



Chegou a Primavera!



Trabalho coletivo da sala B do J.I. de Santo António.

Parlamento dos jovens

A parte que recordo com mais carinho é, indubitavelmente, a fase inicial de formação de listas e campanha escolar.

Página 7

O que posso fazer com o meu telemóvel antigo? "

Não dá para negar: o mundo tem um problema de lixo eletrónico. Em 2016, produzimos o equivalente a 4.500 torres Eiffel em "e-waste", uma quantidade completamente absurda.

Página 11

Concurso "Creative Writing"

Textos vencedores:
Páginas 14 e 15



O Prémio Literário foi atribuído ao texto "E assim se passaram 4 anos.. Agora Finalistas" escrito por Inês Vicente, 4ºano.

Editorial

A bonança ainda não chegou! A estranheza que se apoderou de nós e nos consumiu até às entranhas continua a preencher-nos os dias, dita os nossos gestos e passos, ao mesmo tempo que nós teimamos em trocar-lhe as voltas e queremos à viva força rompê-la, desconstruí-la, melhorá-la (melhorá-la, porque existirá sempre alguma, não podemos acabar com ela). E não vale a pena acenarem-nos com o “não vale a pena”, “é preciso ter paciência”, “isto há de melhorar”.

Temos que prosseguir caminho rompendo as barreiras dos que teimam em querer ficar numa redoma de vidro, a olhar de longe e para longe, desviando o olhar e o caminho cada vez que alguém se aproxima, simplesmente pelo medo. O medo paralisa-nos e temos que ser mais fortes do que ele. Mas como a união faz a força, não podemos travar essa luta sozinhos.

“Mais que o mostrengo que me a alma teme/ (...) manda a vontade que me ata ao leme...”ⁱ

E é essa vontade /força, que gritamos a altas vozes, que não se deixa abater por outras que não chegam ao céu (Ai os “velhos do restelo” destes tempos!): sim, queremos ser felizes, queremos uma vida e um planeta melhores, queremos acabar com o(s) preconceito(s) (sejam eles quais forem), queremos um mundo melhor, (perdoem-nos a redundância do adjetivo) o que, por mais *cliché* que seja, é preciso continuar a repetir – e a estranheza de que falámos, depois de romper barreiras, é desconstruída, para podermos avançar para outra (porque sem novas estranhezas o progresso não se faz) – passemos à frente!

Aqui chegados não podemos desistir (*“a vida passa e não fica/vai para um mar muito longe”ⁱⁱ*).

E a nossa luta é com estas armas que partilhámos convosco: a palavra que regista o momento, seja em prosa ou em poesia; o desenho, a lápis de cor ou a carvão.

Esperamos que gostem e que continuem a fazer-nos chegar as vossas palavras, os vossos desenhos (que podem ser só colagens, mas que são os *desenhos* que escolheram). Para o ano cá estaremos para vos dar conta das vossas e nossas lutas em palavras e desenhos de esperança e... a bonança chegará!

Boas férias!

As Coordenadoras

ⁱ Fernando Pessoa, em “O Mostrengo”

ⁱⁱ Ricardo Reis em “Vem sentar-te comigo, Lídia”

Nesta edição:

Momentos Reais	3 a 13
“Creative Writing”	14 e 15
Os Nossos Artistas	16, 17 e 18
Os Nossos Poetas	19, 20 e 21
Contadores de Estórias	22 e 23
Cada Cabeça Sua Sentença	24
Os Nossos Filmes	25
Desporto e Saúde	26 e 27
Despedidas	28



- FICHA TÉCNICA -

COORDENAÇÃO: Ana Veríssimo, Lucília Cid, Sarah Serra e Maria José Pardelhas

COLABORAÇÃO: Adriana Fernandes e Augusta Crespo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA DONA LEONOR

Rua Maria Amália Vaz Carvalho, 1749- 069 Lisboa

<http://www.aerdl.eu>

Preparamo-nos para encerrar um ano letivo muito particular!
E se o mais visível é a luta contra uma pandemia (a única pandemia) que muitos de nós vivemos, outros aspetos se têm revelado mais ou menos visíveis, de acordo com o olhar (e o ego!) de cada um(a)!

Muitos não veem, de todo, o que eu vejo! Mas não é a perceção visual da cor um ato singular? Quando espreito pela minha luneta, que vejo eu?

Com sorriso amarelo, vejo vários, que só conhecem direitos (!), considerarem que experienciar uma pandemia lhes dá todo e qualquer direito supremo! Porque têm direito, claro! Os outros? Ah, que se esforcem, se fizessem alguma coisa também teriam direitos! Assim Resumam-se aos deveres. Que, esses sim, são dos demais, mas nunca seus!

Mas será que quem encolhe os ombros também é isso que quer: uma comunidade em que alguns só têm direitos e outros parecem só ter deveres?

Lamento que haja uma (outra) “virose” que grassa por aí: a de que alguns se esquecem (alguma vez souberam?) que a cada dever corresponde um direito e que os meus direitos (como a minha liberdade) findam onde começam os dos outros.

E tudo o mais é mera qualidade humana (ou a falta dela)!

Margarida Alpalhão

#cenasdotipobué



Caro Leitor
Garanto-lhe que já tinha saudades suas. Desde o nosso último encontro muita coisa se passou. Por causa da pandemia as nossas circunstâncias alteraram-se, de modo particular o facto de a Escola ter passado a ser nas nossas casas, incluindo mais diretamente as nossas famílias e fazendo-as tomar parte dela, em sincronia, obrigando-nos a olhá-la doutro modo.

As aulas decorreram numa dimensão mais alargada, os professores passaram a ter as turmas circunscritas aos retângulos do Meet, inscritos no ecrã do computador, e também uma extensão às suas turmas, embora não de modo visível. Cada turma passou a incluir as famílias de um modo mais direto.

Talvez as aulas até decorressem a partir da *smart tv* da sala de estar, com toda a gente a assistir e a comentar, como se de um espetáculo se tratasse. São os tempos que vivemos, dir-me-á o caríssimo Leitor. Sim, respondo-lhe eu, são tempos bem diferentes estes os que vivemos, e, portanto, o modo como analisamos e avaliamos o que estamos a viver também terão de ser distintos.

Aquilo que todos conhecíamos como Escola, passou a ter outro espaço, agora desmaterializado, outro tempo, dividido em síncrono e assíncrono, e outros atores que revivem os seus tempos de Escola mais ou menos longínquos, de forma intensa e apaixonada.

Do mesmo modo que a Escola irrompeu na casa de todos os estudantes, também invadiu a casa de todos os que nos dedicamos a esta nobre tarefa de ensinar a aprender e de aprender ensinando e, nestes tempos de pandemia, aprender a ensinar à distância. E, aprendemos a ensinar à distância, ensinando à distância, assim como os patos aprendem a nadar, nadando.

A Escola invadiu as nossas casas, ocupou o espaço e o tempo das nossas famílias, e tornou-se o tema central das nossas conversas. “E os testes?”, repetiam-me! E eu confesso-lhe, prezado Leitor, que me senti “às aranhas”, e que muitas vezes fiquei perplexa, e que continuo sem perceber se houve, ou não, a “normalização do copianço”. Mas, não creio que “Toda a gente copia ou já copiou alguma vez na vida!”, como algumas pessoas mo afirmaram.

Se as avaliações realizadas à distância contribuíram para fortalecer os laços familiares, tornando-se um projeto conjunto, até fico contente, embora não as tenha pensado e proposto para esse fim.

Para o futuro fica esta necessidade de fazer melhor o que correu menos bem, de não repetir o que não correu bem, e de experimentar soluções que podem dar bom resultado, mas adiante e com boa cara pois para a frente é que é o caminho!

E com isto me despeço do meu Leitor atento, desejando-lhe umas ótimas e sanadoras férias!

Até breve

Maria de Fátima Magalhães

Sessão com a piloto de todo o terreno, Elisabete Jacinto



No dia 12 de março de 2021, as duas turmas de Humanidades do 11º ano, no âmbito da disciplina de Geografia, tiveram o prazer de ouvir a piloto Elisabete Jacinto, via *Google Meet*.

Nessa sessão, a piloto contou a professores e alunos, um pouco da sua experiência em vários ralis como corredora de motos e de camiões. Dentro dos vários ralis que existem, a piloto destacou o Rali Dakar como sendo o mais importante de todos

eles.

O Rali Dakar, embora realizado maioritariamente em África, também inclui percursos noutros países da Europa, a partir de França. Em África, passa por Marrocos, Mauritânia e Senegal. Nestas competições há participantes a concorrer com motos, carros e camiões. Além disso, cada participante ainda tem a sua equipa de assistência que, normalmente trabalha de noite, de modo que o piloto consiga percorrer o caminho durante o dia sem problemas e mesmo se algum ocorrer, estão lá para ajudar.

Elisabete Jacinto falou, ainda, que os pilotos têm de aprender a lidar com as adversidades que lhes são apresentadas, lidar com a pressão e o stress, têm de saber usar o GPS, que regista o caminho a fazer, de modo a

garantir a segurança dos participantes, têm de aprender a ler as dunas do deserto e ainda têm de ter cuidado com as valas e tufo de ervas que não ajudam nada, se chover. Têm de ter uma condução cuidadosa e adaptada às características do clima e do relevo, às alterações do tempo e, por exemplo, quando estão no topo de uma duna, estar em alerta máximo, pois nunca se sabe o que pode acontecer.

Para terminar, pode dizer-se que foi uma palestra interessante e ficamos a saber que, na profissão de piloto, é preciso adquirir várias competências e conhecimentos de Geografia sobre os países por onde os pilotos passam.

Margarida Bento

Projeto Trabalhos Manuais Tradicionais – EB Coruchéus – 4º Ano A

Para que as tradições não se percam, criámos este projeto, que é desenvolvido às 6ª feiras, à tarde. Aprendemos a fazer teares, croché, sacos de pano, assim como coser botões e fazer bainhas.

Crochet



Confeção de sacos



Teares



Coser botões e fazer bainhas



No âmbito da disciplina de Sociologia, os nossos alunos tomaram conhecimento de visões da natureza e do ambiente com *Pedro Uc*, líder indígena maia, a partir de uma conferência sobre a "Natureza como Património".

Os seus textos foram traduzidos, lidos e comentados por *Pedro Uc* que os colocou na sua página, com a palestra que deu origem aos nossos textos.

Apesar da pandemia e do confinamento, pudemos viajar até ao Yucatán.

Neste link, encontram-se os textos dos alunos, o agradecimento de *Pedro Uc*, e a palestra, que recomendamos:

<https://lazarokan.wixsite.com/pedrouc/single-post/estudantes-de-portugal-en-nivel-secundaria-hacen-comentarios-a-una-conferencia-maya>



No Conselho Mundial de Antropologia foi debatido o tema “A defesa do património e do território maia”. O ator principal foi Pedro Uc “um dos mais importantes intelectuais indígenas do México” e fundador da Assembleia de Defensores do Território Maia, uma das organizações mais ativas na defesa dos direitos do povo maia, fundada em janeiro de 2018. Rodrigo Llanes, animador da conversa, afirma que a sua noção de património consiste no que se considera valioso num território e que vale a pena preservar, dando a Pedro Uc a oportunidade de explicar quais são os elementos mais importantes da sua civilização. Uc inicia um longo discurso, onde expressa a importância da natureza para o povo maia e a forma como ela é vista como parte da família – “Nós, povo maia, Não vemos a natureza como adversária, vemo-la como parte da nossa vida e com a qual estamos muito ligados. Quando a natureza se machuca, a gente se machuca também”. (...)

Ana Sofia R

(...) Enquanto *Pedro UC* fala, somos apresentados aos dois conceitos de património que se opõem: o conceito do Estado mexicano que vê na cultura maia uma forma de lucro e o conceito maia que tem a sua casa no património. Outros conceitos como o **neoextrativismo** (que se define como um modelo de desenvolvimento voltado para o crescimento económico e baseado na apropriação dos recursos naturais), a teologia da libertação e a teologia indiana também são mencionados. Esta conversa mostra-nos a gravidade da situação maia. Estamos a testemunhar a erradicação dos territórios onde vivem os maias para dar lugar a hotéis, parques fotovoltaicos e campos de monocultura (coisas de que os maias não irão desfrutar).(...)

João A

Achei incrível a visão do património de Pedro Uc. É realmente fascinante a forma como falou sobre a ligação do povo Maia com a natureza, as flores, a água, o canto dos pássaros, outros animais... Podia-se ver realmente nas suas expressões e na sua voz o que ele sentia por essas "pequenas coisas" a que muitas vezes nós não ligamos, principalmente com os nossos novos modos de vida nas cidades. Fiquei comovida com a maneira como ele falava, como mostrava a adoração, a ligação dos maias com o seu território, com o mundo. Como disseram na entrevista, costumamos associar património a ruínas, a naufrágios que contam uma história e que interessam sobretudo ao setor do turismo, mas para os *maias* património é tudo, desde a língua à comida, às árvores e à natureza, à chuva, e eu acho que se a visão de toda a humanidade fosse um pouco mais parecida a sua, talvez agora o mundo fosse um lugar melhor. O próprio facto de na língua maia não existirem expressões como "bom dia" ou "boa tarde", mas expressões que estão imediatamente relacionadas à saúde das pessoas é algo que demonstra essa preocupação por tudo e por todos que, de certa forma, ignora "cordialidades vazias" muitas vezes presentes na nossa sociedade, sem demonstrarem realmente, importância com o estado do outro, o que me pareceu mais um detalhe extremamente interessante da sua civilização.(...)

Mariana G

“Agradeço muito que vocês tenham podido avaliar esta mensagem sobretudo porque puderam manifestar com as vossas próprias palavras o que entenderam sobre o assunto, o que me parece ser o fundamental. Também, estou admirado com a vossa inteligência e capacidade sendo jovens de tão tenra idade e quero-vos fazer chegar um abraço fraterno, com muito carinho, desejar-vos o melhor na vida e agradecer-vos de novo esta solidariedade.”

Excerto traduzido das palavras de agradecimento de *Pedro Uc* que podem ser oídas no vídeo por si publicado no blogue.

de Cidadania ...

Cimeira das Democracias

No dia 22 de abril, decorreu, online, a Cimeira das Democracias, evento organizado pelo Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica. Nesta atividade, participaram os alunos do 11.º 8.ª (representando a Alemanha) e do 11.º 9.ª (representando a Itália) que se reuniram no CREM. Este artigo foi feito com as informações que foram possíveis recolher durante a parte da tarde, assistindo, como jornalista, aos trabalhos de cinco Comissões:

- A Democracia e a “Europa Resiliente/Europa Social”;
- A Democracia e a “Europa Global”;
- A Democracia e a “Europa Digital”;
- A Democracia e a “Europa Verde”;
- Democracia e Governabilidade na União Europeia.

Começando pela primeira Comissão, a “Europa Social”, foi-nos permitido observar um pequeno debate entre alguns países sobre os apoios a mulheres grávidas que a União Europeia poderia facultar. Na resolução final desta Comissão consta a adoção de medidas que assegurem o acesso a cuidados de saúde de excelência a todos os cidadãos europeus, a adoção de medidas que encorajem a natalidade e, finalmente, o incentivo ao fortalecimento do mercado interno europeu. Na Comissão sobre a “Europa Global”, foi aprovada uma resolução final que defende a manutenção da paz no continente, o desenvolvimento das infraestruturas, o apoio direto à vacinação nos países menos desenvolvidos e, por último, o controlo dos fluxos de refugiados. Em relação à “Europa Digital”, embora não tenha conseguido saber qual foi a resolução final desta Comissão, consegui acompanhar as propostas que foram



feitas, tais como, a criação de uma rede 5G na Europa (para acabar com a dependência face à China) e a importância da segurança cibernética. Uma das propostas da Comissão sobre a “Europa Verde” foi a agilização do comércio de lítio e de carros elétricos (nomeadamente através da redução de taxas alfandegárias) e o aumento da cooperação técnica na área da indústria automóvel entre os Estados membros da União Europeia. Na Comissão “A Democracia e Governabilidade na União Europeia”, a Itália apoiou a proposta que propunha uma revisão nos processos burocráticos da União Europeia. Gostei de observar o empenho dos meus colegas durante a Cimeira das Democracias, de me aperceber da diversidade de temáticas ligadas ao estudo da União Europeia e da importância de se chegar a um consenso com base nas regras democráticas.

Carolina Vaz

Como jornalistas, para uma pesquisa mais aprofundada, decidimos recolher dados referentes à turma 11.º 8.ª, à qual pertencemos, e que representou a Alemanha, membro da UE desde 1958.

Fizemos um pequeno questionário para percebermos o que cada pessoa vivenciou nesta experiência. - O que vos levou a entrar neste projeto? Para os nossos colegas, a origem da entrada neste projeto esteve ligada à curiosidade sobre Política, de como seria assumir o papel de um “político” por um dia, de saber como funcionam as relações internacionais. Por fim, algo em que todos concordaram foi a oportunidade de obterem novas aprendizagens, algo que, claramente, foi um ganho coletivo.

- Quais os pontos fortes e fracos deste evento?

Na opinião dos nossos colegas, os pontos fortes deste evento foram o tempo que foi fornecido para os mesmos conhecerem mais sobre cada país, a forma como cada grupo cooperou para uma proposta em grupo e os debates sobre temas diversos. Contrastando, alguns dos pontos fracos foram alguma desorganização no que toca às votações para serem aprovadas as moções, a forma como

foram abordados alguns temas e a própria dificuldade em participar num projeto como este, à distância.

- Que aprendizagens retiraram?

De um modo geral, as aprendizagens retiradas foram conhecer de uma forma mais aprofundada o sistema político europeu e os seus países, aprender a debater (nomeadamente aceitando outros pontos de vista) e, por fim, observar que todas as escolas que estavam a representar um país queriam aumentar as ligações entre eles.

- Quais foram os aspetos ou temas de que mais gostaram de falar?

Os nossos colegas apesar de reticentes e, por vezes, hesitantes, gostaram de apresentar as suas ideias e das mesmas terem sido ouvidas, o que favoreceu a criação de moções. Para lá da satisfação de serem ouvidos, os elementos partilharam também um relevante interesse em ouvir as opiniões das outras equipas, nomeadamente acerca da política externa, por exemplo.

(Continua na página 7)

(Continuação da página 6)

- Voltariam a repetir a experiência?

Ao que tudo indica, todos os participantes repetiriam a experiência, porque, apesar de todo o trabalho de preparação da Cimeira, foi uma tarefa que valeu a pena. Alguns alunos preferiam que, da próxima vez, a Cimeira decorresse presencialmente, para que a experiência possa ser ainda mais gratificante.

Após esta recolha de dados, concluímos que a realização deste tipo de eventos não só promove o interesse dos alunos por temas, que de outra forma não seriam abordados no currículo escolar, como os ajuda a ter uma maior consciência sobre os mesmos.

Júlia Fonseca e Marta Valente

Parlamento dos Jovens

Num cenário tão invulgar como o que vivemos atualmente, a grande panóplia de iniciativas educativas informais que os alunos tinham ao seu dispor tem vindo a diminuir. Aquelas que não são canceladas veem as suas atividades reconfiguradas de forma a poderem responder em segurança às exigências que são impostas pelo risco de contágio que a sua realização presencial, nos moldes “do costume”, implicaria.

Neste sentido, foi com imensa felicidade que soube que a Sessão Distrital do Parlamento dos Jovens do Círculo de Lisboa se realizaria, ainda que “online”. Tendo sido a primeira vez que me envolvi com o projeto não posso compará-lo com edições anteriores, não conseguindo estimar o que poderemos ter “perdido” pelo facto de nos termos reunido, como de resto nos temos vindo a habituar desde março do ano passado, numa sala digital na plataforma Zoom. Consigo, por outro lado, calcular aquilo que ganhámos por nos termos envolvido neste projeto, quer enquanto alunas do Secundário de então, quer enquanto alunas universitárias agora (isto porque a nossa participação foi interrompida e adiada um ano, pelo que a caminhada que se iniciou em dezembro de 2019, veio conhecer o seu término apenas em março de 2021).

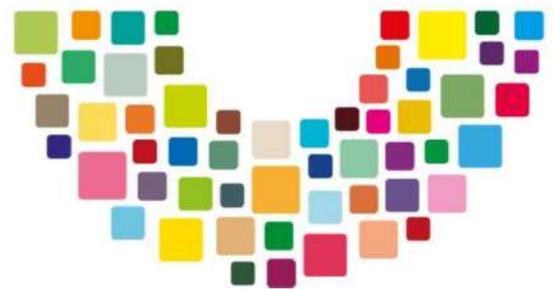
A parte que recordo com mais carinho é, indubitavelmente, a fase inicial de formação de listas e campanha escolar. Foi sem dúvida uma oportunidade excelente para interagir com colegas de outras turmas e criar novos espaços de diálogo e construção de ideias. Evidentemente, e tratando-se de um tema fraturante e sensível, o processo de reflexão e

criação de propostas pode tornar-se complexo e exaustivo. Somos colocados na posição do “legislador”, do político, do deputado que reflete, que decide e que expõe. Enquanto trabalho de investigação permitiu-me um contacto prolongado com a realidade da violência doméstica e o acesso a dados, que noutra situação não teria certamente consultado. Somado a este trabalho de “escritório” e de maior estudo, aliaram-se momentos de pura criatividade e imaginação, nas quais fui desafiada a formular na minha cabeça as soluções que ainda não teriam sido pensadas ou postas em prática.

Corrigidos os erros de raciocínio e feitos os últimos retoques, passámos para a fase de campanha. Ficam as recordações bonitas de tardes a pintar cartazes e a debater com colegas, professores e amigos. Como elemento da lista vencedora, toda esta fase ficou-me na memória como particularmente doce e agradável. De seguida, esperava-nos a “assustadora” Sessão Distrital, com os representantes de todas as escolas secundárias de Lisboa. Ao contrário de alguns distritos que chegaram a realizar a sua sessão, nós não tivemos essa sorte e o Covid veio trocar-nos as voltas.

Um ano depois, tive a oportunidade, em conjunto com a minha colega Matilde Alves, de representar a Escola Secundária Rainha Dona Leonor. A Sessão, realizada online, foi excepcionalmente interessante. Ainda que condicionadas pela distância e formalismos que os eventos online usualmente impõem, tivemos uma experiência muito amigável e próxi-

PARLAMENTO DOS JOVENS



ma com os representantes das outras escolas. Todos os momentos de debate, ainda que muito breves, contribuíram para consolidar uma vez mais aquilo que aprendemos durante as nossas pesquisas. Até o intervalo de tempo que a pandemia veio impor me pareceu, no final de contas, muito benéfico por me ter permitido analisar questões tão relevantes sob a ótica mais atenta e minuciosa de uma agora estudante de Direito.

Fica por acontecer a Sessão Nacional do Parlamento dos Jovens, para a qual fui eleita representante do Círculo de Lisboa e na qual levaremos, ainda que forma latente, a representação da nossa escola.

Ao concluir este artigo, recordo os muitos momentos memoráveis que pude viver e ocorre-me encorajar ativamente os alunos que possam ler este artigo a envolverem-se nestes projetos e a pontuarem os seus percursos académicos com experiências tão marcantes como a que pude viver no Parlamento dos Jovens!

Madalena Lima

de Cidadania ...

A Ponte de Mim Para o Outro

No dia 9 de maio, festejou-se o **Dia da União Europeia (UE)** e, para o assinalar, o Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal lançou o desafio: “A PONTE DE MIM PARA O OUTRO” chamando a atenção para o facto de “em todos os objetivos e valores da União Europeia sobressai a imagem de edificadora de pontes - entre indivíduos, entre culturas e maneiras de pensar, entre países. Para que possamos estar unidos na diversidade e para viver numa sociedade em que prevalecem a inclusão, a tolerância, a justiça, a solidariedade e a não discriminação, necessitamos estender a mão, abrir caminhos e construir estruturas para ultrapassar obstáculos”.

A Escola Secundária Rainha Dona Leonor, como Escola Embaixadora do Parlamento Europeu, aceitou o desafio.

Aqui ficam algumas (das mais de setenta recebidas) abordagens ao tema.



Esta fotografia representa a união da família, uma ligação de pessoas muito forte que nos ajuda a transpor obstáculos e dificuldades que aparecem na nossa vida.

Afonso Sobrinho



Tal como a Ponte 25 de abril serve para unir duas margens diferentes do rio Tejo, a União Europeia une os diferentes países que fazem parte dela.

Mariana Gonçalves

Vejo a ponte sobre o rio Tejo,
passagem que abraça as duas margens
distintas muito além de suas imagens.

Também eu sou ponte.
não ponte que pelo rio se estende,
mas uma que toda a Europa compreende

Sou União Europeia,
sou passagem que abraça margens
-mais que duas, vinte e sete-

Sou motor de uma Europa epopeia,
fraternidade que não liga a linhagens.

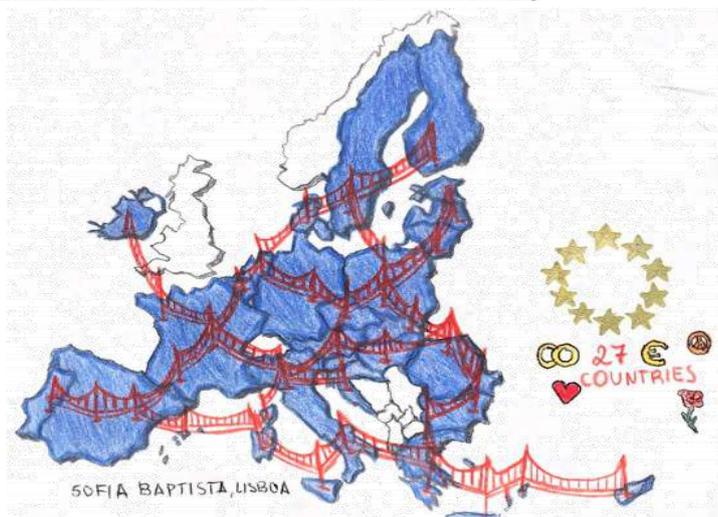
Maria Inês Mendes



Esta “ponte” de 3 braços (eu, o meu avô e o meu primo de 4 anos) por cima da bandeira da União Europeia pretende simbolizar a preocupação que esta tem em aplicar políticas que visam garantir o bem-estar e a segurança de todos os cidadãos, desde os mais novos até aos mais velhos, assim como promover a união entre todos os habitantes e Estados-Membros.

«No essencial, unidade; no não essencial, flexibilidade; em todas as coisas, o amor» - John Robert W. Stott

Portugal e a União Europeia unidos por pontes 25 de abril – desenho da autoria de Sofia Baptista



Os 27 Estados-Membros da UE (os países, *countries*) estão UNIDOS simbolicamente por várias pontes 25 de abril, unidos PELA PAZ (símbolo da paz nos moldes hippies, a laranja), PELA ESTABILIDADE E PROSPERIDADE ECONÓMICA (símbolo do euro, a amarelo), PELA FRATERNIDADE (alianças), PELO AMOR (coração, a vermelho) E PELA LIBERDADE (o cravo).

Autoria: Sofia Baptista

de Cidadania ...

A Amnistia Internacional veio à escola no Dia de Aulas ao Ar Livre

“Por que não assinalar o Dia de Aulas ao Ar Livre com uma conversa no espaço exterior da nossa escola sobre a Amnistia Internacional?” – questionou-nos a nossa professora de Cidadania e Desenvolvimento e também Diretora de Turma, Vanessa Gomes.

O Dia de Aulas ao Ar Livre é um movimento global que procura comemorar e inspirar a brincadeira e a aprendizagem ao ar livre, em casa ou na escola e, neste dia, desenvolvem-se sobretudo atividades pedagógicas divertidas em contacto com a natureza. Mas, um pouco fora destes moldes tradicionais, nós, alunos do 5ºE, celebrámos este dia de uma forma original: por que não convidar um voluntário desta comunidade global de ativistas e defensores dos direitos humanos para nos falar sobre a sua experiência neste movi-

mento internacional?

Foi com este objetivo que a nossa aula de Cidadania e Desenvolvimento, no dia 21 de abril, foi presenteadada com a participação do pai de uma colega da turma, o senhor Bruno Domingos, convidado pela nossa Diretora de Turma.

Curiosos, escutámos as suas palavras sobre a sua participação e colaboração, enquanto jovem com pouco mais de 20 anos, na Secção Portuguesa da Amnistia Internacional, que defendia, nos anos 90, o direito à autodeterminação do povo de Timor-Leste e a sua libertação do domínio da Indonésia.

Também nos falou sobre a importância da atuação desta comunidade que observa, investiga e realiza ações para prevenir e denunciar as violações dos Direitos Humanos.

Ficámos ainda a conhecer quais



são os seus valores e missão, as suas áreas de atuação e como intervem ao nível do voluntariado e do ativismo, e as suas campanhas mais comuns.

Gostámos imenso deste Dia em que se aprendeu de forma descontraída um assunto tão sério e atual na nossa sociedade: a defesa dos Direitos Humanos!

Os alunos e a professora de Cidadania e Desenvolvimento do 5ºE

A História e Geografia de Portugal nos diálogos entre a Escola e a Religião

(...)A religião é parte integrante da nossa formação social e da história de qualquer povo. Inevitavelmente está presente em qualquer espaço social, nomeadamente a escola laica, cuja função, entre outras, é precisamente acolher a pluralidade de religiões. Foi com este objetivo que o grupo disciplinar de História e Geografia de Portugal promoveu a atividade “A religião Islâmica vem à

Escola”, dirigida a algumas turmas do 5.º ano, uma palestra ministrada por um dos líderes da comunidade muçulmana, no dia 13 de janeiro, no auditório da Escola Rainha D. Leonor, em que se abordaram os princípios fundadores/orientadores do Islamismo, comparando-se com os do Cristianismo, assim como a história do povo islâmico.

Neste sentido, o currículo da disciplina de História e Geografia de Portugal está vocacionado para a cidadania e para a compreensão das relações entre religiões e culturas, numa abordagem não confessional.

Permite aos alunos, desde cedo, aprenderem a trabalhar as manifestações e os princípios de cada crença e as respetivas civilizações, a respeitar as diferenças religiosas, a ultrapassar a intransigência às crenças de cada indivíduo, e a compreender que não há uma religião certa ou errada, melhor ou pior. Por conseguinte, ensina o princípio do respeito pela diferença e da coexistência religiosa de forma igualitária, tão fundamentais para a convivência pacífica e intercultural no mundo global em que vivemos.

**Professora de HGP,
Vanessa Gomes**

Webinar Skills e Competências Pós-Pandemia

Os alunos da turma 11.8 no domínio “Mundo do Trabalho” em Cidadania e Desenvolvimento, assistiram, no dia 14 de maio, ao Webinar Skills e Competências Pós-Pandemia, organizado pela *Junior Achievement Portugal*.

Na sessão puderam conhecer três percursos académicos e as suas experiências de trabalho na multinacional de Seguros – **Metlife**. O que faz uma

gerente de contas, um agente de negócios e uma formadora em cinco países europeus? Como esta empresa, nascida nos EUA e representada em numerosos países, se adaptou e ultrapassou, os obstáculos criados pela pandemia? Que competências deve ter um trabalhador para ter sucesso? A tônica foi dada à criatividade, a adaptação a mudanças, a fazer dos imprevistos oportunidades, ao saber trabalhar em equipa e a inte-

grar projetos.

Neste contexto, foi referido que vão surgir novas profissões ou seja novas funções e necessidades nas sociedades em rápida transformação, sendo desejável o desenvolvimento de “perfis” por parte dos estudantes.

Esta atividade contou com o apoio das disciplinas de Geografia A, MACS e Filosofia.

de Cidadania ...

Sustentabilidade da Água

O Desenvolvimento sustentável consiste em utilizar os recursos existentes de forma controlada de maneira a não prejudicar as futuras gerações. Todos os subtemas se baseiam neste conceito, pois hoje em dia é um termo muito utilizado.

A água é indispensável para a vida na Terra pelo facto desta ser um bem importante, pois ela assegura a nossa sobrevivência. A água é parte de todos os seres vivos no planeta e uma substância indiscutível para o funcionamento dos ecossistemas. Desta forma, a qualidade e a disponibilidade deste recurso vital deve ser assegurada para que a sociedade con-

tinua a desenvolver-se.

Mas, infelizmente, graças a alguns seres ignorantes da sociedade consumista e despreocupada, que por muitos anos se preocuparam apenas em satisfazer as suas necessidades esgotando os recursos naturais, só há pouco tempo se começou a entender que se não tomarmos as devidas precauções ficamos sem água.

Acho que devemos transmitir uma pequena mensagem que pode trazer benefícios: Desligar, Ligar e Intensificar.

Relativamente ao "Desligar" temos de aceitar e agir para acabar com a falta de água e, para tal, podemos começar por combater o seu

desperdício, acabar com a poluição e mudar as mentalidades para uma utilização mais sustentável.

Posto isto, temos que "intensificar" as medidas propostas neste objetivo, criar alarmes em toda a população mundial para que passemos a dar maior importância à água e para que exista um fornecimento universal da mesma.



Afonso Lopes,

Érica da Conceição e

Mariana Saraiva

Todos nós sabemos e temos a plena e consciente noção do quão a água é importantíssima para assegurar a sobrevivência humana. Ela garante a incrível possibilidade de as espécies evoluírem e se desenvolverem, além de oferecer todos os recursos necessários para a nossa sobrevivência. A água hidrata-nos, alimenta-nos e proporciona-nos a capacidade de viver. A água é a chave que abre as portas da vida e oferece-nos tudo o que conhecemos e precisamos.

É surreal como existem pessoas

no mundo, no NOSSO planeta, que não têm acesso ao essencial da vida. Hoje, existe somente 0,5% de água disponível para o consumo humano, e 40% da população não tem acesso imediato a este recurso. O número de pessoas no nosso planeta está a aumentar cada vez mais e, consequentemente, a demanda por mais água, comida e energia também. A escassez de água não só provoca a sede de milhares de habitantes, como também leva à seca dos rios e às problemáticas catástrofes naturais, que desalojam e prejudicam a vida de diver-

sos indivíduos.

Não dá para fingir que não é nada connosco. Todos nós precisamos de fazer a nossa parte. Pequenos gestos fazem a diferença, como fechar a torneira, tomar banhos mais curtos, ter atenção aos vazamentos, entre muitos outros. Temos de criar soluções e não problemas. Transformar a nossa forma de viver em prol do bem-estar social. A responsabilidade de mudar está em cada um de nós.

Mariana e Natalie

Sustentabilidade Social

Primeiramente, devemos conhecer o significado da palavra "Sustentabilidade" que está relacionada com um desenvolvimento sustentável, isto é, um grupo de ideias e estratégias que têm como objetivo garantir a sobrevivência dos recursos naturais do planeta.

Dentro deste tema global, focaremos um subtema, a Sustentabilidade Social, que tem como objetivo diminuir as desigualdades sociais, ampliar os direitos e garantir o acesso aos serviços de educação e saúde.

Para chegar ao nosso objetivo devemos pôr em prática certas ações, como por exemplo: investir na educação pública, aumentando a

qualidade do ensino; criar projetos de orientação aos jovens sobre o consumo de drogas; ampliar o acesso à internet para pessoas com poucas condições económico-sociais; investir no saneamento básico e adotar um sistema educativo que mostre a importância da preservação ambiental, para além da melhoria dos espaços geográficos.

Em conclusão, a sustentabilidade social é um dos subtemas menos compreendido e menos definido. Cada vez mais a Sustentabilidade social recebe menos atenção do público, por este motivo, decidimos com este texto tentar alertar para a consciencialização do tema.

Rebeca

Cidades Sustentáveis

O nosso Mar

O Mar, que não tem fim nem começo.

O Mar, que germinou primeiro que Nós.

O Mar, que cresceu primeiro que Nós.

O Mar, onde navegamos.

O Mar, que Nos cuidou.

O Mar, que Nos ajudou.

O Mar, que Nos ensinou.

O Mar que Nós marcamos na lista negra

O Mar, que irá falecer primeiro que Nós.

Depois, do Mar,

o que estará na lista?

Rahul e Francisco



de Cidadania ...

“O que posso fazer com o meu telemóvel antigo?”

Não dá para negar: o mundo tem um problema de lixo eletrónico. Em 2016, produzimos o equivalente a 4.500 torres Eiffel em “e-waste”, uma quantidade completamente absurda. Alguns dos materiais que compõe os equipamentos eletrónicos, provocam severos danos no ambiente. Alguns são: o arsénico, o bário, cádmio, crómio, chumbo, mercúrio e o selénio.

Mas o problema vai mais além: os minerais presentes nos dispositivos não reciclados, como o ouro, embora em quantidades muito pequenas, representam, a nível de todos os milhões de equipamentos eletrónicos, um enorme volume de recursos da Terra que serão provavelmente descartados após o uso (Recode). E não só isso, a energia necessária para a sua produção representa um dos maiores problemas ambientais quanto a emissão de gases de estufa.

Em suma, os nossos hábitos eletrónicos são agora completamente insustentáveis. Eu próprio sou culpado porque, em casa tenho uma gaveta onde ponho os meus equipamentos aos quais já não dou uso. Alguns ainda são operacionais, mas foram, entretanto, substituídos por outros de maior avanço tecnológico. Por isso pergunto-me: o que posso fazer quanto a esses telemóveis antigos?

Reduzir

A melhor medida a tomar quanto a diminuir o lixo provocado pelos equipamentos eletrónicos, neste caso, os telemóveis, é **diminuir o número destes**. Claro, não se pede para não comprarmos estes equipamentos, já que são essenciais ao estilo de vida de grande parte da população. O que podemos fazer é **diminuir a frequência com que os compramos novos**. No caso dos telemóveis, a primeira medida a tomar é aumentar o tempo de vida do dispositivo. Há vários hábitos que podemos tomar, como: atualizar o telemóvel sempre que estas atualizações aparecem; apagar as aplicações às quais não damos uso, pois estas desaceleram o equipamento; usar uma boa capa, para evitar acidentes; limpar o ecrã e as portas frequentemente; carregar e usar

com cuidado a bateria, evitando o sobreaquecimento.

Evidentemente, a certa altura, o telemóvel dará algum problema. Seja um ecrã partido ou bateria que não funciona, este fator causa muito lixo, pois os reparos oferecidos pelas empresas são geralmente tão caros, que faz mais sentido financeiramente comprar um novo, inutilizamos um dispositivo que poderia continuar a ser usado (EFF). Este é, infelizmente, um fator que fez as empresas de telemóveis as mais ricas do mundo: estas querem sempre vender mais aparelhos e, deliberadamente, diminuindo o tempo de vida destes, mais o consumidor terá de os comprar ao longo do tempo. A lei do copyright na maioria dos países dá o direito às empresas de impedirem os compradores de repararem os próprios aparelhos, para lucrarem com o serviço da reparação. Por isso, um movimento que tem crescido nos últimos anos, chamado “Right to Repair”, reclama o direito dos consumidores a reparar os próprios dispositivos: se este equipamento é meu, por que não posso fazer o que quero com ele? Fundações como a Electronic Frontier Foundation têm travado lutas legais com as empresas para este fim, e empresas como a iFixit oferecem instruções e kits para reparar telemóveis, computadores, etc.

Reaproveitar

Um telemóvel ao qual não se vai dar mais uso no dia a dia não deve ir diretamente para a tal gaveta: podem dar-se diversos novos usos, com pouca configuração, experiência e tempo, como por exemplo (Computer World):

Comando para apresentações no computador

Comando universal para televisão, box, rádio, etc

Câmara de segurança

Moldura digital de fotografias

E-Reader

Calendário digital

Ecrã para um carro (para música, ver mensagens, etc)

E muito mais...

A comunidade de *tinkers*, pessoas que criam e

experimentam com equipamentos eletrónicos, é muito ampla, e há muito mais ideias na internet.

Doar

Os telemóveis têm, atualmente, grande valor, quer seja diretamente, para comunicar com outras pessoas ou consultar informação online, ou indiretamente: a reciclagem de um telemóvel dá algum dinheiro.

Algumas instituições, nos últimos anos, têm aceitado telemóveis como doações. Recentemente, foi criada a iniciativa [#DarVozAQuemNaoTem](#), que aceita doações de telemóveis funcionais para os entregar a pessoas que precisam deles para a trabalhar em teletrabalho no ambiente atual de pandemia.

Vender

Mesmo um telemóvel antigo com alguns danos, mas funcional, pode dar jeito a outra pessoa. Vender um telemóvel em sites como a OLX é de grande proveito para ambas as partes: o comprador obtém um telemóvel a um baixo preço, e o vendedor desembaraça-se de um equipamento que ficaria inutilizado. Até mesmo Nokias antigos, como o 3310, e outros contemporâneos podem ser usados por alguém.

Em caso de completo não funcionamento, algumas lojas de reparação de telemóveis aceitam aparelhos estragados para retirar peças e reparar outros dispositivos a troca de uma pequena quantia. Utilizar uma peça usada permite reparar um outro dispositivo sem extrair mais da Terra.

Reciclagem

Esta será a opção que a maioria se lembra, mas não é a ideal, já que alguns não são reciclados de maneira apropriada. Há pontos de reciclagem espalhados por lojas de telemóveis e de operadoras (Vodafone, Meo), que distribuem os equipamentos a empresas especializadas. Em Portugal, um exemplo destas é a empresa Eletrão.



Eurico Duarte

de Cidadania ...

“A pandemia foi benéfica para o ambiente?”

Devido à quarentena o movimento urbano parou ou reduziu-se significativamente tendo um impacto positivo, pois as emissões de CO₂ diminuíram, por exemplo, em Portugal o ar tornou-se mais puro e na China o ar deixou de ser tão tóxico e cinzento.

As alterações climáticas, a poluição e a natureza têm sido temas atualmente referidos devido às consequências do que se tem observado na atual conjuntura ambiental.

Com a situação que estamos a vivenciar, a pandemia, a natureza passou para segundo plano das preocupações da humanidade pondo assim em primeiro lugar a nossa saúde pública. Situação que fez com que as pessoas se desinteressassem pelos produtos sustentáveis ou por um estilo de vida mais sustentável. A pandemia teve impactos positivos e negativos no ambiente.

Assim como os animais voltaram às cidades e a reproduzirem-se mais, isso deve-se à pouca interferência humana.

Outro fator positivo da pandemia foram as águas mais limpas. Uma porta-voz afirmou que “A água parece transparente porque existe menos tráfego nos canais, permitindo que os sedimentos fiquem no fundo” pois a ausência de vida urbana permitiu, uma maior qualidade da água.

Mas os maiores impactos causados pela pandemia foram negativos, o lixo hospitalar ou o doméstico aumentou brutalmente além do aumento de energia, com o respetivo impac-

to na extração de mineral fóssil (petróleo ou gás). Em mais de 20 cidades chinesas houve um aumento de lixo hospitalar e em Wuhan o volume de lixo quadruplicou. Estes números são grandes e causam diferença no nosso ambiente, uma vez que esse lixo pode ir parar ao fundo do mar, dando origem a milhares de mortes de animais marinhos.

Outro impacto da pandemia é a redução das partículas de poluentes, um efeito protetor contra o sol, sendo este negativo porque impede o planeta de aquecer mais rapidamente com a redução dessas partículas, causando outros problemas.

A minha pesquisa permitiu afirmar que a pandemia beneficiou o ambiente, pois a pandemia trouxe uma redução de poluição atmosférica e permitiu aos animais uma vida mais sossegada e natural; estes são aspetos positivos que deram um grande passo ao nosso objetivo de recuperar o que nós temos vindo a destruir na natureza.

Sofia Carriço

Proteger o Ambiente

A medida que fazia esta pesquisa fui-me apercebendo que tenho uma relação com cápsulas de café muito maior do que pensava.

Uso cápsulas descartáveis todos os fins de semana para fazer um café pela manhã, deito-as ao lixo e nem me apercebo do erro que estou constantemente a cometer. Desde pequena que estou habituada a acordar e a ver os adultos a fazer um café e deitar as cápsulas ao lixo, logo a seguir. É estranho pensar que há tantos anos que vejo isto acontecer e só agora é que reparo e reflito “Estamos a prejudicar o ambiente e nem nos apercebemos”.

Então, comecei a falar com algumas pessoas da minha família sobre

este assunto. Os meus avós maternos bebem, cada um, dois cafés por dia, a minha mãe bebe um, todas as manhãs e ao fim de semana eu também bebo um. Numa semana, em minha casa são deitadas ao lixo 37 cápsulas e num mês 148. A minha tia disse-me que quando tem um saco cheio de cápsulas usadas leva-o à Nespresso para a reciclagem.

Agora que me apercebi estar a prejudicar bastante o ambiente, gostava de tentar incentivar o máximo de pessoas possível a não deitar as cápsulas de café ao lixo e a começarem a pensar um pouco no planeta onde vivemos.

Se a marca das cápsulas de café que consomem tiver um ponto de recolha para reciclagem na loja, de-

vem começar a utilizá-lo, caso contrário, também podem apostar numa cápsula reutilizável ou compostável. O objetivo é parar a utilização de cápsulas descartáveis. Tento lembrar as pessoas que o importante é dar o primeiro passo, mesmo que seja pequeno, pois este fará uma grande diferença no futuro.

Maria do Carmo Saraiva



de Cidadania ...

Uma questão de Educação Ambiental ...

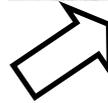
O desafio foi lançado e surgiu o projeto “Escola Limpa tem outra pinta”
Um olhar, que não precisava ser muito atento, dava conta do lixo que se acumulava na Escola Eugénio dos Santos.

Lixo deitado ao chão pelos alunos, lixo lançado por quem do lado de fora passa e outro até trazido pelo vento, não sem antes a maior parte ter sido deitado no chão por gente.

Era preciso atuar e a campanha foi lançada dentro da Escola com slogans e fotografias datadas.

As brigadas de limpeza do 9º E entraram em ação, porque “Escola limpa tem outra pinta” e, no dia 18 de maio de 2021, foram apanhar lixo.

E tu, queres participar? Começa por no chão lixo não deitar.



Fotografias tiradas na Escola Eugénio dos Santos no dia 14



Vencedoras:

3º Ciclo: 1º lugar: 'The Watcher' - Autora: **Marta Laranjeiro**

Secundário: 1º lugar: 'Light and Darkness' - Autora: **Tália Ferreira**

Light and Darkness

Most people think Light and Darkness have always been enemies, forever destined to be apart and in a constant competition to take each other's place. What they don't know is that, although it's true nowadays, their relationship wasn't always like this. In what now seems to have been another lifetime, they were the best of friends, positive that nothing could ever separate them.

Nothing lasts forever, though.

When they met, it was a night like any other. Or so Darkness thought, as it wandered around the streets, with no specific path in mind, darkening everything that was on the way, which often made it feel like a black hole. That was never on purpose; it was just its nature. Darkness had never meant any harm, despite what people thought. Kids would fear it and adults would do everything just to make it disappear. Lonely and hopeless, it had nothing but a void on its chest, waiting to be filled by something. Anything.

That's when it saw the light in the darkness. Literally.

Light was everything Darkness wasn't. It was bright, full of joy and always illuminating the way. People wouldn't send it away, but rather welcomed it with open arms.

Unlike everyone Darkness had ever encountered, Light didn't run away. Not only did it stay, but it also got near Darkness, eager to get to know it.

This act was so new to Darkness, that it didn't know how to react. How could it start a friendship when it never had one before? Did it even know what being a friend meant?

Fortunately, that was not a problem to Light, that got closer whenever Darkness pulled away. It was not easy, but Light was so determined that, eventually, it got through Darkness. It was the start of an unusual friendship.

Despite its doubts in the beginning, Light was the best thing that had ever happened to Darkness. Light saw past all the things that people judge it for, saw more than all the sorrows it was buried in. Saw beauty in the dark and promised that it would make Darkness see it too.

From this moment on, they never left each other. Wherever Light was, Darkness was right by its side. They were the complete opposites, two entities that, at first sight, seem impossible to develop a friendship. But, in fact, opposites do attract and, once they met each other, their friendship just made sense, as if it was meant to be. They had a lot of fun together and Darkness was finally happy, like it had always wanted. Every time it felt insecure and depressed, Light was right there to give out a little of its brightness. Light's hope was all Darkness ever needed to fill the void it had on its chest.

However, just like nothing lasts forever, nothing is infinite. And neither of them knew that. Neither of them knew that, the more the Light would give to Darkness, the weaker it would get.

The process was strong just as much as slow, and it took a long time for Light to realise what was happening. It could feel its brightness diminish more and more as time flew by, for no apparent reason. But then, the answer was clear. Darkness was draining all the life out of it.

Light didn't know what to do, after such epiphany. Even though it loved Darkness and their friendship, it also knew that it couldn't keep being so selfdestructive. What would happen if all the brightness fade? Light didn't want to find out.

"What a nerve-racking situation", Light thought, as it was trying to figure out what to do. The decision was obvious, but Light didn't want to acknowledge it.

It had to, though. And, when Light finally made peace with that fact, it decided to stay away from Darkness and avoid it at all costs, from that day on. As much as that hurt Light, it knew it was for the best. It once lived a life without Darkness in it, so it would learn to live like that again, eventually.

At first, Darkness didn't understand what was going on and it took a moment of confrontation to finally see it, too. And, when that happened, saying Darkness was crushed would be the euphemism of the year.

Darkness acknowledge that its destiny is to darken everything it touches, and it couldn't bear the thought of letting that happen to Light. So, Darkness decided to let its friend go.

The distance was painful but, although they could never be together again, they knew that their bond could never be severed. And it's true because, whenever they replace each other, if you look closely, you can see their smiles, in memory of all the moments they once shared together.

"Os textos são os originais de ambas as autoras. Podem, por isso, evidenciar pequenos erros que, propositadamente, não foram corrigidos pelo júri".

The Watcher

Empty inside. I feel like I'm trapped within a void and I can only fill this emptiness by watching other people's lives. Feel nothing, just watch. The excitement, rage, sadness, joy, horror.

I- Inner kenopsia (when a usually crowded place is now empty and quiet)

Willow, 15. Dark blonde wavy hair, hazel eyes, average height, round face, prominent nose. Lives in San Jose, California. End the nightmare. She wakes up. Immediately jumps out of bed, thinking she was late for school, but then comes to the realisation that she only has to walk across her room and sit in front of a computer during the entire day. Does her homework, driven by the thought that in 2 weeks she'll be back at school. Her parents are fighting, her friends don't text her and despite being in the next room, her brother has never been more distant. "Covid 19 changed my life!" she screams in her head. Her mind and body that used to be bustling with people, interactions and emotions every day is now a quiet, dark and abandoned space. Watching all her relationships fade away, she lays in bed wishing this nightmare comes to an end.

II- Nepenthe (something that takes one's pain away)

Nicole, 24. Blonde, pink highlights, tall, sharp features but a soothing face. Mason, 24. Black hair, dark features, tired eyes. Live together in a loft in Toronto. She owns a diner, he's unemployed. As the morning starts, yells take over the silence. They're fighting. These yells are already known by the demons living in this house. He seems high and she seems drunk. He's getting very aggressive, she's trying to get as far away from him as possible. Whenever he's yelling at her she gets consumed into this ambedo, completely absorbed by every tiny sensory detail, the train passing, her hair touching her skin, his eyes looking at her. To run or to stay? This antithesis is stuck in her head all the time. Running means she would have to live without him but staying means she would have to keep living with him. He can't even fully come to comprehend this irritability he's feeling. He doesn't want to hurt her, it's just the drugs talking. He wants to quit doing drugs but it's as if he keeps digging for more. The world is spinning. Sweat is dropping from his temples. With every word he screams at her, this instant regret strikes his mind. He wonders when this word impulsivity will end but he never seems to understand it's source: drugs. Even though they broke up over a year ago, in spite of appearance, they still live together, they can't be apart. They can't or they don't want to? Do they love each other or are they just scared of being alone? Are drugs and alcohol their nepenthe or each other?

III- Onism (the frustration of only being able to live in one body)

Jervis, 30. Brown hair, tall, penetrating eyes, fragile look, prominent forehead. Lives in New York and works in computer science. Jervis is woken up at dawn by the unbearable state of his being. A weird but familiar looking man. He seems disturbed. His eyes look dense but empty at the same time. His house looks cluttered but at the same time so un-lived-in. It looks like a forsaken place. The ghosts living there have nothing to torment, this place is already disturbed enough. The streets of New York are getting crowded. He looks out the window and starts watching every tiny human soul passing by, almost like creating fake lives for them, enjoying the sonder feeling. It is now raining. He now lays on the floor, looking at the ceiling, head empty, while listening to the rain fall, letting that tiny sound of every water drop consume his mind. He does his silly little tasks throughout the day but I can see he has no energy. It's like he's only functioning because he's programmed to do so. It's like he's under this huge spotlight and society is pointing its finger at him, commenting on every insignificant aspect of his actions. He feels small and exposed, vulnerable even. I come to my senses. I tell this out-of-body experience to my therapist. He surprisingly diagnoses me with a dissociative disorder and psychosis. This was all in my head. In Jervis' head. I had in me all these characters that represented aspects of my trauma. Willow, from when I felt ignored by my family from a young age. Nicole for emotional abuse and Mason for addiction and how I felt like I was trapped in both of these situations, just like their relationship. The stress caused by the pandemic woke up my dormant personalities. It's all clear now.

Estiveram expostos na escola uns painéis com a figura em autorretrato dos alunos de 12º ano das artes, que os produziram. De um dos lados de cada painel, cada um representou-se a si mesmo com grafite. No outro lado representaram-se "vestidos" da pintura um dos artistas escolhidos para o efeito: Van Gogh, Gustav Klimt, Claude Monet, Piet Mondrian ou Sonia Delaunay foram alguns dos pintores cujas pinturas figuravam nos painéis.

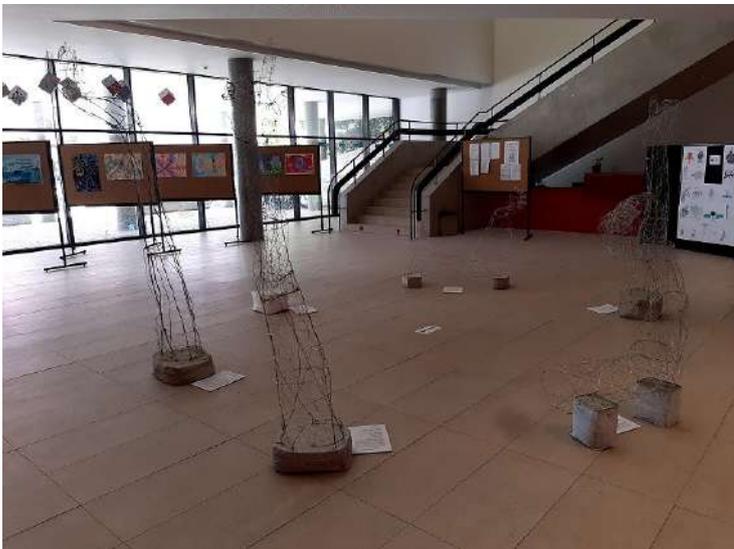
Estes painéis estiveram expostos num momento difícil: o tempo entre os confinamentos do ano letivo anterior e o que se adivinhava estar a chegar. Os hábitos sociais, por causa do vírus Covid19, mudaram radicalmente, obrigando a distanciamentos a que não estávamos habituados. Esta exposição representou toda a escola na população estudantil que, impedida de se juntar como habitualmente, viu um aglomerado de pessoas no átrio, que se vestiram de arte: a arte como libertadora de tudo e de todos, a arte que permite aglomerações sem perigos, medos ou receios. Nesta exposição, cada um de nós pode rever-se junto dos seus amigos, companheiros, numa relação social de proximidade em que prevalecia a amizade, para além da "sombra" que se abatera sobre o mundo! A arte pode tudo e vence tudo, até as pandemias!



E stá agora patente na entrada da escola outra exposição com trabalhos das turmas de artes do 10º e 12º anos e também de 9º ano da disciplina de Escultura.

Os alunos do 9º 1ª, foram convidados a "inventar" animais a partir de outros que existem na realidade. Depois concretizaram em pequenas maquetes que coloriram a coluna em que se expõem, é um novo zoo: o da imaginação de cada uma!

Os trabalhos tridimensionais de escultura de arame em forma de braço são resultado do trabalho de grupo do 12º ano. Cada trabalho tem um significado. Estão convidados a descobrir, lendo a placa informativa ao lado de cada escultura.



N as paredes vermelhas estão os trabalhos de harmonias e contrastes, para representação da personalidade das pessoas através da cor. Estas pinturas foram realizadas pela turma do 10º ano das Artes.



O Rainha é também uma Escola de e com Artes. Todos os que fazem parte da comunidade escolar estão envolvidos, direta ou indiretamente, fazem-se representar no produto das Artes, que traz um outro olhar e outras perspetivas de ver a Escola, numa dimensão mais criativa!

Trabalhos dos alunos do 8.3. e 8.4. Os alunos fizeram ilustrações sobre o *Diário de Anne Frank*, obra estudada em aula.



A Abelha e a Flor

A flor não dorme bem,
Quando a abelha não vem.
Por ela sempre espera,
Por vezes desespera.

Ao desesperar,
Começa a cantar.
Ao ouvir a melodia,
A abelha zumbia.

Ao chegar o dia,
Toda ela sorria.
Com o sol a nascer,
Parava de sofrer.

Ao parar de sofrer
Começou a florescer.
Começa a chover
E voltam a adormecer.

Mafalda Nunes,

Maria Beatriz Costa,

*Rita Alberto, Rodrigo Luís e
Sofia Brás*



Sempre precisámos dele e ainda
precisamos,
O maior astro do nosso sistema.
A Luz que nos ilumina, aquece-
nos o coração.

Joana Oliveira



Quando vou para a escola
Tenho muitas coisas para fazer
Pular, brincar, rir
Mas também quero aprender

Guilherme Rocha

O Beija-flor e a Flor

Não há nenhuma flor,
Que não encontre o beija-flor.
De tanto procurar,
Aprendeu a amar.

Encontrou a tulipa
E a natureza apreciou.
Finalmente o seu amor,
O beija-flor encontrou.

Todos os dias ele a visita,
Todos os dias ela o espera.
Cada vez mais aflita,
De tanto tempo desespera.

Se ele não aparece,
A sua luz desaparece.
Numa tristeza tão gigante,
O seu beija-flor tão distante.

Será que foi trocada?
Pensa a pobre coitada,
Morre a tulipa de dor...
Morre a tulipa de dor.

*Edson Silva, Inês Bruno, Leonor
Melo e Santiago Soares*

Porque é que os poemas rimam?

Todos dizem que um poema
tem que rimar!
Cá para mim, o que conta
é imaginar.
Ora vejam,
acabei de rimar!
Daqui a pouco
Começo a girar.

Começo a ver letras
a saltitar,
mas eu acho que é temporário
porque está a acabar.

Eu acho
que já entendi
as rimas
que estão aqui.

As rimas tornam
os poemas mais divertidos,
pois as rimas
podem fazer amigos.

Maria Ana Salter Cid

A Flor de Estrada

Era uma vez uma flor
Bonita, porém, desastrada.
Mas não era uma flor qualquer,
Ela era uma flor de estrada.

Desde que era sementinha,
Sonhava crescer descansada.
Mas isso não acontecia,
Tinha medo de ser atropelada.

Um dia apareceu uma borboleta,
Uma borboleta encantada,
Capaz de realizar o desejo
Da pequena flor de estrada.

A borboleta chegou-se a ela
E perguntou preocupada:
- Porque estás triste e sozinha,
Minha querida florzinha?

A flor respondeu-lhe,
Um pouco atordoada:
- É que eu queria ter nascido
Numa floresta encantada.

A borboleta abanou as asas.
Segundos depois, espantada,
Estava a flor de estrada,
Na floresta encantada.

*Diogo Messias, Leonor Brabander, Leonor
Tavares, Mafalda Miguel e Yara Carvalho*

Sem inspiração
estou agora,
Tento atizar a imaginação
mas ela demora.
Não consigo pensar em algo que rima,
É como querer acertar o alvo com a flexa
apontada para cima.
Não acho um bom assunto
que se organize em versos,
mesmo sabendo que no mundo
há mil assuntos diversos.
Que coisa chata,
não consigo imaginar,
Isso quase me mata,
porque é horrível não poder pensar.

Mas... espero um momento,
mesmo não tendo um tema,
se estas frases vou relendo,
vejo que é um poema!



Alicia Fernandes

Flores de Primavera enlaçadas

Flores de Primavera,
tão belas que são,
com vários fios coloridos,
ligadas estão.
Flores fluorescentes,
com cores muito quentes,
flores muito frias,
que trazem solidão.
Que trazem a tristeza,
que trazem a moleza,
que tocam no meu cora-
ção.
Uma mistura de cores,
todas baralhadas,
as minhas flores,
todas enlaçadas.



EB dos Coruchéus –
4º Ano A

Dia da Mãe



Querida mãe,
o que dizer não sei bem,
o que escrever ainda não achei,
mas o que realmente é verdade,
é que no momento da saudade,
eu caio para um poço de escuridão,
até tu me dares a mão.
E tudo ficou cor de rosa,
roxo e encarnado.
Ouve-se o meu riso engraçado
a voar pelo céu rosado.

Na natureza há árvores
Animais de todas as espécies
Tudo é florido, um mundo encantado
Um rio que refresca
Rodando e rodopiando
Esta é a NATUREZA
Zumbidos, sons que acalmam
A menos que não queiramos

Soraia Correia



Livros

Lidos são os livros pelos leitores,
Imaginação não pode faltar,
Vagas são as histórias para contar,
Raras e diferentes histórias por imaginar,
Os livros são algo que nos faz sonhar,
Sonhos de outro mundo para reinventar.

Ana Beatriz Prazeres

Flores na minha escola
RIMAS E FLORES

As quadras foram escritas no Clube de Poesia para o projeto experimental “Guia da biodiversidade da Escola”, que visa identificar diferentes espécies que podem ser observadas no pátio, jardins, horta e pomar da nossa escola. A divulgação com as primeiras espécies identificadas está prevista para o final do presente ano. Este projeto está a ser desenvolvido em todas as turmas da escola e tem o apoio da associação de pais – APEJ.

Alegria

Alegria
É uma flor de aroma suave
Numa primavera que acorda
Em qualquer lugar:
Num jardim chinês
Num quintal pintado de rosas
Nos canteiros da nossa escola.
São lugares de vida
Maravilhosos e fantásticos
Onde o canto dos pássaros
Acalma a alma
E somos felizes!

2º A



Flor de Ervilheira

Tão macia e tão frágil
A ervilheira em flor.
Aconchega-lhe o Sol.
Dá-lhe beijinhos com amor.



Capuchinha

Tão rebelde e corajosa,
A Capuchinha. Linda flor!
Descansa em alcofa verde
E pintas o mundo com tua cor.



Flor do Alecrim

Os insetos cuidam de mim.
Sou uma flor delicada!
A brancura é o meu vestido.
Gosto muito de ser amada!



Flor de laranjeira

Tão branquinho e redondinho,
O Botão de Laranjeira.
Baloça ao sabor do vento,
Numa dança tão ligeira.



Flor de Hibisco

Diamante cor de fogo
Encanta o meu olhar.
Reina no nosso jardim
Para podermos admirar.



Tulipa

Tão bonita, tão vermelhinha,
A Tulipa no jardim.
Parece que diz: Obrigada!
Parece que sorri para mim.



Sálvia

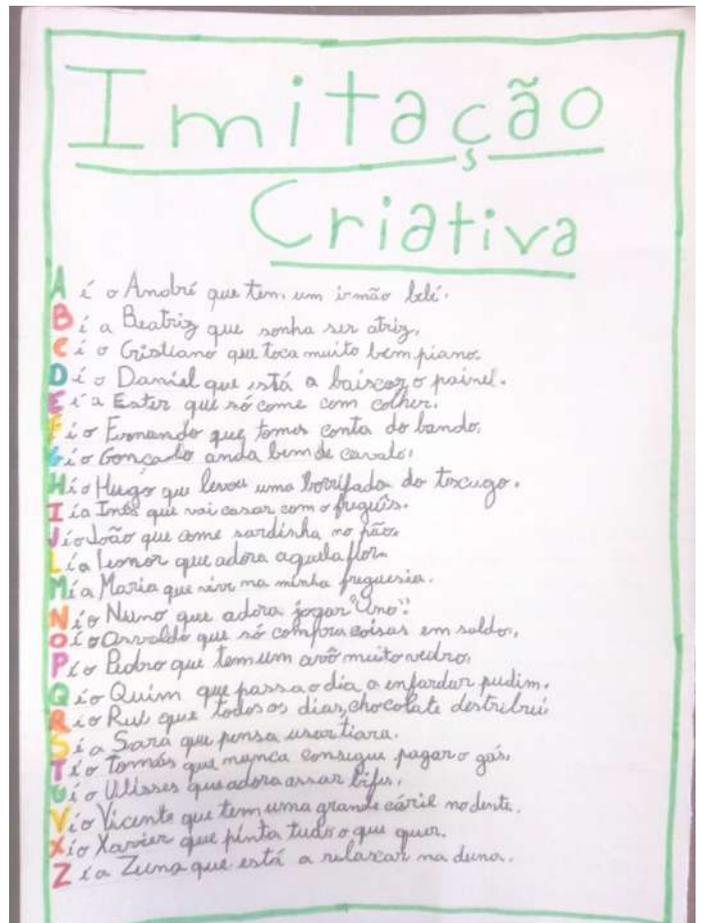
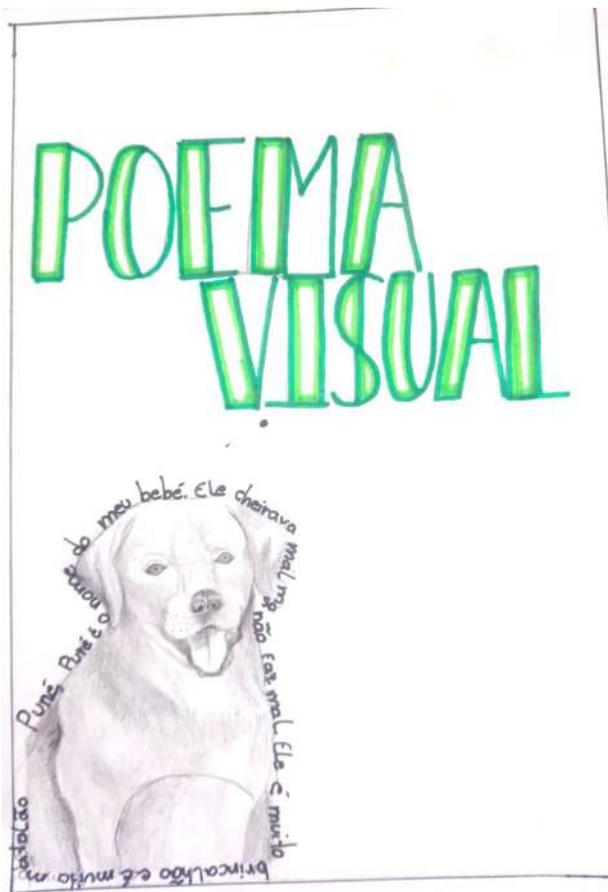
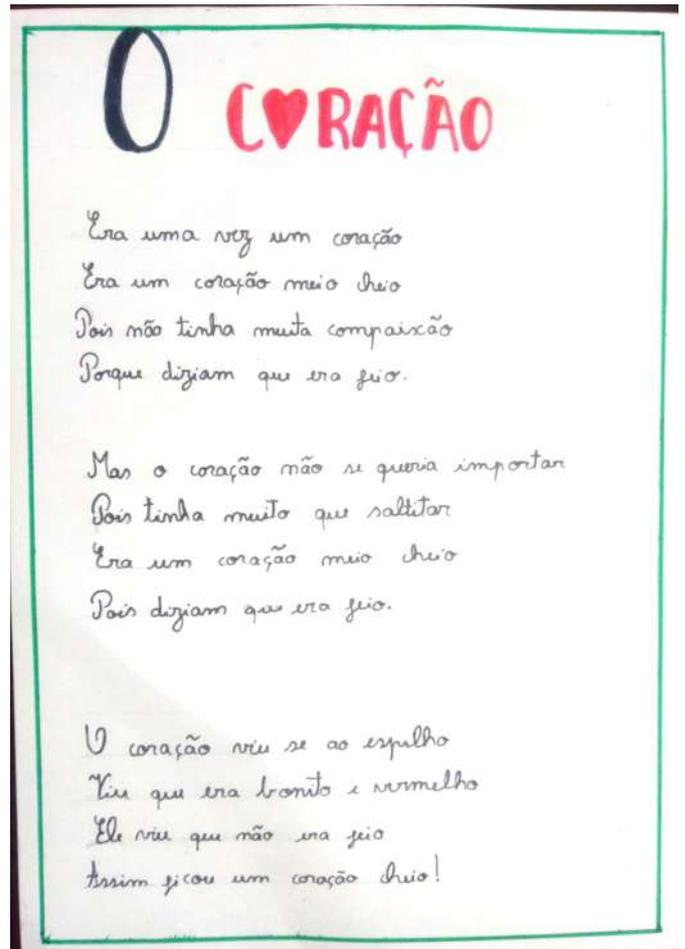
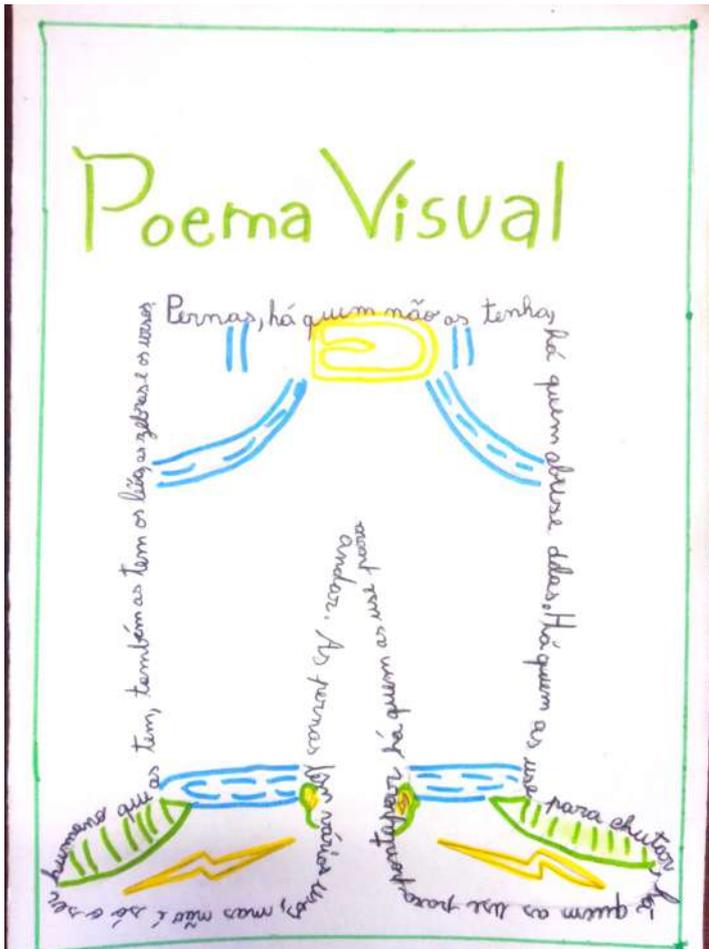
Parece uma coroa
Na cabeça de um rei
Todo estiloso no seu trono.
Mas é uma flor! Eu sei.



Dente-de-leão

Dente-de-leão!
Dente-de-leão!
Leve bola de neve
Que cai na minha mão.

Trabalhos realizados nas turmas 5.ªA, 5.ªB e 5.ªC.





O Monstro Marinho

Éra exatamente dia doze de julho, Alex sempre imaginava grandes viagens pelo mar. Quando era mais novo, costumava ouvir as histórias dos avós, que tinham um barco e viajam pelo mundo inteiro (era o que eles diziam). Alex sempre desejou ter um barco, mas os pais nunca gostaram da ideia, pois tinham medo que lhe acontecesse alguma coisa.

Dia doze... Um dia de grande felicidade para Alex. Os seus pais compraram--lhe um barco. Nesta altura, Alex tinha 15 anos e já podia conduzir barcos. E foi neste dia

que ele partiu:

- Já tenho as malas, comida... acho que está tudo! Adeus, pai, adeus, mãe! - despediu-se ele.

Ele partiu de dia. À tarde já não via nada, só um grande oceano vazio... De noite, o mar começou a ficar agitado, Alex começou a preparar-se para subir a vela... Mas... Algo aconteceu... Alex não estava sozinho... Estava rodeado por um polvo gigante! Ele nunca acreditou em monstros marinhos. Mas este, ele via com os seus próprios olhos! Alex não sabia o que fazer, estava preso... Ele nunca pensara estar nesta situação, mas tinha de a resolver. Tentou escapar, mas este monstro não o deixava. Alex levantou a vela e sobiu na onda... E eis que passou o polvo a grande velocidade! E este fica para trás, a olhar para ele, surpreso:

- Por esta eu não esperava. - disse Alex. - Um polvo gigante! Quando voltar a casa, vou contar a minha aventura a todos!

E foi o que aconteceu. Alex voltou a casa, e contou a sua magnífica aventura no mar.

Sara Gonçalves

Uma Grande Conquista

Estava um dia cinzento, chuvoso, mar agitado e muito vento. Um dia perfeito para os corajosos se aventurarem numa viagem até alto mar, para uma grande pesca. Estavam todos os homens daquela terra (muito distante de Lisboa) no cais e só lá se encontrava uma menina de treze anos, que era gozada por todos só por também gostar de mar e de pesca, era a Clara. Como era o seu aniversário, onze de novembro, tivera a sorte de escolher o que fazer nele, então, claro que foi ir para o mar.

Quando chegaram a alto mar, estava tudo muito agitado: as gaivotas voavam com uma rapidez absurda, pareciam que estavam a fugir de algo, as ondas batiam no casco do barco e molhavam toda a gente, mas o mais preocupante era que se via ao longe uma ilha de lixo. Todos ignoraram aquilo menos a Clara e o seu melhor amigo, o Xavier. Eles os dois atiraram-se para a água com o bote suplente e também com umas redes de pesca. Foram a remar até lá, mas com muita dificuldade, atiraram as redes de pesca ao lixo e levaram tudo para dentro do barco, para uma *cave* onde separaram tudo e puseram nos ecopontos.

Quando chegaram ao cais levaram tudo para um sítio, que era uma espécie de recolha de lixo. Como ainda tinham pescado uma boa quantia de peixe, grelharam-no para o jantar e aprenderam que deitar lixo no mar é horrível e que mata muitos animais. Por exemplo, no meio do lixo que eles apanharam estava lá uma tartaruga que eles conseguiram salvar!

Matilde Vicente

Aventura em alto mar



- Avô, avô! Conta-me uma história! - disse o Rui com os olhos a brilhar.

- Ok, vai buscar o teu livro de histórias. - disse o avô com toda a calma.

- Não, não é uma dessas! Uma história verdadeira!! - rematou o pequeno.

- Uma história de verdade?! - questionou o avô.

- Sim, conta-me uma história de quando eras novo!!!

- Bem, iniciou o avô, tinha apenas 18 anos quando decidi embarcar no Niassa. Era um navio grande e imponente. Todos queriam um pouco de liberdade e aventura e aquele trabalho de marinheiro era perfeito para mim. Mal eu sabia o que me esperava naquela altura!

- Sabes Rui, enfrentar o mar alto não é para qualquer um: primeiro tens os enjoos, depois o cheiro a maresia e depois a imensidão de mar que te faz sentir pequeno como uma formiga. Ah! E tínhamos também os piratas!!

- Piratas, avô?!! Dos de verdade? - Perguntou o Rui intrigado.

- De carne e osso, como tu e eu! - disse o avô Luís.

- Lembro-me de um dia, na costa do Índico, ao largo da Somália, termos sido invadidos por piratas. Foi difícil a nossa batalha, mas lá acabámos por derrotá-los e fizemo-nos de novo ao caminho. Apanhei um valente susto, mas se assim não tivesse sido, agora não tinha esta história para te contar.

O avô Luís olhou para o neto e viu que tinha adormecido. Beijou-o na testa e aconchegou-lhe a manta. Seguiu para o seu quarto e pensou: "- Hoje, o Rui vai sonhar com muitas aventuras!".

Beatriz de Abreu Fernandes



Era uma vez um gato preto que sonhava ser um marinheiro

Era uma vez um gato preto que sonhava ser um marinheiro. Mas como devem calcular, um gato não pode ser marinheiro, porque é apenas um animal. Mas o nosso amigo gato estava destinado a ser.

Num certo dia, conheceu um cão que também compartilhava do mesmo desejo.

Por isso, eles decidiram ir em busca do tesouro sagrado de Atlântida, que foi escondido pelo rei Atlan numa ilha a sul de África, perto do Cabo das Tormentas.

Mas só dois animais não eram suficientes e, por isso, foram procurar mais animais.

E lá andaram por todo o mundo à procura de animais.

E conseguiram encontrar um galo, uma vaca, um boi, um macaco e uma serpente.

Por isso, todos foram para lá.

A viagem estava difícil, mas os marinheiros não desistiam.

Já estavam há três dias em alto mar e a comida começava a ficar escassa.

Mas o gato preto começava a ver uma tempestade a aproximar-se e, por isso, alertou todos e estes prepararam-se para o combate.

Foi difícil, mas eles conseguiram ultrapassar a tempestade.

Passado um dia, o gato preto olhou para a frente e encontrou uma coisa que o espantou.

Era a ilha do Rei Atlan.

Todos os tripulantes festejavam menos um... a Serpente.

Querida a riqueza só para ela.

Por isso, com uma Morgan Adams na cauda pediu para os amigos saltarem do barco.

Mas com um movimento muito rápido do gato, a pistola saiu da cauda da serpente, esta desequilibrou-se e caiu do barco.

E os amigos pegaram nos tesouros e viveram felizes para sempre.



Gonçalo Cruz

Querida varinha de condão

Era uma bela manhã de primavera: os pássaros cantavam e as flores coloriam os campos. Eu acordei, bebi o meu chá de camomila, vesti-me e fui para o jardim. Estava eu a rebolar na relva, quando, bem ao longe, vi uma pequena coisa a cintilar. Curiosa, corri na sua direção. Já estava lá perto, quando “catrapum!”. Caí no meio do jardim. Um pouco atrapalhada por causa da queda, levantei-me, cuspi a relva que tinha na boca e segui caminho.

Depois de trinta segundos a andar, lá estava eu, com um ramo na mão. Mas o ramo não era normal: parecia um ramo mágico. E digo-vos já que era!

Fiquei muito feliz e espantada quando o encontrei!

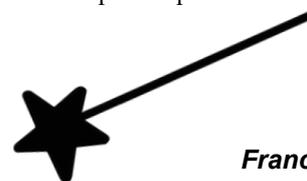
Pouco tempo depois, percebi que era uma varinha de condão!

Experimentei, então, pedir um desejo: “Querida varinha de condão, gostaria de te pedir que curasses as minhas feridas, limpasses as minhas roupas e que as cosesses. Sabes, caí no meio do jardim e não quero que os meus pais descubram... senão fico de castigo!”.

E num piscar de olhos, lá estava eu limpa e sem cortes ou feridas!

“Obrigada, varinha de condão, muito obrigada!”.

E voltei para casa.



Francisca Soares

Gostaria de ser um cão

Gostaria de ser um cão para receber festas na barriga, correr sem parar, ser bem treinado e muito bem-comportado. Se eu fosse um cão, podia estar onde quisesse, quando me apetecesse e podia sujar-me, que me davam logo um banho.

Gostaria de ser um cão para sair todos os dias, apanhar ar quando quisesse.

Podia abanar a cauda quando estivesse contente. Quando estivesse assustado, abraçava algo ou alguém. Quando estivesse triste, iria dormir e, logo, me esquecia de tudo.

Os cães não usam roupa, são livres! Se eu fosse um cão, podia abanar-me quando estava molhado e não me tinha de preocupar com a roupa, pois não a usava.

Adorava ser um cão, pois gostaria de ser como um deles.



Margarida Pintão

Herói

Heróis, é fácil, nós consideramo-nos heróis, mas é muito difícil alguém nos considerar heróis.

Mas o que é mesmo um herói? Será que é alguém que usa capa e prende ladrões? Também pode ser, mas para mim um herói é alguém que tem sempre a cabeça erguida e, apesar dos problemas serem complicados, arranja sempre forma de dar a volta.

Um ótimo exemplo de herói foi e é a minha avó. Ela viveu na pobreza, na opressão, na ditadura e afins. A vida dela foi muito complicada, cheia de problemas que ela não podia resolver, como a pobreza que vivia em casa. Eram seis pessoas numa casa e

quase nada para comer. Ela e os irmãos, que eram quatro, tinham de ir à cidade fazer pequenos trabalhos para receber muito pouco, para além de terem de andar muitos km para chegar à cidade, pois eles viviam num local isolado, com menos de meia dúzia de vizinhos.

Ela também viveu na ditadura. Então a escola era muito difícil e ela só podia frequentar até ao 4º ano, pois, a partir do 4º ano, pagava-se e eles não tinham dinheiro para pagar a educação. Na minha opinião, é uma vergonha pois, agora, a escolaridade é obrigatória e gratuita.

Com tudo isto só quero dizer que tenho muito orgulho na minha avó, pois ela teve estes problemas em cri-

ança, mas também em adulta. Teve problemas com o marido, o meu falecido avô, que lhe batia e muitas outras coisas.

Ela é uma mulher incrível, uma verdadeira heroína, que sempre enfrentou os seus problemas com um sorriso e é a pessoa mais doce que conheço.

Isto é um herói.



Patrícia Alvarez

Os meus heróis



Na minha opinião, acho que os heróis são importantes nas nossas vidas. Porque nós encorajamo-nos, olhamos para os heróis e pensamos "nós também somos capazes de alcançar". O meu herói ou a pessoa que eu admiro, na verdade, são duas. Uma delas é o Usain Bolt que começou novo, em 2001, quando descobriu a sua habili-

dade na velocidade e ao longo do tempo foi melhorando e tornou-se o mais rápido do mundo, nos cem metros. E a minha mãe, claro. Apesar de eu não ter pai, ela parece conseguir fazer os dois papéis. A minha mãe é protetora como qualquer outra mãe, como também é aventureira como todos os pais. A minha mãe apoia-me em tudo e ensina-me a ser eu própria. Ela mostra que, por mais difícil que seja ser ela sozinha a pagar as contas e a levar-me a todo o lado, ainda assim é capaz. Ela achou possível não viver com os meus avós e ficar só eu e ela.

Estes são os meus heróis. E eu comecei a fazer atletismo para tentar

atingir o meu objetivo e nunca perco a esperança. Também comecei a fazer tarefas domésticas, a cozinhar e também a ser aventureira como a minha mãe.

Mariana Rosa



Heróis pelo meio ambiente



A poluição dos mares é algo com que a maioria das pessoas se preocupa no entanto, há pessoas que se recusam a acreditar que o problema é tão grave ou, simplesmente, não querem ajudar.

Eu sou das pessoas que se preocupa, e gostaria de poder ajudar mais.

O dano que apenas um barco petrolífero causa é preocupante, mas, a realidade é que passam imensos por ano! Se não pararmos isto em breve, mais e mais espécies aquáticas serão

extintas.

Por exemplo, se três barcos petrolíferos decidirem limpar os tanques no mesmo dia, isso são mais de três mil litros de algo que é praticamente veneno para os peixes.

E por isso é que é necessário espalhar informação sobre a situação O mar necessita da nossa ajuda, neste momento.

Vera Carvalho



Baseado nas memórias do guarda prisional de Nelson Mandela, James Gregory, este filme acompanha a improvável, mas profunda relação de amizade que

se estabeleceu entre Mandela e o seu guarda prisional.

Dá-nos um enquadramento da África do Sul, em 1968, em que 25 milhões de negros vivem sobre o domínio de uma minoria de 4 milhões de brancos. Os negros não têm direito de voto, liberdade de movimento, não podem possuir terras ou habitação e não tinham acesso à educação de qualidade.

James Gregory é branco e considera que os negros são uma “raça” inferior. Tendo crescido numa quinta em Transkei, aprendeu a falar Xhosa em criança. Isso torna-o o homem perfeito para ser o guarda prisional responsável por vigiar Nelson Mandela e os seus camaradas em Robben Island, pois não só fala a sua língua como pode ouvi-los e tornar-se um espião. Mas este plano volta-se contra quem o arquitetou. Ao privar com Mandela, Gregory começa a questionar o "apartheid" e torna-se

progressivamente defensor de uma África do Sul livre e democrática:

«Comecei a ficar impressionado com a pose altiva daquele negro forte e logo descobri que ele era motivado por uma grande causa, com a qual eu, particularmente, não concordava, mas entendia.»

Mandela passou 27 anos na prisão. Depois de uma campanha internacional, ele foi libertado em 1990. Foi vencedor do prémio Nobel da Paz em 1993 e chegou a ser eleito o primeiro presidente da África do Sul livre (1994-1999). Em sua homenagem, a Organização das Nações Unidas instituiu o Dia Internacional Nelson Mandela no dia de seu nascimento, 18 de julho, como forma de valorizar em todo o mundo a luta pela liberdade, pela justiça e pela democracia.

Martim Gomes

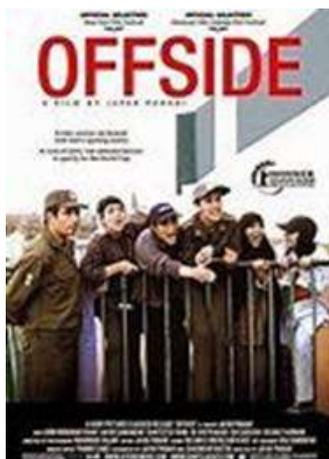
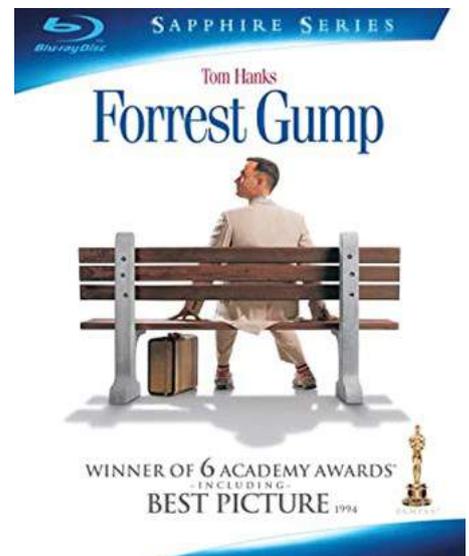
Os Direitos Humanos incluem o direito à vida, à liberdade de expressão, o direito ao trabalho e a educação, entre outros.

“Forrest Gump” um filme de 1994, dá-nos a conhecer a história dos EUA, os problemas raciais e a falta de compreensão com as dificuldades dos outros. Faz-nos pensar na necessidade de aceitar a diversidade e rejeitar todo o tipo de preconceito: somos todos diferentes, todos iguais e todos especiais.

Este filme é engraçado, inspirador e triste em alguns momentos.

Transporta-nos para uma dura realidade, mas ao mesmo tempo é um hino à coragem, à amizade e ao amor.

André Fonseca, Martim Gomes e Diogo Santos



O filme “Offside”, realizado em 2006 por Jafar Panahi, fala-nos da discriminação entre homens e mulheres no Irão.

Na história, as mulheres mascararam-se de homens para poderem assistir sozinhas a um jogo de futebol, caso contrário são impedidas pela “brigada dos costumes”.

O filme mostra-nos a pouca liberdade que as mulheres têm no Irão e o

longo caminho que as mulheres têm ainda de percorrer nesse país. O filme é também bastante realista pelo que se sabe, a história é inspirada em algo que aconteceu à filha do realizador.

Tiago Mendonça

Palestra “Preparar o sucesso desportivo na AERDL”

Realizou-se no passado dia 16 maio, no Auditório da Escola Secundária Rainha D. Leonor, a iniciativa do Grupo de Educação Física “Preparar o Sucesso Desportivo”, orientada para os nossos alunos que, simultaneamente, são atletas de alta competição ou federados com algum relevo.

A iniciativa contou com a colaboração do Comité Olímpico de Portugal através do seu Diretor Técnico Nacional e Professor dos quadros da nossa escola, o Professor Pedro Roque e teve a presença de cerca de 60 alunos do Agrupamento, do 3º ciclo e Secundário

A formação, a preparação e o desenvolvimento de competências são fatores críticos para o sucesso de uma carreira desportiva. Assim, a Palestra apresentou um programa virado para os nossos alunos atletas que visava otimizar a sua atividade.

Foram dois os temas abordados:

- EDUCAÇÃO OLÍMPICA pela Professora Rita Nunes, Diretora

Departamento Estudos e Projetos;
- INTEGRIDADE pelo Professor João Paulo Almeida, Diretor Geral do COP;

O tema da Educação Olímpica visou contribuir para a formação dos alunos atletas através da transmissão de conhecimento e competências sobre o movimento olímpico, os seus valores, símbolos, modalidades e atletas.

O tema de Integridade teve como objetivos capacitar os alunos atletas com instrumentos de prevenção e reconhecimento de manipulação de competições, nomeadamente o que é a manipulação desportiva, qual o impacto na carreira dos atletas, qual a moldura penal e respetivas sanções e quais os principais instrumentos para reconhecer, resistir e reportar qualquer abordagem ou tentativa de manipulação de competições.

O professor responsável

Sérgio Pereira



Semana do PES – Projeto Educação para a Saúde

No âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde, foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

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

Nesta perspetiva e perante a situação delicada que estamos a viver devido à Pandemia (Sars-Cov2), este foi o foco prioritário para este ano letivo.

No início do ano, começámos por eleger em cada turma os Promotores

de Saúde, cuja principal tarefa seria a de estabelecer a ligação entre a turma e as atividades a desenvolver no âmbito do PES.

Todo o trabalho desenvolvido pela equipa do PES e pelos Promotores de Saúde culminou com a Semana do PES que se realizou de 24 a 28 de maio no Auditório da Escola Secundária Rainha D. Leonor. As atividades foram diversificadas, sendo de salientar:

- Palestra sobre Saúde Mental/Sarscov2 com a presença da Psicóloga Cláudia Candeias e co-organizada com a turma 10º4;

- Apresentação dos dados dos inquéritos sobre saúde mental efectuado pelas turmas 10º2, 12º1 e 12º4;

- Debates orientados por alunos ligados ao PES;

- Palestra/Debate

sobre “Comportamentos e Atitudes durante a Pandemia”, com a participação da Unidade de Saúde Pública Lisboa Norte, que teve como oradores o Dr. Vasco Ricoca Peixoto, a Psicóloga Helena Carmo e a Enfermeira Cláudia Martins.

A Equipa do PES

Ana Ricoca Freire

Maria do Carmo Sacadura

Sérgio Pereira



Uma Questão de Saúde...

De acordo com a **Organização Mundial da Saúde**, OMS, cerca de 20% dos adolescentes em todo o mundo sofrem de transtornos mentais. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre as pessoas de 15 a 19 anos de idade. Em 2016, mais de 62 mil pessoas entre 10 e 19 anos de idade cometeram suicídio. Segundo a campanha, “o desespero emocional dos jovens é uma crise de saúde global.”

A iniciativa estará presente nas redes sociais, mostrando que as ligações na internet são insuficientes para uma vida feliz e incentivando a criação de relações na vida real com jovens, professores e pais. Segundo a campanha, esses dois últimos grupos, em particular, “têm a responsabilidade de ajudar não apenas a desenvolver as capacidades dos jovens, mas também o seu bem-estar emocional.”

<https://news.un.org/pt/story/2020/02/1702642>

Na aula de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos do 9ºE foram desafiados a pesquisar e a debater sobre saúde mental, associada ou não a comportamentos de risco, com adição ou não de substâncias. Em jeito de campanha de sensibilização, partilhamos alguns dos cartazes digitais por eles elaborados.



E assim se passaram 4 anos... Agora Finalistas



Cheguei solitário, sairei milionário, quer seja odiado ou adorado, mas para mim, o amor não falta, porque estou em alta. Conheci novas caras, umas com personalidades atrevidas e convencidas, outras que conhecem o seu lugar e ficam a aguardar.

Cheguei cedo, com medo, mas uma professora aproximou-se e reconheceu a minha especialidade com a sua melhor bondade.

A esta turma singular, estou rendido pela sorte que tenho, sem palavras para descrever estas aventuras e emoções.

A vontade da professora,
O quanto me iluminou
Só tenho a dizer
Que orgulhoso estou.

Salvador Rodrigues

Passaram-se 4 anos, velozes como a brisa mas lentos como a maré. Quando cheguei trazia comigo uma bagagem leve como a poeira e desnorreada que não parava quieta, trazia nos meus olhos um oceano profundo e uma criatura atrás de mim, vinda das trevas tenebrosas. Mas assim também me apareceu na frente a minha salvação, que me pegou no colo e me embalou. Foi também nesse dia que conheci uma amiga, uma amiga que nunca vou largar para sempre daqui da Terra até ao céu.

Saltei de sítio em sítio, de escola em escola, mas depois lá me encaixei num lugar que seria a minha casa durante 4 anos.

Foi nesse primeiro ano que fiquei a adorar a minha turma e a conhecê-los melhor, os meus professores e os recantos do recreio também. Aprendi a melhor coisa que poderia aprender, a ler e a escrever, as bases para se começar a manusear a caneta como uma arte ancestral e tudo a fluir enquanto lemos.

Foi no segundo ano que a velha mas minha adorada escola se tornou num verdadeiro palácio, novinho em folha, com paredes brilhantes como diamantes. Nesse ano eu cresci, mas como pessoa, por dentro do meu coração. E também no verão, num dia quente e solarengo, para nos enlaçarmos melhor, fizemos umas marchas, éramos como os cambarás a dançar no meio do jardim.

Foi no terceiro ano que mesmo que tivesse havido um Natal excelente, apareceu um vírus terrível que nos atingiu como um dardo de guerra. Tive de migrar com as restantes andorinhas para uma prisão interminável. Ficámos dois terços do ano fechados sem poder sair, houve uma parte de mim que se desvaneceu como a areia.

Mas depois chegou o 4º ano, um ano de esperanças, voltámos para a escola felizes e contentes, alegres e motivados, passámos algum tempo no meu segundo lugar favorito da vida. Só que, infelizmente, voltou aquele tsunami e afoguei-me nele. E quando isso acabou foi um sonho tornado realidade, agora gostamos ainda mais uns dos outros, no ambiente da nossa turma reina a paz e a tranquilidade, mesmo com alguns desentendimentos.

A minha bagagem agora é maior e mais forte. Posso ter perdido algumas coisas, como a timidez e o medo, mas também ganhei, como: ter mais amigos, ser mais corajosa... E eu só consegui isso porque vim para esta escola.

E assim passaram 4 anos
4 anos a crescer,
4 anos muito unidos
Como os soldados e guerreiros
E como os sobreiros
Com memórias nas raízes.

