

# EFC

## O ALECRIM



O vício da maquiagem

Fotografia- Programas gratuitos para dares os primeiros passos

2024 traz festivais de verão imperdíveis

## EDITORIAL

*O Alecrim* é um jornal escolar, em formato digital, que aborda diversas temáticas relacionadas com a sociedade em que vivemos. Constituído por um grupo de grandes escritores pretende informar os cidadãos de assuntos da atualidade do Externato e do Mundo que nos rodeia.

Os artigos redigidos ao longo das várias edições centrar-se-ão em áreas como Ciências e Tecnologias e Cultura. Este ano trazemos uma nova seção intitulada “Problemas da atualidade”, na qual os alunos, sob o formato de entrevista, irão redigir sobre questões que têm vindo a afetar muitos adolescentes nos dias que correm.

Nesta quinta edição do ano letivo 2023/2024 procurámos incluir assuntos do interesse de várias faixas etárias, uma vez que da comunidade escolar fazem parte alunos, professores e funcionários de distintas idades. Para além disto, *O Alecrim* é também direcionado aos vários encarregados de educação dos alunos, assim como a todos os seus irmãos, mães, pais, avós, avôs e qualquer outro elemento da família.

De modo a tornar esta viagem jornalística mais divertida e com a época dos festivais de verão a chegar, iremos dar a conhecer aos leitores essenciais, que poderão ser do seu interesse, para estes eventos. Poderão também aventurar-se na cozinha e pôr à prova os dotes culinários, ao experimentar algumas receitas que trazemos.

Alunos do Externato Flor do Campo

## ATUALIDADE

---

O vício da maquiagem 04

## CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

---

Fotografia- Programas gratuitos para  
dares os primeiros passos 05

## CULTURA

---

2024 traz festivais de verão imperdíveis 06

## PROBLEMAS DA ATUALIDADE

---

Amizades e as más influências 07

## DICAS

---

O que levar para um festival de verão? 08

## RECEITAS

---

Receitas refrescantes para o verão 09



## O vício da maquiagem

Pelo mundo, há milhares de crianças e pré-adolescentes a visitar os centros comerciais à procura de skincare e maquiagem inadequada à sua jovem idade. As lojas de cosméticos como a Sephora são os locais com mais procura para comprarem artigos que acreditam precisarem. Segue-se depois a realização de vídeos para redes sociais como o TikTok e o Instagram a maquilharem-se. Este fenómeno, que surgiu nos Estados Unidos, pareceu iniciar-se após verem vídeos de distintas influencers com imensos seguidores.

Os pais acompanham o ritmo dos tempos e não deixam de inculcar limites. Mas o grande problema está no facto de a maioria dos progenitores lidar com esta situação sem conhecer realmente os efeitos que alguns dos produtos têm para a pele, resultando em graves problemas dermatológicos. Por exemplo, por vezes usam produtos, indicados apenas para peles mais maduras, que têm ácidos e princípios ativos, que são muito agressivos para a pele de uma criança ou mesmo de uma pré-adolescente.

O uso de maquiagem acaba por tornar-se, então, num vício, fazendo com que fiquem dependentes da mesma.

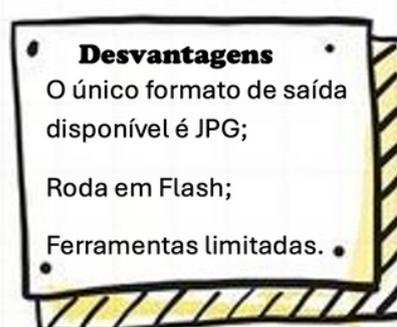




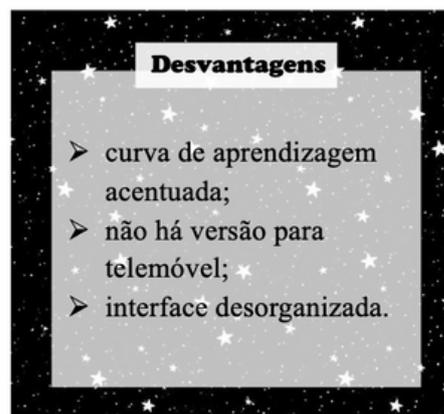
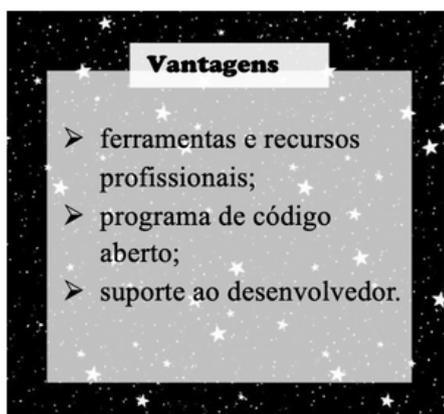
## Fotografia- Programas gratuitos para dares os primeiros passos

### Adobe Photoshop Express

O Adobe Photoshop Express é uma versão gratuita do Photoshop. Enquanto o primeiro foi criado para iniciantes no mundo da fotografia, o Photoshop é utilizado por fotógrafos profissionais e criadores de conteúdo digital. Com esta aplicação, terás acesso a ferramentas de edição de imagem básicas como, por exemplo, o contraste ou a remoção das manchas.



O GIMP detém uma grande variedade de funcionalidades, tendo inclusive à disposição do utilizador recursos profissionais. Os iniciantes no mundo da fotografia podem recorrer a várias opções de corte, ajuste de cores e montagem, por exemplo. Mas os indivíduos que já possuem uma certa experiência em fotografia conseguem fazer uso de ferramentas mais avançadas como, por exemplo, troca de rostos, pincéis personalizáveis e GIFs animados. Esta plataforma pode ser instalada em desktops ou adicionada a uma chave USB.





## 2024 traz festivais de verão imperdíveis

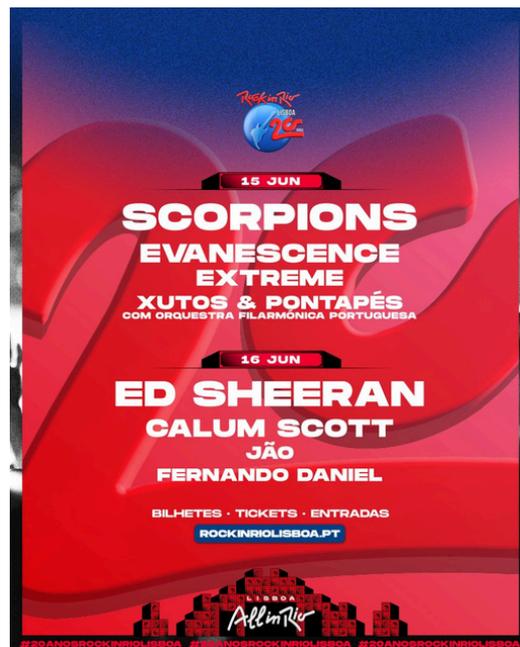
A música é uma das tuas paixões? Então não podes perder os melhores festivais de verão deste ano.

### Rock in Rio

Este grande festival irá realizar-se nos dias 15, 16, 22 e 23 de junho no Parque Tejo, em Lisboa.

Vais poder contar com artistas conhecidos como os Xutos & Pontapés no dia 15, Ed Sheeran, Jão, Fernando Daniel, Carolina de Deus e Iñigo Quintero no dia 16, Jonas Brothers, Ivete Sangalo e Carolina Deslandes no dia 22 e por fim, com Doja Cat, Camila Cabello, Luísa Sonza, Pedro Sampaio, Anselmo Ralph e Soraia Ramos para fechar em grande no dia 23.

Os bilhetes diários custam 84€ e os passes fim de semana têm um custo de 147€. Podes ainda adquirir os VIP por 360€. Os bilhetes podem ser comprados no site oficial do evento ou numa loja Worten.



### Meo Sudoeste



Nos dias 7, 8, 9 e 10 de agosto irá decorrer na Zambujeira do Mar, Odemira, este conhecido festival. A partir dos 6 anos poderás assistir aos vários concertos que contam com a presença de artistas como Martin Garrix, Matuê, Bárbara Bandeira, Teezo Touchdown, Charlotte de Witte, Rich the Kid, Van Zee, Anitta, Richie Campbell, Oxlade, Da Weasel, Alok e Mizzy Miles. Os bilhetes variam entre 40€ e 499€, sendo possível adquiri-los na Meo Blue Ticket, na Fnac e na Worten.

**BONS FESTIVAIS!**



### Amizades e as más influências

À medida que crescemos, os amigos vão ocupando um papel importante na nossa vida, acabando por nos influenciar no que queremos ser, nos objetivos que queremos alcançar e na forma como nos vestimos, por exemplo.

Esta influência pode ser positiva no sentido de nos fazer investir em nós mesmos e lutar pelo que queremos. No entanto, certas amizades também trazem problemas e exercem pressão pelos maus conselhos que podemos receber e pela pressão de fazermos algo com o qual não estejamos confortáveis.

A entrevistadora de “O Alecrim” falou com dois adolescentes sobre esta temática, no sentido de saber a sua opinião.

#### **O que é para ti uma má influência na amizade?**

Para mim, uma má influência na amizade é quando uma pessoa tem certos amigos que a influenciam de uma maneira má. Essas pessoas podem fazê-lo sem se aperceber ou tendo plena consciência de que estão a prejudicar a outra pessoa.

#### **De que forma é que algumas amizades influenciam a nossa vida? Achas que contribuem para que sejamos mais felizes?**

As amizades podem influenciar a nossa vida de maneiras diferentes. Se for de uma maneira positiva sabemos que podemos contar com essa pessoa quando precisarmos e que irá estar lá para nós nos bons e maus momentos. Mas muitas vezes, há pessoas que ganham a nossa confiança e quando lhes falamos dos nossos problemas pessoais acabam por espalhar o que é confidencial.

#### **Sentes que mudou alguma coisa na tua rotina ou no teu dia a dia ao te relacionares com certas pessoas?**

Sim, noto que mudei algumas coisas mas pouco. Por exemplo, houve coisas que deixei de fazer.

#### **Notaste alguma diferença no teu comportamento ao contactares com determinadas pessoas que podem não ser tão boas para ti?**

Sim, eu antes achava que essas pessoas eram boas para mim. Mas, agora percebo que não, o que faz com que em algumas situações acabe por ser mais fria.

#### **Como ages se houver uma amizade que está a prejudicar a tua maneira de ser ao te transformar numa pessoa que não corresponde aquilo que és?**

Quando noto que uma amizade me está a prejudicar tento afastar-me aos poucos dessa pessoa. Se me continuar a dar com ela como antes, vou deixar de ser quem sou e tornar-me noutra pessoa e eu não pretendo isso. Quero manter-me fiel à minha maneira de ser.



## O que levar para um festival de verão?

- Bilhete do festival. 
- Documentos (cartão de crédito/dinheiro/cartão de cidadão). 
- Casaco, chapéu/boné, sapatos confortáveis e óculos de sol.  
- Carregador de telemóvel e powerbank. 
- Desinfetante para as mãos. 
- Mochila. 

Não te esqueças de usar tudo isto!

**Bom verão!**





## Receitas refrescantes para o verão

### Gelado em forma de melancia

#### INGREDIENTES

- Banana;
- Melancia;
- Kiwi;
- Iogurte natural;
- Palito de gelado.



1º passo- cortar melancia e banana.

2º passo- juntar tudo no liquidificador com iogurte natural e encher a  $\frac{3}{4}$  da forma de quadrado.

3º passo- meter na mesma forma uma camada fina de iogurte natural.

4º passo- cortar banana e kiwi.

5º passo- juntar tudo no liquidificador e encher até ao cimo da forma.

6º passo- meter o palito de gelado.

### Refresco de morango

1º passo- juntar os morangos congelados e o iogurte natural no liquidificador ou mexer com a varinha mágica.

2º passo- meter numa forma e congelar.

#### INGREDIENTES

- Morangos congelados;
- Iogurte Natural.

