

Alvorada

o diario de la mañana



Projeto **Universidade Itinerante do Mar** | Aulas de jornalismo a bordo do NTM "Creoula"
Ideia original de EL COMERCIO-LA VOZ DE AVILÉS | Apoio em 2015 de Jornal de Notícias

IV ÉPOCA • SEXTA FEIRA 14.08.2015 Nº4

CONTINUAMOS EM ALTO MAR ...



PONTE



LEME



VIGIA



LA



REFEITÓRIO



COZINHA

VOLTA À FAINA... IMPRESSÕES DA 10.ª CAMPANHA DA UIM

• MANUEL FERNANDES

Aproximando-se o final desta aventura embarcada, o Alvorada dá a conhecer as impressões de alguns participantes sobre as vivências a bordo, decorridas entre fainas, palestras e outras atividades. Francisco Cardeal, estudante de Ciências do Meio Aquático na Universidade do Porto (UP), viveu dias de "uma liberdade e tranquilidade extremas" e Inês Santos, estudante de Biologia na UP, pôde conhecer vários tipos de pessoas e ter "um contacto com a Marinha que de outra maneira não teria". Já Paloma Piñeiro, estudante de Medicina na Universidade de Salamanca, participante pela segunda vez numa campanha da UIM, achou o grupo muito diferente do do ano passado, sentindo-se contudo "muito contente".

Entre os aspetos mais positivos desta campanha, Valentim Nabais, assistente técnico na Reitoria da UP, salienta o conhecimento que passou a ter "do que é navegar com este navio", admitindo ser "tudo novidade". Inês integrou-se num grupo onde antes não conhecia ninguém e Francisco teve a oportunidade de conhecer pessoas com formações muito diversas. Todos reconhecem o bom ambiente de convívio a bordo.

Porém, nem tudo é positivo. Francisco sente falta da sua casa de banho e Inês confessa que assistir a palestras depois do quarto da noite é cansativo. O cansaço



é também sentido por Paloma que, não obstante, gostaria de saber falar mais português. Por seu turno, Valentim constata que, após 10 anos de campanhas da UIM, "há arestas que já poderiam ter sido limadas", havendo margem para melhorar aspetos como a preparação antes do embarque. E sente algum desgaste entre os participantes, no final desta campanha.

Com efeito, os últimos dias de trajeto, desde a partida do Funchal, estão a ser mais cansativos do que os trajetos anteriores, com escala nas Berlengas e em Porto Santo, refere Francisco. Inês acha possível

"trabalhar os aspetos negativos", por exemplo, escolhendo os temas das palestras de acordo com o público-alvo e focando assuntos transversais às várias gerações presentes a bordo. Para Paloma, nada há a apontar: tudo "está fixe!"

Sob um céu nublado e com vento mais fresco, seguindo para noroeste em direção à embocadura do Tejo, o Creoula navega os últimos dias desta campanha de conhecimento e aventura, que marcará indelevelmente o percurso futuro de todos os participantes.

“É MUITO GRATIFICANTE TRABALHAR COM JOVENS”

• ZEIN YAKOUB & ELISABETE MOTA



O Alvorada entrevistou o Comandante do Navio de Treino de Mar (NTM) Creoula, o Capitão-de-fragata Cruz Martins, para o conhecer melhor e perceber mais a fundo qual a sua função a bordo. O Oficial de marinha tem 49 anos e pertence ao corpo de alunos do Curso Conde de São Vicente, de 1984, tendo seguido classe de Marinha. Como cadete na Escola Naval participou em provas de natação e atletismo e, no

final do curso, em provas de triatlo.

Atualmente pratica algum desporto?

Apenas ando de bicicleta.

Como mantém a forma a bordo?

A bordo não costumo fazer nada, faço trabalho de manutenção só em terra.

Tem cuidados com a alimentação a bordo?

Tento ingerir menos calorias do que as que gasto.

Em que outras missões esteve?

Já estive embarcado em corvetas, depois fiz especialização em informática e desde aí fui Oficial Imediato no NTM Creoula durante quatro anos, Capitão da Capitania dos portos de Portimão e Lagos e estou novamente no Creoula desde 2011.

Quais as diferenças das outras missões para o NTM Creoula?

Em termos de organização do trabalho é igual ao realizado nos outros navios. É muito gratificante trabalhar com jovens e poder transmitir conhecimentos sobre o mar.

Este é o terceiro ano que acompanha a UIM. O que acha do projeto?

Acho muito interessante, não só pelo treino de mar mas, também, pela convivência entre jovens de várias áreas do saber, de vários países e a mistura entre alunos do ensino superior civil e militar. Trata-se de um contacto e ambiente muito bons e que diferem a UIM

dos outros projetos que embarcamos.

Quem toma as decisões sobre as fainas de mastros?

O Comandante é quem controla o navio e, por isso, é quem toma todas as decisões. Fica sempre na ponte a coordenar o movimento do navio, dando indicações para o leme, e transmitindo ao Oficial Imediato as indicações do que pretende. Este, por sua vez, transmite ao Mestre do Navio o que se pretende e é ele quem coordena a equipa de Manobras e dos Instruendos. Tudo está muito bem coordenado e obedece a uma sequência para que não haja confusões nas comunicações.

Porque razão fica sempre na ponte durante a navegação?

As tarefas do navio estão muito bem organizadas. A função do comandante é comandar o navio e o local de onde se comanda o navio é na ponte. O Oficial Imediato é quem, por norma, anda por todo o navio, porque também as suas funções assim o exigem. O Comandante também o pode fazer, no entanto, e uma vez que estamos no navio 24 horas por dia e cada grupo tem a sua área típica de trabalho, nos momentos de lazer acabamos por permanecer todos junto do seu espaço, eu na ponte, os marinheiros a meio navio, etc. Trata-se também de uma forma de dar espaço nos momentos de pausa – sou o Comandante do Navio e a minha presença nos momentos de folga pode fazer com que não se sintam tão à vontade.



CREOULA, ESENCIA DEL PUEBLO PORTUGUÉS

• EZEQUIEL HORTELANO

Sería imposible concebir Portugal sin su íntima relación con la mar. Del mismo modo que no se podría entender la cultura culinaria del país sin la presencia del célebre bacalao. Dicen los más entendidos en la materia, que existen en Portugal más de mil formas de cocinar este pescado. Este hecho lo convierte en un símbolo de Portugal, un emblema de este país a orillas del Atlántico.

Para dar respuesta a esta gran demanda de bacalao, desde el siglo XV los pescadores portugueses han recorrido los mares en busca del preciado pez. Al principio, por los mares cercanos al continente europeo, más tarde por las ricas aguas de Terra Nova, actual Canadá. Es en este escenario de mares gélidos y espesas brumas, donde comienza la historia del Creoula. Un lugre, velero con estructura bélica, construido en los astilleros del estuario del Tajo en 1937. Junto con su hermano gemelo, el Santa María Manuela, el bacaladero fue acabado en apenas 62 días, comenzando a faenar en el verano de 1937.

La captura del bacalao en los bancos situados entre Groenlandia y el Canadá se llevaba a cabo mediante dóries, pequeños botes de madera. A través de estas embarcaciones, ocupadas por un único pescador, se lanzaban al agua cerca de mil anzuelos con caballa como cebo.

La vida del Creoula como bacaladero se extiende hasta 1973, realizando en esos años 37 campañas consecutivas. En cada campaña embarcaban aproximadamente 53 pescadores, disponiendo del mismo número de dóries.

Tras ser vendido por su propietaria, la Parceria Geral de Pescas, el lugre pasó a manos del Estado portugués a un precio simbólico. En un principio, no se supo bien que



hacer con él, pero debido a su buen estado de conservación, en 1987 se decidió usarlo como buque escuela. Con la particularidad de que en él pueden ser instruendos civiles, algo insólito hasta la fecha.

A día de hoy, el Creoula ha acogido cerca de unos 16 mil instruendos, y ha navegado el equivalente a dar 20 vueltas al mundo. Durante sus 28 años como Navio de Treno de Mar (NTM), el bacaladero ha surcado aguas y atracado en puertos tan dispares como los del Mediterráneo, del Océano Atlántico o del Mar del Norte. Como dato anecdótico, en 1998 el Creoula volvió a Terra Nova con motivo de los 25 años de su última campaña. Un acto que honró la memoria de todos aquellos pescadores portugueses que durante décadas sufrieron penurias y arriesgaban su vida, inspirando nostálgicos fados que suspiraban por volver a ver “terras de Espanha, areias de Portugal”.

CREOULA VEGETARIANO

• FILIPE CAYOLLA

Na 10ª edição da UIM estão embarcados três instruendos vegetarianos. Não estando prevista, pelos serviços de aprovisionamento, esta dieta a bordo, existiu a preocupação, por parte dos alunos, em trazer ingredientes que pudessem complementar as refeições programadas.

Os cozinheiros do navio Creoula excederam todas as expectativas! Para além de estarem receptivos e disponíveis para confeccionar as refeições solicitadas, cozinham almoços e jantares que chamaram a atenção dos restantes instruendos e da guarnição omnívora. O bom aspecto dos pratos aguçou a curiosidade geral e, por isso, foram servidos diariamente muitos dos pratos vegetarianos confeccionados para outros instruendos, tutores e elementos da guarnição.

Os motivos apresentados pela Verónica e a pela Erica para a adopção da dieta vegetariana são:

- Saúde própria – o consumo de carne de má qualidade (antibióticos e hormonas nos animais de pecuária intensiva) e excessiva, é prejudicial à saúde humana (resistência aos antibióticos, ácido úrico, colesterol, etc).

- Proteção ambiental – está provado (estudo da ONU) que a indústria pecuária tem enorme influência nas alterações climáticas (percentualmente muito maior que todos os transportes do mundo movidos a combustíveis fósseis), para além de outros impactos (como as contaminações freáticas e do solo).

- Ética – na pecuária intensiva, animais sencientes e com sistemas neurológicos muito próximos dos nossos são tratados como mera mercadoria e de forma terrível com que não podem compactuar.

No âmbito destes temas, sugerem a visualização de documentários como “Meat the Thruth”, “Os Terráqueos” ou “Cowspiracy”, devido à elevada qualidade de informação que nos apresentam.

Considerando a receptividade demonstrada pelas refeições vegetarianas e tendo em conta as razões apresentadas pelas duas instruendas, sugere-se à organização da UIM que considere a hipótese de incluir refeições vegetarianas nas suas próximas edições, bem como pão com chouriço vegetariano.



Até ao momento e além de vários tipos de sopas sem carne ou peixe, foram servidos os seguintes menus:

	Almoço	Jantar
Dom.	triologia com fruta, salada e temperos	soja à salsicha (vegetariana) com arroz
2.ªF	sandwiches de salada (sardinhada na Berlenga)*	pizza vegetariana
3.ªF	ananás braseado recheado com espinafres	seitam assado no forno com arroz e grelos
4.ªF	tortilha vegetariana com salada	massa com cogumelos e soja, salada
5.ªF	massa à bolonesa (soja)	macedónia/arroz de tomate com panados de seitam
6.ªF	sanduche com omeleta, alface e tomate	crepes de vegetais cogumelos recheados
Sáb.	sanduche de soja	livre em terra
Dom.	livre em terra	omeleta de legumes com arroz e brócolos
2.ªF	arroz com brócolos e legumes com salada	quirche de cogumelos e espinafres
3.ªF	bifes de seitam com molho de tomate e brócolos	soja refugada com tomate, espargos e arroz
4.ªF	soja à Brás e salada	quirche de cogumelos e legumes com pêssego braseado
5.ªF	crepes de cogumelos com brócolos, arroz e cenoura	espargos com cogumelos, arroz e salada

* refeição em que comeram pior (por não haver alternativa e especialmente por não ter sido confeccionada pelos cozinheiros do Creoula).

UNIVERSIDADE?

• VICTOR LOBO

Há quem associe “Universidade” a uns edificios, ou a uma “linha de montagem de diplomados”. No entanto, se formos às origens, verificamos que em plena idade média, as universidades sempre foram uma comunidade de académicos (docentes e discentes) que buscam conhecimento: as universidades são locais onde se estuda e onde se aprende. Os docentes fazem-no sobretudo através da sua investigação, enquanto os discentes o fazem sobretudo assistindo a aulas, mas todos têm um propósito e uma missão comum: buscar o conhecimento e aprender.

E é isso que fazemos aqui? Claro que sim, e de muitos modos. Todos entendem que as palestras dadas a bordo são momentos em que se aprende, mas isso é apenas uma pequenissima parte do que aprendemos. A fonte de onde mais aprendemos é a vivência a bordo, num espaço confinado e sem privacidade, com tarefas novas para cumprir com cansaço “a horas e desoras”, com pessoas muito diferentes, e claramente fora da nossa tradicional zona de conforto. É uma aprendizagem onde temos que integrar tudo o que sabemos e somos para lidar com novas situações. Mas é também neste contexto que aprendemos a saborear as maravilhas que se escondem na imensidão do mar, e a grandeza da alma nos que nos acompanham nesta aventura. E é por isso que não há dúvida que a UIM é uma Universidade.

QUIZ UIM 2015

[excertos]

- Quantas palestras tiveram a bordo?
poucas / demais / 17 / 21
- Que animais há a bordo?
- Que grupo limpou as casas de banho no dia 5 de agosto?
- A que velocidade ia o navio às 1800 do dia 7 de agosto?
- Qual a espécie de animal existente na Berlenga, que está sob a proteção da SPEA?
- Como se chama um conjunto de golfinhos?
- A ELSA foi substituída pela:
BEBE / EEBD / EEDB / EBDE
- Navegando de Lisboa para New York, a estrela polar encontra-se a:
BB / EB / proa / popa
- Qual a bebida mais vendida a bordo?
gin / cerveja / água / tônica
- Um instruendo é um ser permanentemente:
insatisfeito / com sono / com fome / tudo isto
- Quantas hélices existem no Creoula?
- Como se chama o único pano redondo do Creoula?
- Qual o título da palestra proferida pelo PTM Allan?
- Quantas velas tem o navio?
10 / 11 / 12 / 13
- Qual foi a bandeira da UIM hasteada na Madeira?

[soluções no próximo número]



E VIVA O ENJOO!

• CRISTINA SILVA

Vais embarcar duas semanas num navio???!!!... Tu?! Que enjoas até a andar de carro vais para o mar alto duas semanas?!... Pois... vou tentar, há comprimidos para isso, há de correr bem...

Primeira manhã: tudo normal... até à hora de almoço! Ai... 15 dias disto não vai correr nada bem... Comprimido tomado, mas já foi tarde... Tens de tomar o comprimido antes de ficares enjoada, mas depois com o tempo acabas por te habituar ao balanço e deixas de precisar dos comprimidos. E evita o leite e as laranjas. E não fiques muito tempo sem comer. E o que ajuda é comer pão. E vai tomar ar lá fora enquanto olhas o horizonte. Claramente, tudo conselhos muito válidos que procurei seguir à risca, mas aquela parte do habituas-te com o tempo... Quanto tempo?! Ainda não chega?! Naaa... Nada disso! Com o tempo percebes uma coisa importante: a dormir não se enjoa! E em relação a habituares-te a alguma coisa, habituas-te a tomar o comprimido de 6 em 6 horas e ainda assim continuas enjoada... mas menos.

EM CONVERSA COM A MÉDICA A BORDO...

A nossa noção de posicionamento/equilíbrio corporal resulta de uma espécie de compilação da informação recebida pelos nossos olhos, ouvido interno e medula. A bordo de um navio, os ouvidos e a medula detetam movimento do corpo ao qual a informação dos olhos não corresponde. Todo o navio se movimenta juntamente com o corpo, mantendo-se assim visualmente as suas posições relativas. É esta confusão sensorial que causa o mal-estar interno a que chamamos enjoo.

Em espaços fechados esta sensação é habitualmente agravada, por total falta de referências visuais ao movimento. No exterior, olhar o horizonte é um bom atenuante pois permite uma referência visual fixa com a qual os nossos olhos podem comparar o nosso movimento.

Em termos de alimentação, os alimentos tradicionalmente a evitar estarão relacionados com irritabilidades gástricas e o aumento de produção de ácidos.

Relativamente aos comprimidos para o enjoo (anti-histamínicos), estes atuam como bloqueadores dos recetores de histamina, que serve de mediador até à “área do enjoo” no córtex cerebral, quebrando assim a comunicação para ativação da “central do vômito”.

LEITURAS A BORDO



• MANUEL FERNANDES

Não é fácil ler a bordo do Creoula, pois é necessário aproveitar o escasso tempo livre, abstrair-se do balanço do navio e tentar não adormecer até concluir a leitura de uma página. O *Alvorada* encontrou o Duarte a ler *Boleia Arriscada*, de Stephen King, "um conjunto de narrativas sem um fio condutor entre si, desde histórias de terror a histórias banais", como nos relatou este leitor. Já Verónica lê *Dentro do Segredo*, de José Luís Peixoto, um livro que "acima de tudo é uma descoberta": um relato da viagem do autor à Coreia do Norte, país onde não se pode entrar com telemóveis, nem ter acesso livre ao *email*. "É como se descortinásemos tudo aquilo a que o povo deste país está sujeito. Estou a adorar!" Por seu turno, Ana está a ler *O Banquete*, de Platão, uma obra clássica centrada "numa refeição onde os convivas se reúnem e discutem os seus pontos de vista. É uma obra sobre o amor entre pessoas." O *Alvorada* sabe que a bordo há também leitores com livros em lista de espera. É o caso de Tomás, que ainda não teve ocasião de abrir *Anna Karenina*, de Tolstói, que o vai acompanhando nas últimas campanhas da UIM. A todos desejamos boas leituras, no mar e em terra!

ESTRANHAR E ENTRANHAR...

A propósito da Coca-Cola, Fernando Pessoa criou um “slogan” publicitário, célebre até aos dias de hoje:

“Primeiro estranha-se, depois entranha-se”.

É assim, também, com o mar e com o navegar. Ou, melhor, com o Creoula.

Primeiro estranha-se o mar, as ondas, o enjoo, o roncar e o balançar do navio, o vento, o frio, o pequeno beliche num quarto que partilhamos com pessoas que desconhecíamos, os quartos que começam às 24:00, às 04:00, às 08:00, às 12:00, às 16:00, e às 20:00, o trabalho que nos calha nos quartos, as refeições servidas a horas ou a desoras, a casa de banho, o seu cheiro *sui generis* e a sua falta de privacidade...

Mas, de repente, como num passe de mágica, tudo se entranha: o mar parece mais calmo, o enjoo já era, o roncar e o balançar do navio passaram a um doce ronronar e baloiçar que nos ajuda a adormecer, o frio e o vento suportam-se, os desconhecidos passaram a amigos, os quartos parecem maiores e mais cómodos, os quartos que começam às 24:00, às 04:00, às 08:00, às 12:00, às 16:00 e às 20:00 já não nos angustiam, o trabalho torna-se mais leve, as refeições são sempre a horas e, mesmo a casa de banho, com o seu cheiro *sui generis* e a sua falta de privacidade deixou de nos enojar.

E, quando chegarmos a Lisboa, estaremos tão entranhados que acharemos estranho o inexorável adeus...

PTM Manuel Matos
Pela primeira vez na UIM



COMO SE MANTER EM FORMA A BORDO?

• ZEIN YAKOUB & CRISTINA SILVA

A vida a bordo do navio obriga à manutenção da forma física. Por um lado há tarefas a cumprir que são bastante exigentes fisicamente, mas outras há que requerem principalmente uma mente alerta. A forma física é algo que não é descurado pelos marinheiros a bordo, quer para estar apto para as tarefas mais duras, quer para compensar a realização de tarefas mais sedentárias. Em conversa com o Mestre Faria e o Marinheiro Spencer, percebemos que as suas preocupações passam essencialmente por três pilares: recuperação, alimentação e exercício e as suas razões para treinar são, respetivamente, “gosto pelo desporto e não razões estéticas” e “perder algum peso e manter a massa muscular”.

Para a recuperação, as horas de sono são muito importantes, como nos diz o Mestre: “tento dormir 7 a 8 horas por dia, mas nem sempre é possível”,

porque o trabalho a bordo nem sempre o permite, pois existem “horas de sono irregular” como refere o Marinheiro Spencer, devido à distribuição horária dos quartos (turnos de trabalho). Uma noite mal dormida condiciona a resposta física às tarefas e exercícios de treino e, por isso, o Mestre refere: “quando não durmo o suficiente, treino menos”.

Com o navio no mar a alimentação é também bastante condicionada, pois “no mar não comemos o que queremos”. Estas restrições podem alterar regimes alimentares pré-definidos, no entanto “tenho cumprido com um plano alimentar e sinto que é mais fácil cumprir do que em terra, porque aqui não temos saídas com amigos” – diz-nos o Marinheiro. Em relação ao que come a bordo, o Mestre diz-nos: “Evito comer hidratos de carbono. Tento comer mais peixe e como legumes no lugar das batatas”.

O tempo de exercitação realizado a bordo é bastante condicionado pelos “quartos e faina de mastros, sendo raro conseguir ter mais de uma hora de treino”. Também o tipo de treino é diferente em terra e no mar, como nos diz o Marinheiro: “Em terra faço trabalho de musculação em máquinas; já no navio faço pesos livres quando o mar o permite. Quando o mar está agressivo, só faço uns *skippings* e umas flexões.”

Navega en el Creoula, pero no uses el verbo navegar...

Mejor usa el verbo sentir, empaparse, compartir.

Duerme en el Creoula, pero no uses el verbo dormir. Mejor usa el verbo balancearse, mecerse, dejarse llevar. O mejor, no duermas en el Creoula. Despiértate. El Creoula es distinto de noche. La noche baña el mar y el mar el silencio, y de él brotan historias de un pasado bacaladero y de la memoria de todas las personas que por él han pasado.

Vuelve al Creoula, pero no uses el verbo volver. Mejor usa el verbo devolver, o al menos, intentar devolver algo de lo que te llevaste del navío. Pero sobre todo, si usas el verbo volver, y vuelves a tierra, no olvides que las cosas de las prescindias en el mar son igual de banales en tierra.

Instruenda Paloma Piñeiro
Pela segunda vez na UIM

Fausto Faria 31 anos 1º Sargento Manobra, Mestre do Navio Altura: 181 cm Peso: 74 kg IMC = 22,6	Hélder Spencer 30 anos 1º Marinheiro Manobra Altura: 175 cm Peso: 82 kg IMC = 26,8
---	---



INFO DA PONTE	10.º dia 11ago (3.ªF)	11.º dia 12ago (4.ªF)	12.º dia 13ago (5.ªF)
Latitude correspondente (às 24:00)	Tanger	Cadiz	A chegar a Sines ...
Distância percorrida (Nm)	121	120	106
Velocidade (kn)	4 - 6	3,2 - 6	3,2 - 6
Temperatura Seco (°)	22 - 26	22 - 25	19,5 - 25
Vento (F)	F1 - F4	F2 - F5	F4 - F6
Ondulação (m)	0,5 - 1	0,5	1 - 2,5

Anemómetro



O anemómetro mede a direção (ou mais corretamente, o sentido) e a intensidade do vento aparente, ou seja, do vento “sentido” no navio. Este vento aparente, para além da força do vento real, sofre influência do movimento do navio. Assim, o vento real é calculado vetorialmente a partir do sentido e intensidade do vento aparente medido no anemómetro e do rumo e velocidade do navio. Este cálculo é efetuado na ponte pelo programa computacional ATIO. A força do vento é classificada segundo a escala de Beaufort: de F0 (calma) a F12 (furacão).

Cristina Silva



MARINHARIA

•ELISABETE MOTA

No dia 12 de agosto os Instruendos e PTMs da UIM aprenderam mais sobre marinharia, finalmente, com a realização de um workshop pelo Mestre do Navio e um dos Cabos há mais tempo a bordo.

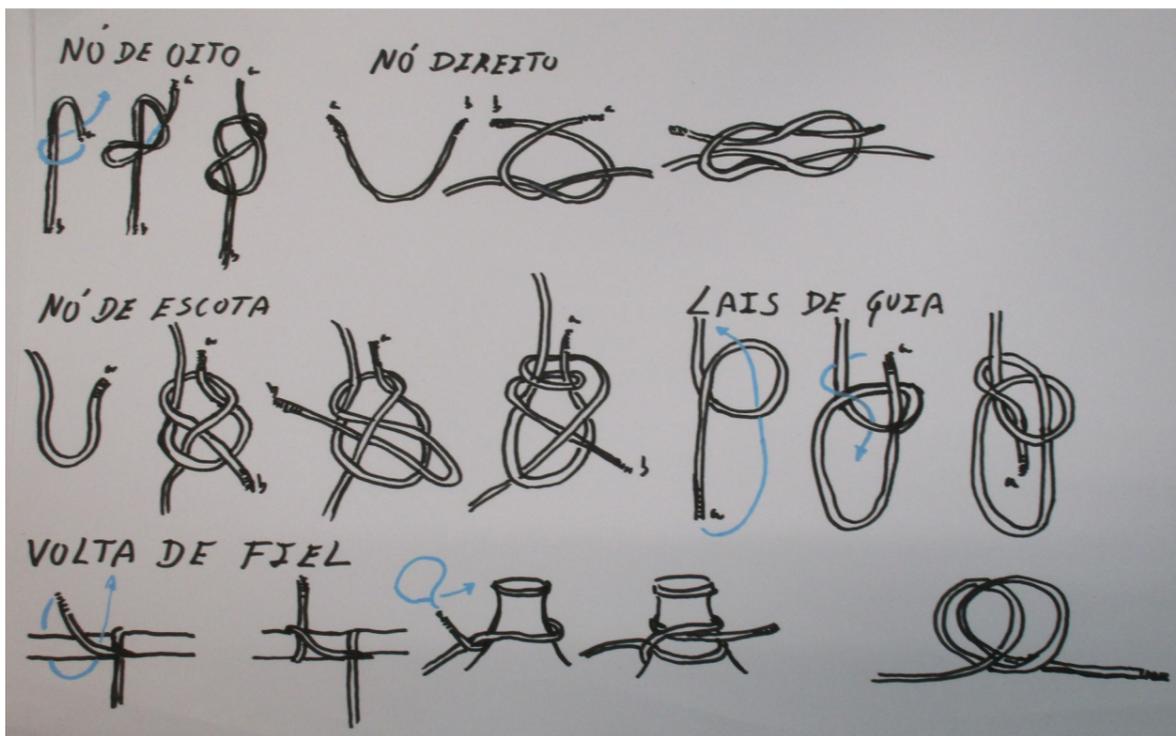
Os nós praticados foram:

- Nó de oito – serve para não deixar fugir um cabo por um olhal.
- Volta de fiel – um dos nós mais utilizados a bordo;

é utilizado para começar e rematar nós, para fixar um cabo num cabeço, para segurar uma defesa e/ou amarrar uma embarcação;

- Nó direito – serve para ligar dois cabos, com a mesma bitola, que não façam muita tenção em cada um dos ados, sendo que recorre quando um dos lados exerce mais força que o outro ou quando o cabo está molhado;
- Nó de escota – um dos nós que mais aplicação tem a bordo, nomeadamente para emendar as escotas; utilizado para unir/emendar cabos com bitolas ou materiais diferentes e, ao contrário do anterior, não recorre;
- Lais de guia – tal como o anterior, é um dos nós mais utilizados a bordo; utilizado, por exemplo, para prender/engatar um cabo a um cabeço.

* bitola – perímetro do cabo, formado por cordões, que por sua vez são formados por fios..



TERMOS NÁUTICOS

Encontra 25 termos náuticos (apresentados nas edições anteriores).

As palavras podem surgir em qualquer direção (vertical, horizontal ou diagonal) e em ambos os sentidos.

A	M	C	G	U	D	S	R	B	O	F	O	R	I	E	D	N	A	P	L
O	L	B	F	R	C	A	U	A	L	E	V	S	C	J	E	I	D	M	A
S	P	O	P	A	T	E	M	J	A	C	D	U	G	R	F	B	I	L	H
E	N	T	M	P	L	B	S	I	B	O	S	I	F	C	O	A	N	P	C
L	O	B	S	M	O	R	I	E	U	G	A	L	A	M	R	D	I	A	U
M	A	F	U	L	A	N	S	U	R	I	F	D	B	E	C	R	L	N	D
R	C	O	I	R	F	O	L	G	A	D	A	O	A	S	L	I	M	U	A
A	R	N	L	O	S	C	M	N	O	D	R	F	E	U	G	C	B	D	E
G	A	S	M	A	L	O	R	A	A	D	C	E	S	A	M	A	O	R	P
E	U	I	B	C	Z	S	P	R	O	L	H	M	T	O	C	F	L	R	O
R	A	C	D	A	M	L	O	A	E	R	A	S	I	R	O	E	J	E	B
R	B	X	O	E	R	V	S	C	N	A	C	T	B	C	A	L	U	N	V
A	O	L	A	R	L	F	D	B	U	O	A	R	O	S	T	N	M	I	C
C	E	R	R	A	D	A	R	S	C	O	B	C	R	A	M	O	C	L	U
F	B	U	S	M	O	C	I	A	E	M	O	A	D	I	Q	A	R	A	D
P	J	E	F	H	L	A	S	O	D	P	S	R	O	C	R	S	M	B	I

PERGUNTA & RESPOSTA

RUBIM ALMEIDA

Instruendo

55 anos

Professor de Biologia UP

O que achas da UIM?

É um projeto bastante interessante, embora cansativo e exigente. Com pequenas alterações da vida a bordo, teríamos mais tempo para descansar e conviver uns com os outros. Penso que o projeto tem todo o potencial para continuar a ser realizado.

Qual a viagem mais distante que já fizeste?

Até ao Vietnam, em 1985. Foi uma grande aventura durante cerca de mês e meio em que viajamos de avião, camioneta, jipe, burro e dormíamos sobretudo em aldeias.



ENRIQUE LAGE HERMIDA

Instruendo

18 años

Ciencias y Tecnologías

¿Por qué estás en la UIM?

Porque me parecia un proyecto interesante, una gran aventura en el océano.

¿Cuál ha sido tu viaje más largo?

En 2013, cuando fui a Inglaterra con el instituto para aprender inglés en Brodstairs durante una semana.



ANA PIRES

Guarnição

24 anos

2.ª Tenente (chefe de serviço de abastecimento do Creoula)

O que achas da UIM?

É uma iniciativa de louvar. Tendo em conta a falta de oportunidades de emprego, o projeto permite adquirir novos conhecimentos e abre horizontes para os jovens, ainda que não obrigatoriamente no mar.

Qual a viagem mais distante que já fizeste?

San Diego - Xangai, no 2.º ano da Escola Naval. Viagem de instrução a bordo da Sagres com duração total de quase 3 meses e com períodos de navegação a chegar aos 21 dias no mar.



Ana Sousa, Cristina Silva e Ezequiel Hortelano