

Alfredo

em movimento



Saudações jornalísticas

Estamos de volta depois de um longo período de ausência. Em março de 2020, a pandemia veio ditar novas regras. Algumas atividades tiveram de ser canceladas e as escolas do nosso agrupamento foram encerradas. Contudo, apesar do necessário recolhimento durante a quarentena, não estivemos parados. Se é verdade que houve menos movimento, também não podemos negar que o isolamento favoreceu a reflexão sobre o mundo em que vivemos. Muitos foram os alunos que se dedicaram à escrita, pois quiseram deixar para a posteridade reflexões e desabaços resultantes da nova realidade. Neste número, publicamos alguns dos textos produzidos pelos nossos alunos ao longo da quarentena.

Algumas páginas são também dedicadas à divulgação das atividades realizadas no início de 2020 e que ficaram por publicar, pelas razões já conhecidas. Por fim, damos também a conhecer o que tem vindo a ser feito ao longo deste primeiro período.

Queremos, contudo, realçar os trabalhos produzidos em tempos de pandemia, os quais traduzem a vontade e o empenho de toda a comunidade educativa no sentido de superar os constrangimentos que dela decorreram. E se é verdade que estes são tempos de incerteza, o que ressalta de todos os trabalhos realizados é a dedicação, a persistência e a esperança no renascimento da Escola e do nosso Mundo.

Por fim, uma última nota sobre a imagem que escolhemos para a capa deste número: um dos nossos alunos estende as mãos com vista à sua higienização, num gesto repetido diariamente no nosso agrupamento. É um gesto rápido e simples, mas carregado de simbolismo, porque é nas mãos de todos os jovens que depositamos a nossa fé no futuro.

Um Bom Ano para todos.

A equipa



<http://www.portaldomeioambiente.com.br/curiosidades-sobre-o-meio-ambiente/>

Criatividade em tempos de Pandemia

A Pandemia obrigou-nos a todos a experienciar novas formas de vida. Mudámos a nossa forma de encarar o mundo, reavaliámos as nossas prioridades e fizemos profundas reflexões sobre o nosso papel nesta sociedade. Também os nossos jovens se confrontaram com a nova realidade. O isolamento permitiu momentos de pausa que foram muito importantes neste processo de confinamento e deram origem a análises interessantes sobre o momento que atravessámos.

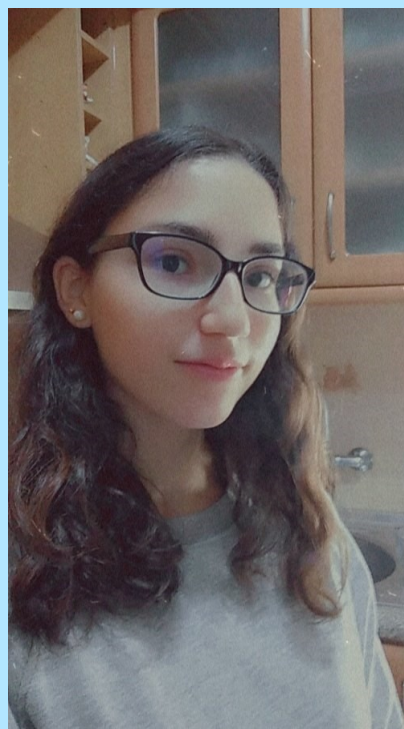
São algumas dessas reflexões que aqui deixamos para que possamos recordar esta travessia agitada

Concurso literário “Uma história em tempos de Covid-19”

A Beatriz Morais, aluna da turma D do 11º ano, foi a vencedora do Concurso “Uma história em tempos de Covid-19”, promovido pela Editora Ideias com História e levado a cabo durante o mês de maio de 2020.

A aluna recebeu o primeiro prémio pelo conto inédito “Invasão de um vírus”. O prémio consistirá na edição de um livro com a história premiada e na oferta de 6 livros, jogos ou kits do catálogo da editora. Além desta oferta, a editora oferece também um pack de 22 livros, jogos e kits à nossa escola.

Muitos parabéns, Beatriz!



Diários de quarentena

Testemunhos de uma época

Durante a quarentena iniciada em março, os nossos alunos viveram um período inédito de pausa e introspeção. Nada mais propício à escrita. Foi a pensar nessa ideia que as professoras de Português sugeriram a realização de um Diário de Quarentena, nos diferentes níveis de ensino, atividade de escrita a que muitos alunos aderiram. Publicamos nesta edição algumas páginas desses diários, que nos dão conta das emoções e dos anseios dos nossos jovens, num período singular da história da humanidade.

Quarta-feira, dia 18 de março de 2020

Terceiro dia de quarentena

Acordo, mais uma vez, sozinho em casa, a minha mãe na frente de batalha a este flagelo devido à sua profissão, e o meu pai nos supermercados para nunca me faltar nada em casa. Tenho as rotinas completamente trocadas. Acordo ao meio-dia, almoço às quatro, os meus pais avisam-me para manter as rotinas, mas eu ignoro, o costume, penso sempre que estou de férias. Continuo a vestir-me como se fosse para a rua, para dar a sensação de que nada mudou e de que está tudo bem, os meus pais chateiam-se comigo por eu estar a sujar muita roupa sem sair de casa, mas eles não conseguem entender o porquê de eu fazer isto. Não saio de casa desde quinta-feira passada, pois não me deixaram ir à escola na sexta, disseram que não era necessário correr esse risco. Para ser sincero, acho que nunca tinha ficado tanto tempo sem sair de casa. Considero-me uma pessoa pouco sedentária, não gosto de passar um único dia sem ir à rua. Devido às minhas características de pessoa nómada está a ser ainda mais difícil. Veremos o que o tempo trará e como vou lidar com isso.

Até breve.

António - 10º ano 2019/2020

17 abril 2020

Querido diário,

hoje fiz a minha rotina normal de quarentena: acordei, comi, fui regar as minhas plantas e pela primeira vez fiz strogonoff, o que para minha surpresa foi bastante fácil tendo em conta que foi a primeira vez que cozinhei na minha vida. Este episódio de sucesso na cozinha levou-me a refletir um pouco sobre os tempos que estamos a passar. Como diz o famoso provérbio português, “há males que vêm por bem” e, de facto, as famílias estão todas reunidas, o que faz com que criem mais laços. Com o encerramento de grandes fábricas em todo o mundo, estamos a ajudar o meio ambiente, o ar fica mais leve e sem poluição e também os animais regressam aos seus habitats naturais o que é muito bom, do meu ponto de vista.

Sei que a economia não aguenta esta situação por muito mais tempo, mas enquanto aguardamos, percebemos que a pandemia também teve um lado bom, como por exemplo o reforço dos laços familiares como já referi anteriormente. E, mais importante do que isso, talvez seja a união dos diferentes países na busca de uma cura, num esforço comum, para que um dia todos possamos viver normalmente como dantes.

Nádia - 10º ano 2019/2020

Criatividade em tempos de Pandemia

Diário de Quarentena - Dia 1 – 14 de março de 2020

Estamos em casa em isolamento social e tudo porque apareceu na China um vírus da família da Gripe, altamente contagioso que se transmite fácil e rapidamente. Este vírus, sem o mundo dar por isso, chegou a praticamente todos os países, não escolhendo as pessoas pela sua raça, género ou etnia.

Sabemos agora, após apenas 2 meses do seu início, que é altamente perigoso para as faixas etárias acima dos 70 anos. Porém, como qualquer um de nós pode ser portador deste vírus, o Governo decretou Estado de Emergência, obrigando praticamente todos os cidadãos a ficar em casa. Ainda antes dessa decisão, por perigo de contágio, mandou encerrar todos os estabelecimentos de ensino, o que significa que nos encontramos em casa, sem previsão de regresso à escola.

Tempos difíceis estes que estamos a passar agora, quase que tenho a sensação de estar de férias, mas tendo em conta que vou recebendo alguns contactos por parte dos professores, a enviarem tarefas para resolver, essa ideia acaba por ser esquecida.

Uma vez que tenho imenso tempo livre, vou aceitar a proposta da professora de Português e tentar utilizar esta forma para passar melhor o tempo e também ter como desabafar, mas, sobretudo, dar o meu ponto de vista sobre esta situação que nos tem tocado a todos.

Neste primeiro dia de quarentena (dia 14 de março), passei a maior parte do tempo deitado, a relaxar e a tentar interiorizar tudo o que estava a acontecer. Recebi também a informação de que o meu pai, que está a trabalhar em Angola e que tinha a viagem de volta para Portugal agendada para o final deste mês, teve a sorte de conseguir apanhar o último avião que partiu de Luanda para Portugal. Fiquei bastante aliviado pois, mesmo Angola não tendo nenhum caso ainda oficial, prefiro passar esta quarentena com ele presente no nosso país!

Como esta situação está a afetar todos os setores de atividade, apercebo-me também das dificuldades que a minha família está a ter com o encerramento da escola privada que gerem. Por se tratar de um estabelecimento de ensino privado, sobrevive apenas com as mensalidades dos pais e tenho-me apercebido da apreensão dos meus pais e avós, com receio de não conseguirem pagar aos seus colaboradores.

Porque somos uma família, ofereci-me para ajudar a criar uma forma de comunicação entre a equipa da escola e os pais das crianças. A minha experiência na plataforma onde jogo com os meus amigos possibilitou criar um grupo de trabalho que se revelou um sucesso para todos.

Rapidamente, conseguimos colocar toda a equipa do colégio a partilhar com pais e filhos as experiências e os conselhos, de modo a encurtar o distanciamento.

Esta experiência alegrou-me bastante, pois consegui contribuir para ajudar no negócio da família, o que fez com que me sentisse como uma parte ativa.

No final do dia, tento exercitar-me para poder manter a postura física.

Este foi o primeiro dia deste novo capítulo da minha vida. Espero conseguir continuar a escrever amanhã. Resta-me dizer que, agora mais do que nunca, precisamos da ajuda de todos para ultrapassarmos esta fase difícil, mas todos juntos vamos conseguir!

Francisco - 10º ano 2019/2020

Criatividade em tempos de Pandemia

Terça-feira, dia 17 de março de 2020

Hoje celebro o meu décimo sexto aniversário, talvez o mais único de todos, porém não o é pelas melhores razões, porque, hoje, para além dos meus anos, ainda se assinala um dos últimos dias em que teremos liberdade nos próximos tempos, pois Portugal, assim como os outros países, encontra-se numa luta contra uma pandemia perigosa.

A este novo perigo damos o nome de “covid-19”, algo que sinceramente já nem posso ouvir pronunciar, pois, o mundo parou, quando este vírus chegou à Europa, todas as notícias que marcavam a nossa atualidade foram substituídas pela covid, porque infelizmente, essa também é a nossa nova realidade.

Hoje o dia é também marcado pelo primeiro óbito causado por este vírus, algo que toda a gente julgava ser impossível, pois tudo isto começou na China e, sejamos sinceros, nunca nenhum europeu pensou que algo originário desse país, viesse cá parar, porque por vezes a China parece um mundo à parte, mas enganamo-nos.

Para todas as pessoas, que julgam que o pior só acontece aos outros, está aqui a prova de que devemos sempre valorizar o que está a acontecer à nossa volta, pois, agora, os portugueses e não só, estão a ver o seu dia a dia, anteriormente cheio de alegria e ar livre, reduzido ao sofá e à televisão, pois, jovens e adultos foram mandados para casa, adolescentes e crianças como eu, ficaram sem escola, sem a presença dos amigos e das boas energias que estes transmitiam e adultos, pais e mães solteiros a verem o seu salário reduzido, mas ainda a terem que pôr comida na mesa, pais que anteriormente pouco tinham para se sustentar veem cada vez mais a sua vida a andar para trás. Mas para além destas situações, ainda encontramos os que são fundamentais na rua, homens e mulheres receosos de terem de deixar os seus para continuarem a cumprir a sua função, como os médicos, polícias e enfermeiros.

Espero que da próxima vez que escreva, as coisas já estejam melhores. Até à próxima!

Iara -10º ano 2019/2020

25 de março de 2020

Hoje é o dia dos meus anos. Acordei, vesti-me e, pela primeira vez no meu aniversário, não tinha nada preparado. Até este dia senti-me de férias, férias em casa, um dos meus sonhos: ficar em casa apenas eu e as minhas séries, a falar com os meus amigos e a jogar com eles. Porém, neste dia não me senti de férias, senti-me presa, não posso ir ter com os meus amigos, nem com a minha família, namorado, não posso estar com ninguém que me é importante, exceto com os meus pais e os meus gatos. Posso fazer chamadas com eles, claro, mas nunca é o mesmo. Não sinto a mesma sensação de paz ao estar com eles. Revivi vezes e vezes sem conta o último dia de aulas. Nós tínhamos saído mais cedo das aulas, portanto decidimos em vez de irmos para casa, sentarmo-nos na avenida da praia a olhar para o rio e a falar. Foi um momento ótimo. Ninguém sabia quando nos íamos voltar a ver, nem quando íamos voltar à escola, mas naquele momento a olhar para o rio e com os meus amigos desviei esses pensamentos maus e foquei-me no presente. De estarmos todos a rir e a pensar no que iria acontecer, por pouco não me emocionei. Que saudades desses momentos, saudades da hora de almoço a apanhar pokémons, saudades dos intervalos e das aulas até. Falei bastante com os meus amigos neste dia, e à noite os meus pais fizeram-me uma surpresa de pôrem a minha família ao telemóvel, tive uma vontade gigante de dar um abraço à minha prima e de ir brincar com ela, como tantas vezes me pedia, senti falta das refeições dos meus avós. E do que mais sinto saudades? Eu apenas tenho saudades de tudo.

(continua na página seguinte)

Criatividade em tempos de Pandemia

27 de março de 2020

Hoje cheguei ao ponto mais alto do aborrecimento. Quem me conhece sabe o quanto eu sou sedentária, sempre no sofá ou na cama a ver séries. Bem, hoje eu pensei que, como não tinha nada para fazer, mais valia fazer a vontade à minha mãe e ao meu corpo, levantar-me da cama, largar as séries e ir tratar de mim. Instalei a aplicação da Nike e comecei a ver os treinos, 'cardio' não, não gosto de cardio, 'pesos' não tenho pesos em casa, portanto também não dá, 'tonificar sem pesos' vamos experimentar, pensei eu. Comecei a fazer e quando acabei tinha as pernas dorida do esforço, mas percebi que não tinha pensado nas saudades, na escola, em não poder sair, nem mesmo em estar com os meus amigos. Naquele momento a minha mente descansou, finalmente, ao fim de tanto tempo. Senti-me bem comigo quando acabei, finalmente tinha feito algo de produtivo, senti uma paz interior. Prometi a mim mesma que ia fazer isto de 2 em 2 dias, vamos ver se não falho. Depois de fazer este exercício e tomar banho, abri o google e vi que os casos de infetados continuam a aumentar, atirei o telemóvel para a cama e decidi ligar às pessoas que tanta falta me fazem. Liguei à minha avó. Nesse dia, estava cheia de saudades de falar com ela, das suas comidas, dos mimos que me dava.

22 de abril de 2020

Abri finalmente este documento outra vez, hoje sinto-me melhor, estive a ler o que tinha escrito há já quase um mês e emocionei-me a relembrar tudo o que se passou e tudo o que se está a passar. Hoje acordei e vim para as aulas, a Sofia tinha-me prometido ligar para falarmos um pouco e fazermos os trabalhos da escola, fazem-me bem estes momentos, a falar com ela, sinto muitas saudades de desabafar com ela e com o Cândido acerca de tudo o que me vem à mente. Sinto falta da Pires e de falar com ela, mandei-lhe mensagem agora, e lembrei-me dos dias em casa dela a comer as sobremesas da mãe dela e a rir. No outro dia, mandou-me uma foto duma... não vou mentir, senti saudades de ela refilar comigo por comer tanto.

Tive aulas à tarde, portanto, liguei o zoom e tentei prestar atenção, sinto mais dificuldade agora para me concentrar, tal como todos os outros não estou habituada a este método. Porém, gosto das aulas assíncronas, gosto de me organizar sozinha e ter tudo pronto a horas, deste modo tenho mais tempo para isso e para rever a matéria em que sentia mais dúvidas. Neste momento tenho o Miguel em chamada ao meu lado, ele adormeceu e agora, ao olhar para ele a dormir, cada vez sinto mais saudades, faço chamada com ele todos os dias, mas não é a mesma coisa. Nada é o mesmo. Sinto os meus pais mais saturados, provavelmente por estarem sempre em casa. Estamos todos, penso eu.

Falei com o Cândido há uns dias e desabafei, sinto saudades de fazer isso, mesmo nos momentos em que não o devia fazer, como nas aulas. Ele é uma das poucas pessoas em quem eu sei que posso confiar. Já somos amigos há uns anos, e sei que tudo o que lhe conto não sai da cabeça dele, prezo ter um amigo assim.

Hoje, na hora de almoço, aproveitei e fiz exercício. Ainda não falhei muito. No máximo, de 3 em 3 dias faço-o, limpa-me a mente. Cada vez mais preciso disso: duma mente limpa, continuo a ter saudades do toque, dos abraços e dos beijinhos, até dos carolos, das pessoas que antes eram o meu dia a dia e agora pertencem ao outro lado de um ecrã. No início deste ano letivo, nem imaginava o que aí vinha e as pessoas que iria conhecer. Eu estava a sofrer desde há mais de um ano, porque uma amizade que me era tudo se despedaçou. Se há um ano me dissessem que isto iria acontecer eu não teria acreditado. É verdade, muita coisa pode mudar num ano. Mas isso não importa, existem pessoas doentes a morrer lá fora, e eu só quero que isto acabe, eu vejo pessoas idosas a morrer nas notícias e só penso nos meus avós, só querem que eles fiquem seguros.

Por agora, só espero que isto acabe, para que o mundo volte a ter saúde. E para que os ecrãs, que me separam das pessoas de quem eu tanto gosto, desapareçam.

Alice -10º ano 2019/2020



Criatividade em tempos de Pandemia

No final do ano passado surgiu a notícia de que um vírus muito contagioso tinha surgido na China. Na altura, a situação atual parecia algo fantasiosa e pessimista, mas depressa se tornou em algo bastante real.

Nos últimos meses, muita coisa mudou nas nossas vidas, desde o fecho das escolas e de outros serviços, a não se poder sair de casa a não ser quando estritamente necessário. Todos nós tivemos de nos adaptar a esta nova rotina e, apesar de não ser fácil, compreendemos que assim tem de ser.

Este isolamento social, para além de provocar muitas mudanças na minha rotina, também me alterou a forma de pensar. Toda esta situação me fez dar mais valor àquilo que pensava ter como garantido, tal como a escola. Quando menos esperamos, tudo aquilo a que estamos habituados e não damos valor pode mudar. As circunstâncias em que nos encontramos realçaram, também, o espírito egoísta no ser humano, com manifestações contra o isolamento e o desagrado de certos moradores por coabitarem com profissionais de saúde. Por outro lado, incentivou a união e solidariedade.

Para concluir, esta situação alterou a nossa rotina e maneira de pensar de um modo imprevisível.

Ana Carolina - 11º B -2019/2020



“Por vezes, somos confrontados com situações inesperadas que transformam a nossa vida e nos obrigam a alterar o nosso modo de vida!”

Alterar drasticamente o nosso modo de vida sempre foi um pensamento com remota possibilidade na minha cabeça. Mas, como agora podemos todos constatar, até as coisas que achamos serem as mais improváveis podem acontecer.

Estamos em pleno século XXI e fomos todos (à escala mundial) afetados por uma coisa que nunca achamos que tomaria estas proporções, uma simples doença (pelo menos o que achávamos ser) que se alastrou a uma velocidade tão grande que mal nos deixou processar o que se estava a passar ou mal nos deixou preparar para o que se previa estar por vir. Vi-me a sair de uma rotina entre escola, casa e treinos para um período contínuo em casa que só é quebrado pelos treinos ao ar livre que faço. Vi-me a deixar de ver os meus colegas da escola, os meus amigos, os meus colegas de equipa e até os meus avós todos os dias para apenas falar com eles por telefone, pelos jogos, por mensagens e por videochamadas. Vi-me a ficar cansado, saturado e até farto de uma coisa que nunca pensei ficar, estar em casa a fazer o que eu quisesse.

Também não posso dizer que este período de permanência em casa esteja a ser apenas um aglomerado de coisas más. Tenho feito coisas novas. Por exemplo: estou a aprender a tocar guitarra e, finalmente, escolhi o curso universitário que quero seguir.

Em suma, acho que esta quarentena foi um acontecimento importante para mudar a minha mentalidade, e, espero, a de todos, em relação à nossa liberdade e de como devemos dar valor a cada momento em que usufruímos dela, desde as aulas até às pequenas saídas com os amigos.

Miguel Ângelo – 11º B - 2019/2020

Criatividade em tempos de Pandemia

O que importa é o importante

No decorrer dos últimos meses, fomos confrontados com uma situação inesperada que se veio a agravar de tal forma que nos obrigou a parar e pensar.

A pandemia causada pelo novo **vírus** está a mudar a vida como a conhecemos. Mais de um quarto da população mundial permanece em casa. Nas diversas partes do mundo há fronteiras, aeroportos, escolas e negócios fechados. Estas são medidas radicais, tomadas para conter a propagação da doença, mas que destroem muitas economias e resultam em perdas de emprego. Muito continua incerto, mas os especialistas afirmam que a pandemia e as medidas que tomamos para nos salvar, podem mudar a nossa vida para sempre.

Durante este período de medo, insegurança e isolamento social, visto que tivemos que parar para poder continuar com as nossas rotinas, refletimos, também, sobre aquilo que consideramos necessidades e valores básicos.

Dado que estamos a viver tempos de crise, comecei a dar maior destaque àqueles que prestam serviços comunitários, aos que ajudam os outros e aos que sacrificam os seus interesses pessoais pelo bem comum, pois agora e mais do que nunca, há que valorizar desde quem está na linha da frente até um qualquer ato simples de bondade.

Em suma, somos muitas vezes confrontados com episódios imprevisíveis que influenciam as nossas rotinas e mentalidades.

Maria Inês Santos - 11ºB - 2019/2020

A vida consiste em acontecimentos.

Ao longo da vida experienciamos uma série de eventos que nos ajudam na descoberta de uma identidade em constante mudança até ao último dia. Esses eventos variam em tamanho, podendo ser momentos pequenos, que afetam apenas a pessoa de uma forma mais discreta, ou momentos grandes que afetam com maior evidência um maior grupo de pessoas. Pois, tendo em conta a situação atual, este momento/evento rebenta a escala... pelo menos para mim, não posso falar pelos outros, naturalmente. Não é uma forma de começar o desenvolvimento natural, mas vai fazer sentido mais à frente: Eu estou diagnosticado com distúrbio de personalidade esquizoide. Não vou detalhar mais do que devo nem me vou armar com detalhes científicos que fazem uma pessoa ainda mais confusa do que já estava, por isso vou reutilizar a descrição mais informal usada pela minha psiquiatra: «Podiam-lhe dar a opção de ficar isolado numa caixa que ele aceitava de bom grado.». Bem, não me posso queixar, porque até é verdade! Sempre fui uma pessoa que gostava de se isolar, tentando manter o menor contacto físico possível. Então, já se pode imaginar a minha cabeça quando se falou em confinamento.

Muitas vezes na vida esquecemo-nos do que verdadeiramente importa, que é passar momentos felizes junto daqueles que amamos, de aproveitar cada risada, cada conversa e criar recordações, são esses momentos que importam, mas com o andar da carruagem são também os mais esquecidos ou deixados de lado, por diversos motivos ou razões do nosso quotidiano, «pela correria» -como diria a minha mãe.

Só em tempos difíceis, como o que estamos a passar agora, é que aproveitamos para parar e pensar no que tem sido a nossa vida, se ela está a caminhar para o que almejamos e desejamos; e mais ainda agora, face a uma pandemia, causada por um vírus até então desconhecido, sem uma cura ou vacinas para a combater, apenas o isolamento social, o que nos obriga a ficarmos confinados em casa impedindo-nos de realizar as nossas atividades laborais e a nos adaptar a uma nova realidade e às suas implicações.

Surgem ainda as preocupações, os medos, a ansiedade, a impaciência e a grande questão, -O que faria eu? Se eu tivesse saído terça-feira passada para ir comprar pão e tivesse sido infetada? -O que faria eu? Se alguém da minha família fosse infetado ou pior, morrido? -O que faria eu?

Nunca temos respostas a essas questões, por isso, muitas vezes, somos tomados pelo medo, o que só é possível ultrapassar com o apoio e conforto daqueles que amamos, por isso, durante esta pandemia, apercebi-me do que sempre deve ser prioridade na minha vida e que daqui em diante ocupará o primeiro lugar na minha vida - a minha família.

Denise Demba - 11º B - 2019/2020

Teoricamente era como se fosse o sonho molhado da vida da minha dopamina, então, claro que, naturalmente, eu só pensava «Isto vai ser épico! Já posso estar no meu buraco sem ninguém questionar se eu iria sair desse buraco algum dia!». Bem, à medida que escrevo já passaram 1-2 meses desde o começo do confinamento... e estou farto. Quem diria?! Estar sozinho com contacto físico e verbal extremamente reduzido não me faz sentir bem, pelo contrário, faz-me sentir de uma maneira cujo adjetivo seria feio de utilizar, por isso fiquemos por “mal”. Saudades é uma palavra fraca, eu tenho a necessidade de tudo o que eu e várias pessoas perdemos com o confinamento. Quero fazer tudo o que eu nunca pensei fazer e tudo o que eu não quis fazer. Quero mudar tudo, a maneira de quando não puder mudar nada, poder olhar para a minha vida e dizer-me a mim mesmo “Vá lá, nem foi assim tão mau.”

Foi isso que este evento mudou. Ensinou-me que em vez de sobreviver, quero viver; quero sentir-me bem e ser feliz, e para isso é preciso de mudança. A minha mentalidade mudou num espaço de dois meses, e planeio com base nisso mudar a minha maneira de viver, talvez brevemente quando isto tudo acabar. Já excedi o limite de palavras, mas talvez fosse necessário... a felicidade, realmente, é dada por garantida.

Diogo Rainho, 11º B -2019/2020

VIVER O NATAL

Apesar de tudo, ainda houve tempo para animar os espaços!

Atividade desenvolvida pela turma **11-E-APOIO A INFÂNCIA no ano letivo 2019-2020**

Foi a maneira como transmitiram e desejaram Boas Festas aos colegas, corpo docente e restantes funcionários da nossa escola!

Estas velas foram elaboradas nas aulas de TPIE e distribuídas por toda a escola para dar luz à época Natalícia.





Viver o Natal -2020-2021

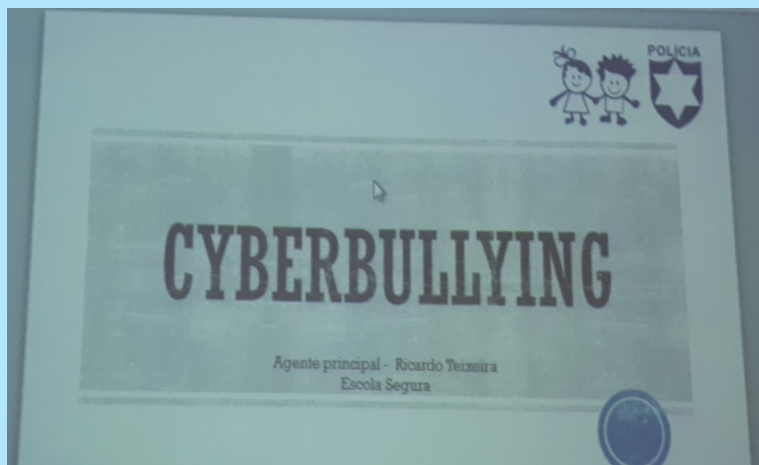
Apesar da pandemia, não deixamos de comemorar os grandes dias e viver as tradições! Os nossos alunos produziram os já habituais postais natalícios treinando os vários idiomas. Aqui fica o testemunho da disciplina de Francês.

Professora Francisca Bastos




CYBERBULLYING

Mais uma vez, os alunos tiveram oportunidade de assistir a uma ação de sensibilização sobre **Cyberbullying**. Estas reflexões são sempre importantes, sobretudo nestes tempos em que as redes sociais são uma constante ameaça à nossa privacidade .



O QUE É?



• É um problema em que se associa muitas vezes a jovens e adolescentes, uma vez que estes elementos são, de uma forma natural, mais suscetíveis a possíveis interações com outros pares.

• Este fenómeno é extensível a qualquer utilizador, independentemente da sua idade ou género.

O cyberbullying pode ser ultrapassado, em alguns casos pode ganhar tais dimensões, que a vítima entra em estado de desespero, podendo adotar comportamentos de risco, encarando o suicídio

Dia da Filosofia



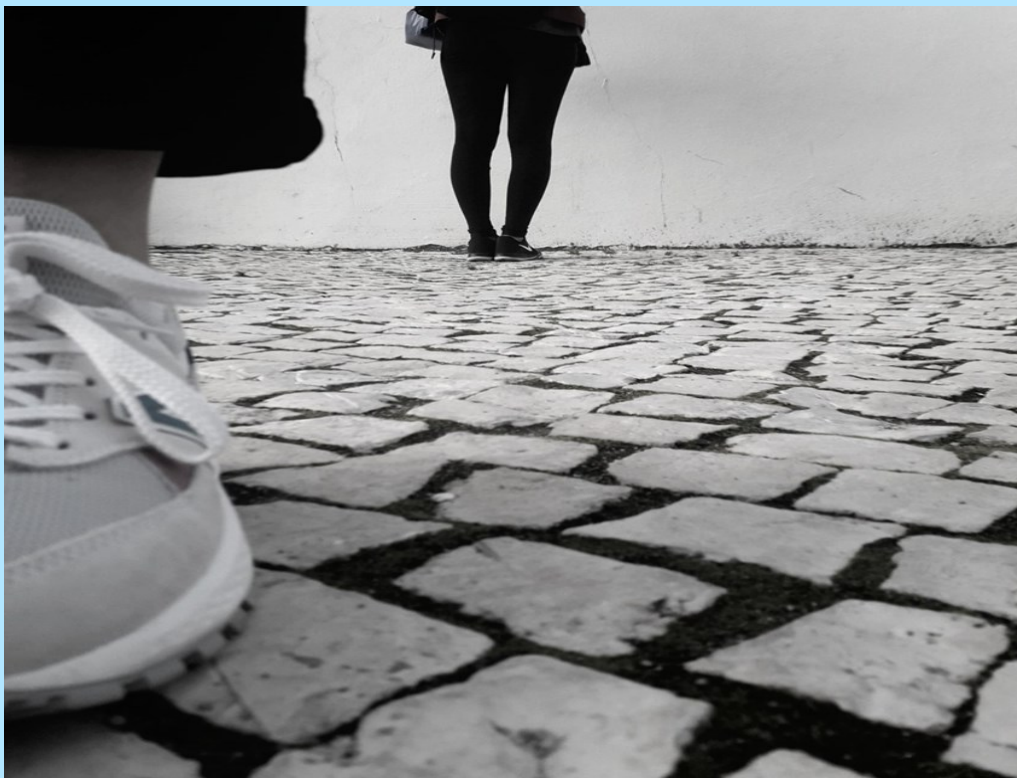
A propósito da comemoração do **Dia Mundial da Filosofia**, a 19 de novembro, os alunos foram desafiados a refletir sobre várias questões filosóficas em tempos de pandemia!

Aqui fica o registo!

QUAL O ESTATUTO DO AFETO EM TEMPO DE COVID?

O humano depende das relações que possui com os outros. De acordo com o tema da dimensão social, que consubstancia a relação que o indivíduo tem com os outros, o homem, quando nasce, encontra-se já num seio de comunidade, encontrando-se o seu desenvolvimento, forçosamente, dependente das relações. Os seres humanos são seres sociais, ou seja, satisfazem as suas necessidades materiais e simbólicas em grupo.

Refletindo sobre esta questão, quão negativas serão as consequências relativamente à sanidade mental de um qualquer indivíduo, após esta pandemia? Segundo a teoria do filósofo Baruch Spinoza, o que é bom para um sujeito é procurar ser governado pela razão e unir-se aos outros. Spinoza salienta que *não há nada tão benéfico para os seres humanos como os seres humanos*. A situação de isolamento inerente à pandemia instigou uma alteração na nossa rotina, nas relações. Neste contexto, a dimensão social, quando o indivíduo pretende agir, revelando a sua intenção e assume as suas ações (dar um abraço a outro), deu lugar à dimensão social, que significa a necessidade social (mantermo-nos a dois metros de distância de alguém), que vai regular as suas condições (é provável que este indivíduo pondere a situação de dar um abraço a outro). Assim sendo, ele é obrigado a restringir algo que lhe é tão fundamental, a comunicação através do toque. A falta de toque deixa-nos ansiosos. Quem vive sozinho nos tempos de pandemia acaba por ser mais afetado. É necessário reconhecer que precisamos dos outros por uma questão de sobrevivência.



Inês Gonçalves; Inês Saraiva; Leonor Bom; Margarida Glória

11º D



Todos sabemos que a situação atual de pandemia gerou alguns conflitos. Um deles foram os protestos ao redor do mundo, onde os manifestantes apelaram à “liberdade”, exigindo que o uso de máscaras fosse voluntário.

A pergunta é: As pessoas estavam corretas em afirmar que o governo estava a infringir a liberdade dos cidadãos ao obrigar o uso de máscara, por conta da pandemia?

Stuart Mill formulou o princípio do dano, o qual diz que cada indivíduo tem o direito de agir como quiser, tendo a sua liberdade quase irrestrita, desde que as suas ações não prejudiquem as outras pessoas. Se apenas a pessoa que realiza a ação é afetada, então a sociedade não tem o direito de intervir, mesmo que essa ação esteja a prejudicar o próprio indivíduo. O dano em si não seria imoral. A imposição de dano a outra pessoa é o que tornaria uma ação errada.

Analisando a nossa questão, o governo, ao impor o uso de máscara, está a assegurar o princípio do dano, impondo que consequentemente os cidadãos sigam este princípio.

Então, os protestantes não estavam corretos ao afirmar que a sua liberdade estaria a ser infringida, aliás eles nunca a deixaram de ter, já que ao usarem máscara estão a assegurar o aumento da segurança de todos, não prejudicando ninguém. Seria errado/imoral alegar que a sua liberdade estaria a ser tomada pelo governo porque ao não usarem a máscara estariam a prejudicar terceiros, o que vai contra o princípio do dano de Stuart Mill.

Trabalho realizado por: David Cândido, n. °8; Diogo Lopes, n. °9; Rodrigo Potes, n. °20; Susana Carreira, n. °22

Imagem Filosófica



Decidimos relacionar o tema das liberdades individuais muito defendido por Rawls na sua tese e as regras que estão a vigorar devido ao aumento de infeções por covid-19.

Rawls, na sua teoria, defende que qualquer indivíduo tem direito ao mais vasto sistema de liberdades básicas, tais como a liberdade de pensamento, de expressão, política, religiosa, entre outras. Ora, posto isto, impor qualquer tipo de regras, tais como o uso obrigatório de máscara e o recolher obrigatório às 13 horas, ao sábado e ao domingo, vai contra a nossa liberdade de escolha, uma vez que não podemos decidir se nos queremos ou não proteger. Assim, quando são implementadas estas regras é como se nos colocassem uma corrente e a fechassem com um cadeado sem termos qualquer escapatória possível.

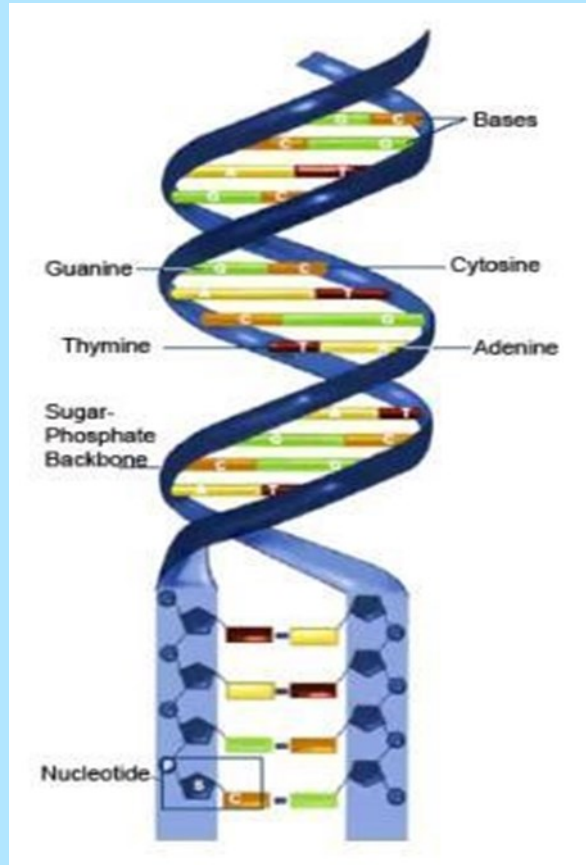
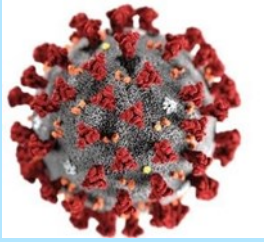
Apesar de Rawls se opor ao utilitarismo, uma vez que este não admite o sacrifício da minoria em prol da maioria, esta seria a corrente mais adequada, pois a quantidade de pessoas que, se possível, escolheria não se proteger, seria uma minoria e estas teriam de se sacrificar em prol de uma maioria que escolheria proteger-se, pois quando usamos a máscara de proteção não nos estamos a proteger só a nós, mas também aqueles que nos rodeiam.

Trabalho realizado por:

Diogo Figueiredo N°7; João Cabrita N°12; José Lobo N°13; Miguel Lourenço N°19

24 DE NOVEMBRO

DIA NACIONAL



Briófitas



Pteridófitas



Gimnospermas



Angiospermas

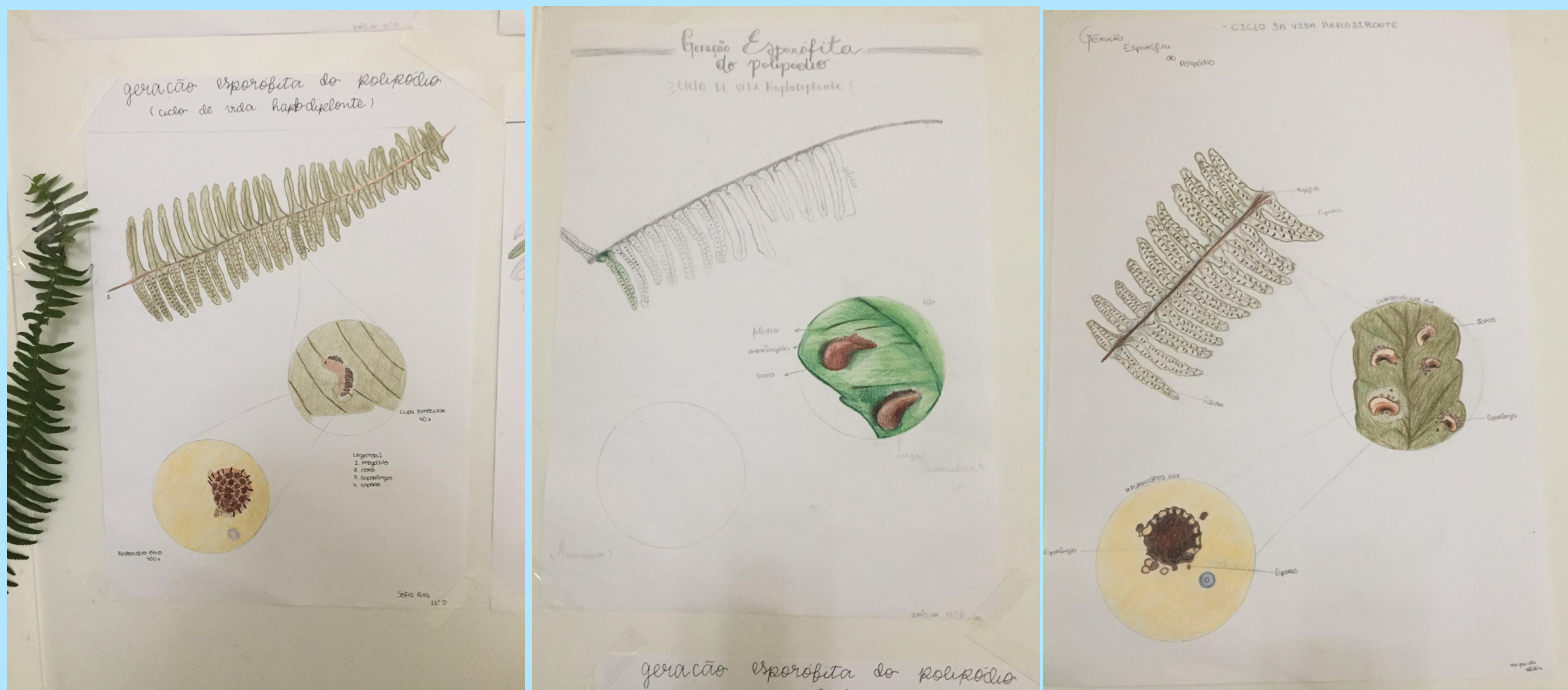
DIA DA CULTURA CIENTÍFICA



No dia 24 de novembro comemorou-se o dia da Cultura Científica.



REGISTO DE OBSERVAÇÕES A OLHO NU, À LUPA BINOCULAR E AO MICROSCÓPIO ÓTICO COMPOSTO (TRABALHOS EM EXECUÇÃO)



Nos muitos estudos internacionais feitos sobre as várias populações do planeta que apresentam maior longevidade e que melhor preservam a sua saúde, existe um padrão comum que nos revela a todos o caminho a seguir. Estas pessoas mantêm-se fisicamente ativas ao longo de toda a sua vida, o que não passa exclusivamente por praticarem exercício físico nos moldes convencionais, pois muitas fazem-no através de outras atividades que também envolvem “esforço físico”, como por exemplo, a manutenção de uma horta caseira ou a prática regular de caminhadas pela natureza ou mesmo optando por fazer deslocações a pé ou de bicicleta no seu dia a dia. A par de se manterem fisicamente ativas, estas pessoas também privilegiam o descanso, assegurando um número de horas de sono diárias ajustado às respetivas idades e atividades que desenvolvem. Outro aspeto muito importante e transversal a todas estas populações é o facto de manterem uma vida social ativa, onde se privilegiam com regularidade os momentos de convívio e partilha em comunidade. A estes três fatores falta acrescentar a preocupação e cuidado que estas pessoas têm com a sua alimentação, mantendo na generalidade das situações as suas hortas caseiras e produções familiares, onde cultivam e “criam” os seus alimentos com tempo, na maior parte das vezes, isentos de produtos químicos e com recurso a práticas sustentáveis. As suas cozinhas, ainda que modestas, animam-se diariamente com a alegria de quem aprecia a vida e transbordam de aromas enriquecidos por alimentos sazonais nutritivos e diversos, vindos da vizinhança, das hortas e de criações próprias ou de outros lugares próximos, cozinhados com rituais próprios das suas heranças culturais. Ainda que se trate de um ritual diário e realizado mais do que uma vez por dia, à mesa em cada refeição, brinda-se à vida e aprecia-se os sabores resultantes não apenas dos alimentos, mas também de todo o trabalho e cuidados postos na concretização da mesma, ao nível da obtenção dos produtos, mas também, dos processos de confeção.

É impressionante ver como o título deste artigo faz igualmente sentido quando substituímos a palavra “corpo” por “planeta” e assim, de uma forma simples, assume uma dimensão gigante em termos de impacto nas nossas vidas. Se não cuidarmos do planeta, não é só a sobrevivência do indivíduo que fica em causa, mas a existência da humanidade enquanto espécie, assim como de todas as outras espécies com que partilhamos este lugar único do Sistema Solar.

O impacto nas nossas vidas de um número crescente de cataclismos com origem natural e resultantes do planeta estar em mudança, motivado pelas alterações climáticas, faz-nos vislumbrar para a vida no planeta, a possibilidade de um futuro difícil, conturbado e cheio de imprevistos. A maioria dos estudos científicos apontam as causas humanas, nomeadamente as más práticas ambientais, como o fator principal no desencadeamento de uma sucessão de acontecimentos que precipitaram esta mudança em curso no planeta.



O contexto atual de pandemia e a forma como a mesma evoluiu e se disseminou a nível planetário veio mostrar-nos como tudo está interligado no planeta e também pôs a nu uma série de fragilidades que não se prendem apenas com a resistência dos nossos sistemas imunitários individuais ao “Covid 19”, mas também, com a fragilidade das nossas organizações e o funcionamento dos nossos sistemas.

Enquanto observadores e participantes ativos, tendo presentes os contextos anteriormente mencionados, há muito que estamos conscientes de que é necessário e urgente operar mudanças nos nossos hábitos. Sabe-se hoje que as mudanças locais levadas a cabo por um grande número de pessoas em diversas regiões do planeta podem ter como efeito a produção de mudanças a nível global. As opções que cada um de nós faz na gestão do seu dia a dia têm uma importância muito mais significativa em termos de impacto na vida do planeta do que aquilo que temos consciência. Talvez muitos não saibam, mas uma das formas de contribuir mais facilmente e de forma mais rápida para dar um rumo diferente aos múltiplos acontecimentos que prejudicam o nosso corpo e o nosso planeta é estar consciente do impacto das opções que fazemos para nos alimentarmos diariamente. Estar consciente e informado é estar munido de ferramentas para operar a mudança em nós e no planeta em prol da vida.

Apesar das temáticas alimentares fazerem parte dos currículos de várias disciplinas (Ciências Naturais, Biologia, Geografia, etc.) consideramos, pelo rumo dos acontecimentos já descritos, que estes temas necessitam de um espaço próprio no contexto escolar para que possam assumir um papel mais importante e para que todos se consciencializem do quanto podem fazer em prol das necessárias mudanças. Foi com estes pressupostos que considerámos ser o momento de avançar para um novo projeto a implementar no nosso agrupamento escolar, o **EBSAS FOOD LAB**.

OBJETIVOS do EBSAS FOOD LAB:

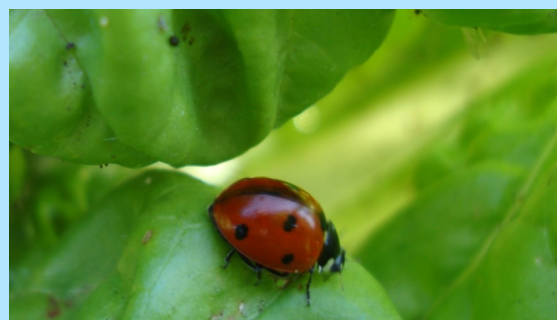
- Potenciar o incremento da literacia alimentar;
- Promover a importância da ciência enquanto promotora de um maior conhecimento sobre os alimentos e sua proveniência/ produção;
- Estabelecer articulações verticais e horizontais em literacia científica, em contexto alimentar, enquadrando todos os níveis de ensino do agrupamento;
- Conceber um banco de atividades práticas contextualizado com a alimentação e a produção de alimentos passíveis de serem exploradas nos diferentes níveis de ensino;
- Promover o conhecimento de várias técnicas de produção de alimentos;
- Incentivar o consumo de produtos locais e de agricultura biológica e/ou integrada;
- Relacionar os nossos consumos com a sustentabilidade do nosso planeta;
- Fomentar a consciência ambiental e o consumo responsável;
- Compreender a importância da biodiversidade na alimentação;
- Divulgar dietas alimentares promotoras da saúde individual e com um mínimo de impacto ambiental, com especial enfoque na Dieta Mediterrânica;
- Enraizar novos estilos de vida em sintonia com a sustentabilidade do planeta.

Dando cumprimento aos objetivos deste projeto, estamos disponíveis para trabalhar em parceria com a comunidade escolar no desenvolvimento de temáticas relacionadas com alimentação, ciência e sustentabilidade.

Este ano, devido ao plano de contingência as atividades a desenvolver, não decorrerão em espaço próprio do projeto, privilegiando o espaço turma e uma menor interação entre os alunos.

Os professores dinamizadores:

Joaquina Mendonça
José Mariano Fonseca



As turmas de Sociologia dão a conhecer o seu trabalho



Somos as turmas de Sociologia cá da escola e apresentamos-lhe um espaço novo no nosso Jornal - **A Janela Sociológica**. Não há bar aberto, mas há uma janela aberta para o nosso olhar sociológico. Colocaremos aqui o que o nosso olhar for vendo. Olhamos para fora para irmos estando mais por dentro da matéria - é assim em sociologia. E começamos por apresentar já alguns trabalhos que fizemos no nosso primeiro arranque para a rua, em novembro. Nós, os do 12º ano C e 12ºD do Ensino Regular.

Contamos tudo – o que vimos, como vimos e como lá vimos a matéria lecionada nas aulas de sociologia... A prof. pediu uma foto “descontraída”, “espontânea” da paisagem mais imediata e circundante à Escola. Primeiro – só olhar e fotografar. Saíu rápido o telemóvel. O passeio foi curto. Ninguém se perdeu. Fácil. Era só olhar e clicar. A seguir pediu uma reflexão sociológica sobre o que vimos. Complicou-se. Tivemos que ver. Percebemos então que «a paisagem» por onde passamos todos os dias é fonte de muita reflexão sociológica.

No site do Agrupamento podem encontrar o trabalho completo até ao momento. Neste jornal, fica apenas um “cheirinho” do que já fizemos. Vamos espreitar pela janela?

A ilusão da transparência do social...

A partir da observação desta fotografia, tirada junto à Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva, um dos primeiros conceitos sociológicos que conseguimos apreender é o da **relatividade da realidade social**. De facto, ao mesmo tempo que o ser humano transforma o ambiente, também é transformado por ele através de permanentes **relações de interdependência**. Ao longo do tempo esta zona tem vindo a modificar-se e adaptar-se às necessidades dos indivíduos. Atualmente existe um **Centro Social** que se destina a dar apoio a população com algumas necessidades específicas, cuja construção se justificou devido ao facto de grande parte da **população da cidade** se tratar de população muito **envelhecida**. Conseguimos ainda perceber que a **igreja** funciona como se fosse uma barreira demarcadora, já que acaba por dividir a zona mais envelhecida do Barreiro (o Barreiro Velho), onde a habitação é maioritariamente constituída por casas mais baixas e mais degradadas, e onde julgamos que habitam pessoas mais velhas e com algumas necessidades, da zona mais moderna, que se encontra representada nos prédios mais altos à direita da igreja, onde a habitação é esteticamente mais bonita e onde julgamos que habitarão pessoas mais jovens e com um nível de vida mais confortável.

Mas será que é mesmo assim ou que simplesmente parece ser assim?

Se considerarmos isto acriticamente como um facto e pensarmos que conhecemos realmente esta realidade social, não estaremos a produzir nada mais do que uma afirmação marcada por um dos obstáculos à produção do conhecimento científico - **a ilusão da transparência do social**.



Nesse sentido, para conhecer objetivamente **não podemos ficar com o que parece ser**, pois o social ilude-nos. Um olhar superficial sobre a paisagem pode-nos levar a estabelecer uma ideia sobre a **estratificação social** mas se apenas nos centramos em termos visuais, poderemos ficar com um conhecimento distorcido da realidade social. Uma vez que ela nos é tão próxima, acabamos por acreditar já saber tudo sobre ela, e fazer falsas generalizações. Só obteremos conhecimento científico sobre a realidade social se ultrapassarmos uma série de **obstáculos epistemológicos** na sua análise.

Imagem e texto de Margarida Silva, n.º11, 12.ºC e Maria Coelho, n.º12, 12.ºC

O chão sociológico...

Na imagem podem observar-se vários **elementos do conceito de cultura** - uma igreja (elemento material) e os respetivos elementos espirituais (valores cristãos) transmitidos através do **processo de socialização**. Pode ainda observar-se que no chão está presente a **calçada portuguesa**, outro **elemento material** da nossa cultura que apreciamos particularmente até pela técnica e saber que se exige na sua construção. Certos grupos/sociedades têm tendência para se auto valorizarem, e a tal ponto que se tomam como um parâmetro para avaliar e julgar outras, inferiorizando-as. A estas tendências dá-se o nome de **etnocentrismo cultural** que é um obstáculo ao conhecimento científico que nos impede de valorizar igualmente “calçadas diferentes”... .

Na imagem também se pode constatar que existem prédios mais degradados uns que outros, encontrando-se o comércio local mais próximo das vias e dos prédios mais recentes, o que se deverá à maneira inconsciente pela qual a sociedade se organiza e procura a satisfação das suas necessidades, designadamente de aquisição de bens e de segurança .

Observamos ainda demarcações no espaço (peões), sinais de trânsito (segurança) , caixotes do lixo (limpeza), presentes numa sociedade que cuida dos seus espaços. Uma cultura caracteriza-se por tudo o que ser humano produz para satisfazer as suas necessidades e conforto material , mas também por **valores** - não prejudicar o ambiente à sua volta(árvores).

Imagem e texto de 12°C

Aura Palma, N°1

Tomás Picado, N°22



Reflexo do real social português no Barreiro Velho

Nesta imagem, podemos destacar dois focos do **reflexo do real social português**. Primeiramente, podemos assinalar a presença de uma **igreja e de um crucifixo** localizados no seio de um bairro habitacional, cuja presença reflete uma **cultura predominantemente católica em Portugal**. Para além disso, **o bairro** onde a igreja e o crucifixo se encontram, apesar da sua evolução, continua ainda associado a um **estrato social menos elevado**. Consideramos que a presença de igrejas é mais frequente em círculos sociais mais desprotegidos pois os indivíduos integrados nestes mesmos círculos continuam a ver na **igreja** e na **fé** um refúgio dos seus problemas.

Em segundo lugar, podemos destacar a existência de um **lar de idosos e de bancos de jardim** nas suas imediações, em nosso entender o reflexo de uma **cultura** que menospreza os idosos, considerando-os **descartáveis, inúteis e um fardo** para a sociedade, dado que os mesmos já não produzem nem contribuem para a sociedade, esquecendo-se que já o fizeram durante a sua idade ativa. Os bancos de jardim presentes nas suas redondezas poderão ser um reforço deste infeliz **estereótipo**.



Trabalho realizado por:

Lesley Monteiro n°14 12°D

Miguel Lopes n°16 12°D

Bairro degradado

Nesta imagem podemos observar casa abandonadas, degradadas e com poucas condições.

A paisagem mostra-nos **elementos materiais da cultura** correspondentes a épocas históricas diferentes, por exemplo, as **parabólicas** que vemos na foto servem para emitir internet, rede e possibilidade de ver **televisão** e ouvir **rádio**; mostra-nos **valores estéticos**, isto é, ruas estreitas com passeios pequenos e único sentido de circulação de veículos; **modos de vida**, ou seja, a existência de pessoas com péssimas condições de vida, **estatuto social** não muito elevado, vivendo em casas com poucas condições que vão adotar um comportamento ditado pelo meio em que estão inseridas; também podemos constatar que, nesta rua, existem casas acima da média, com condições mais que suficientes. Como a paisagem retrata uma rua com características históricas, podemos dizer que a **evolução dos valores socio culturais** está aqui presente. (**Sociologia Urbana; Sociologia das Comunidades**).

Escolhemos esta paisagem, porque retrata o abandono, a degradação e as **diferenças culturais**.



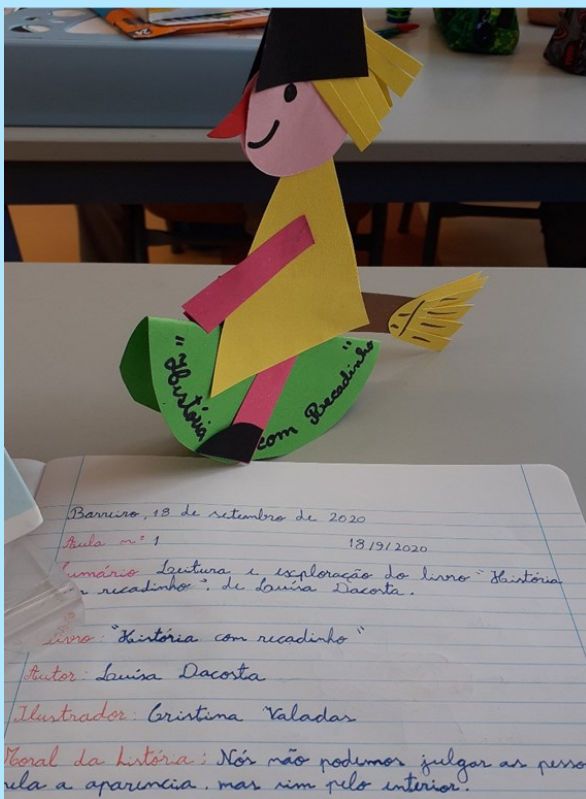
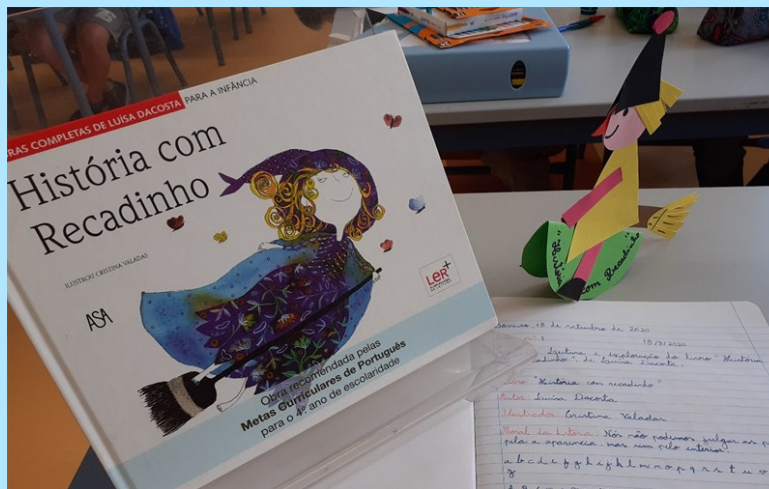
Ana Catarina nº 1 e

Beatriz Teixeira nº2, 12D



Notícias do 1º Ciclo

Ao longo do primeiro período letivo, os alunos do 3º B trabalharam diversas obras literárias. Fizeram sessões de leitura, interpretação, textos e trabalhos plásticos diversificados. O recurso ao livro foi uma estratégia para aferir atitudes e reforçar valores.



“Carlota Barbosa a bruxa medrosa”



Notícias do 1º Ciclo



Halloween

No Halloween foi dia de matiné ...

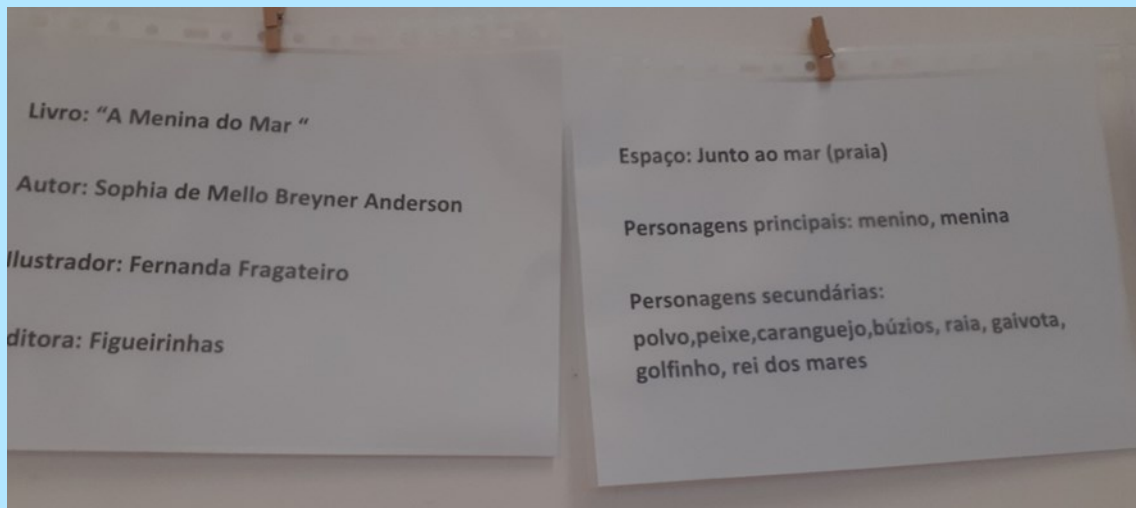
Os alunos assistiram a uma sessão de cinema.



Notícias do 1º Ciclo



“A Menina do Mar”



Notícias do 1º Ciclo

Mate brincando

O círculo...



Brincar com formas e cores...



Notícias do 1º Ciclo

No passado dia 6 de novembro, com o intuito de envolver os alunos e sensibilizá-los para hábitos alimentares saudáveis, a **Turma C do 4.º ano** participou no Programa **-Leite é Booom!** Os alunos aprenderam a fazer um batido de fruta, utilizando um alimento nutricionalmente relevante como é o leite.

Muitos dos alunos nunca tinham experimentado um batido e, como tal, estranharam o sabor e textura. Mas... já dizia Pessoa, “primeiro estranha-se, depois entranha-se” e, por isso, o lanche foi um sucesso! Houve ainda tempo e vontade de partilhar o batido com os colegas e aprender regras de reciclagem e a importância de espalmar as embalagens para ocuparem menos espaço!

Já de barriga cheia a turma contou com a presença de duas personagens, o Copinho e o Copão que, através de uma animação no site do Projeto, os levaram por aventuras, desafios e muita imaginação através das diferentes histórias educativas sobre a importância de uma alimentação saudável.



Professora Sara Salas



Notícias do Desporto

2º Encontro de Badminton – Ano letivo 2019-2020



Zona do Barreiro, Moita, Montijo e Alcochete, realizado na Secundária da Moita, das 8.45 H às 13.30 H).

Infantis A Femininos

Classificação	Nome	Ano/Turma
1º Lugar	Teresa Cabrita	5º A;
3º Lugar	Matilde Gândara	5º C;
4º Lugar	Joana Pereira	5º C.

Infantis A Masculinos

Classificação	Nome	Ano/Turma
2º Lugar	Miguel Fernandes	5º A
3º Lugar	João Cavaleiro	5º B
4º Lugar	Tiago Gutierres	5º C
5º Lugar	Vasco Gonçalves	5º C

Infantis B Masculinos

Classificação	Nome	Ano-Turma
5º Lugar	Vasco Fernandes	7ºB

Infantis B Femininos

Classificação	Nome	Ano-Turma
5º Lugar	Micaela Borges	7º B

Iniciados Masculinos

Classificação	Nome	Ano-Turma
1º Lugar	Joel Kamará,	9º B
4º Lugar	Eduardo Proença,	9º B

Iniciados (Pares Masculinos)

Classificação	Nome	Ano/Turma
1º Lugar	Joel Kamará,	9º B
1º Lugar	Eduardo Proença	9º B