



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
RAINHA DONA LEONOR

Jornal Académico

Nº 86 — Dezembro 2020

E os reis magos vieram dos três cantos do mundo para celebrar a esperança



Marinheiros da Esperança

Dando continuidade ao projeto “*Marinheiros da Esperança*”, da responsabilidade do Serviço Nacional de Saúde, realizado em parceria com as várias pediatrias dos hospitais portugueses, os alunos foram convidados a realizarem trabalhos sobre comidas típicas de diferentes países.

Página 3

Cartas aos alunos do Secundário

“Parem de fumar, por favor! Por nós, vocês, por um planeta, comunidade e saúde melhor!”

Páginas 6 e 7

Solidariedade na Escola

Entre os dias 2 e 4 de dezembro de 2020, os alunos da Escola Secundária Rainha Dona Leonor foram incentivados a encher os dias de boas ações.

Páginas 9

Thanksgiving

"penas do peru" com mensagens de agradecimento

Página 13

Clube de Escrita

Nas asas do sonho - Poemas ao vento

Páginas 14 e 15

O Natal da Matemática com as Expressões Artísticas

Página 18



O Prémio Literário foi atribuído ao texto “Um Mundo Só Meu” escrito por Camila Mendonça, 9^oC (2019/2020) e ao texto “Um Mundo às Avestas” escrito por Laura Fernandes, 10^o2^a (2019/2020).

Editorial

O Natal cheira a canela e a açúcar queimado do leite creme que combina com as luzes, fitas e bolas com que enfeitamos as árvores que brilham na escuridão da noite e servem de guia para o cavaleiro que volta da viagem, seja ela qual for.

O cavaleiro somos nós que preenchemos estas páginas em branco com a viagem que fizemos desde o início de um ano (letivo) que parece não ter fim e que lá para 2070 estará na memória de outra geração que não tem memória de nada e que precisa que lhe contem a história.

Mas voltemos à viagem: passámos pelas vindimas em setembro (este ano foram adiantadas por força de um verão que fez antecipar o amadurecimento das uvas), limpámos os pés no tapete das folhas coloridas de outono, sentamo-nos à mesa a comer castanhas quentinhas e fomos parar no verão de S. Martinho de que não há diferença do outro, o que vem de agosto.

O caminho que traçamos não ficou por aqui e, do nada a que parecíamos estar reduzidos, eis que, de repente, nos surgem as histórias que não nos deixam desistir e servem para nos alimentar as vidas e nos aquecer o coração, porque não há mais nada e precisamos delas como de pão para a boca. É tudo o que nos resta para podermos continuar!

O amanhã há de chegar, mas não podemos ficar à espera para ver o que acontece. Temos que ir andando, a passo de caracol, é certo, que o tempo não está para pressas.

O Natal sabe a canela e a sonhos e combina com a alegria de estar em família (virtualmente, ao que parece, (tempos modernos, estes))à espera que nos céus surja a estrela irradiante de luz que há de guiar-nos para além da ficção.

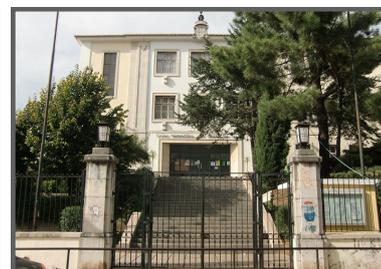
Boas Festas!

As Coordenadoras



Nesta edição:

Momentos Reais	3 a 13
Clube de Escrita	14 e 15
Os Nossos Artistas	16 , 17 e 18
Os Nossos Poetas	19
Os Nossos Leitores	20
Cada Cabeça Sua Sentença	21, 22 e 23
Contadores de Estórias	24 e 25
Filosofia e ...	26 e 27
É Natal	28



- FICHA TÉCNICA -

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

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

Um estranho Natal

Feliz
e doce Natal!
São as palavras que
mais ouvimos por estes dias.
Este ano quero enfatizar a felicidade!
E que a doçura não se resuma apenas ao açúcar!
Que o pão quotidiano seja fácil e o sorriso constante e sincero!
Que os amigos estejam próximo ainda quando numa outra geografia!
Que cada ser humano encontre aconchego na época da partilha e da fraternidade!
doce
sorriso
alegria
fraterna
partilha
Feliz Natal!

Margarida Alpalhão

Marinheiros da Esperança

Dando continuidade ao projeto “*Marinheiros da Esperança*”, da responsabilidade do Serviço Nacional de Saúde, realizado em parceria com as várias pediatrias dos hospitais portugueses, os alunos foram convidados a realizarem trabalhos sobre comidas típicas de diferentes países.

À **Escola Básica Rainha Dona Estefânia/Hospital**, coube deliciar-se com algumas maravilhas da gastronomia da Letónia.

Durante alguns dias os alunos tiveram oportunidade de aprofundar conhecimentos sobre este país e lançaram mãos à obra. Sempre preocu-

pados com o meio ambiente, as ideias foram surgindo e com materiais reciclados confeccionaram um delicioso pão escuro de centeio, uma sopa de azedinha e um prato de ervilha cinza e bacon!

Os trabalhos serão colocados na mesa de Natal no Estado Maior das Forças Armadas e a exposição será aberta ao público.

Deixamos um pequeno registo para que possam provar e comprar.

Bom apetite!

Pratos típicos já executados



Execução



Ervilha cinza e bacon



Sopa de azedinha



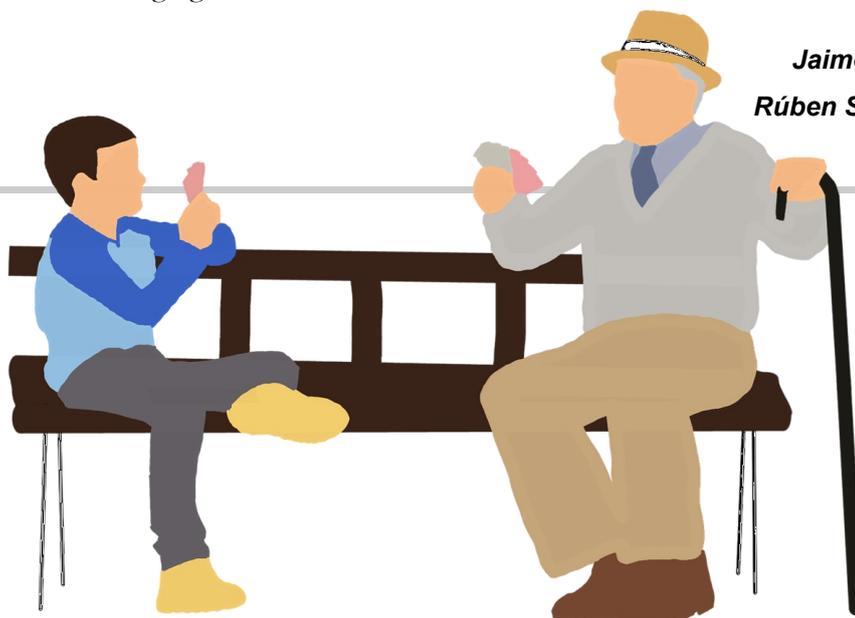
Pão escuro de centeio

Conversas no futuro (algueres em 2070)

Conversation between grandpa and grandson in 2070

- Grandpa, how did things use to be when you were my age?
- Oh son! When I was 16 it was year 2020. It was a tough year.
- Why?
- Well, it started normally, I used to go out with my friends, play Playstation 4, I know that now there are way more advanced playstations, but in that time it was the best one. But then something really bad happened: the coronavirus pandemic. We were forced to quarantine for 3 months, without going to school, without seeing neither our grandparents nor our friends. It was very very hard.
- What happened next? After those 3 months did everything come back to normal?
- Absolutely not! After the quarantine we entered in a calamity state. We were allowed to see our friends in small groups, we could only enter in stores with a mask on, we had to have a 2 meter distance from other people. Football games had no fans in the stadium, there were no festivals, there were only small concerts also with mask on. We had our classes through the internet, and we only came back to school in September.
- Wow, that was a bad year!
- You bet it! Apart from this situation, a major protest against racism started in the USA after the murder of George Floyd by a cop. It sprawled through the entire world, causing massive damage but also giving a great advance to social equality.
- They taught me that on my History class! I'm so glad that happened because nowadays racism doesn't exist anymore.
- Yes it was a great movement. But tell me, what do you teenagers do now to have fun?
- Well we go around the city with our auto-driving scooters. We play football with auto generated fields, we just click on this app and we have a football field to play!
- Wow! That's amazing! We were always in trouble to find a place to play!
- Yes that's very helpful! We also go to parties in the new place in town, where it used to be Bairro Alto. It's basically a whole neighborhood with high technologies and robots playing music and giving us drinks. Non alcoholic drinks, relax!
- Oh..... Bairro Alto, I had so much fun there!
- Me too, I think in a different way but me too.
- I see you enjoy a lot your free time! I'm really happy for you, we should enjoy life at its best.
- Of course! Have you heard the latest? Now they invented a life-enjoy meter! We can see if we are enjoying life as we should. If not, we expose our problems and the app helps us getting over them! It's really helpful for a lot of teens!
- And how is your life meter going?
- Great! I had a breakup a few months ago but the app helped me getting through it. Now I am enjoying life at its best! I have good grades, a new girlfriend, cuter than the other one and a lot of friends!
- That would have helped me with my breakups in my teenagehood. (Laughing)
- Ahahaha I believe it! But now you're happy with grandma!
- Yes I am! Speaking of grandma, let's go get a snack with her!
- Great idea! - Grandma!

Jaime Pereira
Rúben Salgueiro



O Teatro Está na EB1 dos Coruchéus

No âmbito do Projeto Teatro na Escola – premiado no Concurso Fazer Acontecer pela CML- os alunos do 4ºB da EB1 dos Coruchéus têm aulas de teatro na escola, desde o dia 12 de novembro de 2020.

O projeto de teatro está a ser desenvolvido em parceria com a companhia de teatro Comuna Teatro de Pesquisa, sendo as aulas ministradas pelos atores Miguel Sermão e Sara Cipriano, sob a supervisão da professora titular Helena Lourenço.

As sessões ocorrem duas vezes por semana até ao final deste período letivo.

De janeiro até junho de 2021 apenas terá lugar uma sessão semanal.

Nestas aulas, de forma lúdica, as crianças aprendem a gerir as emoções, a ter consciência do que sentem e a exprimir esses mesmos sentimentos.

Aprendem a ter confiança em si e a descobrir as potencialidades do seu corpo e da sua voz através do jogo.

A dinâmica de grupo está presente em todas as sessões e gradualmente os alunos vão percebendo a importância do trabalho em equipa.

**Professora Titular:
Helena Lourenço**



Sinto-me mais disponível, com mais vontade em participar.

G.Laranjeira

Sinto-me confiante e ouvida.

Isabel

Eu gosto das aulas porque me sinto bem, mas às vezes fico tenso, continuo e depois melhora e isso sabe bem.

Gabriel

O teatro ajuda-me quando estou triste e ajuda-me a me focar.

Luísa

Eu gosto porque descontrai e consigo dominar a distração.

João Martins

Eu gosto porque me deixa feliz, faz-me rir e aprendo a fazer coisas em grupo.

Liliana

Gosto do teatro porque me sinto alegre, mas com dificuldade em exprimir-me.

Gustavo Buga



Eu gosto das aulas porque me sinto mais livre, com um pouco de vergonha, mas bem e feliz.

Leonor

Eu gosto das aulas porque me sinto integrado.

Kevin

Gosto, mas às vezes sinto-me envergonhado!

Rodrigo

Eu gosto porque é diferente, porque me sinto mais expressiva, criativa e mais confiante.

Alice

Gosto do teatro porque me sinto eu própria!

Lara





Cartas aos alunos do secundário:

Caros colegas fumadores,

Se há uma coisa que vocês e nós temos em comum, é que todos somos, ou já fomos, jovens. Temos a certeza que em pequenos vocês não gostavam de levar com o fumo dos outros, é desconfortável e incomodativo. E portanto fica a questão: *REALLY?*

Nós sabemos que é um vício e tal, mas vocês estão fartinhos de saber os perigos e consequências de fumar. Nós hoje falamos de nós, das consequências para nós e até do incómodo que nos traz. Vocês fazem-nos passar por este “Tabagismo Passivo” também conhecido por “Fumo em 2ª mão”, que nos faz, contra a nossa vontade, fumar cerca de 4000 substâncias químicas que se encontram dentro de um cigarro, alguns deles substâncias radioativas como o polónio e até venenosas como o arsénico e cianeto. Por isso perguntamos: *REALLY?*

Deixem-nos ver se percebemos: vocês, por não poderem fumar à entrada da escola, onde nós teríamos, inevitavelmente, de levar como o vosso tabaco nem que fosse por 5 segundos, isso passa para todos os

nossos intervalos e horas de almoço? Que tal pensar no outro, ou até principalmente, no exemplo que dão? Não querem liderar da melhor forma e deixar um legado minimamente razoável? Não? *REALLY?*

Acabamos esta carta e informar-vos dos perigos graves para a nossa saúde. Estudos do Hospital dos Lusíadas revelam que, nas crianças, este fenómeno pode resultar em infeções pulmonares, infeções no ouvido médio, asma, morte súbita do lactante, entre outros. Nas crianças com asma ou outro problema respiratório, pode causar agravamento dessas doenças, cancro em variadas partes do corpo, doenças cardiovasculares, dores de cabeça devido à inalação de Monóxido de Carbono (CO), tosse, etc. Para não falar da Covid-19 entre todos os fumadores em grupo, claro!

REALLY? Parem de fumar, por favor! Por nós, vocês, por um planeta, comunidade e saúde melhor!

ASSINATURA: Aqueles que vocês estão a incomodar, liderando mal, incentivando a mais tarde fumar e matando aos poucos todos os dias.

Por favor, não fumem

Pela vossa saúde e pela minha.

Quem fuma está a introduzir no seu organismo componentes dos cigarros que são altamente prejudiciais, para a saúde de quem fuma e de quem, involuntariamente, é “obrigado” a consumir também.

Esses componentes são os seguintes:

- **Formaldeído** – Este componente é conhecido por Metanal.

Formaldeído ou Metanal prejudica os tecidos, o sistema respiratório, os olhos, a pele e o sistema gastrointestinal.

- **Pesticidas** – Os pesticidas são produtos químicos, utilizados nas culturas para eliminar pragas e outras “doenças” que afetam plantas usadas para a nossa alimentação. As plantas, que já têm esse componente, acabam por ir ter ao nosso prato; as chamadas culturas biológicas são responsáveis para que isso não aconteça.

- **Cianeto** – Cianeto é simplesmente veneno, é utilizado para matar ratos e outros bichos que são considerados pragas levando a ser utilizado para se controlar as respetivas colónias.

- **Mercúrio** – Este componente é um metal líquido e altamente prejudicial à saúde.

- **Arsénico** – O arsénico é constituído por vários

elementos químicos com diversas utilizações. Atacam o corpo humano e influenciam negativamente o metabolismo.

- **Nicotina** – Nicotina é uma droga, estimula o cérebro e causa dependência (vício).

- **Benzeno** – Este componente é um produto cancerígeno e é um derivado do petróleo. É muito utilizado no fabrico de plásticos, borrachas, etc.

- **Amónio** – Também conhecido de amoníaco, é utilizado na agricultura como fertilizante e na composição de produtos de limpeza.

- **Acetona** – A acetona é um solvente inflamável utilizado como dissolvente de verniz para as unhas.

- **Cianeto de Hidrogénio** – Este componente é composto por Cianeto e Hidrogénio, tal como o seu nome indica. Começando por dizer que é extremamente tóxico, é utilizado na fumigação, mineração, na fabricação de plástico, corantes e pesticidas.

- **Cádmio** – O cádmio é um metal altamente tóxico, tão tóxico como o mercúrio. Este é utilizado no fabrico de pilhas, caso seja inalado deposita-se no fígado e rins.

- **Butano** – O butano é um gás derivado do petróleo
(Continua na página 7)

(Continuação da página 6)

leo. É utilizado nos fogões e no aquecimento.

- **Alcatrão** – Este componente, derivado do petróleo, é altamente prejudicial à saúde. É responsável pelo aparecimento de cancro e outras doenças pulmonares.

- **Monóxido de Carbono** – Monóxido de Carbono é um gás extremamente tóxico, derivado do petróleo. É bastante utilizado para fabricar plástico e está presente nos fumos dos incêndios e dos escapes dos carros.

Eu não quero ser envenenada por estas substâncias e acho que ninguém deveria querer, no entanto, todas as pessoas são livres.

Livres de fumar e livres de não fumar.

Respeito quem fuma, porque cada um decide por si e eu decidi não fumar. Por esse motivo, agradeço aos meus colegas fumadores, que escolheram o local da minha passagem, que optem por respeitar quem não fuma e encontrar outro local, que não seja um local de passagem comum.



Parar para não piorar

Parar de fumar
 Não custa assim tanto
 Irão ver
 Que a escola vai melhorando

Ao fumar tens poucos destinos
 Morrer de cancro dos pulmões
 Não queres um destino mais digno?
 Tenho a certeza que desejas ser reconhecido

Isto é para te proteger
 Mas a mim também
 Não quero levar
 Com o fumo de ninguém

Só mais uma coisa para te aborrecer
 Não fumes dentro da escola
 Isso é só irresponsável
 Podes crer

Guilherme Mendes





CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA ATLETISMO

Atividades e Projetos 2020/2021

TREINOS REGULARES
 Local: Pista de Atletismo do Parque de Jogos 1º de Maio (INATEL)

INICIADOS E JUVENIS (nascidos entre 2003 e 2007)	INFANTIS A e B (nascidos entre 2008 e 2012)
Às 2ª e 5ª feiras 17h00 às 18h30 Anabela Leite	Às 4ª e 6ª feiras 17h00 às 18h30 Cristina Antunes

Destinatários: Alunos inscritos em Grupos-equipa de Atletismo de Escolas da DSR/LVT (Lisboa e Vale do Tejo). Os alunos só poderão realizar os treinos do CFD - Atletismo após autorização escrita dos Encarregados de Educação.

Treinos para o Corta-mato Escolar
 As escolas poderão integrar alunos selecionados para o Corta-mato CLDE e Corta-mato Nacional, em treinos do CFD - Atletismo.

Mini-formações MegaSprint
 Têm por objetivo auxiliar os Professores a encontrar alternativas e otimizar os recursos existentes para o ensino das especialidades do Torneio Mega.

Torneios MegaSprint - Fase Escola
 O CFD - Atletismo disponibiliza-se para colaborar com as escolas na organização do seu torneio MegaSprint

Treinos MegaSprint
 Serão programados treinos para os alunos selecionados para as fases CLDE e Nacional do MegaSprint.

Notas:

- As atividades terão que estar enquadradas no Plano Anual de Atividades da Escola.
- As atividades deverão ser solicitadas pelas escolas ao CFD ou à CLDE Lisboa Cidade.
- A programação das atividades está condicionada pela disponibilidade horária dos professores responsáveis do CFD.

Mais informações:
Cristina Antunes
 96 263 33 62 | crisantunes@sapo.pt
Anabela Leite

Do Outono, às castanhas e ao S. Martinho



Trabalhos dos meninos da sala B do J.I de Santo António

Grupo Coral

O Grupo Coral RDLeonor continua a incentivar alunos a cantar Clássicos na escola e fora dela. Disso foi exemplo registo feito por duas alunas, na altura em isolamento profilático, e que demos a conhecer no nosso site.

Ensaíamos em salas das respetivas turmas, em final de aulas de Inglês. Cantámos no hall de entrada da ESRDL, o tema *Let's be Thankful* no dia de Thanksgiving nos EUA.

Esperamos vir a cantar o *Joy to the World*, de surpresa, só aca-pella, algures na nossa escola... Vem ensaiar connosco na 5ª feira no intervalo das 11.30 às 11.45. Procura-nos no andar da sala de Professores do piso de baixo.

Feliz Natal com JOY TO THE WORLD!
<https://youtu.be/VDmlddF7DfQ>



Solidariedade na Escola



Entre os dias 2 e 4 de dezembro de 2020, os alunos da Escola Secundária Rainha Dona Leonor foram incentivados a encher os dias de boas ações. Uma recolha de bens foi realizada pelos alunos de todos os anos com destino ao Banco Alimentar e o 12.º 8.ª não foi exceção. Cada um dos 27 alunos presentes contribuiu com aquilo que podia, na esperança de que o seu contributo aquecesse um estômago vazio e fizesse nascer um sorriso no rosto de alguém. Neste dia em que todos tivemos a oportunidade de sermos solidários, a mensagem que foi passada a todos os membros desta Escola é que o mais pequeno gesto faz diferença e que devemos praticar estes pequenos gestos sempre que possível. Ser solidário é uma característica

muito importante e as Escolas têm manifestado, cada vez mais, a preocupação de proporcionar, aos seus alunos, estas experiências que são importantes não só para as vidas que estão a ser ajudadas, mas também gratificantes para aqueles que ajudam. Numa época como a que está a ser vivida, é crucial reforçar esta ajuda e relembrar a falta que ela faz diariamente nas vidas de quem mais precisa. Não podíamos estar mais orgulhosos do nosso Agrupamento por promover e incentivar projetos como este. A uma educação que promove a solidariedade!

Maria Barradas



Nos dias 2, 3 e 4 de dezembro alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente do Agrupamento aderiram à causa “Ajudar não poder parar” do Banco alimentar contra a fome.

Fruto do empenho verificado por toda a comunidade educativa temos o grato prazer de comunicar que, juntos, angariámos 711 Kilos de dádivas que certamente irão ser um contributo valioso para a missão desta campanha.

A Equipa do AERDL agradece a colaboração de todos e está disponível para receber mais colaboradores.

Joana França

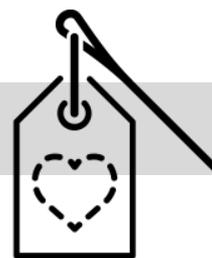
Marisa Gregório

Mª Cristina Antunes



de Cidadania ...

O desafio de uma Campanha de Consumo Sustentável foi lançado na aula de Cidadania e Desenvolvimento, no âmbito da Educação Ambiental.



Poluir Não é Moda!

O que é a **Fast Fashion**? A **Fast fashion** é um modelo de produção de roupa de forma rápida e precária onde são utilizados materiais de baixa qualidade. Assim, as peças ficam facilmente acessíveis para o público em geral, em quantidades excessivas e preços exageradamente baixos, que não cobrem devidamente o custo de produção, principalmente quanto ao pagamento dos trabalhadores das fábricas.

É também importante referir o modo como a **fast fashion** afeta a mentalidade do consumidor. As roupas, que antigamente eram tratadas como bens duráveis, hoje são vistas como algo descartável, utilizadas por um curto período de tempo. Estas acabam por ser deitadas fora e terminam constantemente em aterros.

O que podes fazer para contornar a **Fast Fashion**?

Já pensaste adotar atitudes mais sustentáveis - **Slow Fashion**?

“O consumismo é uma das principais causas para os problemas ambientais, afinal, se as lojas (**Fast fashion**) não tivessem clientes não estariam a produzir tanto.”

Começa por diminuir o consumo de uma forma geral. Antes de comprares algo pensa mesmo se precisas.

Se não precisas, não compres.

Toda a roupa que tiveres em casa e já não precisares, podes doar a instituições ou levar a um **Swap Market**. Atualmente já existem alguns destes mercados, onde podes trocar as tuas roupas por outras, sem qualquer custo.

Opta por comprar roupas em segunda mão. Existem várias lojas online, no Instagram por exemplo, e também lojas físicas.

Quando fores comprar uma peça nova, escolhe uma peça de boa qualidade e que por isso durará bastante tempo. Prefere peças que não deixarás de usar de um dia para o outro. Por exemplo, não precisamos de ter só roupas que estejam na “moda de hoje”, porque amanhã a moda será diferente, e facilmente adquirimos o que não precisamos a longo prazo.

Evita descartar peças de roupa. Tenta arranjar e continuar a usá-las. Já às peças que já não vais usar e que também não pensas doar, podes sempre dar uma nova finalidade (Por exemplo, podes transformar uns calções que já não te sirvam numa mala - entre muitas outras ideias que podes encontrar na internet). Se não souberes costurar e quiseres remendar alguma peça, procura por costureiras ou costureiros perto de ti. Esta

é uma forma de valorizar o trabalho local.

Se tiveres roupas que não dê mesmo para mais nenhuma finalidade e que é inevitável o seu descarte, encaminha corretamente para postos de recolha (existem vários contentores de recolha espalhados pela cidade).

Não tenhas medo de repetir roupas! Se não estão sujas o suficiente para merecerem uma lavagem, utiliza-as de novo e evita mais desgastes na máquina de lavar. Sabias que a grande maioria das roupas produzidas pela indústria da **Fast fashion** são feitas de fibras sintéticas, como o polyester e o nylon? Estas fibras soltam microplásticos nas lavagens, que acabam por ir parar ao mar. E uma vez no mar; há microplásticos no sal, nos alimentos, no ar e na água.

Agora é a tua vez...

Agora que já conheces, tanto a indústria **Fast fashion** como a **slow fashion**, tu escolhes como deves agir!

Carolina Nogueira

Fontes:

[ecycle / o que é a fast fashion?](#)
[ecycle / o que é a slow fashion?](#)
[organiko / a indústria fast fashion digitaltextil / fast fashion](#)

Receita de Nutella Sustentável

Uma alternativa ao Óleo de Palma

O óleo de Palma é um óleo muito utilizado na culinária ao longo dos anos a sua produção tem aumentado, o que leva à destruição de várias florestas tropicais e de habitats de muitos seres vivos.

Uma forma de diminuir a sua produção é não consumir em tanta quantidade os produtos que contêm óleo de Palma.

Produtos como: papa de bebé, alguns cereais, margarina, alguns tipos de pão, salgados/aperitivos, nutella ...

Para a maioria destes alimentos há sempre alternativas sem óleo de Palma, por isso só precisamos de ter cuidado e ver o rótulo antes de comprar, mas também há produtos como a Nutella que não têm alternativas fáceis.

Por isso, de vez em quando, em vez de comprar Nutella, podemos tentar fazer uma caseira, sem óleo de Palma.

Deixo-vos uma receita de Nutella Sustentável:

Ingredientes:

- Cacau em pó (3 colheres de sopa);
- Açúcar (4 colheres de sopa);
- Avelãs torradas e sem pele (400 g);
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (opcional se quiseres tornar a tua Nutella mais cremosa).

Processo:

- Triturar as avelãs num liquidificador ou Bimbi, durante 7 minutos;
- Acrescentar ao liquidificador/Bimbi o açúcar e o cacau (cerca de 1 min);
- Opcional: acrescentar o óleo de coco (cerca de 1 min). Bom proveito!



Alice Palma

Direitos Humanos e Educação: uma relação inalienável e de excelência

A relação entre Direitos Humanos e Educação é inalienável e de excelência. Na *Declaração Universal dos Direitos Humanos*, de 10 de dezembro de 1948, a Educação surge não apenas como um direito mas também como o caminho a trilhar para que se alcancem os objetivos enunciados neste mesmo documento da Organização das Nações Unidas. No seu Preâmbulo, esta Declaração é reiterada como “ideal comum a atingir por todos os povos e todas as nações, a fim de que todos os indivíduos e todos os órgãos da sociedade, tendo-a constantemente no espírito, se esforcem, pelo ensino e pela educação, por desenvolver o respeito desses direitos e liberdades”.

É neste sentido que a educação em direitos humanos se torna premente nas nossas escolas. Enquanto instituição central e de referência na educação e formação integral dos indivíduos, a Escola é o lugar imperioso de promoção e estimulação do debate, da prática e da garantia dos direitos humanos. O artigo 26 da Declaração é categórico: “A educação deve visar à plena expansão da per-

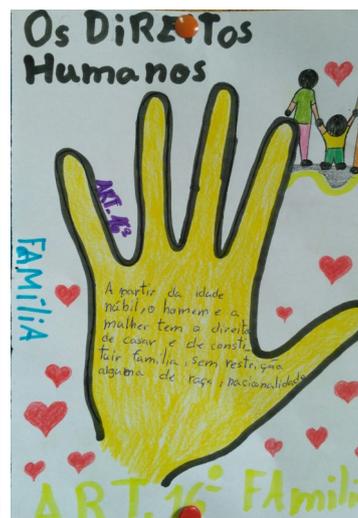
sonalidade humana e ao reforço dos direitos do homem e das liberdades fundamentais”. Como atingir este fim se não se exigir que a Escola desempenhe, desde os primeiros anos de escolaridade, o seu papel de principal ator no assumir de diferentes formas de participação e de responsabilidade na construção de uma cidadania ativa e global?

Na Escola Básica Eugénio dos Santos, os professores de Cidadania e Desenvolvimento, do 5º ano, apresentaram aos alunos do 5ºB, 5ºD, 5ºF e 5ºI algumas propostas de trabalho. A primeira envolveu a análise em grupo dos principais artigos da *Declaração Universal dos Direitos Humanos*, tendo cada um dos alunos copiado e ilustrado um artigo à sua escolha para uma folha A4 colorida. A segunda proposta consistiu num debate entre professor e alunos sobre o reconhecimento e a valorização da *Convenção dos Direitos da Criança* e a relação dos mesmos com a Declaração. Aqui os alunos optaram pelo recorte de uma “criança/boneco”, com base num molde fornecido pelos professores, no qual cada aluno escreveu o artigo da Convenção ou da

Declaração que mais considerou importante, ou pelo contorno da sua própria mão e posterior recorte, no qual inscreveu um dos artigos da Declaração. Tiveram ainda a oportunidade de apresentar os seus resultados à turma, sendo estes expostos no “Mural de Cidadania” na sala de aula. Uma última sugestão de trabalho passou pelo visionamento de um vídeo no *YouTube* sobre os principais defensores dos direitos humanos na história da humanidade (Malala Yousafzai, Mahatma Gandhi, Maria Montessori e Nelson Mandela, a título de exemplo), tendo sido solicitado aos alunos que elaborassem uma pequena biografia sobre uma das personalidades escolhidas.

São simples exemplos de abordagem pedagógica para se trabalhar a educação dos direitos humanos em sala de aula, mas estratégias fundamentais, entre muitas outras, para se atingir o fim da educação integral dos nossos alunos do presente: o da dignidade humana, igualdade, justiça social, liberdade, diversidade cultural e cidadania ativa.

**Vanessa Gomes,
Américo Rodrigues e
Therlanes Vales
(Professores 2º
ciclo)**



THANKSGIVING DAY in Canada and in the USA

Os 7^{os} anos da ESRDL fizeram trabalhos alusivos às duas celebrações. Ambas apontam para o valor da ação de graças, a expressão de gratidão, reconhecimento.

A exposição para marcar o feriado no Canadá foi feita no CREM, assinalando a 2^a 2^a feira de outubro.

A exposição relativa ao *American Thanksgiving* teve lugar no hall da

escola, com cartazes expressando motivos de agradecimento. Foi no hall da escola e também dentro das salas que os alunos também cantaram LET'S BE THANKFUL na 4^a 5^a feira de novembro.

Alguns alunos do 7^o2^a tiraram fotos com os "hats" dos homens e os "bonnets" das senhoras, para relembrarem o primeiro Thanksgiving que reuniu os sobreviventes da recém

estabelecida colónia de Plymouth com nativos americanos, numa refeição comum de 3 dias. A origem da celebração remonta a 1621, tendo sido uma festa marcada por gratidão a Deus pela colheita e pela continuidade da vida, e reconhecimento para com homens pela ajuda dada.



Os alunos escreveram, nas "penas do peru", mensagens de agradecimento por algo positivo que lhes aconteceu neste 2020. Depois afixaram essas "penas" nos vários perus que criámos nas três EB1 do Agrupamento.



EB1 Santo António



EB1 São Miguel



EB1 Coruchéus



EB1 / JI Santo António

Nas asas do sonho - Poemas ao vento

1ºano

As Vogais

Eu já conheço as vogais!
Guardo-as na minha cabeça.
Tenho uma casa para elas.
Sou feliz! Ai que beleza!

As vogais gostam muito de voar
e de pousar nas palavras.
Quando crescem, moram nos livros
e contam histórias engraçadas.

*Lara, Miguel, Martim,
Nelsa e Constança*

**Os Ditongos**

Na minha cabeça
guardei os ditongos.
Vivem na minha imaginação.
Brincam juntos
e dormem quando eu descanso.
Quando comem,
alimentam o meu pensamento.
Se eu estou na escola
ajudam-me a escrever.
Pai. Tia. Cão.
Mãe. Céu. Pão.

*Jocel, Luísa, Maria,
Leonor, Madalena e João*



2ºano

A Água

A água é transparente e inquieta.
O vento brinca com a chuva.
Apanham folhas do chão.
Ganha o vento!
Foge com elas para o céu.
Esconde as folhas noutra sitio,
para a água não as encontrar.
Mas a água é transparente.
Pode estar a espreitar
e, devagar, devagarinho,
a água vai pelo caminho.
Encontra as folhas
e nelas dá um beijinho.

*Eufrásio, Ester, Áurea,
Clara, David e Dennis*

**Vento Feliz**

O vento é como um sopro suave.
Vem devagar. Vem do deserto.
Traz com ele a felicidade.
Vem com nuvens, isso é certo.

São nuvens felizes.
Correm no céu divertidas.
Parecem algodão doce.
Minhas amigas queridas!

*Maria, Francisco, Guilher-
me,
Rafael, Leonor e Matilde*



3ºano

A Poesia

A poesia dança
quando o poeta esta feliz.
Quando as palavras são bonitas.
Quando as palavras se soltam.
Quando rimam.
Quando nos fazem sorrir
ou chorar.

No palco,
as luzes iluminam o poeta...

Ele vai "poesiar"!



*Francisco, Marie, Januário,
Rita, Manuel e Benedita.*

Saudade

A saudade é uma flor
que morre no inverno!
É uma floresta verde
que já não existe!
É um animal em extinção!
É sentir a partida de alguém.
É o tempo que não vivemos
ou que já não volta.
Saudade
É um pai que está longe!
É um coração partido.
É o azul vazio
falando de ausência.
É a tristeza
num poema de amor.
É uma lágrima transparente
no rosto de uma criança!

*Benjamim, José Maria,
Rui, Gloria, Vicente e Ma-
riana*



4ºano

A Chuva

A chuva é a canção das nuvens.
A chuva canta a felicidade.
Canta a tristeza!
Canta a timidez,
quando ela cai devagar.
Canta a raiva
e bate forte em forma de tempestade.
Mas a chuva é também felicidade!
Em harmonia,
a chuva dança com o vento
e a água que cai do céu traz amor.
Alimenta a vida.

*Enzo, Alice, Luca,
Inês e Francisco*



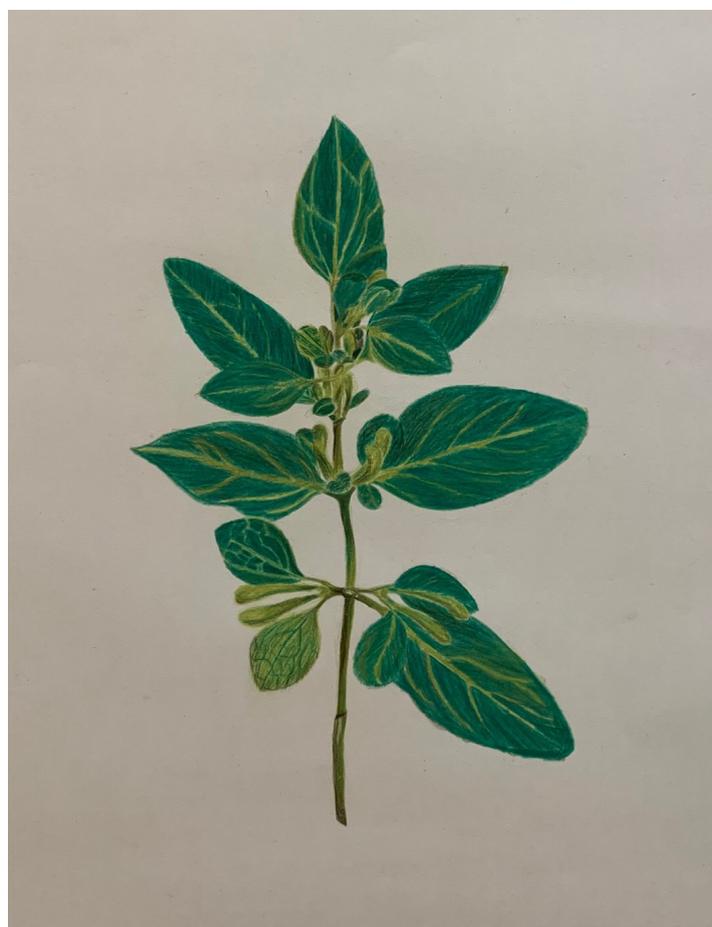
Poluição

Poluição é uma doença
que ataca o nosso Planeta.
Montanhas de lixo.
Rios de plástico.
Solos contaminados.
Atmosfera tóxica.
E nós somos os responsáveis!
A Natureza padece
em sofrimento doloroso.
Chora lágrimas de cinza
sentindo a dor da morte.
E nós somos os responsáveis!
Está na hora de agir!
Não podemos desistir!

*Carolina, Catarina, Teresa,
Concha, Duarte e Santiago*



Os alunos da turma de Artes Visuais do 10º ano fizeram uma homenagem ao Arquiteto Ribeiro Telles numa exposição intitulada “As árvores na nossa escola”. Esta exposição pode ser visitada todos os dias no Átrio das Artes, no 2.º piso da ESRDL.

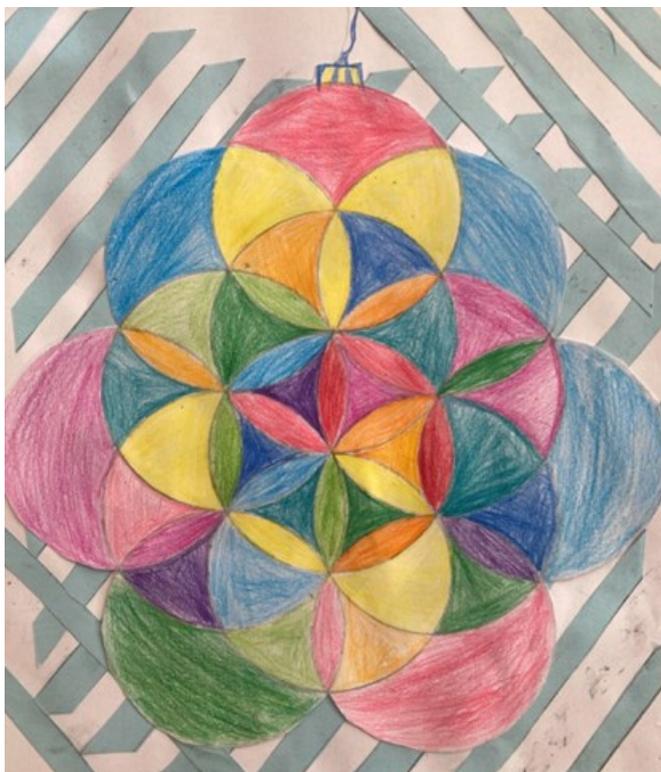




O Natal da Matemática com as Expressões Artísticas

EB Coruchéus – 4. A

Construção de **rosáceas** para decoração de Natal.



Feliz Natal para todos!

Multiculturalismo do século XXI

Multiculturalismo?
 No planeta onde existe homofobia
 Xenofobia
 E racismo

Multiculturalidade?
 Quando se julga pela aparência
 Sem ao menos saber da essência
 Isso é diversidade?

Multicultural?
 Onde se defende uma crença
 Não por ideias, mas por ofensas
 Isso é normal?

Porque um branco em um carro caro é fruto de trabalho, normal
 E um preto em um carro caro é furto, assalto, surreal?
 Porque um branco de boné e corrente é estilo
 E um preto de boné e corrente é bandido?
 Porque um preto de terno, semanalmente sente o preconceito
 E o branco de terno que nos rouba diariamente, pelo povo é eleito?

Essas dúvidas em vão são dívidas p'ra sociedade
 A cura é a compaixão, o respeito e a solidariedade
 Que são recursos infinitos, porém escassos
 Caso a humanidade p'ra frente não dê um passo
 Está fadada ao fracasso.

Agora ponho eu uma questão:
 Imagina se o amor fosse que nem opinião
 Que todo mundo dá, sem pensar se faz bem ou não.

Vini Canali**Coração Doente**

Numa terra antiga,
 um rapaz perdido,
 sem nunca ter amado,
 sem nunca ter vivido.

A terra diz-lhe para ficar,
 O céu diz-lhe para partir
 Em seus pensamentos ele fica a navegar,
 Até que decide que tem de atuar.

Ao decidir o seu destino,
 Dois seres aparecem sobre ele.
 Um muito fino,
 A dizer que ele não merece este mundo

Outro mais largo
 A dizer que ele merece tudo o que conseguir conquistar.
 O rapaz assustado e alterado,
 Fugiu sem parar.

Mas sem felicidade.
 Os dois seres seguem-no para sempre.
 Com o tempo ganha moralidade e acalma
 O seu coração doente.

Duarte Ricardo

Adolescence is a hard time
 Double the homework and half the time
 Organisation often becomes exhausting
 Lessons become more confusing

Emotions fly around
 Sadness and happiness mix together
 Caring about everything you do is tiring
 Even more, it's fatiguing

Nevertheless, it is a time to have fun
 Chaos, madness and sadness,
 Everything will end up in happiness.

Zilda Biai



Dados Bibliográficos

Autor: Luis Sepúlveda
 Título: História de um caracol que descobriu a importância da lentidão
 Editora: Porto Editora
 Ano Edição: Abril de 2014



Recomendação de leitura da Obra

Eu recomendo a leitura deste livro porque gostei muito. Ensina o que é o companheirismo e que não devemos reclamar da vida que temos e o que somos porque nesta história se o caracol não fosse lento não encontraria animais de quem ficou amigo e de quem aprendeu muitas lições de vida.

Diogo Ribeiro

O Príncipezinho

seguido de Carta a um refém.



Madalena Sousa, 5ªA

Dados bibliográficos

- ★ **Autor:** Antoine de Saint-Exupéry.
- ★ **Título:** O Príncipezinho, seguido de Carta a um refém.
- ★ **Editora:** Book Link.
- ★ **Ano de edição:** 2015

Avaliação pessoal

- ★ **Excerto da Obra que mais gostei:**
 - "É bem bonito, o seu planeta. Tem algum Oceano?"
 - Não faço ideia nenhuma - respondeu o geógrafo.
 - Ah!- O príncipezinho ficou muito desiludido. - E montanhas?
 - Não tenho como saber - respondeu o geógrafo.
 - E cidades, e rios e desertos?
 - Iguamente, também não tenho como saber - respondeu o geógrafo.
 - Mas o senhor é geógrafo!
 - Pois sou, mas não sou explorador - disse o geógrafo."

Avaliação pessoal

- ★ **Recomendação de leitura da Obra:** Eu recomendo porque é uma história que fala sobre as verdadeiras amizades e sobre a importância de como devemos cuidar das coisas e das pessoas que fazem parte da nossa vida. Ensina-nos a valorizar a amizade e a simplicidade da vida.

Aquela Casa Especial

Todos os anos vou, em agosto, à aldeia da minha avó. Passo o ano todo à espera de lá ir. Porque é o meu sítio preferido e porque se não for lá, as férias de verão não fazem sentido para mim.

É uma aldeia pequena. Durante o ano, tem cerca de 50 habitantes, mas, no verão, vêm mais; vêm as pessoas que há muitos anos foram para a França ou para a Suíça à procura de uma vida melhor, e com eles vêm os filhos e os netos. Lá, toda a gente se ajuda.

Se um tem mais alguma coisa, dá a outro que não tenha tanto. Lá, o ar é diferente do que aqui em Lisboa; é mais puro, a liberdade é diferente, porque como não passam quase carros nenhuns podemos andar à vontade no meio da estrada e de bicicleta.

Lá, dá para ver as estrelas e a lua de noite, como se fosse um mundo só nosso. Lá, as pessoas andam todas mais contentes e mais calmas, as casas de cada pessoa são todas diferentes; é como se cada uma contasse a sua história.

Eu gostava que a casa da minha avó nunca desaparecesse, a casa já teve algumas obras mas nunca mudou o que era, por dentro e por fora. Eu acho que, se fossem feitas lá obras e ficasse toda moderna, como as de hoje em dia, não fazia tanto sentido lá ir.

Eu gosto de lá estar desde o primeiro dia que fui para lá, quando só tinha apenas três anos. Dessa vez, eu fui para lá só com os meus avós. Os meus pais ficaram cá, em Lisboa. A minha avó pensou que, quando eu lá chegasse, e não visse os meus pais, ia

começar a chorar por não os ver, mas não, eu estava tão feliz que até me esquecia de lhes telefonar à tarde.

Há pessoas que, no verão, gostam de ir à praia ou de ir viajar para outro país onde nunca foram, mas para mim, é aquele sítio que importa. Foi naquela casa que a minha avó nasceu e os meus tios também; e foi naquela casa que a minha mãe passava, assim como eu, as férias de verão. Por isso, eu não sei como é que ficava se algum dia aquela casa desaparecesse. Às vezes, acho que aquela casa é mais minha do que esta de Lisboa, e considero as pessoas de lá mais da minha família do que algumas que são da minha família, mas que não têm tanta importância para mim.

Ana Rita Covas

Família

A maioria dos adolescentes, como eu, provavelmente, tem muitos momentos em que se queixa da sua família. Ou porque não o deixam fazer alguma coisa, ou porque não o deixam ir a algum sítio, ou por qualquer outro motivo disparatado.

Eu própria, às vezes me queixo, admito, mas eu sei que eles só nos querem proteger, por vezes, até um pouco demais.

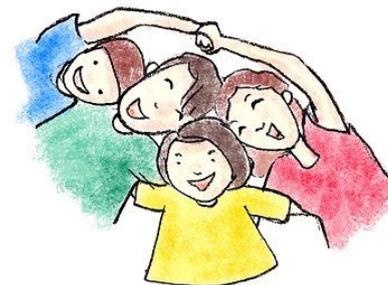
Hoje mesmo, a minha mãe não me queria deixar ir de Metro para casa,

por causa da pandemia, mas, graças à chuva, lá concordou que era mais fácil assim.

Às vezes, a minha mãe tem demasiada necessidade em mostrar aquilo que sente, sempre a pedir-me abraços e beijos; o meu pai não, o meu pai é mais reservado mas, ainda assim, eu sei que ele me adora muito.

Enfim, com esta pandemia aproximei-me muito mais da minha família e acho que isso me fez muito bem!

E para concluir, eu acho que, obviamente, é importante estarmos com os nossos amigos, mas a família



é quem podemos ter a certeza que vai estar sempre cá para nós, e quando já não estiver, podemos arrepender-nos muito de não lhe termos dado o devido valor.

Alice Santos

A Família e os Jovens

Durante a minha infância, os verões eram passados na casa dos meus avós. A casa ficava a uns minutos da praia, da janela via-se o mar azul com os reflexos dourados do sol e ouviam-se as gaviotas que sobrevoavam a zona.

Normalmente, o dia começava pelo pequeno-almoço num café, na rua em frente.

Em seguida, eu, a minha irmã e a minha mãe costumávamos ir para a

praia, onde passávamos o dia. Por fim, quando começava a ficar de noite, comíamos uma bola de Berlim e íamos para casa.

Um dia, há alguns anos, como sempre, estava a passar as férias na casa dos meus avós, mas esse dia não foi como os outros. Comecei por ir tomar o pequeno-almoço, ao tal café, e depois fui para a praia. Ao chegar, fui logo dar um mergulho pois estava um calor enorme e, logo depois, fui dar um passeio pelas rochas. Foi en-

tão, que encontrei um grupo de caranguejos presos em sacos de plástico deixados no mar.

Atualmente, a maioria dos oceanos estão repletos de plásticos que poluem e põem a vida de muitos seres vivos em risco, como a dos caranguejos que encontrei.

Se as pessoas querem continuar a aproveitar as praias, têm que mantê-las limpas e ajudar a salvar os animais que lá vivem.

Constança Alfaia



Antes da Desculpa Veio o Preconceito

- Camila, já te disse que me preocupa que te dês com esse rapaz. Como é que ele se chama? João? Jorge?

- Jaime! - responde Camila de forma agressiva à mãe, depois de ter chegado a casa vinda de um lanche com esse mesmo amigo.

- A tua amiga Teresa era uma melhor influência. Simpática, bem-educada e a mãe dela é uma ótima pessoa - contrapõe a mãe.

- Dizes isso por causa da aparência do Jaime e porque a mãe da Teresa é tua colega de trabalho. Para além disso, a Teresa é uma pessoa completamente diferente com vocês, adultos, do que é connosco.

Camila, de 16 anos, é uma rapariga inteligente que pouco ou nada se importa com a aparência das pessoas de quem gosta, tendo aprendido que deveria ser assim, da pior maneira.

Camila dirige-se ao quarto, abre uma gaveta, tira um envelope selado com um coração vermelho e entrega-o à mãe. Ao abri-lo, a sua mãe fica lavada em lágrimas quando percebe do que se trata. Aquela era uma carta de despedida que havia sido escrita por Camila, 6 meses antes, quando sofria bullying por parte da "rapariga mais bonita e popular da turma". Na carta, a jovem fazia referência ao rapaz mais excluído da turma (por conta da sua aparência) e que havia sido a única pessoa, mesmo havendo muitos que sabiam do caso, que a ajudou a livrar-se daquela amizade tóxica de que estava dependente, sem nunca ter feito mal à "tal" rapariga que atormentara Camila.

Mãe e filha abraçaram-se.

Horas depois, Camila podia observar a sua Mãe a abraçar Jaime desesperadamente enquanto lhe agradecia e pedia mil e uma desculpas.

Carolina Nogueira

O Adeus Constante

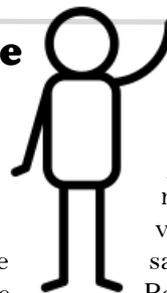
O Adeus é sempre uma certeza iminente, enquanto a existência é cada vez mais incerta. Falam muito da lei da vida... é uma lei que a meu ver não cobra multas... por isso não a considero um dever obrigatório. Já vários filhos morreram antes dos pais e netos antes dos avós. A morte é a única certeza da vida, é um Adeus. Contudo não tem que ser um pensamento nefasto, mas a última realidade da nossa existência, como se fosse uma missão a ser cumprida obrigatoriamente. Claro que nem sempre é assim, algo natural, e esta missão pode ser muitas vezes precoce e provocar uma espécie de revolta que nos devora e consome, levando-nos a pensar o que será de nós e a pôr em causa o sentido da vida (os filósofos são finalmente valorizados pela sua in-

trosepção melancólica).

Se o esqueleto com uma foice vier amanhã ou daqui a 80 anos, o tempo não para e mantém a sua posição de constante indiferença, de constante Adeus. A mim, o que me preocupa não é a minha morte, mas a dos meus parentes. O que acaba por se transformar num sentimento egoísta e destruidor de almas.

O Adeus constante também pode ser aplicado a ações que mantêm um certo sentido pouco apurado no que toca a represálias a longo prazo. Falo do Homem no planeta. As constantes incoerências esgotam-me e esgotam o planeta. Parece que o Adeus ao conforto assusta e exerce uma força que nos prende à ignorância e à futilidade.

O Adeus (... escrevo Adeus com "a" grande, é simples: acho que devia

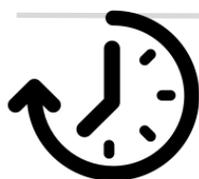


ser assim) é uma palavra forte e quase personificada que provoca dor, deixando connosco a saudade, ambas palavras eternas e alvo de uma insatisfação incoerente.

Pergunto-me se há alguma explicação por detrás desta crónica. Caro leitor, não lhe sei responder nem o que lhe dizer. Apenas sinto que escrever é um desabafo e ler uma transformação. Um Adeus constante a cada livro leva-me a uma procura contínua de mais conhecimento. Substituem o Adeus por até já. Fica mais bonito.

Crónica de *Histórias de Perfídia Ternura*.
Um livro em mutação,
Sendo eu a sua autora!

Camila Mendonça



O Tempo

Seja Páscoa, Natal ou Verão, já sei o que me espera como destino de férias, a casa dos meus avós. Era e continua a ser uma casa linda e sobretudo grande, tem 3 andares, uma tapada, piscina e muito, muito espaço; espaço este que eu e meus primos usávamos para brincar dentro e fora de casa como, por exemplo, brincar ao marco polo na piscina, brincar com os cães, jogar CS no sótão com os mais velhos, dar um passeio noturno depois de comermos gelado,

ser totalmente destruído no ping-pong e nos matrecos e jogar futebol numa escola abandonada.

Em todos os anos que passei lá, o que é mais forte na minha memória é ver o meu avô a ler o jornal e a ver futebol, a minha avó a regar as plantas e a cozinhar um soufflé e nós, os jovens, sem nada para fazer, a correr para a tapada adentro com os cães, prontos para sujarmos mais uma muda de roupa com terra e musgo, enquanto fingíamos que os paus dos pinheiros eram armas ... Eu lembro-me de ser feliz.

Agora se for lá, à grande e linda casa dos meus avós, já não há cães, o meu avô já acabou de ler o jornal, a minha avó já acabou de regar as plantas e os meus primos já não estão lá.

E a culpa é de quem...? É do Tempo e do Tempo apenas, foi ele que causou o envelhecimento dos cães, a idade dos meus avós, a falta de disponibilidade dos meus primos. E eu, com o maldito do Tempo, o ser feliz é agora uma memória e não uma garantia como antigamente.

Francisco Caiado

Viagem dos sentidos

A janela do meu quarto é uma varanda sobre o mundo. Pelo menos, é assim que eu penso.

Quando de manhã me ponho à janela, é como se estivesse algures num canto do mundo. As pessoas que passam vêm com longos vestidos leves de seda, pinturas exóticas nas mãos e algumas com joias reluzentes. Ao lado destas, costumam vir uns homens de turbantes coloridos e conversam entre si numa língua que não entendo.

Outras pessoas passam em silêncio, mas parecem estar a cantar por dentro. Se calhar estão só a pensar nas coisas normais da vida; mas a mim, que estou numa varanda do mundo, parecem-me as pessoas mais felizes de todas. As suas roupas são

tão coloridas que só vejo e sinto alegria. Até as crianças que carregam às costas me parecem mais felizes e aconchegadas do que aquelas que passam em carrinhos de bebés empurradas por pessoas que se vestem como eu. São sempre assim os meus primeiros 5 minutos da manhã.

À tarde, quando estou a chegar, já perto de casa, há uma mistura de cheiros a voar pelo ar. São os vários restaurantes a convidarem-me para uma refeição no México, na Índia, em Itália, na China, no Japão, no Brasil. Até o cheiro do frango assado me parece de um país estrangeiro.

À noite, são as festas brasileiras do café em frente à minha janela que me fazem viajar para o país do samba. Se pudesse dançava a noite inteira.

O facto de eu viver num sítio assim, ajuda-me imenso porque é como se eu nunca estivesse no mesmo sítio e eu não gosto de me sentir presa às mesmas coisas.

Quando quero, posso viajar à volta do mundo, só com os sentidos.

Podia dizer que, se há coisa que não quero perder é a minha janela, mas a verdade é que o que eu não quero mesmo perder é a esperança de que o mundo um dia possa ser como a minha rua: um local onde as diferentes culturas se cruzam e se aceitam.



Madalena Neves

Perspetivas

Este ano, é o último ano, tanto da turma, como da Eugénio, e comecei a pensar na seguinte pergunta:

O que é que eu espero no final do 9º ano?

No final do 9º, eu espero acabar o ano com boas notas, para orgulho dos meus pais, mas também para mim mesma! Quero terminar o 3º ciclo bem, pois no 10º vai ser tudo mais difícil, e vou ter que me aplicar mais. Na música, quero ter passado, e ter feito o exame final com uma ótima nota! Sim, porque não estou no Gregoriano desde o 1º preparatório para no final do 5º grau acabar com um 15 no exame!

Espero que no final deste ano, também já saiba a minha área, e tenha uma visão de mim mesma no futuro, bem sucedida.

O que eu mais quero é que em junho, o Covid tenha passado. Podermos estar na escola sem máscara, poder estar constipados sem ninguém olhar para nós a achar que temos Covid, podermos cumprimentar-nos normalmente, sem ser um seco e simples “olá”, e poder estar à vontade com os nossos amigos, sem estar com distâncias, e sem estarmos preocupados em desinfetar as mãos.



Quero que já não existam mais mortes por Covid, e que os idosos nos lares não se sintam mal por já não verem os filhos ou netos há imenso tempo.

Talvez possa estar a imaginar demais, pois a vacina ainda vai demorar tempo, e até cada país receber...? Ainda vai demorar mais. Mas eu quero acreditar que num futuro próximo, já tudo tenha voltado ao normal.

No final do nono, no último dia, quero despedir-me com um abraço de todas as pessoas da minha turma, e recordar todos os momentos, bons, e menos bons que tivemos.

Ter a ideia de que no 10º vou conhecer uma nova turma e novas amizades assusta-me, pois estou com metade da turma desde o 5º ano, e a outra metade desde o 7º, e até há pessoas que conheço desde o 3º ano! E não me estou a imaginar a sentir tanto à vontade e tranquilidade como tenho com esta. Conhecer novos professores, novas auxiliares... tudo tão assustador, mas também tão empolgante! Pois quando se conhece outras pessoas, também se criam novos hábitos, novas histórias e também surgem novos problemas que têm que se ultrapassar.

As típicas perguntas: “será que vão gostar de mim? Da minha personalidade? E se eu não me enturmar? E se eu não arranjar amigos?”

Espero que no final do nono isso já não me assuste, e que tenha boas perspetivas!

Também quero que no início do verão nos estejamos todos a rir, e a pensar “ahaha e quando eu no 5º achava que era super adulta?” ou “e lembram-se quando no início do sétimo achávamos que ainda faltava tanto para o nono?” porque a vida passa rápido, já é o terceiro ano que a nossa turma está junta, e lembro-me tão bem da primeira apresentação do 7º ano, que parece que foi o ano passado!

Espero que em junho tenhamos aproveitado ao máximo este ano, pois o tempo não volta para trás, e o que vai restar são apenas as memórias...

Não quero de todo voltar às aulas online, porque primeiro não aprendi nada, e segundo não ver a minha turma desde 13 de Março até 17 de setembro, foi péssimo. (para mim, claro!)

Por isso, no final deste ano, espero não termos tido aulas online, e que o ano tenha corrido sempre presencialmente!

Para terminar, espero que em junho estejamos bem uns com os outros, e que o secundário corra bem a todos!

P.S: espero ver-vos no Rainha 😊
Fim

Ema Costa

Capitão Sombra

Era uma tarde calma. Eu tinha decidido ir à praia, pois vivo mesmo ao pé do mar. Quando cheguei lá, vi que o mar estava calmo e a praia estava deserta. Então, fui começando a caminhar, tendo cuidado para não assustar as gaivotas.

De repente, vi uma coisa a mexer-se ao longe. Cheguei perto, cautelosamente, e vi que era um gato preto. Tinha uma coleira. Li a pequena tabuleta de prata que estava na coleira, mas estava numa espécie de código. Só consegui distinguir as palavras: Capitão Sombra.

O gato começou a andar e eu segui-o. Andámos muito, e, quando eu já estava a pensar voltar para trás, vi um mastro.

“- Um navio aqui?” - pensei eu.

Entrei no navio. Estava coberto de algas e cheirava a peixe podre. Era feito de madeira de carvalho e tinha alguns detalhes de ouro. Abri uma porta que parecia ser da cabine do capitão. Entrei e vi uma sala incrível.

Primeiro havia uma estante, cheia

de livros bafientos, que estavam um pouco molhados. Também havia uma grande arca, que, com a maior das minhas forças não consegui abrir. Havia um diário de bordo, mas para minha surpresa estava em código. Felizmente, havia um papel que tinha o alfabeto em código. Descobri que não se tratava de um código, mas sim de uma língua. Lembrei-me da placa de prata da coleira e li-a: “Se encontrar este gato devolva-o ao Capitão Sombra”. Voltei ao convés, e reparei em marcas de balas e espadas. Ocor-

reu-me que o navio talvez tivesse sido afundado por uma guerra.

Nesse instante, o gato começou a falar:

- Sabes, o Capitão Sombra ainda está vivo.

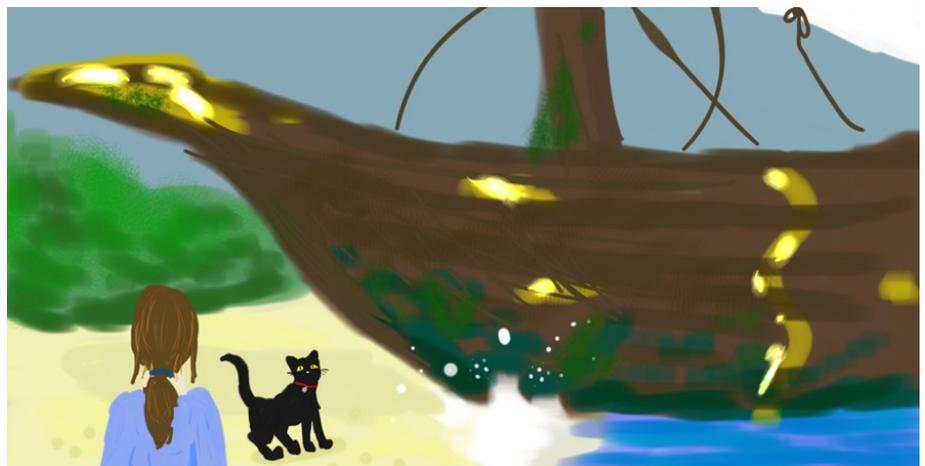
- Isso é impossível. Como?

- Isso vais ter de descobrir.

E fui para casa, pensando nisso. Decidi guardar segredo.

Texto e ilustração de

Laura Damas



Uma Aventura na Praia

Eu estava na praia, o tempo não estava nem bom nem mau: fazia sol, as ondas estavam baixas, mas estava um pouco de vento. Havia muitas pessoas na água - pareciam um cardume, pronto para andar por todo o mar!

Eu e o meu irmão decidimos ir para a água também, para nos juntar-

mos ao “cardume”. Saímos um tempo depois; a água estava muito fria. Parecia gelo! Quando chegámos à toalha, secámo-nos para podermos brincar; íamos fazer uma espécie de salto em comprimento. Marcámos uma linha na areia: a linha de partida; quando chegássemos a essa linha, tínhamos de saltar. A areia voava

com o vento, por isso, era difícil ver a linha. Conforme o tempo ia passando, as pessoas iam-se embora.

Aquela praia tinha areia clara, um pontão, uma arriba e o mar era muito azul.

Francisca Lino

Uma Manhã Perfeita



Nu m a bela manhã de verão, estava eu e a minha família na praia; o céu azul como o mar e a areia brilhante como o sol.

- Vamos à água! - disse o meu irmão.

- Vamos!! - respondi eu.

Chegámos à água mas, de repente, tropeço numa pequena garrafa de vidro. Ia apanhá-la, mas tive medo de

me cortar, por isso, chamei o meu pai para me ajudar, levámos a garrafa para a toalha e abrimo-la.

Lá dentro estava um pequeno papelinho com um trajeto que ia dar a um tesouro! O meu irmão e eu alinhámos logo, e os meus pais alinharam logo de seguida! Corremos pista atrás de pista até que, finalmente, chegámos à última pista.

A última pista tinha uma adivinha: “Estou onde menos esperam”.

- Estou onde menos esperam?! -

perguntei eu. Depois de muito pensarmos e discutirmos locais onde pudesse estar, não conseguimos. Por isso, decidimos voltar a casa.

Ao chegar a casa fomos todos surpreendidos: na nossa sala estava uma caixa com um cadeado e com uma chave ao lado. Depois de a abrirmos, a caixa estava cheia de doces!

- Adorei esta aventura! - dissemos, ao mesmo tempo, eu e o meu irmão!

Beatriz Fernandes

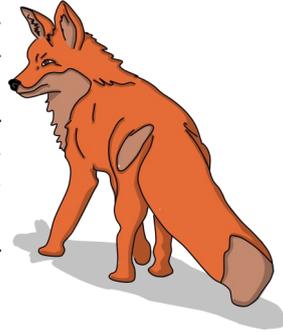
A Raposa, o Cavalo e o Cão

Numa tarde chuvosa a raposa, o cavalo e o cão decidiram dar um passeio pela floresta.

Os três amigos andaram, andaram, andaram... até que encontraram um brilho, e a raposa foi ver o que era: era um baú com moedas de ouro!

O cavalo sugeriu que partilhassem as moedas, mas a raposa recusou, e encheu os bolsos dela com as moedas.

Mas o cavalo e o cão ofereceram-se para a



ajudar e levar as moedas até à aldeia abandonada. A raposa também recusou. Andaram muito tempo na floresta até voltarem à aldeia.

Quando chegou à aldeia, a raposa viu que os bolsos estavam rotos e que só tinha uma moeda!

MORAL: Quem tudo quer tudo perde.

Marta Afonso



Numa manhã quente de trovoadas o lobo, o coelho e o cão estavam a passear numa floresta fria e escura.

Enquanto passeavam, ao longo do caminho florestal, o coelho e o cão começaram a discutir e foi então que quiseram fazer um combate, mas não tinham sítio onde lutar. Foi então que o lobo disse:

– Ei, sei de uma arena de combate perto do rio!

Então, os três, decidiram ir para essa arena, mas era muito longe! Por sorte o lobo conhecia um atalho que ia dar a uma grande estrada. Quando percorriam a grande estrada, o coelho pensou em fazer uma partida ao cão, mas precisava da ajuda do amigo lobo.

– Amigo lobo, quando o cão estiver a dormir vou buscar uma buzina e vamos buzinar ao ouvido dele, vai apanhar cá um susto!

Mas enquanto esperavam que o cão adormecesse, foi o coelho e o lobo que ficaram a dormir. Ora, o cão tinha ouvido a combinação dos dois e foi buscar a buzina e buzinou em alto e bom som. O coelho e o lobo, com o susto, desataram a correr pela grande estrada fora!

Por isso, quem ri por último, ri melhor.

Fim.

Ana Rita Franco

Inspirados pelo conto de Mário de Carvalho, “A inaudita guerra da Avenida Gago Coutinho”, os alunos do 8.º ano imaginaram histórias onde duas épocas históricas se misturavam.

Uma vez, Clio, musa da História, enfadada da imensa tapeçaria milenária a seu cargo, repleta de cores cinzentas e coberta de desenhos redundantes e monótonos, deixou descair a cabeça loura e adormeceu por instantes, enquanto os dedos, por inércia, continuavam a tramar. Logo se enlearam dois fios e no desenho se empolou um nó, destoante da lisura do tecido. Amalgamaram-se dois tempos: 1912 e 2020.

Lá estava eu, sentada na última fila do cinema, à meia noite em ponto, sozinha como habitualmente. Estava a ver uma reposição de um dos melhores filmes de sempre: Titanic. Estava cansada, pois era uma sexta-feira, depois de um longo dia. Pouco a pouco, ia bocejando e os meus olhos iam-se fechando. Sem me aperceber, adormeci.

Acordei no convés de um barco, um grande barco, o maior que alguma vez já tinha visto. Logo percebi onde estava, no próprio Titanic. Fi-

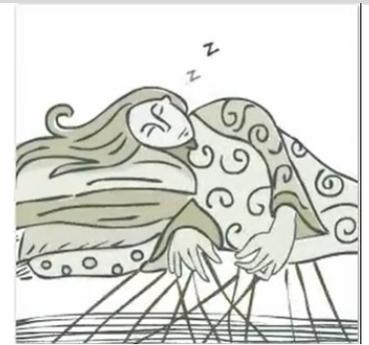
quei assustada, sem saber como lá tinha chegado. Queria falar com alguém, mas ao mesmo tempo queria esconder-me. Não sabia o que fazer. Não fazia parte daquela viagem e as minhas roupas não estavam de acordo com a época.

Acabei por descer as escadas. Dei de caras com grandes festas, bailes e jantares. Vi o Jack e a Rose. Tentei falar com eles, mas parecia que não me ouviam. Tentei tocar no braço da Rose para chamar a sua atenção, mas a minha mão atravessou-a. Fiquei uns segundos paralizada a tentar perceber o que tinha acontecido. Será que eu era um fantasma?

Através das minhas elaboradas contas, deveria faltar pouco tempo para a grande tragédia. Eu tinha visto tudo no filme.

Tinha de tentar rodar o leme. O capitão estava distraído, comecei a atentar girar o leme. Demorou bastante, mais do que desejaria, mas o barco começou a mudar de direção.

Os passageiros não perceberam



nada, devido ao barulho e ao facto de ser de noite. O capitão adormecera, não era decerto um bom capitão.

Do nada acordei tranquilamente sentada na cadeira do cinema. Só estava eu na sala. Estava a pensar no que acontecera.

Continuei a ver o filme e uma coisa espantosa aconteceu. Aquele filme que eu já tinha visto tantas vezes antes, desta vez tinha um final bem diferente. Um final feliz! De acordo com a nova história, “uma força misteriosa” rodou o leme do navio, fazendo com que este seguisse uma rota diferente e evitasse o iceberg.

O filme terminou, as luzes acenderam-se e assim acabou a minha pequena grande aventura no cinema.

Laura Paiva

Pandemia



Nozick diz que, em alguns casos, a teoria de Rawls usa as pessoas como meios, algo moralmente incorreto segundo Kant.

Na situação de pandemia em que nos encontramos neste momento, a justiça aplicada tem sido muito polémica, causando debates entre várias pessoas, em diversas alturas.

Durante os longos meses de confinamento, observou-se uma grande desigualdade em termos económicos. Conseguimos ver isso através da falta de meios de comunicação (computador) para ter aulas e realizar trabalhos e também através da situação do aumento do desemprego ou mesmo do lay-off, devido à qual muitos pais tiveram de tirar os seus filhos das escolas, neste caso privadas, por não conseguirem pagar as mensalidades das mesmas.

Articulando agora com os argumentos/ideias de Rawls, Nozick e Sandel, conclui-se que naquela fase, não nos poderíamos apoiar no princípio da diferença de Rawls, pois uma das coisas que ele diz é que se as desigualdades económicas gerassem um bem-estar maior devíamos aceitá-las e isso não aconteceu. No caso de pandemia e isolamento, podíamos seguir a crítica de Nozick, porque não poderiam dar liberdade às pesso-

as, tendo de permanecer em casa e a riqueza não estava distribuída igualmente por todos, causando uma desigualdade económica e, no entanto, o Estado continuava a impor o pagamento de impostos, contas, etc. Podemos também comparar pelo lado de Sandel, pois seguíamos as regras, ficando em casa, apenas por interesse próprio e por medo de ficar contagiados. Durante o isolamento, o Estado não deu as mesmas oportunidades a todos (princípio da oportunidade justa) pois por mais que tenha dado muitos computadores, não deram a todos os que necessitavam, impossibilitando-o de assistir às aulas.

Mais recentemente, esses tais debates têm-se centrado no uso de máscara e recolher obrigatórios, não podendo usufruir da nossa liberdade individual, por motivos óbvios.

Por um lado, é bom para tentar diminuir o contágio, mas, por outro lado, põe em causa a liberdade individual de cada um e, por isso, Rawls seria a favor destas medidas por beneficiarem o maior número de pessoas e prejudicarem o menor número (regra maximin): e visto que, caso colocássemos um “véu de ignorância”, veríamos que seria mais justo fazê-lo de modo a salvaguardar a saúde das pessoas; Sandel seria a favor destas decisões já que estas bene-

ficiam os menos favorecidos (pessoas de grupos de risco) porque, se resultarem, impedem o falecimento de muitas pessoas; Nozick, pelo contrário, não aprovaria estas medidas por interferirem com a liberdade da população e obrigarem as pessoas a fazer algo que não querem em vez de permitir que quem se quiser proteger o faça e, quem não o quiser fazer, tenha essa liberdade também. Diria talvez que, ao tomar estas medidas em vez de se focar numa vacina ou nos cuidados médicos, se estão a usar as pessoas como meios para um fim.

Pessoalmente, concordo com estas medidas porque ajudam a abrandar a propagação do vírus, consequentemente abrandando o número de casos e de mortes no país. Apesar de não ser o ideal, é nesta situação que nos encontramos e, por isso, temos de tentar fazer o melhor possível com ela e fazer o melhor possível para o maior número de pessoas.

**Carolina Henriques e
Mafalda Machado**

Produtividade



Inicialmente, o meu objetivo com este trabalho era perceber até que ponto é que a necessidade de alcançar a produtividade até ao limite, isto é, a produtividade tóxica, afeta as vidas das pessoas, mais especificamente, quais foram os impactos do período de isolamento neste comportamento. No entanto, após alguma pesquisa documental, principalmente através de vídeos informativos sobre o assunto, deparei-me com uma questão ainda mais importante por detrás deste problema: por que é que, de facto, tantos indivíduos têm uma necessidade tão inerente de ser produtivos a toda a hora? Qual é o motor desta tendência que tão facilmente se torna tóxica?

Numa primeira fase, e no processo de adquirir a informação necessária, comecei por procurar os conceitos base desta questão.

A produtividade, por definição, é o resultado da capacidade de gerar um resultado ou um produto a partir de um esforço e no menor tempo possível, e que, por si só, é algo bom. No entanto, quando a obsessão de um indivíduo com a mesma se torna numa coisa negativa e prejudicial ao seu bem estar, passa a ser algo tóxico. A produtividade tóxica advém da pressão que um indivíduo coloca em si mesmo para aproveitar os seus dias sempre de uma forma produtiva, isto é, dando uso a todo o tempo que tem para produzir algo, fazendo sempre esse tempo render. É importante notar que esta é uma necessidade insaciável, pelo que é inatingível (o indivíduo nunca estará satisfeito com aquilo que já alcançou), e, como qualquer outro comportamento tóxico, acaba por prejudicar a vida do indivíduo e as suas relações interpessoais. Quando se dá demasiado

ênfase à ideia de se ser produtivo, isso afeta substancialmente a maneira como se encara quais são os hábitos mais valiosos, isto é, o que é que nos vai permitir “avançar” de alguma forma. Assim, passa-se a olhar para a produtividade como um fim em si, e não como o meio para se atingir os objetivos. É nisto que se baseia o chamado paradoxo da produtividade, que está na origem da produtividade como comportamento tóxico.

Após a pesquisa inicial, quis perceber até que ponto é que a sociedade em que vivemos alimenta esta necessidade e encoraja esta atitude. Vivemos num ambiente social que progressivamente mais considera que o nosso valor intrínseco é medido pela nossa capacidade de gerar resultados, de sermos produtivos. Isto está intimamente relacionado com a chamada *hustle culture* (baseada na ideia de dedicar o máximo de tempo possível ao trabalho) e à constante compensação social que provém da mesma.

Relativamente ao peso que a sociedade tem na proliferação deste comportamento, durante a minha pesquisa deparei-me com as ideias do filósofo Michel Foucault, face ao neoliberalismo. Para Foucault, o neoliberalismo, estrategicamente, tem vindo a mudar o comportamento e as escolhas das pessoas, de uma maneira que otimiza as suas ações para acumular capital e maximizar a produtividade. Assim, o indivíduo vê-se definido pela sua utilidade para o mercado social mais abrangente. Segundo Foucault, o poder é produtivo, não só repressivo: o poder, não coloca apenas limites naquilo que os indivíduos podem fazer e dizer, como também os torna alvos, moldando as suas relações com os outros e com eles próprios. A competição leva-os a sentir que precisam de se autossuperar constantemente, de quebrar as suas próprias barreiras. As pessoas são levadas a um modo incerto e precário de viver, que depende da sua autoavaliação e progresso, porque avaliam o seu valor consoante um futuro distante. A maneira como se aborda a noção de produtividade,

atualmente, pode agravar a tendência que se tem para o individualismo e rejeição da natureza da nossa identidade como seres humanos.

Através da pesquisa de algumas destas ideias de Foucault, concluí que o próprio conceito de produtividade, como é encarado atualmente, poderá estar relacionado com o capitalismo, que encara as próprias pessoas como meios de produção, que têm de corresponder a índices e padrões que normalmente se associariam a máquinas e a equipamentos. Numa próxima fase do trabalho, o meu objetivo é analisar mais profundamente a história deste conceito para entender de que forma é que a cultura da produtividade evoluiu, e de que maneira muda o modo como o indivíduo se vê a si próprio, em termos da sua contribuição para a sua comunidade.

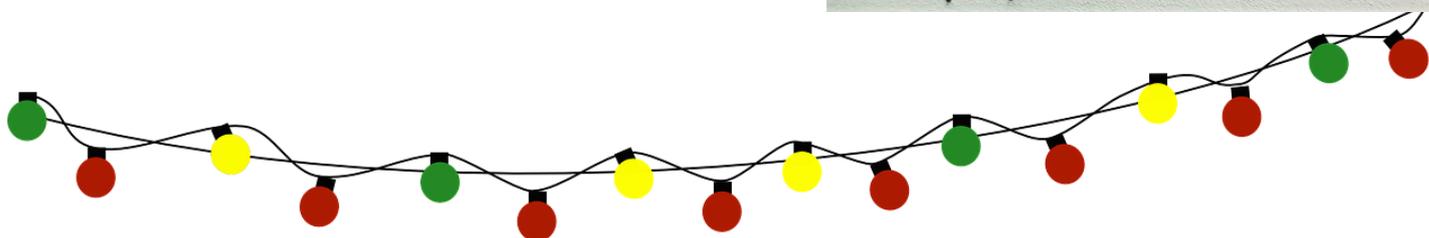
Depois de concluir a pesquisa sobre esse assunto, pretendo iniciar a elaboração de um questionário, que poderá ser feito, em parte, online, mas que também será feito presencialmente, se possível, de modo a averiguar com mais profundidade até que ponto é que as pessoas se sentem condicionadas pela sua capacidade de serem produtivas, e perceber como é que isso as afeta na sua vida diária, e se tais impactos foram intensificados durante o período de quarentena deste ano.

Após a realização dos inquéritos e análise do resto dos dados obtidos, serão tiradas as conclusões possíveis, baseadas em toda a informação recolhida ao longo do projeto.

Teresa Appleton



Preparação do Natal na nossa sala B do J.I. de Santo António.



Vocabulário de Natal

