
aguardados do ano. O jogo usa os Episódios VII e VIII (estreia este Natal) da saga Star Wars como pano de fundo para a ação, mas não esquece personagens de outras eras, como Yoda ou Darth Maul. Este SWBII vem equipado com um modo *multiplayer* que permite ter até 40 jogadores a interagirem na mesma arena.

... ouvires



REPUTATION, TAYLOR SWIFT, BIG MACHINE RECORDS

Taylor Swift está de volta. A artista, vencedora de 10 Grammy Awards, voltou a juntar-se a Max Martin e Jack Antonoff, responsáveis por êxitos anteriores como *Bad Blood* e *Shake It Off*, para produzir *Reputation*. O seu primeiro single, *Look What You Made Me Do*, teve 8 milhões de *streams* em 24 horas.



HOMENAGEM AO "MALANDRO" CHICO BUARQUE

António Zambujo nunca escondeu a importância da música brasileira na sua carreira de músico. Aos 41 anos, e com oito álbuns na bagagem, quis prestar homenagem a uma das suas maiores influências.

Até Pensei que Fosses Minha é uma espécie de obrigado de António Zambujo a Chico Buarque. O último álbum do músico de Beja recria 16 canções do cantautor brasileiro, escolhidas de um lote de 100 que, numa primeira fase, foram analisadas para fazer parte do disco.

E há várias vozes conhecidas a entrarem pelas canções adentro: além do próprio Chico Buarque, também Carminho e a brasileira Roberta Sá participam no disco.

Lançado dois anos depois de *Rua da Emenda*, último álbum de originais de Zambujo, *Até Pensei que Fosses Minha* vai agradar a fãs do homenageado e do homenageador. São estas influências que, juntamente com outras ligadas à música tradicional portuguesa, *jazz* e *fado*, fazem de Zambujo um músico tão especial.

No último Montepio Fado Cascais, e perante um público rendido, António Zambujo cantou algumas das músicas que o tornaram conhecido do público. As músicas que, ao contrário das deste álbum, são de sua autoria.

A TUA OPINIÃO É IMPORTANTE PARA NÓS. DIZ-NOS QUAIS OS LIVROS QUE ESTÁS A LER, OS DISCOS QUE OUVES E OS JOGOS QUE NÃO CONSEGUES LARGAR. ENVIA AS TUAS SUGESTÕES PARA MONTEPIOJOVEM@MONTEPIO.PT

QUE MUNDO ADMIRÁVEL

(e por vezes tão estranho)

DO FUNDO DO MAR ATÉ AOS PLANETAS MAIS DISTANTES. DO GÊNIO HUMANO ATÉ À COMPLETA ESTUPIDEZ. A REALIDADE CONSEGUE ULTRAPASSAR A NOSSA IMAGINAÇÃO. NÃO AGREDITAS? PEDIMOS AJUDA À HISTÓRIA E À CIÊNCIA PARA TE OFERECER UMA PALETA PINTADA COM 10 FACTOS INGRÍVEIS. VÃO DEIXAR-TE DE BOCA ABERTA.

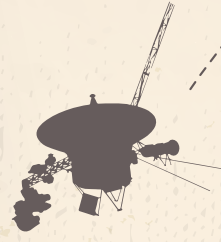
107 000 KM/HORA

3. A TERRA MOVE-SE A 30 QUILÓMETROS POR SEGUNDO

(ou 107 000 km/hora) à volta do sol. Mas se considerarmos a velocidade a que o sistema solar se move na Via Láctea, a Terra passa a mover-se a 250 quilómetros por segundo (ou 900 000 km/hora).

6. JÁ OUVISTE FALAR DA COLÓNIA DE ROANOKE?

Em 1587, 115 pessoas desembarcaram na ilha de Roanoke, ao largo da actual Carolina do Norte, EUA, para fundarem a primeira colónia inglesa na América. Três anos depois, a ilha foi visitada de novo por um navio que trazia mantimentos para a colónia. A tripulação encontrou a ilha deserta: os 87 homens, 17 mulheres e 11 crianças que aí viviam tinham desaparecido sem deixar rasto.



1. SABIAS QUE, QUANDO AS PIRÂMIDES DO EGITO ESTAVAM A SER CONSTRUÍDAS, os mamutes ainda não estavam extintos? É mesmo verdade.

A maioria dos mamutes desapareceu há cerca de 10 mil anos, por causa do fim da Idade do Gelo e da caça humana. No entanto, existem provas de que, nalguns pontos do globo, pequenas populações deste animal sobreviveram até aos **2000 a.C.** As pirâmides de Gizé foram construídas cerca de 2.550 a.C..

2. O MAIOR ORGANISMO ALGUMA VEZ ENCONTRADO NO PLANETA TERRA é um *Amillaria solidipes*. O nome é estranho e, provavelmente, nunca ouviste falar deste fungo parasita. Mas, no ano 2000, foi descoberto um exemplar desta espécie cujas raízes e cogumelos à superfície se estendiam ao longo de 9 hectares das Montanhas Azuis, no Oregon, EUA.

São 15 estádios de futebol! Os cientistas estimam que pese cerca de 600 toneladas e que tenha entre 2000 a 8000 anos. E como se ainda não fosse suficientemente estranho, tem outra particularidade: brilha no escuro.

4. O EXÉRCITO AUSTRIACO ATACOU-SE A SI PRÓPRIO.

Achas impossível? Enganas-te! No final de setembro de 1788, durante a Guerra Austro-turca, o exército austriaco ocupou a planície de Karansebes, na atual Roménia. Na noite do dia 21, a patrilha de barricadas de um entre os hussardos e a infantaria provocou tamanho alvoroço que os militares acreditaram estar sob um ataque turco. As várias divisões do exército lançaram-se em batalha, sem perceber que se atacavam umas às outras. Terão morrido mais de mil soldados nessa luta. Dois dias depois, as tropas do Império Otomano marcharam sobre a planície, apoderando-se da cidade de Karansebes com facilidade.

5. AS RISCAS DAS ZEBRAS SÃO AS SUAS IMPRESSIONES DIGITAIS.

Cada zebra tem um padrão único e que nunca se repete.

A mais recente inquilina do Zoo de Lisboa é uma zebra-de-greiv, nascida a 2 de julho. Sabias que a zebra-de-greiv é a maior de três espécies de zebras existentes? Esta espécie está tão ameaçada que foi classificada como "em perigo" pela União Internacional para a Conservação da Natureza. Podes vê-la e a muitos outros animais, todos os dias, no Zoo de Lisboa. O teu irmão mais novo é Associado Montepio? Não te esqueças que todos os sócios do Clube Pelicas têm direito a uma entrada gratuita no Zoo se acompanhados por um adulto pagante.

O capitão desse navio, que tinha deixado a mulher e a filha na ilha, não encontrou quaisquer sinais de violência ou uma explicação, à exceção da palavra "CROATOAN" inscrita numa das tábuas da vedação que rodeava a aldeia.

Até hoje, os cientistas tentaram explicar o que sucedeu. Cruzaram padrões migratórios, registos meteorológicos, tradições orais e recolheram ADN das populações vizinhas, mas ainda não encontraram uma teoria satisfatória.

7. AS LULAS GIGANTES EXISTEM E VIVEM NO FUNDO DO MAR.

Estamos habituados a imaginá-las nas páginas de *Vinte Mil Léguas Submarinas* ou de *Moby Dick*, mas estes monstros marinhos existem mesmo, não são apenas fruto da nossa

imaginação. Já foram encontrados restos de lulas gigantes com mais de 13 metros de comprimento dentro do estômago de cachalotes, o seu principal predador.

Na última década, e graças aos avanços na criação de câmaras submarinas, foram filmadas várias lulas gigantes vivas e no seu *habitat* natural.

Visita o **Aquário Vasco da Gama** (Datundo, Lisboa) e encontrarás, conservada, uma lula gigante com 8 metros.

8. A VOYAGER 1 É UMA SONDA ESPACIAL.

Foi lançada pela NASA em 1977, com o objetivo de explorar o espaço profundo. Neste momento, encontra-se a mais de 20 mil milhões de quilómetros da Terra, já fora do sistema solar, sendo o objeto fabricado por mãos humanas que está mais longe de nós. E leva consigo uma carga muito importante: um disco de cobre, banhado a ouro, destinado a estabelecer contacto com vida extraterrestre.

Este disco contém 115 fotografias da vida na Terra: tem imagens de fórmulas matemáticas, da estrutura do nosso ADN e de diversos animais, plantas, peixes e insetos. Os cientistas da NASA ainda lhe juntaram gravações de Bach, Mozart e Chuck Berry, além de saudações em 55 línguas diferentes (português incluído) e sons do vento, da chuva, de um comboio e de uma mãe a confortar o filho, por exemplo. Se quiseres saber o que os extraterrestres vão ouvir, podes conferir tudo aqui: soundcloud.com/nasa/sats/golden-record-sounds-of

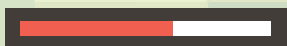
10. A ÁRVORE ISOLADA MAIS ANTIGA DO MUNDO.

Chama-se **Velha Tjikko** e foi encontrada na Suécia, em 2004, por Leif Kullman.

Este professor de Geografia Física batizou-a com o nome da sua *husky* de estimação e, desde então, tem vindo a estudar esta *Picea abies*, uma espécie conhecida em Portugal como espruce-da-noruega.

Testes de carbono-14 efetuados à **Velha Tjikko** revelam que deve ter cerca de 9 500 anos. Isto quer dizer que a árvore ainda se lembra de uma época em que o ser humano não trabalhava o ferro, não sabia escrever e não domesticara o cavalo. E em que os mamutes habitavam a Terra.

A Science4you tem um carro movido a energia solar que podes construir sozinho, percebendo como funcionam as células solares. E, por seres Associado Montepio, tens direito a 20% de desconto nas encomendas online dos produtos Science4you.



OS BENEFÍCIOS DOS VIDEOJOGOS

NERVOS DE AÇO, REAÇÕES AO MILÉSIMO DE SEGUNDO, RESISTÊNCIA AO STRESSE E CAPACIDADE DE DECISÃO. ESTAS QUALIDADES SÃO RARAS E MUITO PROCURADAS. MAS TAMBÉM SÃO ATRIBUTOS QUE OS JOGOS ELETRÔNICOS TREINAM ATÉ À EXAUSTÃO, TORNANDO-TE UMA PESSOA COM COMPETÊNCIAS MUITO PROCURADAS NO MERCADO DE TRABALHO. HÁ UMA MULTIPLICIDADE DE ESTUDOS QUE COMPROVAM QUE OS VIDEOJOGOS, DESDE QUE PRATICADOS MODERADAMENTE, MELHORAM A TUA SAÚDE, AUMENTAM OS TEUS NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO, TREINAM A TUA MEMÓRIA E ATÉ APERFEIÇOAM A TUA MOTRICIDADE.

ATENÇÃO!

Os jogos de computador e os videojogos são divertidos. Mas, como tudo na vida, não debes exagerar. Segundo a Organização Mundial de Saúde, passar muitas horas a jogar computador ou videojogos é um vício que te pode trazer complicações para a saúde. Combina com os teus pais uma hora e um dia da semana em que podes jogar e, quando chegar a hora, desfruta dos teus jogos. Sem *stresses*.



O LADO BOM DOS VIDEOJOGOS

Jogos de ação são bons para **tratar crianças com dislexia**. É o que revela um estudo da Universidade de Pádua, em Itália. Segundo os investigadores, a necessidade de concentração durante períodos de tempo consideráveis treina o cérebro para outras atividades, como ler com rapidez e correção.

Jogos como o *Wii Fit* ou o *Wii Sports* **obrigam ao exercício físico**. E podem ser usados por doentes em convalescença ou por idosos com vista a melhorar a mobilidade e a treinar as articulações. Melhor ainda: segundo alguns estudos, os jogadores, depois de experimentarem um desporto na consola, querem experimentar esse desporto na realidade.

O *Minecraft* ou o *Sims* forçam-te a imaginar um mundo novo. Com as tuas regras. São estimulantes poderosos para o cérebro e **potenciam a tua criatividade**.

Quem joga o F1 (o jogo oficial do Mundial de Fórmula 1) conhece o circuito do Mónaco de cor. Até podia jogar de olhos fechados: sabe exatamente onde estão as curvas, as retas e o túnel. Isto acontece porque os jogos de computador **treinam a memória**.

Acaba com o stress! Segundo um estudo da Universidade do Texas, os videojogadores reagem melhor a situações e ambientes de *stress*. Os jogos eletrónicos treinam as pessoas para lidarem com situações frustrantes e de pressão, fazendo com que, quando deparadas com situações destas na vida real, estejam melhor preparadas para lidar com elas.

Os jogos **reduzem os níveis de dor física e mental**. Ao jogar, libertamos endorfinas, uma hormona que melhora o nosso estado de espírito e disfarça as dores. Ao mesmo tempo, a distração proporcionada faz com que deixemos de nos focar no sofrimento. Por isso, existem alas pediátricas nos hospitais equipadas com consolas.

Jogos com modo multijogador, como o *World of Warcraft*, *League of Legends* ou o *FIFA*, obrigam-te a **treinar condutas sociais**: aprendes a trabalhar em equipa e a enquadrar-te em ambientes de grande pressão.

Um jogo **ensina a tomar decisões**. Avalias a situação, verificas as hipóteses à tua disposição e selecionas a que te parece mais apropriada: de acordo com as razões que considerares válidas. Nem sempre tomarás a melhor decisão, mas dominarás o processo de tomada de decisão.

Um estudo desenvolvido pelo Hospital Mount Sinai revelou que os cirurgiões que jogam mais de três horas por semana cometem menos 37% de erros que os seus outros colegas e fazem operações 27% mais rápidas. Porquê? **A sua coordenação entre o olho e a mão é muito mais eficaz**.

JÁ PENSASTE PROGRAMAR JOGOS?

A Universidade Lusófona tem uma licenciatura em Aplicação Multimédia e Videojogos. Com um parque de equipamento muito completo, ensina-te a fazer uma carreira ligada às indústrias criativas de aplicação multimédia. As saídas profissionais deste curso são variadas e têm tendência a aumentar: além de aprenderes a programar os tradicionais videojogos e aplicações para redes sociais, poderás encontrar o teu lugar em projetos de entretenimento, *marketing* e publicidade, no desenvolvimento de sistemas educativos e de saúde inovadores ou como animador de 2D e 3D.

Como Associado Montepio beneficias de **10% de desconto** nas mensalidades ou propinas pagas, no Grupo Lusófona. Não te esqueças de ir ao *site* da Associação Mutualista Montepio ou de consultar a *app* para saberes como usufruir de todas estas vantagens.



COMPLETA O TEU CV!

Nos Estados Unidos e em Inglaterra muitos jovens já colocam no seu *Curriculum Vitae* a participação em torneios de jogos eletrónicos. Há empresas e consultores de recursos humanos que preferem estes candidatos.

“Jogos de estratégia, por exemplo, permitem desenvolver competências como a tomada de decisão num curto período de tempo, capacidade de concentração e foco em atingir objetivos. São características fundamentais no mercado de trabalho atual e só podem ser adquiridas pelos candidatos nessas atividades extracurriculares e desenvolvidas ao longo de anos”, refere Vânia Borges, responsável por Recursos Humanos e Serviço – Trabalho Temporário na Adecco Portugal.

Hoje em dia, os futuros empregadores querem saber o que se aprendeu e não apenas onde se aprendeu. Por isso, é aconselhável que “o candidato coloque a participação em ações desportivas ou de solidariedade social, como a entrada em campeonatos de videojogos, no campo *Hobbies* ou Ocupações do seu CV. Deve incluir o nome e data dos torneios e as competências que desenvolveu com essa participação. O entrevistador irá focar algumas das suas questões neste campo, dando-lhe espaço para desenvolver melhor a sua experiência e sublinhar as mais-valias que traz consigo”, explica Vânia Borges.

No entanto, a responsável da Adecco Portugal lança um alerta: “É fundamental que um CV esteja ajustado à oferta de trabalho. Estas participações poderão ser um fator de destaque para certas funções, enquanto que para outras terão menos relevância”.



CHEGAR DE LIMUSINA AO NOS ALIVE,
FAZER UM BATISMO DE VOO DE
HELICÓPTERO, PASSAR QUATRO DIAS
NOS PICOS DA EUROPA, CONDUZIR
A MAIS DE 300 QUILOMETROS
POR HORA NUM FERRARI OU SER
CONDUZIDO POR UM FANTASMA
NUM PALACETE CENTENÁRIO



EXPERIÊNCIAS MONTEPIO QUE VÃO DEIXAR-TE NAS NUVENS

SÃO ALGUMAS DAS EXPERIÊNCIAS
QUE PODES VIVER COM A TUA
ASSOCIAÇÃO. SABE COMO!
ESTAMOS SEMPRE A PREPARAR
NOVIDADES. SÓ TENS DE ESTAR
ATENTO ÀS EXPERIÊNCIAS QUE
SURGEM EM MONTEPIO.ORG E NA
APP DA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA
MONTEPIO. FICA A CONHECER
ALGUMAS DAS AVENTURAS QUE
JÁ VIVEMOS COM OS NOSSOS
ASSOCIADOS. INSCREVE-TE!

PELOS CAMINHOS DE SANTIAGO JUNHO 2017 A JUNHO 2018

**OS ASSOCIADOS TÊM
DESCONTO NA INSCRIÇÃO**

NORTE

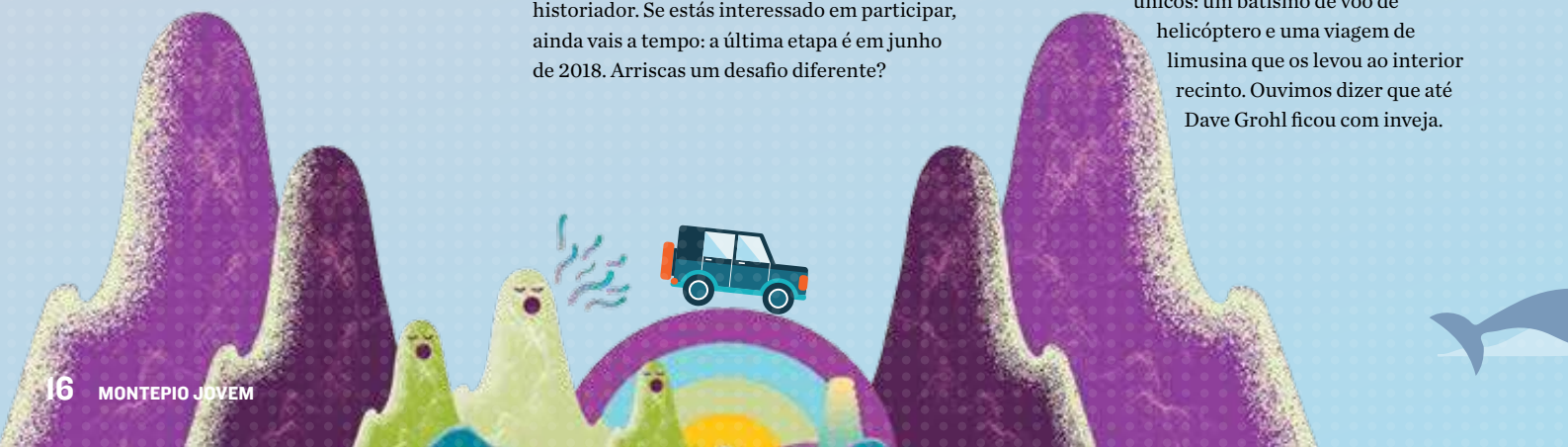
Quem o fez diz que é um momento único. Mágico e transformador. E tu, alguma vez pensaste em aventurar-te pelos Caminhos de Santiago? Esta experiência partiu do Porto, no verão passado, e foi dividida em 12 etapas mensais. Os associados têm percorrido esta rota centenária com o apoio de uma estrutura preparada para o efeito, incluindo um guia historiador. Se estás interessado em participar, ainda vais a tempo: a última etapa é em junho de 2018. Arriskas um desafio diferente?

PASSEIO DE HELICÓPTERO E LIMUSINA NO NOS ALIVE JULHO 2017

**EXPERIÊNCIAS EXCLUSIVAS
PARA ASSOCIADOS**

LISBOA

A edição de 2017 do NOS Alive foi histórica. Esgotada, no terreno, por 165 mil festivaleiros, mais de 4 milhões de pessoas acompanharam a emissão da RTP, Rádio Comercial e canal oficial. Os associados que se inscreveram nestas duas Experiências Montepio viveram momentos únicos: um batismo de voo de helicóptero e uma viagem de limusina que os levou ao interior recinto. Ouvimos dizer que até Dave Grohl ficou com inveja.



NOS BASTIDORES DE PAREDES DE COURA

AGOSTO 2017

EXPERIÊNCIA EXCLUSIVA PARA ASSOCIADOS

COURA

A participação num passatempo restrito, divulgado em montepio.org e na APP, permitiu que alguns associados visitassem os bastidores do Vodafone Paredes de Coura. A experiência proporcionada pela Associação Mutualista Montepio foi música para os ouvidos dos sortudos que puderam enriquecer as suas memórias com uma visita aos meandros da produção de um dos mais antigos festivais de Portugal. Dos contentores com camarins dos artistas aos seus requisitos de alimentação, do conhecimento de como se processa a chegada e deslocação dos músicos à visita das áreas restritas do recinto, várias foram as emoções proporcionadas. O dia culminou com a visita ao palco principal, para assistir aos concertos. Um programa perfeito.

HIKING NOS PICOS DA EUROPA

SETEMBRO 2017

EXPERIÊNCIA EXCLUSIVA PARA ASSOCIADOS

Esta foi só para os mais fortes! Imagina-te a fazer *hiking* nos Picos da Europa, a cadeia montanhosa do norte de Espanha que tem paisagens de cortar o fôlego. Como a melhor forma de conhecer os seus recantos paradisíacos é a pé, organizámos passeios com diferentes graus de dificuldade, sempre supervisionados por guias que acompanharam cada passo do percurso. Foram quatro dias inesquecíveis de aventura durante os quais os nossos corajosos associados se inspiraram com a beleza dos locais mais bonitos da Península Ibérica.

VISITA À CASA DE SANTIAGO PELO FANTASMA DO MORDOMO BATISTA

SETEMBRO 2017

PREÇO ESPECIAL PARA ASSOCIADOS

LEÇA DA PALMEIRA

És adepto de emoções fortes? Então, não deverias ter perdido o palacete da Quinta de Santiago, em Leça da Palmeira, perto do Porto, construído no final do século XIX como casa de férias dos Santiago Carvalho e Sousa. Hoje, a casa está na posse do município de Matosinhos e as suas histórias ficaram enclausuradas nas paredes e corredores. Mas não estão esquecidas. O mordomo Batista contou tudo o que aconteceu por lá, nas últimas décadas, aos associados que integraram esta visita. Com uma particularidade: o mordomo

morreu há muitos anos. Quem acolheu os visitantes foi o seu... fantasma.

SUNSET COM OS GOLFINHOS

SETEMBRO 2017

PREÇO ESPECIAL PARA ASSOCIADOS

SETÚBAL

Esta é uma daquelas Experiências que vais ter de fazer: fica atento às próximas datas. Reúne um grupo de amigos e combina um passeio no Sado. Passeias a bordo de um catamarã e, durante três horas, terás a companhia de golfinhos que gostam de escoltar estas embarcações enquanto aprecias o pôr-do-sol sobre o Atlântico. De que estás à espera? Não te esqueças que, como ainda não tens 23 anos, há um desconto extra à tua espera.

CONDUZIR UM FERRARI

OUTUBRO 2017

EXPERIÊNCIA EXCLUSIVA PARA ASSOCIADOS

LISBOA

E que tal conduzir um Ferrari a 320 quilómetros por hora? Foi o que aconteceu aos associados que experimentaram a *Ferrari Driving Experience*, com Francisco Mendes. Puderam conduzir um *Ferrari 488 GT3* ao lado do piloto português, nas curvas e contracurvas do Autódromo do Estoril. Além disso, tiveram oportunidade de perceber como é o ambiente na *box*, junto dos mecânicos e do diretor da corrida. Se ainda não tens idade para conduzir, lembra-te que esta experiência pode ser um presente insquecível para sugerires aos teus pais.

WORKSHOP DE DESENHO MANGA

OUTUBRO 2017

OS ASSOCIADOS TÊM DESCONTO NA INSCRIÇÃO

PORTO

Gostas de desenhar? Gostas de manga, a banda desenhada com origem no Japão e popularizada por inúmeras séries de animação? Os associados Montepio aprenderam a dar os primeiros passos nesta arte, com Luís Figueiredo. O *concept artist* português tem uma carreira internacional com muitos trabalhos publicados e, neste primeiro *workshop*, centrou a sua explicação na forma como se enquadra uma personagem no restante cenário e como se faz a ligação com a ação que a envolve. Ficou a promessa de que haverá mais em breve. Fiquem atentos!

DESCARREGA A APP DA TUA ASSOCIAÇÃO E NÃO PERCAS NENHUMA OPORTUNIDADE

Já sabes: estão sempre a surgir novas experiências, algumas tão exclusivas que só estão disponíveis para associados Montepio, outras com descontos que nem vais acreditar. Podemos dar-te um conselho? Se quiseres saber tudo em primeira mão, descarrega a APP da Associação Mutualista Montepio (disponível na Google Play e no App Store) e acompanha o que tens à disposição no teu telemóvel. Podes fazer pesquisas por data ou tipo de experiência, por exemplo. Depois de seleccionar uma destas aventuras, tens acesso a toda a informação necessária: dia, hora, local, contacto e até que tipo de roupa ou calçado deves levar. E se estiveres mesmo interessado, é possível reservares de imediato. Há um mundo de entretenimento e lazer à tua espera. Aventura-te!

Usa QR Codes para fazeres o download da app



App Store



Google Play



5 DICAS PARA A AVENTURA

1. ESCOLHE UMA EXPERIÊNCIA QUE NUNCA TENHAS TIDO
2. NÃO TE ESQUEÇAS DE CARREGAR A BATERIA DO TELEMÓVEL. VAIS QUERER TIRAR FOTOS E FAZER FILMES
3. ESTES MOMENTOS SÃO SEMPRE MUITO MELHORES SE FOREM PARTILHADOS. CONVINCE AMIGOS OU FAMILIARES A IREM CONTIGO!
4. MANTÉM UM ESPÍRITO ABERTO. POR MUITOS PLANOS QUE FAÇAS, SERÁS SURPREENDIDO. ISSO É BOM
5. ESCRIVE NUM CADERNO O QUE SENTISTE. DAQUI A UNS ANOS, ESSA MEMÓRIA VAI SER PRECIOSA

O CÉU É O LIMITE

O ESCRITOR ESPANHOL MIGUEL DE CERVANTES, UM DOS MAIORES NOMES DE SEMPRE DA LITERATURA, ERA UM SONHADOR. "O CÉU É O LIMITE", ESCRVEU UM DIA. AS EXPERIÊNCIAS MONTEPIO VÃO TESTAR OS TEUS LIMITES OU, SIMPLEMENTE, GARANTIR UM DIA PERFEITO, PARA RECORDARES DURANTE TODA A TUA VIDA. SE TENS ALGUMA IDEIA PARA UMA EXPERIÊNCIA MONTEPIO QUE QUEIRAS SUGERIR-NOS, ENVIA-A PARA MONTEPIOJOVEM@MONTEPIO.PT. PARTILHA CONNOSCO OS TEUS LIMITES E PODERÁS NÃO SÓ IDEALIZAR COMO ATÉ CONCRETIZAR O TEU SONHO.



O teu futuro depende

QUERES IR PARA A FACULDADE OU PREFERES COMEÇAR A TRABALHAR ASSIM QUE TERMINARES O ENSINO SECUNDÁRIO? ÉS INFLEXÍVEL NUMA POUPANÇA QUE DESTINASTE AO TEU PRIMEIRO CARRO, OU O TEU EMPREGO DE VERÃO VAI SERVIR PARA PAGAR UMA VIAGEM A LONDRES? CADA DECISÃO QUE TOMAS É UMA PEÇA DE UM **PUZZLE** QUE DEFINIRÁ A TUA VIDA ADULTA. E AS RESPOSTAS A ESTAS PERGUNTAS SÃO DIFÍCEIS PORQUE NENHUMA DELAS ESTARÁ ERRADA. SEJA QUAL FOR A TUA DECISÃO, HÁ VANTAGENS EM TODAS AS ESCOLHAS. POR ISSO, NÃO STRESSES, RESPIRA FUNDO E ANALISA CONNOSCO CINCO DILEMAS CLÁSSICOS QUE VÃO APARECER NO TEU CAMINHO À MEDIDA QUE TE APROXIMAS DA IDADE ADULTA. VAI CORRER TUDO BEM.

DILEMAS

1 Ficar em Portugal ou ir para o estrangeiro?

Há quem tenha sonhado viver no estrangeiro toda a vida. E há quem goste tanto de Portugal que só queira sair do país durante as férias. Que tipo de pessoa és tu? Se ainda não sabes, deves compreender que a decisão de ir viver para o estrangeiro é difícil de tomar. Nem tudo serão rosas: vais sentir saudades numa terra que desconheces e longe dos amigos e da família. Por outro lado, há oportunidades lá fora que são únicas. Estão ao teu alcance se arriscares sair.

PRÓS DE FICARES EM PORTUGAL

- › Conheces a língua e cultura
- › Tens o apoio da família e amigos

PRÓS DE VIVERES NO ESTRANGEIRO

- › Vais aprender ou aperfeiçoar outra língua
- › Conhecer novas culturas
- › Contactar com oportunidades que, provavelmente, não estão disponíveis em Portugal

2 Poupar ou gastar?

Começaste um *part-time* e queres saber o que fazer ao dinheiro que recebeste. No Natal e no teu aniversário aparece sempre um envelope com umas notas no meio dos presentes... Por um lado, pensas em poupar esse dinheiro para, por exemplo, comprar um carro, para uma viagem a Nova Iorque ou para a entrada de uma casa. Por outro lado, é o resultado do teu trabalho. Tens direito a gastá-lo no que mais gostas. E se estiveres sempre a pensar no futuro, nunca aproveitas o presente. O que fazer?

PRÓS DE POUPAR

- › Preparas-te para imprevistos futuro
- › Consegues planejar melhor a tua vida

PRÓS DE GASTAR

- › Realizas um desejo ou vontade que, de outra forma, não poderias concretizar

A NOSSA SUGESTÃO

O Montepio Poupança Complementar Jovem é uma modalidade que te permite poupar parte do teu rendimento – podes definir quanto queres poupar, garantindo o capital e acrescentando-lhe uma remuneração. Assim, vês o teu pé-de-meia crescer e, ao mesmo tempo, podes aproveitar a vida com os gastos do dia a dia.

3 Empregado ou empreendedor?

Gostas de ver o *Shark Tank*? Estás sempre a ter ideias de negócio que podiam vender-se como pãezinhos quentes? Então, tens espírito de empreendedor. Mas atenção... ser empreendedor não é para todos. Implica muitas dores de cabeça e, na maior parte dos casos, falhar. Sim, falhar. Experimenta ganhar alguma experiência – a trabalhar para outros – antes de te lançares de cabeça num negócio teu. Ou, então, começa devagar, sem colocares em risco o teu futuro.

PRÓS DE SER EMPREGADO

- › Tens um rendimento certo com que podes sempre contar
- › Terás muito menos dores de cabeça relacionadas com o teu trabalho

PRÓS DE SER EMPREENDEDOR

- › Fazes o de que gostas e vês a tua ideia ganhar asas
- › O risco é maior, mas o retorno pelo sucesso alcançado também

O QUE É ISSO? REPITAM LÁ POR FAVOR.



RUI BERNARDES SERRA
Economista-chefe da
Caixa Económica Montepio Geral

Envia as tuas perguntas ou dúvidas
para montepiojovem@montepio.pt

ECONOMIA E MERCADOS

TUDO O QUE SEMPRE
QUISESTE SABER SOBRE
ECONOMIA E MERCADOS
E NUNCA TIVESTE A QUEM
PERGUNTAR. RUI BERNARDES
SERRA COLOCA EM PRATOS
LIMPOS TODAS AS DÚVIDAS.
AQUI NÃO EXISTEM TABUS OU
LIMITES. PERGUNTA QUE NÓS
RESPONDEMOS.

LUÍS PEDRO ALVARINHO, 18 anos

Gostaria de assinar uma revista ou jornal estrangeiro de economia. Tem algumas sugestões?

RBS – A grande revista de referência internacional de economia é a inglesa *The Economist*. Em termos de jornais, as referências são o inglês *Financial Times* e o norte-americano *The Wall Street Journal*. Estas publicações também têm *sítes*, mas alguns artigos apenas estão disponíveis para clientes subscritores. Além disso, há um conjunto muito bom de *sítes* (e de aplicações móveis) sem artigos bloqueados, dos quais destacaria a *CNBC* e a *Bloomberg*.

NUNO VITORIANO, 17 anos

Os clubes de futebol emitem, constantemente, séries de obrigações de várias dezenas de milhões de euros. Qual a razão?

RBS – Os clubes de futebol têm grandes quantidades de dívida, pelo que a emissão de obrigações constitui uma importante fonte de financiamento. Por um lado, permite aos clubes diversificarem a base de financiadores e reduzirem a sua dependência do financiamento bancário. Por outro lado, o facto de os clubes (em boa verdade, as SAD – Sociedades Desportivas Anónimas – dos clubes) serem muito conhecidas do grande público

destas 5 escolhas

4 Ir para a faculdade ou começar a trabalhar?

Sentes um nervoso miudinho à medida que se aproxima o fim do secundário porque, nesta altura, pensavas que já tinhas encontrado um curso superior à tua medida. Só que não. E dás por ti a pensar que, se calhar, preferias ir trabalhar. Já tiveste uma ou duas experiências no verão e gostaste muito.

PRÓS DE FREQUENTARES A FACULDADE

- › Aprofundas o conhecimento do que mais gostas
- › Acedes a mais e melhores empregos

PRÓS DE TRABALHARES

- › Entras no mercado de trabalho
- › Podes sempre voltar a estudar, já com outra experiência

A NOSSA SUGESTÃO

Se tiveres muitas dúvidas, opta por um ano sabático. Aproveitas para perceber o que gostas de fazer na vida. Mas não fiques parado! A Associação Mutualista Montepio ajuda-te a encontrar um programa de voluntariado que te ocupará durante esse tempo. Vê o que tens à tua disposição em www.montepio.org/categoria/economia-social/voluntariado.

5 Comprar casa ou arrendar?

É natural que comeces a pensar nisso. Com a idade vem a responsabilidade e a vontade de ser independente. Por isso, sonhas com uma casa só tua, um cantinho onde possas estar à vontade e receber os amigos e a família. Mas hesitas: tens receio de comprar uma casa. Parece-te um compromisso muito grande. Por outro lado, talvez seja um bom investimento. O que fazer?

PRÓS DE COMPRARES CASA

- › Valorizas um ativo que é teu
- › Não dependes da vontade de um senhorio para ficar ou sair
- › O esforço financeiro tem tendência a ser mais reduzido

PRÓS DE ARRENDARES CASA

- › O compromisso financeiro é menor
- › Tens maior flexibilidade se mudares de cidade
- › Tens maior flexibilidade se quiseses mudar de casa

“Quando precisares de tomar uma decisão difícil, pondera todos os prós e contras das tuas escolhas. Vais ver que a decisão aparece.”

permite captar investidores com taxas de juro mais baixas do que seria expectável para o seu perfil de risco.

LUÍSA MACHADO FREIRE, 13 anos
O que é um contrato swap?

RBS – A palavra *swap* significa troca ou permuta. No mundo financeiro, um contrato *swap* é uma operação em que há troca de posições quanto ao risco e à rentabilidade, entre investidores. O contrato de troca pode ter como objeto taxas de juro, moedas, mercadorias ou outros ativos financeiros, como ações. No caso de ações, imaginemos um investidor que detém ações da Microsoft mas que acha que as da Apple vão ter melhor comportamento durante o próximo ano. Pode fazer um contrato em que, durante um ano, troca os rendimentos provenientes do investimento da Microsoft pelos da Apple. Em contrapartida assume o risco de uma eventual maior desvalorização da Apple. Por exemplo, no caso de taxas de juro, uma das partes pode trocar com a outra os recebimentos de taxa variável para taxa fixa. Imaginemos que uma empresa emitiu dívida a cinco anos com uma taxa de juro indexada à taxa Euribor (que varia diariamente), mas que pretende, entretanto, “fixar” os juros que vai pagar durante os cinco anos. Poderá contratar um *swap*, passando a pagar uma taxa fixa durante os cinco anos e receber uma taxa variável, que utilizará para pagar aos investidores que compraram a sua dívida.

Tantas decisões...

As decisões que tens de tomar assustam-te? Tem calma.

Não podes adivinhar o futuro e os imprevistos fazem parte da vida. Um plano é só um ponto de partida. Vais ter de trabalhar muito e nem sempre terás sucesso.

As derrotas são inevitáveis. Quanto mais depressa aceites essa evidência, mais preparado estarás.

E não percas tempo. Se tiveres a certeza de algo, não adies.

Sabe que, faças o que fizeres, escolhas o que escolheres, estás sempre a tempo de começar de novo e traçar um novo rumo.



A morte das abelhas preocupa agricultores, apicultores mas também cientistas e políticos. A produção de alimentos fica seriamente ameaçada.

OS INSETOS ESTÃO A DESAPARECER



INFELIZMENTE ASSIM É. SABEMOS COMO ALGUMAS PESSOAS DIRÃO: AINDA BEM! ESTÃO FARTAS DAS MOSCAS E MOSQUITOS (E SOBRE ESTES VEJAM A CAIXA), SENDO QUE AS MOSCAS SÃO, TALVEZ, OS INSETOS MAIS INCÔMODOS E NOJENTOS, SOBRETUDO NO VERÃO, AO SEREM ATRAÍDAS PELO CALOR E POISAREM INDISCRIMINADAMENTE ONDE NÃO DEVEM, PODENDO ORIGINAR ALGUMAS DOENÇAS. Mas o desaparecimento dos insetos, de um modo geral, é bastante prejudicial. Pequenos insetos, sejam eles as joaninhas, abelhas, besouros ou as borboletas, são os responsáveis pela polinização das plantas, que sem eles não poderiam reproduzir-se e seria um verdadeiro desastre para a nossa alimentação. O seu desaparecimento não nos deve alegrar. A maior parte dos cinco a dez milhões de espécies que se julga existirem atualmente são invertebrados, representando os insetos cerca de 80%. É entre estes que a taxa de extinção é mais elevada. Quando os biólogos referiam que se estava a perder uma espécie por ano,

pensavam quase exclusivamente nos mamíferos e aves, que representam cerca de 13 000 espécies. Mas só agora começam a considerar mais importante o desaparecimento dos insetos, cuja origem ocorreu há 400 milhões de anos, evoluindo a partir de pequenos crustáceos que atingiam uma Terra onde começavam a aparecer as primeiras plantas. Nasceram laços tão importantes entre os dois grandes grupos que não mais puderam viver um sem o outro. Insetos que transportam o pólen de uma flor para outra permitem que a planta se reproduza. E muitas dessas plantas constituem, ainda, uma fonte de alimentação nas fases do crescimento de muitos deles e mesmo durante a restante vida. Consideremos, por exemplo, a importância das abelhas que transportam consigo o pólen entre as flores. O problema é tão grave que um relatório de uma organização afeta às Nações Unidas confirma o que investigadores já diziam há



“O USO DE PESTICIDAS, A DIMINUIÇÃO DOS *HABITATS* NATURAIS, AS DOENÇAS E AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS SÃO ALGUMAS DAS AMEAÇAS A CERCA DE 20 MIL ESPÉCIES QUE FERTILIZAM FLORES.”

vários anos. O declínio nas espécies que ajudam a polinizar as plantas — e assim à sua multiplicação — poderá ameaçar a produção de alimentos. Na Europa, por exemplo, 9% das espécies de abelhas ou borboletas estão em vias de extinção. A ciência estima que **35% das lavouras em todo o mundo** dependem, em alguma medida, da polinização feita por abelhas, borboletas, besouros e outros insetos. O problema é que estes estão a desaparecer, e para muitas plantas as abelhas são o equivalente ao sexo animal. No seu corpo coberto de pelos, transportam facilmente o pólen das partes masculinas de uma flor para as partes femininas, sejam da

mesma planta ou de outras, afastadas. A morte das abelhas preocupa apicultores e agricultores, por colocar em risco a produção de alimentos. O uso de pesticidas, a diminuição dos *habitats* naturais, doenças e alterações climáticas são algumas das ameaças a cerca de 20 mil espécies de abelhas, borboletas, escaravelhos e morcegos que fertilizam as flores ao espalharem o pólen. Os serviços que proporcionam aos ecossistemas, como a garantia de comida e de água, assim como a regulação climática, são um pilar fundamental na nossa prosperidade. Se pagássemos pelo serviço que as abelhas prestam à natureza, estas estariam bilionárias. “O futuro da Natureza é o nosso futuro e se a Natureza falha, nós também falharemos.” *

Prometemos, no início, referir o caso dos terríveis mosquitos, também insetos, mas que não nos preocupava a sua extinção, claro. Não precisamos deles e, aliás, nada têm a ver com as plantas. Eles só se alimentam no nosso corpo, sendo transmissores de graves doenças. Uma boa notícia vem da conhecida Google, que vai libertar 20 milhões de mosquitos estéreis que, embora acasalando, não irão reproduzir-se, evitando a propagação de doenças por eles transmitidas.

APRENDE UMA LÍNGUA ESTRANGEIRA

(FORA DA SALA DE AULA)

NOS ÚLTIMOS ANOS, E POR CAUSA DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS, O INGLÊS TORNOU-SE UMA LINGUAGEM UNIVERSAL. MAS OUTROS IDIOMAS, COMO O ESPANHOL OU O MANDARIM, TAMBÉM PODEM ABRIR-TE MUITAS PORTAS NO FUTURO.

APRENDER A FALAR E ESCREVER NUMA LÍNGUA ESTRANGEIRA É FUNDAMENTAL. NÃO FIQUES DE FORA NESTA CONVERSA. HÁ TRUQUES PARA USARES A CULTURA QUE TE RODEIA DE MANEIRA A CONHECERES OUTROS IDIOMAS E APRIMORARES O TEU SOTAQUE. JEFFRIE KAPKE, DIRETOR PEDAGÓGICO DA CAMBRIDGE SCHOOL EM PORTUGAL, AJUDA-TE A IDENTIFICÁ-LOS.



SABIAS QUE 51% DOS SITES SÃO ESCRITOS EM INGLÊS E APENAS 2,6% EM PORTUGUÊS?



QUERES SER FLUENTE NOUTRA LÍNGUA? PROCURA UMA ESCOLA

A inscrição numa escola de línguas pode ser uma boa solução para te tornares fluente. A Cambridge School tem escolas em Lisboa, Almada, Porto, Coimbra e Funchal e é uma excelente escolha para desenvolver a aprendizagem do inglês, francês e alemão. E não te esqueças: por seres Associado Montepio, tens direito a **10% de desconto** nas mensalidades dos cursos da Cambridge School.

TOP 10 LÍNGUAS MAIS FALADAS NO MUNDO (MILHÕES)

MANDARIM	848
ESPAÑHOL	414
INGLÊS	335
PORTUGUÊS	261
HINDI	260
BENGALI	193
RUSSO	167
JAPONÊS	122
JAVANÊS	84
ALEMÃO	78

FONTE: Observatório da Língua Portuguesa, 2015.

FILMES E SÉRIES

A tradição portuguesa de legendar filmes e séries joga a teu favor. Tenta perceber o que dizem sem recorrer à legendagem e melhora a tua pronúncia repetindo as falas das personagens.

RÓTULOS DE EMBALAGENS

Já sabes que, em espanhol, *fresa* é morango e *melocotón* é pêssego. Estás habituado a ver essas palavras nas embalagens de iogurte. Se olhares com atenção para os rótulos vais enriquecer o teu vocabulário sem dares por isso.

LIVROS E REVISTAS

És apaixonado por *surf* ou pela guitarra? Então já folheaste a *Surfer* ou a *Rolling Stone*. Os artigos estão em inglês, não há volta a dar. Usa-os para dominares a língua. Se preferires, requisita um livro estrangeiro, na biblioteca da escola ou numa das bibliotecas da Rede Nacional, escrito no original. Se preferires comprar um livro, opta por aqueles que trazem um CD contendo a sua leitura. É excelente para a compreensão da oralidade, desenvolvimento do vocabulário e aperfeiçoamento da pronúncia.

PODCASTS E RÁDIO

Experimenta ouvir um *podcast* de um tema que te interesse. Ou então procura uma rádio *online* falada num outro idioma e começa a ouvi-la.

CANAIS DO YOUTUBE

Segues canais do Youtube? É provável que alguns sejam estrangeiros e falados noutras línguas. Ótimo! É um excelente treino para melhorares.



MÚSICA

Copia as letras das tuas canções preferidas e tenta traduzi-las para português. Não tenhas vergonha de cantar alto (nem que seja no duche). Vais esmerar a tua pronúncia.

TELEMÓVEIS

Altera o idioma do teu telemóvel ou *tablet* para um que seja diferente do português. No início será um desafio, mas vai ajudar-te.

VIAGENS

Visitar um país estrangeiro é mergulhar noutra cultura. Vais aprender palavras novas e treinar a pronúncia correta da língua local.

JOGOS ONLINE E REDES SOCIAIS

Os jogos multijogador que disputas *online* e muitas das contas de Instagram, Snapchat e Facebook que segues são escritas e faladas em idiomas estrangeiros. São uma espécie de curso intensivo em que melhoras o teu conhecimento e até aprendes acrónimos (abreviações como *lol*, *bae* ou *OMG*) e calão.

CANAIS DE NOTÍCIAS E DE DESPORTO

Tenta ver canais de televisão nativos da língua que queres desenvolver. Escolhe canais de notícias e de desporto. Abordam assuntos do quotidiano, que perceberás com facilidade ao mesmo tempo que alargas o teu vocabulário.



FACTOS
DA HISTÓRIA
DE PORTUGAL

700 ANOS
DA MARINHA

Em 1317, o rei D. Dinis decide dar uma organização permanente à Marinha Portuguesa, tendo nomeado Manuel

Pessanha como almirante-mor da Armada Real. A partir da tomada de Ceuta, em 1415, sucederam-se as viagens de exploração da costa de África, patrocinadas pelo infante D. Henrique. Entre 1419 e 1427, a Marinha chegou à Madeira e aos Açores. Como usava caravelas nas suas viagens tinha uma vantagem tecnológica sobre as outras armadas.

Vasco da Gama concluiu o caminho marítimo para a Índia em 1497 e Pedro Álvares Cabral aportou no Brasil em 1500. Com a vitória na batalha de Diu, em 1509, Portugal tornou-se a potência dominadora do Índico e, em 1543, chegou ao Japão. Mais de 250 anos depois, foi a Marinha que liderou o transporte da família real para o Brasil, fugindo das invasões napoleónicas.

Em 1914, a Marinha recebeu o seu primeiro submarino, o *Espadarte*, e oito anos depois Gago Coutinho e Sacadura Cabral completaram a travessia aérea do Atlântico Sul a bordo de um hidroavião.

Hoje, as competências da Marinha são utilizadas em atividades científicas e humanitárias: um dos seus navios, em exercícios no Mediterrâneo, salvou 12 refugiados do afogamento.

Pinball / para 2?

A CRIATIVIDADE TEM OS LIMITES QUE LHE IMPUSERMOS. CRISTIANA FELGUEIRAS IGNORA AS FRONTEIRAS DO QUE PODE SER FEITO E INVENTA OBJETOS E PEÇAS DE MOBILIÁRIO IMPOSSÍVEIS. MAS SÓ SÃO IMPOSSÍVEIS PORQUE NUNCA PENSÁMOS NELES ANTES.

O seu canal do Youtube tem mais de **200 mil subscritores** e começou quase sem querer. Cristiana Felgueiras é a criadora do *Get Hands Dirty*, um projeto que te ensina a trabalhares a madeira e a fabricares os teus próprios objetos. Sem barreiras: além de máquinas de *pinball* há dicas para construíres sofás-cama, armários de arrumação ou caixas de luz.

Licenciada em Belas-Artes, a vila-realense de 27 anos apaixonou-se pela madeira no último ano do curso. Por causa de um trabalho para a faculdade, descobriu uma série de canais de faça-você-mesmo no Youtube. “Andava obcecada. Via quase uma dezena de vídeos por dia, às vezes repetidos, apenas em canais de *makers*, principalmente de trabalho em madeira. Comecei a sonhar em ter aquelas máquinas e ferramentas e experimentar os materiais. Acabei por investir todo o dinheiro que tinha e fui melhorando o meu espaço de trabalho”, explica Cristiana Felgueiras.

Sem dar conta, já estava a criar os seus próprios vídeos e a ter uma comunidade ávida para conhecer os seus projetos. Sempre em madeira.

CRISTIANA FELGUEIRAS É UMA DAS ARTISTAS PORTUGUESAS MAIS RECONHECIDAS NA ARTE DO FAÇA-VOCÊ-MESMO. COMEÇOU AOS 11 ANOS E TEM UMA LEGIÃO DE SEGUIDORES

Uma máquina de pinball

“Acho que são os vídeos que passam a mensagem final. São eles os objetos que vivem infinitamente e que estão ao alcance de qualquer um. Como são ações comunicantes, acabo por lhes dedicar grande parte do tempo de trabalho e, para mim, o projeto só está pronto no momento em que faço o upload.”

O projeto de uma máquina de *pinball* que desafia as convenções, admite Cristiana, deu-lhe notoriedade *online* que aumentou o seu reconhecimento. “Fortaleceu a minha relação com a marca Inventables, que é a criadora da X-Carve, uma máquina controlada por computador a partir de desenhos digitais e que usei para recortar e escavar grande parte das peças”, explica.

UMA CRIADORA NATA

Cristiana ainda se lembra da primeira vez que pegou em ferramentas. Tinha 11 anos e invadiu, às escondidas, a oficina do pai – que também gostava de criar objetos – para lhe fazer um presente. Usou uma serra elétrica e uma prensa. “Foi assustador, mas como ainda tenho os dedos todos, acho que correu bem”, gracinha a artista portuguesa.

Hoje em dia não consegue viver sem criar. Talvez por isso tem o *atelier* em sua casa. Ou será mais correto dizer que tem a casa no seu *atelier*?

Conhece melhor o projeto em gethandsdirty.com ou no canal do Youtube com o mesmo nome



É FEITA QUASE SÓ EM MADEIRA. NÃO PRECISA DE ELETRICIDADE PARA FUNCIONAR E DEVE SER JOGADA POR DUAS PESSOAS. É UMA MÁQUINA DE PINBALL QUE, NA VERDADE, CONTRARIA TODAS AS REGRAS DAS MÁQUINAS DE PINBALL. “QUERIA, DESDE O PRÍNCÍPIO, TRANSFORMAR UM JOGO DE UMA PESSOA NUM JOGO QUE OBRIGASSE À INTERAÇÃO. DIVERTIMO-NOS SEMPRE MAIS EM GRUPO DO QUE SOZINHOS.”

O MELHOR DE TUDO É QUE SE FORES A WWW.INVENTABLES.COM/PROJECTS/2-PLAYER-PINBALL PODES SEGUIR UM GUIA FAÇA-VOCE-MESMO QUE A CRISTIANA PREPAROU PARA TI. TENS UM TUTORIAL EM VÍDEO E A LISTA DO MATERIAL NECESSÁRIO À TUA ESPERA.

4 REGRAS PARA TRABALHAR A MADEIRA

POR CRISTIANA FELGUEIRAS

FORÇA DE VONTADE. NÃO DESISTAS. MESMO QUANDO AS PEÇAS NÃO FICAM COMO IMAGINASTE. APRENDE NOVAS TÉCNICAS E FUNCIONALIDADES E MELHORA A TUA CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO E DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

COMEÇA DEVAGAR COM PROJETOS PEQUENOS QUE VEJAS NO YOUTUBE. POR EXEMPLO, CADA TRABALHO É UMA APRENDIZAGEM. NÃO PENSE SÓ NO RESULTADO FINAL. APROVEITA O PROCESSO DE FABRICO PARA TE DIVERTIRES E APRENDERES.

NÃO PRECISAS DE MUITAS FERRAMENTAS PARA COMEÇAR. PROTEGE-TE. SE NÃO DOMINAS UMA FERRAMENTA, NÃO A USES. PROCURA MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA REALIZAR ESSE CORTE.

FAZ PEÇAS QUE TE SIRVAM NO DIA A DIA. QUANDO AS USARES, VAIS ENCHER-TE DE ORGULHO.

COMO FAZER:

CAPA PARA O TABLET A PARTIR DE UM ENVELOPE DOS CORREIOS



QUERES TER UMA CAPA ORIGINAL PARA O TEU TABLET. UM PRESENTE PARA OFERECERES A ALGUÉM NO NATAL? PEGA EM TECIDOS DE QUE JÁ NÃO PRECISES E PREPARA-TE PARA RECEBERES UMA TONELADA DE ENCOMENDAS DOS TEUS AMIGOS E FAMÍLIA.

MATERIAL NECESSÁRIO

- 1 envelope almofadado dos correios
- 3 pedaços de tecido para decorares a capa
- Cola quente ou cola de tecido
- Tesoura
- 2 botões
- Linha de costura grossa

PASSO A PASSO

1. Recorta um dos lados do envelope, começando de cima (onde está a abertura) para baixo. Escolhe o tamanho que queres para a tua capa. A aba que sobra deve ter tamanho suficiente para fechar a bolsa.
2. Cola um dos pedaços de tecido na parte de dentro do envelope.
3. Cola o segundo tecido na parte de fora do envelope.
4. Cola o terceiro tecido na aba superior.
5. Costura um botão na aba e o outro na parte de dentro do envelope.
6. Deixa linha a mais num dos botões para que, quando fechares a capa, ela possa apertar no outro botão e servir de fecho.

PARA TIRARES DÚVIDAS PODES VER O VÍDEO AQUI: maniadecoracao.com/2014/05/07/bolsa-sem-maquina-de-costura-diy

como nunca viste >>>>



CARTÃO MONTEPIO SAÚDE

- ✓ GRATUITO
- ✓ EXCLUSIVO PARA ASSOCIADOS MONTEPIO
- ✓ PRONTO A UTILIZAR
- ✓ SEM LIMITE DE IDADE
- ✓ SEM RESTRIÇÕES DE UTILIZAÇÃO
- ✓ SEM EXCLUSÕES POR DOENÇAS PRÉ-EXISTENTES
- ✓ SEM PERÍODO DE CARÊNCIA
- + 6 500 UNIDADES EM TODO O PAÍS

SABE MAIS EM
MONTEPIO.ORG



CARTÃO MONTEPIO SAÚDE O TEU ALIADO NO BEM-ESTAR

"Alimenta-te bem porque estás a crescer". Conheces esta frase? Provavelmente já a ouviste muitas vezes dos teus pais e dos teus professores. E eles têm razão. Uma boa alimentação é a chave para cresceres de forma saudável. Na verdade, a fase que estás a passar, a adolescência, é fulcral na tua saúde e bem-estar futuros. Tudo o que fizeres nesta idade terá repercussões para o resto da tua vida, pelo que deves ter um cuidado extra em tratares bem do teu corpo. Uma das dicas que te propomos é o acompanhamento médico. Estes profissionais vão ensinar-te, por exemplo, a repores as tuas energias depois de fazeres exercício físico, a sentares-te bem na cadeira (o que evita complicações futuras como dores de costas e pescoço) ou a fazeres uma alimentação saudável.

A partir de agora, ser acompanhado por uma rede de saúde é mais fácil para ti, que és Associado Montepio. O novo **Cartão Montepio Saúde** é gratuito, exclusivo para associados e garante condições vantajosas

junto de uma rede de qualidade superior. E tem cobertura nacional, ou seja, podes usá-lo em qualquer ponto do país junto dos nossos parceiros.

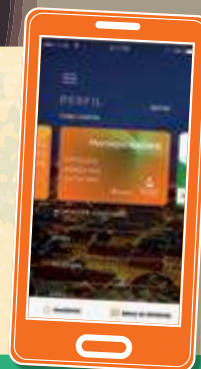
Rastreios gratuitos

O Cartão Montepio Saúde dá-te acesso a rastreios gratuitos em todas as unidades disponíveis (mais de 6 500 em todo o país). Os rastreios são fundamentais para a proteção da tua saúde, uma vez que permitem aos médicos detetarem, numa fase inicial, algumas doenças. Caso isso aconteça, as hipóteses de um tratamento bem-sucedido também aumentam. Com o **Cartão Montepio Saúde**, os rastreios incluem a respetiva consulta com os especialistas. É mais uma boa notícia para a tua saúde e para a tua qualidade de vida.

Utiliza-o na tua app

A partir do momento que recibes o teu **Cartão Montepio Saúde** podes começar imediatamente a utilizá-lo. No entanto,

não entres em *stress* se te esqueceres dele em casa. Existe um **Cartão Montepio Saúde** digital só teu, que se encontra disponível na APP da Associação Mutualista Montepio. Assim, garantes que o **Cartão Montepio Saúde** está presente sempre que necessitares de cuidados médicos: nos imprevistos ou nas situações planeadas.



NÃO CONSEGUES VIVER SEM O DIGITAL? USUFRUI DO TEU CARTÃO MONTEPIO SAÚDE NO TELEMÓVEL. FAZ O DOWNLOAD DA APP DA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA E ACEDE A TODOS OS BENEFÍCIOS DESTES PLANOS

CONCURSO QUEM CONTA UM CONTO

Lê os textos vencedores

Na edição 18 do Montepio Jovem colocámos-te um desafio: escrever um texto criativo. Ao longo das semanas seguintes recebemos dezenas de histórias de grande qualidade, com personagens interessantes e temas tão diversos como florestas taciturnas, comboios que nunca passam duas vezes ou sonhos sobre a paz no mundo. História, Romance ou Ficção Científica, fomos surpreendidos pela criatividade dos nossos leitores. Vai a montepio.org, pesquisa por "Concurso Montepio Jovem" e conhece os dois textos vencedores. Um por cada categoria (13-15 anos e 16-20 anos).

MONTEPIO JOVEM

#22 OUTONO 2017
SÉRIE II



propriedade
Montepio Geral - Associação Mutualista
Rua Áurea, 219
1100-062 Lisboa
Tel. 213 249 550

diretor
António Tomás Correia

diretor-adjunto
Rita Pinho Branco

coordenação
Direção de Comunicação,
Marketing e Canais

Plot.

CONTENT AGENCY

editor
Plot - Content Agency
Av. Conselheiro Fernando de Sousa, 19-6.º
1070-072 Lisboa Tel. 213 804 010

diretor de projeto
Ana Duarte

diretor editorial
Nuno Alexandre Silva

editor chefe
Carlos Martinho

diretora de arte
Inês Reis

design e ilustração
Catarina Pereira, Mariana Camacho,
Sérgio Veterano

produção e arte final
Ana Miranda, Pedro Pinguinha
e Ricardo Calmão

colaborações
Celso Ferreira, Gil Montalverne,
João Valente (texto), Laurinda Brandão
(revisão de texto)

publicidade
Sónia Vigário (913 038 491)
Tel. 213 804 010 | Fax 213 804 011

impressão
LiderGraf - Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15 (E.N. 13), Árvore
4480-089 Vila do Conde

revista trimestral
Depósito Legal n.º 231130/05

publicação periódica
registada sob o n.º 125137

tiragem 148 700 exemplares

estatuto editorial
<https://www.montepio.org/vantagens-montepio/publicacoes/jornal-montepio-jovem>



Recolha e recicle o papel usado.

Este jornal foi redigido ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.