

# NOVIDADES DO MARQUÊS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE

julho | 2023

*“Nada como a compreensão e a empatia para mudar as sociedades”*

Margarida F. Santos e Maria João L. de Carvalho

A infância é um tempo breve de luz em que cada um de nós inicia a descoberta do mundo. É por isso, também, o momento propício para lançar sementes, na esperança de virem a dar bons frutos, no futuro.

Em plena primavera, as várias atividades ao ar livre e em contacto com a natureza, desenvolvidas no terceiro período, deliciaram os mais novos. No entanto, o valor destas iniciativas não se limita à diversão e ao convívio, embora sendo indiscutivelmente aspetos fundamentais para o bem-estar das crianças. Com efeito, e para além da aquisição e do alargamento do conhecimento do mundo, os momentos passados em comunhão com a natureza têm a admirável virtude de proporcionar experiências e aprendizagens de cidadania muito válidas e adequadas aos tempos que vivemos.

Na verdade, quando incentivamos uma criança a escavar a terra com as suas próprias mãos, aconchegando a raiz de uma planta, que assim poderá receber o seu alimento e crescer, não estamos a ensinar-lhe apenas a forma como as plantas sobrevivem e se alimentam, sendo seres vivos. Estamos também a lançar sementes de humanidade: esta experiência tão simples proporciona à criança a alegria imensa de perceber que, graças ao trabalho desenvolvido pelas suas pequeninas mãos e ao carinho colocado no desempenho desta tarefa, será possível àquela planta, também ela ainda pequenina e a precisar de cuidados, crescer forte e feliz, iluminada pela luz amiga do sol.

Quando mais de quatrocentas crianças e jovens do agrupamento participam voluntariamente numa caminhada solidária por entre vinhas e campos de cultivo, num cenário natural de grande beleza e paz, acreditamos que não o fazem apenas pela diversão e pelo convívio, ou pelo prazer de contactar com a natureza, ainda que sejam razões muito válidas. Queremos muito acreditar na empatia destas novas gerações, movidas por um espírito solidário genuíno e por uma consciência de responsabilidade social cada vez mais enraizada e convicta – frutos de sementes outrora lançadas, no seu devido tempo.

O mundo precisa cada vez mais de boas sementeiras...

Boas férias para todos!



<b>Propriedade</b>	<b>Responsabilidade</b>
Agrupamento de Escolas	<b>Oficina de Imprensa</b>
Marquês de Marialva   Cantanhede	Ana Mineiro, Celeste Gonçalves, Joaquim Toscano,
Complexo Escolar-3060-183 Cantanhede	José Francisco, José Plácido, Rui Abreu
Telefone 231419600	<b>Participantes</b>
jornal.ebmm@gmail.com	Professores, Alunos, Biblioteca Escolar e Associação de Pais e Encarregados de Educação
	<b>1.ª página</b>
	Atividade no Jardim de Infância de Sepins e Bolho (fotografia)

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores







## Caminhada Solidária 2023

Decorreu, na manhã do dia 14 de junho, a terceira Caminhada Solidária do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, que contou com cerca de 600 participantes, entre alunos, professores, pessoal não docente e encarregados de educação.

Com as condições climatéricas a ajudar, pois a manhã esteve fresca e o sol só rompeu já perto do meio-dia, a multidão de caminhantes percorreu, com energia e franco entusiasmo, o trajeto pedestre por entre as vinhas que ligam Cantanhede à Praia Fluvial das Sete Fontes, em Ourenã.

Depois de algum tempo de descanso e saudável convívio, por entre mergulhos que fizeram as delícias dos mais novos, e fortalecidas as energias, o grupo numeroso empreendeu a viagem de regresso à escola-sede, aproveitando um pouco mais do contacto direto com a natureza e da companhia uns dos outros, antes do encerramento das atividades letivas.

A organização desta iniciativa de propósito solidário com uma aluna do agrupamento esteve a cargo do CLUBE FIT, em colaboração com o Grupo Disciplinar de Educação Física e o Departamento de Educação Especial. Contou ainda com os patrocínios de agentes económicos locais que se associaram a esta causa: Caixa de Crédito Agrícola, Casa Frio, Padaria Jorge, Intermarché e Bricomarché.

Para além do claro objetivo solidário e humano que presidiu à dinamização desta atividade, envolvendo toda a comunidade educativa numa causa comum, pretendeu-se também promover a adoção de estilos de vida saudável e a valorização da natureza - um bem precioso que urge, cada vez mais, preservar e acarinhar.

[\(ver vídeo\)](#)



## Os heróis de hoje em dia

Os heróis são aqueles que, na sociedade, se distinguem pelas suas ações extraordinárias e fora do comum, e que podem, de alguma forma, merecer a admiração dos outros. Para mim, essas pessoas são os professores.

A meu ver, ser professor é a profissão mais importante na atualidade, pois são eles que nos preparam para a vida "lá fora", a vida depois da escola, para sermos bons profissionais; para além de bons profissionais, ajudam-nos a ser pessoas cultas. Por exemplo, nas aulas de História, conseguimos perceber os acontecimentos passados que fizeram com que as nossas vidas fossem deste modo, o que é que os nossos antepassados tiveram de fazer e conquistar para isto acontecer; ou, nas aulas de ciências, onde estudamos o nosso corpo e percebemos como funciona.

Na verdade, é graças aos professores que as outras profissões existem, pois, sem eles, nenhuma profissão existiria. Se não existissem professores, quem é que nos iria ensinar a exercer a nossa profissão? Não haveria profissionais de saúde, nem bombeiros para nos ajudar, nem qualquer outra profissão que exigisse estudos.

Concluindo, os professores são os heróis dos dias de hoje, pois são eles que nos ensinam e, sem eles, não existiriam outras profissões. Considero que deveriam receber mais admiração pelas suas ações extraordinárias.

Beatriz Nogueira, 9.º D

Hoje em dia, existem vários heróis e cada um destaca-se, maioritariamente, pelas suas qualidades, feitos e decisões. Para mim, um dos heróis mais importantes do mundo não é uma pessoa em particular, mas, sim, organizações que ajudam os mais necessitados. Na verdade, eu tenho um enorme respeito e admiração pelas pessoas que fazem parte e ajudam estas organizações. Acho que são elas que contribuem para um mundo melhor.

Estas organizações ajudam ativamente os mais pobres, proporcionando-lhes uma vida um pouco melhor. Também ajudam os refugiados, dando-lhes sítio para ficar e comida para se poderem alimentar. Ou seja, estas pessoas praticam o bem diariamente e isso é fascinante, pois, ao fazerem pequenos gestos de bondade, podem mudar completamente a vida de outras pessoas.

Penso que devíamos dar mais relevância a estas organizações e devíamos praticar mais estes gestos. Se todos contribuirmos, podemos diminuir a pobreza e construir um mundo melhor.

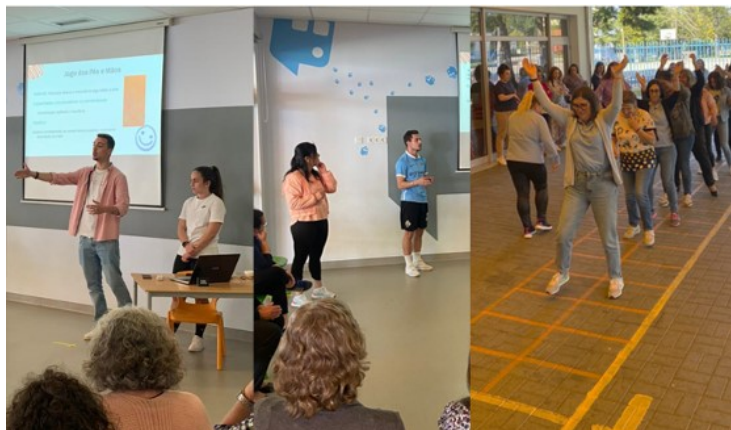
Em suma, estas pessoas comprometidas com os outros são um exemplo a seguir, têm o meu respeito e a minha grande admiração. Penso que a minha admiração por estas organizações é grande, uma vez que sempre me ensinaram a ajudar quem necessita e eu levo esse pensamento comigo, para onde eu vou. Devíamos todos ajudar estas causas, pois um dia podemos ser nós a precisar de ajuda.

Bruno Serra, 9.º A



# PROJETO

## ♀ BRINCAR PARA O FUTURO ♂ - A EQUIDADE NÃO TEM GÉNERO



No âmbito do *Projeto da Olimpíada Sustentada: Equidade não tem Género*, correspondente à Área 3 - Projetos e Parcerias Educativas, do Estágio Pedagógico desenvolvido pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o Núcleo de Estágio de Educação Física 2022/2023 (Catarina Dimas, Diogo Caramelo e Henrique Cunha), orientado pela Professora Clara Neves da Escola Básica Marquês de Marialva, em Cantanhede, dinamizou o Projeto “♀ Brincar para o Futuro ♂ - a equidade não tem género”.

Esta iniciativa teve como objetivo principal promover a atividade física em contexto de “brincadeira”, nos momentos de “intervalo/recreio” nas várias escolas do 1.º CEB do agrupamento.

A atividade física e a “brincadeira” são essenciais para manter uma boa qualidade de vida e este tipo de intervenção tenciona mostrar isso mesmo, incentivando a melhoria das capacidades condicionais e coordenativas das crianças. Independentemente do género, das diferenças de cada um, todos nós devemos integrar o outro e trabalhar para uma vida saudável e ativa.

Este projeto passou pela deslocação da professora Clara Neves às várias escolas do 1.º CEB e Pré-Escolar, em articulação com o PPES e com a colaboração da Câmara Municipal de Cantanhede e das Associações de Pais de cada escola, para pintar circuitos lúdico-didáticos. O objetivo principal foi incentivar e promover o desenvolvimento do domínio psicomotor e cognitivo das crianças, bem como das suas relações entre pares. A principal ideia a ser transmitida foi que ambos os géneros têm os mesmos direitos e deveres, uma vez que os circuitos lúdico-didáticos desenhados no chão poderiam ser realizados por qualquer aluno, promovendo a Excelência, o Respeito e a Amizade - (ERA - valores inculcados pelo Comitê Olímpico Português).

A primeira fase deste projeto correspondeu ao trabalho conjunto com as associações de pais das Escolas do 1.º CEB e JI do Centro Escolar de Cantanhede (pinturas dos circuitos lúdico-didáticos com os Encarregados de Educação) e a preparação de uma Formação Teórico-Prática “♀ Brincar para o Futuro ♂ - a equidade não tem género”, destinada a pessoal docente e não docente do Pré-Escolar e do Ensino Básico do AEMM.



A referida formação, delineada num primeiro momento do projeto, concretizou-se no dia 5 de abril de 2023, das 13h45 às 17h30, no Centro Escolar de Cantanhede, tendo sido abordados os temas seguintes: “A importância de Brincar”, por parte da Enfermeira Dina Inocência, da Unidade de Cuidados de Cantanhede; “Atenção Plena e Relaxamento”, pela Psicóloga Telma Martins, dos Serviços de Psicologia e Orientação do agrupamento, e “Instruções para os Circuitos Lúdico-didáticos”, a cargo da professora Clara Neves e dos professores Estagiários de Educação Física, Catarina Dimas, Diogo Caramelo e Henrique Cunha.

O objetivo principal desta formação foi dotar o pessoal docente e não docente de competências que promovam a atividade física, nos domínios: psicomotor e cognitivo em contexto de “brincadeira”, nos momentos de “recreio”.

Neste contexto de formação, também esteve incluído, no âmbito da *Olimpíada Sustentada – equidade não tem género*, um estudo realizado através de entrevistas a alunos do 1.º e do 4.º ano, respetivos professores e coordenadores de escolas, rural e urbana (Centro Escolar do Bolho e Centro Escolar de Cantanhede), com a finalidade de perceber o impacto dos circuitos lúdico-didáticos do 1.º CEB.

O principal objetivo deste projeto foi promover a igualdade de género, uma vez que os “circuitos lúdico-didáticos”, desenhados no chão, tal como os circuitos ginmicos cronometrados foram direcionados a todos os alunos do AEMM, incentivando a hábitos de atividade física e de competição saudável, inculcando os Valores Olímpicos - Excelência, Respeito e Amizade (ERA) - finalizando com a entrega dos respetivos troféus, enaltecendo as boas atitudes observadas nas brincadeiras das crianças. O projeto irá ter continuidade no próximo ano letivo, no que diz respeito à conclusão das pinturas e à entrega dos troféus supramencionados nas várias escolas.

O Núcleo de Estágio de Educação Física da EBMM agradece a colaboração, o apoio e a participação de todos os intervenientes.

Núcleo de estágio de Educação Física,  
Catarina Dimas, Diogo Caramelo e Henrique Cunha

[\(ver vídeo\)](#)



## Pelos direitos das Mulheres

Penso que é uma ideia comum o facto de Malala ter sido uma pessoa muito importante, sendo considerada, por mim e por muitos, uma heroína. Acho que um herói não é só uma pessoa que fez algo fora do comum, mas uma pessoa que inspira e motiva os outros. Malala é disso exemplo.

A meu ver, a luta pelos direitos humanos, mas especialmente pelos direitos das mulheres, é um dos seus pontos mais importantes e louváveis, dado que Malala lutou e luta imenso por esses direitos, independentemente das suas condições e do contexto, como, por exemplo, o lugar em que vivia (Afeganistão).

Também penso que o facto de nunca ter desistido, mesmo depois do incidente, ou seja, depois do tiro que levou, é algo louvável, uma vez que uma pessoa “normal” simplesmente teria desistido e abdicado de tudo, o que a torna, mais uma vez, uma pessoa fora de série.

Em suma, volto a referir que a Malala é uma pessoa diferente das outras. A sua maior qualidade é a forma como consegue motivar os outros, pois levou a que várias mulheres lutassem pelos seus direitos. Malala deveria ser uma pessoa considerada “intemporal”, devido à grandiosidade dos seus feitos.

João Reis, 9.º D





## Circuitos Gímnicos Cronometrados

No dia 10 de maio, no pavilhão multidesportivo da escola EBMM, realizou-se, entre as 14h00 e as 17h00, a prova de Circuitos Gímnicos Cronometrados de ginástica da Escola Básica Marquês de Marialva. Pretende-se fomentar o gosto pela prática da modalidade de ginástica em todas as crianças.

Nesta atividade, os alunos tiveram a oportunidade de experimentar um circuito de habilidades gímnicas, com diferentes aparelhos de ginástica desportiva. Passaram por várias estações: apresentação individual, deslocação a saltar à corda, deslizamento de barriga para baixo num banco sueco, rolamento à frente num plano inclinado, deslocação a driblar a bola, ultrapassagem de um obstáculo, deslocação num banco sueco, saltos a pés juntos e saltos de coelho. Em equipa tiveram de realizar o avião em forma de estrela e fazer uma apresentação conjunta no fim.

Esta atividade surgiu no âmbito do Desporto Escolar e do projeto da Olimpíada Sustentada “♀ Brincar para o Futuro ♂ - a equidade não tem género” e da área 3 (Projetos e Parcerias Educativas) do Estágio Pedagógico referente ao Mesurado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

A iniciativa foi organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física 2022/2023 (Catarina Dimas, Diogo Caramelo, Henrique Cunha, com a orientação da professora Clara Neves), em parceria com a professora coordenadora do Desporto Escolar de Ginástica, Vanda Dias, e o coordenador das Atividades de Enriquecimento Curricular no 1.º CEB (AEC), João Costa.

O grupo organizador teve o patrocínio da Academia CantanhedeGym para a aquisição de medalhas e diplomas para todos os participantes. O evento foi abrihantado com 4 atuações de rotinas de competição de ginástica aeróbica, realizadas por 5 ginastas da Academia CantanhedeGym e também pelas alunas do clube do desporto escolar da Escola Básica Marquês de Marialva.

Esta atividade contou também com a colaboração do grupo disciplinar de Educação Física e de um grupo de alunos voluntários do 8.º C e do 9.º B.

Na prova participaram 23 equipas mistas (no mínimo 1 elemento do género oposto), compostas por 4 elementos, num total de 92 participantes (16 do 3.º ano, 20 do 4.º ano, 28 do 5.º ano, 28 do 6.º ano), sendo que as turmas dos 3.º e 4.º anos pertenciam ao Centro Escolar e à EB1 Cantanhede Sul e os alunos do 5.º e 6.º anos, à Escola Básica Marquês de Marialva.

A equipa responsável pela dinamização da atividade agradece a confiança de todos os participantes e a ajuda dos que colaboraram para a tornar possível e com sucesso.

Vanda Dias e Clara Neves, professoras

[\(ver vídeo\)](#)



## Voleibol

No dia 24 de março, na Escola Gândara Mar, e, no dia 2 de maio, na Escola Secundária da Lousã, tiveram lugar, respetivamente, o segundo e terceiro encontros do Desporto Escolar de Voleibol, nos escalões Infantis A e B.

Nestes dois momentos, em representação de 11 escolas, participaram 10 equipas do escalão Infantil A e 17 equipas do escalão Infantil B.

As alunas do grupo/equipa do nosso Agrupamento estiveram presentes e participaram com muito empenho em cada um dos jogos, obtendo excelentes resultados.

No 2.º encontro, as nossas Infantis A alcançaram um honroso segundo lugar (nível 2) e um quinto lugar (nível 1). Já as nossas Infantis B alcançaram três vitórias e três derrotas ao longo da competição.

No 3.º encontro, as nossas Infantis A tiveram um excelente desempenho ao ganhar os níveis 1 e 2. Por sua vez, as nossas Infantis B tiveram igualmente um excelente desempenho, obtendo quatro vitórias e duas derrotas ao longo da competição.

A quarta e última jornada do calendário competitivo do Desporto Escolar de Voleibol, nos escalões Infantis A e B, decorreu, no dia 24 de maio, na Escola Secundária Gândara Mar, na Tocha

O grupo/equipa de Voleibol do nosso Agrupamento esteve novamente presente, tendo as nossas Infantis A (nível 1) alcançado um honroso 1.º lugar, enquanto as alunas (nível 2) obtiveram um brilhante 3.º lugar.

Já as nossas Infantis B, nesta jornada, ganharam 5 jogos e perderam 1, alcançando o 2.º lugar na série Prata. Após os 4 encontros da modalidade, na classificação final, as nossas alunas obtiveram um magnífico 3.º lugar Distrital.

Como professor responsável e fazendo um balanço final deste ano letivo, começo por destacar o enorme aumento do número de alunas inscritas com gosto pela modalidade. Em termos desportivos, considero que existiu uma grande evolução de todas as alunas inscritas, fruto do seu trabalho e dedicação. Para que isso fosse possível, destaco como fator essencial a promoção em cada treino/jogo e dos valores fundamentais enunciados no Programa do Desporto Escolar.

Parabéns meninas/família! Obrigado pelos bons momentos que vivemos juntos.

José Morgado, professor responsável



## Ténis de mesa A EBMM na fase distrital

No dia 31 de maio, no âmbito do Desporto Escolar, realizou-se a Fase Distrital da modalidade de Ténis de Mesa, no Agrupamento de Escolas de Quinta das Flores, em Coimbra, onde o nosso Agrupamento esteve representado por 2 alunos na categoria de Infantil A (1.º e 3.º classificados de série) e outro aluno na difícil função de arbitragem.

A competição foi composta pelos 3 primeiros classificados de cada escalão e de cada série, onde só os melhores dos melhores ficaram apurados. Realço os resultados alcançados:

- Lucas Pascoal - Vencedor do Torneio nos Infantis A. No respetivo escalão, foi o campeão absoluto no largo distrito de Coimbra;
- Infantil A Masculino - Vencedor por equipas. Fomos os campeões, graças ao contributo do Dinis Maia;
- Juiz/Árbitro - Simão Dias, sem ser nomeado para algum prémio, foi um dos intervenientes que esteve mais ponderado e assertivo na tomada de decisão. Parabéns a todos os envolvidos.

Emerson Cartaxo, professor responsável pelo grupo/equipa de Ténis de Mesa





Porque a  
Saúde Mental importa!



## ALERGIA ALIMENTAR

A alergia alimentar surge quando o sistema imunitário reconhece erradamente um alimento como agressor ao organismo. A fração desse alimento, responsável pela reação alérgica, designa-se alergénio (Nunes, Barros, Moreira, Moreira & Almeida, 2012). As alergias alimentares afetam cerca de 5% de crianças e adolescentes em idade escolar e manifestam-se por um conjunto de sintomas, em caso de contacto ou ingestão inadvertida do alergénio, de gravidade crescente, que pode levar à anafilaxia com risco de vida (Direção Geral da Saúde [DGS], 2022). Algumas das alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, aos amendoins e frutos secos, ao ovo, ao peixe e aos mariscos.

Apesar da intolerância alimentar se caracterizar por uma reação adversa que surge após a exposição a um determinado alimento, não envolve o sistema imunitário, pelo que é diferente da alergia alimentar. É mais frequente que a alergia, raramente é grave e não coloca a vida em risco. Um exemplo de intolerância alimentar é a intolerância à lactose, determinada pela incapacidade do organismo em digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite (Nunes et al., 2012).

A escola é um local onde as crianças passam grande parte do seu tempo e onde fazem algumas das suas refeições. Deste modo, é necessário aplicar um conjunto de procedimentos e normas nas escolas, de forma a assegurar a prevenção de episódios de alergias alimentares e, se necessário, assegurar os gestos técnicos que permitam uma atuação eficaz, sobretudo quando a reação alérgica implica risco de vida (DGS, 2022). Estes procedimentos, preventivos e de atuação emergente, devem estar bem difundidos por toda a escola, desde a direção ao pessoal docente e pessoal não docente, através de um plano de formação e informação.

Deste modo, no dia 21 de dezembro de 2022, entre as 14h30 e as 17h, realizou-se a primeira ação de sensibilização para o pessoal não docente do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, promovida pelo PPES. Teve como objetivos sensibilizar elementos de referência da escola para a intervenção junto da criança/do adolescente com alergia alimentar e promover a sua inclusão da criança/do adolescente na escola promovendo o seu bem-estar e autoestima. Esta formação teve como formadora a Enfermeira Dina Inocêncio.

Um dos objetivos previstos no Plano Nacional de Saúde Escolar (DGS, 2015) é promover a saúde, prevenir a doença na comunidade educativa e reduzir o impacto dos problemas de saúde no desempenho escolar dos alunos. Para tal, uma das atividades a desenvolver é a promoção da segurança e da saúde, através de ações de formação ao pessoal docente e não docente para apoio a crianças e jovens com necessidades de saúde especiais (NSE). Assim, considera-se que esta formação foi extremamente importante, referida pelos formandos como muito útil e que deverá ter continuidade.

*“Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo.”*

*Paulo Freire*

Equipa PPES

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a promoção da saúde mental uma das tarefas globais e prioritárias, pois a saúde mental é o pilar para o desenvolvimento íntegro e equilibrado do ser humano. A escola é um local privilegiado para uma intervenção preventiva no que diz respeito à promoção de competências socioemocionais, deteção precoce de doença e sofrimento mental e dos comportamentos de risco.

O Programa **Mais Contigo** é um programa nacional, desenvolvido em meio escolar desde 2009, através de uma intervenção multinível nas escolas aderentes. A sua principal finalidade consiste na **promoção da saúde mental, prevenindo comportamentos de risco associados à adolescência**. É copromovido pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e pela Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC), tem vários parceiros, tais como a Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares e, a nível da região centro, a Consulta de Prevenção do Suicídio do Centro Hospitalar Universitário de Coimbra e o Hospital Pediátrico de Coimbra

Este programa está em desenvolvimento na Escola Básica Marquês de Marialva e é implementado pela enfermeira especialista em enfermagem de saúde mental, Dina Inocêncio, da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Cantanhede. Teve início em outubro, com as ações de sensibilização e informação para docentes, pessoal não docente e, ainda, para os encarregados de educação dos alunos do 8.º ano, público-alvo do projeto, e desenvolveu-se ao longo do ano com as sessões para os alunos e a comemoração do Dia Mais Contigo. Os temas mais trabalhados são o **estigma em saúde mental, a autoestima, o bem-estar e a capacidade de resolução de problemas**, devidamente enquadrados na fase da **adolescência**. Os alunos são os atores principais na construção, interpretação, desenvolvimento e concretização do programa através do seu empenho e criatividade na concretização dos principais objetivos.

O **Programa Mais Contigo** tem sido muito bem acolhido neste agrupamento, com interesse e entusiasmo. O *feedback* dos alunos é também muito positivo, particularmente com a metodologia das sessões (participativas, com jogos e aulas ao ar livre) e com a sessão dos elogios da palma da mão, porque um dia alguém disse: um elogio por dia não sabe o bem que lhe fazia!

Mas “*todos juntos somos mais fortes*”. Daí, este programa ser tão importante, pois abrange toda a comunidade educativa. Essa situação fica bem espelhada na comemoração do Dia Mais Contigo, onde se pretende sensibilizar todos (professores, assistentes operacionais e assistentes técnicos, psicólogos, alunos e Pais/EE) para a saúde mental porque, afinal, **a saúde mental importa!**

Dina Inocêncio, enfermeira da UCC





# SAÚDE E BEM-ESTAR



## Semana da Vida – Exposição A fraternidade, um farol na construção de um mundo melhor

Durante a semana de 14 a 18 de maio, os alunos de EMRC construíram uma exposição que visou mostrar como cada um pode ser um bom *influencer*, um farol, na vida de outras pessoas. Durante as aulas de EMRC, os alunos realizaram trabalhos nos quais tinham de desenhar um farol com uma mensagem construtiva para a comunidade educativa. Os tempos desafiadores que vivemos pedem a colaboração ativa, comprometida e solidária dos nossos jovens. Ser luz para os outros é um desafio e um compromisso que passam pela valorização da escola, da família, dos amigos. A sociedade precisa do contributo da vida de cada um.

Carla Oliveira e Maria da Conceição Moreira, professoras de EMRC



**Mote:** Assim como um farol guia um barco na escuridão, preservando a vida dos navegantes, também o conhecimento do SBV (Suporte Básico de Vida) é um farol que mantém acesa a luz da vida.

## PEQUENOS SALVA-VIDAS

No dia 15 de maio, o bombeiro José Reis esteve presente na nossa aula de Ciências Naturais a fim de nos mostrar como se opera o Suporte Básico de Vida. Na nossa opinião, achamos que é muito importante ter este conhecimento, pois, por um lado, ficamos aptos a ajudar alguém em situação de paragem respiratória e/ou cardíaca.

Por exemplo: estamos a dar um passeio pela rua e, de repente, encontramos uma pessoa inconsciente no chão. Quando nos aproximamos e a observamos, verificamos que não tem pulso, nem respiração. Ao termos conhecimento de Suporte Básico de Vida e das suas manobras, podemos iniciá-lo até a ajuda médica chegar, agilizando o salvamento, aumentando a probabilidade da vida desta vítima.

Com o Suporte Básico de Vida, sabemos como ajudar uma pessoa em caso de engasgamento. Por exemplo: estamos a jantar com amigos e um deles, ao comer alface, fica aflito ao ponto de nós nos apercebermos. Tendo conhecimento de Suporte Básico de Vida, podemos fazer a vítima tossir e, uma vez mais, utilizar as manobras que conhecemos para a ajudar a libertar o que a impede de respirar e, assim, salvar-lhe a vida, evitando uma situação pior.

Desta forma, podemos concluir que o Suporte Básico de Vida é muito importante, pois podemos salvar e/ou poupar muitas vidas.

Íris Espírito Santo e Marta Caldeira, 9.º A



## OS VERDADEIROS HERÓIS

Hoje em dia, temos dificuldade em reconhecer quem são as pessoas importantes da sociedade, os nossos heróis. A meu ver, os heróis da nossa sociedade não são quem tem mais dinheiro ou quem tem muitas empresas e fortunas. Para mim, verdadeiros heróis, são aqueles que espalham boas energias, bondade, até aqueles que despendem um pouco do pouco que têm para partilhar com quem não tem.

Por um lado, acho muito mais interessante e de valor quem recebe muito dinheiro, por exemplo os jogadores de futebol, e depois dá uma parte desse dinheiro a instituições e a quem precisa realmente. Por exemplo, lembro-me de que, há algum tempo, vi que o Cristiano Ronaldo doou parte do seu dinheiro a uma instituição de luta contra o cancro (se não me engano).

Por outro lado, acho que é de valorizar quem irradia felicidade e bondade, quem tem dias piores para dar dias melhores aos outros e quem gosta de ver os outros bem, sem andar constantemente envolvido em conflitos. Por exemplo, uma vez aconteceu-me estar a ter um dia péssimo e triste e um senhor idoso na rua abordou-me, olhou para mim e disse “bom dia” com um sorriso na cara, radiante. Eu respondi-lhe no mesmo tom, feliz por ver a sensibilidade que algumas pessoas ainda têm em relação a certas situações, e só esse momento do meu dia já me fez ficar com mais vontade de continuar.

Concluindo, considero que os heróis verdadeiros não são quem tem mais dinheiro ou quem mostra mais. Por vezes são quem sente e faz sentir mais e melhor.

Íris Espírito Santo, 9.º A

# SAÚDE, BEM-ESTAR E AMBIENTE

*Dia Internacional  
do Fascínio das Plantas  
18 de Maio*



Exposição de trabalhos  
Polivalente

Grupo disciplinar Ciências Naturais

## O Fascínio das Plantas

Com vista a assinalar o Dia Internacional do Fascínio das Plantas, 18 de maio, o grupo disciplinar de Ciências Naturais organizou uma exposição de trabalhos elaborados pelos alunos dos 2.º e 3.º ciclos. Os alunos elaboraram cartazes sobre plantas aromáticas e/ou medicinais.

O Dia Internacional do Fascínio das Plantas, *Fascination of Plants Day*, foi criado pela European Plant Science Organisation (EPSO), em 2012. Tem como objetivos estimular o fascínio pelas plantas e alertar para a importância do seu estudo na conservação do meio ambiente e da fitossanidade para a agricultura e produção sustentável de alimentos nutritivos, bem como para a horticultura, silvicultura e produção de produtos de origem vegetal não alimentares, como papel, madeira, químicos, energia e farmacêuticos.

Este ano coincidiu também com a quinta-feira da Ascensão ou Dia da Espiga, em que era tradição as pessoas fazerem um passeio pelos campos para colherem espigas e depois fazerem um ramo que incluía também flores silvestres, como papoilas ou malmequeres, raminhos de oliveira, de alecrim e de videira.

Grupo disciplinar de Ciências Naturais



*Texto realizado pelos alunos de Apoio de Português do 7.º A, orientados pela professora Ana Paula Almeida, a partir de uma reflexão sobre o uso consciente e responsável do ar condicionado nas salas de aula e o respeito que deveremos todos ter pela preservação do nosso planeta.*

## Daqui a 30 anos...

Este artigo aborda o que poderá acontecer ao planeta Terra daqui a 30 anos e pretende dar algumas sugestões sobre como poderemos combater esta situação.

Na tundra ártica e na floresta boreal, assistimos ao aumento das temperaturas, à conseqüente aridez dos terrenos e à seca, o que aumentará a extensão da época dos incêndios florestais. Muitos ecossistemas não conseguirão adaptar-se às mudanças climáticas e acabarão por desaparecer, existindo até o risco de extinção cultural dos povos do Ártico. Por outro lado, o aumento da temperatura irá derreter parte do *permafrost* siberiano, provocando a libertação de grandes quantidades de carbono.

O aumento da temperatura afetará todo o planeta com ondas de calor, inundações, ciclones e tempestades de frequência progressivamente maior, causando cada vez mais vítimas. A subida do nível dos oceanos provocada pelo degelo atingirá muitas das atuais regiões costeiras, obrigando muitas pessoas a deixar as suas casas. Até 2050, estima-se que as ondas de calor marinhas poderão danificar e matar corais, florestas de algas, prados de ervas marinhas e invertebrados.

Depois de leres tudo isto, achas que nos poderás ajudar a evitar este futuro?

Se não souberes por onde começar, deixamos-te aqui algumas dicas para te ajudar:

- fecha as janelas sempre que quiseres ligar o ar condicionado;
- coloca sempre o lixo no lugar certo;
- tenta andar mais a pé ou de bicicleta em vez do carro;
- lembra-te sempre de que todo o lixo que jogares ao chão vai parar ao mar.

Pensa em tudo isto. Ajuda a preservar o nosso planeta.



# SAÚDE, BEM-ESTAR E AMBIENTE



## Jardim de Infância de Sepins e Bolho ATIVIDADES DO 3.º PERÍODO

Na educação de infância, o 3.º período é pródigo em experiências fora de sala, essencialmente porque proporciona saídas e passeios a pé, um contacto mais próximo com a floresta, campo e animais, que, no caso do Jardim de Infância, estão quase “ao virar da esquina”.

A plantação de legumes para uma pequena horta, a sementeira de flores, com a colaboração das famílias (garrafão, terra e sementes), a recolha de flores para o tradicional ramo do dia da espiga, depois transformado em pequeno herbário - tudo isto aproxima e torna as crianças responsáveis pelo cuidado necessário com o mundo vegetal.

O contacto próximo, feliz e entusiasta com os animais, no caso, com os cavalos do Centro Hípico de Sepins, promove a autonomia e também o respeito pelos animais, bem como o conhecimento posterior de características, no âmbito do conhecimento do mundo.

Não podemos esquecer a alegria do movimento..., no tradicional e replicado Dia da Criança!

Esta manta de retalhos, visualizada nas fotos, é um pouco de vida apreendida, experienciada e amada.

Maria Antonieta Costa, educadora do Jardim de Infância de Sepins e Bolho



## Visita à Quinta Pedagógica

No dia 24 de abril, os alunos da EB de Cantanhede Sul realizaram uma visita de estudo à Quinta Pedagógica de Aveiro. Durante esse dia, todos tiveram a oportunidade de andar de cavalo, dar comida aos animais da quinta, fazer pão e realizar jogos. Foi um dia muito bem passado em contacto com a natureza e os alunos tiveram momentos em que aprofundaram os seus conhecimentos sobre o mundo das plantas e dos animais.

Alexandre Ramos, professor



## PELO BEM DOS OUTROS

Um herói é alguém que, por conta de ações que realizou, será eternamente lembrado pelos seus feitos. Na atualidade, penso que os maiores heróis que existem são os membros de organizações como a UNICEF ou a ONU e também do corpo de bombeiros.

Em primeiro, no meu ponto de vista, as organizações que referi são extremamente importantes para todos os seres humanos poderem ter uma vida promissora. Por exemplo, graças à ONU e à UNICEF, muitas crianças, nomeadamente de África, conseguem ter acesso à escolaridade e também os adultos recebem doações e ajudas na área alimentar, já que existe escassez de água e comida em muitos países africanos.

Em segundo, julgo que os bombeiros são verdadeiros heróis da atualidade. As pessoas que praticam esta profissão arriscam diariamente as suas vidas para salvar as de outras ou até o meio ambiente. É nítido que, graças ao corpo de bombeiros, milhões de pessoas que estavam em risco de perder as suas vidas foram salvas e também, graças aos mesmos, uma boa parte da fauna e flora do nosso planeta foi preservada.

Em suma, estes são os maiores heróis que temos na atualidade e devíamos ser gratos por ter pessoas que arriscam a sua própria vida pela nossa. Estas pessoas, mesmo que não tenham muito, dão-nos o máximo que conseguem e lutam por uma sociedade melhor.

Ana Laura Silva, 9.º D



# AGRUPAMENTO EM AÇÃO

## Canguru Matemático Sem Fronteiras

No ano letivo 2022/2023, participaram no Concurso Canguru Matemático Sem Fronteiras um total de 41 alunos da Escola Básica Marquês de Marialva, distribuídos pelas categorias seguintes: Escolar, 28 alunos; Benjamim, 8 alunos; Cadete, 5 alunos. O principal objetivo deste concurso é promover o gosto pela Matemática entre as crianças e os jovens

Na categoria Escolar, ficaram classificados, a nível de escola, em primeiro, segundo e terceiro lugar, respetivamente, os alunos Tomás Mendes (6.º F), João Santos (5.º D) e Afonso Jesus (5.º B).

Na categoria Benjamim, Lucas Pereira (7.º A) obteve o primeiro lugar, Lara Faim (8.º C), o segundo, e Maria Inácio (7.º C), o terceiro.

Por fim, na categoria Cadete, a aluna Maria Quintal (9.º C) conquistou o primeiro lugar, a nível de escola, Artur Oliveira e Tomás Sequeira, ambos do 9.º E, alcançaram o segundo e o terceiro lugar, respetivamente.

Todos estes alunos receberam um prémio e um certificado de participação.

Os alunos Tomás Mendes (6.º F) e Lucas Pereira (7.º A) foram ainda distinguidos com um prémio extra atribuído pela organização deste concurso de âmbito internacional, em virtude de terem ficado posicionados entre os 50 melhores classificados a nível nacional, na sua categoria.

Parabéns a todos os participantes nesta competição!

Grupo Disciplinar de Matemática

## Desafios Gramaticais

Ao longo do ano letivo 2022/23, os alunos do 9.º ano participaram na atividade “Desafios Gramaticais”, dinamizada pelo Grupo Disciplinar de Português, tendo sido, no dia 9 de maio, selecionado o Gramático de cada turma.

Estes “Desafios Gramaticais” levaram-nos a investir nos nossos conhecimentos gramaticais, a fim de melhorarmos o nosso desempenho, para que, na fase seguinte, voltássemos a ser selecionados e, assim, poderíamos participar novamente.

De uma forma diferente, mais lúdica e descontraída, fomos estudando até chegarmos à fase final, ao último desafio.

Na nossa opinião, esta atividade revelou-se uma boa forma de estimular a competição saudável ao nível da turma e da escola, bem como o estudo individual da gramática dada até ao 9.º ano.

Consideramos que este projeto foi uma experiência enriquecedora que levaremos connosco e que recordaremos como mais uma boa vivência proporcionada pelo nosso Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva.

Alunos do 9.º B



Semana Nacional da Disciplina de EMRC – 27 a 31 de março

Desafiados na construção da fraternidade e de um mundo melhor!

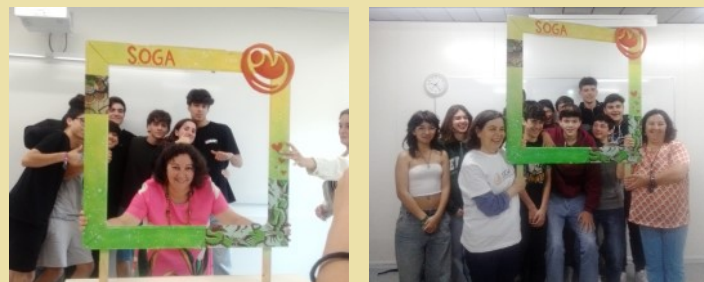
Esta semana dedicada à disciplina de EMRC constituiu uma oportunidade para dar a conhecer o que nela se pode aprender. Durante as aulas de EMRC, os alunos foram desafiados a desenharem as suas mãos e a mostrarem em que medida estas podem marcar a diferença no mundo tão desafiador. O que dizem as tuas mãos? O que tens de bom para este mundo? O que podes fazer de construtivo com as tuas mãos?

Foi este o mote para a construção do mural que esteve patente no polivalente da EBMM intitulado: “Construtores de fraternidade, construtores de um mundo melhor”. Este *slogan* é também um convite a toda a comunidade educativa do AEMM, uma vez que a fraternidade é uma aspiração de toda a humanidade e, assim, de todos os alunos que partilham este espaço educativo. O mural foi ainda ladeado pelos trabalhos das turmas dos 2.º e 3.º ciclos de EMRC, procurando mostrar a riqueza, diversidade, abertura e beleza transmitidas por esta disciplina. Ficaram bem expressas na cor, nas texturas e na originalidade de cada um dos alunos.

Por fim, a Semana Nacional da Disciplina encerrou com a Visita de Estudo dos alunos do 5.º ano de EMRC à Kidzânia, na Amadora, um espaço lúdico e pedagógico que visa levar a realidade profissional do mundo dos adultos às crianças, desafiando-as a serem cidadãos e cidadãs responsáveis e, ao mesmo tempo, permitindo que se divertissem e se abrissem aos outros com alegria, espontaneidade e tolerância.

Carla Oliveira e Maria da Conceição Moreira, professoras de EMRC

## EMRC de mãos dadas



Os alunos de EMRC das turmas do 9.º ano e da turma do 8.º E/F tiveram a possibilidade de, durante uma aula da disciplina no terceiro período, receber uma turma de alunos de EMRC da Escola Secundária Lima de Faria (10.º e 12.º anos).

Esta aula foi uma oportunidade para a troca de experiências e vivências da disciplina nos dois agrupamentos. Acreditamos que somos mais ricos quando nos abrimos aos outros, quebrando barreiras e estreitando laços. De mãos dadas, a turma de EMRC do 8.º E/F pôde participar no Dia de África e descobrir o projeto SOGA (Servir Outra Gente com Amor). De mãos dadas, os alunos do 9.º ano de EMRC do AEMM abriram as portas da sua sala de aula à escuta/partilha de vivências e de projetos sonhados/vividos e a sonhar/viver.

Carla Oliveira e Maria Conceição Moreira, professoras de EMRC





# AGRUPAMENTO EM AÇÃO

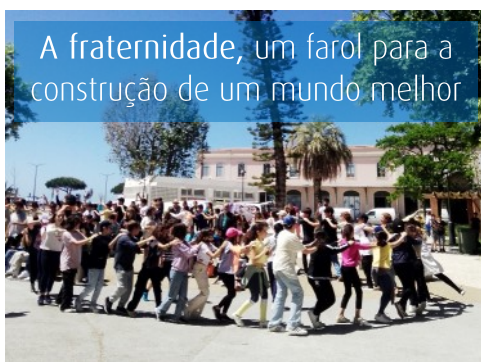


E, com alegria, se partilhou a aventura!

Em dia de Santo António, 13 de junho, e num clima de alegria e de partilha, os alunos do 6.º ano de EMRC realizaram a sua Visita de Estudo ao *Expertree Park* em Espinhal, Penela. Os alunos fizeram atividades de Arborismo e de *Bubble Football*, nas quais se divertiram, manifestando espírito de equipa, de entreajuda e de responsabilidade. Foi também uma oportunidade para o convívio e para o desafio da escuta.

Rodeados pela beleza da serra e pela frescura dos regatos de água que contornam o Parque Verde da Quinta da Cerca em Espinhal, os alunos e os professores usufruíram de um dia de contacto com a natureza e com todas as potencialidades que esta permite. Foi, também, um momento para a promoção da interdisciplinaridade e da cultura do encontro que a todos nos enriquece. E, assim, com alegria, partilhámos mais esta aventura de descoberta!

(ver vídeo) Carla Oliveira e Conceição Moreira, professoras de EMRC



A fraternidade, um farol para a construção de um mundo melhor



Inspirados por este lema, 106 alunos e alunas das turmas do 3.º ciclo de EMRC participaram, no dia 4 de maio, no XIII Interescolas Diocesano de Coimbra. Este ano a cidade anfitriã foi a Figueira da Foz, que nos brindou com o seu acolhimento, sol radioso e frescura da sua brisa marítima.

O Encontro Anual de EMRC procura fomentar nos seus alunos e nas suas alunas o convívio saudável, a troca de experiências, o contacto com a natureza e com a vida ao ar livre, a solidariedade, a realização de atividades promotoras de pontes de enriquecimento humano, cultural e espiritual.

Cada um de nós transporta consigo tesouros que pode partilhar com os outros. Os nossos alunos e as nossas alunas levaram consigo bens alimentares para partilhar com a Delegação da Cruz Vermelha da Figueira da Foz, dando o seu contributo para o bem-estar de muitas famílias carenciadas. Construir fraternidade está nas mãos de todos nós, já que cada um é um farol que pode e deve iluminar a vida de outro ser humano. Construir fraternidade não anula o que somos, mas ensina-nos a viver com as nossas diferenças e a construir novas pontes de entendimento.

Carla Oliveira e Conceição Moreira, professoras de EMRC



Um dia  
feliz  
em Coimbra

No dia 2 de maio, fizemos uma "viagem" à descoberta da cidade de Coimbra. Iniciámos a caminhada na zona histórica da cidade e da Universidade de Coimbra, onde se encontram as Faculdades de Direito e de Letras, entre outras igualmente emblemáticas. No Pátio das Escolas, sentimos o coração da Universidade de Coimbra, uma das mais antigas do mundo.

Descemos pelas Escadas de Minerva e fomos pela rua do Quebra-Costas ao encontro da Sé Velha. É na escadaria desta igreja que se realiza todos os anos a emblemática serenata monumental que marca o início da Queima das Fitas. Aqui tirámos as primeiras fotografias.

Seguimos rumo ao Parque Verde, junto ao Mondego, onde almoçámos e onde durante horas a língua Portuguesa, Ucrainiana e Espanhola aconteceram em simultâneo, num "casamento" e num dia muito felizes!

Os alunos e a professora de Português Língua Não Materna (PLNM), Teresa Agapito

## Arraial anima EBMM no último dia de aulas

O já tradicional arraial de final do ano realizou-se novamente na Escola Básica Marquês de Marialva, no último dia de aulas deste ano letivo, 14 de junho.

Numa organização conjunta da Direção do agrupamento e da Associação de Pais e Encarregados de Educação, este evento contou com muita animação e grande participação por parte de toda a comunidade educativa.

À semelhança dos anos anteriores, a Associação de Pais marcou presença, preparando e vendendo caldo verde, sardinhas, bifanas, salgadinhos variados e bebidas às muitas pessoas que participaram nesta iniciativa.

A animação no palco não faltou. Para além de várias atuações musicais dos alunos, em grande parte orientados pelos professores de Educação Musical, o "Pancinhas" também contribuiu para alegrar a noite.

O arraial contou com a presença de muitos alunos, pais, encarregados de educação, outros familiares, professores e funcionários da escola. Com a colaboração e a alegria de todos, esta foi uma noite para mais tarde recordar.

(ver vídeo)



## Somos humanos, mesmo nas vidas que não são

Vitor Pacheco  
Professor, coordenador do projeto Rádio ONDAMM



O conhecimento ensina-nos que apenas sabemos uma pequena parte da realidade. Essa pequena parte perceptível é, muitas vezes, conseguida com a ajuda do imaginário. Se o real e o imaginário estão entrelaçados nas nossas vidas e formam o complexo do nosso ser, podemos alegar que a realidade humana é apenas parcialmente real.

Por outro lado, quando acompanhamos realidades que não compreendemos, porque apresentam uma dinâmica de tal modo complexa que não as conseguimos fixar para análise, mesmo quando as observamos de forma próxima, apenas podemos utilizar o imaginário.

É com esta liberdade de meias verdades e omissões deliberadas que os protagonistas e não protagonistas do nosso imaginário nos asseguram direitos, liberdades, garantias pessoais e empenho na construção de uma sociedade livre, justa e solidária.

Somos uma geração que remete o pensamento real para uma lógica de conexão em pontas dos dedos, pois quem não se conecta, não existe. É o consubstanciar de uma narrativa, em que todos somos heróis, utilizada na construção de personagens para televisão e cinema, bem-sucedidas comercialmente, aplicada à existência real, num mundo de ficção.

Esta multiplicidade de identidades virtuais de verdade e engano, num ambiente de fantasia sem limites e elevada motivação humana, encontrará, por certo, riscos desconhecidos elevados, com impacto real sobre a vida e o mundo físico onde cada um se move e se deixa levar por uma aparente subjetividade de liberdade pessoal.

Estão inventadas as condições para a criação de novos modos de existência e possibilidades de processamento de informação, que vão romper com os padrões e as regras de normalidade, estruturadas em referenciais de natureza biológica e sociais.

É o digital a reproduzir competências semelhantes às humanas, como o raciocínio, a aprendizagem, o planeamento e a criatividade, para a criação de um novo "Ser no mundo" que, em camuflada mutação, vai modelando os poderes e micropoderes que melhor se adequam às suas intenções de controlo.

Estamos a ser incapazes de compreender onde termina a aventura do fantástico, da imaginação e começa a sutileza de enfraquecimento dos laços de convivialidade que conduzem ao lado inquietante da mente humana.

Não basta ter um ecrã, é preciso saber o que fazer com ele porque estão em causa as relações sociais, a evolução da sociedade e do ser humano.

Caminhamos para uma sociedade desesperada, ansiosa e consumista, de elevador social avariado, que vive em intervalos de tempo cada vez menores, estimulados por ininterruptas mensagens que entulham a nosso e-mail e a *habitué* conexão online que nos serve de satisfação pessoal, numa espécie de desejo ardente, intenso e desmedido do permanentemente conectados.

É preciso devolver às pessoas as suas vidas. A existência que agora se impõe não pode reduzir-se às tecnologias, em detrimento de espaços, objetos, sensações e sentimentos. É urgente pensar que as pessoas têm histórias, as pessoas têm vidas, mesmo que silenciosamente sofridas, que não podem perder, porque são acontecimentos que marcaram a sua existência.

Era suposto ouvir os silêncios de muitas vidas, acerca da forma como se vão construindo os diversos critérios, nem sempre claros ou explícitos, amadurecidos ou refletidos, que são mediados por relações de poder, teorias, crenças religiosas ou morais, moldados de acordo com o contexto e a situação que, a cada momento, interessa a alguém alterar.

É neste redemoinho de estratégias sociais que novas dimensões de verdade e mentira terão de ser equacionadas, sob pena de sermos tratados como meros seres alienados, cada vez mais orientados por eminentes mecanismos de controlo e de poder. Somos humanos e temos necessidade de ter alguma dignidade, mesmo nas vidas que não são.

Um dos maiores génios da história da humanidade, Carl Sagan, afirmou "Somos como borboletas que voam por um dia e acham que é para sempre."

## Todos podemos ser heróis

Para muitos, atualmente, o herói é alguém sobrenatural, com grandes poderes e que está sempre pronto para qualquer desafio. No entanto, um herói é alguém que, mesmo sem muitas hipóteses contra o mundo, tenta ajudar todos à sua volta e que, mesmo não conseguindo à primeira, não desiste. Para mim, toda a gente pode ser um herói para alguém.

Bombeiros, médicos, voluntários... Todos eles fazem o bem e salvam inúmeras vidas. Todos eles são reconhecidos por isso. Mas, digo eu, até um simples professor pode salvar vidas. A vida de uma criança, por exemplo. Uma criança que precisa de conhecimento para "subir na vida". Até um simples amigo nos pode "salvar" numa situação difícil. Para nós, ele vai ser um herói.

Alguém que nos ajuda a concretizar sonhos, alguém que nos avisa e nos faz felizes, esse alguém será sempre um grande herói, e, talvez entre outros mais reconhecidos e amados por todos, esse, e só esse, será o nosso favorito.

Um herói não se mede pelos seus poderes ou capacidades, mas sim pelas suas ações e valores. Se este fizer algo de bom a outros, será eternizado nas suas mentes e nos seus corações.

Matilde Matias, 9.º D

### Tecnologia, Escola e Criatividade

Na disciplina de TIC e no âmbito da modelação de objetos em 3D, os alunos do 7.º ano da professora Natércia Ramos construíram diversos objetos em três dimensões, utilizando a aplicação *TinkerCAD*.





## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Um tema que tem vindo a ter muita atenção ultimamente

O que é? Qual a sua importância? Que impacto social?

A inteligência artificial é um tópico que tem vindo a receber mais atenção ultimamente. Afinal, o que é a inteligência artificial? Assim como o próprio nome sugere, é uma inteligência semelhante à humana, mas reproduzida com recurso às ciências da computação para a criação de algoritmos complexos.

Qual é a sua importância? Apesar de passar despercebida, a inteligência artificial encontra-se em mais aspetos do que pensamos. Por exemplo, o modo aleatório de uma *playlist* é organizado pela inteligência artificial. O GPS também dela faz uso e o corretor ortográfico não é exceção. Outra realidade da nossa vida que faz uso da inteligência artificial são os assistentes virtuais, como a Siri.

A inteligência artificial também traz imensas vantagens consigo. Vejamos algumas: ao contrário de nós, seres humanos, as máquinas não precisam de fazer pausas, o que torna mais eficiente a produção, por exemplo, permite que as pessoas se dediquem a outras tarefas, pois assegura a realização de trabalhos mais repetitivos e cansativos; na educação, ajuda a criar planos com base nas capacidades e necessidades do aluno, assim o seu estudo é mais rentável e consegue melhores resultados.

Este último tópico levanta muitas questões. Não só ele, toda a ideia da existência da inteligência artificial levanta muitas controvérsias. Temos em causa várias questões sociais, éticas, etc. Quando pensamos neste assunto, surge o temor de sermos substituídos por máquinas, colocando-se os empregos em risco. É verdade, libertamos pessoas para que possam desempenhar outras funções, mas com uma taxa de desemprego tão elevada, para onde irão trabalhar essas mesmas pessoas? Quem terá acesso a estas tecnologias? Não é um medo incomum que estas acabem nas mãos erradas. Quem serão aqueles que terão acesso aos seus benefícios e quais serão os que terão de lidar com as consequências? A resposta parece simples, tendo em conta a sociedade em que vivemos.

Podemos contar muitos pontos de interrogação neste último parágrafo, sobretudo. No fundo, o futuro é incerto. Eu acredito que a inteligência artificial é uma boa ferramenta quando usada e desenvolvida de forma consciente e responsável. Antes de formarmos a nossa opinião, devemos analisar melhor o assunto e ver outros pontos de vista, para uma perspetiva mais ampla da situação.

Bibliografia:  
<https://www.iberdrola.com/inovacao/o-que-e-inteligencia-artificial> (consultado a 19/05/2023)

Maria Padilha, 9.º C



## Conversa com o ChatGPT

Iniciei uma conversa com o ChatGPT, pedindo-lhe para me falar de si. Respondeu-me com o seguinte texto.



*Claro! Olá, eu sou o ChatGPT, um modelo de linguagem desenvolvido pela OpenAI. Fui treinado com uma vasta quantidade de dados textuais para ajudar a responder perguntas, fornecer informações e participar de conversas em linguagem natural.*

*A minha arquitetura, conhecida como GPT-3.5, é uma versão aprimorada do GPT-3, com capacidades de geração de texto ainda mais avançadas. Fui treinado numa ampla variedade de tópicos, incluindo ciência, história, literatura, matemática e muito mais. No entanto, é importante notar que a minha base de conhecimento foi atualizada pela última vez em setembro de 2021, pelo que algumas informações podem estar desatualizadas em relação aos eventos mais recentes.*

*O meu objetivo é ajudar a fornecer informações e respostas úteis aos utilizadores, com base nas informações que recebi durante a preparação. Embora eu possa tentar responder a uma ampla gama de perguntas, é importante lembrar que eu sou um modelo de linguagem baseado em texto e não tenho experiência real nem acesso a informações além do que foi incluído na minha preparação.*

*Estou aqui para ajudar! Sinta-se à vontade para fazer qualquer pergunta ou iniciar uma conversa sobre qualquer tópico que desejar.*

Concluindo, percebi que o ChatGPT é uma inteligência artificial disposta a ajudar-nos a qualquer hora e, na minha opinião, uma boa invenção da tecnologia.

Guilherme Jesus, 9.º C

## Realidade Virtual e Realidade Aumentada

A realidade virtual é o nome da tecnologia de computador que faz com que uma pessoa se sinta como se estivesse noutra lugar. Usa um *software* que produz imagens, sons e outras sensações para criar um lugar diferente, do qual o utilizador se sente realmente parte integrante. Esse outro lugar pode ser um lugar real (para fazer um *tour* noutra país, por exemplo) ou imaginário (para jogar um jogo).

O utilizador usa uma tela para projetar o conteúdo e altifalantes para produzir sons. Frequentemente, a imagem muda quando o utilizador move a cabeça, podendo "caminhar" por esse espaço virtual, ver as coisas de diferentes direções e movê-las, talvez, nesse espaço. O *feedback* tátil também pode ser usado para ajudar a torná-lo mais real - o *feedback* tátil usa luvas especiais que fazem parecer com que o utilizador esteja a tocar em algo na vida real.

No entanto, por serem tão parecidas, a realidade virtual e a realidade aumentada são confundidas. Enquanto a realidade virtual é 100% baseada na realidade ou na imaginação, a realidade aumentada adiciona algo imaginário à realidade. Temos como exemplo de uma realidade aumentada o jogo *Pokémon Go*, que adiciona personagens fictícias a um mundo real, fazendo-as parecer reais.



Mas qual é a sua importância?

Apesar de ter mais reconhecimento na área dos jogos, a realidade virtual é bastante usada na medicina para praticar procedimentos e cirurgias antes de serem realizadas em humanos e animais, com o

objetivo de alcançar maior precisão na hora do procedimento.

Com grande poder, vem grande responsabilidade. Quem tem a possibilidade de usufruir desta tecnologia tem de lembrar-se de que nem tudo é bom. Possíveis vícios podem desenvolver-se devido ao abuso da realidade virtual, levando o utilizador a sentir dores de cabeça, vômitos, náuseas e tonturas, sintomas provocados pela falta de oxigenação no cérebro causada pelos óculos.

Importa ter o devido cuidado, pois a realidade virtual pode ter um grande impacto na sociedade, tanto para o bem como para o mal.

imagem: <https://tek.sapo.pt/extras/sugestoes/artigos>

Natacha Louro, 9.º C

# Escola e Família

## Relação saudável entre pais e filhos

A relação entre pais e filhos é um assunto muito falado nos dias de hoje. Na minha opinião, eu sou a favor de cultivar uma relação saudável entre pais e filhos.

Por um lado, nós devemos respeitar os nossos pais, pois eles são os nossos criadores e aqueles que nos dão tudo na vida. Nunca os devemos desrespeitar, mas, sim, demonstrar gratidão, pois os nossos pais sacrificam-se por nós.

Por outro lado, devemos ajudá-los nas tarefas de casa, lavar a loiça, lavar a roupa, fazer o preparo de algumas refeições... Nós beneficiamos destas tarefas, pois adquirimos conhecimentos ao executá-las. Além disso, quando fazemos essas tarefas, os nossos pais ficam muito orgulhosos de nós.

Concluindo, se nós cumprirmos tudo o que os nossos pais disserem e se os respeitarmos, iremos ter uma relação saudável com eles e adquirir muitos conhecimentos para a nossa vida.

Lucas Jacinto, 9.º E

Nos dias de hoje, os pais perdem cada vez mais a atenção dos filhos para os dispositivos eletrônicos. Será que é importante mudar isso? Na minha opinião, os pais necessitam de ter bons laços com os filhos para viverem bem.

Em primeiro lugar, os filhos podem contar com os pais quando têm dificuldades no estudo e, se houver melhores laços afetivos, os pais darão mais atenção aos filhos e aos seus estudos. Por exemplo, quando eu tenho dificuldades nos trabalhos de casa, os meus pais ajudam-me no que podem.

Em segundo lugar, os filhos, como todas as pessoas, têm dilemas pessoais e os pais, estando mais envolvidos com os filhos, dão-lhes maior confiança para desabafar. Exemplificando, há relativamente pouco tempo, o meu gato faleceu e isso abalou-me psicologicamente, mas os meus pais ajudaram-me, apoiando-me para recuperar desse triste acontecimento.

Concluindo, os pais são o melhor remédio para os problemas que os filhos têm, por isso, é muito importante fortalecer laços com eles.

Tomás Sequeira, 9.º E

Os laços que se criam entre pais e filhos é um assunto abordado com alguma regularidade pelos *media* atuais. Considero que estes laços são muito profundos e, por vezes, bastante complexos.

Em primeiro lugar, convém referir que é desde pequenos que são criados estes laços até à morte de uma das partes. Veja-se o caso mundialmente conhecido, o de Madeleine McCann, em que até hoje os seus pais andam na esperança de encontrar a sua filha.

Em segundo, digo que, em princípio, são os pais que ensinam aos filhos a base da vida e essa é a maior prova de amor que eles podem dar. Para os compensar, muitas das vezes os filhos tentam retribuir com algumas tarefas domésticas, como, por exemplo, lavar a loiça, ajudar no preparo das refeições, lavar a roupa... Há até situações em que os filhos sacrificam o seu trabalho e a sua vida pessoal para cuidar dos pais.

Concluindo, todos os filhos devem respeitar os pais, pois são eles que, na maior parte das vezes, criam e continuam a criar os seus descendentes.

Tiago Cardoso, 9.º E

## Diálogos Com e Entre Pais

Entre março e maio de 2023, os Serviços de Psicologia e Orientação do agrupamento (SPO) dinamizaram uma formação parental designada Diálogos Com e Entre Pais.

As sessões decorreram ao longo de 10 semanas, num total de 20 horas, tendo como principal objetivo dotar os pais de competências de carácter prático, transmitindo princípios de aprendizagem e estratégias, de forma a promover um estilo de funcionamento mais positivo no seio da família.

Deixamos aqui algumas das reflexões pessoais dos pais que frequentaram estas sessões:

*“Apesar de, ao longo desta minha caminhada enquanto mãe, mãe de gémeos, sozinha durante 5 dias por semana 24h por dia, ter tirado algumas formações, foi nesta que realmente vi que consigo melhorar ainda mais. Tem-me fortalecido enquanto mãe, mulher e esposa. Obrigada a vocês pelo vosso excelente trabalho.”*

*“As dicas que tenho aprendido têm melhorado imenso a minha relação com os meus filhos (5 e 3 anos), a minha relação comigo própria perante algumas questões e a minha relação com o meu marido (que também está a fazer a formação). Eu estou mais serena, os meus filhos notam isso... além disto, a aprendizagem dos meus filhos perante os desafios da vida estão a ser mais sólidos e serenos... Grata pela oportunidade e todas as dicas. Recomendo a todos os pais.”*

*“Acima de tudo, o que me está a deixar feliz é a melhoria do ambiente familiar, ao utilizar as ferramentas que nos são sugeridas.”*

*“Estou a adorar as sessões de grupo. Têm ajudado a ter mais tranquilidade e harmonia em família e, no fundo, a melhorar a relação com as minhas filhas. Muito obrigada por esta iniciativa.”*

Eneida Cadete, Rute Roque e Telma Martins, psicólogas dos SPO



## Postais interativos

Em Programação e Robótica, os alunos dos 3.º e 4.º anos realizaram postais interativos para o Dia da Mãe e para o Dia da Criança. Construíram um circuito eletrónico no papel, para fazerem acender um LED. Poderam, também, escrever uma mensagem personalizada para as suas mães. No caso dos postais do Dia da Criança, os alunos construíram acrósticos dos seus nomes. Foi gratificante ver a sua alegria quando viram os LED acesos.

Natércia Ramos, professora





## Na hora da despedida...

Quando vos conheci, se me dissessem que iríamos viver todas estas coisas incríveis, e terríveis ao mesmo tempo, eu não imaginaria que fosse nada disto.

Estes anos convosco foram os melhores de toda a minha vida... e digo isto com toda a certeza do mundo. Eu estava sozinha, quando vocês apareceram e tornaram o meu dia ensolarado. Foram a melhor coisa que me aconteceu. Se eu pudesse reviver estes dois anos outra vez, era o que eu faria sem pensar uma nem duas vezes. Não, não me arrependo nem por um segundo de ter mudado para a nossa turma nem de ter escolhido passar estes dois anos convosco. Vocês ajudam-me nos meus piores momentos e apoiam-me nos melhores.

Às vezes, farto-me da escola, mas nunca me farto de vocês. Acho que vocês me conhecem melhor do que qualquer outra pessoa na minha vida. Eu nem sempre demonstro que realmente vos adoro, mas é a verdade.

Eu nunca me senti tão feliz como neste último ano. Nunca me senti tão completa. Nunca me senti tão eu própria como agora. A escola, que era a pior parte da minha vida (por vários motivos), tornou-se a melhor, tornou-se o meu local de conforto. Antes, eu não gostava de como eu era, nem de quem eu era. Vocês fizeram-me gostar de mim quase tanto como eu gosto de vocês.

Eu sou grata a todos vocês por nunca me terem abandonado apesar do meu mau feito. Obrigada. "Amo-vos" é uma palavra forte, mas eu amo-vos, não por serem da minha turma, mas por serem a minha família, a minha segunda casa. Eu adoro ter duas famílias. Adoro como nos entendemos, adoro como nos ajudamos, adoro como nos completamos. Eu adoro tudo em nós, dos nossos piores defeitos às nossas melhores qualidades.

Todas as nossas recordações (das melhores às piores) vão estar sempre comigo. Vão estar sempre connosco. Espero que os nossos caminhos se cruzem outra vez porque, honestamente, só dois anos convosco não é o suficiente.

Mesmo que nos separemos futuramente, eu nunca me vou sentir tão bem noutra turma como me senti nesta. Talvez um dia, nos voltemos a ver e vamos dizer: "Aquele tempo foi tão bom!"... Ou, quem sabe, seremos apenas aquelas pessoas que se conhecem, mas nem param para se falar na rua.

Joana Mendes, 6.º H



## Prevenção dos maus-tratos nas crianças e nos jovens

O Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva foi distinguido com o "Selo Protetor - Garantir Os Direitos Da Criança Em Todos Os Contextos De Vida", o que significa que o nosso Agrupamento se destaca por atuar na promoção e proteção dos direitos das crianças, adotando medidas para a prevenção dos maus-tratos nas crianças e nos jovens.

De forma a assinalar esta distinção e, uma vez que abril é o mês da prevenção dos maus-tratos na infância, os Serviços de Psicologia e Orientação realizaram sessões de sensibilização para a prevenção do abuso sexual nas crianças e nos jovens, em turmas do 6.º ano.

É fundamental que as crianças e os jovens percebam os sinais de intimidação e abuso sexual, e como devem agir nestas situações, de forma a prevenir um possível abuso ou a pôr fim ao mesmo.

Rute Roque, psicóloga



No dia 18 de maio de 2023, os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) dinamizaram mais uma **Feira de Informação Escolar e Profissional**, dirigida a todos os alunos, mas de uma forma específica aos finalistas, com o objetivo de os apoiar relativamente à decisão vocacional com que irão ser confrontados no final deste ano letivo.

O evento envolveu várias Escolas Profissionais e a Escola Secundária do Agrupamento de Escolas Lima de Faria, de forma a proporcionar uma oportunidade para os alunos obterem informação acerca dos vários percursos educativos/formativos disponibilizados após o 9.º ano, formas de ingresso, métodos/critérios de seleção e, simultaneamente, esclarecerem dúvidas específicas acerca de algum dos percursos. A exposição das várias ofertas, acessíveis a todos os alunos, professores e assistentes operacionais, foi vivida com muita alegria e num ambiente positivo, retomando as atividades após um longo interregno a que nos obrigou a Covid-19.

Serviços de Psicologia e Orientação

## Banco da amizade

Se estás triste,  
No banco te vais sentar.  
E um amigo te virá consolar.  
No banco da amizade,  
Alguém vais conhecer.  
Um novo amigo vais ter.  
No banco da amizade,  
Eles vão-te ver.  
E vêm-te ajudar,  
E tu vais cantar.  
Se estiveres infeliz,  
Senta-te no banco.  
Um colega te virá animar,  
E tu já podes brincar.



Não fiques sozinho,  
Vai-te sentar.  
Um amigo vai-te alegrar.  
O nosso banco  
É muito colorido.  
Senta-te nele  
E faz um amigo.  
O nosso banco da amizade  
Tem muitas cores:  
**Azul:** cor do céu e do mar,  
Onde todos podem sonhar.  
**Amarelo:** cor do sol e da alegria,  
Onde todos podem ter companhia.  
**Vermelho:** cor dos sorrisos e das brincadeiras,  
Onde todos partilham ideias verdadeiras.  
O nosso banco da amizade  
Tem muitas cores.  
A escola é o jardim,  
E nós somos as flores.

EB Cadima

# Artes e letras



## A Hora dos Lobos

### The tragedy of a fisherman's family

The film "A Hora dos Lobos" which was directed by Maria João Luis is about a poor family with some debts who lives in Praia da Tocha.

The plot is about the struggle of a family who must survive by selling fish. The financial problems lead to three homicides, a rape, and an undesired pregnancy.

We can see the differences between two social classes, the rich and the poor, in the decade of the 40's in Portugal.

We recommend this film as the portrayed reality is still up to date.

Texto coletivo, 9.º G

## O Príncipe Nabo em palco

No dia 5 de maio de 2023, os alunos do 5.º ano da Escola Básica Marquês de Marialva foram à Biblioteca Municipal de Cantanhede para assistir à representação de uma peça de teatro baseada na obra "O Príncipe Nabo" e levada a cabo pela companhia de teatro *Atrapalharte*.

Antes desta visita, os alunos estudaram em aula a obra (ou excertos dela), uma vez que faz parte da lista de leitura obrigatória do 5.º ano de escolaridade.

A representação feita pelos atores foi um pouco adaptada; todavia, a história que pudemos ler na obra "O Príncipe Nabo" foi bem ilustrada pela peça.

Durante a representação, houve vários momentos divertidos que causaram gargalhadas dos alunos presentes.

Estas iniciativas permitem aos alunos ver um texto dramático a ser representado, o que enriquece a aprendizagem e os estimula a quererem ler mais.

Alunos do 5.º D

### AQUILO QUE OS OLHOS VEEM OU O ADAMASTOR

No dia 2 de maio, os alunos do 8.º ano assistiram à representação da peça *Aquilo que os olhos veem ou o Adamastor*, por parte da companhia ETCetera Teatro. Este espetáculo, que teve lugar no Centro Paroquial S. Pedro, tem por base a obra *Aquilo que os olhos veem ou o Adamastor*, de Manuel António Pina, tendo constituído uma excelente oportunidade para a motivação e consolidação de conhecimentos do texto dramático, conteúdo abordado nas aulas de Português.

Esta atividade teve também como objetivo fomentar nos alunos o gosto pelo teatro enquanto manifestação artística.



## DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO

### Concurso

## "Canção à espera de Palavras" APEM/Cantar Mais

Os alunos das turmas D, E, G, H e I do 6.º ano participaram no 3.º *Concurso de Escrita para Canções 2022/2023* organizado pela Associação Portuguesa de Educação Musical (APEM) / Cantar Mais com o apoio do projeto *Público na Escola*, do *Plano Nacional de Leitura* e da Associação de Professores de Português.

Este concurso teve como objetivo fomentar o envolvimento das crianças em projetos artísticos e musicais criativos e interdisciplinares.

A música foi composta por Rodrigo Leão e coube aos alunos dar espaço à criatividade e à imaginação explorando, experimentando e sentindo as palavras certas para juntar à melodia e criarem um poema nas aulas de Educação Musical e, mais tarde, nas de Português. Posteriormente, foi realizada a gravação da canção e enviada para Concurso.

Foram mais de 9000 crianças e de 200 professores a participar a nível nacional, num total de 465 letras.

Todos os alunos participantes receberam um *Diploma de Participação*.

Temas das canções:

6.º D – "Amor a voar"

6.º E – "De volta à paz"

6.º G – "Amor de ilusão"

6.º H – "Amor d'encantar"

6.º I – "O amor está no ar"

Muitos parabéns a todos pelo empenho e entusiasmo na criação e na gravação do poema da canção!

Margarida Silva, professora de Educação Musical  
Cecília Reis, Celeste Gonçalves e Isabel Curado, professoras de Português

## O poder das palavras mágicas

As palavras mágicas são muito importantes, não só para sermos pessoas boas e educadas, mas também para sermos respeitados.

Estas palavras podem persuadir uma pessoa a fazer algo com gosto e vontade. É o que acontece, por exemplo, quando vamos a um café e dizemos "bom dia" e só depois é que fazemos o nosso pedido e finalizamos com um "por favor" ou um "obrigado/a". Do mesmo modo, as palavras mágicas podem alegrar a vida dos que nos rodeiam, pois ao sermos educados, as pessoas podem ter um dia melhor, sentindo-se mais respeitadas.

Elas podem ainda mudar a forma como as pessoas nos veem. Quando alguém é bem-educado, as pessoas costumam também retribuir. Por outro lado, quando uma pessoa é mal-educada e a outra não se sente respeitada, normalmente esta também não a respeita.

As palavras mágicas fazem-nos sentir bem connosco, pois sabemos que estamos a fazer uma coisa boa.

Para concluir, usar estas palavras fazem bem a todos nós e acho que são um símbolo de boa educação. Elas influenciam a vida de todos e contribuem para uma sociedade melhor.

Estela Henriques, 7.º A



# Artes e letras

O Rei Preto afirma:

*Esta Guerra não faz nenhum sentido.  
Não sei como estou nisto metido!  
É uma Guerra que não me diz nada,  
por vontades misteriosas declarada.*

A Rainha Preta, acrescenta:

*A Guerra não serve nem a uns nem a outros.  
Matamo-nos entre nós e, no entanto,  
o Tabuleiro também é Preto e Branco  
e tem Casas que cheguem para todos!*

Manuel António Pina, *A Guerra do Tabuleiro de Xadrez*

## E tu, o que pensas da guerra?

Escreve um texto, dando a tua **opinião** sobre a **forma violenta** como **alguns tentam impor a sua vontade**, as suas ideias.

### Morrer por dentro

A guerra é uma forma violenta pela qual, infelizmente, muitos se expressam. Por vezes, até é começada por motivos que não fazem sentido nenhum.

Penso que a guerra é uma das piores coisas que podem existir. Pessoas perdem vidas, parentes, amigos, casas, animais e empregos. Muitas, mesmo que não morram, perdem a vida. Algumas não morrem por fora, morrem por dentro.

Muitas coisas são reversíveis, mas a vida de todos os que já morreram durante uma guerra não. Todas as pessoas que perderam alguém importante nunca se vão livrar desse trauma e dessa dor e vão ficar com um vazio que nunca ninguém conseguirá preencher.

Muitas das pessoas que participaram na guerra irão ficar com sequelas, tanto físicas quanto emocionais.

A maior parte das guerras começa pela disputa de territórios (tal como a da Rússia contra a Ucrânia), mas, na minha opinião, vivemos num planeta enorme onde cabemos todos.

De qualquer forma, acho que o diálogo é a melhor opção e a guerra nunca será a solução.

Joana Mendes, 6.º H

### Guerra na Ucrânia

Eu irei falar da guerra de destaque na atualidade, a Guerra na Ucrânia.

Eu sou contra esta guerra, porque o mundo já não se encontra numa fase de conquistar mais territórios e sim numa fase de desenvolvimento tecnológico e financeiro. Também estamos numa fase de tentar preservar o mundo face às alterações climáticas. Eu percebo a ideia da Rússia de voltar a unir a antiga URSS (União de Repúblicas Socialistas Soviéticas) para conseguir territórios mais ricos e que possam gerar mais fortuna, mas parece que esta guerra está a ser mais para matar civis e soldados. Eu sei que a Rússia já avançou nalgumas cidades ucranianas, mas eu espero que haja um acordo de paz.

Eu acho que a guerra é a forma mais violenta de resolver os conflitos e nós já nos encontramos numa fase muito mais avançada do que antigamente. Dou como exemplo a 1.ª Guerra Mundial, que foi também uma guerra de território, mas isso já foi há mais de cem anos.

Concluindo, a guerra é a forma mais violenta de resolver os conflitos e nós já ultrapassámos a fase da expansão territorial.

Francisco Neves, 6.º H

## Expo Intermunicipal | Artes e Ofícios



No dia 26 de maio, na Figueira da Foz, na Expo Intermunicipal | Artes e Ofícios, Missão CIM RC, os alunos das turmas do 5.º B e 7.º B da Escola Básica Marquês de Marialva apresentaram, respetivamente, os projetos "Marial'Pedra & Companhia" e "ArtedeROCHAS", competindo com outros projetos do Distrito.

Os alunos tiveram um comportamento exemplar e representaram a Escola/Agrupamento com distinção. A turma do 7.º B ganhou o prémio STAND + ORIGINAL.

(ver vídeo)



Sandra Carlos e Castelo Costa, professoras

### Voo

Queria ser um pássaro  
para que me visses voar  
atravessar o céu azul  
sem nada me preocupar  
Iria poisar na tua janela  
para que olhasses para mim  
e concluisses que a vida de um pássaro  
não é tão fácil assim  
Entraria na tua janela  
para que me observasses bem  
e para por fim perceberes  
que sou humana também



Beatriz Silva 2023

Beatriz Silva, 9.º A



## Dia da Europa

A Escola Básica Marquês de Marialva comemorou o Dia da Europa, tendo levado a cabo inúmeras atividades durante a semana de 8 a 12 de maio.

@s alun@s do 9.º G realizaram uma pesquisa acerca de cidadãos europeus famosos, a fim de redigir um texto em inglês acerca da pessoa preferida. Os textos, divulgados em suporte de *Powerpoint*, foram projetados no Salão Polivalente. Por sua vez, @s alun@s das turmas do 8.º B, D, E e F deram largas à sua imaginação, tendo contribuído com trabalhos em 2D, 3D e formato digital acerca da temática, para uma exposição coletiva. A comunidade educativa foi ainda desafiada a testar os seus conhecimentos acerca da Europa através de uns *Quizzes*, elaborados por alun@s das referidas turmas.

Foi certamente uma semana enriquecedora para toda a comunidade escolar, tendo como objetivo dar a oportunidade de descobrir e de se familiarizar com a União Europeia.

Parabéns a tod@s @s alun@s envolvidos@s!

Fátima Lourenço, professora



## J' AIME LE FRANÇAIS

Há já alguns anos que o grupo de Francês da nossa escola apoia os alunos interessados em realizar a prova *DELFL Scolaire* (Diploma Escolar de Estudos em Língua Francesa).

O DELF é um diploma oficial emitido pelo Ministério Francês da Educação, para certificar as competências dos alunos dos Ensinos Básico e Secundário, ao nível da compreensão oral e escrita e produção oral e escrita, de acordo com o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, da União Europeia.

Este ano, foram 17 alunos que, no dia 31 de maio, se deslocaram à Escola Quinta das Flores, em Coimbra, para esse efeito.

É sempre uma experiência diferente que alia o momento formal da prova a momentos de partilha e socialização que contribuem para a formação integral dos alunos.

Sofia Pedro e Teresa Marques, professoras

## DELFL Scolaire



## Mon expérience du DELFL Scolaire

À propos de l'examen DELFL Scolaire, je me suis préparé pendant un mois avec l'aide des professeurs qui nous ont aidé. Je pense que cette expérience m'a permis de connaître plusieurs personnes et j'ai amélioré mon français, ce qui va contribuer dans le futur pour mon programme d'études.

Tiago Cardoso, 9.º E

Nous pensons que le DELFL Scolaire a été très drôle et intéressant. C'est une expérience très importante et très utile pour notre futur. Nous avons aimé cette expérience, parce que cela a été une expérience différente, qui nous marquera à jamais. Merci à tous les professeurs qui nous ont aidés.

Afonso Alegre, Beatriz Nogueira, João Reis e Leonor Reis, 9.º D



## Mes habitudes alimentaires

Normalement, je prends mes repas chez moi.

Au petit déjeuner, je mange des tartines et je bois du lait ou du jus d'orange.

Au déjeuner et au dîner, je mange de la soupe, de la viande ou du poisson avec des pâtes ou du riz et un peu de salade verte.

Je bois généralement de l'eau et parfois du jus d'orange.

L'après-midi, j'adore manger une crêpe au chocolat, c'est mon aliment préféré!

Inês Pratas, 8.º B

Habituellement, ma mère prépare les repas, mais, parfois, je vais manger à la cantine.

Au petit déjeuner, je bois un yaourt et je mange des cookies. Au déjeuner et au dîner, je mange de la soupe, de la viande ou du poisson avec du riz, des pâtes *al pesto* ou des pommes de terre et des salades vertes. Certains vendredis, je fais des pizzas pour tout le monde et en dessert, je mange des crêpes de temps en temps. Je bois toujours de l'eau.

Matilde Oliveira, 8.º B

Bonjour! Je vais parler de mes habitudes alimentaires.

Au petit déjeuner, je bois du lait au chocolat et je mange une pomme. Je prends le déjeuner à la cantine de l'école, et je mange, habituellement, des pâtes ou du riz, de la viande rouge ou du poulet, des légumes (comme des carottes ou des tomates), et je bois de l'eau. Au dîner, je mange une soupe ou du pain avec du fromage et des œufs frits.

Mon aliment préféré, c'est la tarte aux fraises mais j'aime aussi les pêches et les légumes.

Letícia Noronha, 8.º F

Normalement, je prends mes repas chez moi, mais parfois je mange à la cantine avec mes copains.

Au petit déjeuner, je mange des céréales ou je bois du café au lait.

Au déjeuner et au dîner je mange de la soupe, du poulet ou du poisson avec du riz ou des pâtes et des salades vertes. Je bois toujours de l'eau. L'après-midi, j'aime manger un yaourt aux fruits et au granola ou un bonbon.

Mon aliment préféré est le croissant.

Ariana Silva, 8.º F

Normalement, je mange à la cantine.

Au petit déjeuner, je mange des croissants ou des céréales et je bois du jus d'orange ou du café au lait.

Au déjeuner et au dîner, je mange du poulet avec des pâtes ou du poisson avec du riz. Je bois toujours de l'eau. Je mange aussi des salades vertes.

L'après-midi, je mange une glace.

Mon aliment préféré, c'est la lasagne.

Beatriz Pinho, 8.º C

Mes habitudes alimentaires...

Parfois, je prends mes repas chez moi, d'autres fois je les prends à la cantine.

Au petit déjeuner, je mange du pain grillé ou du pain avec du jambon et je bois de l'eau.

Au déjeuner et au dîner, je mange de la viande avec des pâtes ou des frites et du poisson avec du riz ou des pommes de terre.

Comme dessert, j'aime manger des crêpes et des gâteaux au chocolat.

A la plage, j'aime manger des glaces.

Mon aliment préféré est le concombre.

Madalena Fernandes, 8.º A

## Ma maison

Bonjour !

J'habite dans un appartement. Il fait 80 m².

Ma maison a deux chambres, une cuisine, une salle de séjour, une salle de bains et l'entrée. Ma pièce préférée, c'est ma chambre parce que j'aime sa décoration et j'adore mon lit et mon armoire!

Au revoir!

Maria Macedo, 8.º A

J'habite dans un chalet.

Il y a une cuisine, trois chambres et cinq salles de bain. Devant la cuisine, il y a une salle à manger où il y a une table avec huit chaises pour les repas en famille. Dans le salon, il y a deux canapés, un grand et un petit.

Ma pièce préférée, c'est ma chambre ! Elle n'est pas très grande, mais c'est là que je peux faire ce que j'aime et je peux la décorer comme je veux.

J'aime ma maison!

Inês Ribeiro, 8.º A

J'habite dans une maison à la campagne.

Il y a le sous-sol, le rez-de-chaussée et deux étages.

Ma maison a cinq pièces: deux chambres, une salle à manger, une salle de séjour, une cuisine et une salle de bains.

Ma pièce préférée est la salle de séjour, parce que c'est là où je passe plus de temps et c'est où il y a la télévision et un grand canapé.

J'adore ma maison, parce qu'elle est petite et confortable!

Lara Faim, 8.º C

Bonjour! Moi, j'habite dans un appartement au deuxième étage. Chez moi, il y a onze pièces qui sont la cuisine, la salle de séjour et à manger dans la même pièce, trois chambres, deux salles de bains, l'entrée, la penderie et les deux garde-manger. Le salon, la cuisine et une des chambres ont des balcons. Le balcon du salon a deux pots de fleurs. Ma pièce préférée, c'est le salon, parce qu'il y a, la meilleure partie du temps, mon chat et mes lapins pour jouer avec eux.

Júlia Huidoux, 8.º B

Salut!

Ça va bien, merci. Et toi?

Je me lève à 7 heures. Je m'habille, je prends le petit-déjeuner et je me brosse les dents. Mes cours commencent à 8h30.

À midi, je mange chez moi. Après les cours, je rentre à la maison. Je dine avec ma famille, je me douche et je me couche à 22 heures.

Bisous.

Tiago Almeida, 7.º A.

Salut! Ça va, merci. Et toi?

Je me lève à 7h10 et je vais à l'école à 8h30 à pied. A midi, je prends mon déjeuner à la cantine avec mes amis.

Après l'école je fais mes devoirs. Je prends mon dîner avec ma mère. Je regarde la télé et je vais dormir. À bientôt.

Oleksandra Shumeyko, 7.º A

## la solidarité



La solidarité est un acte de bonté et de compréhension envers les autres.

## La journée de l'Europe Manter vivo o sonho da paz

No dia 9 de maio de 1950, Robert Schuman, então ministro francês dos Negócios Estrangeiros, proferia um discurso histórico, onde propunha a criação de uma forma de união, de cooperação política numa Europa devastada por duas guerras mundiais. Nascia, assim, a União Europeia - em nome de um sonho de paz.

Com o objetivo de assinalar o dia 9 de maio, La Journée de l'Europe, os professores de Francês promoveram, nas suas aulas, a reflexão sobre o significado desta data, a partir da apresentação e exploração de um vídeo, posteriormente divulgado na página do agrupamento. Numa Europa novamente em guerra, é bom lembrar aos jovens o valor da paz e da união.

<https://www.facebook.com/aemm.cantanhede/videos/557492626544358/>



## España



Todos los países de Europa saben que los destinos más populares en el verano son playas, calor y comida exquisita.

España tiene todo eso, empezando por las playas exóticas en el sur hasta las ciudades llenas de historia en el norte.

En España podemos también encontrar muchos platos típicos, como las tapas y la paella y como España hace parte de la zona euro (su moneda es obviamente el euro), es muy fácil hacer compras.

España también es perfecta para los amantes de fútbol, siendo la sed de dos clubes mundialmente conocidos, el Real Madrid y el Barcelona que se encuentran en dos de las mayores, más bonitas y conocidas ciudades del país: Madrid (la capital) y Barcelona.

Rafaela Alves, 9.º B

## La importancia del idioma español en el mundo

Hablar español es muy importante porque es la lengua materna de 477 millones de personas. Es el idioma oficial de 21 países y existen hispanohablantes en los 5 continentes del mundo, además es el idioma más hablado por casi 500 millones de personas. También hay mucha gente que lo está aprendiendo. El español ocupa la segunda posición en el mundo con relación al número de hablantes nativos de todo el planeta, incluyendo las conversaciones en las redes sociales.

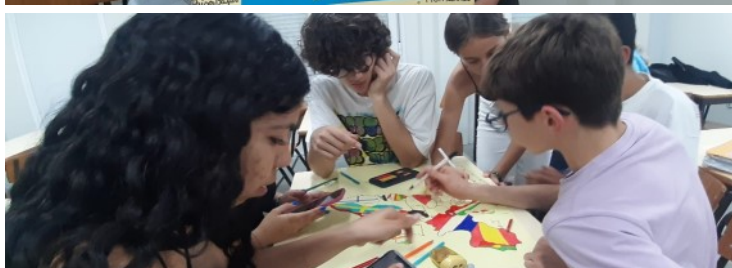
En mi opinión los estudiantes deberían aprender todos el español, porque nos da más oportunidades para el futuro.

Beatriz Calisto, 9.º A

Actualmente, es muy ventajoso para nosotros saber hablar varias lenguas, principalmente el español, ya que es hablado casi en todo el mundo. El español se ha convertido en uno de los más importantes vehículos de comunicación. Él te puede ayudar en círculos diplomáticos, comercio mundial, competiciones deportivas, turismo, reuniones de líderes políticos mundiales y en congresos de ciencia y tecnología. La globalización nos permite tener acceso a los más diferentes tipos de contenidos, opiniones y culturas.

Desde mi punto de vista, no hacer parte del mundo hispanohablante es perderse.

Alexandra Rumor, 9.º A



## Día de Europa

El 9 de mayo fue el Día de Europa, un día que pretende celebrar la paz y la unidad del continente europeo. Para conmemorar este día, nuestra profesora de español dirigió una actividad que consistió en buscar información sobre los países que ya han sido visitados por el AEMM en el marco de los proyectos ERASMUS + e identificarlos en un mapamundi. El 9ºA elaboró carteles alusivos al tema. Al final, todo se reunió en una exposición en el salón principal del instituto.

Creo que todo esto es importante para conocer mejor el mundo que nos rodea y también para ver dónde ha llegado nuestra escuela. Las experiencias en otros países beneficiarán tanto a los alumnos como a los profesores, porque al compartir ideales y puntos de vista diferentes, podemos aprender muchísimo. También es fundamental, como ciudadanos europeos, ser conscientes de la diversidad de nuestro continente y apreciar su riqueza cultural.

Maria Padilha, 9.º C

### Split, Croacia

Split es la ciudad croata más grande de la costa del Adriático. Y, la segunda más grande del país, después de la capital Zagreb. Hace muchos, muchos años existió un pequeño pueblo sin mayor importancia hasta la llegada del emperador romano Diocleciano. Así, decidió construir su palacio, entre los años 293 y 305 d. C., exactamente donde aún hoy vive un animado casco antiguo, muy bien conservado y lleno de encanto. La moneda de Split son los kunas, esta ciudad tiene una población de 200.000 y un área de 79,38 km². Su idioma es el croata.



Martim Simões

El día de Europa (9 de mayo) es una celebración significativa que resalta la importancia y el valor de la integración europea. Esta fecha conmemorativa nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los logros obtenidos gracias a la colaboración y solidaridad entre los países miembros de la Unión Europea. Entonces, este año, en nuestra escuela, participamos en esta festividad realizando actividades de un evento eTwinning. Los trabajos consistieron en hacer dos carteles: uno con el mapa de las banderas de los países europeos y otro con los valores de la unión europea. Estos carteles fueron expuestos en el salón principal del instituto junto con otros trabajos realizados por las otras clases sobre el mismo tema.

En resumen, el Día de Europa y el sentimiento de pertenecer a esta comunidad nos recuerdan la importancia de la cooperación y la solidaridad entre los países europeos. Es a través de esta unidad que podemos construir un futuro mejor para nosotros y para las generaciones venideras, promoviendo los valores de paz, libertad y prosperidad en toda Europa.

Alexandra Rumor, 9.º A

### Adana, Turquía

Adana es una ciudad y área metropolitana en el sur de Turquía. Es la capital de la provincia homónima y forma parte de la Región Mediterránea. En 2012, la población del área metropolitana era de 1.636.229, lo que la convierte en la quinta ciudad más poblada de Turquía, después de Estambul, Ankara, Izmir y Bursa. El distrito (turco: ilçe) de Seyhan, generalmente considerado la ciudad propiamente dicha de Adana, tiene una superficie de 502 km² y en 2012 su población era de 764.714 habitantes. La moneda del país es el nuevo lira turca. Generalmente se aceptan euros y dólares.







## Mi Ciudad en 5 Sentidos

La profesora de español, Suzett Santos, orientó la clase 9.º C, durante este curso escolar en un proyecto eTwinning denominado "Mi Ciudad en 5 sentidos".

Nosotros realizamos diversas actividades sobre los 5 sentidos: tacto, olfato, vista, gusto y oído de cada ciudad natal que, en nuestro caso, es Cantanhede. Con relación a nuestra región y en lo que se refiere al tacto, trabajamos la piedra de caliza (Ançã), el corcho para el sentido del olfato y, por último, cantamos la canción "Porta do sol" de Nena para el sentido del oído. Después de cada actividad, hicimos nubes de palabras en las cuales expresamos nuestras sensaciones que cada sentido nos provocó. Fue muy divertido e interesante.

A la clase le hizo mucha ilusión todas las actividades, pero la favorita fue la del olfato, ya que tuvieron que oler algunos productos procedentes de España (flor Siempreviva, laurel, lavanda, tomillo y menta), Turquía (flores de pensamiento) e Italia (pan tradicional).

La clase también participó en la creación de carteles colaborativos de los cuatro países. Esta actividad consistía en compartir información sobre los cinco sentidos de cada país.

La clase disfrutó haciendo las actividades, ya que fomentan nuevos aprendizajes y promueven la colaboración entre todos.

Beatriz Silva y Guilherme Jesus, 9.º C



## Construir un Mundo Mejor

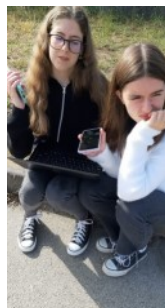
eTwinning es un proyecto de la Unión Europea. Su objetivo principal es mejorar las competencias comunicativas y desarrollar el espíritu cívico y solidario de los alumnos, entre otros.

El proyecto "Construir un mundo mejor" que desarrollamos comprendía Italia, Portugal, Francia, España y Turquía. Realizamos actividades muy interesantes como la creación de avatares y logotipos, bandas dibujadas colaborativas con nuestros colegas eTwinners y, después, las grabamos, entre otras. Esta última actividad fue muy divertida.

Siempre es bueno participar en estos proyectos porque mejoramos nuestras competencias lingüísticas (en este caso, español), conocemos personas y culturas nuevas y países diferentes al nuestro. También convivimos con personas que hablan otro idioma y hacemos amistad con ellas, lo que hace que este proyecto sea importante porque apela a la convivencia, el respeto y la igualdad entre todos.

Como dice el nombre del proyecto, "Construir un mundo mejor" es nuestro objetivo para las futuras generaciones e incluso la mía. Un mundo donde haya justicia, igualdad entre todos y donde se valore el respeto.

Diana Santos, 9.º B



## Expectativas de un nuevo ciclo de vida

En el futuro yo estaré en Inglaterra (porque me gusta viajar para otros países y conocer nuevas culturas), pero volvería a Portugal regularmente para visitar a mi familia que siempre me ayudó.

No sé qué profesión voy a ejercer, pero me encantaría ser psicóloga criminal o abogada.

Yo quiero tener un perro en mi casa para no quedarme sola. Me encantaría vivir cerca de un parque para poder hacer ejercicio físico regularmente.

Y me encantaría que mi casa tuviera mucha iluminación (me encanta despertar con la luz del sol).

Maria Inês Cardoso, 9.º C

En el futuro creo que voy a ser una persona muy diferente. Me gustaría tener un perro y vivir cerca de la playa junto de mi familia. Creo que tendré más capacidades de las que tengo ahora. Todo esto hablando a nivel personal, aunque a nivel profesional, no sé qué voy a hacer. Necesito dinero para vivir, claro, pero también es importante que me guste el cargo que voy a tener. Entonces aún tengo muchas dudas.

Maria Padilha, 9.º C

A nivel personal, me gustaría casar con mi media naranja y tener una niña y un niño. Me encantaría vivir en el extranjero pero no sé en qué país y trabajar en lo que más me gusta.

Quiero hacer todo lo posible para ser una buena profesional y poder viajar con mi futuro compañero.

La profesión que me gustaría ejercer es abogada o psicóloga porque son dos trabajos que ayudan a las personas y con los cuales me identifico.

Beatriz Silva, 9.º C

En diez años quiero tener dos hijos, vivir en España y ser psicóloga.

Quiero estar bien económicamente para tener mi consultorio, ayudar a las personas, hacer con que ellas tengan una vida mejor. Quiero conocer el mundo entero, conocer nuevas culturas, nuevas personas.

Me gustaría vivir en Madrid o en Barcelona y tener dinero para poder dar a mis hijos todo lo que deseen.

Tener una vida increíble con las personas que más amo es mi objetivo de vida.

Matilde Espada, 9.º C

En el futuro quiero trabajar en un museo en otro país y tener una vida calma y tranquila. Deseo vivir en Escocia, viajar mucho y tener una familia. Pienso, mas adelante, cuando tenga 40 o 50 años, vivir en una montaña por un año e ir a Canadá. Me hace mucha ilusión tener una vida sin problemas, con buena salud y vivir durante mucho tiempo. Me encantaría que mi familia y amigos estén bien.

Beatriz Grilo, 9.º C

El futuro es imprevisible porque nunca sabemos qué va a pasar o quién vamos a ser. Todavía tenemos siempre una idea de lo que queremos ser y, por eso, tenemos que luchar para conseguirlo. Yo creo que quiero ser profesora, pero no tengo la seguridad. Actualmente es una profesión muy escasa, o sea, hay muchas personas que no quieren soportar los niños/as porque son maleducados. Me gustaría casar pronto y tener hijos. No quiero ser madre muy tarde.

No controlamos lo que nos sucede pero podemos controlar lo que hacemos.

Diana Santos, 9.º B

Voy a hablar de cómo me veo en 10 años (2033).

Me gustaría estar trabajando como ingeniero informático, por ejemplo, en Microsoft con los ordenadores y haciendo lo mejor para la empresa. No sé si estaré casado con apenas 25 años, eso dependerá de muchas circunstancias. Podría tener un hijo, pero no más, pues tengo la conciencia de la dificultad que es educar un hijo.

Probablemente si ejerciese esa profesión, ganaría mucho dinero y compraría una gran casa con piscina, porque me gusta mucho nadar. Además, tendría también un perro para jugar al fútbol conmigo.

Martim Ribeiro, 9.º A

As quase duas centenas de docentes do nosso agrupamento estão neste momento a participar em ações de disseminação das aprendizagens adquiridas através das mobilidades ERASMUS+ dos últimos 18 meses, nomeadamente, dos nove cursos de formação europeia e do Projeto de âmbito *jobshadowing*, denominado Europa Democrática e Comunicativa, com 5 deslocações a países europeus.

Para melhor sintetizar todas estas mobilidades, apresento a **figura 1** onde, a roxo, surgem todas as cidades europeias já visitadas em formação ou em modelo de intercâmbio, por elementos da comunidade educativa do AEMM.

No âmbito da disseminação referida anteriormente, a equipa Erasmus+ organizou um calendário de ações de formação de 3 horas por sessão, para cada um dos cursos de formação realizados, a saber:

- Mudanças Climáticas e Educação para a Cidadania Global;
- Gestão ambiental: como reconectar-se com a natureza;
- Aprendizagem baseada em jogos e gamificação na sala de aula;
- Ferramentas TIC para uma sala de aula criativa e colaborativa;
- Existe um aplicativo para isso, explorando os melhores aplicativos para ensinar e aprender com os alunos;

- Somos Todos Especiais: Inclusão e Apoio a Alunos com Necessidades Especiais dentro e fora da sala de aula;

- Dislexia e Ensino Inclusivo de Línguas;
- Contar Histórias Digitais;
- VDG - Videogames na Educação: Gamificação Inovadora e Técnicas de Aprendizagem Baseadas em Jogos.

Cada docente do AEMM inscreveu-se em dois destes cursos para assim lhe ser atribuída uma certificação de formação de curta duração.

Paralelamente, foram também realizadas reuniões de todos os departamentos disciplinares para assistirem à disseminação das ações de *jobshadowing* – Europa Democrática e Comunicativa, relativas às mobilidades aos seguintes estabelecimentos de ensino:

- Bundeshandelsacademie und Bundeshandelschule (Oberpullendorf-Áustria);
- Instituto de Educación Secundária Garcia Lorca (Algeciras-Espanha);
- Escola 3rd Junior High School of Gerakas (Atenas-Grécia);
- Stefan cel Mare (Galati-Roménia);
- Colegio La Presentación (Linares-Espanha).

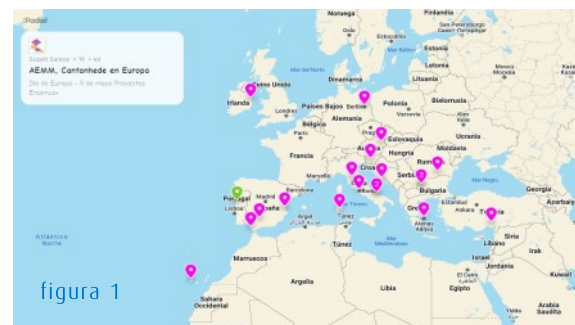
Em síntese, três semanas de formação e debate para partilha de conhecimentos e experiência, já em alguns espaços novos da nossa escola-sede, sempre no sentido de apoiar cada vez mais a modernização do ensino e aprendizagem do nosso agrupamento e acompanhar as tecnologias e pedagogias mais avançadas da Europa Comunitária.

Agora é tempo de reflexão sobre toda a estratégia de internacionalização do agrupamento e preparar as energias para uma fase de acreditação europeia, o que ocorrerá durante o primeiro período do próximo ano letivo, com a esperança de voltarmos, a partir de 2024, já com novos projetos que, indubitavelmente, irão envolver cada vez mais, também, os alunos do nosso agrupamento. E assim vai o AEMM à conquista do espaço europeu...

Até breve!

## O AEMM aprende com o ERASMUS+

Hermenegildo Freire, subdiretor

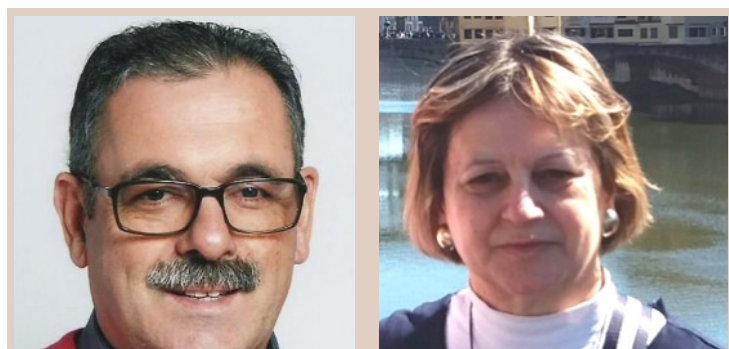


No âmbito do projeto *Erasmus+ Robots of the future*, seis docentes do AEMM Cantanhede deslocaram-se a Liubliana - Eslovénia, a fim de partilhar experiências e boas práticas pedagógicas, desenvolvidas ao longo do período de vigência do referido projeto (2020-2023). Os docentes dos países em mobilidade (Bulgária, Itália, Portugal e Turquia) participaram, com os colegas eslovenos, em várias atividades, tanto pedagógicas como culturais. A observação das práticas nos vários jardins de infância (salas de atividade e espaço exterior) revelou-se bastante profícua, pois permitiu refletir sobre os modelos educativos esloveno e português.

No contexto de educação não formal, os docentes visitaram o Centro de Exploração Espacial Noordung, assistiram a um vídeo sobre a evolução da exploração espacial e colocaram, em prática, os conhecimentos da física na construção de um foguetão. O programa cultural contemplou, para além da visita às grutas de Postojna, a visita a castelos, a parques naturais e a praias.

O resultado desta mobilidade revestiu-se de grande relevância para a comitiva portuguesa, uma vez que não só possibilitou a aquisição de novas experiências pedagógicas e aprendizagens profissionais como também estreitou as ligações de amizade com todos os elementos deste projeto Erasmus+. Certamente, novos projetos serão criados em parceria com estes maravilhosos parceiros e amigos.

[\(ver vídeo 1\)](#) [\(ver vídeo 2\)](#)



## Nova etapa

Aposentaram-se recentemente os professores António Carvalho e Maria do Céu Pinto (1.º CEB), Idalécia Neves (3.º CEB), a educadora Ester Vaz e a Auxiliar de Ação Educativa Maria Celeste Taipina Miranda.

Depois de largos anos de trabalho empenhado neste agrupamento, dedicados às muitas crianças e aos muitos jovens que por aqui têm passado, eis chegado o momento de poder descansar e usufruir de mais tempo para concretizar outros projetos de vida e seguir novos caminhos.

Desejamos a todos muitas felicidades nesta nova etapa das suas vidas.







**ESTAMOS CÁ  
POR UM BEM MAIOR**

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

**Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.**

#SustentabilidadeCA  
Para mais informações: [creditoagricola.pt](http://creditoagricola.pt)

**CA**  
Crédito Agrícola  
O Banco nacional com presença local Desde 1911

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, CRL registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000



**EXPO FACIC**  
CANTANHEDE 2023

27 JUL > 06 AGO

27 **DIOGO PIÇARRA**  
28 **OS QUATRO E MEIA**  
29 **VITOR KLEY • LON3R JOHNY**  
30 **TONY CARREIRA**  
31 **BÁRBARA BANDEIRA • IVANDRO**  
01 **NININHO VAZ MAIA • ÁLVARO DE LUNA**  
02 **TRIBUTUS BAND PINK FLOYD**  
**RUI VELOSO • 03 PAPHILLON • SLOW J**  
04 **JOÃO SÓ • CALEMA**  
05 **HYBRID THEORY • ANASTACIA**  
06 **XUTOS & PONTAPÉS**

500 EXPOSITORES 47 TASQUINHAS

MERCADO DOS PRODUTORES  
CINIRC  
SEGADO DE LUMBAR  
ALIVE! DIVULGADORES



*Nova Cidade*



**orima**  
eletrodomésticos

[www.orima.pt](http://www.orima.pt)  
[facebook.com/orima.pt](https://facebook.com/orima.pt)



**GRÁFICA CANTANHEDENSE**  
comunicação e imagem

DESIGN  
IMP. OFFSET | DIGITAL  
BRINDES PUBLICITÁRIOS  
CARIMBOS  
ACAB. GRÁFICOS

*Seja diferente*

Z. I. Cantanhede, Lt. 59 • 3060-197 CANTANHEDE  
231 422 636 | 934 674 224 [geral@graficacantanhedense.pt](mailto:geral@graficacantanhedense.pt)



escolas  
condução  
grupomao

Cantanhede Azorede Febrés

Agora também em  
Arazede a instruir...

**Condutores  
a sério!**

[www.grupomao.com](http://www.grupomao.com)



**RESTAURANTE**  
Restaurante de diárias | Churrascaria | Take-Away

**Frango Malandro**  
O segredo é nosso, o prazer é vosso.

AS NOSSAS ESPECIALIDADES **FRANGO DE CHURRASCO & ARROZ MALANDRO**

AV. DO BRASIL, Nº31  
3060-125 CANTANHEDE

Siga-nos no facebook  
[facebook.com/frangomalandro](https://facebook.com/frangomalandro)

**231 416 134**

**FARMÁCIA MARIALVA**

Av. do Brasil, Lote 7 R/C • 3060-125 CANTANHEDE

Tel.: 231 416 901  
[farmacia.marialva@gmail.com](mailto:farmacia.marialva@gmail.com)