

TAREFA 1
TURISMO DE LÉS A LÉS

TABELA DE RESPOSTAS

PERGUNTA	RESPOSTA
0. Como está o tempo em Lamego nessa altura do ano?	Está frio.
1. Quem foi O Dom Afonso Henriques, aclamado em Lamego?	O primeiro rei.
2. Lamego é muito conhecida por duas coisas, quais são?	Gastronomia /vinho /arquitetura /património.
3. Como define Cristina de Siza a arquitetura da zona?	Como arquitetura religiosa.
4. A quem estava dedicada a capela anterior ao santuário da Nossa Senhora dos Remédios?	Santo Estevão.
5. Quantos degraus dizem que tem o santuário?	686.
6. Segundo Cristina, quanto tempo é preciso para poder visitar a cidade?	Duas /três horas.
7. Qual é o estilo arquitetónico da Sé?	Manuelino.
8. O que é o edifício Paço do Bispo de Lamego hoje em dia?	É um museu / um museu (interessante).
9. Qual é o maior segredo gastronómico da cidade?	Bola de Lamego.

TRANSCRIÇÃO

Vamos de Lamego até São Pedro do Sul. Estamos aí **em novembro e já está frio (0)**.

Sim.

Ali, Lamego já é uma terra fria. Já era fria nos tempos dos romanos, depois foi reconquistada definitivamente pelo Fernando Magno de Leão aos mouros no século XI. Terão decorrido em Lamego muito conhecida porque as famosas Cortes de Lamego, quando foi feita a **aclamação do Dom Afonso Henriques como primeiro rei de Portugal (1)**, e estabeleceram-se regras, regras de sucessão ao trono de Portugal.

Lamego é muito conhecida pela sua gastronomia, tem um cabrito assado maravilhoso, com arroz no forno, tem vinho do Porto e tem um património, uma arquitetura religiosa realmente de relevo (2).

Consegue definir, desde o ponto de vista arquitetónica, a zona?

Lá está, religiosa, uma **arquitetura religiosa (3)**. O santuário de Nossa Senhora dos Remédios é muito, em fim, escolhido pelos devotos à Virgem Maria. A Nossa Senhora dos Remédios é, no fundo, onde se vai rogar pelos males e quem precisa de ajuda, etc. Tem uma história engraçada porque **tinha uma pequena capela dedicada ao Santo Estevão (4)** que estava em mal estado, acordaram substituir por uma outra capela, mas depois, afinal, a Virgem, foi de facto colocada uma imagem da Virgem e a devoção passou do Santo Estevão para a Virgem.

É preciso ter bom pé para trepar porque **este santuário tem** qualquer coisa, dizem, **686 degraus (5)** para subir à cima. É muito bonito realmente este santuário estilo barroco maioritariamente. Tem duas torres sineiras e tem, de facto, várias imagens da Nossa Senhora.

Depois, ainda há em Lamego, lá está ainda como arquitetura religiosa a própria Sé catedral. Mais uma vez Lamego é uma cidade muito dedicada à Virgem.

Quanto tempo é preciso para conhecer Lamego?

Eu acho que **duas, três horas, também dão uma volta já razoável de Lamego (6)**. Se quiser estar mais, por exemplo no museu. Há um museu também interessante em Lamego, eu diria que precisa da manhã toda, precisa de comer para seguir para Armamar. Se não, acho que duas horas dão perfeitamente para dar uma volta para ir, de facto, ao santuário e à Sé catedral.

A Sé tem algo de notável, ela começa no século X-XI, mas depois, no século XV, esta Sé recebe uma grande transformação e é de facto, **considerada a principal obra manuelina nesta região (7)**. Tem a capela da morte, tem um claustro maneirista muito bonito, por tanto é, de facto, um monumento interessante.

Como eu dizia, se tiver tempo, eu diria que ali no Paço do Bispo, **o anterior Paço do Bispo há, de facto, hoje, um museu interessante (8)**.

Mais uma vez, falamos sempre de comida, mas é assim: estar em Portugal é falar de comida. Há algo que é **um segredo bem guardado que é a bola de Lamego (9)**. A bola é recheada com carnes, com bacalhau, com sardinha... é feita realmente com farinha, trigo, fermento padeiro, água, manteiga, azeite, e, de facto, os próprios durienses, desta região do Douro dizem que é melhor guardá-la ainda quente numa cesta e fazer um piquenique.

(rtp.pt, 08/11/2019, adaptado, 3:11 minutos)

TAREFA 2 O RAPAZ DA QUINTA

TABELA DE RESPOSTAS

PERGUNTA	0	10	11	12	13	14	15	16	17
RESPOSTA	B	C	B	B	A	C	C	A	C

TRANSCRIÇÃO

É formado em Educação física e as atividades ao ar livre sempre foram apreciadas. Contudo, resolveu dedicar-se à agricultura numa altura em **que a sua área de formação não lhe garantiu um posto de trabalho (0)**. O jovem, de 26 anos, não cruzou os braços. Com apoio da família criou O rapaz da quinta, com o propósito de fazer algo que gostasse, que pudesse mudar mentalidades e alertar para uma realidade que é a agricultura biológica.

Eu comecei num terreno que tem a minha família (10), fiz um ano piloto, estive lá, as coisas correram mais ou menos bem e eu achei que, visto que começava a ser constante, esta era a única coisa com a que tinha constância na vida, achei que tinha que ariscar para um projeto maior. Foi aí tudo o que eu aprendi e pesquisei foi por iniciativa própria e surgiu isto.

É na antiga quinta das regadas, na freguesia de Grijó, em Gaia, que Tiago cultiva os mais variados legumes e frutos.

Alface conseguimos, felizmente, ter durante o ano inteiro (11), e depois, no inverno, produzimos mais couves como a coração, couve lombarda, couve brócolo e couve-flor ainda não ariscamos, vamos fazer este ano a experiência, vamos ver como é que corre. **E depois, no verão, fazemos mais tomates, temos quatro variedades (12)**, cereja temos três ou cerejos vermelho, amarelo e o preto, tudo já daqui, da quinta. Temos o famoso tomate coração de boi, daqui em cima, do Norte. Depois fazemos as melancias, meloas, beringela... Este ano vamos fazer beringela branca, a ver como é que corre, é uma experiência que nós vamos fazer este ano.

O aumento da variedade de frutos é um dos objetivos a curto prazo. No entanto, o cultivo biológico é a condição da excelência. A preocupação com os solos e a preservação do meio ambiente são fatores que determinam a qualidade do produto final.

Na agricultura dita convencional, que para nós é impensável (13), ou seja, tudo o que damos à terra, ela retribui-nos, e na agricultura convencional verifica-se isso Aqui damos atenção à terra, damos carinho, digamos assim, à terra e é, mais ou menos, digamos assim, não é sempre a bem, ela vem retribuindo isso

com culturas extraordinárias, com valor nutricional que para mim é melhor que com a agricultura tradicional e depois entramos com **o fator do sabor, pronto, para mim não há comparação possível (14).**

Um cultivo ecológico que hoje em dia é o preferido dos consumidores, **a distribuição dos produtos é a nível local, passando também por Santo Tirso e Porto (15).**

O nosso objetivo grande é o consumidor final, ou seja, ter um contato com as pessoas, as pessoas conhecerem o Tiago como o agricultor deles e dizerem: olha Tiago, esta semana isto estava menos bom, aquilo estava menos bom porque **uma praga atacou e nós tentámos colher tudo à pressa para não haver mais estragos (16).**

Alimentos saborosos e sem os químicos prejudiciais à saúde, mas as ideias não se ficam por aqui e Tiago tem ainda o objetivo de instalar um apiário no final da primavera. O projeto das abelhas, como ele chama, garante ser uma mais-valia para a quinta.

O projeto das abelhas é um fascínio que eu tenho grande, ou seja, acho que **devemos ser muito, muito gratos ao trabalho delas (17)** e nós ainda é que nos aproveitamos delas.

Projetos de um jovem que alia a preservação à qualidade e sabor dos alimentos, uma realidade que será uma referência no futuro.

(rtv.com.pt, 01/2018, adaptado, 3:45 minutos)

TAREFA 3 TABAGISMO NOS ADOLESCENTES

TABELA DE RESPOSTAS

0.	É normal que os rapazes e raparigas de <u>16 ANOS</u> de idade já tenham experimentado o tabaco.
18.	Os jovens podem começar a fumar por <u>IMITAÇÃO</u> de condutas das pessoas adultas.
19.	O fomento das <u>HABILIDADES SOCIAIS</u> pode ajudar os jovens a não fumar.
20.	É um erro que a <u>MAIORIA DAS PESSOAS</u> fume.
21.	Fumar já não é <u>(CONSIDERADO) ATRENTÉ</u> porque a pele perde brilho e provoca mau odor.
22.	O tabaco é uma <u>SUBSTÂNCIA TÓXICA</u> de grande poder aditivo.
23.	Uma vez adquirido o hábito, deixar de fumar não <u>É FÁCIL</u> .
24.	Fumar supõe um <u>GASTO</u> económico extra.
25.	Com esta informação e com o <u>(NOSSO) (PRÓPRIO) EXEMPLO</u> não há condições para o consumo habitual.

TRANSCRIÇÃO

A adolescência é uma etapa especialmente vulnerável para iniciar o consumo de tabaco. Aproximadamente, metade dos rapazes e das raparigas de **16 anos (0)** já o terão provado alguma vez e, a partir dessa idade, é quando podem começar a consolidar o seu consumo diário.

O papel dos pais e das pessoas adultas é fundamental. O início do consumo pode ser **por imitação (18)** das suas condutas, sendo habitual conseguir os primeiros cigarros em casa. Uma boa forma de ajudar os seus filhos adolescentes é **fomentar as suas habilidades sociais (19)**, a sua capacidade de dizer não e de resistir às pressões dos seus amigos e colegas. Aqui ficam algumas sugestões:

- **Pensar que a maioria das pessoas fuma é falso (20).** A maioria da população é não fumadora. E já não está na moda. É uma tendência que vai diminuindo cada vez mais. Deixe para trás falsos mitos. Já não é **considerado atraente (21)** fumar, precisamente porque fará com que a pele brilhe menos e se tenha mau hálito, mau odor corporal e de cabelo, pior capacidade pulmonar e, nos rapazes, até pode afetar negativamente à virilidade.
- O início e a manutenção do consumo de tabaco não são atos livres. **O tabaco é uma substância tóxica de grande poder aditivo (22)**, com capacidade para gerar uma dependência psicológica, social e física muito alta, devido sobretudo à nicotina. Dizer não à pressão social demonstra um maior exercício de liberdade e facilitará mais tarde a habilidade para viver livre.
- Uma vez que se adquire o hábito de fumar, deixá-lo **não é fácil (23)**. As tentativas para parar envolvem um grande esforço e são acompanhadas por irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, cansaço e aumento de apetite, pelo que o fumador para acalmar precisa de fumar. Assim, é difícil quebrar o ciclo.

Existem muitas mais razões para não fumar: sérios prejuízos na saúde, rendimento físico, questões estéticas e **gasto económico (24)** adicional. É importante que facilitemos informação adaptada aos interesses e atitudes dos adolescentes antes que o consumo comece. Com esta informação na sua posse e, acima de tudo, com o **nosso próprio exemplo (25)**, ainda que nesta idade a experimentação possa ocorrer, não haverá condições para que o consumo habitual se estabeleça.

(youtube.com, 19/10/2013, adaptado, 2:29 minutos)