

estilo Os looks Glee

PRIMAVERA
2012

MONTEPIO

JOVEM

JORNAL MONTEPIO JOVEM | NÚMERO 1 | SÉRIE II | TRIMESTRAL | 1 EURO

O QUE MUDAVAS
SE MANDASSES
EM PORTUGAL?

dá vida às tuas ideias



AGARRA O TEU NOVO JORNAL

ESCREVE-NOS; PARTICIPA, OPINA, APARECE, CRIA. DIZ O QUE QUERES LER NO TEU JORNAL

FAZ DA TUA IDEIA O TEU NEGÓCIO

Empreender, poupar,
investir e partilhar



O que
podes
fazer
de borla



Passeios de barco
e visitas a castelos



Montepio

MAIS POR MENOS

O MONTEPIO JOVEM QUER AJUDAR-TE A APROVEITARES MELHOR O TEU DINHEIRO.

POUPAR E SABER COMO INVESTIR DÁ-TE ASAS PARA SELECIONARES O QUE É MELHOR PARA TI, PLANEARES AS TUAS VIAGENS, ESCOLHERES O QUE QUERES FAZER E VOARES MAIS ALTO. APRENDE A GERIR A MESADA E A MELHOR FORMA DE PREPARARES AS FÉRIAS.

SEGUE AS NOSSAS DICAS DE POUPANÇA E TOMA NOTA DO QUE SUGERIMOS PARA FAZERES DE BORLA.

IMPRESSIONA OS TEUS AMIGOS E FAMÍLIA E TRANSFORMA COISAS VELHAS EM NOVIDADES. **E JÁ AGORA ATREVE-TE** A SER EMPREENDEDOR! SONHA COM O TEU PRÓPRIO NEGÓCIO.

CRIA, INOVA, DEIXA A TUA MARCA.

QUE TEMAS GOSTARIAS DE LER NO PRÓXIMO JORNAL? COLABORA CONNOSCO E ENVIA AS TUAS PREFERÊNCIAS PARA MONTEPIOJOVEM@MONTEPIO.PT

SABES COMO GERIR O TEU DINHEIRO?

abc Montepiopédia

O Montepio explica-te os termos financeiros que ouves todos os dias. Aprende conceitos fundamentais para estares preparado para o mundo dos adultos.

O QUE SIGNIFICA INVESTIR?

Investir é fazer uma aplicação de capital com o objetivo de obter lucro.

O QUE SÃO OS JUROS?

O juro é a remuneração cobrada pelo empréstimo de dinheiro. É uma percentagem do valor que serve como compensação a quem empresta pelo facto de não ter acesso a esse dinheiro até ao dia do pagamento.

O QUE É POUPAR?

Poupar é colocar dinheiro de parte e resistir à tentação de o gastar. É evitar gastar dinheiro no presente de forma a assegurar um futuro melhor.

11 ANOS →

Aproveita os presentes em dinheiro que recibes no teu aniversário e noutras festas e faz uma poupança. Esquece o porquinho de barro e abre uma conta poupança no Montepio. Além do dinheiro que poupas ainda recibes juros.

← 17 ANOS

Estás a um passo da maioridade. Leva esta regra para a tua vida adulta: poupa sempre 10% da tua mesada ou do salário de um futuro emprego e reforça a tua conta no Montepio. É mais fácil poupar se tiveres objetivos para a utilização do dinheiro.

← 15 ANOS

Não há forma de seres *cool* sem dinheiro. Por isso, quando receberes a mesada tens que fazer três coisas: tirar logo uma parte para as tuas poupanças, apontar todas as despesas durante um mês e planear o mês seguinte. Planear é meio caminho para poupar.

FERIAS LOW COST

Com dias maiores e o cheiro a férias, pensa em passar uns dias divertidos com os amigos! O *Montepio Jovem* dá-te dicas para não estoirares o orçamento que amealhaste ao longo do ano.

Em Lisboa reserva cama num dos *hostels* da cidade. São dos melhores do mundo -, distinguidos pela imprensa internacional - confortáveis, seguros, *trendy* e... baratos!

Para conheceres o resto do País, consulta a rede de Pousadas de Juventude (<http://pousadasjuventude.pt>). Têm quartos duplos (com e sem wc), familiares, apartamentos e camaratas de quatro

a seis camas. Os parques de campismo também são uma ótima opção. Escolhe os que têm mais condições de segurança, bons duchos, casas de banho e... muita sombra!

Se tens mais de 16 anos e os teus pais autorizam, escolhe o verão de 2012 como a data da descoberta da Europa e parte no *InterRail*. E toma nota: viaja de noite, poupas tempo e alojamento; usa sempre uma carteira com os principais documentos no interior da roupa; antes de partires pede o Cartão de Seguro de Saúde, gratuito na Segurança Social.

E O QUE
ELES DIZEM!
COMO GERIR
O DINHEIRO



ALEXANDRE FERREIRA

ATOR

O melhor conselho que posso dar para gerirem bem o vosso dinheiro é: sejam formiguinhas!

Se eu soubesse o que sei hoje tinha aberto uma conta onde todos os meses juntaria quanto pudesse para garantir um bom pé-de-meia que correspondesse a, pelo menos, seis meses de despesas básicas. Nunca se sabe quando tudo vai falhar e é sempre melhor ter a mais do que a menos. Nunca cair em tentações de créditos. Pensar sempre muito bem antes de fazer uma compra. Ah! e subscrever um plano poupança reforma.



RUI REININHO

MÚSICO

Não se comprometam com dívidas que aparentemente são fáceis de controlar. Tenham cuidado com os cartões de crédito, até os adultos se veem afritos com os juros! As poupanças "antigas", tipo mutualismo e de bancos fráveis como o Montepio, são as mais seguras. Não se esqueçam de amealhar, mas apliquem no vosso futuro... E divirtam-se: nenhum dinheiro gasto em espetáculos e cultura é desperdício!

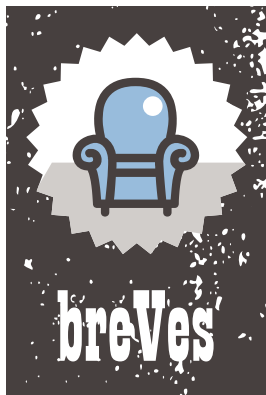


CÉSAR MOURÃO

ATOR

A dica que vos deixo (sempre cresci com ela) é fingir que só temos metade do dinheiro que realmente temos e gastar só metade dessa metade. Parece confuso mas é *cool*... Por exemplo: se temos 100, fingimos ter 50 e só gastamos 25.

Vão por mim... Vai sobrar e isso é muito *cool*!



CURIOSIDADES

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

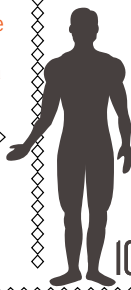
Os pinguins conseguem atingir os 40 quilómetros por hora quando nadam. A velocidade é muito útil para caçar peixes pequenos e para fugir dos grandes predadores, como os tubarões e as orcas.



O axolotle é um dos animais mais estranhos do mundo. É uma espécie de salamandra que não evoluiu da fase de larva e atinge, no máximo, 30 centímetros de comprimento. Se perder um membro ou o rabo consegue criar outro. Axolotle é um nome asteca que significa "monstro aquático".

O músculo mais forte do corpo humano é o da mandíbula. Chama-se masseter e é o responsável por permitir o movimento de abrir e fechar a boca que utilizamos na mastigação.

O músculo mais fraco e pequeno do nosso corpo é um músculo extraocular, responsável por levantar a pálpebra superior, que nos permite abrir e fechar os olhos.



O corpo humano possui 100 000 quilómetros de veias, artérias e outros vasos sanguíneos.

100 000 km

Se todas as noites passares água oxigenada nos pés, podes deixar de te preocupar com o cheiro dos ténis depois da aula de ginástica!

À BORRLA!

Aproveita os dias de primavera para fazer desporto! A prática desportiva dá-nos uma sensação de bem-estar e faz-nos sentir mais bem-dispostos. Com a ajuda da atleta e treinadora de triatlo Maria João Madeira, deixamos-te cinco sugestões totalmente grátis! No final, não te esqueças dos alongamentos.



CINCO DESPORTOS PARA 2012



CORRIDA

Aposta numas boas sapatilhas e põe-te a correr! À beira-mar, no parque ou na praia. Se não estás habituado a correr, começa devagarinho. No primeiro dia, 10 minutos chegam. Aos poucos tenta chegar aos 40 minutos. Mas atenção, este tempo é para gente mais graúda, já quase no final do secundário. Os mais novos, que chegaram agora ao quinto ano, não devem correr mais do que 15 minutos de seguida!



BICICLETA

Pega no capacete e saboreia os dias de sol com uns passeios de bicicleta. Além de ser divertido, trabalhas a tua resistência e treinas as pernas! Procura locais sem trânsito como as ciclovias, os parques ou os paredões junto ao mar.

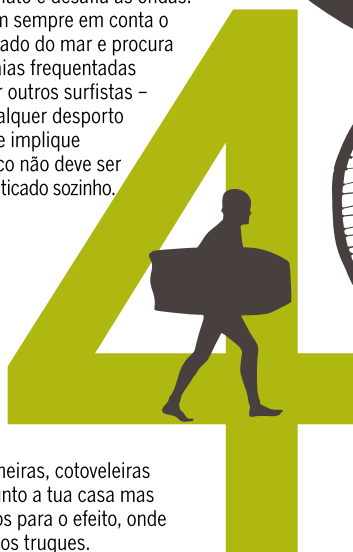


SURF E BODY BOARD

O sol quando nasce é para todos e o mar também! Pega na prancha, não te esqueças do fato e desafia as ondas! Tem sempre em conta o estado do mar e procura praias frequentadas por outros surfistas - qualquer desporto que implique risco não deve ser praticado sozinho.

SKATE

É divertido, desafiante e queima calorias! Para qualquer skater as quedas estão garantidas. Assim, não te esqueças das joelheiras, cotoveleiras e do capacete. Podes começar no passeio junto a tua casa mas muitas autarquias já têm parques preparados para o efeito, onde podes encontrar amigos que te ensinem novos truques.



MARIA JOÃO MADEIRA
Treinadora de triatlo

PERCEBES O TELEJORNAL DAS 8 OU A CONVERSA DOS ADULTOS AO JANTAR?



NÃO... ENTÃO NÃO TE PREOCUPES O MONTEPIO EXPLICA-TE!

O QUE É A CRISE?

Se ouvés falar de crise em Portugal, a crise é da dívida soberana, isto é, o Estado contraiu empréstimos que não consegue suportar sozinho. Neste momento, o País está sob assistência financeira da designada *Troika*.

O QUE É A TROIKA?

Troika é um termo que se usa para o conjunto de três partes, neste caso três instituições internacionais das quais já deves ter ouvido falar: Comissão Europeia, Banco Central Europeu e Fundo Monetário Internacional.

O QUE É A TAXA EURIBOR?

Também já deves ter ouvido falar. É uma taxa que resulta da média das taxas de juro nos empréstimos que um grupo de bancos da Zona Euro faz entre si.

O QUE É O RATING?

O *rating* é a palavra inglesa que, em Portugal, se transforma em "notação de risco" e diz se quem está a pedir dinheiro tem boa ou má capacidade de pagamento das suas dívidas.

O GABINETE DE DINAMIZAÇÃO ASSOCIATIVA DO MONTEPIO DESENVOLVE ATIVIDADES, EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS E FAMILIARES! INSCREVE-TE JÁ NAS PRÓXIMAS ATIVIDADES COOL A PREÇOS ÚNICOS!

MAIO

WORKSHOPS

26-27

PASSEIO FOTOGRÁFICO
Óbidos, 10h00 - €40,00

VISITAS ORIENTADAS

26

FAROL DO CABO CARVOEIRO
11h00 - Gratuito

JUNHO

ATIVIDADES DE AR LIVRE

3

“CAMINHADA E INICIAÇÃO AO RAPEL”
Serra de Valongo,
9h15 - €6,00

30

PASSEIO BARCO “COSTA A COSTA”
Sesimbra, 9h30 - €32,00

PASSEIOS COM HISTÓRIA

2

MUSEU DA FARMÁCIA
Porto, 15h00 - €7,50

WORKSHOPS

2-3

FOTOGRAFIA DE VIAGEM
Lisboa, 9h30 - €50,00

DIÁRIOS GRÁFICOS “FEIRAS E MERCADOS”
Lisboa, 10h30 - €35,00

23-24

PASSEIO FOTOGRÁFICO
Sintra, 10h00 - €40,00

VISITAS ORIENTADAS

17

CASTELO DE PALMELA
10h00 - €5,00

JULHO

ATIVIDADES DE AR LIVRE

1

CANOAGEM
Sesimbra, €20,00

PARA INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES, CONTACTA:
Gabinete de Dinamização Associativa
gda@montepio.pt ou acede a montepio.org >
Mutualismo > 0 seu mundo

MANTÉM O RUMO

Sabe quais os sítios mais cool de Lisboa, Porto e Guimarães?



LARGO DE NOSSA SENHORA DA OLIVEIRA

Para quem quer sair à noite, o local a ir em Guimarães é o Largo de Nossa Senhora da Oliveira, em pleno centro histórico. Os barzinhos e esplanadas convidam a dois dedos de conversa. Experimenta a Esplanada d'A Medieval. Antes dá uma volta pelo centro histórico e sobe à Torre de Menagem do Castelo.

BAR CAFÉ CONCERTO VILA FLOR

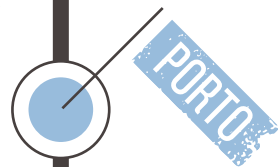
Todos os fins de semana há espetáculos que animam o bar do Centro Cultural Vila Flor. Aqui decorre boa parte da programação de Guimarães, Capital Europeia da Cultura. Vai cedo, visita uma das exposições e reserva lugar na esplanada.

MAUS HÁBITOS

Fica em frente ao Coliseu e quem não souber não adivinha que no quarto andar daquele prédio da Rua Passos Manuel funciona um dos espaços de intervenção cultural mais in do Porto. Além de vários espetáculos e da vista sobre a cidade, o Maus Hábitos tem a vantagem de estar aberto durante o dia. Aproveita e vai lanchar a um sítio diferente.

LABIRINTHO

Mistura várias valias, por isso é que é tão cool. É uma livraria, uma galeria de arte e um café-bar, perto da Rotunda da Boavista, na Rua Nossa Senhora de Fátima. Ideal para ficares a saber tudo o que está a dar no mundo das artes. A melhor forma - e a mais barata - de lá chegar, é de metro. Desce na estação Casa da Música e faz o resto do caminho a pé.



NOOBAI

Junto ao Miradouro de Santa Catarina, o Noobai tem uma vista absolutamente fantástica sobre o rio Tejo. Junta boa música, ótima comida a opções vegetarianas e um ambiente descontraído e tens o local perfeito para os teus fins de dia. Ainda podes aproveitar o sossego da tarde para estudar e manter-te em rede. Para chegares até lá, aproveita e descobre o bairro da Bica, subindo no célebre elevador.

TEATRO DO BAIRRO

Instalado na antiga rotativa do *Diário Popular*, o Teatro do Bairro, na Rua Luz Soriano, a dois passos do Conservatório, abriu portas há um ano. Podes assistir a peças de teatro, concertos e sessões de cinema. No final, combina com os teus amigos e fica pelo barzinho do teatro, longe do caos das ruas mais movimentadas do Bairro Alto. Fica a par da programação em <http://teatrodobairro.org>. A melhor forma de descobrir o Bairro Alto é a pé. Vai cedo e conhece os seus verdadeiros habitantes, as velhas mercearias e as lojinhas antigas. Vais ver como é divertido.



“PNEOULTRAMICROSCÓPICOSSILICOVULCANOCONIÓTICO”

A maior palavra portuguesa registada oficialmente no dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. Tem 46 letras e significa doença pulmonar causada pela inspiração de cinzas vulcânicas.

X 350

A pulga pode saltar até 350 vezes o comprimento do próprio corpo.

Uma barata pode sobreviver nove dias sem cabeça.

Os elefantes são os únicos animais que não conseguem saltar.

Com uma única gota de óleo, 25 litros de água ficam impróprios para consumo.



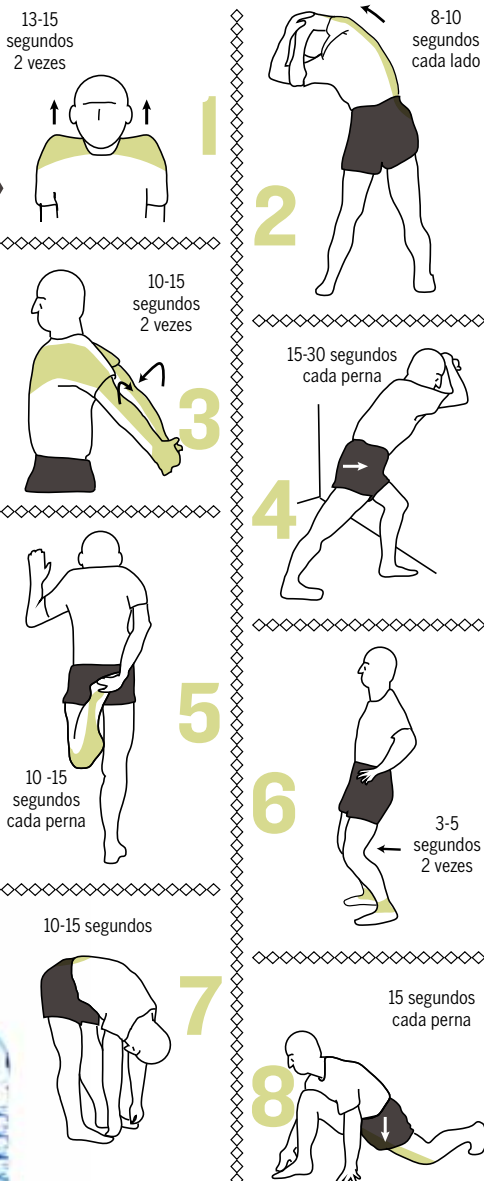
8 TRUQUES ANTES DE INICIAR O EXERCÍCIO

RAQUETES

Arranja um parceiro e aproveita uma tarde bem passada a trocar umas bolas. No fim, regressa a casa e bebe uma bebida fresca ou vai até à esplanada mais próxima. As tuas pernas vão precisar de descanso!



NÃO TE ESQUEÇAS DE BEBER DOIS LITROS DE ÁGUA POR DIA PARA TERES UMA PELE BONITA E HIDRATADA.



DITADO

Dinheiro esquecido, nem é pago nem agradecido.



O QUE É O CRÉDITO?
Significa uma soma de dinheiro disponibilizada por um banco, por um determinado período de tempo. Como contrapartida, quem recebe esse dinheiro tem que pagar juros.

QUE QUER DIZER PIB?

O Produto Interno Bruto (PIB) é uma medida que pode ajudar a comparar a riqueza dos países, já que é a soma de todos os bens e serviços produzidos num determinado país durante um ano.

E BCE?

Significa Banco Central Europeu e é um “superbanco central” que controla a quantidade de moeda a circular na Zona Euro e junta os 17 países europeus que utilizam a moeda única, o Euro.





abc

O QUE É A BOLSA DE VALORES SOCIAIS?

A Bolsa de Valores Sociais funciona como o mercado de capitais mas com o objetivo de gerar lucro social. É um espaço que promove o encontro entre organizações da sociedade civil e investidores sociais dispostos a apoiar essas organizações através da aquisição das suas ações.

PARTICIPA



TEMPO PARA AJUDAR

SABES BEM O QUE QUERES?

Gostas de melhorar e ultrapassar os teus limites? Tens vontade de fazer algo por uma boa causa? Então temos uma proposta para ti: seres voluntário. Só precisas de dar um pouco do teu tempo. Em troca, vives experiências inesquecíveis.

O QUE É?

É estar ao serviço de pessoas, famílias e comunidades, contribuindo para a melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida. Os voluntários participam, de forma livre e desinteressada, num conjunto de ações de interesse social e comunitário, organizadas por entidades públicas ou privadas, sem fins lucrativos.

COMO PODES PARTICIPAR?

Veste a camisola e escolhe uma causa que te faça sentido ou que

esteja ligada a algo que te interesse como ambiente, saúde, desporto, educação, artes ou novas tecnologias. Procura uma instituição perto do local onde moras para ser mais fácil cumprires o teu compromisso. Não vais ser remunerado, mas recibes sempre uma formação inicial. Descobre no Portal da Juventude (<http://juventude.gov.pt>), na área do Voluntariado, os principais projetos de Voluntariado Jovem em que podes participar.

BEATRIZ MATEUS

15 ANOS

A Beatriz Mateus de 15 anos de idade, começou a fazer voluntariado graças ao incentivo dos pais. “Eu e os meus irmãos valorizamos tudo aquilo que temos e pensamos nas pessoas que precisam de ajuda. Sempre senti muita vontade de participar e acompanhar os meus pais”, explica. Para a estudante do 11.º ano, a grande vantagem é sentir-se útil e ajudar os outros. “Numa das ações fomos em família ajudar a pintar um muro de uma escola. No fim, foi muito bom ver a felicidade estampada nos rostos ao verem os desenhos coloridos nas paredes e perceber que, com um pequeno gesto, fizemos uma grande diferença”, recorda.

Espreita também estes sites: <http://bolsadovoluntariado.pt> e <http://voluntariado.pt>. Acredita que podes fazer a diferença. E como diz a Beatriz “não é nada complicado ser Voluntário nem requer um

talento especial. Penso que está ao alcance de todos nós. Basta usar um pouco do nosso tempo em favor dos outros. Todos nós conseguimos arranjar esse tempo, basta gerirmos melhor o nosso dia a dia.”

ATIVIDADES LOW COST

MENOS DE 5 EUROS

Passeia no parque com amigos. É de borla! Espreita a Coleção Berardo, no Centro Cultural de Belém, tem entrada gratuita. Visita o Aquário Vasco da Gama, cada entrada custa 2 euros. Vai ao Museu do Brinquedo, o bilhete são 2 euros. Atravessa o rio Tejo de barco, o bilhete custa no máximo 2,70 euros. Visita o Pavilhão do Conhecimento, as entradas custam 4 euros cada.



VÊ O QUE PODES FAZER COM POUCO DINHEIRO!

MENOS DE 10 EUROS

Vai ao cinema 3D! Os bilhetes custam 6,40 euros com Cartão Jovem. Espreita o espetáculo de dança “Ulisses”, na Torre de Belém, em Lisboa, todas as segundas-feiras. Gastas 6,50 euros. No dia 23 de junho os Deolinda tocam no Centro Cultural de Belém, em Lisboa. Consegues comprar bilhetes por 5 euros.

MENOS DE 20 EUROS

O grupo Micro Audio Waves vai estar no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, no dia 15 de julho, por 11 euros. Se moras em Portalegre, ou perto, espreita a Teresa Salgueiro no dia 22 de maio, no Centro de Artes do Espetáculo. O bilhete custa 15 euros. Os mais novos podem passar “Um Dia Animado” no Portugal dos Pequenitos, em Coimbra a 22, 26 e 29 de maio. Estão planeadas atividades especiais como malabarismos e truques de magia pelo Palhaço Brincalhão. Cada bilhete custa 8,95 euros. Passa um dia no Jardim Zoológico. A entrada é 17,50 euros e inclui o espetáculo dos golfinhos e a alimentação dos leões marinhos. Ainda podes andar de teleférico. Aprende arte com o workshop “Pequenos grandes artistas”, no centro de formação artística NextArt, em Lisboa. Nos dias 27 maio e 10 junho. O preço por sessão é 18 euros. Descobre a tua vocação na Kidzania. O preço é 18,50 euros.

30 EUROS E MAIS

O clássico Sting canta no dia 29 de junho, no Estádio Municipal de Oeiras. Podes desafiar os teus pais. Cada bilhete custa 35 euros. O concerto da Madonna é no dia 24 de junho, no Estádio Cidade de Coimbra. O bilhete custa 45 euros. Faz um atelier de escrita criativa no NextArt, em Lisboa, no dia 19 de maio. Custa 50 euros. Vai ao Rock in Rio Lisboa, de 25 de maio a 3 de junho, no Parque da Bela Vista, em Lisboa. Para os dias todos, o bilhete custa 60 euros.

PÕE O TEU TALENTO A RENDER

COM ESTES CONCURSOS PODES APRENDER, DIVERTIR-TE E GANHAR ÓTIMOS PRÉMIOS. CONCORRE E BOA SORTE!

CONCURSO "GENERATION 1992"

PARA QUEM: jovens nascidos em 1992

PRÉMIOS: estágio coordenado pela Comissão Europeia, passes de *InterRail*, iPods e câmaras digitais

O QUE FAZER: textos, vídeos, fotografias ou aplicações para *smartphone* sobre os temas de "Educação e Cidadania", "Consumidores e Ambiente", "Emprego e Empreendedorismo"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 9 de setembro de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://generation1992.eu>

CONCURSO EU "SNAPSHOTS OF YOUR LIFE"

PARA QUEM: jovens residentes na União Europeia

PRÉMIOS: quatro *tablets* e publicação de foto no cartaz da presidência europeia dinamarquesa 2012

O QUE FAZER: tirar uma foto e escrever um comentário sobre o tema "Qual o papel da União Europeia no teu dia a dia"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 31 de maio de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://snapshots.eu2012.dk>

CONCURSO INTERNACIONAL DE ENSAIO 2012 (GOI PEACE FOUNDATION E UNESCO)

PARA QUEM: jovens até aos 25 anos

PRÉMIOS: de 1 300 a 650 dólares (os vencedores do primeiro prémio ganham uma viagem ao Japão para a cerimónia de entrega de prémios)

O QUE FAZER: texto sobre o tema "Criando o futuro que desejamos"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 30 de junho de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://goipeace.or.jp>

CONCURSO "SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES"

PARA QUEM: jovens com menos de 30 anos

PRÉMIOS: os três primeiros classificados ganham um iPad e uma visita a Bruxelas

O QUE FAZER: um filme de 60 segundos sobre o tema "Solidariedade entre gerações"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 15 de maio de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://eppcompetition.eu>

CONCURSO "SE O MEU TELEMÓVEL VOASSE"

PARA QUEM: estudantes do ensino básico, secundário e profissional

PRÉMIOS: cheques-prenda no valor de €250

O QUE FAZER: projeto criativo com recurso ao telemóvel, ilustrando a temática "Direito à diferença - eu mais tu"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 31 de maio de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://iacianca.pt>

CONCURSO "A TUA MÚSICA DÁ UM FILME"

PARA QUEM: jovens com mais de 14 anos

PRÉMIOS: €500 e publicação de uma reportagem, tema de capa, no suplemento *Ensino Jovem*, do jornal *Ensino Magazine*

O QUE FAZER: vídeo com a atuação da tua banda de garagem

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 2 de junho de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://ensino.eu>

CONCURSO "CINEASTAS DIGITAIS"

PARA QUEM: alunos do 3.º ciclo e secundário

PRÉMIOS: *tablets* de última geração, *smartphones*, participação em *workshops*

O QUE FAZER: curtas metragens em vídeo digital sobre o tema "A ética desportiva e os valores olímpicos"

PRAZO PARTICIPAÇÃO: 30 de junho de 2012

MAIS INFORMAÇÕES: <http://cineastas.ccems.pt>

DIVERSÃO À BORLA

Todas as semanas podes ganhar bilhetes de cinema, entradas para concertos, jogos, livros e vários outros prémios. Basta participares nos passatempos organizados pelas tuas marcas preferidas, nas páginas do Facebook e na Internet.

DEIXAMOS-TE DEZ SUGESTÕES DE SITES QUE TÊM SEMPRE OFERTAS BEM DIVERTIDAS PARA OS TEUS TEMPOS LIVRES:

<http://passatemposcinema.sapo.pt/>

<http://close-up-blog.blogspot.com>

<http://palcoprincipal.sapo.pt>

<http://forum.pt>

<http://musica.sapo.pt>

<http://ruadebaixo.com>

<http://portalaventuras.clix.pt>

<http://aeiou.visao.pt>

ATIVIDADES GRATUITAS

VÊ O QUE PODES FAZER DE BORLA!

"FAMÍLIAS

EM SERRALVES"

Para brincar, passear, explorar as oficinas e exposições ou fazeres um piquenique com a tua família e amigos nos jardins de Serralves.

Oficina Vida de Morcego

Para saberes o que comem os morcegos, como e onde vivem.
20 de maio

Oficina Brincar com os Morcegos
Um dia de brincadeira inspirado em morcegos! Aprende a fazer teatro de sombras, modelos de morcegos e máscaras.

20 de maio

Mais informações:
<http://serralves.pt>

"SUBIR AO POVO"

Exposição de fotografia de Eduardo Gageiro, um dos primeiros fotógrafos portugueses.

Moinho de Maré de Corroios Seixal

Até 26 de maio

Mais informações:
<http://cm-seixal.pt>

"UMA BAILARINA NO JARDIM"

Uma bailarina ensina a crianças e jovens alguns truques de dança. No jardim em frente ao Teatro Maria Matos, em Lisboa.

1 e 2 de junho

Mais informações:
<http://teatromariamatos.pt>

CONCERTO UHF

Não percas este concerto *rock* de uma banda que já é um clássico! Barcelos

16 de junho

Mais informações:
<http://uhfrock.com>

FEIRA DA LADRA

Aqui podes encontrar muitas curiosidades e velharias. Vale o passeio!

Todas as terças e sábados até às 18 horas, no Campo de Santa Clara, em Lisboa.

Mais informações:
<http://cm-lisboa.pt>

FEIRA DO PRÍNCIPE REAL

Animação de rua e música ao vivo num jardim carismático de Lisboa.

Todos os últimos sábados de cada mês

Mais informações:
<http://feiraprinicipereal.blogspot.com>

VISITAS AOS BASTIDORES DO TEATRO MARIA MATOS

Podes conhecer o que está por trás do palco, visitar os camarins e as zonas técnicas. Permite perceber o que é preciso para se montar uma peça de teatro.

Mais informações:
<http://teatromariamatos.pt>

A HORA DO CONTO

Na Livraria Cabeçudos, em Lisboa, e na Livraria Salta Folhinhas, no Porto, podes ouvir contar histórias e sonhar acordado!

Mais informações:
<http://cabecudos.com>

<http://saltafolhinhas.blogspot.com>

COOL SPOT

DESCOBRIR UM SÍTIO MAIS COOL

JOÃO PAULO SOUSA

APRESENTADOR DO CURTO CIRCUITO E DO SUPERFUNKIDS.

Na **praia de São Pedro do Estoril**, a minha praia preferida da linha de Cascais, há uma esplanada chamada "Esplanada de São Pedro", que tem mil e um motivos para ser o local perfeito para passar um belo dia, seja verão ou inverno!

Apesar de ser mesmo ao lado de uma estrada bastante movimentada, o som que mais se destaca é o das ondas do mar, que em geral são bastante suaves! É um ótimo local para levar alguém especial e para lhe dizer coisas bonitas...

Aqui lanço sempre as melhores tostas de frango, pizzas espetaculares e sumos naturais de chorar por mais. A esplanada tem música *lounge* que combina com estar na praia a deixar-me ser inundado pelo sol, na esperança de que um dia os meus amigos deixem de me chamar "branquela".

Gosto de me esticar nas cadeiras de rede e ler uma revista de cinema, música ou um livro. Por ser um local que inspira serenidade, por vezes não dispenso passar por lá no final de um dia mais agitado... E é também um ótimo ponto de encontro, superagradável e de fácil acesso.

ENCONTRAMO-NOS POR AÍ OU ENTÃO ENCONTRAMO-NOS LÁ, NA "ESPLANADA DE SÃO PEDRO".





COMO SERIA O MUNDO SEM STEVE JOBS?



O FUNDADOR DA APPLE FOI UM VISIONÁRIO

que mudou o modo como comunicamos e nos relacionamos. Criou produtos tão apelativos e fáceis de usar que entraram automaticamente na nossa vida. Consegues imaginar o teu dia a dia sem o teu iTunes? Ou sem falares com os teus amigos nas redes sociais ou veres vídeos no Youtube? O impacto de Steve Jobs vai sentir-se durante várias gerações. Sabias que o livro mais vendido de 2011 foi a biografia de Steve Jobs?



Ana Free

CURIOSIDADE DEU VIDA AO GATO!

Há uma regra que todos os que entram no Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa, têm que cumprir: serem muito curiosos! Aqui podes pôr "a mão na massa" enquanto descobres os segredos científicos que te rodeiam todos os dias. Até agosto, visita a exposição "**O mar é fixe mas não é só peixe**", descobre a importância do mar na história da humanidade e diverte-te a testar a tua perícia a empilhar contentores. Informa-te em <http://pavconhecimento.pt>

Um bom exemplo desta forma de comunicação viral é a Ana Free, que tem mais de 29 milhões de visualizações dos seus vídeos no Youtube. Começou a tocar guitarra aos oito anos e aos 10 já escrevia e compunha os seus temas. Em poucos anos juntou mais de 300 originais e os primeiros *singles* foram lançados no MySpace. Hoje é presença assídua nos palcos.

PAVILHÃO DO CONHECIMENTO



REDES SOCIAIS

As redes sociais podem parecer uma coisa muito moderna mas, se pensares bem, existem desde que o Homem vive em sociedade e estabeleceu amizades e relações familiares. A grande diferença é que, com a chegada da Internet, as redes sociais perderam os limites do tempo e do espaço. Do Facebook ao MySpace, passando pelo Orkut e pelos mais diversos blogs, passámos a conviver muito mais *online*.

Há muitas vantagens nas redes sociais – fazer novas amizades, ocupar os tempos livres com jogos, pesquisar informação, participar em concursos – mas também deves ter em conta os riscos que corres. Pensa bem, no mundo real não metes conversa com toda a gente nem queres conhecer os amigos dos amigos, dos amigos, pois não? Por que motivo o fazes na Internet? Lembra-te de que existem regras básicas para aumentar a tua segurança. A primeira é estabeleceres critérios rigorosos de privacidade: define quem pode ver a tua página e que tipo de informação está disponível. Outra é decidires o tipo de imagens que queres ter *online*. É muito fácil aceder ou retirar fotos das redes sociais. Fotografias em biquíni, tronco nu ou em estado de embriaguez nunca devem ir parar à net! E se os teus amigos sabem a tua data de aniversário, achas boa ideia tê-la escrita no teu perfil? Aliás, sabes que há uma idade mínima para aceder ao Facebook? Se tens menos de 13 anos, estás ilegal!

REGRAS BÁSICAS

Nunca reveles dados pessoais como data de nascimento, número do Cartão de Cidadão ou morada

Define com o máximo cuidado o nível de privacidade das tuas páginas

Tem cuidado com as fotografias que colocas *online*. Fotos em biquíni, tronco nu ou em estados alterados são altamente desaconselhadas

Confirma se as pessoas que conheces na net são mesmo quem tu julgas. Evita marcar um encontro com alguém que conheste *online*

Tem cuidado com as informações que dás. "Vou de férias 15 dias", informa potenciais ladrões de que a tua casa estará vazia durante duas semanas

DIVULGA AS TUAS IDEIAS NUM BLOGUE

Tens uma ideia espetacular que queres divulgar? Se és criativo e inovador cria o teu próprio blogue e vende os teus projetos na blogosfera!

Inspira-te! O acucarasbolinhas.blogs.sapo.pt e o bolos3d.blogspot.com dedicam-se a bolos de aniversário e decorações para festas.

A autora do aervilhacorderosa.com começou com um blogue a vender bonecas de pano e ilustrações e hoje exporta artigos para a Holanda. Um verdadeiro caso de sucesso!

O charroquedaprofundurra.blogspot.com é um negócio de compra e venda de *merchandising* de um autor que publicou dois livros.

Em ecocasaportuguesa.blogspot.com podes apreciar um projeto de dois arquitetos com o objetivo de construir casas ecológicas 100% portuguesas.

Bijuteria é com o blogue cerejasecoisas.blogspot.com.

Para criares um blogue vai a blogs.sapo.pt ou a blogger.com e clica em "criar novo blogue". Segue as instruções... e já está! Bons negócios!



MODA LOW COST

PARA ESTARES NA MODA SEM GASTARES MUITO DINHEIRO, UMA BOA OPÇÃO É UM "ASSALTO" AO GUARDA-ROUPA DOS TEUS PAIS!



ABUSA DOS ACESSÓRIOS

São tão fundamentais como a própria roupa. Assim podes conseguir vários looks e ainda afirmar a tua personalidade! Lenços, écharpes, cachecóis, brincos, colares, pulseiras, relógios, gravatas, óculos e malas podem transitar do armário dos teus pais para o teu.

APROVEITA OS CASACOS



O MONTEPIO JOVEM SUGERE: GUARDA AS PEÇAS DA ÚLTIMA COLEÇÃO!

O INVERNO JÁ PASSOU, MAS ISSO NÃO É RAZÃO PARA DEITARES FORA AS PEÇAS DA COLEÇÃO PASSADA. HÁ MUITAS QUE VÃO CONTINUAR NA MODA QUANDO OS DIAS MAIS FRES-COS REGRESSAREM. A SABER:

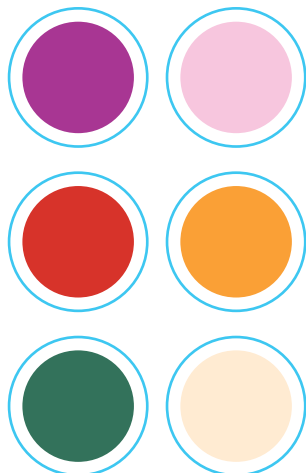
PENAS E PELES

(de preferência ecológicas) vão regressar em força, tanto na roupa como nos acessórios. As rendas voltam a ser protagonistas em cores vibrantes e sobreposições em visuais mais descontraídos e informais. Por isso, guarda-as! Chapéus, botas de cano alto e botins são peças de que não deves separar-te.



QUANTO ÀS CORES

vão manter-se o roxo e todas as suas variações, os rosas e laranjas, os beges, os azuis, os vermelhos e os verdes-escuros. Mantém estas peças no armário e terás sucesso garantido na próxima estação!



TUDO SOBRE O SIGNO DA LEA MICHELE

Nascida a 29 de agosto de 1986, Lea Michele é do signo Virgem. O sexto signo astrológico do zodíaco está associado à constelação de Virgo e é representado por uma virgem. Em conjunto com os signos Touro e Capricórnio, está associado ao elemento Terra e é, juntamente com Peixes, Gémeos e Sagitário, um dos signos mutáveis. Na mitologia, representava a deusa Ishtar, símbolo de fertilidade, filha do céu e das estrelas. Os virginianos são, em geral, pessoas metódicas, pontuais e perfeccionistas. Fiéis aos seus princípios, lutam por eles até ao fim! Por certo, um dos segredos por detrás do sucesso da Lea Michele.



VIRGEM

DICAS DE MODA LOOK GLEE



Bandolete

H&M (pack de 2)
€2,95

Camisa

H&M
€9,95

Saia

Springfield
Woman
€22,99

Meias compridas

H&M (pack de 2)
€7,95

Sapatos

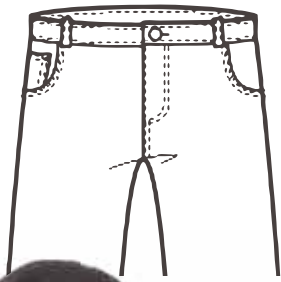
Zara
€39,95

MARTA

Associada
14 anos

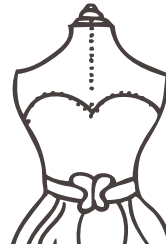
Inclui na tua procura sobretudo, blusões e blazers. Só tens que ajustar o comprimento das mangas (nos rapazes devem ficar pelo osso do pulso, nas raparigas na base do polegar, podendo ainda ser ajustadas para mangas a ¾ ou meia manga). Substitui botões, aplica emblemas e cotoveleiras e ficas com uma peça de roupa nova!

RECICLA CALÇAS



Tanto as calças dos pais como as das mães podem ser transformadas em calções. No caso dos rapazes, só as de verão. Com as raparigas, tanto faz! Mas lembrem-se: nas meninas a altura deve variar entre quatro dedos abaixo do rabo e dois dedos abaixo do joelho, e nos rapazes entre os 10 cm acima do joelho e o meio do joelho.

RESSUSCITA VESTIDOS DE CERIMÓNIA



Neste "assalto", não te esqueças dos vestidos de cerimónia (ou dos vestidos de bailes de finalistas, que estão a ganhar mofo no armário). Uma opção é encurtar o comprimento e fazer uma bainha assimétrica. Desta forma podes usá-los com calças *skinny* ou um par de *collants* opacos e botins.

Susana Assunção
Stylist



CONHECE OS PORMENORES DA SÉRIE

Cardigan
Springfield
Woman
€29,99



Saia
H&M
€19,95

Meias
H&M (pack de 3)
€5,95

DIVA

Associada
16 anos

Sapatos
Stradivarius
€25,95

GOSTARIAS DE SER O TEU ÍDOLO POR UM DIA?

Envia uma fotografia tua e os teus dados para montepiojovem@montepio.pt



glee

CRIADA POR RYAN MURPHY, Brad Falkchuk e Ian Brennan, *Glee* estreou em 2009 e conta a história do dinâmico professor de castelhano Will Schuester que tenta reerguer das cinzas o coro da escola secundária de Lima, Ohio, tendo conquistado de imediato as audiências. A primeira série gira em torno das peripécias do grupo de alunos impopulares e excluídos que o professor Will convocou. Ao longo dos vários episódios, com muita música e dança à mistura, desenrola-se a história do coro, ao mesmo tempo que são abordados temas mais sérios como o *bullying*. A mais recente temporada

está centrada na história dos vários personagens. Desde o primeiro episódio que *Glee* se destacou pela qualidade. Os produtores foram buscar os atores principais à Broadway – Lea Michele tinha brilhado no musical *Spring Awakening* – e mesmo aqueles que concorreram aos *castings* tiveram que provar que sabiam cantar e dançar. Nos últimos dois anos *Glee* foi distinguida com quatro Globos de Ouro – melhor série televisiva para musical ou comédia em 2010 e 2011 e os galardões de melhor ator e atriz secundária, atribuídos a Chris Colfer e Jane Lynch em 2011.

TODOS PERTENCEMOS A UM ÚNICO SISTEMA E SÓ EM CONJUNTO PODEREMOS SORREVIVER



MONTE

PLANTAS CARNÍVORAS

Drosophyllum lusitanicum

Em Portugal também encontramos plantas insetívoras. Uma delas só existe no nosso País, como o seu nome indica: *Drosophyllum lusitanicum*. Encontrámo-la numa zona altamente protegida do Parque Natural da Arrábida. Curiosamente, fomos encontrar no Jardim Botânico de Berlim um exemplar de rara perfeição, identificado como *Lusitanicum* (Portugal), que tinha sido colhido e levado para lá como espécie a proteger.

ÁGUIA-REAL

Aquila chrysaetos

Necessita de mais de 50 quilómetros de território para caçar. A sua alimentação baseia-se em ratos, coelhos e répteis.



Falar sobre espécies protegidas em Portugal exige que nos refiramos a quase todas as espécies de animais e plantas existentes no nosso País, com exceção de algumas, consideradas invasoras e que destroem algumas das outras.

As invasoras foram introduzidas através da importação de mercadorias de vários tipos em contentores vindos de países exóticos ou por quem lhes achou um certo encanto e depois as libertou no nosso *habitat*.

Claro que, entre os muitos milhares de animais e plantas que ainda subsistem no nosso território, referidas no Livro Vermelho das Espécies Protegidas publicado pelo Instituto de Conservação da Natureza e da Biodiversidade, existem os que estão classificados com Risco de extinção, Risco mais moderado e Relativa estabilidade.

Mas quando falamos de espécies que necessitam de proteção mais rigorosa muitos biólogos afirmam que, entre os mamíferos, se contam 437, nas aves 330 e nos répteis 131. Em perigo de extinção estarão cerca de 50 espécies dos vários grupos, incluindo alguns peixes dos nossos rios.



LAGARTIXA-DA-MONTANHA

Lacerta monticola

Em Portugal, esta pequena lagartixa só se encontra na Serra da Estrela, em locais acima dos 1 400 metros de altitude.



SALAMANDRA

Salamandra salamandra

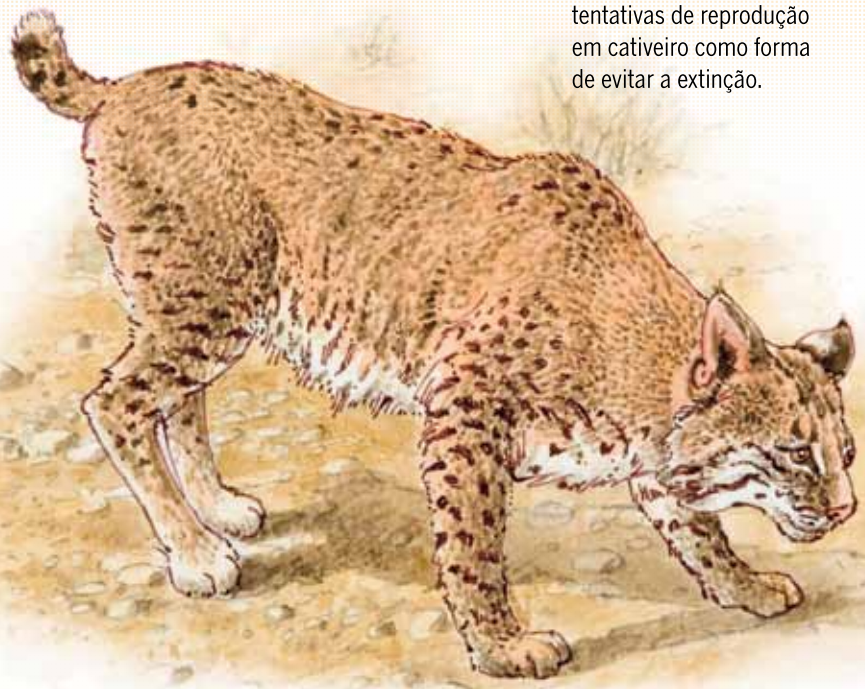
Parte da sua vida é passada na água. Não resiste à seca e necessita de muita proteção, pois as águas estão repletas de pesticidas mortais. Consta ser o único deste grupo que regenera parte da cauda se a perder, quando atacado.



LINCE-IBÉRICO

Lynx pardinus

É uma das espécies mais ameaçadas da Península Ibérica. Ao longo dos anos têm sido feitas várias tentativas de reprodução em cativeiro como forma de evitar a extinção.



MONARCA

Danaus plexippus

A monarca é uma das mais famosas borboletas, conhecida pelas suas grandes migrações que atravessam países e oceanos. Veio do continente americano, atravessou o Atlântico e fixou-se nos arquipélagos da Madeira e das Canárias, mas também, desde 2003, no Algarve, onde encontrou uma planta da família Asclepiadacea (de que necessita), precisamente uma invasora afrotropical introduzida para produção de fibras têxteis.

ORQUÍDEAS

Quando ofereces um belo ramo de orquídeas, à venda nas floristas, talvez não saibas que existem, em Portugal, 23 espécies de pequenas orquídeas silvestres (nunca excedendo dois cm), tão belas como as que se podem comprar e que se encontram nas zonas húmidas dos campos e vales. Florescem em plena primavera. A *Ophrys apifera*, também chamada de erva-abelha, é rica em cor e néctar que atrai os insetos mas está, como as restantes, em risco. Outro exemplo em risco extremo e muito difícil de encontrar é a *Spiranthes aestivalis*, constituída por uma haste com pequenas flores de menos de 1 cm, em espiral.



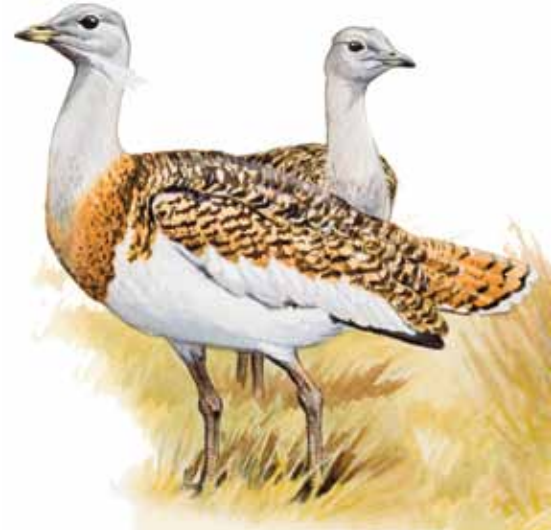
Ophrys apifera



Spiranthes aestivalis

ESPÉCIES PROTEGIDAS EM PORTUGAL

TEXTO E FOTOS DE GIL MONTALVERNE



ABETARDA

Otis tarda

É uma ave de grande porte. Os machos chegam a pesar 16 quilos. Vive no Alentejo e Ribatejo.



LOBO-IBÉRICO

Canis lupus signatus

Temidos pelo homem desde tempos primordiais, os lobos vivem em alcateias de 3 a 10 elementos. Geralmente caçam durante a noite.



O lince é, por certo, o mais emblemático dos mamíferos em extinção e a sua presença apenas é assinalada em algumas zonas junto à fronteira com Espanha, na Serra da Malcata e Sul do País. Apesar de algumas normas recentes de proteção em cativeiro e de informação sobre os seus hábitos entre os habitantes das zonas rurais, o lobo também se encontra na lista de risco. Além destes animais, também estão em risco de extinção a raposa; a águia-real, de que existia, há poucos anos, um casal nidificando no Parque Nacional da Peneda Gerês; a águia-pesqueira; o grifo; o abutre preto e, de um modo geral, todas as aves de rapina, diurnas e noturnas (corujas e mochos); a abetarda, a maior ave voadora da Europa, que frequentava os campos cultivados do Ribatejo e Alentejo; o morcego, o único mamífero voador. Entre os répteis (cobras, lagartos e duas espécies de tartarugas terrestres, ou cágados), anfíbios como sapos, salamandras, osgas e até relas, também há necessidade de os proteger. E tudo isto acontece porque o homem tem vindo a destruir e ocupar os seus territórios, não sabendo respeitar os restantes seres vivos, julgando-se seu único dono e ignorando os direitos que todos eles têm de aqui viver. Sabias que os riscos de extinção também se estendem às plantas? Todos os anos desaparecem do Planeta milhares de espécies de plantas cujas características nem chegamos a conhecer e que poderiam vir a ser-nos úteis no futuro.

CRISE: VAI DAR UMA VOLTA!

MONTEPIO AJÚDA-TE A POUPAR EM CASA!

1

Fecha a torneira enquanto lavas os dentes. Sabias que uma torneira aberta pode gastar nove litros de água por minuto? Isto significa que se demorares um minuto a lavar os dentes, duas vezes por dia, com a água sempre a correr, gastas 18 litros de água. São mais de 500 litros de água por mês!



2

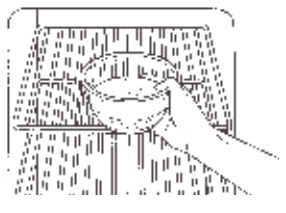
Toma duche em vez de banho de imersão. É mais rápido!

3

Lembra-te de apagar as luzes sempre que saíres de uma divisão. Se estiveres na sala com os teus pais não precisas da luz do quarto ligada.

4

Depois de carregares o telemóvel ou o MP3, retira os carregadores das tomadas. Caso contrário, continuam a gastar energia.



5

Evita estar sempre a abrir o frigorífico. Pensa bem no que precisas e retira tudo de uma só vez.

6

Toma o pequeno-almoço em casa. A tua mãe tem mesmo razão! Além de ser mais saudável, é muito mais barato. Podes aproveitar... e levar qualquer coisa para petiscar a meio da manhã.

7

Inscreve-te na biblioteca da tua área de residência. Assim podes ler os livros que quiseres sem pagar nada! Também podes organizar uma troca de livros com os teus amigos.

8

Ajuda os teus pais a conhecerem a tecnologia. Se usarem *e-mails* e salas de *chat* podem cortar nas chamadas de longa distância.

9

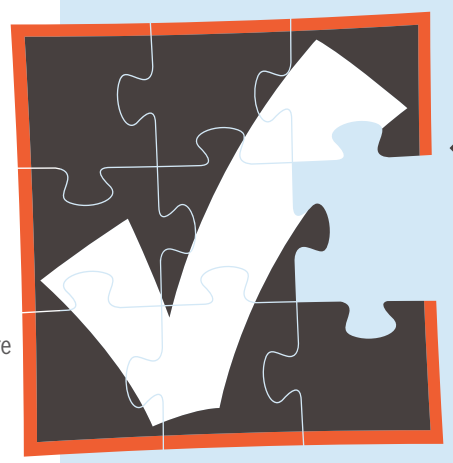
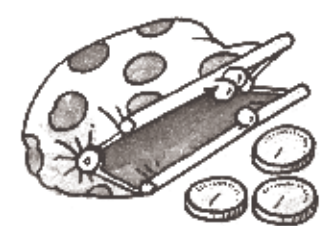
Quando fores com a tua mãe ao supermercado não peças coisas que sabes que não são essenciais.

10

Guarda uma parte da tua mesada no mealheiro e resiste à tentação de a gastar.

11

Ao fim de semana sugere aos teus pais um passeio pelo parque. É de borla e é uma maneira divertida de passar tempo em família.



Marcelo Miranda

17 anos, estudante do 12.º ano, Área de Arte

“Se pudesse gerir o País durante uma semana mudava algumas coisas, nomeadamente ao nível do Governo. Ao fim de dois ou três anos todas as pessoas com cargos de poder, dos deputados ao Governo, passando pelas autarquias, deveriam abandonar os cargos, dando lugar a pessoas novas com iniciativa e vontade de fazer coisas diferentes.

Seria algo decidido por decreto. Só em casos excecionais, em que as pessoas demonstrassem ter feito um bom trabalho e condições para o continuar a fazer, seria permitido ficar por mais tempo.

Além disto, mostrava aos portugueses que pode não haver emprego mas que há muito trabalho. Pode não ser estável, com maus horários e nem sempre nas melhores condições, mas há muito trabalho para ser feito e quem estiver desempregado e quiser mesmo trabalhar pode fazê-lo. Acho que um dos problemas de hoje é que as pessoas, mais do que um trabalho, querem um emprego.

Também iria mostrar às pessoas que somos mais e valemos mais do que aquilo que atualmente parece.

Para uma semana, acho que isto já ia dar-me muito trabalho.”

E se eu gerisse Portugal durante uma semana?

Em tempos de crise e de Troika, o Montepio Jovem quer saber como seria Portugal se fosse governado pelos mais novos. Falámos com jovens entre os 12 e os 17 anos de idade e, do aumento das taxas alfandegárias a um novo Robin dos Bosques, são várias as hipóteses para melhorar a vida nacional. Quem sabe se os atuais governantes seguem alguma?



PEQUENOS GESTOS PODEM FAZER A DIFERENÇA E MUITOS ADULTOS JÁ PERCEBERAM QUE, PARA FAZER FACE A ESTA CRISE, TÊM QUE MUDAR OS HÁBITOS DO SEU DIA A DIA. O IMPORTANTE É NÃO FICAR DE BRAÇOS CRUZADOS!

CORTAR NO SUPÉRFLUO

Ana Fernandes, Miguel Silva e Marta Jerónimo são três bons exemplos. Ana tem 59 anos e é professora do 3.º ciclo: “Passei a jantar fora menos vezes, a minha empregada doméstica vem só uma vez por semana em vez das duas habituais e, a conselho da minha filha, comecei a ir à Internet, aos sites das marcas de roupa, aproveitar as promoções.” Identificou as áreas onde tinha mais gastos e, com estas alterações, compensou os cortes que sofreu nos rendimentos como funcionária pública.



“Se eu gerisse Portugal durante uma semana melhorava o atendimento nos hospitais públicos. Além disso, melhorava a Educação contratando mais professores e ajustava as reformas dos idosos mais necessitados.

E também tentava resolver o problema do desemprego. Para isso era preciso gerir os empregados e o tempo de trabalho. Se todos trabalhassem o mesmo, em vez de trabalharem uns mais e outros menos, com turnos diferentes, de forma a que todos trabalhassem, não seria necessário mandar ninguém para a rua. Isto fazia com que houvesse mais emprego e emprego mais estável.”

Marta Afonso

17 anos, estudante do II.º ano na Área de Informática

“Tenho uma única ideia: subia as taxas alfandegárias, o que faria com que os produtos importados ficassem mais caros. Isso ia fazer com que tivéssemos que consumir mais produtos portugueses, que ficariam mais baratos. Além disso, como íamos precisar de mais produtos nacionais, tínhamos que produzir mais e isso ia gerar mais emprego. Mesmo os bens que atualmente não somos capazes de produzir seríamos obrigados a produzi-los, o que levaria à criação de mais fábricas e, por isso, de mais emprego. No fim podíamos mesmo aumentar o volume das nossas exportações porque íamos produzir mais.”



Filipe Gomes

14 anos, estudante do 9.º ano

“Se eu gerisse o País durante uma semana arranjava maneira de toda a gente ter dinheiro suficiente. Fazia como o Robin dos Bosques e ia buscar o dinheiro às pessoas mais ricas e distribuía pelas outras que não têm tanto. Para isso criava um imposto, claro, porque se lhes fosse pedir ninguém mo dava! Assim a sociedade era muito mais justa e ninguém passava dificuldades. E muito importante, nessa semana não podia haver aulas!”

Inês Fernandes

12 anos, estudante do 7.º ano



POUPAR 250 EUROS POR MÊS!

Miguel, produtor de conteúdos audiovisuais, entrou agora na casa dos 40. Vendeu o carro e vai a pé para o trabalho. “Noutras ocasiões, peço boleia a amigos ou uso os transportes públicos.” Para o almoço leva comida de casa e comprou para a sala extensões elétricas com interruptor de corte de energia que desliga sempre que se vai deitar. Como também deixou de fumar, estima que está a conseguir poupar cerca de 250 euros por mês com estas pequenas medidas.

IMAGINAR SOLUÇÕES

A Marta é a mais nova, mas não é por isso que se preocupa menos. Com 25 anos, recém-licenciada em Psicologia, passou a fazer trabalhos de *baby-sitting* ao final do dia e ao fim de semana, quando vai ao supermercado, escolhe mais produtos de marca branca. Tem comprado alguma roupa em segunda mão e revela que tem dado asas à imaginação: “Para não gastar dinheiro, aprendi a fazer um creme esfoliante com produtos naturais e estou a reutilizar paletes para fazer uma mesa de centro para a sala.” O seu grande truque tem sido o novo hábito de, em cada compra que lhe apetece fazer, perguntar a si própria: “Será que preciso mesmo disto?”

COMO OS TEUS ÍDOLOS CONTORNAM A CRISE?



FRANKIE CHAVEZ

⚙️ Evitar consumos excessivos de combustível. Apanhem boleias ou utilizem a bicicleta quando o tempo o permitir.

⚙️ Comprar em segunda mão. Por exemplo roupa, discos e livros. Há várias feiras e até lojas que disponibilizam este tipo de artigos: Feira da Ladra, Jardim da Estrela, Jardim do Príncipe Real, em Lisboa.

⚙️ O novo nem sempre é solução. Sejam criativos pois há objetos que podem ser reutilizados mesmo quando já parecem velhos.

12

Vai ao cinema à segunda-feira. Os bilhetes são mais baratos.

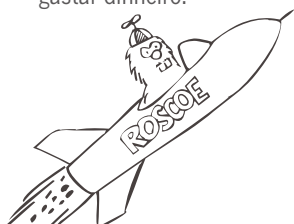


13

Tira o Cartão Jovem. Desta forma tens descontos no cinema, em festivais de música, viagens, pousadas de juventude, museus e monumentos.

14

Para dar uma volta com os amigos, escolhe o parque em vez do centro comercial. Lá não há lojas onde gastar dinheiro.



15

Não deixes o computador em *stand-by*. A Agência Internacional de Energia estima que o *stand-by* é responsável por 5% da eletricidade consumida em casa.



DICA

SABES FOTOGRAFAR?

A melhor luz para tirar fotografias é a natural. Coloca o sol atrás de ti de forma a aproveitares a iluminação, mas tem cuidado para a tua sombra não ficar na imagem! Outra dica importante é manter o horizonte direito. Para um toque mais artístico, divide a imagem em 3/4 e não ao meio.

Se gostas de desenhar, imagina como será divertido passar um fim de semana com um bloco e lápis na mão... Nos dias **2 e 3 de junho** está marcada a realização da edição dos Diários Gráficos "Feiras e Mercados", que vai estar focada em diferentes feiras e mercados da cidade de Lisboa. A atividade custa 35 euros e vai ajudar-te a descobrir uma nova perspetiva da cidade. As inscrições terminam a **31 de maio**.

Se, por outro lado, o teu forte é a **fotografia**, não percas, a **26 e 27 de maio**, o passeio fotográfico pela vila de Óbidos. O passeio tem a coordenação do fotógrafo Alexandre Khül de Oliveira e está dividido em dois dias: no sábado o passeio pela vila e realização das fotografias e no domingo de manhã, em Lisboa, a análise dos trabalhos. A atividade custa **40 euros** e o prazo de inscrição termina a **22 de maio**.

APOSTA NA IMAGEM

PROPOSTAS PARA A PRIMAVERA

APROVEITA OS PASSEIOS QUE O MONTEPIO ORGANIZOU PARA TI!

No dia **26 de maio** não percas a visita ao **Farol do Cabo Carvoeiro**, com 25 metros de altura, um dos pontos mais ocidentais de Portugal. Como este local está rodeado de mar por três lados é um dos mais frescos e ventosos da costa portuguesa durante o verão. Aí, ao olhar o horizonte, podes facilmente imaginar como aconteceram alguns dos trágicos naufrágios, sendo o mais conhecido o do galeão espanhol "São Pedro de Alcântara", em 1786. A bordo levava mais de 400 pessoas, quatro toneladas de ouro, cobre e prata, perfazendo um total de mil toneladas, o dobro da carga adequada.

Ainda podes ver o arquipélago das **Berlengas**, uma reserva natural terrestre e marinha. Como as Berlengas são um dos melhores lugares em Portugal para se observar aves marinhas, lembra-te de levar os binóculos! Também vale a pena espreitar o interior da Capela de Nossa Senhora dos Remédios, revestida com valiosos azulejos do século XVIII. O passeio é gratuito e a data de inscrição termina a **23 de maio**.

Se este é o teu tipo de passeio, também vais gostar de ir até **Palmela** onde há mais um castelo e uma visita agendada para **17 de junho**. Este castelo, de origem islâmica, só foi definitivamente conquistado pelas forças portuguesas em 1165. Então, D. Afonso Henriques doou-o aos cavaleiros da Ordem de Santiago de Espada. Atualmente, dentro da cerca primitiva, podemos visitar a igreja de Santiago, da segunda metade do século XV, onde se realizam exposições, espetáculos musicais e palestras.

ENCANTATA-

COM A PA

LEVA CONTIGO!

+++++

- Uma máquina digital, de preferência SLR (podes comprar em segunda mão)
- Flash - de preferência exterior
- Se tiveres e quiseres leva também o tripé

PASSEAR DE BARCO!

Se gostas de passear de barco inscreve-te na atividade "De Costa a Costa", marcada para **30 de junho**. É uma verdadeira aventura passar a manhã num barco semi-rígido a sentir a ondulação do mar!

O passeio inclui a linha de **costa do Parque Natural da Arrábida**, área classificada como reserva marinha, e parte em busca de Golfinhos-Roazes rumo ao ponto mais conhecido de avistamento. Esperemos que tenhas sorte e os consigas ver! Lembra-te de que os golfinhos são animais selvagens, por isso existe sempre o risco de não se conseguirem avistar. Se estiver calor podes dar um mergulho nas águas cristalinas da Arrábida. O passeio custa **32 euros** e inclui o acompanhamento de monitores que te vão explicando o que vês.

VAI PREPARADO:

+++++

- Roupa prática e confortável
- Sapatos com sola aderente
- Óculos de sol e chapéu
- Corta-vento
- Protetor solar
- Máquina fotográfica



Para teres mais informações:

<http://montepio.org>
<http://regiaodeleiria.pt>
<http://turismodeportugal.pt>
<http://amigosdoscastelos.org.pt>
gda@montepio.pt

LEVA CONTIGO

+++++

- Sapatos confortáveis
- Mochila com o lanche e água
- Um guia de Portugal
- Binóculos

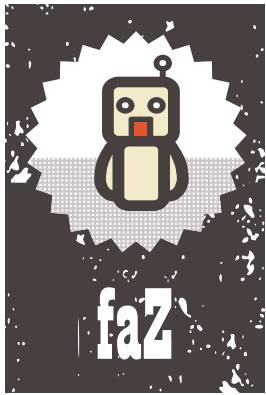
TE

ISAGEM!



↑
Para mais informações sobre a zona da Arrábida e onde podes ver golfinhos:

<http://roazesdosado.icnb.pt>
<http://projectodelfim.pt>
<http://mun-setubal.pt>
<http://cpas.pt>
<http://vivabox.pt>
<http://timetogo.com>



O QUE É O MICROCRÉDITO?

É um pequeno empréstimo bancário destinado a apoiar pessoas sem acesso ao crédito nas instituições financeiras, como os desempregados, e que querem desenvolver uma atividade concreta que lhes permita criarem o seu próprio emprego.



O QUE FARIAS
SE TIVESSÉS

**O DIOGO LANÇA,
ASSOCIADO DO MONTEPIO,
APOSTAVA NUMA GRANDE
VIAGEM PELA EUROPA.
E TU?**

“Se neste momento me encontrasse com mil euros na mão dividiria a quantia em dois montantes: um que seria depositado na minha conta poupança Montepio — mais ou menos metade — e outro que seria aproveitado para realizar um InterRail no verão, com alguns amigos. A minha idade e também responsabilidade proporcionam-me já alguma liberdade e, afinal, que altura melhor para me iniciar em andanças por outros países, para conhecer e, possivelmente, aprender algo com cada uma das experiências, familiarizando-me com outras culturas e ambientes? As viagens tornaram-se um grande objetivo para mim por representarem uma conquista e um enriquecimento cultural e pessoal que em muito ajudam para o futuro.”

MIL
EUROS?

ZÉ PEDRO

MÚSICO, GUITARRISTA DOS XUTOS & PONTAPÉS

“A primeira regra é nunca se gastar mais do que aquilo que se tem. Tenho que reconhecer que nunca fui poupado, mas tive a vantagem de nunca ter gastos que ultrapassassem o dinheiro que tinha. À medida que fui tendo mais dinheiro fui adequando os gastos e o tipo de coisas que comprava. Outra coisa essencial é evitar os créditos. Só recorri a crédito para comprar casa e uma vez pedi dinheiro emprestado ao meu avô para comprar uma guitarra, depois paguei-lhe às prestações. Como não sabemos quando a crise vai terminar, temos que nos mentalizar de que precisamos de gastar menos. Isso não significa cortar com tudo o que nos dá prazer. É preciso ter equilíbrio e ir “arejando” a cabeça. Temos que escolher melhor os filmes ou concertos a que queremos ir – em função do artista, do preço ou até de uma companhia especial – e, quando saímos com amigos, não devemos imitar aqueles que têm mais dinheiro e gastar o mesmo que eles. É preciso saber escolher.”



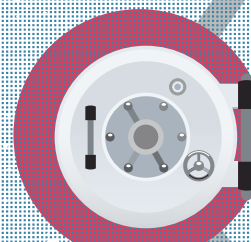
COMO É DE FINANÇAS?

SABES DE ONDE VÊM AS NOTAS QUE LEVANTAS NO MULTIBANCO?

1 - O Banco Central Europeu dá autorização aos bancos centrais do Eurosistema para a emissão de notas.



2 - Cada Banco Central Nacional produz anualmente uma parcela das necessidades totais do Eurosistema.



3 - Em Portugal, a responsabilidade de imprimir notas é do Banco de Portugal. Não pode imprimir mais notas do que as que o Banco Central Europeu autorizou, porque a moeda desvalorizaria.



5 - O dinheiro está no Multibanco, disponível para levantamento.



4 - As notas são distribuídas pelos diversos bancos.

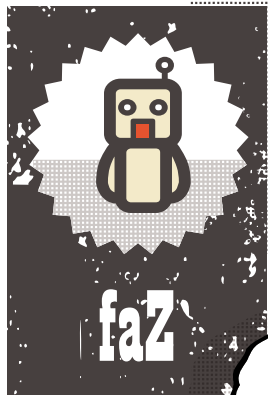
QUERES APRENDER A GERIR O TEU DINHEIRO? O Montepio sugere algumas regras de ouro!

1 **FAZ UM MAPA DE DESPESAS**
Aponta todas as tuas despesas mensais num papel, no *smartphone* ou no computador.

2 **USA A MATEMÁTICA**
Soma, subtrai e faz contas ao que tinhas no início do mês, quando os teus pais te deram a mesada, e quanto tens no final do mês. O importante é teres saldo positivo e conseguires poupar.

3 **PROCURA O TEU BANCO**
No Montepio podes encontrar o que precisas para o dinheiro poupado. Uma conta poupança permite-te ires enchendo o “mealheiro”.

4 **FAZ O TEU PLANO**
Está na hora de teres um plano com os objetivos de futuro: queres ter 10 000 euros quando? Já estás a pensar no teu primeiro carro? Já tens dinheiro para as férias? Anota como pretendes lá chegar e o que tens de fazer.



QUE SIGNIFICA MBNet?

É um serviço do sistema bancário português que possibilita o pagamento das compras na Internet através de um cartão de débito ou de crédito.



CONHECES O CARTÃO PRÉ-PAGO DO MONTEPIO?

É UM CARTÃO RECARREGÁVEL QUE PODE SER USADO EM TODO O MUNDO, TAL COMO USAS UM CARTÃO DE DÉBITO.

A VANTAGEM É QUE TENS UM CONTROLO MAIS EFICAZ DAS DESPESAS E CARREGAS SEMPRE QUE NECESSITAS.



JÁ ESTÁ PAGO...

Estado e à Segurança Social e tratar de licenciamentos, operações com que os teus pais estão mais familiarizados.

COMO POSSO CARREGAR O CARTÃO?

Através de qualquer conta à ordem (no Montepio ou em outro banco), através da Net24, ATM (pagamento de serviços), Chave 24, Balcão ou MBSpot/PayShop.

QUAIS AS VANTAGENS?

- > Maior controle de despesas.
- > Possibilidade de recuperar o valor total disponível no cartão em caso de perda ou roubo.
- > Sem anuidade.

QUAL O PRAZO DE VALIDADE DO CARTÃO PRÉ-PAGO?

Os cartões têm uma validade de dois anos e não são renováveis.

Sabe mais em <http://montepio.pt> > Cartões > Cartão Pré-Pago

QUE OPERAÇÕES POSSO REALIZAR?

São inúmeros os serviços disponíveis no Pré-Pago Montepio: compras, levantamentos, consulta de saldos, consulta de movimentos, alteração do PIN (em ATM), pagamento de serviços/compras, compra de bilhetes para CP e espetáculos, telefones, associação ao serviço MBNet, carregamento de telemóvel e carregamento de títulos de transporte.

Além disto, também é possível realizar os pagamentos ao

QUEM PODE TER UM CARTÃO PRÉ-PAGO?

Qualquer cidadão ou empresa.

É NECESSÁRIO TER UMA CONTA BANCÁRIA ASSOCIADA?

Não.

EM QUE REDES POSSO USAR O PRÉ-PAGO?

Em todos os terminais Multibanco e na rede Visa (em Portugal e no estrangeiro).

COMO POSSO TER MAIS DINHEIRO?

Poupa! Esquece o mealheiro de barro e abre uma conta poupança.

Informa-te! Lê os jornais, principalmente a secção de economia. Mesmo que não percebas tudo o que se passa, podes pedir aos teus pais ou a um professor que te expliquem.

Define as tuas prioridades! Preferes comer todos os dias um bolo na cafetaria da escola ou ter mais dinheiro para as férias de verão?

Arranja um *part-time* que não prejudique os estudos! Oferece-te como *baby-sitter*, dá explicações aos mais novos ou disponibiliza-te para passear o cão do vizinho. Anuncia os teus serviços na porta do teu prédio ou na padaria da tua rua.

COMO FUNCIONA UM CARTÃO DE CRÉDITO?

É um cartão que permite ao seu titular ter uma linha de crédito para fazer compras ou levantar dinheiro até um limite acordado previamente com o banco. No final de cada mês o titular recebe em casa a fatura para pagar as despesas que fez e pode escolher pagar o total, o mínimo ou algum valor intermédio, adiando o resto do valor para o mês seguinte, mediante cobrança de juros.

QUERES PREPARAR O VERÃO?

Se tiveres mesada, coloca uma quantia de parte logo no início do mês. Assim tens a certeza de que chega! Começa a escolher os locais mais em conta com antecedência para garantir vaga. Inclui na tua lista parques de campismo e pousadas de juventude.

COMO PEDIR UMA MESADA?

Mostra aos teus pais que és responsável, que sabes gerir o dinheiro e não o vais gastar logo nos primeiros dias. E nem pensar em pedires mais se a mesada chegar ao fim antes do mês acabar!



©
MONTEPIO
AJUDA-TE
A PENSAR

QUERES SER DONO DO TEU DESTINO?

Só aos 18 anos é que podes ser sócio de uma empresa, mas é sempre boa ideia começar a pensar em saídas com algum tempo. Se és persistente, dinâmico, bom comunicador e organizado, tens algumas das características essenciais a um empreendedor!

A IDEIA

Primeiro que tudo precisas de uma ideia! Mas atenção: as ideias podem ser todas boas, mas só algumas conseguem ser transformadas em negócios. Essas são as ideias inovadoras e que respondem às necessidades do mercado.

Por exemplo, todos os miúdos do teu bairro têm *skates* e bicicletas, não há uma única loja onde os possam consertar e tu és especialista em arranjar tudo o que tenha rodas... Se calhar uma oficina dedicada a *skates* e bicicletas no teu bairro é uma ideia inovadora e com saída!

FAZ O TEU PLANO DE NEGÓCIOS

Se o negócio tem que responder ao mercado, o empreendedor também tem que ter competências na área e gostar do que faz!

Assim, antes de te lançares na criação do teu próprio negócio, avalia bem a tua ideia, o contexto em que se insere o negócio, o melhor nome para a empresa e a forma como tudo deverá funcionar. Nesta altura, cria também o teu plano de negócios. E dedica bastante tempo e cuidado a esta fase! É com este plano que vais convencer os investidores de que a tua ideia é genial!

A QUEM DEVES PEDIR AJUDA

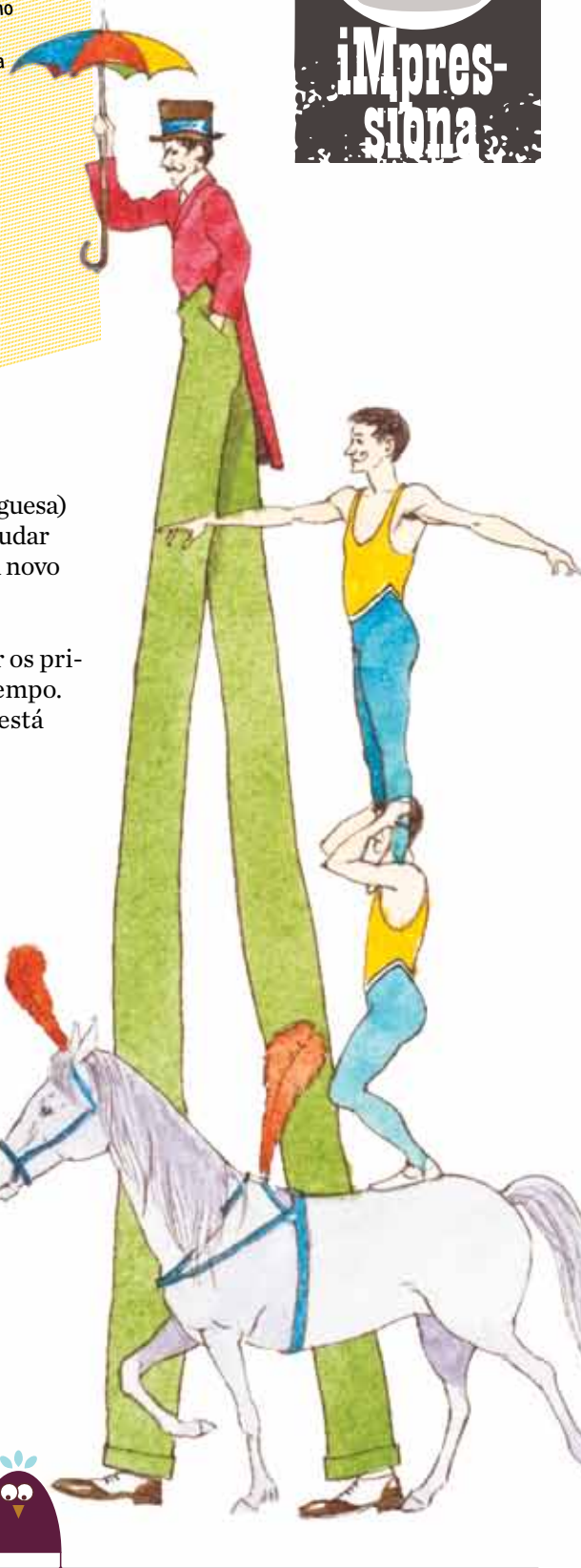
Se tens tudo pronto e não tens ainda o dinheiro para que a tua ideia seja o teu primeiro negócio, sabe que há várias hipóteses de financiamento: empresas de capitais de risco, incentivos públicos e comunitários e os bancos. Antes de te decidires, vê primeiro qual a hipótese que mais te convém. Organismos como a ANJE (Associação Nacional de Jo-

O QUE NÃO DEVE FALTAR NUM PLANO DE NEGÓCIOS

Sumário executivo
Mercado subjacente
A nova ideia e a forma como se insere no mercado
O projeto, produto ou ideia
Estratégia comercial
Projeções financeiras (pelo menos do primeiro ano de atividade)
Gestão e controlo de negócio
Investimento necessário
FONTE: AIP

vens Empresários) ou a AIP (Associação Industrial Portuguesa) têm serviços que te podem ajudar no processo de criação de um novo projeto.

Agora que já sabes como dar os primeiros passos, não percas tempo. Afinal, o futuro é todo teu e está mesmo ao virar da esquina!



COMO SER UM JOVEM

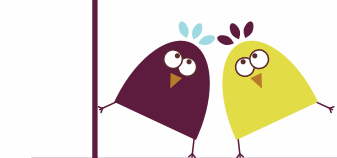
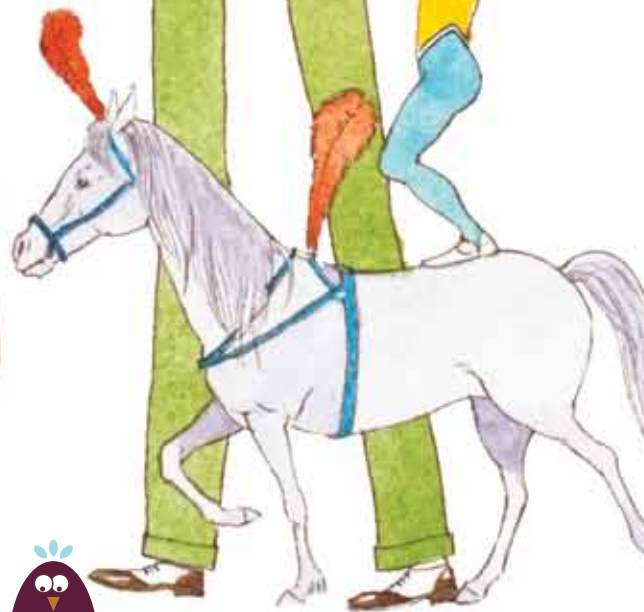
EMPREENDEDOR

FALAR ATÉ MAIS NÃO SEM GASTAR UM TOSTÃO!

TENS UMA IDEIA DE NEGÓCIO?

Partilha-a connosco e envia para

montepiojovem@montepio.pt

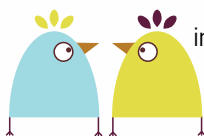


Por
Celso Ferreira

Antes de instalares qualquer tipo de aplicação ou serviço no teu computador ou dispositivo móvel deves ter em atenção os requisitos mínimos e os termos de utilização. Repara bem nos tarifários dos serviços associados e compara preços!

Atualmente, quase todas as redes sociais permitem a conversação entre os seus registados, embora existam algumas especialmente criadas para a comunicação por texto, vídeo e áudio. O acesso a estes serviços requer a criação de uma conta de utilizador à qual fica associado um nome, um *e-mail* e uma palavra-chave.

Uma boa conduta de utilização evita embaraços futuros e uma má imagem associada ao teu perfil, pois todos os prestadores de serviços guardam nos seus servidores todas as informações dos utilizadores.



CONVERSA COM O GOOGLE.COM

As conversas são melhores quando se está frente a frente. Por isso, participa num *hangout* de vídeo a partir do teu computador ou telemóvel e põe a conversa em dia. Vê vídeos do YouTube ou troca histórias com até nove dos teus amigos, em simultâneo. Para partilhares sorrisos, conhece o *chat* vídeo do explore.live.com/Messenger.



FACEBOOK

Lembra-te de que para teres conta no Facebook tens que ter, no mínimo, 13 anos. Nesta rede social tens a opção do *messenger* que te permite falar com os teus amigos e ainda podes escolher a opção *offline* se quiseres navegar sem seres interrompido!

YAHOO.COM CHEIO DE DIVERSÃO

Não precisas de perder a tua ligação com as redes sociais, podes sempre interligá-las através de qualquer um destes serviços e falar... falar... falar...



VIDEOCHAMADAS NO SKYPE.COM

Mesmo que o teu pai ou mãe estejam ausentes em viagem de negócios ou os teus avós vivam noutra cidade, podes tê-los sempre por perto através do serviço de videochamadas gratuitas do Skype.





TORNA O TEU GRUPO O MAIS ORIGINAL!

NÃO TE PREOCUPES SE A MESADA ESTÁ A ENCOLHER. DAMOS-TE IO IDEIAS PARA TE DIVERTIRES COM OS AMIGOS... SEM GASTARES MUITO DINHEIRO.

I Uma vez por mês promove uma reunião de amigas. Cada uma leva a roupa e acessórios que já não quer e troca pelas peças de que as outras estão fartas. Todas vão sair a ganhar!

II O livro que queres ler vai estragar o teu orçamento mensal? Cria um clube de leitura e troca livros com os amigos.

III Uma tarde de cinema e pipocas é sempre uma boa ideia. Se o preço dos bilhetes é uma limitação, convida os amigos e faz uma sessão de *home cinema*.

IV Andas a leste das atividades promovidas pelos clubes e autarquia da tua cidade? Tu e a tua turma podem criar um jornal *online* com todas as novidades do mês.

UMA LATA DE SALSICHAS PARA QUATRO RECEITAS

Já pensaste em tudo o que podes fazer com uma lata de salsichas? O *Montepio Jovem* pediu conselhos aos especialistas na matéria. Segue as nossas sugestões e vais brilhar quando convidares os teus amigos para almoçarem ou jantarem em tua casa!



CREPES DE SALSICHAS GRATINADOS (4 PAX)

INGREDIENTES:

250 ml de leite
1 ovo
2 colheres sopa de farinha
1 colher de margarina
1 lata de salsichas de 8 uni.
8 fatias de fiambre
4 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado
orégãos qb
1 colher de coentros ou salsa picada
sal e pimenta qb

PREPARAÇÃO:

Aquece previamente o forno a 200°. Numa taça junta o leite, o ovo, a farinha, a margarina e tempera com sal e pimenta a gosto. Unta uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo e espalha o preparado anterior em pequenas porções, de modo a formar crepes finos, reserva. Ferve as salsichas em água durante 2 minutos. Sobre cada crepe coloca uma fatia de fiambre, de seguida uma salsicha e um pouco de queijo ralado, enrola e coloca num tabuleiro próprio para o forno, previamente untado com margarina. Polvilha os crepes com queijo ralado, coentros e orégãos, leva ao forno a gratinar e serve ainda quente.



Receita do chef **CARLOS MARQUES** (restaurante Rosso, vencedor de dois garfos na quinta edição do concurso Lisboa à Prova)

ARROZ DE SALSICHAS (4 PAX)

INGREDIENTES:

1 cebola média
2 colheres de sopa de azeite
1 lata (das médias) de salsichas
1 copo de vinho branco
400 g arroz carolino
1 litro de caldo de galinha feito com um cubo

PREPARAÇÃO:

Pica a cebola e aloura-a ligeiramente em 2 colheres de azeite. Junta as salsichas cortadas em bocados, aloura-as um pouco e rega com 1 copo de vinho branco. Deixa evaporar, junta o arroz, mexe para ligar tudo e rega com o caldo a que juntaste o cubo. Após levantar fervura, reduz o lume e deixa cozer em lume brando e tapado. Desliga o lume com o arroz ainda um pouco rijo, tapa e deixa 5 minutos.



Receita de **MARIA DE LOURDES MODESTO** (gastrónoma)

CHILI COM SALSICHAS (4 PAX)

INGREDIENTES:

1 colher de azeite
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 lata de feijão encarnado
1 tomate picado
2 batatas cortadas aos cubos
sal qb
1 colher de coentros ou salsa picada
500 ml de água

PREPARAÇÃO:

Aquece o azeite e acrescenta, por ordem, os ingredientes um a um. Frita durante 3 minutos. Acrescenta a água e deixa cozer durante 20-25 minutos em lume brando. Serve com as ervas aromáticas por cima e acompanha com arroz.



Receita do chef **CHAKALL** (restaurantes Quinta dos Frades, Grappa e Splendid)

ECONOMIA SOCIAL O MONTEPIO EXPLICA

A Economia Social também é conhecida como terceiro setor. No fundo, é o segmento da economia que inclui o trabalho realizado pelas organizações não governamentais, as instituições particulares de solidariedade social, mutualidades como o Montepio, cooperativas e associações.

O QUE É UMA EMPRESA SOCIAL?

É diferente de uma empresa de base capitalista porque não tem por objetivo o lucro mas o ganho social. As empresas sociais cobram pelos produtos que geram e pelos serviços que disponibilizam mas não têm ganhos nem perdas. Quando geram dividendos reinvestem-nos no negócio.

**EM VEZ DE GASTARES DINHEIRO EM PRESENTES POR QUE NÃO OS FAZES TU?
FICA COM AS NOSSAS IDEIAS!**

V
A primavera está aí! Junta o teu grupo de amigos e organizem passeios de bicicleta. Combinem entre todos e façam o melhor lanche de todos os tempos.

VI
És especialista em dramas, tens jeito para a comédia e és o mestre do suspense... Que tal criares o teu grupo de teatro e encenares uma das peças de que mais gostas? Leva o desafio ainda mais longe e escreve a tua própria peça.

VII
Se os teus pais têm espaço, por que não organizar uma "mini-feira da ladra"? Os sócios e arrecadações dos pais e avós vão agradecer a visita e no fim ainda podes ter lucro.

VIII
Tu tens uma guitarra, o teu melhor amigo escreve letras como ninguém, a tua namorada sabe cantar e a garagem do teu pai passa o fim de semana "às moscas". Cria a tua própria banda! Quem sabe o que o futuro reserva...

IX
Se gostas de colares, brincos e anéis, cria uma pequena oficina com as amigas. Daqui para o futuro serão as autoras das vossas joias.

X
Achas os museus "uma seca"? Aventura-te! Há vários que merecem a tua visita! Do Museu da Marioneta ao Pavilhão do Conhecimento, passando pelo Centro de Arte Moderna da Gulbenkian, vais ver que não te arrependes. E pede bilhete de estudante!

abc O QUE É O PARTIDO DA OPOSIÇÃO?

É o partido ou grupo de partidos políticos que têm ideias contrárias às do Governo.

QUEM É O ACIONISTA?

É o proprietário de uma ou mais ações de uma empresa.

COMO FAZER:

Vê como podes aproveitar umas calças velhas que já não vestes e fazer um saco muito original!



1 > Depois de escolheres as calças que vais transformar, corta-as um pouco abaixo do gancho. Dependendo do tamanho, isso já te dá um saco razoável.

2 > Vira do avesso e cose. Se souberes, ou tiveres ajuda, podes coser à máquina. Para fazer a alça basta cortar uma tira de tecido que tenha a costura interior das calças e aplicá-la.

3 > Vira do lado certo e enfeita como quiseres.

Se colocares aplicações fica ainda mais personalizado. Escolhe botões, crachás, fitas ou emblemas e tens um saco muito original e só teu!



MAIS SUGESTÕES EM <http://facebook/clauidiborrhalho>

UM SACO GIRO E MUITO ÚTIL

E MAIS UMA SUGESTÃO DA REDAÇÃO DO MONTEPIO JOVEM

SABES O QUE SÃO "PORQUINHOS NO COBERTOR"? SÃO SALSICHAS ENROLADAS EM MASSA. SABOREIA E IMPRESSIONA OS TEUS AMIGOS!

PORQUINHO (4 PAX) NO COBERTOR

INGREDIENTES: PREPARAÇÃO:

1 lata de oito salsichas
8 fatias de queijo
1 pacote de massa de croissant

Pré-aquece o forno a 180°. Enrola cada salsicha numa fatia de queijo e enrola depois este rolinho num quadrado de massa. Leva ao forno pré-aquecido até a massa ficar cozinhada e tostadinha.

UM SACO DE BISCOITOS!

Deliciosos e muito fáceis de fazer! Basta juntar 150 g de açúcar, 120 g de margarina, um ovo, 350 g de farinha e uma colher de fermento na mesma tigela. Mistura tudo e faz bolinhas com a massa. Espalha as bolinhas num tabuleiro com papel vegetal e leva ao forno. Bastam 15 minutos. Agora só tens de arranjar um saco bonito, de preferência de pano, um grande laçarote e já está! Sucesso garantido!

UM COLAR DE MISSANGAS

Inspira-te nesta ideia. É uma sugestão que vai agradar às amigas, mães e irmãs. Aposta em contas coloridas para festejar a primavera.



OS MELHORES JARDINS PARA NAMORAR

NAMORAR FAZ BEM AO CORAÇÃO, POR ISSO... APROVEITA OS CONSELHOS DOS MÉDICOS E TOMA NOTA DAS NOSSAS DICAS!

Se vives em **Lisboa** vai ao **Jardim da Estrela**. Existem vários percursos onde podes passear de mão dada e esplanadas ao sol para ouvires música ao vivo. Este jardim, no centro de Lisboa, faz as delícias dos namorados! Apanha os autocarros 9, 20, 22 ou 38.

O Parque de Serralves, no **Porto**, tem 18 hectares e inclui jardins, bosques e terrenos agrícolas. Aqui existem mais de 200 espécies de árvores e arbustos e na mata de eucaliptos há árvores com mais de cem anos! Vale a pena o passeio! Apanha o metro, sai na estação Casa da Música e faz a ligação com os autocarros 201, 203, 502 ou 504.

O Palácio da Pena, em **Sintra**, remonta a 1838, quando D. Fernando II adaptou as ruínas do Mosteiro de Nossa Senhora da Pena ao exuberante edifício que vemos hoje. O palácio, eleito em 2007 uma das sete maravilhas de Portugal, foi residência de verão da família real portuguesa desde 1838 até 1910. Imagina que férias aqui terias! Ficas com a garantia de um dia muito bem passado. Se fores de comboio, sai na Estação de Sintra e apanha o autocarro 434.





**HABILITA-TE
A UM CD
DAS
BLOOM
BELL!**



PARA ISSO ESCREVE UMA FRASE ENGRAÇADA SOBRE O MONTEPIO E O SEU APOIO À MÚSICA. INCLUI NA TUA FRASE AS PALAVRAS: MONTEPIO, DIVERSÃO, BLOOM BELL E MÚSICA.



ENVIA A TUA CRIAÇÃO PARA montepiojovem@montepio.pt e as seis frases mais criativas serão premiadas.

FOTOGRAFIA: SE ÉS ASSOCIADO, PARTICIPA. ESTA SECÇÃO É TUA!
MONTEPIOJOVEM@MONTEPIO.PT

RAFAELA PEREIRA
Associada
Um olhar para lá do horizonte



JOÃO LIMA
Associado
18 anos, São Miguel,
Açores

CAMPEÃO DE NATAÇÃO

MIGUEL ARVANA

Associado do Montepio, é, desde o verão de 2011, vice-campeão nacional de 100 metros bruços.

O jovem nadador compete pelo CF Estremoz/Estremozcarnes tendo, até agora, conseguido os melhores resultados de sempre do clube alentejano. "Sinto-me bem comigo mesmo porque dei tudo o que tinha para dar. Lutei e consegui o que esperava desde o início da época, um lugar no pódio no campeonato nacional de infantis", disse Miguel ao *Montepio Jovem*. E, embora o segundo lugar no pódio já seja um feito notável, Miguel tem outros planos para o futuro: "Um dia gostava de ser o primeiro a nível nacional."



PROJETO JOVENS ESTUDANTES

O **MONTEPIO** QUER PREMIAR O MÉRITO E DIVULGAR A CULTURA PORTUGUESA

SE VIVES FORA DE PORTUGAL OU LONGE DE LISBOA, ESTA INICIATIVA É PARA TI.

Vai a <http://montepio.org> e vê como podes concorrer a uma bolsa de verão que inclui uma viagem de ida e volta para Lisboa, visitas, programas animados, ações formativas, culturais e turísticas entre os dias 2 e 13 de julho. E podes contar com a estada num hotel e apoio nas tuas despesas diárias!

O **Projeto Jovens Estudantes** é dirigido a estudantes universitários luso-descendentes com bons resultados. Assim, tens que ter entre 18 e 25 anos e frequentar, pelo menos, o segundo ano de um curso universitário.

Informa-te e participa. Tens até 18 de maio! Vai a <http://montepio.org>, preenche o formulário de candidatura e envia-o para fundacaomontepio@montepio.pt



MONTEPIO

JOVEM

#01 PRIMAVERA 2012

SÉRIE II



propriedade
Montepio Geral - Associação Mutualista,
Rua do Ouro, 219-241,
1100-062 Lisboa
Tel. 213 249 828

diretor
António Tomás Correia

diretor-adjunto
Ana Rita Branco

coordenação
Gabinete de Relações Públicas Institucionais

Plot.

CONTENT AGENCY

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

consultor editorial
Ana Ferreira

diretor de arte
Inês Reis

colaborações
Celso Ferreira, Gil Montalverne,
Nuno Silva, Raquel Abrantes
Amaral, Susana Torrão (texto),
João Cupertino (fotografia),
José Séneca (design)

publicidade
Maria João Siqueira
Tel. 213 804 010 | Fax 213 804 011

impressão
LiderGraf - Artes Gráficas, SA
Rua do Galhano, 15 (E.N. 13), Arvore
4480-089 Vila do Conde

| revista trimestral |
Depósito Legal n.º 231130/05

| publicação periódica |
registada sob o n.º 125137

| tiragem | 41 000 exemplares



Este jornal foi redigido ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.