

otrevo



ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL
2016 | 19ª SÉRIE | 1,50€



JOGOS OLÍMPICOS
MAIS RÁPIDO, MAIS ALTO E MAIS FORTE

NESTE JORNAL

ALGORADA

Do sacrifício à conquista

OS JOGOS OLÍMPICOS

O que têm em comum o Olimpismo e o Guidismo?

- Os Jogos Olímpicos da antiguidade aos dias de hoje
- A lenda de Hércules
- Os símbolos dos Jogos Olímpicos
- As modalidades Olímpicas atualmente
- Jogos Olímpicos de inverno
- Jogos Olímpicos em mapa ilustrado
- 10 recordes mundiais
- Portugal nas Olímpiadas
- Jogos Paralímpicos

VIDA DA ASSOCIAÇÃO

- 85 anos a formar raparigas e jovens mulheres
- Abertura da Companhia de Povolide
- Reabertura da Companhia de Vila Nova de Cerveira
- Partilhas

03

23

INTERNACIONAL

Encontros internacionais

Jamboree 2015

Kusafiri, o quinto Centro Mundial

Implementação do Guidismo em Moçambique

O Bandeirantismo no Brasil

04

20

FICHA TÉCNICA

Proprietário:
Associação Guias de Portugal

Conceção Gráfica:
White_Brand Services

Impressão e acabamento:
Ondagrafe, Artes Gráficas Lda.

Tiragem:
6.600 exemplares

Março 2016

Depósito Legal nº239055/06



ALVORADA



DO SACRIFÍCIO À CONQUISTA

No ano em que se realizam os Jogos Olímpicos Brasil 2016, damos a conhecer um pouco do maior evento desportivo internacional.

A verdade é que é muito mais que isso. Os Jogos Olímpicos são apenas o “fim”, existe toda uma jornada até lá. Os atletas têm de preparar-se, quer física, quer mentalmente. Dependem da sua vontade, do seu esforço, da sua dedicação e do seu sacrifício para obter os resultados desejados. E também dos treinadores e dos outros atletas que ajudam e acompanham.

A maioria dos atletas não faz do desporto profissão. Isto leva a que tenham de conciliar as suas vidas pessoais e profissionais com os treinos intensivos. A rotina é comum na alta competição: treino, trabalho, treino, casa. São meses, anos de aprimoramento. Sempre à procura de dar mais um passo: de conseguir um bom lugar num campeonato, de ser apurado para os Jogos Olímpicos, de bater um recorde, de ganhar uma medalha.

Há uma preocupação com a agilidade física e um cuidado com a alimentação saudável, mas há também o querer sempre mais e melhor, a vontade de superação de um desafio pessoal, dentro e fora das quatro linhas. A Carta Olímpica prevê princípios e valores que devem fazer parte da vida de um atleta completo e que servem de orientação à conduta de cada um. O Olimpismo não é positivo apenas pela saúde ou pelo prazer, mas pelo crescimento que proporciona a cada atleta.

É um percurso longo, de sucessos e fracassos, mas que compensa quando os resultados começam a aparecer, quando se faz das frustrações motivações e quando os objetivos são finalmente alcançados. Ou ainda um orgulho maior quando se representa o país lá fora, quando se sobe ao pódio, quando a bandeira é içada ao som do hino nacional...

A grande vitória é superar os desafios pessoais, lutando para ser e fazer cada vez melhor, dia após dia. E é como diz o provérbio português: Quem corre por gosto não cansa!

Comissária das Publicações

CAROLINA ABRANTES



COMISSÃO EXECUTIVA

Presidente: Sara Nobre
 Comissária Nacional: Catarina Rebelo
 C. Financeira: Mafalda Almeida
 C. Financeira A.: Maria João Charréu
 C. Publicações: Carolina Abrantes
 C. Internacional: Bárbara Silva
 C. N. Ramo Avezinha: Joana Alves
 C. N. A. Ramo Avezinha: Inês Morujo
 C. N. Ramo Aventura: Sara Torres
 C. N. A. Ramo Aventura: Mariana Castro
 C. N. Ramo Caravela: Joana Queiroz
 C. N. A. Ramo Caravela: Bárbara Silva
 C. N. Ramo Moinho: Elsa Alves
 C. N. A. Ramo Moinho: Sílvia Oliveira

OS JOGOS OLÍMPICOS

O QUE TÊM EM COMUM O OLIMPISMO E O GUIDISMO?



O Olimpismo vê o desporto não apenas como uma atividade física mas como uma influência positiva que contribui para o progresso das características individuais e sociais de cada um. Também no Guidismo há este propósito: ser melhor hoje do que ontem, através de algumas ferramentas educativas muito concretas.

Um dos princípios fundamentais diz que “o Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina de forma equilibrada as qualidades do corpo, da vontade e da mente. Aliando o desporto à cultura e educação, o Olimpismo procura ser criador de um estilo de vida fundado no prazer do esforço, no valor educativo do bom exemplo, na responsabilidade social e no respeito pelos princípios éticos fundamentais universais.”

Assim, o Olimpismo promove três valores essenciais: excelência, amizade e respeito.

EXCELÊNCIA

A excelência apoia-se no princípio de cada um dar o melhor de si, quer no desporto quer na vida. Traçar objetivos pessoais é o começo de tudo. Depois, parte-se à conquista da determinação, do esforço, do sacrifício, da superação pessoal para atingir esses objetivos. E como o percurso de cada é único, não devem ser feitas comparações entre atletas. Já o Barão de Coubertin, pai dos Jogos Olímpicos da era moderna dizia “o mais importante nos Jogos Olímpicos não é vencer, mas participar.”

Também no método Guidista o objetivo não é a meta, mas o caminho que percorremos para a atingir, procurando sempre a aquisição ou aperfeiçoamento das competências que se experienciam ao longo desse caminho.

Quanto à definição de objetivos, é algo que fazemos desde cedo, logo nas Avezinhas. Cada Guia é convidada a definir e calendarizar a sua progressão individual e de patrulha, depois a encontrar a melhor forma de a realizar e, no final, a fazer a respetiva avaliação

e autoavaliação. Exatamente como os atletas Olímpicos fazem! Outro bom exemplo são os cargos de patrulha, em que cada uma traça objetivos específicos (por exemplo, angariar x euros para a compra de uma tenda) ou as especialidades, onde uma vez mais somos convidadas a pensar em que área nos queremos especializar e depois a traçar objetivos, datas e formas de adquirir esses conhecimentos.

E quando falamos de superação pessoal nas Olimpíadas, não é difícil encontrar a correlação com o Guidismo: quantas vezes, nas atividades e nos desafios que nos são propostos, ficamos maravilhadas com aquilo que fomos capazes de fazer e que pensáramos ser tão difícil? Aquela caminhada que parecia não ter fim, aquela montanha impossível de escalar, aquele projeto tão complicado, aquela especialidade que teve que ser realizada três vezes, aquele discurso público que parecia ser uma coisa do outro mundo, aquela reparação da sede que parecia coisa exclusiva de pintores e carpinteiros ou aquela construção que no início parecia um projeto de engenharia civil!?

AMIZADE

A amizade incentiva à construção de um mundo mais pacífico e mais solidário. Através do espírito de equipa, da entreajuda, da solidariedade e da diversão, é encorajada a boa relação entre atletas Olímpicos. É inevitável a criação de laços entre os membros das equipas, mas também com os adversários. Dá-se uma natural interação e união entre todos e um sentido de pertença. As competições foram desenhadas para todos sem discriminação e ultrapassam diferenças políticas, económicas, religiosas, de raça ou de género.

A amizade, adquirida fundamentalmente na patrulha, é a palavra que melhor caracteriza a vivência Guidista. E é uma amizade um pouco diferente das outras porque é vivida em contextos muito singulares. Um exemplo simples? Quando vivemos oito dias com a nossa patrulha, em constantes desafios e superação pessoal e coletiva, dormindo numa tenda, gerindo conflitos e celebrando sucessos, a amizade só pode sair fortalecida.

Nas Guias não existe competição, ao invés, há um forte espírito colaborativo, ninguém fica para trás, todas fazemos tudo (quadro de tarefas...), de forma alegre (uma Guia sorri sempre perante as dificuldades...) e o jogo – método de excelência em que assenta o Guidismo – propicia o espírito de equipa (espírito de patrulha).

E se as competições Olímpicas esbatem as diferenças sociais e outras, nas Guias nem se fala! Desde logo o uso da farda, que para além de criar um sentido de pertença, elimina as diferenças sociais. Também o facto de o Guidismo ser um movimento interconfessional permite a multiculturalidade de religiões.

RESPEITO

O respeito é visto como um todo: por si mesmo, pelo seu corpo, pelo outro, pelas regras, pelas hierarquias e pelo meio ambiente.

 É a procura constante de uma atitude positiva para consigo mesmo, do conhecimento dos seus limites, da honestidade, da prática de fair play e da vivência dos princípios da Carta Olímpica.

 "Sempre alerta para Servir" é a divisa Guidista que transporta consigo um enorme sentido de respeito e de valorização do Outro. Servir a comunidade, servir o vizinho, servir o colega da escola, servir a irmã Guia da patrulha, servir os pais.

Uma outra dimensão é o facto de cada Guia ser respeitada pela sua individualidade; o facto de estarmos inseridas na mesma associação não nos torna iguais. Aqui, a Dirigente procura

apurar os interesses de cada Guia e desenvolver e partilhar as singularidades individuais.

O respeito pela natureza é outra linha mestra do Guidismo, que considera o ar livre como o espaço privilegiado de formação. Acampar usando apenas os recursos naturais, deixar o campo melhor do que o encontrámos, assistir a um nascer do sol, fazer um raid pelo campo ou construir uma fossa ecológica são apenas alguns exemplos de atividades que realizamos e que cultivam o respeito pelo ambiente.

E finalmente, a solenidade que experimentamos nos nossos cerimoniais ou o clássico levantar da mão direita, enriquecem o respeito pelas regras, necessárias em qualquer forma de organização social.

MAS HÁ MAIS!

No Guidismo e nos Jogos Olímpicos os símbolos são os mesmos: também temos os nossos lemas, os nossos hinos, as nossas bandeiras e o nosso juramento - a Promessa de Guia. Quanto aos rituais, as nossas cerimónias de abertura e de encerramento de um acampamento nacional ou uma cerimónia de totens não ficam atrás das cerimónias de abertura e encerramento dos Jogos Olímpicos ou da entrega de medalhas, momentos solenes e que ficam gravados na memória. Os pontos comuns são evidentes entre o Olimpismo e o Guidismo. E seria possível continuar a descrever outras semelhanças, mas o que foi descrito é suficiente para aguçar a curiosidade em descobrir mais.

OS JOGOS OLÍMPICOS DA ANTIGUIDADE AOS DIAS DE HOJE

Os Jogos Olímpicos foram criados pelos gregos, por volta de 776 a.C. em homenagem a Zeus, o maior dos deuses segundo a mitologia grega. Gregos de várias cidades uniram-se no santuário de Olímpia (origem do termo "Olimpíadas") para disputar as competições desportivas.

Esta data marca o início dos Jogos Olímpicos da Antiguidade e podiam participar nas competições apenas os cidadãos livres, disputando provas de atletismo, luta, boxe, corrida de cavalo e pentatlo. Os vencedores eram cingidos por uma coroa trançada de folhas de louro, representando o único prémio e símbolo da vitória, tendo o primeiro vencedor sido o atleta Coroebus.

Os Jogos Olímpicos foram suspensos no ano de 392 d.C., quando o imperador Teodósio II, convertido ao cristianismo, proibiu todas as festas pagãs.

Em 1896, os Jogos Olímpicos são retomados em Atenas, por iniciativa do francês Pierre de Fredy, conhecido como o Barão de Coubertin. Nestes primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, participaram 285 atletas de 13 países, disputando provas de atletismo, esgrima, luta livre, ginástica, halterofilismo, ciclismo, natação e ténis. Os vencedores das provas foram premiados com medalhas de ouro e um ramo de oliveira.

O Barão de Coubertin fundou o Comité Olímpico Internacional (COI), que representa o órgão dirigente do Movimento Olímpico, cuja estrutura e ações são definidas pela Carta Olímpica.

A evolução do Movimento Olímpico, durante o século XX, obrigou o COI a adaptar os Jogos de acordo com diversas circunstâncias sociais, nomeadamente a criação dos Jogos de inverno para desportos de gelo e neve, os Jogos Paralímpicos para atletas com deficiência física e visual e os Jogos Olímpicos da Juventude para atletas adolescentes.

Este é um ano especial, uma vez que no verão de 2016, os Jogos Olímpicos terão lugar no Rio de Janeiro – Brasil.

SABIAS QUE...

- Apenas a partir de 1900, as mulheres puderam participar nos Jogos Olímpicos.
- Os Jogos Olímpicos já serviram de palco para manifestações políticas ao longo da história, como o exemplo de Adolf Hitler não ter ficado para a premiação do atleta norte-americano negro Jesse Owens ou o boicote dos Estados Unidos da América aos Jogos de Moscovo (1980), em pleno contexto da Guerra Fria.
- No princípio, os Jogos Olímpicos de verão e os Jogos Olímpicos de inverno eram atribuídos ao mesmo país para serem realizados no mesmo ano.
- Norma Enriqueta Basilio tornou-se a primeira mulher a acender a tocha Olímpica nos Jogos Olímpicos de verão, México 1968.



A LENDA DE HÉRCULES

A origem dos Jogos Olímpicos da Antiguidade é envolta em mistério e lendas. Uma das lendas mais populares tem Hércules como personagem principal. Hércules era filho do deus supremo do Olimpo, o grande Zeus e da mortal Alcmena, que não era a sua esposa. Desde pequeno, Hércules mostrou uma enorme força física e muitos poderes. Mas Hera (esposa de Zeus) era uma mulher muito ciumenta e perversa e tentou matá-lo quando era bebé, no entanto, Hércules estrangulou as duas serpentes que a deusa colocara no seu berço. Hera não sossegou e, quando Hércules já era adulto, usou vários feitiços e conseguiu enlouquecer-lo. Fara de si, ele matou a mulher e os seus filhos. Passado o encanto, Hércules viu o que fizera e ficou desesperado, por isso, decidiu procurar o Rei Euristeu para saber o que deveria fazer de forma a pagar os seus pecados. O rei disse-lhe que o único caminho era executar 12 trabalhos para purificar seus pecados e informou-o que deveria deixar o Olimpo para sempre. Conformado, Hércules recebeu as tarefas, autênticas provas à sua força e resistência:

- 1 - Matar o terrível Leão de Nêmia.
- 2 - Matar a terrível Hidra de Lerna, que tinha 9 cabeças.
- 3 - Capturar o javali de Erimanto.
- 4 - Capturar viva a corça de Cérnia, com chifres de ouro e pés de bronze.
- 5 - Matar os medonhos pássaros carnívoros do lago Estinfale.
- 6 - Limpar as cavalariaças gigantescas do Rei Augias, da Élida, que estavam mal cheirosas. Hércules teve que desviar o curso dos rios Alfeu e Peneu para limpá-las.
- 7 - Capturar o touro branco de Creta, animal incontrolável, que vinha devastando as colheitas da região.
- 8 - Capturar os cavalos carnívoros de Diomedes, rei da Trácia.
- 9 - Roubar o cinto mágico de Hipólita, rainha das Amazonas.
- 10 - Capturar os bois do gigante Gerião.
- 11 - Colher o pomo de ouro das Hespérides, que eram frutos mágicos e quem os comia tornava-se imortal.
- 12 - Descer ao inferno e raptar o seu guardião, o assustador cão Cérbero.

Hércules cumpriu tudo que lhe fora designado e, como recompensa, viu os seus pecados perdoados. Assim, Zeus chamou-o de volta ao Olimpo, concedendo-lhe o dom da imortalidade.

A lenda persiste que, após Hércules ter terminado com sucesso os seus doze trabalhos, construiu o estádio Olímpico como uma honra a Zeus. Após a sua conclusão, ele andou em linha reta 200 passos e chamou essa distância de estádio (em grego: στάδιον, latim: stadium, "palco"), que mais tarde se tornou uma unidade de distância. Ainda segundo a lenda, foi Hércules quem primeiro chamou os Jogos "Olímpicos" e estabeleceu o hábito de os realizar a cada quatro anos.

OS SÍMBOLOS DOS JOGOS OLÍMPICOS



A BANDEIRA OLÍMPICA

Bandeira branca com cinco anéis entrelaçados de cores diferentes que representam os cinco continentes: azul – Europa, amarelo – Ásia, preto – África, verde – Oceânia e vermelho – América. Os cinco anéis foram adotados por Pierre de Coubertin, do altar de Delfos, para simbolizar a unidade entre os cinco continentes.

Pôde ser vista pela primeira vez na Alexandria (Grécia), mas só foi hasteada pela primeira vez em 1920, nos Jogos Olímpicos de Antuérpia.



CHAMA OLÍMPICA

A chama Olímpica, também conhecida como fogo Olímpico ou tocha Olímpica, evoca a lenda de Prometeu que teria roubado o fogo a Zeus, para o entregar aos mortais. Durante a celebração dos Jogos Olímpicos da antiguidade, em Olímpia, mantinha-se aceso um fogo que ardia enquanto durassem as competições, sendo esta tradição reintroduzida nos Jogos Olímpicos de verão de 1928. Nos Jogos Olímpicos de verão de 1936 foi realizada pela primeira vez uma estafeta de atletas para transportar uma tocha com a chama, desde as ruínas do templo de Hera, em Olímpia, até ao estádio Olímpico de Berlim.

Carl Diem, presidente do Comité Organizador dos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936, propôs que a chama fosse acesa na Grécia e transportada para Berlim, numa tocha, por atletas que se revezariam durante o trajeto. A ideia foi adotada e tem sido mantida em todos os Jogos desde 1952.

Assim, alguns meses antes de cada edição dos Jogos Olímpicos, a tocha Olímpica percorre uma série de países, passando de mão em mão, culminando com o acender da pira Olímpica na cerimónia de abertura dos Jogos. A chama Olímpica permanece acesa no estádio Olímpico até à cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos.

SABIAS QUE...

- Com as cinco cores dos anéis da bandeira Olímpica podem ser compostas grande parte das bandeiras dos países do mundo.
- A tocha Olímpica é acesa em Olímpia, por raios do sol refletidos num espelho encurvado, numa cerimónia, composta por mulheres que vestem trajes, lembrando os usados nos tempos antigos e só depois entregue ao primeiro dos atletas.



LEMA

“Citius, Altius e Fortius” é o lema dos Jogos Olímpicos. Significa: “mais rápido, mais alto e mais forte” e está representado na trilogia, correr, saltar e arremessar. Foi proposto pelo Barão de Coubertin, em 1894, mas só foi oficialmente introduzido nos Jogos Olímpicos de 1924, em Paris.

O lema representa o espírito vivido nos Jogos em que cada atleta deve esforçar-se ao máximo, com vista a ultrapassar os seus limites.

OS JOGOS OLÍMPICOS

JURAMENTO OLÍMPICO

Os gregos faziam uma oração no templo de Zeus, para que as competições fossem justas. Atualmente, os atletas prometem honra, boa vontade e desportivismo, no juramento:

"Em nome de todos os competidores, eu prometo participar nestes Jogos Olímpicos, respeitando e cumprindo as normas que o regem, no verdadeiro espírito desportivo, pela glória do desporto e em honra das nossas equipas".

Este juramento foi escrito pelo Barão de Coubertin, o responsável pelo reaparecimento dos Jogos Olímpicos. O juramento é feito por um atleta de grande prestígio do país anfitrião, que segura uma das pontas da bandeira Olímpica.



HINO OLÍMPICO

Após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960, foi adotado o hino Olímpico. A poesia é do grego Costis Palamas e a música de Spiridon Samara. O hino Olímpico foi aprovado na 55º Sessão do Comité Olímpico Internacional, em 1958, em Tóquio. É utilizado em todas as cerimónias Olímpicas oficiais.



AS MODALIDADES OLÍMPICAS ATUALMENTE

 Andebol	 Hóquei	 Tiro: tiro, tiro com arco e tiro com armas de caça
 Atletismo: provas de corrida, saltos, lançamentos e caminhadas	 Judo	 Triatlo: natação, ciclismo e corrida
 Badminton	 Halterofilismo	 Vela
 Basquetebol	 Lutas amadoras: estilo livre e greco-romana	 Voleibol e voleibol de praia
 Boxe	 Natação: natação, natação sincronizada, polo aquático e saltos para a água	
 Canoagem: provas de slalon e velocidade	 Pentação moderno: esgrima, natação, equitação, tiro e corrida	
 Ciclismo: BMX, BTT, provas de estrada e corridas de pista	 Remo	
 Esgrima	 Rugby	
 Futebol	 Taekwondo	
 Ginástica: artística, rítmica e trampolim	 Ténis	
 Golfe	 Ténis de mesa	
 Hipismo: concurso completo de equitação - competições de ensino, raide e salto de obstáculos		

SABIAS QUE...

- As modalidades existentes nos Jogos da primeira Olímpiada (1896) foram apenas nove: atletismo, ciclismo de pista, esgrima, ginástica, halterofilismo, lutas, natação, ténis e tiro.
- As disciplinas de hipismo são únicas entre as modalidades Olímpicas, no sentido em que os homens e mulheres competem nas mesmas condições, e o cavalo e o cavaleiro são ambos declarados vencedores da medalha.
- A corrida dos 5000 metros (25 voltas ao estádio) é hoje em dia uma prova só para mulheres.

JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

Os Jogos Olímpicos de inverno são um evento multidesportivo que, à semelhança dos Jogos Olímpicos, se realiza de quatro em quatro anos, embora em alternância de dois anos com os Jogos Olímpicos de verão. A principal diferença são as modalidades desportivas reunidas nesta competição: o capítulo 1, do artigo 6, da edição de 2007 da Carta Olímpica define como desportos de inverno os “desportos que são praticados na neve ou no gelo”.

Realizam-se desde 1924, embora nessa altura fossem denominados como Semana Internacional dos Desportos de Inverno e ao longo dos anos, foram-se somando modalidades desportivas. A primeira competição em desportos de inverno teve a duração de 11 dias e realizou-se em França. Esta semana foi a prova de que os Jogos de inverno seriam um sucesso: mais de 250 atletas de 16 países competiram em 16 eventos. Só os atletas da Finlândia e da Noruega conquistaram 28 medalhas.

A última edição ocorreu na Rússia, em fevereiro de 2014, tendo sido a primeira cidade com um clima subtropical a sediar os Jogos de inverno, ou seja, a cidade mais quente de sempre a sediar os Jogos Olímpicos de inverno. A próxima edição realizar-se-á em 2018, no condado de Pyeong Chang, na Coreia do Sul, entre os dias 9 e 25 de fevereiro.



Os Estados Unidos da América já receberam quatro edições dos Jogos Olímpicos de inverno, mais do que qualquer outro país. Segue-se França, com três edições. No total, foram já 10 países que receberam os Jogos de inverno.

Os Jogos Olímpicos de inverno de 1998, no Japão foram os primeiros a receber mais de 2000 atletas e desde então o número foi sempre aumentando. A última edição, no ano 2014, contou com a presença de 2873 atletas provenientes de 88 países.

MODALIDADES OLÍMPICAS DE INVERNO

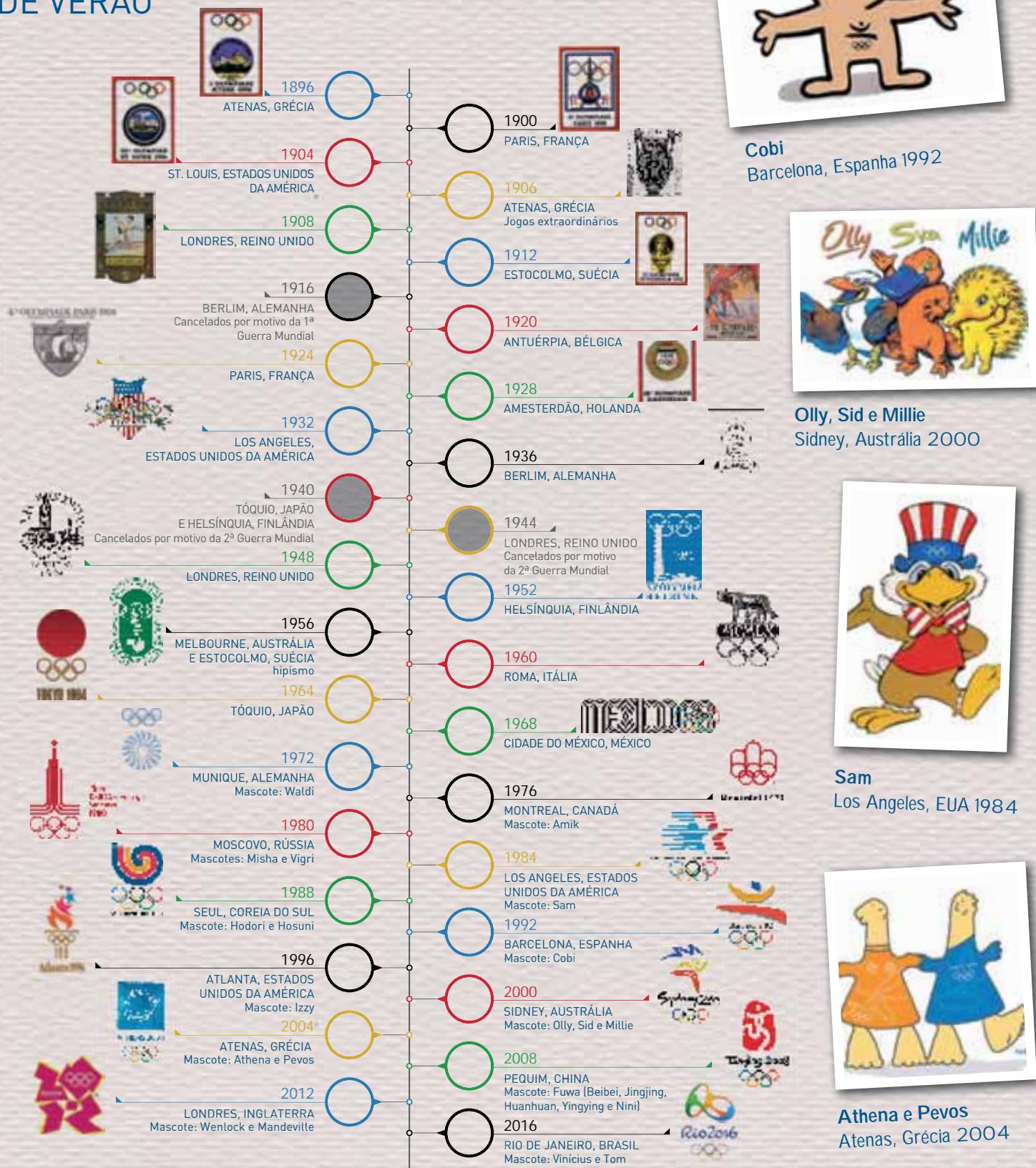
- | | |
|---|---|
| Biatlo (esqui de fundo e tiro com rifle) | Patinagem artística |
| Bobsleigh | Patinagem de velocidade |
| Combinado nórdico | Patinagem de velocidade em pista curta |
| Curling | Salto de esqui |
| Esqui alpino | Skeleton |
| Esqui de fundo | Snowboard |
| Esqui estilo livre | |
| Hóquei no gelo | |
| Luge | |

SABIAS QUE...

- Em 1928, a campeã Olímpica de patinagem artística foi uma jovem rapariga norueguesa de apenas 15 anos.

JOGOS OLÍMPICOS EM MAPA ILUSTRADO

JOGOS OLÍMPICOS DE VERÃO





Wenlock e Mandeville
Londres, Inglaterra 2012

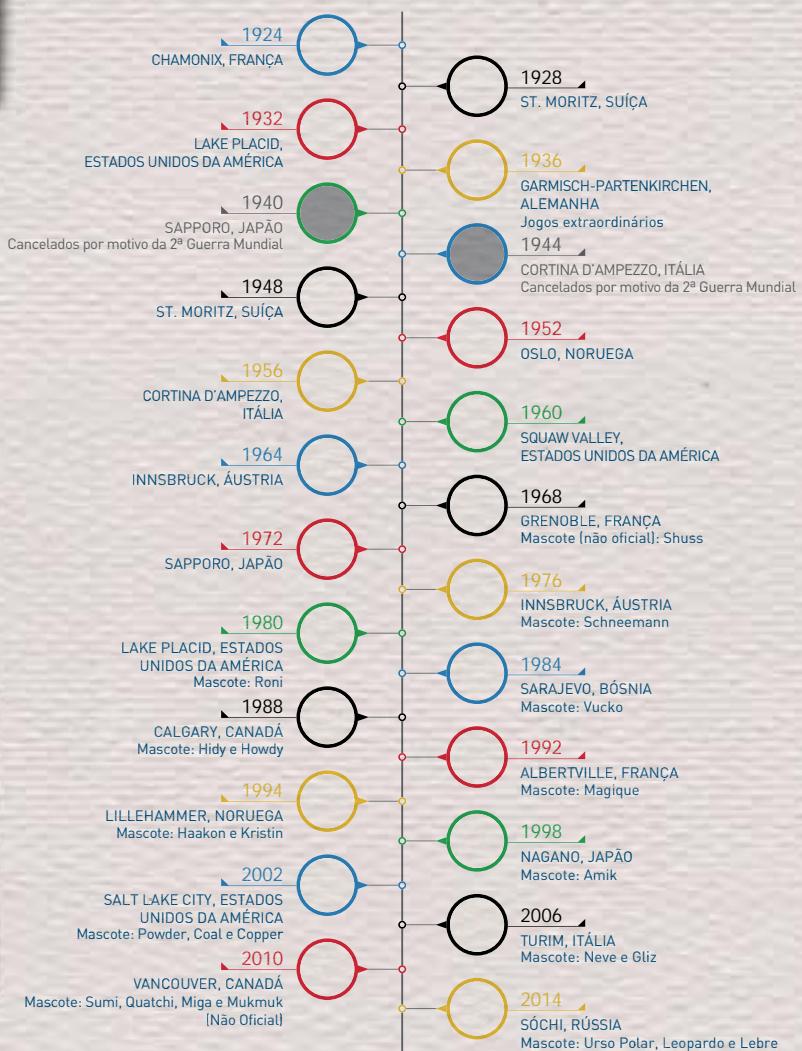


Vinícius e Tom
Rio de Janeiro, Brasil 2016

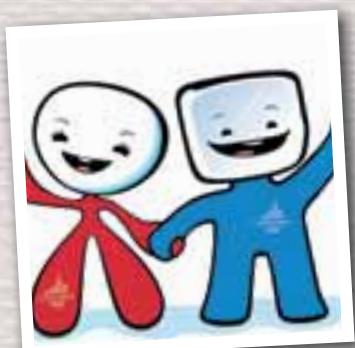


Urso Polar, Leopardo e Lebre
Sóchi, Rússia 2014

JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO



Fuwa (Beibei, Jingjing, Huanhuan, Yingying e Nini)
Pequim, China 2008



Neve e Gliz
Turim, Itália 2006

10 RECORDES MUNDIAIS

10º



GABRIELA SZABO

9º



CHARLES AUSTIN

8º



KEVIN YOUNG

7º



MARTINA HELLMANN

6º



SERGEY LITVINOV

5000 metros

Salto em altura

400 metros barreiras

Lançamento do disco

Lançamento do martelo

Atleta romena que depois de ser três vezes campeã do mundo e medalhista de bronze e prata nos Jogos Olímpicos Atlanta 1996, nos 2000 metros e nos 1500 metros respetivamente, ganhou a medalha de ouro, em Sidney 2000 e bateu o recorde com um tempo de 14:40,79'. Foi treinada apenas por um treinador, durante toda a sua carreira.

Atleta americano que foi duas vezes campeão do mundo e nove vezes campeão americano e que em Atlanta 1996 bateu o recorde com um salto de 2,39 metros. Treinou-se a si próprio durante os 15 anos de carreira.

Atleta americano que em 1992, nos Jogos Olímpicos de Barcelona, bateu o recorde com o tempo de 46,78 segundos. Consegiu o feito utilizando uma técnica que o próprio aperfeiçoou, dando 12 passadas entre barreiras (mais de 2,70 metros por passada) e mudando para 13 nas últimas barreiras. E teria conseguido melhor tempo se não tivesse abrandado e levantado os braços para festejar.

Atleta alemã que se estreou na competição com 16 anos, batendo em 1977 o recorde de lançamento do disco com um lançamento de 55,00 metros, na sua categoria. Apesar de ter sofrido muitas lesões foi em 1988, em Seul que se sagrou campeã Olímpica com um lançamento de 72,30 metros. Mais tarde num treino fez um lançamento impressionante de 78,14 metros, mas por ter sido efetuado num treino, não pode ser considerado como recorde do mundo.

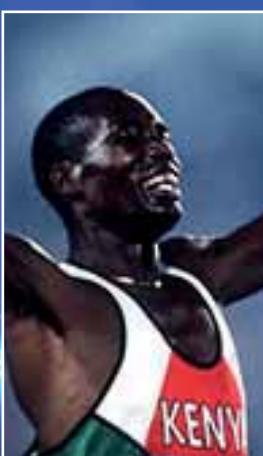
Atleta russo que em 1983 bateu o recorde de lançamento do martelo com uma distância de 84,41 metros e depois em 1988 nos Jogos Olímpicos de Seul marcou o recorde Olímpico com 84,80 metros. Bateu três vezes o recorde do mundo de lançamento do martelo.

5º



FLORENCE GRIFFITH-JOYNER

4º



JULIUS KARIUKI

3º



NADEZHDA OLIZARENKO

2º



ILONA SLUPIANEK

1º



BOB BEAMON

winner	100 e 200 metros	3000 metros obstáculos	800 metros	Lançamento do peso	Salto em comprimento
	<p>Atleta americana que ganhou três medalhas de ouro nas olimpíadas de 1988, em Seul. Neste ano, bateu o recorde dos 200 metros com o tempo de 21,34 segundos e o recorde dos 100 metros por 0,17, com o tempo de 10,62 segundos. A sua carreira sofreu de suspeitas de dopagem.</p>	<p>Atleta queniano que em Seul 1988 bateu o recorde com o tempo de 8:05,51'. Nos Jogos anteriores tinha ficado em sétimo e não era considerado favorito à medalha de ouro.</p>	<p>Atleta russa que bateu o recorde do mundo dos 800 metros com o tempo de 1:54,85', em 1980. Depois, nos Jogos Olímpicos de Moscovo desse ano, bateu o seu recorde ao fazer a distância em 1:53,43'. Nadezhda era a favorita para os Jogos Olímpicos de Moscovo.</p>	<p>Atleta alemã (Rep. Democrática) que se sagrou campeã em 1979. Competiu em Moscovo 1980, batendo o recorde com um lançamento de 22,41 metros. Depois disso, ganhou o ouro nos europeus de 1981, 1982 e a medalha de bronze no mundial de 1983.</p>	<p>Atleta americano que, em 1968 nos Jogos Olímpicos do México fez o impossível, saltando 8,90 metros, mais 55 centímetros que o anterior recorde.</p>

SABIAS QUE...

- Os recordes nos Jogos Olímpicos são reconhecidos pelo Comité Olímpico Internacional.
- Muitos recordes de velocidade e de salto foram quebrados nos Jogos do México, em 1968. A altitude tem uma grande influência nas modalidades de velocidade e salto competições e a Cidade do México está situada

a mais de 2000 metros. Não se realizaram mais competições importantes em locais que se encontrassem em altitudes tão altas.

- Em 1988, o canadiano Ben Johnson bateu o recorde dos 100 metros e ganhou a medalha de ouro, mas mais tarde foi-lhe retirada por ter acusado o uso de esteroides nos testes anti-dopagem. A medalha foi entregue ao segundo lugar dessa corrida, o americano Carl Lewis.

PORUGAL NAS OLIMPÍADAS



Portugal participa no Movimento Olímpico desde o ano de 1909, sendo o décimo terceiro país a aderir, após a criação do Comité Olímpico de Portugal e o devido reconhecimento do Comité Olímpico Internacional.

A primeira participação nos Jogos Olímpicos decorreu em 1912, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo. Desde então, Portugal tem tido uma participação ativa em todas as edições dos Jogos, sendo o décimo oitavo país mais assíduo.

Até ao ano de 2012, Portugal conquistou um total de 23 medalhas, quatro de ouro, oito de prata e 11 de bronze. As quatro medalhas de ouro foram todas conquistadas na modalidade de atletismo, sendo esta a modalidade com mais medalhas conquistadas.

Em 1952, Portugal estreou-se nos Jogos Olímpicos de Inverno, realizados em Oslo na Noruega. Até aos Jogos de Turim, Portugal esteve presente em cinco edições, sem ganhar nenhuma medalha, mas contou já com a representação em cinco modalidades: bobsleigh, esqui alpino (foi nesta modalidade que Portugal se estreou nos Jogos de 1952), esqui de fundo, esqui estilo livre e patinagem de velocidade.

SABIAS QUE...

- Desde 1996, em todos os Jogos Olímpicos sobe ao pódio pelo menos um atleta português.
- Rosa Mota foi a primeira mulher portuguesa a ganhar uma medalha Olímpica.





1924, PARIS

Medalha de bronze, Equitação (equipas) – Aníbal Borges d’Almeida, Hélder De Sousa Martins e José Mouzinho de Albuquerque;



1928, AMESTERDÃO

Medalha de bronze, Esgrima (equipas) – Mário de Noronha, Paulo d’Eça Leal, Jorge Paiva, Frederico Paredes, João Sasseti e Henrique da Silveira;



1936, BERLIM

Medalha de bronze, Equitação (equipas) – Luis Mena e Silva, Domingos de Sousa Coutinho e José Beltrão;



1948, LONDRES

Medalha de bronze, Equitação (equipas) – Fernando Silva Paes, Francisco Valadas e Luís Mena e Silva;
Medalha de prata, Vela (classe swallow) – Duarte Bello e Fernando Bello;



1952, HELSÍNQUIA

Medalha de bronze, Vela (classe star) – Joaquim Mascarenhas Fiúza e Francisco Rebelo de Andrade;



1960, ROMA

Medalha de prata, Vela (classe star) – José Manuel Gentil Quina e Mário Gentil Quina;



1976, MONTREAL

Medalha de prata, Atletismo (10.000 metros) – Carlos Lopes;
Medalha de prata, Tiro com armas de caça – Armando Marques;



1984, LOS ANGELES

Medalha de ouro, Atletismo (maratona) – Carlos Lopes;
Medalha de bronze, Atletismo (maratona) – Rosa Mota;
Medalha de bronze, Atletismo (5000 metros) – António Leitão;



1988, SEUL

Medalha de ouro, Atletismo (maratona) – Rosa Mota;



1996, ATLANTA

Medalha de ouro, Atletismo (10.000 metros) – Fernanda Ribeiro;
Medalha de bronze, Vela (classe 470) – Hugo Rocha e Nuno Barreto;



2000, SIDNEY

Medalha de bronze, Judo – Nuno Delgado;
Medalha de bronze, Atletismo (10.000 metros) – Fernanda Ribeiro;



2004, ATENAS

Medalha de prata, Ciclismo (prova de estrada) – Sérgio Paulinho;
Medalha de prata, Atletismo (100 metros) – Francis Obikwelu;
Medalha de bronze, Atletismo (1500 metros) – Rui Silva;



2008, PEQUIM

Medalha de ouro, Atletismo (triplo salto) – Nélson Évora;
Medalha de prata, Triatlo – Vanessa Fernandes;



2012, LONDRES

Medalha de prata, Canoagem (k2, 1000 metros) – Fernando Pimenta e Emanuel Silva.

À CONVERSA COM...



Maria Manuela Machado nasceu em Cardielos, freguesia de concelho de Viana do Castelo, em 1963 e destacou-se na modalidade de atletismo - maratona.

"Naquela altura o atletismo era a minha profissão. Eu tinha de trabalhar as minhas qualidades."

"Muito do trabalho é feito com o tempo de descanso. Nunca tive uma lesão, nunca tomei vitaminas, nem segui quaisquer massagens."

EX ATLETA OLÍMPICA MANUELA MACHADO

PELA PATRULHA DINAMITE, DA FROTA DA 1^a COMPANHIA DE CARDIELOS, DA REGIÃO DE VIANA DO CASTELO.

Com que idade começou a correr? Comecei a correr aos 18 anos, mas nunca pensei ser uma atleta de alta competição. Passados dois anos, conheci a Sameiro Araújo, que hoje é uma das pessoas mais importantes da minha carreira desportiva. Desde sempre, ela acreditou que eu tinha qualidades suficientes para me tornar numa campeã de alta competição.

Qual o sonho de um atleta? O sonho de qualquer atleta é estar nos Jogos Olímpicos, mas não se pensa logo em ganhar uma medalha.

Em quantos Jogos Olímpicos participou?

Participei em três Jogos Olímpicos. Primeiro em Barcelona, em 1992, segundo em Atlanta, em 1996 e o último em 2000, em Sidney.

O que sente quando ganha uma medalha?

Quando se ganha uma medalha, sente-se que valeu a pena o trabalho. O que custa não é correr no dia da prova, mas sim preparar a corrida. Quando vi a bandeira de Portugal no alto do pódio senti um orgulho enorme! Ganhei a medalha de ouro, na 15^a Maratona dos campeonatos europeus em Helsínquia, em 1994.

O que significam os Jogos Olímpicos para si?

Os Jogos são o ponto mais alto de uma carreira desportista. Vou aos Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro, para apoiar e vou sentir muita saudade. As modalidades que mais me interessam são o Atletismo, nomeadamente a Maratona. A Maratona é a prova rainha dos Jogos devido à sua história. Quando a guerra na Grécia acabou, houve um soldado que ia declarar, em Atenas, que o conflito tinha chegado ao fim. Correu da cidade de Maratona até Atenas (42,195km) e quando lá chegou morreu. Daí surge o nome "Maratona", que foi a distância que ele correu.

Como eram os seus treinos?

Corria cerca de 220 quilómetros por semana. Treinava todos os dias e ao domingo era o treino mais longo. Tinha dois dias de treinos específicos por semana.

Como é que consegue gerir a pressão psicológica/física?

Era 50/50, o nosso psicológico tem de estar muito forte! Nas provas, ao longo dos quilómetros, a nossa treinadora vai aparecendo e dando indicações de estratégia. Lembro-me de uma prova em que a Sameiro me disse para me soltar do grupo para ver quem me seguia. Acabou por ninguém me seguir e tive de correr mais de 20 quilómetros sozinha a um ritmo mais acelerado. A verdade é que ganhei o primeiro lugar!

Com que idade terminou a sua carreira?

Entre os 34 e os 35 anos. Tendo completado 20 anos de carreira!

Agora que terminou a sua carreira como atleta, o que faz atualmente?

Após ter terminado a minha carreira, decidi fundar uma escola para que pudesse treinar mais alunos, os Ciclones. Há cerca de dois anos, a câmara municipal da cidade de Viana do Castelo fez uma parceria com as escolas do primeiro ciclo do distrito, que consistiu em colocar o Atletismo como parte integrante do ensino desportivo. Por isso, dou aulas de Atletismo (barreiras, estafetas, velocidade e outros) aos alunos dessas escolas. Quando este projeto começou, tinha aproximadamente 780 alunos, neste momento tenho cerca de 1400.

Apesar de ter deixado de treinar, continua a correr?

Sim, costumo correr, todos os dias, cerca de 12 quilómetros. Embora tenha deixado a vida de alta competição, a corrida continua e continuará sempre a fazer parte da minha vida!

ATLETA HÉLDER SILVA

PELA PATRULHA PIRILAMPO,
DA ODISSEIA DA 1^a COMPANHIA
DE PRADO, DA REGIÃO DE BRAGA.

Com quantos anos começou a praticar canoagem?
Comecei com oito ou nove anos, atualmente tenho 28.

Quem o incentivou para a modalidade?
Comecei na canoagem por causa das atividades escolares, quando ainda andava no quarto ano.

Qual é o seu emprego?
Como consegue conciliar tudo?
Profissionalmente, sou militar da Guarda Nacional Republicana. Não é nada fácil conciliar a vida profissional com a de atleta, pois tenho que fazer alguma ginástica nos horários.
Acordo cedo para treinar, antes de entrar ao serviço e depois treino outra vez ao final do dia.

Qual é a sensação de ir aos Jogos Olímpicos?

A sensação ainda não está completa, pois ainda falta uma seletiva nacional, antes dos Jogos, para confirmar a minha presença, mas se tudo correr bem, como até aqui, irei lá estar e claro vai ser uma felicidade. Tentarei representar Portugal da melhor forma.

Acha que irá conquistar um bom lugar nos Jogos Olímpicos?

Não sei o que é um bom lugar para vocês, o bom lugar para mim depende sempre das condições climatéricas, devido às minhas características, mas já não falho nenhuma final de grandes provas há três anos, por isso nos Jogos espero não falhar a final.

Acha que o Clube Náutico de Prado vai ter mais atletas com o seu mérito?

Acho que o Clube pode ter atletas com melhor mérito que eu e gostava muito que assim fosse, basta os atletas acreditarem como eu sempre acreditei e trabalharem muito.



Hélder da Rocha e Silva nasceu em Prado, no concelho de Braga, em 1987 e destaca-se na modalidade de canoagem – C1 200 metros. Vai estrear-se nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, com o melhor resultado da história das canoas portuguesas em mundiais de canoagem.

ATLETA CELINA TORTH



I started diving in 2004, in 2005 I began to dream of competing in the Olympics. 2008 started with me competing at my first individual senior national event. I did well there and was then invited to the 2008 Olympic trials in Victoria BC. This was a dream come true for me and I ended up making it to the finals. No one knew who I was and it was so motivating for me to be competing with all these incredibly talented athletes. A couple months I won my first national championship. I focused on myself and my competition and I came out with a gold medal.

After I graduated I made the decision to move away from home and began a new chapter of my diving career with a new coach. Moving away was the hardest thing I ever did and trying to find my way in life and school away from home was hard and had a negative effect on my diving career for a few years. I gained weight and because of this I could not perform at competitions and my coach and diving officials were very disappointed in me. This discouraged me and I wanted to quit. My dreams of going to the Olympics started to disappear. I hated the way I looked.

When the board of Diving Canada found out that I wanted to leave the sport we all sat down and built a support team and plan. They told me I just needed to lose weight and I could be the best in Canada, so we set goals that would work for me and actually my diving has never been better.

I have lost the weight and I am still focusing on being healthy but not because other people want me to but because it makes me happy. My dreams to go to the Olympics are stronger than ever and even though I know this year is not the most realistic Olympics to make (2020 is my goal) but why not still try right?

Celina Toth, canadense de 23 anos, é uma atleta de saltos para a água. Compete na plataforma de 10 metros, a mais alta. O seu percurso nem sempre foi fácil, mas a sua persistência e a ajuda dos que a rodeiam valeram-lhe vários títulos e medalhas.

JOGOS PARALÍMPICOS



Em 1948, Sir Ludwig Guttmann organizou em Stoke Mandeville, em Inglaterra, uma competição desportiva entre veteranos da Segunda Guerra Mundial com lesão na espinha medular. Quatro anos depois, competidores da Holanda juntaram-se aos jogos e nasceu um movimento internacional.

Jogos ao estilo Olímpico para atletas com deficiência foram organizados pela primeira vez em Roma, em 1960, e atualmente chamam-se Paralímpicos. Em 1976, em Toronto, foram acrescentados outros grupos de deficiência e surgiu a ideia de juntar diferentes grupos de pessoas com deficiência em competições desportivas internacionais. No mesmo ano, realizaram-se os primeiros Jogos Paralímpicos de inverno, na Suécia.

Hoje, os Jogos Paralímpicos são eventos desportivos de elite para atletas com deficiência da área motora, visual, paralisia cerebral, entre outras. Contudo, acentuam-se os feitos atléticos dos participantes e não a deficiência. O movimento cresceu espetacularmente desde os primeiros dias. O número de atletas participantes nos Jogos Paralímpicos de verão aumentou de 400 atletas de 23 países em Roma 1960, para 4200 atletas de 160 países em Londres 2012.

Os Jogos Paralímpicos sempre se realizaram no mesmo ano dos Jogos Olímpicos e desde os Paralímpicos de Seul 1988 e Paralímpicos de Inverno de Albertville 1992, também se realizam nos mesmos locais dos Jogos de verão. Em 19 de junho de 2001, foi assinado um acordo entre o International Olympic Committee (Comité Olímpico Internacional) e o International Paralympic Committee (Comité Paralímpico Internacional) que assegura esta prática no futuro.

A cidade de Londres, na Grã-Bretanha, acolheu os Jogos Paralímpicos de 2012. Nesta XIV edição dos Jogos Paralímpicos competiram cerca de 4200 atletas provenientes de 160 países de todo o mundo. Portugal esteve representado por 30 atletas de cinco modalidades, numa missão chefiada por Carlos Lopes. Sochi recebeu os Jogos Paralímpicos de inverno em 2014 e o Rio de Janeiro será a cidade anfitriã dos Jogos Paralímpicos de 2016.

MODALIDADES PARALÍMPICAS



Atletismo



Esgrima



Halterofilismo



Ténis com cadeira de rodas



Basquetebol



Futebol de cinco e de sete



Natação



Tiro: tiro e tiro com arco



Paracanoagem



Goalball



Remo



Vela



Paraciclismo



Equitação



Rugby



Voleibol



Paratriatlo



Judo



Ténis de mesa

UM PARALÍMPICO FAMALICENSE

O premiado atleta famalicense paralímpico Luís Silva detém a única medalha Olímpica do concelho, na modalidade de boccia.

Luís Silva nasceu a 30 de março de 1980 com uma deficiência neuromuscular. Apesar de todos os dias ter de lutar contra todo o tipo de barreiras, devido à sua mobilidade reduzida, esta condição nunca foi um obstáculo para seguir com uma vida normal.

Como lutador que é, sempre gostou de praticar desporto. Através de um amigo, que o levou ao Porto a assistir a um jogo, conheceu a modalidade boccia que tem como objetivo colocar as bolas de cor (seis azuis contra seis vermelhas) o mais próximo possível de uma bola alvo (bola de cor branca). E foi a partir desse dia que o "bichinho" nasceu!

A sua primeira grande competição foi em 2009, no campeonato da Europa de Boccia, tendo na época 2008/2009, subido ao primeiro lugar do ranking nacional na categoria de BC3. Desde então, nunca mais parou!

Esta modalidade exige muita concentração, treinando o Luís quatro horas por dia, com a orientação do seu treinador Ricardo Carvalho de Sá.

Um dos momentos que mais o marcou foi quando recebeu a medalha Olímpica nos Jogos Paralímpicos de Londres! Quando pensa nesse momento, os seus olhos brilham de orgulho! “É uma emoção”, diz Luís, “O pavilhão estava cheio!”

Contudo, nem tudo é sempre o que sonhamos. O atleta famalicense afirma: “em Portugal, tirando familiares e amigos, não há ninguém nos pavilhões e a entrada é livre! Lá [em Londres] pagava-se 30 euros para entrar e o pavilhão estava cheio!” Acrescenta ainda, “a cobertura dos meios de comunicação social também é diferente. Ganhamos uma medalha Olímpica e quando chegamos ao aeroporto só estão os nossos familiares e amigos para nos receber! Se fosse a seleção de futebol, estariam todos em euforia!”, diz com tristeza.

Para Luís Silva “o desporto adaptado é tratado como o dos “coitadinhos”. Um atleta dito normal, no mesmo patamar de um paralímpico, recebe muito mais.”

No entanto, Luís Silva é um lutador e empreendedor e este facto está bem visível na fundação que criou com o seu nome. A Associação de Boccia Luís Silva é fruto de uma enorme força de vontade. No seu dia a dia, Luís é professor de Boccia. Uma oportunidade que surgiu através de um projeto entre a associação e a câmara municipal de Vila Nova de Famalicão. A combinação de esforços entre elas tem como objetivo fomentar a formação e a prática do boccia. O projeto conta já com cerca de 40 instituições que realizam torneios entre elas, organizados em parceria.

Luís Silva foi galardoado, em julho de 2006, com a medalha de mérito desportivo pela câmara municipal e, em outubro de 2009, recebeu o prémio de mérito desportivo pela Confederação do Desporto de Portugal. Em março de 2010, foi premiado com o troféu desportivo “O Minhoto”.

Nos dias 19 a 26 de março do corrente ano, o Luís irá representar Portugal no campeonato do mundo, na China, onde está confiante em obter um bom resultado individual! A equipa da qual o Luís faz parte (BC3) já está apurada, agora é só esperar que seja convocado para os Jogos Paralímpicos que, em setembro, se realizam no Rio de Janeiro. Os convocados para esta prova só serão conhecidos em abril.

“Sinto-me feliz com aquilo que já conquistei, mas quero chegar ainda mais longe”, afirma Luís.

1ª Companhia de Joane

REGIÃO DE BRAGA



VIDA DA ASSOCIAÇÃO

85 ANOS A FORMAR RAPARIGAS E JOVENS MULHERES!



Este ano a Associação Guias de Portugal (AGP) celebra 85 anos. Uma importante data que merece ser comemorada por consolidar a AGP como a mais antiga (e maior) associação juvenil feminina portuguesa.

Este ano de comemoração é também o momento certo para recordarmos as muitas Guias e Dirigentes que por aqui passaram, dando o seu contributo voluntário para o desenvolvimento do Guidismo em Portugal, movimento idealizado por Robert Baden-Powell e implementado inicialmente pela sua irmã Agnes e depois por Olave Baden-Powell, que o promoveu por todo o mundo.

E como é extraordinário o caminho percorrido nestes 85 anos!

É impossível contabilizar as provas de progressão realizadas, os projetos comunitários efetuados, os quilómetros percorridos, as noites ao luar, os desafios superados, as promessas professadas, os conhecimentos aprendidos, os valores vividos, as competências adquiridas.

O trabalho que a AGP protagoniza é uma verdadeira escola de educação integral de crianças e jovens; é um espaço formativo de excelência nas várias dimensões da vida humana; é um desafio constante a ver mais longe, a anular as letras “im” da palavra impossível, a caminhar sem descanso, a avançar sem medo, a conviver com alegria e a servir – sempre - de forma desprendida e solidária.

Proporcionar às raparigas e jovens mulheres a oportunidade de desenvolverem plenamente o seu potencial como cidadãs universais responsáveis resulta num efeito multiplicador com retorno positivo para a sociedade: não só sob a forma de importantes concretizações e utilidade para as comunidades em áreas como a ação social, saúde, ambiente, cultura, defesa dos direitos humanos, entre outras, mas também pela mais valia educativa na sua componente não-formal, capacitando as jovens para o exercício de uma cidadania mais intervintiva.

O Guidismo ajuda a criar um mundo melhor que respeite a natureza, que promova o convívio saudável entre as pessoas e que transmita valores estruturantes de vidas felizes.

Parabéns à AGP!

Parabéns a todas nós que fazemos parte desta história!

Sara Nobre e Catarina Rebelo

PRESIDENTE E COMISSÁRIA NACIONAL



Edição Especial do Trevo

O próximo Trevo será uma edição especial, dedicada a este aniversário.

Contaremos toda a história da AGP. Relembaremos os acampamentos nacionais e outras atividades e acontecimentos marcantes. Daremos a conhecer os projetos realizados, ao longo dos anos. Apresentaremos Maria Alice Bustorff Silva, uma das Guias mais antigas que integrou a Associação em 1933. E muito mais surpresas!

REABERTURA DA COMPANHIA DE VILA NOVA DE CERVEIRA



Depois de 26 anos de interrupção, o Guidismo volta a Vila Nova de Cerveira, na Região de Viana do Castelo, para chegar a mais raparigas.

Durante o último ano, as Guias da companhia cresceram juntas ao viver os princípios guidistas e ao partilhar um ideal comum. Sentindo-se preparadas para fazer parte desta grande família que são as Guias, assumiram um compromisso, fazendo as primeiras Promessas. E está oficializada a renovada companhia!

As Guias de Cerveira querem continuar a crescer e a fazer das suas vidas uma progressão constante.

1ª Companhia de Vila Nova de Cerveira

REGIÃO DE VIANA DO CASTELO

ABERTURA DA COMPANHIA DE POVOLIDE



Ser Guia é viver aventuras fantásticas, aprender coisas novas, vencer obstáculos, conhecer novas pessoas, ajudar o próximo, ser alegre, não desistir, viver em patrulha, contribuir para um mundo melhor, fazer novas amizades, ser responsável, acampar... e assumir o compromisso de estar “Sempre Alerta”.

A 1ª Companhia de Povolide da Região de Viseu, realizou as suas primeiras Promessas, contando com a presença das Guias irmãs das outras companhias da região. Um momento único que marca a abertura oficial desta companhia.

De Aspirantes a Guias, a Promessa traz grandes responsabilidades, mas estão todas prontas para a assumir e cumprir todos os desafios propostos, esperando continuar a servir e a apoiar a comunidade que as rodeia, tentando “deixar o mundo um pouco melhor do que o encontraram”.

1ª Companhia de Povolide

REGIÃO DE VISEU

PARTILHAS

A CADEIRINHA DO IVO

A nossa patrulha tem um projeto de serviço intitulado “A Cadeirinha do Ivo”.

O Ivo é um jovem de 13 anos de idade que nasceu com a doença Espinha Bífida. Necessita de uma cadeira de rodas elétrica, adaptada ao seu tamanho e às suas necessidades diárias. Esta cadeira tem um valor bastante elevado devido às suas especificidades e deste modo os pais do Ivo têm movido esforços para trocar tampas de plástico por material ortopédico.

A nossa principal ação tem sido recolher as tampas de plástico, para apoiar esta iniciativa de recolha. Já tivemos oportunidade de conhecer pessoalmente o Ivo e a sua família, o que nos deixou ainda mais entusiasmadas com o nosso lema “serviço ao próximo”.

Ramo Moinho

1ª Companhia de Famalicão

REGIÃO DE BRAGA



QUERIDAS, MUDÁMOS A SALA

Foi no âmbito do projeto Saca Rolhas, com a finalidade de preservar o ambiente e ajudar quem mais precisa, que se apoiou a Instituição Casa de Santa Isabel, com quem a 1ª Companhia de Faro colabora. Esta instituição é constituída só por raparigas e algumas delas são Guias.

Pretendia ajudar-se a Casa de Santa Isabel na remodelação da sua sala de estar, sala onde em muitas ocasiões se reúnem as raparigas residentes da Casa, os pais, os dirigentes e até Guias e onde se realizam atividades e sobretudo se partilha boa disposição e experiências. Era uma remodelação necessária e desejada, mas não era esperada, e como tal a surpresa foi ainda maior.

As maiores necessidades eram sofás e cadeiras, para a sala de estudo. A remodelação terminou no Dia do Próximo, com uma aula de costura e com o fabrico de almofadas, para colocar nos sofás. E as avezinhas realizaram uma bela prova da Agulhinha!

Inês Baltazar
Chefe de Companhia
1ª Companhia de Faro
REGIÃO FARO

Palavras de Leonor Caracóis
(Casa de Santa Isabel)

Vivemos num mundo marcado pelo individualismo, a indiferença, o egoísmo. E as gerações mais novas parecem viver num mundo quase exclusivamente virtual. E há muitas injustiças, muito sofrimento. Mas felizmente há quem nos alente na esperança de um mundo melhor, mais bonito e fraterno. É com profundo agrado



que nos encontramos com gestos e atitudes carregados de amor, de atenção aos outros, de disponibilidade em favor dos mais fragilizados e é com imensa alegria que nos encontramos com pessoas "sempre alerta para servir" como as Guias de Portugal.

Na nossa IPSS, muitas das crianças e jovens em risco são Guias. Têm aprendido muito e crescido como pessoas. É também com profundo agradecimento que beneficiamos de muitas iniciativas realizadas pelas Guias. A nossa sala era feia, com sofás velhinhos e por milagre, o enorme milagre da partilha e solidariedade, transformou-se numa sala bonita, com sofás novos, almofadas novas, cortinados novos... Podem imaginar a cara de surpresa e entusiasmo das meninas? As suas caras de alegria, os abraços, a felicidade, confirma-nos na convicção de que vale a pena seguir "fazendo a diferença" na vida de tantos com menos oportunidades que nós.

Um bem-haja muito grande pela vossa iniciativa e por viverem alerta!



TER ASAS PARA VOAR!

As minhas Avezinhas de Tornar-se Avezinha já são capazes de escolher uma prova do livro sobre a qual gostariam de aprender mais e até já são capazes de transmitir esses conhecimentos ao Bando.

As minhas Avezinhas de Asas Verdes e Asas Azuis foram capazes de escolher a especialidade que mais ia ao encontro dos seus gostos ou de qual estavam curiosas para saber mais. Durante duas reuniões, e também em casa, descobriram mais sobre a sua especialidade e prepararam algumas tarefas para apresentar. Tivemos especialistas em: fotografia, ensinando ao bando como se segura corretamente uma máquina fotográfica; teatro, dramatizando uma peça de teatro escrita pela mesma; natureza, mostrando como é uma reciclagem bem feita; e cozinha, deliciando todas com uma salada de fruta. Estou feliz e muito orgulhosa das minhas Avezinhas!

Joana Silva
Dirigente do Ramo Avezinha
1ª Companhia de Celeirós
REGIÃO DE BRAGA

UM DESENHO

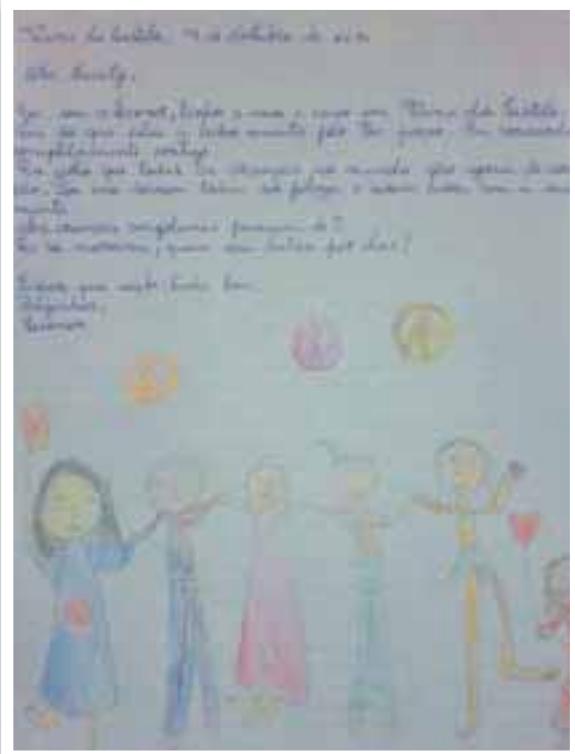
GUIDISMO... EDUCAR PARA A CIDADANIA!

Como mãe desta pequena Leonor, estas palavrinhas enchem-me o coração. Pouco sabe sobre os acontecimentos em Angola, efetivamente. Mas observa, questiona e tem uma enorme vontade de participar. É uma menina curiosa e perspicaz. E desde que se tornou uma Avezinha, ganhou asas e quer voar. Surpreende-me a cada dia! No acampamento da Páscoa, mesmo sendo a mais novinha, fez questão de estar presente. Depois do acampamento de verão, chegou a casa a falar dos direitos humanos e das crianças.

As nossas crianças são a nossa esperança num mundo melhor, mais justo, mais equilibrado, mais livre. E cabe-nos a nós pais, estimulá-las para causas nobres.

E desde que a minha menina ingressou nesta Companhia de mulheres maravilhosas, eu sinto que tenho um grande aliado na sua educação e orientação.

Sofia Dinis
Mãe da Avezinha Leonor Dinis
1ª Companhia da Meadela
REGIÃO DE VIANA DO CASTELO



GIRLS LEAN IN VIANA



Foi com espanto e orgulho que recebi, após uma reunião de união de esforços para a receção de refugiados, o convite da equipa da Despertar (Entidade Formadora de Viana do Castelo com projetos na área da Igualdade de Género) para ser uma das oradoras do terceiro Meetup Girls Lean In Viana.

O Girls Lean In é um projeto que começou em Braga, mas já está presente um pouco por todo o país e foi fundado por Catarina Campos e Catarina Sousa. Este realiza-se em Meetups em que mulheres tomadas como inspiradoras são convidadas a partilhar as suas experiências positivas sobre empreendedorismo e/ou liderança, para que incentivem outras a fazer

o mesmo. Assim se promove a quebra de estereótipos de género que colocam as mulheres em posições e funções de menor poder e visibilidade.

Ao preparar-me para partilhar o meu percurso como Guia e como este se correlaciona com os cargos de liderança que fui ocupando na Associação Guias de Portugal, revivi grandes momentos, passados nas mais diversificadas patrulhas - aliás foi difícil selecionar as histórias que iria partilhar, pois eram tantas! Mas acima de tudo tornei ainda mais consciente tudo o que desenvolvi nas Guias e todas as oportunidades que fui tendo desde Guia Caravela. Ao rever todas as fotografias que foram registando os cargos que fui tendo enquanto Guia, percebi as pequenas e grandes vitórias que fui somando: orientar crianças e adultas, organizar e ser responsável por uma tesouraria, conduzir um carro e até uma carrinha (algo que eu não suportava!), reunir com entidades diversas e perceber o funcionamento do poder local, traçar projetos com outras associações e perceber melhor as necessidades e potencialidades da comunidade.

E sem que nos apercebamos, no dia a dia, vamos marcando pelas capacidades e atitudes que fomos desenvolvendo enquanto

Guias: na escola, a facilidade em trabalhar em grupo, mais tarde no emprego, a facilidade na gestão de tempo, substituição de colegas e adaptação às adversidades, em casa e com os amigos, a preocupação em defender o papel da mulher, não permitindo que este seja reduzido ao tradicional lar.

Percebi o efeito direto de todas as reflexões que me foram sendo propostas, nas mais diversificadas áreas (boas práticas ambientais, alimentação, igualdade de género, espiritualidade...) que me levaram a mudar e aplicar algo, a estar mais atenta, a solidificar valores e a partilhar estas reflexões com família e amigos. E hoje, sendo madrinha de uma menina de sete meses, sinto ainda mais responsabilidade em ser um exemplo e acompanhar o seu crescimento de forma ativa.

Cada vez mais me encho de orgulho em pertencer a uma associação que ao desafiar constantemente as suas Guias, as capacita e promove a sua autonomia, responsabilidade e liderança! Uma associação que lhes dá voz e lhes recheia a vida com muitas e variadas histórias de sucesso.

Elsa Mimoso
COMISSÁRIA REGIONAL DE VIANA DO CASTELO

INTERNACIONAL

ENCONTROS INTERNACIONAIS

NETWORK MEETING

A Network Meeting é um evento europeu anual, organizado pela Associação Mundial das Guias (WAGGGS) e pela Associação Mundial dos Escuteiros (WOSM). Em 2015, em outubro, realizou-se no Porto e contou com a participação de 50 Guias e Escuteiros de toda a Europa.

O facto de recebermos no nosso país este evento, com a presença das representantes da WAGGGS Região Europa e do papel ativo da Associação Guias de Portugal (AGP) no acolhimento do mesmo, deu um brilho especial a toda a atividade.

Na abertura do evento, foram apresentadas pela WAGGGS oito competências para cada participante desenvolver durante a formação: comunicação; comunicação em outras línguas; competências matemáticas; competências informáticas; aprender a fazer; competências cívicas e sociais; sentido de iniciativa e empreendedorismo; e sensibilidade e expressão cultural.



Esta edição da Network Meeting teve como temas de trabalho: relações externas, financiamento, educação não formal, representação institucional, entre outros. Tive oportunidade de partilhar algumas iniciativas da AGP, como por exemplo, o Projeto Ação Saca Rolhas.

Foram quatro dias intensos de trabalho, partilha de projetos e ideias entre os representantes dos Movimentos Guidistas e Escutistas e muito espírito de pertença. A minha "mochila" ficou cheia de conhecimentos, partilhas, contactos e muito orgulho no movimento ao qual pertenço.

É, sem dúvida, grandiosamente estimulante saber que o espírito de entrega à nossa Missão é uniforme!

Marina Fernandes
Delegada Regional do Ramo Caravela
REGIÃO DE BRAGA

THE ACADEMY



Este encontro realiza-se anualmente e é coorganizado pela Associação Mundial das Guias (WAGGGS) e pela Associação Mundial dos Escuteiros (WOSM). Este evento europeu decorreu entre os dias 29 de outubro a 1 de novembro de 2015, no Porto e contou com a participação pontual de alguns membros de outros continentes.

O programa incidiu nas seguintes áreas: estratégia e gestão, educação e formação, e comunicação. As sessões decorreram em paralelo e em formato workshop, sendo que os participantes podiam optar por qualquer sessão, de acordo com os seus interesses e função na organização

de origem. A Associação Guias de Portugal esteve presente em 12 sessões das três áreas referidas anteriormente. Durante o almoço, decorria a atividade *Ideas Worth Spreading*, em que os países podiam apresentar projetos em particular. Os participantes estavam divididos em grupos, os quais reuniam ao final do dia para fazer uma breve avaliação do dia e discutir as sessões nas quais tinham participado.

Nos serões houve sempre atividades sociais, entre as quais a cerimónia de abertura, uma noite tradicional portuguesa com rancho folclórico e tunas académicas, um jantar internacional com partilha de petiscos típicos de cada país e o último serão, além do encerramento, teve por tema o Halloween. Os intervalos são ainda um momento privilegiado de aprendizagem e troca de experiências. Foi intenso em termos de trabalho, mas foi uma ótima oportunidade para adquirir novas ideias para a Associação e para partilhar aprendizagens e experiências com Guias e Escuteiros de toda a Europa.

Maria João Charréu
COMISSÁRIA FINANCEIRA ADJUNTA
Sílvia Oliveira
COMISSÁRIA NACIONAL ADJUNTA DO RAMO MOINHO

A MOVEMENT OF IDEAS TO GROWTH



Entre os dias 5 e 8 de novembro de 2015 aconteceu a "Round Table Meeting: A Movement of Ideas for Growth Results", organizada pela WAGGGS. Este encontro internacional teve lugar em Londres e contou com a presença de membros de países dos cinco continentes. Foi também criado um canal online, para que quem não conseguisse estar presente não deixasse de participar, num conceito inovador e experimentado pela primeira vez. O grande objetivo foi debater e partilhar ideias com vista ao crescimento dos países. Em formato de pequenas sessões, orientadas por membros da WAGGGS ou membros externos de outras organizações,

instituições ou empresas abordaram-se questões como: a importância da recolha de dados, referentes aos membros das associações e ao contexto externo das mesmas; a aposta na diversidade das associadas; os projetos da WAGGGS como caminho para o crescimento; os meios de comunicação social e a tecnologia como meios de divulgação e enriquecimento da experiência de cada Guia; o voluntariado em idade adulta e soluções para a sua retenção; a comunicação e imagem das associações; a melhoria no funcionamento e operacionalização nas associações; as vantagens das parcerias com outras organizações.

Estas sessões foram enriquecedoras pelas experiências partilhadas por cada associação, pela realização das diferenças e semelhanças entre elas e pelas novas ideias e conclusões que daqui resultaram. Este encontro foi muito rico em termos culturais já que contou com a presença de Itália, Eslovénia, Áustria, Malta, Finlândia, Bélgica, Irlanda, Reino Unido, Israel, Chile, Argentina, Costa Rica, Canadá, Estados Unidos da América, Emirados Árabes Unidos, Paquistão, Omã, Kuwait, Líbia, Gana, Zâmbia, Nigéria, Ruanda, Etiópia, Antígua e Barbados, Índia, Sri Lanka, Coreia do Sul, Austrália, Nova Zelândia, entre outros.

Carolina Abrantes
COMISSÁRIA DAS PUBLICAÇÕES

IC FORUM



O International Commissioners' Forum 2015 (IC Fórum) é um espaço de encontro e formação para as Comissárias(os) Internacionais dos países que fazem parte da Região Europa da WAGGGS e da WOSM. Em 2015, o IC Fórum realizou-se entre os dias 14 e 17 de janeiro em Gdansk, na Polónia e nele estiveram 150 participantes de 39 países europeus. O tema foi "Colaboração através da Solidariedade". No primeiro dia realizou-se uma reunião exclusiva para as Comissárias Internacionais da WAGGGS, onde se fez um ponto de situação dos últimos três anos e se discutiu a estratégia e plano que irá ser debatido na próxima Conferência Europeia que se realiza em junho de 2016 na Noruega. A presidente mundial da WAGGGS - Anita Tiesse - participou também neste dia e respondeu a várias questões sobre o presente e futuro da WAGGGS.

De destacar que na sessão de abertura do IC Fórum esteve presente o Prémio Nobel da Paz e Antigo Presidente da Polónia – Lech Walesa – que foi uma figura muito importante para a história da Polónia e da Europa. Foi um privilégio poder contar com este testemunho, que durante o discurso valorizou muito o papel do Guidismo e Escutismo na sociedade.

Ao longo dos dias, o programa incluiu vários workshops e sessões de formação temáticas, bem como algumas sessões plenárias em que se falou das linhas orientadoras e trabalho conjunto entre a WAGGGS e WOSM. Incluiu também momentos de partilha de contactos e experiências entre os vários países, e ainda a divulgação das atividades internacionais que vão ocorrer nos próximos anos. Nos serões, depois do jantar, houve sempre atividades sociais: desde uma noite internacional com partilha de pratos gastronómicos e tradições, um jantar tipicamente polaco com música tradicional e um jogo noturno, na cidade de Gdansk, preparado pelas Guias e Escuteiros. O IC Fórum é um momento de excelência para estabelecer contactos com a Região Europa da WAGGGS. É também uma boa oportunidade para trazer ideias e partilhar aprendizagens e experiências com as Comissárias Internacionais de toda a Europa!

Bárbara Silva
COMISSÁRIA INTERNACIONAL

JAMBOREE 2015

A Região de Faro teve o privilégio de ser a Estação Nacional da AGP, nesta 58ª edição do JOTA (Jamboree on the Air) que decorreu no fim de semana de 17 e 18 de outubro de 2015.

Todas as companhias da região acantonaram na Escola Secundária Pinheiro e Rosa, em Faro, onde decorreram as atividades.

Iniciada a atividade, na noite de sexta-feira, aguardámos ansiosamente pela meia noite, momento especial em que transmitimos, enquanto Estação Nacional, a seguinte mensagem de saudação da Comissária Nacional da AGP:

Queridas Guias e irmãos Escuteiros, saúdo-vos neste início do Jamboree deste ano. Desejo uma excelente atividade a todos, repleta de orgulho e alegria em ser Guia ou Escuteiro. Neste ano, em que os desafios continuam, nós Guias estamos como sempre, atentas e alerta para o mundo que nos rodeia. O respeito pelo outro e a participação ativa e responsável nas nossas comunidades reforça os nossos valores e o cumprimento da Lei das Guias. Que continuem todas a procurar deixar o mundo um pouco melhor do que o encontraram. Boa caça!

Após a leitura da mensagem, “lançámos frequências” para estabelecer contactos e demos início à atividade via rádio. A emoção, a alegria e a curiosidade espalhou-se por todas as patrulhas ao estabelecerem comunicações. Comunicámos com Guias e Escuteiros portugueses e espanhóis.

A partir da manhã de sábado, as Guias dividiram-se entre o radioamadorismo, a internet e outros jogos paralelos.

Na outra vertente do jamboree, o JOTI (Jamboree on the Internet), que conta já com a sua 19ª edição, a comunicação com outras Guias e Escuteiros fez-se nos computadores da Universidade do Algarve. Estabelecemos contactos com associados de todo o mundo, tivemos a oportunidade de conhecer um pouco mais acerca do Guidismo e Escutismo em países como, por exemplo, a Nova Zelândia, a Tailândia ou a Alemanha. Foi uma experiência bastante enriquecedora em termos de aquisição de conhecimentos sobre o funcionamento de diferentes associações espalhadas pelo mundo. Ainda participámos no “Jogo do Jamboree”, que consiste na troca de códigos (o JID) com os contactos estabelecidos.

Ramo Moinho
1ª Companhia de Monchique e 1ª Companhia de Faro
REGIÃO DE FARO



KUSAFIRI, O QUINTO CENTRO MUNDIAL

Kusafiri é o nome do quinto Centro Mundial da WAGGGS e é um projeto que tem lugar em África. Este Centro Mundial não tem um local fixo. Muda de localização em cada evento, criando experiências internacionais, sobretudo para as raparigas e jovens mulheres dos diferentes países de África.

O projeto foi o resultado de anos de planeamento para levar um Centro Mundial para África. Em 2010, na Conferência da Região África foi acordado, por unanimidade, que o Comité de África iria explorar oportunidades para oferecer experiências de Centro Mundial, no seu continente. Em julho de 2011, durante a 34ª Conferência Mundial de Edimburgo (Escócia), uma moção foi aprovada para criar um projeto piloto para dois anos, com o objetivo de criar um quinto Centro Mundial, na Região África.

O projeto foi avaliado na 35ª Conferência Mundial de Hong



Kong, em 2014. Aqui, foi votada a favor, por unanimidade, uma proposta de estrutura, funcionamento e campo de atuação do novo centro, para os próximos anos.

Em outubro de 2015, ao quinto Centro Mundial foi atribuído o nome de Kusafiri, que significa viagem, em Suaíli.

Até agora as associações envolvidas são: Gana, África do Sul, Ruanda, Quénia, Nigéria e Benim.

IMPLEMENTAÇÃO DO GUIDISMO EM MOÇAMBIQUE



Em fevereiro de 2015 a Região África da WAGGGS pediu a colaboração da Associação Guias de Portugal para a implementação do Guidismo em Moçambique.

É sabido que este país já teve Guias de Portugal (associadas da AGP mas residentes em Moçambique) e nunca teve uma associação guidista nacional. Foi então, com muita alegria, que recebemos a notícia de que a WAGGGS contava com a AGP para encontrar um grupo de adultas moçambicanas interessadas em assumir este projeto e dar-lhes formação com vista à criação da Associação Guias de Moçambique.

Assim, entre março e outubro de 2015, preparou-se a ida de Marina Velosa (antiga Comissária Nacional) a Moçambique durante um mês com o objetivo de se realizar um estudo de viabilidade, criar um grupo de Dirigentes (patrulha aspirante) e encontrar uma estrutura de apoio. A Presidente da AGP, Sara Nobre, e uma representante da Região África, deslocaram-se ao país na mesma altura para estabelecer contacto com várias organizações locais, públicas e governamentais.

E foi assim que tudo se concretizou e que no dia 24 de outubro se realizou a atividade de introdução ao Guidismo, em Maputo, através da qual três participantes adultas aceitaram o desafio e hoje, acompanhadas de outras adultas, constituem a patrulha aspirante. Desde outubro de 2015 que esta patrulha reúne quinzenalmente, sob orientação da AGP.

O estudo de viabilidade indicou que Moçambique não apenas está em condições de ter o Guidismo, como assim o deseja. Em todos os contactos estabelecidos foi referida a importância de se capacitar as raparigas e jovens mulheres moçambicanas.

A segunda fase deste projeto iniciou em fevereiro de 2016 e incluiu criar companhias em Maputo, dar formação às Dirigentes, dinamizar sessões de recrutamento, celebrar o Dia Mundial do Pensamento, reunir com entidades estratégicas e preparar o plano de ação de fevereiro a dezembro de 2016.

Sem dúvida, este é um projeto desafiante para a AGP e também um sonho prestes a concretizar-se. A aprendizagem, a capacidade de encontrar soluções e a resiliência têm sido elementos determinantes, algo que só é possível graças ao imenso desejo de proporcionar o Guidismo à juventude feminina moçambicana.



O BANDEIRANTISMO NO BRASIL

Fundada no Brasil em 13 de agosto de 1919, a Federação de Bandeirantes do Brasil (FBB) é uma organização de educação não formal, de âmbito nacional, reconhecida desde 1953 como organização filantrópica, sem fins lucrativos, de entidade pública federal, aberta a crianças, adolescentes e jovens, sem distinção de gênero, credo ou condição social. É, portanto, aberta ao público infanto-juvenil de ambos os sexos.

A FBB integra desde 1930, segundo decisão da VI Conferência Mundial em Foxlease (Inglaterra), a Associação Mundial das Guias (WAGGGS) e já beneficiou mais de 1.500.000 brasileiros, entre crianças, adolescentes, jovens e adultos.

Atualmente, a FBB existe em Brasília, a capital federal do Brasil e em mais 13 estados brasileiros: Amapá, Bahia, Espírito Santo, Mato Grosso do Sul, Pará, Paraná, Pernambuco, Rio de Janeiro, Roraima, Rio Grande do Sul, São Paulo, Santa Catarina e Sergipe. É a única representante da WAGGGS, no Brasil, e tem contribuído para o benefício e desenvolvimento das comunidades onde o Bandeirantismo atua.

A maior dinâmica do Bandeirantismo é o “aprender fazendo” por meio da experimentação e do desenvolvimento de novas capacidades, na convivência em equipes e grupos e na busca constante da sua autoprogressão. Fundamentadas em princípios e valores éticos, morais, sociais e espirituais, as ações desenvolvidas são comprometidas com a formação de crianças, adolescentes e jovens mais solidários e conscientes de seu papel na sociedade e nas suas comunidades.

Na abordagem ao seu programa educativo, o Bandeirantismo promove a aplicação de projetos sociais, com focos nas seguintes áreas educativas:

Saúde – alimentação saudável, prevenção das doenças sexualmente transmissíveis, sida, tuberculose, gravidez precoce e combate à violência contra raparigas e mulheres;



Meio Ambiente – mudanças climáticas, consumo consciente, uso correto dos recursos naturais, preservação ambiental, entre outros;

Cidadania – exercício da cidadania através da prática do servir visando ao bem comum e defesa dos direitos das crianças e adolescentes;

Cultura da Paz – combate à fome e promoção da paz mundial.

A FBB organiza-se, como em Portugal, por ramos e por faixas etárias:

Ciranda – dos 5 aos 9 anos
B1 – dos 9 aos 12 anos
B2 – dos 12 aos 15 anos
Guia – dos 15 aos 18 anos

Carolina Matos

ANTIGA GUIA DA REGIÃO DE VIANA DO CASTELO
ATUAL BANDEIRANTE

Carolina mudou-se para o Brasil em 2012. No ano seguinte, já participava nas reuniões de um Núcleo (Companhia), em Recife, a 60 km de sua casa. Em 2014, coordenou a abertura do Núcleo de Porto de Galinhas. Já representou o estado de Pernambuco no Rio de Janeiro, com o projeto Free Being Me e atualmente é Coordenadora Técnica do estado de Pernambuco, Presidente do Núcleo de Porto de Galinhas e Coordenadora (Dirigente) do Ramo Guia.

Uma vez Guia, Guia para sempre!





ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

Av. Miguel Bombarda, 128, r/c Esq. - 1050-167 LISBOA
Tel: 351 217938227 - Fax: 351 217938228
Email: a.g.p@netcabo.pt - Website: www.guiasdeportugal.org

