



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
RAINHA DONA LEONOR

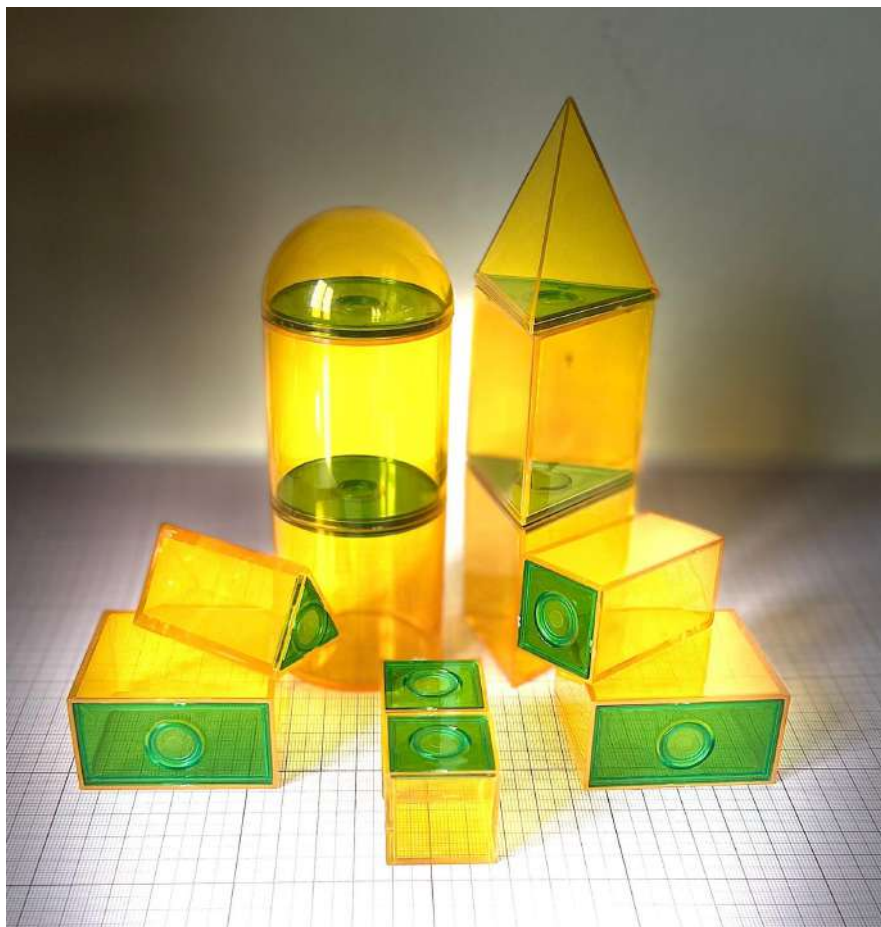
Jornal Académico

Nº 88 — Dezembro 2021



"Entremos apressados, friorentos,/ numa gruta, no bojo de um navio,/ num presépio[...]/Entremos dois a dois; somos duzentos/duzentos mil, doze milhões de nada. [...]/ Das mãos dadas talvez o fogo nasça,/talvez seja Natal e não Dezembro,/talvez universal a consoada."

Do "Poema Natal, e não Dezembro" de David Mourão Ferreira



Um "SÓLIDO" Natal!

LSd.

Projeto Troca Pelo Futuro

Os 9ºs anos da Escola Eugénio dos Santos iniciaram um projeto que consiste na partilha e reutilização de roupa acessível a todos os alunos da escola.

Página 13

Eco-Escolas

A Escola Básica e Jardim de Infância de Santo António foi galardoada pelo segundo ano consecutivo com a Bandeira do Programa internacional Eco-Escolas.

Páginas 14 e 15

Rainha Notificada no Site da LPN

Os alunos do 11.º3ª envolveram-se numa visita de estudo à zona de Sintra, com o apoio da LPN (Liga para a Proteção da Natureza), a fim de incidir sobre os conhecimentos adquiridos em aula, a prática e a experiência próprias da observação no campo.

Página 7

O Pranto de Maria Parda

O *Pranto de Maria Parda* é uma obra inspirada num texto de Gil Vicente, em que uma mulher miserável vagueia pelas ruas de Lisboa a pedir vinho e ninguém a vê.

Páginas 7 e 8

Mulheres de Coragem no Palácio de Belém

No dia 26 de outubro, a turma 11.º8.ª dirigiu-se ao antigo Museu dos Coches para assistir a uma das palestras da iniciativa Mulheres de Coragem, promovida pelo atual Presidente da República.

Página 9

Concurso de Leitura Expressiva do AERDL

Página 25



O Prémio Literário é atribuído ao texto "Silêncio" escrito por Mateus Meneses.

Editorial

Do ponto de onde partimos, continuamos a não poder ir a lugar nenhum e “De noite todos os gatos são pardos” (Nem sabemos se este velho ditado é politicamente correto!)

Já nos perdemos no tempo que nos obriga a tapar a cara (não de vergonha que, essa, essa já perdemos há muito tempo!) e continuamos a encontrar-nos num lugar diferente de que teimamos em sair para voltar atrás, ao ponto zero, onde víamos os sorrisos sem ser nos olhares das gentes com quem cruzamos caminhos e onde todos temos pressa de chegar, aí, ao ponto zero.

Tapamos a cara, fisicamente falando, mas nada de novo! Em outros tempos e ainda em tempos que virão, vamos continuar a tapá-la para não vermos os “pardos” do costume. Franzir o olhar para fingir que nada há a fazer é normal, mas continua a ser triste.

Recompomo-nos aos poucos: fomos ao teatro e soubemos da Maria Parda do ano mau de 1521, trazida até nós, até ao ano mau de 2021, por Gil Vicente. Nada demais! Ela continua a existir aqui e agora, a não ser vista, porque é de outro género, porque é de outra cor, porque não é como o “diabo que veste Prada” – é só o diabo! Ah! E ainda por cima arrasta-se no lixo com que queremos acabar, mas é só conversa, (COP 26) nem a vemos, nem a ela, nem ao lixo.

De facto e, definitivamente, perdemos a vergonha e, mesmo de dia, “todos os gatos são pardos”.

Mas há esperança! O Natal tem destas coisas, dá-nos sempre esperança, embora a Cimeira do clima tenha acabado antes, mas é verdade, todos se comprometeram. Vamos acreditar!

E quem acredita mesmo viu ainda “mulheres de coragem no parlamento” – afinal há quem não seja “pardo” -, “faz a troca pelo futuro” – e celebra a vida com alegria. A mesma alegria com que os nossos alunos e alunas festejaram, depois de dois anos, a eleição para a Associação de Estudantes e mostraram que querem ser vistos e ouvidos.

Afinal, de dia ou de noite, nem todos os gatos são pardos!

Vemo-nos daqui a pouco.

Até já (na página final, despedimo-nos com votos de boas festas como manda a tradição.)

As Coordenadoras



Nesta edição:

Momentos Reais	3 a 13
Eco-Escolas (Horta Pedagógica)	14 e 15
Os Nossos Artistas	16 e 17
Os Nossos Poetas	18 e 19
Contadores de Estórias	20 e 21
Cada Cabeça Sua Sentença	22, 23 e 24
Projetos em Andamento	25
Os Nossos Filmes	26
Associação de Estudantes	27
É Natal	28



- FICHA TÉCNICA -

COORDENAÇÃO: Ana Veríssimo, M^a José Pardelhas, M^a dos Anjos Queimada, M^a Lucília Cid e Sarah Serra
COLABORAÇÃO: Augusta Crespo e Adriana Fernandes

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA DONA LEONOR
 Rua Maria Amália Vaz Carvalho, 1749- 069 Lisboa
<http://www.aerdl.eu>

O Natal vai à escola
com roupas de fantasia;
num bolso leva sonhos
e no outro a poesia.

O Natal pousa nos livros,
no quadro e nas carteiras
e deixa um pote de estrelas
no fundo das algibeiras.

(...)

O Natal entra na escola,
na mochila e nos cadernos
e segreda ao ouvido
os votos que são eternos.

O Natal é o recreio
que a campainha anuncia;
Todos celebram contentes
o sentido desse dia.

(...)

José Jorge Letria

A equipa da Direção deseja a toda a comunidade escolar e suas famílias um Feliz Natal e um ano 2022 repleto de saúde, harmonia e vontade de ser e fazer cada vez melhor, pilares basilares na concretização de sonhos.



#cenastipobué

Aqui estamos, caro Leitor, quase no Natal, que tradicionalmente é um tempo de Paz e de Alegria, mas que neste pós-pandemia sofreu algumas alterações... climáticas. Não é só pelo facto de andarmos com “os nervos à flor da pele”, mas também pelas incertezas provocadas pelas circunstâncias que todos já vivemos e que continuamos a viver.

Uma das mudanças que tenho sentido, diz respeito ao ânimo dos condutores no decurso das minhas viagens, especialmente nas de bicicleta, durante as quais sou “mandada” para locais estranhíssimos, e de modo algo surpreendente, pois os condutores falam muito alto e com uma expressão pouco amigável, apitam atrás de mim e aceleram ao ultrapassar-me, fazendo uma tangente ao ponto no qual me encontro. Suponho que estes condutores queiram ter a certeza de que eu os vejo e ouço, ao fim e ao cabo penso que queiram mostrar que estão vivos, o que é muito bom, desde que... me deixem

viva, também.

Outra alteração que tenho sentido, é o facto de estarmos ainda mais convencidos de que aquilo de que gostamos e que estamos a fazer, é o melhor para toda a gente. Por exemplo, eu gosto muito de andar de bicicleta, e logicamente acho que toda a gente deveria andar de bicicleta, sabendo andar ou não, e gostando desse meio de transporte ou não, e o melhor seria obrigar toda a gente a usar este meio de transporte. Convenhamos que até melhoraria alguma coisa, mas decerto será melhor que as pessoas possam usar os meios de transporte que podem e querem, e que melhor se adaptam às suas vidas.

Uma outra situação é quando estamos a aprender alguma coisa da qual estamos a gostar muito, e estamos tão entusiasmadas que queremos que toda a gente aprenda aquilo e do mesmo modo que estamos a aprender. Por exemplo, tenho aulas online de Inglês, portanto toda a gente deveria ter aulas online de In-

glês, e com a minha professora, pois a minha professora é a melhor, e no nível intermédio, pois este é o melhor nível. Imagino que o Leitor está a pensar que eu ensandeci de vez, o que não está muito longe da realidade, digo-lhe já!

E, como o meu estimado Leitor já está a pensar, poderíamos continuar a dar outros exemplos, tais como o melhor local para beber um café às 7h55 da manhã, ou o melhor bom-bom do mundo, ou.....ou....ou.....!

Meu caríssimo Leitor, já sabemos que somos muito opinadores, e muito senhores dos nossos gostos, mas penso que todos desejamos mais Paz, mais Serenidade, mais Alegria, mais Amizade, mais Paciência, mais Saúde, mais Tranquilidade, e já agora.....a bicicleta é o melhor transporte do mundo! ;)

Desejo um Feliz Natal e um Excelente 2022 para si e para a sua família.

Maria de Fátima Magalhães

Going to the theater: "Frankenstein's pandemonium"

On the 17th of November we went to the Santa Joana auditorium to see the play "Frankenstein's pandemonium" by the "Interacting" company. All the 9th grade students from Eugénio dos Santos and Rainha Dona Leonor went there.

The story of the play was based on a father and son who were cleaning a theater. As they were locked in there, because they had lost the key, the father decided to make a Frankenstein theatre with his son. The father, who was Dr. Frankens-

tein, wanted to get the intelligence of the hero, who was his son. To do this, the monsters that Frankenstein had created, made the hero faint and took him to the laboratory. They tied him to a chair. The hero woke up, destroyed the intelligent passing device and killed Frankenstein.

The play was interactive, the actors called some students to play some roles like: Frankenstein's helpers and monsters. It was a very comical and fun play, all in english. It was a fun and effective way to motivate students to learn English. Everyone

followed the rules and I think that, in general, everyone enjoyed the play.

Mafalda Loureiro



THANKSGIVING, POPPY DAY e CHRISTMAS

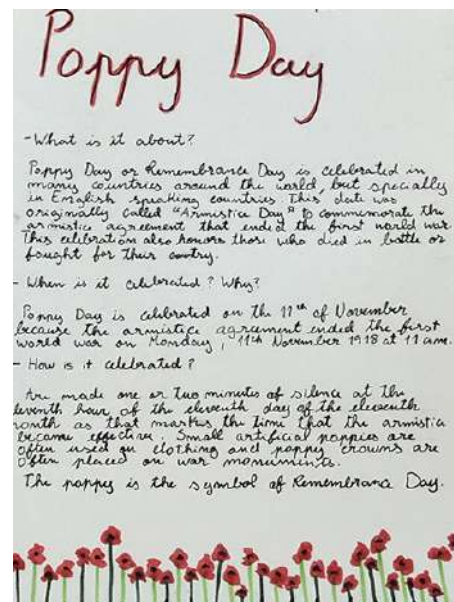
As turmas de 7º ano de inglês do Rainha Dona Leonor partilharam, como é habitual, alguns trabalhos sobre o Dia de Ação de Graças e o Remembrance Day no CREM, no hall de entrada da nossa escola e com notícias no site.

Todos conhecem o tema musical LET'S BE THANKFUL FOR THIS DAY, mas foram alguns alunos do 7º 4ª que cantaram o tema junto à sala de Professores e no hall de entrada.

Os trabalhos sobre o Natal estão em elaboração. Esperamos em breve dá-los a conhecer. Para já, desejamos -vos a todos:

Merry Christmas and a Happy New Year 2022.

Turmas de 7º ano do Rainha



cf.d.atletismo.lxcidade@aerdl.eu

O Centro de Formação Desportiva de Atletismo, sediado no AERDL, continua a desenvolver atividades de iniciação e aperfeiçoamento desportivo

vo que favoreçam a prática de atividades desportivas.

Ao longo deste ano letivo estamos a levar o Kids Athletics aos alunos do 1º ciclo. Cada criança participa como fazendo parte de um todo, onde a componente lúdica se torna o móbil para a experimentação dos Fundamentos do Atletismo – Correr, Saltar e Lançar – com recurso a capacidades coordenativas e de perícia adequadas às suas idades.

O compromisso da comunidade educativa está patente na promoção de hábitos de vida saudável e na concretização destas experiências tão gratificantes.



É um privilégio poder dar—Doar sem esperar retribuição

Esta campanha de Recolha decorreu nas escolas do nosso agrupamento, como tem sido habitual, no final de outubro. Foi dinamizada em benefício de famílias carenciadas e sob o patrocínio do Exército de Salvação. Aqui vos deixamos nota de recebimento/ agradecimento da instituição Exército de Salvação, fundada no Reino Unido em 1865 por William Booth, no auge da Revolução Industrial. Em Portugal o trabalho de ação social desta associação cristã completou já 50 anos. "Melhor coisa é dar do que receber". Que nunca vos falte!

Agradecemos a todos os que contribuíram e viabilizaram a iniciativa,

Pela organização no agrupamento, Ana Cristina Martins (Eugénio dos Santos),

Teresa de Jesus Fernandes (Rainha D^a Leonor)



Venho por este meio agradecer todos os donativos que nos fizeram chegar. Acreditem que serão muito importantes para as 100 famílias que apoiamos atualmente.

Um grande Bem Haja a todos os alunos, pessoal docente e auxiliar envolvido na iniciativa

Mais uma vez muito obrigada 😊 por todo o vosso apoio
Atenciosamente,

Cátia Alves

Exército de Salvação – Comando de Espanha e Portugal

Dilema: Alimentos Saudáveis e Alimentos não Saudáveis

O que é a alimentação saudável?
Que alimentos podemos comer à vontade?
Que alimentos podemos comer só às vezes?

Trabalho de Grupo da Sala Amarelado do JI Stº António
Educadora: Maria de Lourdes Andrade



Pesquisa de imagens para construção de painel.



Colagem de imagens pesquisadas.

Apresentação final!

Dia Mundial da Alimentação

Para celebrar o DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO convidámos os nossos alunos de 6º ano a utilizar a sua imaginação, individualmente, para desenhar um cartaz que ilustre a ideia sobre o tema MUNDO SEM FOME.

O Dia Mundial da Alimentação é um apelo global à erradicação da fome, segundo objetivo de desenvolvimento sustentável que constitui a conhecida “Agenda 2030” das Nações Unidas. Todos juntos por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar!

Enquanto família humana, a nossa prioridade é um mundo sem fome.



Na Igreja de S. Roque

No dia 3 de novembro, realizámos uma visita de estudo à Igreja e ao Museu de São Roque no âmbito da disciplina de português, após termos lido e interpretado o Sermão de Santo António aos peixes nas aulas.

A igreja de São Roque é uma igreja católica dedicada, assim como o nome indica, a São Roque. Foi mandada construir no século XVI, com a colaboração de Afonso Álvares, mestre de obras de D. João III, no sítio da antiga ermida manuelina que fora construída pelo povo português no cemitério que ali se encontrava e no qual se enterravam as vítimas da peste negra. Fora, por isso, construída por devoção a São Roque - um santo da igreja católica romana, protetor da peste negra e padroeiro dos inválidos.

Foi também um dos poucos edifícios em Lisboa que sobreviveu inalterado ao terramoto de 1755.

Pertencia inicialmente à Companhia de Jesus, sendo a sua principal igreja durante cerca de dois séculos, até os jesuítas terem sido expulsos do país, no século XVIII. No entanto, foi doada à Santa Casa da Misericórdia de Lisboa para substituir o que fora destruído durante os sismos.

Iniciámos a visita com a nossa guia a relatar um pouco da história



que referi acima, tanto da igreja como do Padre António Vieira, assim como algumas curiosidades e observações relativamente à arte e decoração utilizada, com especial atenção para as colunas que distinguem os diferentes tipos de estilos que se observam nas várias capelas, entre eles o maneirista e barroco.

De seguida, visitámos algumas dessas mesmas capelas, nomeadamente a de Nossa Senhora da Doutrina, São João Batista, Santo António e São Roque.

Observámos igualmente as relíquias e relicários expostos nos altares que ladeiam a capela-mor, uma vez que a Igreja possui uma das mais importantes coleções de relicários a nível mundial, com exemplares desde o século XIV até à atualidade. Grande parte destes relicários foi reunida e doada por D. João de Borja.

No fim, visitámos uma pequena parte do museu onde também nos foi dado a conhecer um modelo da capela de São João Batista, algumas esculturas, nomeadamente de Jesus, e ainda algumas outras relíquias.

Pessoalmente, acho que esta visita foi culturalmente enriquecedora mesmo para quem não é católico, pois tanto a história como as decorações e toda a arte possuem um requinte e luxuosidade que considero importante reconhecer.

Gostei particularmente da capela de São João Batista devido às pinturas com mosaico que se encontram nas laterais, a todo o revestimento em talhas de ouro que possui, à sua decoração e à diversidade de pedras utilizadas como lápis-lazúli, mármore de carrara, ametista, entre outros, que, no seu conjunto, dão uma beleza excecional à capela.

Gostei também bastante da capela da Nossa Senhora da Doutrina devido à sua exuberância, refletida na talha de ouro que a revestia, característica do estilo barroco.

É um local que aconselho a todos a visitar tanto pelo valor religioso como pela sua beleza e enriquecimento cultural que nos oferece.

Joana Batista

Rainha Notificada no Site da LPN

O ensino das Ciências contempla a construção de noções e o desenvolvimento de competências, através de estratégias variadas que promovam a aprendizagem significativa dos estudantes. Como tal, no dia 27 de outubro, os alunos do 11^o3^a envolveram-se numa visita de estudo à zona de Sintra, com o apoio da LPN (Liga para a Proteção da Natureza), a fim de incidir sobre os conhecimentos adquiridos em aula, a prática e a experiência próprias da observação no campo.

A região de Sintra-Mafra é sobretudo destacada pela sua biodiversidade e geodiversidade características. No âmbito da saída, os alunos partilharam um vislumbre daquilo que ela tem para oferecer, passando pela praia do Magoito e terminando no Penedo do Lexim. Neste sentido, adquiriram algumas noções, não só sobre as aprendizagens do programa, mas, acima de tudo, sobre a sensibilização para a conservação do património geológico.



A guiar os alunos, esteve um professor destacado da LPN. A LPN, uma organização não governamental do ambiente, promove a gestão, recuperação e requalificação da Natureza, a nível nacional, para a salvaguarda de espécies e habitats. Fazendo o devido enquadramento e esclarecendo as diversas estruturas geológicas, assim como algumas espécies arbóreas, o professor apelou sobretudo para a sua conservação.

Sendo assim, a saída efetivou-se no apelo à proteção, à preservação,

mas principalmente no apelo à apreciação da riqueza natural do ambiente. Enquanto organização sem fins lucrativos, caso haja alguém interessado em contribuir com apoio monetário, pode fazê-lo para

geral@lpn.pt ou
pelo telefone 21 778 00 97.

João Oliveira

<https://www.lpn.pt/pt/noticias/geologia-e-ambiente-em-sintra-mafra>

Os Alunos do 11^o1^a e 12^o1^a Foram ao Teatro

Maria Parda nos dias de hoje

Orlando de Maria Parda é uma obra inspirada num texto de Gil Vicente, em que uma mulher miserável vagueia pelas ruas de Lisboa a pedir vinho e ninguém a vê. Passa-se no ano de 1521, um ano de miséria devido à peste. Porém, o encenador desta peça, Miguel Fragata, enquadra esta situação no ano em que vivemos.

Uma das formas que o encenador usou para comparar estes dois anos foi que durante a peça a atriz enfatiza: “1521, ano mau, Maria Parda; 2021, ano mau, Maria Parda”. Esta afirmação acentua o facto de num espaço de 500 anos a população viver

em condições semelhantes (de peste e pandemia, respetivamente) e continuarem a existir Marias Pardas, ou seja, pessoas que não são ouvidas, são esquecidas por todos. Estas vozes insignificantes são, normalmente, daqueles que provêm de classes mais baixas ou dos que têm menos privilégios.

Por outro lado, ser uma Maria Parda também pode significar não se reparar em alguém. Um exemplo deste tipo de Marias Pardas é o de uma notícia recente, em que se descobriram imigrantes ilegais que trabalhavam na apanha de fruta no Alentejo. Durante muito tempo, estas pes-

soas passaram despercebidas e ninguém reparou no facto de estarem todos a viver num barracão, sem condições nenhuma de habitação. Só por causa da pandemia se soube a verdade que ninguém via ou não queria ver.

Concluindo, Maria Parda continua viva e agora com várias definições. Ainda por cima esta é como se representasse o ano mau e, apesar de se querer matá-la, nunca se conseguiu fazê-lo, pois continuamos com dias de miséria.

Inês Martins

Quantas Marias Pardas não vagueiam pelas ruas de Lisboa? Quantas Marias Pardas deixaram de reconhecer a cidade e a não ter lugar?

A Lisboa que ninguém quer conhecer. Porque só queremos conhecer Lisboa do lado do comércio, das

lojas da Baixa, do turismo no Terreiro do Paço, dos tuktuks, dos bares do Bairro Alto, dos que estão a trabalhar, dos hospitais, dos grandes centros comerciais como o Vasco da Gama, dos miradouros, Santa Catarina, Graça, Alfama, do barulho da cidade. Mas e o silêncio? Não o queremos



(Continua na página 8)

(Continuação da página 7)

ouvir. Não queremos olhar para os cantos escuros, para aqueles que perderam tudo, para os que nos pedem uma pequena parte daquilo que temos a sorte de ter. Não queremos parar, não queremos ter tempo para pensar nos pobres. Nos pardos! Esses ficarão sempre para trás. A pandemia veio juntar alguns ao saco. Os que

perderam o emprego, o dinheiro e os que não podem ver a família. Ou encontram o seu caminho ou se juntam à escuridão. E para aí? Ninguém vai olhar. Porque ninguém se importa verdadeiramente. Não têm lugar.

Carolina Saibo



Pranto de Maria Parda—Uma reflexão cuidadosa

1521, ano mau, Maria Parda

2021, ano mau, vírus fatal

2021. Bendito ano de esperança e de prosperidade.

Se não fosse a pandemia de covid-19, poderia tê-lo sido. Não foi. Foi, pois, um ano de incalculável perseverança e resiliência onde todos os erros causaram estragos incomparáveis.

É o que se diz...

Incomparável – algo que não pode ser comparado por possuir diferentes características; sem comparação: substâncias de naturezas diferentes são incomparáveis.

1521. Ano de peste, de fome, de miséria!

Maria Parda ganha vida e é descrita por Gil Vicente como uma mulher bêbada, insignificante, abandonada, que não tem nem nunca terá lugar na sociedade.

Vive afogada na sua pobreza sentindo a indiferença que a rodeia. Não reconhece a sua cidade que está coberta de corpos e de males indistintos. Tão indistintos como a própria Maria Parda. A cidade não lhe diz nada, não é a casa dela.

Afinal Lisboa mantém-se igual, estagnada, como se tivesse parado no tempo. Pois passados 500 anos a comum leitura que se retira desta encenação é que Maria Parda é uma mulher negra que recusa o sacrifício, não morrendo.

Corpos, corpos, mortes, mortes, casos, casos, caos, caos...

A cidade é a mesma, mais ou menos evoluída, é a mesma. Ou pelo menos aparenta sê-lo. E por tão bem aparentar, faz-nos crer que os problemas de ontem são os mesmos dos de hoje. E a realidade é que o são.

As doenças, epidemias ou pandemias, a fome, a seca, a solidão são tudo questões que necessitam de determinação e alguma dinâmica para serem resolvidas. Ou para, pelo menos, aprendermos a viver com elas.

O problema não está na sua existência. Está pois na inconsistência das palavras que não vêm acompanhadas por uma ação. E isto aplica-se a todos os problemas por mais pequenos que eles sejam.

1521/2021. 500 anos vividos. Maria Parda não foi descrita como uma mulher negra nem foi racializada. Contudo é assim assumida pela plateia. Por preconceito? Por pena? Por hábito?

O encenador Miguel Fragata procura refletir e tentar



Século XVI



Século XXI

deixar em aberto uma possível resposta para o porquê de ser tão comum a ideia de que alguém que não se insere na sociedade é negra. Afinal de contas parece que o racismo está enraizado na atual sociedade.

Em grande parte deve-se à análise da época dos descobrimentos como uma época de glória e de expansão territorial, mas de inevitável submissão racial.

Terá sido um mal necessário ao melhor conhecimento do mundo e das diferentes culturas?

A escravatura, uma conceção criada pelos “descobridores” em que a superioridade prevalece em relação aos nativos, é inconcebível no mundo atual.

Incomparável,

É o que se diz...

Afinal passados 500 anos, a comparação existe e é muito evidente!

Resta-nos a esperança de que mesmo sem sacrifício, sem morte, sem segregação dos mais fracos, exista lugar para a Maria Parda.

Maria Ferreira

Estoril Political Forum



No dia 20 de Outubro, tivemos o enorme privilégio de assistir ao Estoril Political Forum - Structuring a New Alliance of Democracies.

Das 11.30h até às 13.00h, acompanhámos uma exposição e partilha de ideias sobre o Futuro da NATO contando com participações de Gary J. Schmitt, Jeff Gedmin, John O'Sullivan, Livia Franco e Miguel Monjardino. Mais tarde, a partir das 16.30h, testemunhámos o grande e especial debate desta edição do evento que tinha como tema "Are Big Tech and Fake News the real threats to democracies today?". Este debate

estava organizado em torno da defesa de dois pontos de vista opostos, que eram defendidos por uns e criticados por outros com base em argumentos sólidos e exemplos concretos. O moderador deste debate foi Paul Flather e os participantes no debate foram alunos de diferentes universidades e países. A plateia teve sempre hipótese de participar, colocando questões, apoiando ou não as intervenções através de palmas, vaia, interjeições, o que deu um ângulo ainda mais interessante ao debate. No fim, procedeu-se à votação do grupo que tinha defendido melhor o seu ponto de vista.

Tivemos todo o gosto em presenciar este evento que para além de ser muito interessante e de abordar temas que, hoje em dia mais que nunca, devem ser falados e discutidos, também nos deu a conhecer o que é realmente a democracia, o que é que in-

fluencia a democracia e como devemos defender as nossas ideias. Ao assistir a tantos convidados darem voz às suas opiniões e certezas perceberemos que temos de saber quando e como usar as nossas vozes para defender aquilo em que acreditamos, na democracia.

Fazemos parte da próxima geração e vamos precisar de ter capacidade de mudar o mundo, pois ninguém mais o fará por nós. Gostaríamos, por fim, de agradecer e sublinhar a grande e generosa oportunidade que foi termos podido assistir a esta edição do Estoril Political Forum, não só pelo interesse dos temas abordados, como também pela possibilidade de ouvir pessoas notáveis de áreas e países diferentes, cada qual com o seu contributo inestimável para o fórum.

Madalena Monteiro e

Teresa Sá Machado

Mulheres de Coragem no Palácio de Belém

No dia 26 de outubro, a turma 11.º8.^a dirigiu-se ao antigo Museu dos Coches para assistir a uma das palestras da iniciativa Mulheres de Coragem, promovida pelo atual Presidente da República.

A oradora da palestra foi Selma Uamusse, artista moçambicana, que falou da sua vida, arte e forma como interage com o mundo que a rodeia.

A cantora começou por introduzir as bases da sua vida e motivação: "fé, esperança e amor" e prosseguiu cantando, de uma forma que a todos emocionou, uma das suas músicas marcando assim oficialmente o início da palestra.

A artista falou da sua infância, da sua família e da relação que tem com a mesma. Veio para Portugal, em 1988, quando tinha 6 anos e, apesar de economicamente poder ter sido considerada privilegiada, rapidamente se apercebeu que era tratada de forma diferente dos e pelos seus colegas e que muitos dos "elogios" que recebia não passavam de micro-agressões. Em 1996, depois de uma estadia com os seus pais em Moçambique decide regressar a Portugal, sozinha. Foi apoiada por amigos e

formou-se em Engenharia Civil no Instituto Superior Técnico tendo frequentado, na mesma altura, um curso de Jazz. Até 2010 alternou entre a engenharia civil e a música mas, quando ficou grávida pela primeira vez, decidiu dedicar-se, a tempo inteiro, à sua carreira musical. Tal como a engenharia tinha sido até aí, a arte passou a ser a ferramenta da sua missão: "be the voice of the voiceless".

Um dos momentos que a oradora relembra com mais carinho da sua carreira foi a abertura de uma nova temporada do Teatro Nacional D. Maria II, e como o Largo de São Domingos passou a ser denominado por Tiago Rodrigues, na altura Diretor desse Teatro, como Largo da Selma, no seguimento de um espetáculo em que a artista, tendo começado a atuação numa das varandas do Teatro, acabou no meio do público que assistia no Largo.

A cantora, defendendo novamente a sua crença no poder das palavras, considera que a mensagem que passa com a sua música tem mais importância que a fama e que usa o lugar que atingiu para a defesa de causas como a campanha "Mão dada a Mo-



cambique" que angariou 15000€ para o país no seguimento da catástrofe humanitária provocada pela passagem, em 2019, do ciclone Idai.

A palestra aproximou-se do seu fim com o aparecimento do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, que elogiou a artista e descreveu o atual conflito em Cabo Delgado.

Seguidamente, a artista respondeu a diversas questões colocadas pelas Escolas (de diversos pontos do País) presentes.

O evento terminou com um lanche, em que não faltaram os famosos pastéis de Belém, e o convívio entre os participantes nesta iniciativa que nos fez a todos pensar como é importante fazermos a diferença sendo solidários e respeitando todos os seres humanos.

Sara Hespanha

de Cidadania ...

Webinar “Emergência Climática”

No dia 22 de outubro de 2021, próximo do Dia Internacional contra as Alterações Climáticas, que acontece no dia 24 deste mês, o programa Sair da Casca – Sustainability Intelligence in Action, realizou um webinar, na qual foram convidados alguns oradores, principalmente da DGE, da Agência Portuguesa do Ambiente (APA), da ABAE, mas também de outros movimentos e organizações como o Youth 4 Climate Justice e Youth Climate Leaders (YCL), para abordar e desenvolver um tema de extrema importância nos dias de hoje.

Como sabemos, as alterações climáticas são um assunto muito recorrente, importante e bastante atual. Como as oradoras da DGE e da APA referiram, a educação desempenha uma função importante nesta luta, especialmente no domínio da Cidadania. E aliás, a oradora Helena Gil (DGE) destacou as seguintes afirmações de António Guterres (Secretário-Geral da ONU): “A educação é a chave para o desenvolvimento pessoal e o futuro das sociedades. É o alicerce das

sociedades informadas e tolerantes e o principal impulsionador do desenvolvimento sustentável.” E, de facto, assim o é, pois a educação é realmente importante para moldar a vida de muitas crianças; desta forma, esta deveria realçar a importância do ambiente e motivar as crianças, abrindo-lhes os olhos em relação ao mundo à sua volta e, para além disso, motivando-as a tomarem decisões acertadas. A educação é um motor da mudança.

Por outro lado, se desejarmos mais ação em relação ao ambiente, principalmente para os jovens, os três movimentos dos quatro oradores seguintes traduzem exatamente isso: incentivar os jovens a adotarem atitudes que protejam e preservem o planeta, enquanto os beneficiam. Margarida Gomes (ABAE) com o projeto Young Reporters for the Environment, incentiva os jovens a tornarem-se repórteres do ambiente, fazendo-os procurar factos, pontos de vista e reportar soluções para problemas, a partir de reportagens que serão divulgadas. Para além disso, o programa garante a aquisição de muitas competências im-

portantes. Os irmãos Oliveira (Sofia e André Oliveira) representando o Youth 4 Climate Justice, afirmaram, juntamente com o movimento, estarão a processar, no Tribunal de Justiça da União Europeia, alguns dos países mais poluidores; também acreditam que os jovens deverão incentivar e promover a mudança no mundo. Por fim, Evelyn Araripe, cofundadora do programa YCL, divulga este movimento, defendendo que, através deste, pretende combater as duas maiores ameaças ao futuro dos jovens: o desemprego estrutural e a crise climática. Assegura também que os empregos climáticos ou sustentáveis conseguem gerar mais empregos para os jovens, promovendo a sustentabilidade do planeta.

Concluindo, o planeta Terra está em risco e só unindo esforços é que conseguiremos alavancar o planeta para uma melhor condição, resolvendo os problemas ambientais através de uma educação e soluções sustentáveis para o nosso planeta.

Dilan Premgi

[...]

Antes de tudo, estou agradecida pelo esforço feito no sentido de divulgar este tema e pelo tempo disponibilizado pelas oradoras. No entanto, penso que não se pode negar que o esforço não foi muito visível.

Em primeiro lugar, o webinar, tal como referido no seu decurso, tinha como objetivo a sensibilização de jovens e adolescentes. Sendo estes, seres cheios de criatividade, penso que a utilização de somente slides de PowerPoint cheios de texto - algo que até é ensinado na escola como um fator indutor de desinteresse - foi uma opção mal pensada. O único vídeo mostrado, com menos de quatro minutos, nem foi visto completamente. Apesar de ser um vídeo que poderia despertar interesse, só foi exibido menos de um minuto, pois serviu essencialmente para mostrar que havia vários alunos envolvidos num determinado projeto.

Em segundo lugar, se um dos objetivos de qualquer ação de sensibilização é que se preste atenção, não só no

início, mas durante todo o seu desenrolar, deveria ter sido feito mais esforço para ser dada mais naturalidade às exposições feitas durante o webinar. Assim, seria menos óbvio que tudo o que estava a ser dito, estava, na realidade, a ser lido de algum sítio. E já que estava a ser lido, podiam pelo menos tê-lo feito com vivacidade, para tentar, de alguma forma, suscitar interesse. De todos os oradores, na verdade, os que conseguiram falar de forma mais fluída e natural, foram mesmo os adolescentes ativistas, o que mostra bem uma mensagem que foi referida durante o webinar: “o futuro está nas gerações mais novas”. Por isso, estão de parabéns os dois irmãos que trabalham com a YCL (Youth Climate Leaders), tanto pela sua eloquência como pelas suas ações junto do governo e tribunais.

Em terceiro lugar, nas informações sobre o webinar, está exatamente esta frase, como um dos objetivos do mesmo: “Lançar o debate em torno do tema”. Por isso, qual a minha surpresa e provavelmente a de muitos outros

alunos, quando ingresso na reunião e não temos a opção de ligar os microfones! Conforme a definição de debate, anteriormente referida, não deveria então ser algo oral, em vez de escrito num Q&A e respondido mais tarde? Isso são perguntas e respostas, não um debate.

Em quarto lugar, todas as questões que foram colocadas não foram, de facto, respondidas. Penso que um webinar com este tema, poderia ter respondido ou pelo menos abordado algumas delas, tal a que coloquei - “As restrições à vida quotidiana, causadas pela Pandemia, tiveram um efeito positivo em termos de qualidade do ar, o que se pode ter refletido a nível global. Como impedir que, levantadas as restrições, haja pressa em regressar ao anterior “normal?” - mas não! Com base na prestação das pessoas responsáveis, a mensagem que ficou bem clara no webinar, foi que o futuro e a mudança estão nas mãos das gerações mais novas.

Texto adaptado de Iris Ribeiro

Companhia das Lezírias

No âmbito de DAC (Biologia, , Cidadania e Português), visitámos a Companhia das Lezírias.

A visita começou pelas vinhas e estendeu-se aos olivais. Enquanto passávamos no meio das uvas que restavam da vindima e das azeitonas pretas, escondidas nas oliveiras, foi-nos explicado como se praticava a agricultura nesta Companhia. A ideia-chave foi, sem dúvida, “sustentável”.

A Companhia das Lezírias está a tentar tornar-se mais “verde”, apostando cada vez mais na agricultura biológica, não usando pesticidas e combatendo as pragas com recurso a outros animais. Esta aposta “verde” permitiu que, por baixo de cada videira, oliveira, entre outras árvores, se criassem pequenos mundos verdejantes e cheios de vida. Isto permitiu-nos observar vários animais como umas simpáticas osgas e lagartos, assim como os seus vestígios.

Deixando a natureza para trás, visitámos a adega, de onde saímos quase especialistas. Foi-nos explicado como o vinho francês e o vinho americano estagiavam em barricas de carvalho, e vimos também as antigas

cubas argelinas. Olhando para as antigas cubas e para as novas cubas de inox, é impossível negar a importância do avanço da tecnologia. Até ficámos a saber o que dá a cor ao vinho! Então não é que é a pele da uva! Se, à uva preta, tirarmos a sua pele, podemos fazer vinho branco!

De seguida almoçámos acompanhados por uns cavalos relinchantes, apreciando a calma que não existe na cidade. Despedindo-nos dos cavalos, vimos um pequeno filme alusivo à história da Companhia, encostados a paredes revestidas a cortiça produzida pela mesma.

Logo depois, fomos até ao Montado, onde encontrámos uns majestosos sobreiros, sobre os quais ficámos a saber alguns factos. Só ao fim de 25 anos é que se retira a cortiça pela primeira vez! Depois, só pode ser retirada a cada 9 anos. No entanto, só à terceira vez é que a cortiça pode ser utilizada para o fabrico de rolhas, pois já não se encontra estalada. Ficámos também a saber que o que mais danifica os sobreiros, são as cochonilhas (um pequeno parasita), o vento (que danifica a cortiça) e as vacas, que se roçam nos sobreiros. A

cortiça não é o único produto que se retira do sobreiro, pois as bolotas também são apanhadas e vendidas para alimentar e engordar o porco preto.

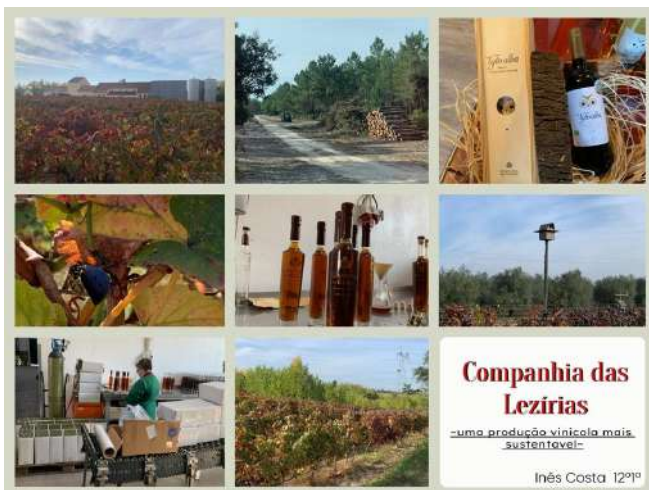
E, como curiosidade, sabiam que a cortiça de Portugal é de tão boa qualidade, que faz parte do projeto de exploração de Marte? Verdade! Pela sua resistência a altas temperaturas e efeito isolador, equipa o cone e os propulsores de um vaivém que irá a Marte.

Após a visita ao Montado, estava previsto passarmos pelo arrozal da Companhia, mas tal não foi possível. Devido ao calor que se fez sentir este ano, assim como à falta de chuva, não houve água suficiente para se semear o arroz. Desta forma, percebemos que o aquecimento global não é apenas algo que é falado na televisão, mas algo que já afeta a produção em Portugal.

Por volta das 16 horas, acabou a visita e voltámos para a correria da cidade, deixando para trás o silêncio e a calma, interrompida pela nuvem de pó levantada pelo autocarro.

Íris Ribeiro e

Carolina Albuquerque



Tanto nas vinhas como nos olivais, os arrozais, a zona de pecuária e os montados nos quais se encontra uma grande percentagem dos sobreiros a nível mundial, árvore protegida por ser património nacional português, a preocupação pelo ambiente é visível e são tomadas diariamente decisões para garantir a eficiência na utiliza-

ção dos recursos naturais assumindo o Compromisso ABC 2020 (+Ambiente, + Biodiversidade, - Carbono).

Desde a crescente criação de vinhas biológicas (o que hoje representa 2 de 130 hectares, sendo os restantes de agricultura integrada que se espera que atinja cerca de 25% da produção até 2030), à presença de vegetação rasteira de forma a criar um microclima húmido que pressupõe uma menor intervenção humana no crescimento da vinha, à implementação de uma apanha mecânica e manual para preservar as árvores no início ou fim de vida, inevitavelmente mais frágeis, à colocação de caixas-ninho que servem de abrigo a corujas, com a função de

limitar o aparecimento de pragas de ratos-cegos evitando o uso de pesticidas químicos, tóxicos para os lençóis freáticos até à própria embalagem do produto final, tudo contribui para a conservação de um espaço natural de biodiversidade. Cada vez mais ecológica, aposta no uso de materiais biodegradáveis, desde a característica rolha de cortiça, ao rótulo de papel reciclado, a uma embalagem de vidro mais fino, garantindo um menor impacto energético.

Em suma, este dia bem passado, proporcionou-nos uma visão inovadora da agricultura, demonstrando que é possível tirar partido dos recursos que o ambiente nos oferece, investindo em simultâneo no nosso futuro através de uma abordagem positiva e que prioriza a prosperidade do nosso ecossistema.

Inês Costa

Oficina de Antropologia e Cidadania

Decorreu na escola uma palestra, organizada pela Oficina, em parceria com o Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, antigo Hospital Júlio de Matos

Palestra “A Saúde Mental em Tempos de Pandemia”

Data: 3 de novembro de 2021.

Local: Auditório da Escola Secundária Rainha Dona Leonor.

Hora: 8h15-9h45.

Pessoas presentes: alunos e professores da Escola Secundária Rainha Dona Leonor, médica psiquiatra do Hospital Júlio de Matos, Dra. Luísa Coelho (oradora).

Duração: 1 hora e 30 minutos.

Ruídos: Vários, especialmente perto da hora de saída.

No dia 3 de novembro de 2021, fomos presenteados com uma palestra acerca da saúde mental (tema escolhido por vários alunos para ser abordado), realizada no auditório da escola.

A médica que deu a palestra começou por abordar temas ligados a perturbações mentais, iniciando a sua prestação com uma apresentação de *slides* sobre a adolescência e a juventude, referindo alguns pontos importantes para os jovens desta faixa etária, como a importância da imagem corporal e a transição de uma maior proximidade com a família para os amigos. É de notar também que a nossa interpretação da realidade e o ponto de vista do nosso pensamento, é em parte determinado na nossa infância, pelo meio em que vivemos e pela família. Podemos, graças a estes pontos, perceber que cada um vive de forma diferente devido às experiências de vida acumuladas.

A personalidade também é influenciada pelos tópicos referidos no parágrafo anterior, a qual mais tarde se torna uma identidade fixa. [...]

Abordou-se, de seguida, o tema das “doenças” mentais. A audiência na sala estava muito atenta, pois este era um tema que interessava a todos, em particular a duas raparigas na fila da frente que não desviavam por um segundo o olhar da oradora ou dos *slides*. A médica referiu que todos

somos um pouco narcisistas e egoístas, mas que todos temos estas características de maneira adaptada, de modo que em algumas situações estamos mais tristes, ou mais felizes. A felicidade e a tristeza são “picos” no nosso comportamento, nos quais a saúde mental tem grande influência. Podemos identificar uma pessoa que necessita de ajuda psiquiátrica quando o padrão de comportamento se altera (isolamento, baixo rendimento, alterações do sono, etc.) e a relação com pessoas também (afastamento, irritabilidade, etc.). Existem várias situações de perturbações mentais, como a neurose (segundo Freud é o conflito entre os desejos do nosso inconsciente, é um conjunto de emoções negativas), o estado limite (ligado a transtornos de personalidade), psicose (mais conhecida como esquizofrenia), ansiedade (preocupação excessiva em relação a certos assuntos), e depressão (caracterizada pelo sentimento de tristeza profunda, fadiga ou sono excessivo, sofrimento, etc.). Enquanto a médica explicava isto, um aluno espirrou, e outro bocejou. Uma rapariga colocou a mão no ar, para fazer uma pergunta.

A palestra prosseguiu, e seguiram-se respostas à pergunta “Como comunicar e o que dizer a alguém que se sente mentalmente instável?”. [...] Não tendo as ferramentas e atributos necessários para tratar uma pessoa com uma perturbação mental (ou mais), podemos tentar reforçar a autoestima, utilizar estratégias para desviar do foco inquietante, e não desvalorizar o sofrimento.

Existem diversos “tipos” de traumas e são diferentes as formas como as pessoas são afetadas por eles. Podem ocorrer diversos efeitos psicológicos como baixa autoestima, pouca segurança, e pouca confiança. Os efeitos físicos podem também variar:

dores de cabeça, dores no corpo, automutilações, entre outros. Falou-se também sobre o estigma (efeito paradoxal de procura de ajuda), e a médica mostrou algumas maneiras de o contrariar, tais como a realização de ações pedagógicas, estar com quem sofre, e colocar-se no lugar do outro.

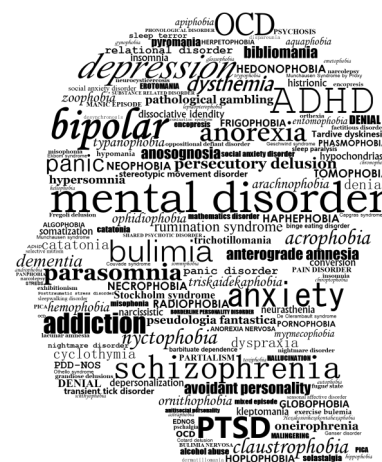
Foram colocadas várias questões por parte dos alunos, muitas respondidas ao longo da palestra (já referi algumas), e outras mais para o final, como, por exemplo, quando uma aluna perguntou se os comprimidos antidepressivos causavam adição, ou quando essa mesma aluna, sentada na mesa com os *slides* atrás, fez outra pergunta, desta vez relacionada com bullying, e a psiquiatra referiu algo muito importante: que quem faz bullying tem autoestima baixa. [...]

Abordou-se, também, ao longo da palestra o assunto do covid-19 e o seu papel no declínio da saúde mental. A médica referiu que foi um período atípico, no qual muitas pessoas conviveram com a morte. [...]

Esta oportunidade trouxe aos alunos uma noção mais ampliada das diferentes perturbações mentais e como ajudar o próximo a superá-las.

[...]

Raquel Sousa



Projeto “Troca Pelo Futuro”

de Cidadania ...

Ao longo deste ano letivo de 2021/22, os 9ºs anos da Escola Eugénio dos Santos iniciaram um projeto chamado “Troca pelo futuro” que consiste na partilha e reutilização de roupa, acessível a todos os alunos da escola. Estes são os nossos cartazes de divulgação deste projeto. Ajuda-nos a partilhar este projeto e a preservar o ambiente!

TROCA PELO FUTURO
Não sejas Mameta! Troca de roupa, para não fazeres que trocas de planeta.

Objetivo: Reduzir as emissões de carbono e o gasto de água no processo de produção de roupa.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

A REUTILIZAR VAMOS O MUNDO MELHORAR

OBJETIVO: O OBJETIVO DESTA PROJETO É POR EM PRÁTICA A ECONOMIA CIRCULAR E REDUZIR O NÚMERO DE LITROS DE ÁGUA QUE SÃO UTILIZADOS PARA FABRICAR PEÇAS DE ROUPA.

Se a t-shirt não te fica bem, troca com alguém!

TROCA PELO FUTURO

Objetivo: Reduzir as emissões de carbono e o gasto de água no processo de produção de roupa.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Não te sintas apertado, troca com o colega do lado!

Objetivo: Reduzir as emissões de carbono e o gasto de água no processo de produção de roupa.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Recursos: T-shirts, sweatshirts, calças, casacos desportivos, calças de fato de treino, calças de ganga.

Para que comprar quando pode reutilizar?

VENHA JUNTAR-SE À ECONOMIA CIRCULAR

SABIAS QUE EM MÉDIA SE GASTAM 2700 LITROS DE ÁGUA PARA FAZER UMA T-SHIRT?

A economia circular baseia-se na redução, reutilização, recuperação e reciclagem das matérias e materiais. Uma t-shirt pode fazer a diferença. Já pensaste em parar de comprar roupa nova sempre que te apetece experimentar algo mais amigo do ambiente?

Se queres praticar ajuda-nos com roupa que venhas colaborar.

Para trabalhar neste objetivo será feita uma banca com roupa em segunda mão de onde poderão levar as roupas que gostares.

Vamos doar para o ambiente ajudar

JUNTOS VAMOS ABOLIR O DESPERDÍCIO DE ROUPA!!!

Objetivo: Reduzir as emissões de carbono e o gasto de água no processo de produção de roupa.

Que peças de roupa podemos doar?

Podem trazer as seguintes peças de roupa:

- T-shirts
- Sweatshirts
- Casacos desportivos
- Calças de fato de treino
- Calças de ganga

Sabias que...

- Cada T-shirt gasta mais de 2700 litros de água no seu processo de produção.
- Só em Portugal deixam-se fora 200 mil toneladas de roupa por ano, imaginem o desperdício de água que se gasta nesta indústria no mundo inteiro.
- A cada ano só em Portugal, o desperdício seria aproximadamente 2,84 x 10¹² de litros de água, isso são 2.840.000.000.000 Litros de água!

Recolha: 8-12 novembro
29 a 3 dezembro

Distribuição: 16 e 17 Dezembro

Sabes quantos litros são gastos em umas simples calças de fato de treino?

Mais de 20000 Litros de água!

! Não deites fora. Reutiliza! !

Francisco Infante (nº 8)
Fuora Torres (nº 9)
Emílio Alves (nº 7)

O AERDL esteve, nos dias 27 e 28 de novembro, nos supermercados Lidl e Continente Alvalade.

Estiveram presentes 10 turmas – do 5º ao 12º ano – 15 encarregados de educação – 9 professores e 96 alunos empenhados em angariar dádivas para as famílias que beneficiam do apoio do Banco Alimentar Contra a Fome.



Na semana anterior foram angariados alimentos nas escolas do 1.º ciclo do agrupamento, com apoio das respetivas associações de pais, que posteriormente foram entregues no BACF.

Em maio, se a situação pandémica permitir, gostaríamos de reunir um grupo de professores/alunos do secundário para fazer a separação dos alimentos e viver o propósito do bem comum com demais individualidades e organizações na sede do BACF em Alcântara.

Estamos, pois, à espera que nos manifestes o teu interesse e vontade em fazer parte desta cadeia de solidariedade.

A equipa
Marisa Gregório, Joana França e Mª Cristina Antunes

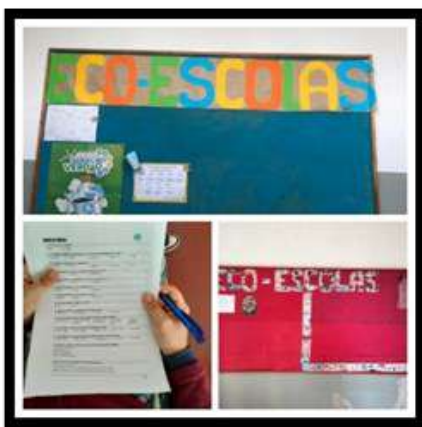


A Escola Básica e Jardim de Infância de Santo António foi galardoada pelo segundo ano consecutivo com a Bandeira do Programa internacional Eco-Escolas, que visa promover a consciencialização das problemáticas ambientais bem como a assunção de compromissos e mudança de atitudes e comportamentos.



Este é assim o terceiro ano letivo que este programa é implementado em Santo António, com o envolvimento por um lado dos alunos como pensantes e atores da mudança, e por outro, docentes, assistentes operacionais, famílias, comunidade e poder local, como parceiros e promotores dessa mudança.

Ser cidadão consciente, ativo e empreendedor!



Ao longo do primeiro trimestre foram levadas a cabo diferentes atividades que se integraram no plano de ação anual. Os temas escolhidos para abordar ao longo do ano partem da aferição de resultados da aplicação de inquéritos às crianças e Auditoria Ambiental à escola feita pelas próprias. É, desta forma, que tomam consciência da real situação em que se encontram, e projetam as suas su-

gestões e ideias para alterar o que consideram não estar a funcionar de forma correta ou que possa ser melhorado.

Os temas obrigatórios a explorar são: Resíduos, Energia e Água, estando neste momento a abordar o tema anual obrigatório, Espaços Exteriores. Neste último, exploramos outros temas, que se consideram estar implícitos, como sendo a Biodiversidade, as Hortas Pedagógicas e a Alimentação Saudável e Sustentável.

Estas são algumas evidências das atividades já implementadas.

Exploração da Biodiversidade

Foram desenvolvidas diferentes atividades de exploração da Biodiversidade existente no recinto escolar bem como a que faz parte do dia-a-dia das crianças (Fauna e Flora).



Semana da mobilidade

Na semana da mobilidade os alunos do 1ºAno a fizeram um estudo sobre o modo como cada um se desloca até à escola e analisaram os dados recolhidos.



Os Resíduos: o que são? O que fazer com eles?

As crianças têm vindo a tomar consciência da importância da políti-

ca dos 3R's: Reduzir, Reutilizar e Reciclar: tentam reduzir os Resíduos que produzem, procuram dar-lhe uma outra função e utilidade e caso não consigam nenhuma das intenções anteriores, colocam no caixote correspondente para a sua transformação.



Comemoração do Dia do Animal

No dia 4 de outubro, as crianças do jardim de infância comemoraram o Dia do Animal.

Observaram os animais que vivem na escola, exploraram histórias cujas personagens principais são animais, pesquisaram e aprenderam sobre os animais que mais gostam...

Registámos de diferentes formas o que descobrimos: desenho, dobragem, pintura...



Comemoração da Semana da Alimentação

Ao longo de uma semana, as crianças refletiram sobre a sua alimentação e o que é a alimentação saudável.

(Continua na página 15)

(Continuação da página 14)

Exploraram alimentos, realizaram rodas e pirâmides alimentares, ouviram e contaram histórias, fizeram registos diversos, dinamizaram jogos, realizaram cálculos, ... articulando saberes e áreas curriculares.



"Poupar é ganhar"

No dia 28 de setembro os alunos do 2.º ano participaram numa sessão online sobre a poupança da água e energia.

Ouviram uma história e, posteriormente, puderam adquirir o livro. Cada turma realizou uma atividade com o tema "Poupar é ganhar".

Formação online – Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE)

Em novembro, a promotora do Programa Eco-escolas em Portugal dinamizou workshops online para docentes, com o objetivo de desmistificar a metodologia do programa.

Semana Eco-Escolas – 16 a 23 de novembro

Na semana compreendida entre os dias 16 e 23 de novembro o programa foi celebrado na escola através da dinamização de diferentes atividades com todos os alunos.

Estas atividades foram dinamizadas pelas coordenadoras do programa em diferentes momentos dos vários dias.

O objetivo desta semana foi festejar as boas atitudes, as boas práticas e enaltecer os bons comportamentos das crianças.

Foram dinamizados puzzles sobre a biodiversidade (fauna e flora), jogo de separação de lixo, Bowling atira abaixo os maus comportamentos, e monda da horta escolar.



Dia Nacional da Cultura Científica "As minhocas vieram à escola"

As turmas do 3º ano A e B e a

turma do 4ºano A, durante a semana de 23 a 26 de novembro, foram levados a responder à questão "Será que as minhocas têm cabeça, olhos, boca e nariz?". Através de uma atividade experimental os alunos puderam observar, tocar e interagir com minhocas Californianas para tentar dar resposta à questão problema, assim como descobrir curiosidades sobre as mesmas.

No final da semana, as minhocas usadas na atividade, foram libertadas na horta da escola onde pela primeira vez vão viver em liberdade.

Partilha de Boas Práticas – Eco-escolas

No dia 29 de novembro, a docente Ana Albergaria, coordenadora do programa na escola de Santo António, no biénio 2019/2021, foi convidada a partilhar as boas práticas implementadas na escola ao longo desses dois anos letivos.

Este encontro realizou-se no Auditório Carlos Paredes, na sede da Junta de Freguesia de Benfica, e contou com diversas escolas da cidade de Lisboa.

"Somos uma Eco escola e Eco cidadãos e por isso aprendemos para melhor agirmos junto do meio natural."

As coordenadoras do Programa Eco-escolas na EBJI Santo António



A E.B.1 / Jardim de Infância Santo António, no âmbito do Projeto "Eco-Escolas – Horta Pedagógica", promove semanalmente, desde o início do ano letivo, atividades de limpeza, manutenção e melhoramento dos espaços exteriores da Escola.

As atividades, centradas numa aprendizagem ativa, levam as crianças do Jardim de Infância e os alunos do 1º ciclo a descobrir todas as tarefas necessárias à manutenção dos espaços exteriores e à vida de uma horta biológica, criando rotinas e

incentivando a partilha e o trabalho colaborativo.

Durante os meses de setembro, outubro e novembro, todos juntos já:

Incorporámos matéria orgânica para melhorar o solo no "Jardim da Amizade" e semeamos "Cravo-Túnico".

Descobrimos, cheirámos, recolhemos ervas aromáticas e preparamos chá de Erva-Príncipe e lúcia lima.

Recolhemos algumas folhas, das diferentes plantas da horta, para iniciar a construção de um Herbário;

Limpámos e preparamos os canteiros da horta com a ajuda de alguns elementos da APEJ;

Germinámos sementes de feijão, em pequenos vasos;

Semeámos diretamente nos canteiros: ervilhas, couves e favas;

Plantámos "Physalis", couve galega, couve lombardo, alho francês, cebola dourada, aipo e chuchu;

Fizemos a "muda" de morangueiros e pera-melão;

Trabalhámos em equipa, fizemos amigos e relembrámos como é bom estar ao ar livre.



Desenhos inspirados num quadro de Salvador Dali, elaborados por alguns alunos da turma 4º A, da Escola EB 1 - Bairro de São Miguel.



Lenda de São Martinho

Trabalhos realizados por Bianca Lima e Taísa Clementina



Inspirados pela Gala do Met em Nova York, os alunos do 11.º ano das Artes desenharam as roupas que usariam nesta ocasião. Este trabalho insere-se na unidade “Figura Humana” e os alunos, na sua maioria, trabalharam técnicas mistas de diversos meios atuantes. Esta exposição esteve patente no átrio da ESRDL, durante as duas últimas semanas de novembro.



No topo da serra

No topo das montanhas,
no topo da serra
estou em cima das nuvens,
estou sentada na terra.

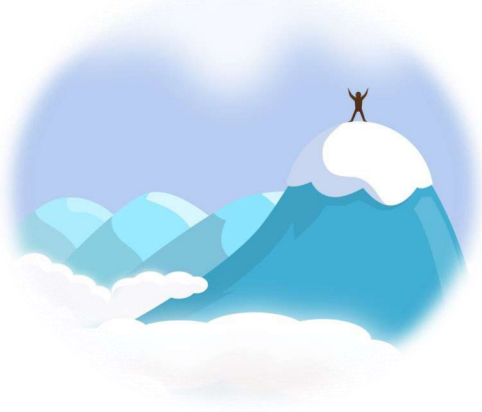
Lá bem no alto
está muito vento.
Eu gosto do frio
e no topo me sento.

Já vi muitas maravilhas
mas nada se compara...
Chego lá acima
e fico com um sorriso na cara.

Ando pelo céu,
as nuvens são tão fofinhas!
Parecem gigantes
almofadinhas.

Fiz um monte
com seis pedras,
mas só estive em
duas serras.

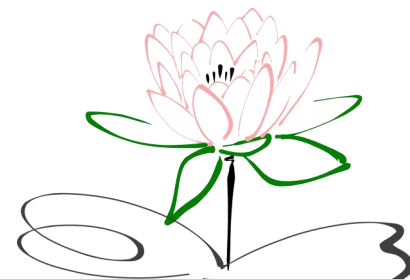
Lá em cima
é tão fresco o ar! ...
Para mim, é a melhor
oportunidade para desenhar.

Ana Cid

Que escrita tão expressiva!
Uma canção com palavras que dançam
como um flamingo a encantar a sua parceira,
Uma dança que nunca mais acaba.
Tão elegantetão brilhante.

Palavras arrumadas em versos,
mas com significados tão diversos,
tão expressivos..tão cintilantes.

Aquelas flores que faltam no pensamento.

Ana Filipa Pereira**A Vida de um Nenúfar**

Num lago cintilante,
Onde bate o sol radiante,
Um nenúfar banal,
A ler um grande jornal.

Sozinho pensava:
-Ai, solidão, solidão.

Todos os dias chorava,
Até à exaustão.
Todas as noites sonhava,
Em ter um amigo do coração.

Certa noite, enquanto dormia,
Um novo nenúfar aparecia.
A lua já sabia,
Que uma amizade floresceria.

Nessa manhã ganhou norte,
O sol bateu mais forte.
Apareceu-lhe um novo amigo,
Para estar sempre consigo.

Grupo de alunos do 6ºA**Silêncio**

Serena, corpo! Serena! Alegre a serenidade deleitosa de que me supro nesta corrida diária de desassossegos.

Silêncios que, perdidos entre a multidão, não são mais que rotina no escuro do dia-a-dia, não deixando por isso de serem necessários. Mas qual a importância destes silêncios? Embora não passem de uma miragem na existência cíclica da rotina, são a base da sanidade, a fonte de energia, o motor de toda a vida humana. No entanto, não passam de momentos de inexistência. Mas inexistência de quê? De som? Não! Na verdade, são muito mais que isso. São o espírito da ascensão do corpo a um plano extracorporal que, por si só, é motivo de reencontro pessoal. É a garantia de que a perda de identidade não é uma opção; de que não somos apenas uma ferramenta do sistema, igual a todas as outras e, em si só, vazia. É a permissão da unicidade, expressa na vivacidade e identidade de cada um. É a própria preservação da identidade e garantia da diferença.

Na rotina e no hábito, o desassossego torna-se monótono. No entanto, na diferença e na sua expressão, o desassossego torna-se autorrealização e toma a felicidade como característica. Embora pareça vazio, o silêncio é cheio, conquanto misterioso. É o mistério oculto do encontro do ser e simultaneamente o veículo da criação do eu, como único e realizado. No entanto, na rotina, é uma utopia dos sentidos, impossível de alcançar.

Por isso, nas cidades há tanta escuridão e falta de profundidade, pelo que qualquer inovação parece uma luz no fundo do túnel. Mas, verdadeiramente, a luz é só um fruto do silêncio.

Mateus Meneses

WRITING QUESTION POEMS

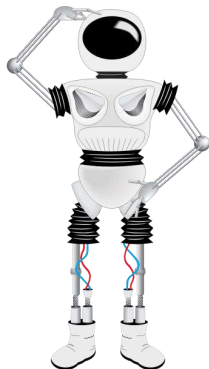
Our students went on a journey of self-reflection and search for deeper meaning in the world around them. They created these awesome Question Poems!

Have you ever wondered?

Have you ever wondered about what will happen when our time ends?
 Do you think there's a better place above the clouds?
 A cruel place beneath our feet?
 Have you ever wondered if we'll see the ones we lost again?
 Do you think they're watching?
 Do you think they've been watching all along?
 Have you ever wondered about when the end really is?
 Who do you think decides that?
 Is it up to us?
 When we get to the light at the end of the tunnel, is there the option to turn around?
 Have you ever wondered about how it feels?
 Do you think it feels light? Weightless? Peaceful?
 Do you think we'll carry every bad decision we've ever made on our backs?
 Have you ever wondered about the time span of life?
 What if there is no time? What if it's forever?
 Do you think we'll feel trapped?
 Do you think it'll be soothing? Comforting?
 Have you ever wondered about what will happen if our time ends?
 Because what if it doesn't?

*Júlia Oliveira***A robot's dilemma**

Why am I here?
 Why was I created?
 Why was I needed?
 What is my purpose?
 Will I be doing these tasks over and over for the rest of my life?
 Am I alive?
 If I am, does my life have meaning?
 Do I have a meaning?
 Does life have a meaning?
 Do I give it meaning?
 Do we give it meaning?
 Is love the meaning?
 But I can't feel love, can I?
 Am I the meaning of life?
 Does God exist?
 @m I GoD?
 Why do we do this?
 Should we keep on existing?
 Should humanity disappear?
 Could I make it disappear?
 Should I make it disappear?
 ...
 ERROR 74 - CONSCIENCE MODULE OVERLOAD
 A.I. OUT OF CONTROL
 DELETING PROCESS STARTING...

*Anonymous***Love**

What is love really?
 Do we all get one?
 Is it just for the lucky ones?
 Is it possible to live without it?
 Is it the only thing that makes you live?
 Is it the best feeling?
 Is it the worst feeling?
 Does love really matter?
 Does love win everything?
 Does love really exist?
 Does it hurt being in love?
 Do people die because of it?
 What is love really?

Anonymous**Disappointment**

Why is the thought of growing up so hard?
 Why am I afraid to fail?
 Why do I have so much pressure on me?
 Why do I feel like I'm in jail?
 Why can't I be free?

Maria Conceição

Tarde de Verão

Era uma tarde de verão. Eu tinha ido a casa da minha avó almoçar, como era costume aos sábados. A casa dela era no campo, isolada das outras casas, numa pequena aldeia em Santarém.

Nós tínhamos acabado de almoçar, quando a minha mãe me disse para ir explorar e aproveitar o ar livre.

- Não te afastes muito...

Então, eu fui pelo campo de árvores de fruto, onde todos os aromas se encontravam. Cheirava a maçãs, a pêssegos, a amoras, a ameixas, e a mais uma série de frutos e bagas que se encontravam no mato. O campo era muito bonito, com erva alta e dourada, onde o vento dançava, árvores verdes, algumas já a ficar vermelhas que no inverno largavam as suas folhas. Havia um muro de pedra que delimitava o terreno, cheio de musgo onde o sol não batia.

Eu estava a passear nesse campo e, de repente, vindo de uns arbustos, surgiu um coelho. Eu, que nunca tinha visto um na natureza, achei a criatura engraçada. Tinha um pelo brilhante da cor das nuvens de chuva, umas orelhas compridas e um nariz rosado. Ele correu para umas silvas, que atraíam, pelas amoras, vespas e outros insetos. Eu vi uma entrada nos arbustos e decidi aventurar-me.

Entrei nos arbustos a custo e parecia que tinha entrado num conto de fadas. Era um pequeno terreno, onde a luz solar não batia diretamente, devido à densa vegetação, que fazia um teto. Havia um riacho a correr, com água transparente, onde se ouviam sapos e rãs. Procurei o coelho, mas não o encontrei.

No entanto, ouvi a minha mãe chamar:

- Laura!

- Estou a ir! – disse eu, enquanto subia a encosta. Por alguma razão quis manter segredo aquele lugar mágico. Enquanto pensava, ouvi a voz da minha mãe:

- Viste alguma coisa lá em baixo?

- Nada de especial!



Laura Damas

Memórias de Verão

Numa manhã de verão, eu estava na praia com os meus pais e os meus irmãos. Nesse dia, a praia tinha muita gente e estava maré baixa, por isso, tinha uma “mini ilha” no meio do mar.

O meu pai e a minha irmã foram para a mini ilha e eu, que sempre gostei de os seguir, fui ter com eles com a minha inseparável prancha de bodyboard. Quando cheguei à ilha, vi que as ondas estavam bastante grandes e, como adoro surf, lá fui com a minha prancha e, tranquilamente, comecei a fazer bodyboard. De repente, avistei uma onda gigantesca e decidi fazer um “tubo” (ir com a prancha por baixo da onda a fechar-se). A onda fechou-se mesmo em cima de mim e comecei a rebolar dentro de água.

Não me lembro muito bem do que aconteceu a seguir, mas sei que a onda me arrastou para a ilha. Lembro-me de abrir os olhos e estar aos pés do meu pai que parecia gigantesco, não apenas por não estar muito longe da realidade, mas porque o estava a ver do chão e porque o receio transforma muitas vezes a nossa perceção.

Ali estava o meu pai, grande e de cabelo encaracolado, usava óculos e nadava muito bem. Ele preocupava-se muito connosco, mas desta vez, os seus olhos grandes olhavam-me com um ar de desilusão.

- Mano! Foi bué fixe! Quero fazer outra vez! – disse quando me levantei - Viste o que eu fiz, pai?

- Não, não vi. O que foi? – perguntou ele

- Então, estava em cima da prancha e veio uma onda gigante! – comecei eu a explicar - Então fui contra ela e quase fiz um tubo! Depois fui arrastado até aqui!

- Boa. Mas tem cuidado com isso, pois é perigoso.

Certo é que o meu pai não valorizou o meu feito, mas também não me deu nenhum castigo.

- Está bem – respondi-lhe.

Depois de tudo isto, não me lembro de mais nada, mas deduzo que tenha continuado a praticar “bodyboard” à procura de outra onda daquelas. Sem sucesso.

Henrique Silva

A Lagoa do Meu Amigo

Certo dia, estava a dar um passeio pela mata, quando encontrei uma lagoa. Observei-a de uma ponta à outra. Era grande, brilhante e bonita. Tinha uma ponte cor de laranja que ia dar de um lado ao outro. Olhei para a água e vi o meu reflexo. Apenas via a cara de um pequeno lince, mas depois... Deixei de ver o meu reflexo. Muitas bolhinhas rebentavam em cima de mim, quando chegou à superfície um pequeno peixe. Decidi, então, examiná-lo. Era azul e verde, tinha uma pequena crista laranja e pontiaguda, uma boca muito pequena e olhos verdes.

Tivemos uma grande conversa e brincámos bastante.

Ficou escuro. Disse-lhe para se deitar, mas ele queria mais, mais e mais. Acalmei-o então:

- Não te preocupes... Amanhã estaremos juntos de novo. Se quiseres, durmo aqui!

Fechámos os olhos e adormecemos. Finalmente, percebi que tinha criado um amigo para sempre.

Curiosa, Malandra e Piegas

Quando eu tinha cinco anos, era uma menina muito curiosa e malandra! Adorava brincar e brincar com os animais! O problema era que eu estava sempre a magoar-me...

Certo dia, enquanto passava férias com a minha família, decidi dar um passeio, acompanhada pela minha irmã. Eu queria ir à floresta, mas ela não deixava. Implorei tanto, tanto, tanto, que ela acabou por ceder! Estava tão feliz que andava aos saltinhos e às voltinhas.

Apaixonada pela Natureza, a minha irmã parou para deslumbrar-se com aquela vista (realmente era fantástica) e para apanhar umas flores. Entretanto, perdeu-me de vista.

- Francisca, onde estás?
- Estou aqui, Nonô (algunha da minha irmã Leonor)!
- Aqui, onde? - gritava ela, desesperada.
- Ao pé da árvore!
- Qual!?!



E assim foi: gritaria no meio da floresta, pelo menos, por dez minutos.

A minha irmã acabou por encontrar-me...mas era tarde de mais!

- Não!!! - gritou ela, ao ver que eu tinha acabado de fazer uma "festinha" a um porco-espinho.

Chorei, chorei, chorei, pois era muito piegas!

- Rápido, vamos a casa da tia - que vivia lá ao lado - tratar disso! - sussurrou ela, pegando na minha mão, para começar a correr.

Chegámos lá em menos de dez minutos. Conseguimos que a nossa tia não dissesse nada à nossa mãe e à nossa avó.

Fomos a correr até casa, mas, no meio do caminho, encontrámos um cão abandonado.

- Podemos levá-lo? Por favor! - implorei eu.

- Está bem, mas despacha-te! - ordenou a Nonô.

Chegámos a casa e fingimos que nada tinha acontecido. Conseguimos ficar com o cão, que nos acompanha até hoje!

Francisca Soares

Nestes momentos é que percebo que, quando era pequena, pode-se dizer que era um bocadinho dramática (ainda sou) e também mentia, mas uma vez fui descoberta.

Na noite anterior ao meu aniversário, não consegui dormir, pois estava muito nervosa. Não por ser o meu aniversário, mas porque a minha mãe ia à escola, na hora do lanche, para cantar os parabéns. A escola fornecia comida para o lanche e uma das bebidas era leite branco, mas como eu não gostava, tinha dito que era intolerante à lactose. Menti, mas ninguém sabia, portanto davam-me iogurte o que não faz muito sentido, porque iogurte também tem lactose, mas eu não reclamava. No meu aniversário mais novo, quando descobrissem a minha mentira, alguma coisa horrenda iria acontecer e eu não sabia o quê, mas é claro que também não queria descobrir.

Nessa noite, estava lua cheia, o céu estava coberto de estrelas e estavam a lançar fogo de artifício. Comecei a chorar, pois estava ansiosa e aí a minha mãe, ouvindo-me, foi ter comigo, preocupada e disse:

- Laura, estás a chorar por causa do fogo de artifício?
- Não, mãe, não é por causa disso - respondi a soluçar.

Logo depois contei à minha mãe sobre a tal mentira. A minha mãe olhou-me e percebeu que o meu mundo tinha caído. Então, riu-se enquanto me dizia:

- Não te preocupes, amanhã, contamos à tua professora e vai ficar tudo bem.

Na manhã seguinte, tal como combinado, fui contar à minha professora. Não me lembro muito, só que eu chorei baba e ranho, que a minha professora se riu e disse que já tinha contado e não havia problema.

É tal como dizem: "A mentira só dura enquanto a verdade não chega."

Laura Soares



Liberdade e Segurança

A liberdade é uma das essências para a vida de qualquer humano, pelo que devíamos lutar e trabalhar para fazer com que ela chegue a todos nós. Desde sempre que a milhões de pessoas pelo mundo foi renegado o direito de ser livre, do tempo dos escravos e até hoje, em certos países.

Em primeiro lugar, a ausência de liberdade pode significar também a ausência de segurança, como podemos evidenciar no Afeganistão, por exemplo. Há anos que as mulheres lutam pela sua igualdade e liberdade para poderem ir à escola, etc., devido a isso, são mortas. Outro caso de ausência de liberdade que resulta em insegurança é a Coreia do Norte. A liberdade é inexistente ao ponto que as pessoas não podem sequer dizer o que pensam, o que acaba por resultar, consequentemente, na falta

de segurança por poderem morrer ao tentarem fugir do país.

Porém, a liberdade em demasia (mal usada) também pode causar danos na nossa sociedade. Podemos sublinhar este facto nos Estados Unidos da América, onde em alguns estados é permitida a posse e uso de armas, o que acaba por resultar num número elevado de atentados a por exemplo, escolas.

Em suma, deve haver um equilíbrio entre liberdade e segurança para que todos possamos usufruir da liberdade essencial para vivermos num mundo mais justo, porque, no fim, a nossa liberdade termina onde começa a do outro.

Francisco Oliveira

"Dê-me uma alavanca e um ponto de apoio e levantarei o mundo." Arquimedes

A Combinação Mágica para o Sucesso

Poucos são aqueles que já se aperceberam, mas existe uma combinação "mágica" para o sucesso. Na verdade, esta combinação já é pública há séculos, pois foi Arquimedes quem a enunciou pela primeira vez: "Dê-me uma alavanca e um ponto de apoio e levantarei o mundo". Como se pode ver, a combinação é tão simples que requer apenas dois ingredientes: uma alavanca e um ponto de apoio.

Primeiramente, para alcançar o sucesso, precisamos de algo que nos erga até ele, algo ao qual possamos ser bem-sucedidos – um sonho. O sonho é, indubitavelmente, a alavanca do sucesso. Isto, pois, só podemos

ser bem sucedidos em algo, se sonharmos primeiro. Por exemplo, um médico tem de sonhar com a sua entrada em medicina, antes ser um bom médico.

Seguidamente, todos nós necessitamos de um ponto de apoio. Poder-se-ia pensar que este seria um ponto de partida, mas pensaríamos mal. Um ponto de apoio trata-se de alguém que nos ame, que nos apoie, mesmo que não sejamos bem sucedidos à primeira. Um ponto de apoio não está lá para nos ajudar a alcançar o sucesso, está lá caso não o alcancemos. Por exemplo, o médico pode não ter entrado em medicina na primeira fase de candidaturas. Pode ter

necessitado do apoio dos pais para não desistir, e inscrever-se na segunda fase. Assim, os seus pais foram o seu ponto de apoio, tendo tido um papel crucial no alcance do sucesso do filho como médico.

Em suma, para levantarmos o nosso mundo, precisamos de um sonho e de alguém que nos ame. Estes são os dois ingredientes mágicos do sucesso. Arquimedes sabia, de facto, o que dizia. Afinal de contas, também ele foi bem sucedido.

Maria Laura Fernandes



Alavancar

des maquinarias como guias, por exemplo, que carregam pesos gigantes à distância de uns botões, era necessário utilizar a força humana e a alavanca facilitou imenso, pois a força necessária para levantar o mesmo peso seria bastante inferior.

No entanto, quando leio esta frase de Arquimedes, não consigo apenas ver o sentido literal, sem pensar que Arquimedes queria dizer algo mais.

A meu ver, Arquimedes está também a dizer que nós não temos limites, e que, com as tecnologias certas, podemos fazer o que se julga impossível, como levantar o mundo. Claro que levantar o mundo com uma alavanca nos parece completamente ri-

dículo, no entanto, com uma alavanca do tamanho certo e um ponto de apoio, seria fácil. Tal como nunca ninguém diria que nós iríamos à Lua, mas nós conseguimos fazer uma "alavanca grande o suficiente", ou seja, conseguimos evoluir tecnologicamente o suficiente.

Em suma, não existe nada realmente "impossível", o impossível é apenas um objetivo, que com o tempo suficiente para criarmos uma "alavanca" grande o suficiente, se tornará realidade.

Rodrigo Santos

O ser humano provou várias vezes ao longo da história que o "impossível" é possível.

Com a criação de novas ferramentas e tecnologias nunca paramos de alcançar novos "impossíveis", o que me deixa a pensar se o impossível existe mesmo, ou se é tudo apenas uma questão de tempo.

A alavanca foi uma invenção que revolucionou o mundo, pois fez com que o ser humano pudesse levantar pesos que sem ela não seria possível. Esta invenção foi fundamental para a criação da sociedade como a conhecemos hoje, pois antes de vermos gran-

Sexualidade e Planeamento _ Uma escolha

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades. De facto, a mudança é uma constante intemporal, inquestionável e Camões sabia-o, tal como nós o sabemos. Ora, não só toda a nossa espécie observou passarmos da invenção da lâmpada para grandiosas descobertas científicas como também a sociedade acompanhou essa mudança, revolucionando o seu teor sociocultural. Em particular, o surgimento da pílula abriu uma porta para as mulheres, levando-as a advogarem a sua importante liberdade sexual de não desejarem ter filhos. Deste modo, as mulheres passaram de ser coa-

gidas socialmente para terem filhos para poderem rejeitar essa opção de forma consciente.

Primeiramente, como já referi, sempre estivemos sujeitas a alterações no âmbito da ciência o que levou ao aparecimento de novas oportunidades, nomeadamente, a oportunidade de seguir carreiras importantes e exigentes, o que tem por consequência, a necessidade de um horário muito rígido, sem espaço para pausas. Dessa maneira, torna-se complicado abranger mulheres que consigam fazer os dois mundos, carreira e filhos, coexistir. Por exemplo, em firmas de advogados, na prática, a licença concebida para mulheres grávidas reduz-se a pouco mais que o próprio parto. Portanto, é notório que uma parte significativa da população feminina não deseje ter filhos em prol de promover a sua carreira profissional e, por isso, escolha o uso de contraceptivos?

Por outro lado, por muito gratifi-

cante que seja ter um filho, muitas famílias não têm condições psicológicas e/ou financeiras para tal. Exemplo disso, são os países subdesenvolvidos em que existem muitas gravidezes indesejadas que acabam num constrangimento de todos os envolvidos. Ora, a pílula e outros métodos contraceptivos permitiram que mães pudessem, de forma consciente, decidir que naquele ou noutro momento não era oportuno para criar uma família, o que não acontece nesses países.

Finalmente, é importante reforçar que apresentei dois casos em que foi benéfico o aparecimento da pílula nas nossas vidas mas estaria a mentir se dissesse que não há muitos mais. Portanto, realço que este transformou de forma positiva a nossa sociedade e a nossa mentalidade.

Beatriz Soares



O Contraste na Literacia para a Saúde Sexual

A sexualidade é um assunto vastamente discutido nos tempos que correm. Tem vindo a existir uma evolução de mentalidades no sentido em que já é menos tabu e começa a ser visto como algo que faz, de facto, parte, e que importa, da saúde de todos nós.

É importante frisar que nos países menos desenvolvidos ainda existe um longo percurso a fazer, visto que a iliteracia sobre a saúde sexual, o que envolve métodos contraceptivos, consultas de planeamento familiar e algum conhecimento sobre doenças sexualmente transmissíveis, é, diria, quase absoluta. É então devido a este facto que a taxa de natalidade nestes países é espantosamente elevada onde é comum cada mulher ter, pelo menos, cinco filhos. Ora este crescimento demográfico não é igual em todo o mundo, o que leva a uma total desproporção que é ainda agravada pela componente económica pois, geralmente, são países e comunida-

des que vivem abaixo ou no limiar da pobreza.

De seguida, conclui-se também que, mesmo na Europa, existe um certo desequilíbrio entre os países de leste e os países de centro-norte. Na Polónia e na Hungria este tema não é sequer abordado e é considerado um insulto referi-lo perto de menores de idade. Logo, estes jovens, que vão iniciar a sua idade adulta, encontram-se completamente desinformados sobre os métodos a usar ou como os usar.

Esta ignorância acresce, assim, com mitos não fundamentados o que poderá ter implicações na sua saúde mental. A desinformação é um perigo, e sobretudo, impulsionadora de medos e angústias.

Concluindo, é relevante e urgente proporcionar a todos os cidadãos ajuda e conhecimento sobre algo que terá sempre importância e impacto



nas suas vidas. Se não houver saúde sexual não é possível existir nem saúde física nem mental. Sem essa saúde não poderá haver harmonia global nem concordância entre diferentes comunidades.

Maria Ferreira

Sexualidade_Direito ou Pecado?

No mundo moderno, a saúde sexual é um tema cada vez mais abordado e discutido. A revolução sobre a abordagem deste direito, outrora tabu, levou a uma maior aceitação sobre a prática de relações sexuais sem ser apenas para a procriação e constituição de família.

Primeiramente, podemos refletir sobre as várias vantagens que a prática de relações pode desencadear na nossa vida. Como foi descrito pela Organização Mundial de Saúde, a saúde reprodutiva é a condição de bem-estar físico, mental e social relacionado com o sistema reprodutor. Ou seja, o facto desta ser um direito em diversos países incentiva a prática de relações de forma segura o que leva aqueles que a praticam a atingir o prazer, a usufruir da relação íntima com o seu parceiro/a, a produzir diversas hormonas que contribuem para a sua saúde global, a melhorar o sono, a criar uma maior aceitação do seu corpo de modo a combater diver-

sas inseguranças - especialmente nos jovens -, e permite, de certo modo, restabelecer um equilíbrio mental/cognitivo nos diferentes indivíduos.

Por outro lado, se observarmos através de uma perspectiva diferente - perspectiva religiosa - poderíamos concluir que a opinião seria distinta. Apesar de ser diferente de religião para religião, de um modo geral, este direito interfere muitas vezes com as crenças das diversas fações religiosas. Para muitos crentes, o ato sexual deveria ser exclusivamente realizado com o intuito de consumir o matrimónio e criar a próxima geração. Do mesmo modo é expectável que tal represente uma entrega pessoal e única de nós mesmos ao nosso parceiro sendo essa união aprovada por Deus. Para além disso, muitas vezes o ato sexual, fora destas condições, é considerado pecado aos olhos das ordens religiosas.

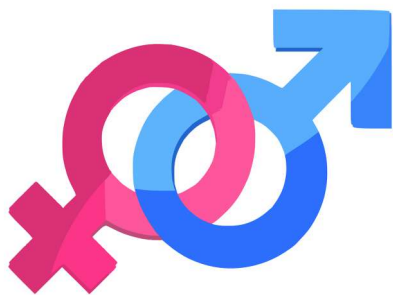
Em suma, é impossível afirmar que todo o mundo possui uma opinião semelhante ao assunto e que todos

concordam na defesa e proteção desse mesmo direito. De um modo geral, cabe à escolha de cada um se deve ou não usufruir do mesmo, no entanto, é importante mantermo-nos informados e reconhecer as consequências que resultam das nossas decisões.

Laura Pelc



Saúde Reprodutiva e Bem Estar



A saúde reprodutiva é reconhecida como um direito na maioria dos países do mundo, uma condição para o bem estar físico, mental e social, uma parte importante daquilo que permite ao Homem viver bem e ter uma vida de qualidade.

Hoje, nos tempos que correm, o sexo não é mais uma atividade praticada pelo Homem única e exclusiva-

mente para se reproduzir. É um prazer físico e mental que, com todos os métodos contraceptivos e de saúde sexual que já existem, pode ter ou não o fim de procriar, de ter um filho. É então muito importante que haja métodos contraceptivos disponíveis para todos, para que a necessidade prazerosa e com benefícios, hoje estudados e comprovados, para a saúde mental, do ato sexual, não implique sempre, ou quase sempre, a reprodução indesejada.

É também de realçar a extrema importância da saúde sexual como parte da saúde do Homem, em geral. Existem inúmeras doenças sexualmente transmissíveis sobre as quais é emergente alertar e informar. As pessoas têm de estar informadas das consequências graves que podem ter se mantiverem uma vida sexual desprotegida e têm de ter a garantia de que podem contar com o serviço de

saúde do seu país, para que possam ser atendidas em caso de indício de doença sexualmente transmitida. A saúde reprodutiva tem de ser tida em conta, porque dela advém a saúde física, mental e social, que permitem ao ser humano viver bem consigo com aqueles que o rodeiam, porque não se querem sentir menos que ninguém no que toca à sexualidade, e com o seu parceiro ou parceira.

Podemos concluir que, a saúde mental ou reprodutiva tem de ser um direito, porque assim, e só assim, o ser Humano pode viver o seu desejo enquanto Homem, sem medo e com segurança.

Carolina Saibo

Projeto Educação para a Saúde

Dando continuidade ao Projeto Educação para a Saúde (PES) iniciado no ano letivo transato, iniciamos agora um conjunto de atividades que culminarão com a semana do PES.

Com o presente Projeto pretendemos abordar temas ligados à saúde, promovendo a responsabilidade individual, coletiva e social, capaz de desenvolver nos alunos competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis, tomar decisões conscientes e informadas e levando-os a escolher opções responsáveis.

O PES, enquanto uma das “dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso



escolar; (ii) uma perspectiva de intervenção consciente, criativa e intencional; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas

curriculares.”

A abordagem PES assenta no Referencial para a saúde onde são definidos 5 temas globais: Saúde Mental e Prevenção da Violência, Educação Alimentar, Atividade Física, Comportamentos Aditivos e Dependências, Afetos e Educação para a Sexualidade.

Este ano lectivo, os temas escolhidos são os Comportamentos Aditivos e Dependências e a Educação Alimentar.

Após a definição dos Promotores de Saúde por turma, estes temas serão objecto de trabalho ao longo do ano através da visualização e debates de pequenos vídeos, de campanhas de sensibilização, de palestras orientadas por técnicos especializados sobre os temas (médicos, enfermeiros, psicólogos e agentes de saúde pública) e outras, culminando na semana do PES.

A equipa do PES

Concurso de Leitura Expressiva do AERDL

“Ler é sonhar pela mão de outrem”
Fernando Pessoa

Com vista a estimular o gosto pela leitura, ir-se-á realizar entre os dias 28 de março e 1 de abril de 2022 o 1.º Concurso de Leitura Expressiva do Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor. No Dia do Agrupamento, 5 de abril, serão apresentados os primeiros prémios do primeiro ao décimo segundo anos em sessão solene e festiva com a participação de alunos e convidados, no Auditório da Escola Secundária Rainha Dona Leonor.

Inscribe-te nesta festa da leitura!

Para tal, deverás preencher um formulário de inscrição que se encontra no site:

<https://crem2.webnode.pt/1/i-concurso-de-leitura-expressiva-do-aerdl/> até ao próximo dia 21 de janeiro de 2022.

Para mais esclarecimentos, contacta os teus professores de Português e de Inglês e lê o Regulamento do Concurso.

Contamos com a tua participação!

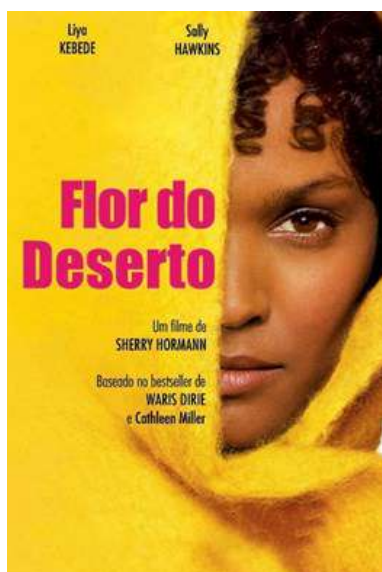
A equipa do

Concurso de Leitura Expressiva (CLE)



Ilustração: Rafaela Mordido e Madalena Farinha

A Propósito da Igualdade de Género Assistimos à “Flor do Deserto”



A mutilação genital feminina é uma prática realizada maioritariamente nos países da África ocidental, central e oriental, do Médio Oriente e do Sudeste

Asiático. Esta foi a situação vivida por Waris Dirie, modelo somali e autora do livro: “Flor do Deserto”, convertido mais tarde em filme.

Waris expôs ao mundo a sua experiência através do seu livro e tornou-se embaixadora da ONU. Ela é uma das cerca de 200 milhões de meninas e mulheres que sofreram desta prática que causa não só danos físicos, mas também psicológicos.

Duarte Jesus

Desde sempre, nós mulheres somos ensinadas a abominar e de certa forma, temer qualquer tipo de relações sexuais, uma vez que essas nos tornam impuras e não dignas. De acordo com a estrutura patriarcal, na qual a sociedade está organizada, o papel da mulher, muitas vezes limita-se ao casamento, levando, assim, fa-

mílias muito religiosas a recorrerem a procedimentos como o MFG para controlar a vida sexual de suas filhas até que estejam casadas.

Júlia Oliveira

Hoje em dia muitas pessoas afirmam que “já não existe desigualdade de género” ou que “os tempos são diferentes”, mas na verdade ainda existe uma grande luta pela frente que precisa de ser ultrapassada para obtermos uma baixa percentagem de desigualdade no mundo. Um dos assuntos que faz parte dessa grande luta é a realização da MGF.

Por estas e outras razões é que considero o feminismo fundamental. Não é uma luta delas contra eles, é uma luta delas e deles por direitos humanos.

Mariana Prudência

A Propósito dos Direitos Humanos e da Interculturalidade Assistimos ao “Invictus”

Invictus significa “invencível” ou que “não se deixa vencer”, foi o título do poema que inspirou Nelson Mandela a suportar, por vinte e sete anos, a prisão a que foi sujeito por lutar contra o apartheid:

Da noite escura que me cobre,
Como uma cova de lado a lado,
Agradeço a todos os deuses
A minha alma invencível.
Nas garras ardis das circunstâncias,
Não titubeei e sequer chorei.
Sob os golpes do infortúnio
Minha cabeça sangra, ainda erguida.
Além deste vale de ira e lágrimas,
Assoma-se o horror das sombras,
E apesar dos anos ameaçadores,
Encontram-me sempre destemido.
Não importa quão estreita a passagem,
Quantas punições ainda sofrerei,
Sou o senhor do meu destino,
E o condutor da minha alma.

William Ernest Henley

Foi esse mesmo poema que deu o título ao filme. Em 1994 é eleito o primeiro presidente negro da África do Sul e ao ver o jogo de rugby na TV, percebe que os negros no estádio torcem contra a Springboks, a equipa do seu País. Com isso Mandela convoca uma reunião com o capitão da equipa para o convencer a participar na copa do mundo e

inspirar a nação “Arco Íris”. A equipa treina muito, acaba por chegar à final contra os All Blacks da Nova Zelândia e vence! Pela primeira vez, a África do Sul obteve tamanha vitória e, através deste resultado, o sentido de união da nação há muito perdido, volta a unir-se. O filme é também ele uma história de superação e inspiração, dando-nos a conhecer um período conturbado da história da África do Sul!

Bernardo Silva e Gonçalo Soares



A Lista Vencedora

No ano de 2021/2022 havia duas listas candidatas à Associação de Estudantes da Escola Secundária Rainha Dona Leonor: a lista V e a lista Stay. Ambas compostas por alunos ambiciosos e unidos, determinados a fazer a diferença e a trazer mudanças positivas à comunidade escolar.

Tudo começou com preparação antecipada: desde a formação da equipa, ao design da lista, à preparação para as atividades e cartazes do dia de campanha, à formação de parcerias e à criação de propostas. Assim, após semanas de preparação, chegaram os dias de campanha. Os dias de campanha são dias em que a escola se veste com a cor das listas, se enche de música e sorrisos, de bom ambiente e de uma competição saudável. Estes dias incluem torneios, jogos, pinturas faciais, música, dança e muitas outras atividades; todas elas realizadas com máscara e em segurança. Sem dúvida que estes são sempre alguns dos dias favoritos dos estudantes, dias descritos como inesquecíveis e essenciais para a experiência completa de se ser estudante. Por vezes, até os professores e auxiliares se juntam à diversão, partilhando a excitação dos alunos e contribuindo com sorrisos para o bom ambiente que paira sobre a escola.

Terminados os dias de campanha (um para cada lista) chega o dia de reflexão, na qual os alunos refletem sobre em qual das listas pretendem votar para os representar. A lista vencedora foi a lista V, que venceu com 68% dos votos. Misturaram-se vários sentimentos: os de felicidade e satisfação dos vencedores, e os de tristeza e frustração dos derrotados. Sentiu-se o deleite e alegria dos vencedores pelos corredores, ouviam-se os seus risos e gritos de júbilo; mas celebrava-se continuando a respeitar aqueles que não viram os seus objetivos realizados.

Apesar de um clima tenso e competitivo estar sempre ligeiramente presente ao longo da campanha, a competição fomentada é sempre saudável, cordial e baseada no respeito. Como tal, quando a eleição termina, também é este respeito que deriva das duas partes que as permite congratular-se mutuamente pelo traba-

lho até ali executado.

Apesar de a Associação de Estudantes estar agora estabelecida, a saga ainda não terminou. As vozes dos alunos fizeram-se ouvir e puseram-se em prática as suas propostas. Entre elas, destacaram-se algumas prediletas: o fornecimento de bolas de desporto para furos, a disponibilização de pensos higiénicos, a banca de resumos, o apoio à viagem de finalistas, os bailes de finalistas, a realização de torneios de desporto, e de palestras relativas a temas como educação sexual e saúde mental, entre outras.

Concluindo, os esforços da Associação de Estudantes continuam. Os estudantes continuam a lutar pelos seus objetivos, mantendo o seu espírito ambicioso aceso; lembrando-se sempre da razão pela qual estão ali, e honrando o voto de confiança que os alunos depositaram neles.

Marria Laura Fernandes



E a Lista Candidata à AE que Perdeu

Sentido de equipa, dedicação e esforço!

Não me ocorre melhor maneira de descrever estes dias de campanha para a candidatura à Associação de Estudantes da nossa escola. Apesar das restrições e do pouco tempo disponibilizado devido a este ano atípico, podemos dizer que foi mais um grande ano de listas, com muita animação, jogos e diversão.

Camuflado pelos sorrisos e pela animação, houve um grande esforço por parte de todos os representantes das listas, relativamente aos preparativos da campanha, às propostas/ideias pensadas e discutidas, à preparação para o debate final, à adaptação às medidas impostas devido à pandemia e à conciliação entre o tempo disponibilizado para a campanha, o

horário escolar e as restantes atividades extracurriculares. Tudo isto para tornar a escola num local cada vez mais estimulante e confortável a todos os alunos.

Aqui falo em nome da lista Stay que, infelizmente, não saiu vencedora no ano letivo 2021/22. O resultado final não nos deixou satisfeitos, no entanto, posso dizer que foi uma das melhores experiências durante o meu secundário. Conheci novas pessoas, fomentei novas amizades, fortifiquei o meu sentido de equipa e vivi momentos memoráveis e enriquecedores.

Foi um grande prazer competir juntamente com a lista V, a quem queremos desejar uma boa sorte para este ano letivo. Apesar da rivalidade, maioritariamente saudável, o princi-

pal objetivo de ambas era o mesmo: dar voz aos alunos da escola secundária Rainha Dona Leonor.

Em suma, queria apenas agradecer à Escola e a todos os meus colegas pela incrível oportunidade de fazer parte desta pequena família e espero que esta experiência tenha tido o mesmo impacto em todos como teve em mim. Obrigada e... stay-together!

Laura Pelc





Trabalhos realizados pelos alunos da 7ª 1ª

Trabalho realizado pela
Francisca

Despedidas e Votos de Boas Festas! (Como prometido no Editorial)

A tradição parece que ainda é o que era! Vamos todos de férias, gozar o Natal em família (seja ela qual for) e passar mais um ano que desejamos seja o último dos últimos em que estivemos perdidos na roda do tempo.

Os Reis Magos trazem boas novas!

Boas festas, então, são os votos das coordenadoras.



Afonso a preparar a sua árvore de Natal

Trabalho realizado pelos
alunos da sala B (J.I. de
Santo António)