

E assim chegámos ao fim e é a hora do Adeus.

É o fim de um ano ou ciclo, para muitos dos nossos alunos e, para outros, é o momento de um grande salto para outra etapa das suas vidas. São agora feitos balanços, há arrependimentos, há a sensação, ou não, do dever cumprido, com maior ou menor satisfação. Porém, com toda a certeza, levam na mala novos amigos, afetos, conquistas, aprendizagens e, como não poderia deixar de ser, muito convívio que deixará saudade.

É a hora de dizermos até breve a alguns colegas que, por força das regras, nos deixam por algum tempo, mas de quem esperamos o seu regresso.

É tempo de agradecermos a tantos professores que, muitas vezes sem horas, por pura carolice, deram tanto de si para motivarem e mobilizarem alunos e, com eles, dinamizaram tantos e variados projetos que nos orgulham. Lembramos alguns na capa desta edição, entre tantos outros, que também aqui poderiam ser nomeados. Através deles, os alunos viajaram pela história, ciência, tecnologia, arte, escrita, agricultura, natureza ..., alargando horizontes sobre tantas e importantes vertentes da vida.

É o momento de dizermos até sempre àqueles que dedicaram uma vida à escola e que agora anseiam por uma nova fase da vida.

É também importante agradecermos a todos os professores e alunos que, com a sua participação, contribuíram para cada edição deste jornal.

Um muito obrigado a todos.

Até para o ano!

Os coordenadores



Nesta Edição

Boas ... Ideias	3
Tamanho XS	4
Tamanho S	5 a 9
Tamanho M	10 e 11
Tamanho L	12, 13, 16 e 17
Creative Writing Contest 2025/26	14 e 15
Tamanho XL	18 a 22
Plano Nacional de Cinema	23
Bibliotecas	24
Oficina de Escrita	25
LED	26
Despedida	27
Quiz	28

- FICHA TÉCNICA -

COORDENAÇÃO: Alexandra Dionísio, Ana Paula Sá, Fátima Magalhães, Graça Esteves, José Miranda e Sarah Serra

COLABORAÇÃO: Adriana Fernandes, Augusta Crespo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA DONA LEONOR

Rua Maria Amália Vaz Carvalho, 1749- 069 Lisboa

<http://www.aerdl.eu>

Concluído este mandato, fazemos um balanço positivo do caminho percorrido, certos de que nunca nos desviámos do compromisso de caminhar para uma escola cada vez mais humana, inovadora e centrada no sucesso e no bem-estar, não só dos seus alunos, como de quem nela trabalha.

Aceitar agora o desafio de iniciar um novo mandato é, acima de tudo, um ato de confiança. Confiança na visão educativa que temos vindo a construir em conjunto, na missão que orienta diariamente o nosso trabalho e na certeza de que ainda há muito por concretizar.

Ao longo deste percurso, procurámos fortalecer uma cultura de proximidade, exigência, inclusão e participação, acreditando sempre que a escola deve ser um espaço de crescimento, cidadania e inspiração para toda a comunidade educativa.

Renovamos este compromisso com sentido de responsabilidade, entusiasmo e esperança no futuro. Continuaremos a trabalhar com determinação, valorizando as pessoas, promovendo oportunidades e enfrentando os desafios com espírito de equipa e ambição.

A todos os que caminham connosco — alunos, famílias, docentes, não docentes e parceiros — deixamos uma palavra de agradecimento pela confiança, colaboração e dedicação. É em conjunto que continuaremos a construir uma escola com propósito, identidade e visão de futuro.

Desejamos que o período de férias seja, para todos, um momento de descanso e renovação.

A Direção

Ideias em Cadeia

Caro Leitor,

Como prometi na última edição, hoje começo um novo ciclo, com o mesmo nome, pois as ideias é que comandam o mundo, mesmo que não agradem a todos.

Todos sabemos, e experimentamos, que a sociedade mudou muitíssimo, e que existe um conjunto de “premissas” às quais atribuíamos valor, tais como o respeito pelos outros, a resiliência, a integridade, a responsabilidade, que adquiriu outros matizes, ou que pura e simplesmente deixou de ter “valor”.

No momento atual, atitudes como dar lugar a outra pessoa nos transportes públicos, desviar-se para que as pessoas possam circular nos corredores da Escola, ou desimpedir a zona das portas para que se possa entrar, não são atitudes “frequentes”, pois são raríssimas. Será, meu Estimado Leitor, que foram atiradas para o caixote das “atitudes fora de moda”?

Há outra realidade, dentro das salas de aula, que é a ausência de silêncio enquanto outra pessoa fala, quer seja professor quer seja aluno. Há sempre conversas a decorrer, decerto urgentes e inadiáveis, e que se sobrepõem a tudo e a todos. A atitude da escuta do outro, que reflete o respeito pela sua pessoa, e por mim própria pelo fato de partilhar a mesma humanidade, também foi relegada para o caixote das “atitudes fora de moda”? Estará o meu Leitor a dizer que os professores têm de atuar, e a minha resposta é, esta atitude é tão generalizada que ficariam apenas seis ou sete alunos

em cada aula. Seria uma guerra permanente, e quem pagaria a maior parte da fatura seriam os professores. Existe uma outra realidade com a qual nos deparamos, sobretudo quando os alunos têm de responder a testes, questionários, ou resolver algum exercício. A primeira coisa, por ser a mais simples e evidente, é dizer para deixarem o smartphone em cima da secretária da professora ou na mochila. Já se sabe que há a possibilidade de terem outro telemóvel, ou de facilmente pedirem a um colega de outra turma. Após a realização dos testes, nos corredores ouvem-se frases tais como: “Estavas a telefonar-me, e eu tinha o telemóvel nos boxers!”, “Esqueci-me do teu telemóvel em cima da secretária do stôr!”! Ainda, no que diz respeito aos smartphones, no decorso da realização dos testes, ouve-se falar baixinho, como que um murmúrio, e talvez estejam a conversar com alguém, dentro ou fora da sala de aula, ou então com a Inteligência Artificial. Pelos vistos existem uns *earphones* minúsculos....! Chama-se à atenção, pára um pouco e retoma, e tudo se repete. Depois, existe uma outra tendência, que é a de alterar respostas após a entrega dos testes, e dizer que houve engano na correção. Nem sempre é fácil de detetar. Meu Caríssimo Leitor, a integridade também foi para o tal caixote?

E assim me despeço, do meu Atento Leitor, até à próxima edição!

Fátima Magalhães

Atividades da Sala A do JI EB1 Bairro de São Miguel



Campanha do laço azul – a união de todos num objetivo comum:



Na Escola dos Coruchéus, os alunos assistiram a uma peça de teatro sobre o 25 de abril, com as atrizes de quem todos gostam: Marisa e Teresa. Estiveram, como sempre, fantásticas!

Uma parceria com a Junta de Freguesia.

Somos alunos da turma do 2.ªA da Escola dos Coruchéus. Construímos cravos com cápsulas de café, depois tirámos fotografias e criámos este trabalho divertido sobre o 25 de abril.

Gostam da ideia?



A Primavera chegou e os alunos do 1.ºB da Escola dos Coruchéus através da imaginação criaram o seu retrato.



No dia 8 de maio, a **Associação de Pais da Escola dos Coruchéus** desenvolveu uma iniciativa muito interessante na escola: a **Feira das Profissões**. Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer, participar e aprender acerca de várias profissões, como o sapateiro, atriz, designer, botânico, contador de histórias e calceteiro.



É nosso convidado – um projeto do nosso agrupamento.

Um momento doce na turma do 3.ºB, na Escola dos Coruchéus. Preparar uma receita de cookies, calculando as quantidades certas para a melhor bolachinha.



Feira das Ciências

Um projeto anual que envolveu os alunos dos 3.º e 4.º anos em pesquisas, descobertas, experiências e realização de trabalhos.

No final uma grande exposição!

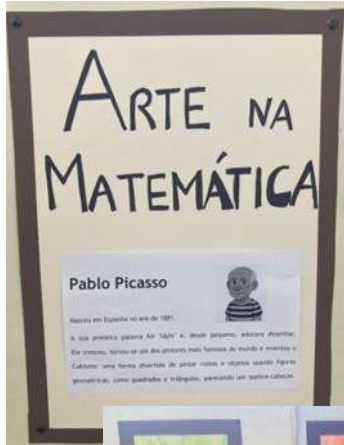


E no final deste grande projeto, não se lançaram os tradicionais foguetes, mas sim foguetões!



As turmas da Escola dos Coruchéus fizeram Mimos para o dia da **MÃE**





Um projeto dos alunos do 3.ºB da Escola dos Coruchéus – Arte na Matemática – exploração do artista Pablo Picasso, biografia e recriação de obras.



No âmbito da disciplina de Estudo do Meio, os alunos do 2.ºA da Escola dos Coruchéus desenvolveram um projeto criativo sobre o mundo animal articulado com o carnaval. Cada aluno selecionou o seu animal preferido e construiu o seu disfarce para o desfile.





Os alunos da turma A do 4.º ano participaram no Concurso de Escrita Criativa, um desafio da BE do Agrupamento.

O tema "Se Camões vivesse hoje", levou-os a criar um texto coletivo com imaginação e cresceu a vontade de trabalhar o desenho e a pintura.



O Poeta do Futuro e o Mistério de Alvalade

Tudo começou numa terça-feira normal, enquanto tentávamos resolver o 872 a dividir por 4. De repente, um brilho azul saiu de dentro de um livro antigo e, no meio de um fumo com cheiro a maresia, apareceu um homem estranho. Usava uma gola de renda branca, mas vestia um casaco de napa preto e uns ténis de cano alto com desenhos de caravelas. No rosto, uma pala tecnológica com luzes LED brilhava intensamente.

— Pelas barbas de Neptuno! — exclamou ele, tropeçando numa mochila. — Onde estão as naus? E que caixas mágicas são estas que vocês têm nas mesas?

Era o Luís Vaz de Camões, em pleno século XXI!

— Senhor Luís, isto são tablets! — explicámos nós, entusiasmados.

O poeta coçou a sua barba aparada e, em vez de escrever com uma pena, pegou numa caneta digital e começou a desenhar versos no quadro interativo. Mas a verdadeira aventura começou quando o levámos a passear pelo nosso bairro: Alvalade.

Camões ficou boquiaberto. Ele, que tinha navegado por oceanos perigosos, nunca tinha visto avenidas tão largas, cheias de árvores, esplanadas e prédios coloridos. Quando chegámos à Avenida da Igreja, ele ficou fascinado com o movimento do comércio tradicional.

— Esta é a vossa epopeia? — perguntou ele, admirado, ao ver-nos cuidar dos jardins. — Cuidar do verde no meio da cidade?

Decidimos fazer um safari fotográfico com ele. Camões usou um telemóvel para tirar selfies com as pessoas no Mercado de Alvalade enquanto lhes fazia as perguntas do nosso caderno: "Como se sentiam antes de Abril?", "Podiam abraçar-se na rua?" e "O Salazar caiu mesmo da cadeira?". Na Biblioteca dos Coruchéus, ouvimos histórias sobre o tempo em que as mulheres não tinham direitos e os livros eram proibidos. Camões ficou tão zangado que quase partiu a gola de renda.



— Proibir palavras é como secar o mar! — exclamou ele, ajustando a sua pala tecnológica. A grande aventura aconteceu quando o ajudámos a organizar uma brigada de limpeza perto da estátua de Santo António.

— No meu tempo, combatíamos gigantes como o Adamastor — disse ele, levantando um saco de plástico reciclado como se fosse uma bandeira. — Mas hoje, o gigante é o desperdício, e a vossa arma é a união!

No final do dia, o poeta teve de regressar ao seu tempo. Antes de desaparecer num sopro de vento, deixou uma mensagem gravada nos nossos tablets:

"A liberdade é a conta mais bonita que podem fazer. Não se divide por ninguém, mas soma-se no coração de todos. Continuem a fazer perguntas, pois um povo que celebra Abril nunca perde o rumo da esperança!"

Camões foi-se embora, mas deixou-nos a certeza de que ser um herói hoje em dia é proteger o nosso bairro e a nossa liberdade, com muitos abraços e muita curiosidade!

O Estado Novo —Trabalhos realizados na disciplina de História e Geografia de Portugal

O ANALFABETISMO EM PORTUGAL DURANTE O ESTADO NOVO



Mariana Graça e Carolina Ricardo

ZÉ POVINHO

Está como sempre: a olhar para o livro mas sem conseguir ler

Carolina Ricardo e Mariana Graça - "Analfabetismo em Portugal"



Mariana Jorge e Yara Gonçalves - "Aurora Rodrigues"

Os alunos do 6ºI desenvolveram diferentes temas ligados à saúde mental, ao bem-estar e aos hábitos de vida saudáveis.

Preparar, respirar e conseguir!!!

Um guia para sobreviver aos testes



É normal sentirmo-nos nervosos antes dos testes?

Sim. Os testes são momentos de avaliação e é normal sentirmos nervosismo ou preocupação. Muitas vezes temos medo de ter uma má nota ou de não conseguir mostrar aquilo que estudámos.

O stress é sempre negativo?

Não. Um pequeno nível de stress pode até ajudar-nos a estar mais atentos e concentrados. O problema acontece quando o stress é excessivo.

Quando estamos demasiado stressados, podemos:

- sentir dores de barriga;
- ficar irritados;
- bloquear durante o teste;
- esquecer-nos da matéria estudada.

Por isso, é importante aprender a controlar a ansiedade.



Como estudar melhor?

As melhores maneiras de estudar são:

- ✓ estudar em pequenas porções ao longo do tempo;
- ✓ evitar estudar tudo na véspera;
- ✓ fazer um plano de estudo;
- ✓ fazer pausas curtas;
- ✓ dormir pelo menos oito horas;
- ✓ respirar fundo antes e durante os testes.

Também ajuda rever a matéria várias vezes, porque isso melhora a memória e a compreensão.

As técnicas de respiração podem ajudar muito a reduzir a ansiedade e a recuperar a calma.

SABIAS QUE...?

Dormir bem antes de um teste melhora a capacidade de recordar informação.

O cérebro organiza a informação enquanto dormimos.

Fazer pequenas pausas durante o estudo aumenta a concentração.

Técnicas de respiração profunda podem ajudar a reduzir a ansiedade.



Lembra-te: fazer o teu melhor é mais importante do que ter a nota perfeita!

Enzo Lucena, Rodrigo Pedro, Xavier Pires e Gastão Félix - 6.º I



Palavras que magoam: quando a brincadeira tem limites



O que é o bullying?

O bullying acontece quando uma pessoa magoa outra fisicamente ou emocionalmente. Pode acontecer através de insultos, exclusão, humilhações ou agressões físicas.

Também acontece quando alguém ultrapassa os limites enquanto a outra pessoa está claramente a pedir para parar. Muitas vezes, o bullying faz com que as vítimas se sintam tristes, inseguras e com baixa autoestima.



Por que é que não é “apenas uma brincadeira”?

O bullying não é apenas uma brincadeira, porque mesmo que alguém diga que “era só para brincar”, a verdade é que pode magoar profundamente outra pessoa. Em alguns casos, pode até incluir agressões físicas, o que torna a situação ainda mais grave.



Tipos de bullying



Bullying verbal

É quando alguém insulta, goza ou chama nomes ofensivos a outra pessoa.



Bullying físico

Acontece quando se bate, empurra ou agride fisicamente outra pessoa.



Bullying psicológico

É quando alguém exclui ou humilha outra pessoa de propósito.



Bullying social

Acontece quando uma pessoa é isolada e tem dificuldade em fazer amigos por ser constantemente excluída.



Cyberbullying

É o bullying feito através das redes sociais, mensagens ou jogos online.



Dados científicos

O bullying está associado ao aumento da ansiedade, da tristeza e da depressão, podendo afetar a autoestima durante muito tempo. As vítimas podem desenvolver medo de ir à escola e dificuldade em confiar nos outros.

Os colegas que assistem às situações em silêncio podem, sem querer, dar mais força ao agressor. Já o cyberbullying pode ser ainda mais impactante devido à rapidez com que as mensagens e imagens se espalham na internet.



Consequências reais

- tristeza persistente;
- isolamento;
- baixo rendimento escolar;
- problemas emocionais;
- dificuldade em confiar nos outros.



O que não devemos fazer?

- ✗ rir;
- ✗ apoiar o agressor;
- ✗ guardar a situação só para nós.



O que devemos fazer?

- ✓ defender a vítima sem agressividade;
- ✓ falar com um adulto de confiança;
- ✓ consolar e apoiar quem está a sofrer.



SABIAS QUE...?

- O bullying pode afetar a autoestima durante muito tempo;
- O bullying verbal é um dos mais comuns nas escolas;
- O cyberbullying pode espalhar-se muito rapidamente;
- Pedir ajuda é o primeiro passo para resolver situações de bullying.



Voilà!

7e

<p>Bonjour je m'appelle Madalena et j'habite à Lisbonne avec ma famille ma mère s'appelle Mariana. Elle a 60 ans et elle est pharmacienne. Ma mère est sociable. Elle habite à Lisbonne, au Portugal. J'adore ma mère parce qu'elle est sympa.</p> <p style="text-align: right;">M. Duque</p>	<p>Bonjour je vais présenter ma sœur elle s'appelle Bianca et elle a 24 ans. Elle habite à Lisbonne au Portugal et elle est biomédecin. Elle est bavarde et curieuse. Je la présente parce qu' elle est ma sœur favorite.</p> <p style="text-align: right;">C. Ferreira</p>	<p>Je vais présenter un membre de ma famille. Il s'appelle Rogério. Il a 76 ans il est mon grand-père. Il habite à Moscavide, à Lisbonne. Il est de taille moyenne. Je présente mon grand-père, parce que j'adore mon grand-père. Au revoir et bisous.</p> <p style="text-align: right;">G. Alves</p>
<p>Salut, je vais présenter ma sœur. Elle s'appelle Carmo et elle a 8 ans elle est étudiante. Elle est calme et sympathique. Elle habite à Lisbonne. Je présente ma sœur parce qu'elle est aventurière et parce qu'elle est ma soeur. Ma sœur est de taille moyenne et elle n'aime pas le football.</p> <p style="text-align: right;">G. Cortes</p>	<p>Salut à tous! je m'appelle Rita et j'ai 13 ans. Ma mère s'appelle Filipa. Elle a 45 ans et elle habite à Lisbonne. Elle est secrétaire. J'adore ma mère parce qu'elle est très sympa.</p> <p style="text-align: right;">R. Varandas</p>	<p>Salut ! Je m'appelle Duarte et j'ai 13 ans. Mon père a 60 ans. Il est médecin. Il habite à Lisbonne. Il est médecin. Il est aventurier et gourmand. J'adore mon père. Je présente mon père parce qu'il est grand et différent.</p> <p style="text-align: right;">D. Gonçalves</p>
<p>Mon père s'appelle Ricard. Il a 45 ans. Il habite à Lisbonne et il est professeur. Il a les yeux marron, il est grand et il ne porte pas de lunettes. Ses cheveux sont noirs et courts. Je présente mon père parce qu' il est rêveur et calme.</p> <p style="text-align: right;">A. Soeiro</p>	<p>Il s'appelle Florian et il a 48 ans. Il est mon père. Mon père habite en Allemagne. Il est vétérinaire. Il est calme. J'adore mon père parce qu' il est calme.</p> <p style="text-align: right;">V. Woiwode</p>	<p>Bonjour je suis Viviane. Je vais présenter mon père parce que j'aime mon père. Il s'appelle Axel. Il a 48 ans. Mon père habite à Lisbonne avec moi et ma mère. Il est juge. Mon père est aventurier et gentil. Au revoir!</p> <p style="text-align: right;">V. Costa</p>

8e

Salut!

J'ai treize ans et je suis portugaise. Je m'intéresse à la mode parce qu'elle est très amusante et créative. Mon style est sportif et classique. Habituellement, je porte un pantalon, un t-shirt, un sweat, des baskets et des bijoux. Je n'aime pas porter le t-shirt dans le pantalon. C'est ridicule! Ce blog est parfait pour ceux qui aiment la mode.

R. Brito

Salut,

J'ai quatorze ans et je suis ukrainienne. Ma passion c'est la mode. J'aime la mode, parce que ma mère est styliste. Mon style est décontracté. Je porte des vêtements simples, mais aussi des vêtements plus chics et élégants. Je porte toujours des vêtements comme des pantalons, des jeans, des t-shirts, des baskets et des pulls. Je ne porte jamais de combinaisons car ils sont très déconfortables. J'aime porter des accessoires par exemple: des lunettes de soleil, des bracelets et des sacs à main. À plus!

A. Shpak

Salut,

J'ai treize ans et je suis portugaise. Je m'intéresse beaucoup à la mode, parce que je pense que la mode est cool et magnifique. C'est ma forme d'expression! Mon style est classique. J'adore porter des vêtements simples, comme des pantalons, des pulls, des baskets et des accessoires comme les ceintures et les sacs à main. Habituellement, je porte des jeans, des t-shirts et des tennis, car c'est confortable. Je ne porte jamais de robes. Je pense que les jupes sont très élégantes, mais j'ai une jupe à rayures ... cette jupe est horrible. Au revoir!

M. Abreu

Le Cinéma



Je vais présenter une invention française : le cinématographe, breveté en 1895. Ses inventeurs sont Auguste et Louis Lumière, nés à Besançon. Louis est né le 5 octobre 1864 et mort le 6 juin 1948 ; Auguste est né le 19 octobre 1862 et mort le 10 avril 1954. Ils ont été ingénieurs/industriels.

Le cinématographe est un appareil technique capable de projeter des images animées sur un écran, permettant ainsi des projections collectives.



Un avantage du cinéma : c'est un moyen d'expression universel, culturel, éducatif, divertissant et historique.

G. Chen

La photo

Je vais présenter une invention française, la photographie, a été découverte en 1826. Son inventeur c'est Nicéphore Niépce, il est né à Chalon-sur-Saône le 7 mars 1765 et il est mort à Saint-Loup-de-Vareannes, le 5 Juillet 1833. Il a été inventeur, ingénieur, physicien et il s'intéressait beaucoup à la science.

La photographie est un art visuel et une technique qui consiste à créer et enregistrer des images fixes à l'aide de la lumière, en utilisant un ensemble de techniques, de procédés et de matériels, soit sur une surface photosensible comme un film, soit sur un capteur numérique. Elle utilise la lumière pour capturer des images et préserver des souvenirs. La transformation de la photographie en noir et blanc en couleur s'appelle la colorisation, une technique qui n'a cessé d'évoluer. Aujourd'hui, elle est utilisée partout dans les téléphones.

Un avantage de la photographie est qu' autrefois, on dessinait des portraits pour immortaliser un moment, un processus long et fastidieux, tandis que la photographie est plus rapide et plus précise.

Un inconvénient est que parfois, elle peut être utilisée pour violer la vie privée.

Je pense que la photographie est une invention très importante, parce que cette invention permet de conserver l'histoire et elle contribue encore aujourd'hui à la société moderne.

M. Lopes

Stylo Bic

L'invention que j'ai choisi de présenter est le Stylo Bic , lancée officiellement en 1950.

Ce stylo a été inventé par Marcel Bich, né le 29 juillet 1914 à Turin et décédé le 30 mai 1994 en Neuilly-sur-Seine.

Il a été entrepreneur et homme d'affaires.

Le stylo Bic est un stylo à bille jetable, emblématique de son corps hexagonal transparent et de son prix abordable.

Il a révolutionné l'écriture grâce à sa pointe à bille de haute précision qui tourne et distribue l'encre en continu, devenant ainsi un symbole de fonctionnalité et de design.

Le stylo Bic présente également des inconvénients, tels que la pollution qu'il engendre car il est fabriqué en plastique et qu'il présente des défauts d'écriture.

J'ai choisi cette invention car je pense que, malgré sa simplicité, elle a révolutionné notre façon d'écrire, la rendant plus facile et plus pratique.

F. Fernandes

Braille



Salut! je vais vous présenter une invention française :le braille, il a été decouvert en 1834. Son inventeur c'est Louis Braille, il est né à Coupvray, le 4 Janvier 1809 et il est mort de tuberculose à Paris, le 6 janvier 1852 à l'âge de 43 ans.

C'était un professeur français qui, après avoir perdu la vue à l'âge de 3 ans suite à un accident dans l'atelier de son père, a créé à l'âge de 15 ans un système révolutionnaire de lecture et d'écriture tactile. La maison où il est né est aujourd'hui un musée qui préserve l'histoire de l'inventeur.

Il a été professeur, inventeur et musicien. Le braille est un système d'écriture tactile à points saillants, à l'usage des personnes aveugles. Souvent, on utilise les deux mains pour lire : une main lit la fin d'une ligne tandis que l'autre trouve le début de la suivante. On peut l'écrire à la main avec une ardoise et un stylet ou avec des machines spécifiques ressemblant à des machines à écrire, produisant des points sur du papier plus épais.

Le braille présente plusieurs avantages, un avantage du braille est que il est fondamentaux pour l'autonomie et l'éducation des personnes aveugles et il permet s'orienter dans les espaces publics.

Un inconvénient du braille est que Seule une minorité de livres sont retranscrits en braille, limitant l'accès à la culture et que l'apprentissage est long et difficile.

Je trouve que le braille est invention d'une grande importance car cette invention permet l'accès à l'éducation, à l'alphabetisation et à l'autonomie pour les personnes aveugles, qui influence l'inclusion.

S. Gasparian

O Concurso de Escrita Criativa em língua inglesa, organizado pelas professoras de Inglês do 3º ciclo e ensino secundário do nosso Agrupamento, teve este ano a sua 6ª edição num formato diferente dos anos anteriores. Desta vez, os alunos foram convidados a participar presencialmente e não através da submissão de textos por via digital.

No dia 4 de março foi com agradável surpresa que recebemos 66 participantes, do 7º ao 12º ano, que responderam com entusiasmo ao desafio de, no espaço máximo de três horas, redigir um texto em inglês original e criativo que deveria incluir uma das frases fornecidas no dia do evento. Esta adesão tão significativa ao concurso em moldes mais desafiantes e sem recurso às tecnologias revela que os nossos alunos estão muito recetivos a atividades estimulantes e com recurso apenas ao papel e caneta. Devido à elevada qualidade dos textos a concurso, não foi tarefa fácil a seleção por parte do júri, composto por professoras do agrupamento.

O júri selecionou os três melhores textos em cada categoria, tendo os vencedores recebido vouchers-oferta da Fnac e livros na cerimónia no Dia do Agrupamento. Todos os concorrentes receberam certificados de participação.

Os premiados do 3º ciclo são:

1º prémio: Marta Pacheco de Castro Baião, 9ºAª

2º prémio: Francisca Feliciano Porto, 8ºB

3º prémio: Laura Portela Wallenstein, 9º8ª

Os vencedores do ensino secundário são:

1º prémio: Leonor Freitas Tavares, 11º2ª

2º prémio: Maria Klut Ferreira da Costa Filipe, 10º4ª

3º prémio: Madalena Pereira Teixeira, 11º4ª

Publicamos aqui os textos da autoria das alunas Marta Baião e Leonor Tavares que ficaram em 1º lugar (para este efeito, foi-lhes pedido que os redigissem em word). Os outros textos premiados serão divulgados oportunamente no site ou blogue do agrupamento.

Parabéns aos vencedores e obrigada a todos os participantes pelo empenho e entusiasmo pela escrita!

VIVID DREAMS

It was a quiet afternoon in the village of Zelya. Everyone was doing their own thing, adults worked, kids played with the snow outside. But not me, I was organizing books from my dad's shelves in his office.

"Nathaniel!"

His voice roared through the hallway, he sounded angry, of course he did.

"Yes...?"

I answered as I turned around slowly, to face him. There he was, old suit, perfect hair and a stern look that could break glass.

"What is this mess?"

He asked coldly, of course I had done something wrong, it's always like this.

"What mess...?"

I questioned, scared of what his answer might be.

"These books are all in the wrong place! Can't you even do something as simple as this?! What would your mother think if she was around?!"

He yelled, but I didn't seem to react, at least not yet.

Those last words stung in a way that made me paralyzed.

He smirked, the fact that my small body was starting to trem-

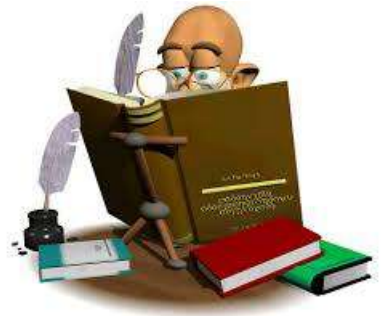
ble and the fact my eyes were now glassy, seemed to bring him joy somehow. He began to turn around and left the room, leaving me all alone with my thoughts. I sat on the floor, bringing my knees to my chest and started quietly crying.

"My dream was just that you were still here, mom..."

I softly mumbled to myself as I buried my head in my knees. No child should have a childhood like this, a dead mom and a horrible dad. I couldn't understand why he hated me so much. I was just a child with the dream of having his mom with him, to have the affection and love he needed. I tried to calm myself down, but the tears never stopped falling, not even for a second, like my eyes were rivers that never stopped running. I lifted my head and looked at my small hands, I felt useless, would I even be something one day? Would my dad finally see me for who I am?

I signed and leaned back hard, a book fell on my head and landed open on the floor, I read the first sentence I saw, maybe this was a sign. And when I looked at it, it read "Dreams are like cotton candy: they just melt away".

Marta Baião



Sophia knew she shouldn't be here. Her parents had warned her of the threats crawling inside those woods but, for some reason, she just couldn't stay away. There was something hypnotizing about the eerie silence of the space. The whole forest seemed to compel her to walk deeper inside; the scarlet leaves awakening the magic humming in her bloodstream.

She had heard the stories of Eloria's Woods and the Lake of Death that laid beneath – everyone in Asmerylin had –, tales of the lake made from the blood of those who entered the woods ran around the whole country. Legends about how the trees fed on that lake, creating the distinct red colored leaves were told as bedtime stories across the villages. But she had always had a sense of belonging there, among the otherworldly creatures and braided branches. Of course, some of that was surely due to her gift. While everyone in Asmerylin had a power, life-wielders were extremely rare. Most of her village was either capable of controlling water or fire, some of the most powerful being able to master both. As a life wielder though, Sophia was able to control both life and death. However, in an ironic way, being born as a life wielder was as good as signing a death sentence. The King had decreed that being able to control life itself was a privilege that should only be given to the Gods and anyone who possessed it was betraying their faith and, consequently, their ruler. So, at seventeen, when she demonstrated affinity to that power, Sophia ran. She ran from her family, her friends, her village – everything she had once known. Along the way, she had met Malcolm, a Soul whisperer capable of speaking to the dead. Malcolm had been laying in an alley; a dagger embedded in his chest, left to die in a pool of his own blood, when Sophia passed by. Hesitantly, she reached for him, unknowing if the beautiful grey eyed stranger would call the guards after she cured him. It was then she understood the true unfairness of their world: having to second guess herself out of doing what she knew was right because of made up beliefs from someone with too much control over people's lives was disgusting. That's what she said when the man asked her why she'd saved him:

- We both know our powers don't make us monsters, the ones causing the suffering are, – she'd told him – but if I knowingly abide by their rules in detriment of what I believe? Then I'm no better than them. It's our choices that show what we truly are, far more than our abilities.

She didn't know if it were her actions or her words, but from that day onward, he never left her. Well, except for now, she'd known she needed to come to Eloria's Woods; her magic had called her there, but she didn't want him in danger, so they decided she'd go alone and they'd regroup on the other side of the mountain.

Sophia stopped, finding herself facing the infamous lake. In a trance-like state, she took the dagger strapped to her leg and sliced the blade along her forearm until her blood fed the cursed lake.

Someway unbeknownst to her, Sophia started uttering – what she assumed were – words in an ancient language. Throughout these strange events, she felt like a spectator in her own body, at the same time there and not fully present. The lake then changed, giving space to some kind of portal. To her amazement she found Malcolm by her side, and they both jumped into the passage.

She didn't know where they were going, but she knew it was her fate to go – and she knew she would fight for her beliefs every step of the way.

Leonor Tavares



DIA DO AGRUPAMENTO - Escola Básica Eugénio dos Santos

No âmbito da disciplina de Físico-Química no dia do Agrupamento, 27 de março, foram realizadas na Escola Básica Eugénio dos Santos duas atividades: Exposição de Modelos do Sistema Solar e Laboratório Aberto.

A exposição trouxe cor, criatividade e conhecimento à comunidade escolar, reunindo trabalhos realizados pelos alunos de 7º ano. A iniciativa permitiu explorar, de forma prática e artística, os diferentes planetas, as suas características e a organização do Sistema Solar. Os modelos apresentados destacaram-se pela originalidade, pelo rigor científico e pela diversidade de materiais utilizados, evidenciando o empenho e a dedicação dos alunos ao longo do projeto. Desde representações detalhadas dos planetas até maquetes iluminadas e estruturas em forma "espanta espíritos", a exposição despertou a curiosidade e o interesse de todos os visitantes.

A atividade constituiu também uma importante oportunidade de aprendizagem colaborativa, incentivando a pesquisa, a criatividade e o desenvolvimento de competências científicas e comunicativas.

A exposição contou com a visita de alunos, professores e encarregados de educação, que elogiaram a qualidade dos trabalhos, tendo tido ainda a possibilidade de votar no trabalho de que mais gostaram, de forma a encontrar os 3 melhores trabalhos.

A atividade "Laboratório Aberto" recebeu, com grande entusiasmo, os alunos do 4º ano da Escola Básica de Santo António para uma manhã repleta de descobertas científicas, experiências divertidas e muita curiosidade. A atividade foi dinamizada pelos alunos dos 7º e 8º anos, sobre orientação dos respetivos professores, que assumiram o papel de pequenos cientistas e orientadores, preparando e apresentando diversas experiências laboratoriais aos mais novos.

Ao longo da sessão, os alunos do 1º ciclo puderam observar

reações químicas, experiências com cores, pressão, eletricidade e outros fenómenos científicos que despertaram a atenção e entusiasmo de todos os participantes. Com linguagem simples e explicações acessíveis os alunos mais velhos demonstraram grande responsabilidade e espírito de colaboração na condução das atividades.

O ambiente vivido no laboratório foi marcado pela curiosidade, pelo entusiasmo e pela alegria da descoberta.

O sucesso da atividade reforça a importância de projetos colaborativos e aprendizagem ativa, aproximando os alunos da ciência de forma prática, motivadora e divertida

Estas iniciativas valorizaram o trabalho dos alunos, aproximando a comunidade educativa do fascinante universo da astronomia, e promoveram não só o gosto pela ciência e pela experimentação, mas também o desenvolvimento de competências de comunicação, cooperação e partilha entre alunos de diferentes níveis de ensino.

Os professores organizadores



No âmbito do DAC - Domínio de Autonomia Curricular, a turma 9º 8ª criou dois *podcast*.
Pode ouvir através dos respetivos *QR Code*.



Podcat "Vida saudável"

Ana Ferro; Mª Carolina Verdades; Gabriela Ascensão; Beatriz Raposo; Laura Wallenstein e Constança Silva.



Podcast "Cancro do pulmão"

André Costa, Gonçalo Amâncio, Guilherme Almeida Almeida, Guilherme Novo e João Buco.

A minha participação no Spelling Bee

No dia dezanove de fevereiro, participei, juntamente com os meus colegas de turma, na fase de apuramento do concurso **Spelling Bee**, cujo objetivo era selecionar os alunos que representariam cada turma na final. Depois de soletrar inúmeras palavras, fui apurada para a etapa decisiva.

A final realizou-se no dia vinte e sete de março e contou com a participação de alunos de diferentes anos de escolaridade da Escola Básica Eugénio dos Santos e da Escola Secundária Rainha Dona Leonor. Enquanto aluna do 8.º ano, competi apenas com colegas do mesmo nível de ensino.

Ao longo do concurso, tive de soletrar várias palavras em inglês, o que exigiu concentração, preparação e confiança. Apesar do nervosismo, consegui manter o foco e dar o meu melhor em cada fase.

Na final do concurso, conquistei o 2.º lugar, o que me deixou muito orgulhosa e satisfeita com o meu desempenho. Esta experiência foi muito enriquecedora, pois permitiu-me desenvolver as minhas competências na língua inglesa e ganhar mais confiança em mim mesma.

Marta Abreu

A final do concurso Spelling Bee teve lugar no dia do Agrupamento, no auditório do Rainha. Todos os participantes rece-

beram certificados de participação e os vencedores foram premiados com livros. Os alunos vencedores de cada ano de escolaridade foram os seguintes:

7º ano

1º - Roque Ricardo (7ºF)

2º - Sebastião Dias (7º I)

8º ano

1º- Leonor Almeida (8º3ª)

2º - Marta Abreu (8º 2ª)

9º ano

1º - Lourenço Martins (9º 2ª)

2º - Beatriz Raposo (9º8ª)



A sessão finalíssima do concurso com os vencedores de cada ano decorreu no dia 20 de abril, tendo os premiados recebido vouchers da Fnac.

1º prémio- Lourenço Martins (9º2ª)

2º prémio- Leonor Almeida (8º3ª)

3º prémio- Roque Ricardo (7ºF)

Parabéns aos premiados e a todos os participantes pelo empenho e entusiasmo!



On March 24th, I went to the Quake Museum in Lisbon, in Belém, with my classmates. It was a sunny day and the bus journey was pleasant, with lots of conversation

and music. When we arrived, we went to an outdoor park where we had our snack. At the beginning of the visit, we entered a room where they explained how everything would work. We went through several rooms where they explained

the 1755 Earthquake to us. It was awesome! There were interactive games and we travelled back in time to the day of the earthquake, using simulators in a church where the All Saints' Day Mass was taking place, a public holiday on November 1st.

After we had lunch together. On the way back we were tired. I loved the visit! I wish I could go back there!

Joaquim Alexandre

Ser curioso é conhecer mais?

Acredito que se pensarmos no geral dos avanços científicos, dos mais antigos aos mais recentes e em qualquer área do conhecimento, encontraremos que o que os despoletou foi, de facto, a curiosidade. Aquela vontade de saber mais do que aquilo que já é sabido.

Ao pensar nisto, comparo muito esta situação com uma sala escura, cujas luzes estão apagadas. O desconforto do desconhecido do que estará através da escuridão. O medo e a curiosidade, que caminham em conjunto por esta sala, são os que nos fazem ligar a luz. É essa vontade de ver o que não era visível, essa curiosidade disfarçada, que nos leva a procurar saber o que está para lá do escuro e negro, ao ligar a luz.

Assim, e do mesmo modo, acredito que os grandes ou até os pequenos passos do conhecimento humano vieram por uma tal curiosidade que, disfarçada ou não, sempre fez um certo indivíduo caminhar para dentro da tal sala escura e ligar a luz.

Há, no entanto, quem apenas se interesse por um determinado tema. Há quem não tenha medo do desconhecido, mas sim uma tal curiosidade pura de completar o seu saber. E são estes, então, que movem a grande parte daquilo que conhecemos.

Exemplos são aqueles que estudam as doenças. Podem fazê-lo por simples vontade ou pelo medo da sua maldade. Outros são aqueles que estudam o espaço. Terão apenas a vontade de olhar para além dos céus ou medo daquilo que possa surgir?

Ainda assim foi e será a curiosidade que os moveu.

Deste modo, acredito que o conhecimento humano avança conforme essa sua vontade de saber mais, por qualquer uma dessas mesmas razões, mas sempre pela curiosidade.

Guilherme Almeida

Alunos analisam os Desafios da Nova Geopolítica

No passado dia 16 de abril, uma equipa de seis alunos do 10.º ano de Línguas e Humanidades deslocou-se, no âmbito da disciplina de História A, ao Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, para participar na Cimeira das Democracias que, este ano, tinha como tema “Como defender a Democracia na Nova Geopolítica?”.

Por volta das 9h, fomos recebidos por um elemento do staff da Cimeira que nos forneceu a identificação e algumas orientações e proporcionou uma pequena conversa com um representante da Embaixada da Dinamarca que teve a amabilidade de nos oferecer um pin (que prontamente colocámos na lapela) com as bandeiras de Portugal e da Dinamarca entrelaçadas. Este momento inicial foi crucial para o nosso grupo, que se tinha preparado, ao longo de várias semanas, para representar condignamente a Dinamarca na Cimeira das Democracias.

O evento, que terminou por volta das 19h, bateu recordes históricos pois foi a edição com maior adesão de sempre, com mais de 400 alunos (de todo o País) inscritos, e a primeira a ser transmitida em direto no canal de YouTube do IEP.

A Sessão de Abertura contou com as intervenções da Diretora do IEP, Professora Mónica Dias, do Coordenador da Licenciatura em Ciência Política e Relações Internacionais, Professor Orlando Samões, da representante do Gabinete do Parlamento Europeu em Lisboa, Dra. Katalin Gonczy, seguindo-se uma palestra muito esclarecedora sobre o tema em debate por parte do orador convidado, Major-General Filipe Arnaut Moreira. Após a palestra, os alunos presentes tiveram oportunidade de colocar questões a que o orador respondeu com visível satisfação por estar a falar com jovens.

Após a Assembleia Geral inicial, onde foram apresentadas as Declarações de Estado preparadas pelas diferentes Escolas, os alunos integraram cinco Comissões de Trabalho Especializadas. Cada Comissão funcionou numa sala própria e focou-se em problemas específicos da

atualidade internacional. Cada delegação teve de abordar as questões do ponto de vista do país que representava e apresentar uma Moção ou apoiar moções apresentadas por outros Estados.

Comissão I: Governabilidade e Constitucionalidade

Os trabalhos nesta Comissão focaram-se na proteção da soberania e das leis constitucionais contra interferências externas e pressões de potências estrangeiras.

Os delegados debateram a urgência de reforçar a legislação contra a desinformação nas redes sociais e de travar movimentos que ameaçam a independência dos tribunais e a separação de poderes.

A discussão sublinhou ainda a importância de aumentar a confiança pública nas instituições através de uma maior participação dos cidadãos (e dos jovens em particular) na vida política.

Comissão II: Política Externa e Cooperação Internacional

Nesta sala, o foco esteve nas relações internacionais, com uma análise profunda sobre as alianças estratégicas globais e o funcionamento das grandes organizações perante as tensões atuais entre Estados.

Questionou-se se as democracias devem selecionar os seus aliados com base na partilha de valores comuns ou se devem priorizar os interesses económicos e de segurança para responder à instabilidade geopolítica.

O debate incluiu também uma reflexão sobre a necessidade de reforma da Organização das Nações Unidas (ONU) e a importância das alianças entre países para travar conflitos.

Comissão III: Segurança Internacional

Nesta Comissão, o ambiente foi de grande concentração, pois os temas tocavam em medos muito reais e atuais. Tratou-se dos desafios militares e das novas ameaças que põem em causa a segurança global.

O tema mais discutido e que gerou maior debate foi o uso da Inteligência Artificial



na defesa. Os delegados refletiram sobre este dilema ético de entregar decisões de segurança a algoritmos e como a IA está a transformar a guerra moderna.

Comissão IV: Educação, Integração e Cidadania

Os participantes focaram-se na dimensão social da democracia e no papel das escolas na preparação dos jovens para identificarem ameaças aos valores democráticos.

Debateram-se duas questões sobre a disciplina de Cidadania: uma para incluir a literacia política no currículo, e outra para torná-la mais prática através do voluntariado.

Comissão V: Economia, Sustentabilidade e Trabalho

A última Comissão associou os problemas da economia às exigências de preservação ambiental, focando-se na energia verde e sustentável.

Os delegados avaliaram de que forma as democracias podem reorganizar as suas cadeias de abastecimento para obter autonomia em recursos vitais e tecnologias limpas, reduzindo a dependência económica face a regimes autoritários.

Debateu-se ainda como a ONU pode gerir a crise climática sem que os Estados

(Continua na página 19)

(Continuação da página 18)

abdiquem da sua soberania, reforçando que o investimento em energia sustentável e o combate às desigualdades são fundamentais para a confiança no sistema democrático.

A Equipa de Jornalistas

O papel dos jornalistas nesta Cimeira foi fundamental para acompanhar e registar de forma imparcial tudo o que acontecia nas diferentes salas em simultâneo.

Os “jornalistas” circularam, assim, pelas várias comissões, observaram o comportamento dos “diplomatas” e identificaram os pontos mais controversos e estratégicos dos debates de política internacional.

Para garantir a cobertura imediata, a

equipa esteve encarregue de atualizar o site oficial da Cimeira das Democracias do IEP em tempo real. Esta dinâmica de trabalho rápido foi assegurada a partir da redação através de um documento de Google Docs partilhado entre todos os jornalistas e respetivos editores.

Na parte da tarde, após o período de almoço e da segunda ronda de reuniões das Comissões, as delegações conseguiram recolher as assinaturas necessárias para validar as suas Propostas de Resolução (Moções). O resultado foi bastante positivo, com quase todas as Moções a serem aprovadas na Assembleia Geral II. Antes desta Assembleia, e dado que a Cimeira das Democracias é, simultaneamente, o Open Day do Instituto de Estudos Políticos, os alunos puderam assistir a uma aula aberta dada pelo Professor Orlando Samões e pelo Professor Tomé Ribeiro Gomes.

Todos os alunos receberam um certificado de participação, ficando ainda aberta a possibilidade de candidatura ao Prémio Euroscola, promovido pelo Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal.

A participação nesta atividade permitiu-nos compreender melhor os mecanismos da diplomacia real, a necessidade de estarmos atentos ao Mundo que nos rodeia e perceber a importância de respostas coordenadas entre Estados na defesa da Democracia, da Liberdade, dos Direitos Humanos e da Paz.

Inês Galhardo

«O Lago dos Cisnes»

No passado dia 15 de abril, os alunos do 10.º 9.ª experienciaram uma tarde diferente no Teatro Camões, tendo assistido, numa iniciativa enquadrada na disciplina de História A, ao bailado “O Lago dos Cisnes”, apresentado pela Companhia Nacional de Bailado.

A história do bailado centra-se na luta entre o Bem e o Mal, representada pela diferença entre o cisne branco, Odette, que é puro, e o cisne negro, Odile, que é ambíguo e sedutor. Tudo começa quando o Príncipe Siegfried celebra a sua maioridade e recebe uma besta de presente. Ao ir caçar para o lago, encontra Odette, uma mulher que foi transformada num cisne pelo feiticeiro Rothbart. Para quebrar o feitiço, Siegfried precisa de jurar amor eterno, mas acaba por ser enganado no baile pela filha do feiticeiro, Odile, que, devido às suas parecenças, se faz passar por Odette. No final, desesperado com o erro, o príncipe volta ao lago e sacrifica-se com a sua amada para derrotar o vilão.

Durante o espetáculo, que durou cerca de duas horas, fomos envolvidos pela música inconfundível de Tchaikovski, tocada ao vivo pela Orquestra Sinfónica Portuguesa e dirigida pelo maestro Cesário Costa. Esta versão do bailado, criada pelo coreógrafo (e Diretor Artístico da Companhia Nacional de Bailado) Fernando Duarte, incluiu um toque moderno através de um filme do realizador Edgar Pêra, que passava durante a atuação para criar um ambiente mais imaginário. O mais impressionante foi ver como a mesma bailarina interpretou as duas personagens principais, um enorme desafio técnico e emocional.

No final, quando as luzes se acenderam e saímos do Teatro Camões, o sentimento era de que tínhamos vivido uma experiência especial. Mais do que ver um clássico com quase cento e cinquenta anos, percebemos como a dança e a música conseguem contar histórias que ainda hoje fazem sentido. Foi, sem dúvida, uma forma diferente e marcante de aprender História e Cultura fora das quatro paredes da sala de aula.



autoria: Carla Pires

Inês Galhardo

Um ano letivo para recordar com orgulho

Ao longo deste ano letivo, tive o privilégio de acompanhar um conjunto de alunos verdadeiramente empenhados, que aceitaram todos os desafios que lhes foram propostos com entusiasmo, responsabilidade e maturidade. Das cimeiras universitárias ao voluntariado nas escolas do agrupamento, passando por competições de empreendedorismo a nível nacional, foi um ano intenso — e muito gratificante. Fica aqui o registo do que fizemos juntos.

Dezembro: segurança internacional em debate na Universidade Católica



O ano arrancou de forma promissora: em dezembro, os nossos alunos participaram na Cimeira de Segurança organizada pela Universidade Católica, onde representaram a delegação da Finlândia. Para além do trabalho de preparação que exigiu — investigação, leitura e construção de argumentos —, foi para eles uma experiência única poder interagir diretamente com a representante da embaixada finlandesa em Portugal.

O tema deste ano, "A Guerra no Ciberespaço e os Desafios à Segurança Coletiva", revelou-se particularmente pertinente. Ver os alunos a debater questões desta complexidade com seriedade e à-vontade foi, honestamente, um dos momentos mais gratificantes do ano.

Janeiro: Olimpíadas da Economia em Coimbra



Em janeiro, Manuel Ricardo, do 12.º 7, e Manuel Soares, do 11.º 2, representaram a escola na fase regional das Olimpíadas da Economia, promovidas pela Universidade de Coimbra. É sempre com satisfação que vejo os nossos alunos dispostos a colocar à prova os seus conhecimentos fora da sala de aula.

Esta iniciativa tem precisamente esse valor: aproximar os jovens da ciência económica de uma forma viva e estimulante, muito além do que qualquer manual consegue transmitir.

Fevereiro: inovar sob pressão na sede da Zurich



O mês de fevereiro trouxe um desafio diferente — e, diria, um dos mais exigentes do ano. No *Innovation Challenge da Júnior Achievement Portugal*, os alunos foram integrados em equipas com jovens de outras escolas, completamente desconhecidos, e desafiados a encontrar soluções criativas para um problema apresentado no próprio dia. Não há guião, não há ensaios: é preciso confiar nos outros, comunicar bem e tomar decisões com rapidez.

Orgulha-me muito dizer que os nossos alunos se destacaram: Maria do Carmo Oliveira, do 12.º 7, recebeu uma menção honrosa, e Salvador Rafael, do 12.º 6, integrou a equipa que venceu a competição. Um resultado que reflete não apenas talento, mas também o trabalho e a dedicação que estes alunos trazem para tudo o que fazem.

Março: do ISCTE ao programa "A Empresa"



Março foi um mês particularmente movimentado. O ISCTE Business School lançou às escolas secundárias da Grande Lisboa o desafio de desenvolver projetos de gestão em parceria com o Rock in Rio — e a nossa escola respondeu com três equipas. Estiveram presentes Laura Salvo, Laura Viegas e Tiago, do 11.º 7, que ficaram em 4.º lugar, que ficaram em 8.º lugar; Vicente Pais, Santiago Farinha, José Souza, Afonso Marques e Salvador Rafael, do 12.º 6; e Miguel Machado, Diogo Coelho, Tomás Mesquita e Maria do Carmo Oliveira, do 12.º 7, que ficaram em 5.º lugar. É sempre reconfortante ver o empenho com que encaram este tipo de desafios.



(Continua na página 21)

(Continuação da página 20)



Neste mesmo mês soubemos que a equipa do 10.º 6 se apurou para a semifinal do programa A Empresa, da Júnior Achievement — uma iniciativa reconhecida pela própria Comissão Europeia como exemplo de boas práticas em educação para o empreendedorismo. Os alunos criaram uma miniempresa de raiz: da ideia ao produto, do plano de negócios à apresentação pública. Apresentaram o seu projeto no dia 28 de abril, no ISEG, em Lisboa. Para apresentar a Junior Market Lisboa a JAP convidou Salvador Rafael, do 12.º 6, que tinha chegado à final desta mesma competição no ano anterior.

Abril: democracia em debate na Universidade Católica



Em abril, a escola participou na Cimeira das Democracias, organizada pelo Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica Portuguesa. O tema escolhido — "Como defender a Democracia na Nova Geopolítica?" — não podia ser mais atual nem mais necessário. Representamos a comissão da Polónia, com alunos do 12.º 6 e 7.

O orador convidado foi o Major-General Filipe Arnaut Moreira, e os alunos tiveram ainda a oportunidade de conversar com a Embaixadora da Polónia e com jornalistas presentes no evento. Sair da escola e ver os alunos a debater política internacional com representantes diplomáticos é exatamente o tipo de experiência que não se aprende nos manuais.

Ao longo do ano: ensinar os mais novos a pensar sobre dinheiro



Uma das iniciativas que mais me tocou foi, sem dúvida, o voluntariado de literacia financeira, desenvolvido em parceria com o SPO. Alunos de Ciências Socioeconómicas do 10.º e do 12.º ano visitaram as escolas básicas do agrupamento para levar aos mais novos conteúdos sobre dinheiro, poupança e necessidades. Os do 10.º ano prepararam uma história para os alunos do 1.º e 2.º ano; os do 12.º ano lecionaram uma aula sobre necessidades e desejos, a partir do caderno de Educação Financeira do portal Todos Contam.



O feedback das professoras do 1.º ciclo foi muito positivo, e os próprios voluntários saíram da experiência com vontade de repetir. Tanto assim que o 10.º 6 apresentou, na Assembleia de Escola, uma proposta formal para alargar esta iniciativa no próximo ano letivo — com mais voluntários e mais sessões nas escolas do agrupamento. Não pude deixar de sentir orgulho.



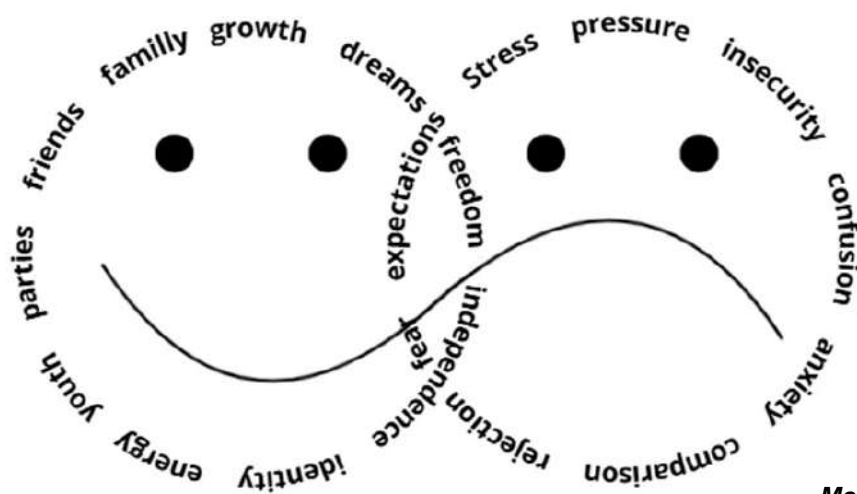
Braço Direito: um dia no mundo real

Por fim, dez alunos do ensino secundário participaram no Braço Direito, da Júnior Achievement, passando um dia inteiro a acompanhar profissionais voluntários no seu ambiente de trabalho. É uma iniciativa aparentemente simples, mas de um valor enorme: ajuda os jovens a perceber, de forma concreta, o que significa trabalhar numa determinada área, quais são os ritmos, os desafios e as satisfações de cada profissão.

No final de um ano assim, resta-me agradecer a todos os alunos que aceitaram sair da zona de conforto, a todos os que representaram a escola com distinção, e a todos os que, à sua maneira, tornaram este ano letivo uma experiência memorável. Que o próximo seja ainda melhor.

Vera Costa

What's it like being a teenager?



Maria Inês Carvalho

Tries the best to enjoy
Imagines what the world will be
Memorizes every single word
Even when it is hard to hear
Tough times he has been through
Recognizes every single face
All the cities he has been to
Vienna, London and even Malibu
Ends his journey by going back to his place
Lots of regrets he had the chance to change
Lives with the thought of what he could have done
Among all the places, the ones he could have returned to
Reads this poem with a shooting gun

Helena Almeida

Time flies
Everyone is growing
Even when you don't feel like it
No one can avoid it.
Amazing things will happen
Growing up slowly.
Expecting the world,
Ready to explore it!

Rita Oliveira

Changing starts,
A time to live, a time to grow,
Testing ourselves everyday,
And figuring out what is worth.
Reaching for our dreams,
Imagining what our future will be,
Now we go to school,
And soon grown ups we will be.

Catarina Almeida

Time is flying
Each year a new step
Life is changing
Growing up so fast
Discovering who I am
To build a new life
Fight for what I want
In the end, to smile

Carolina Almeida

Time flies so fast
End of a period of our lives
Experiencing new things
Now it's time to be responsible
And time to establish our lives
Growing up is not easy
Every second matters
Ready for this!

Afonso Faria

Projeto Minuto Lumière

Juntamente com outras escolas da AML, alunos da Eugénio dos Santos e do Rainha participaram na sessão pública do projeto **Minuto Lumière** com a exibição de filmes de um minuto, no Fórum Lisboa, no dia 24 de abril. Esta sessão contou com a presença das famílias dos alunos e da coordenadora do Plano Nacional de Cinema, Dra. Elsa Mendes. Teve início com a apresentação do projeto pelo seu mentor, o realizador João Gomes da organização Cinalfama.

É de salientar que esta sessão é o resultado de um processo, durante o qual, os alunos foram convidados a participar em três sessões e a refletir sobre cada filme apresentado. Estes encontros foram filmados e editados pelos alunos estagiários do Curso Profissional, com os recursos do Laboratório de Educação Digital (LED) apoiados pela professora Maria João Horta e pelo especialista em audiovisuais, José Lã Correia, podendo ser vistos no canal do Youtube do Agrupamento ([@AE-RDL_youtube](#)).

Recorrendo às palavras do próprio João Gomes no site <https://www.cinalfama.com/projeto-educativo>

“O projeto Minuto Lumière nasce da urgência de recuperar o olhar: num tempo saturado de estímulos e imagens instantâneas, propomos a câmara – neste caso, o telemóvel – como gesto de desaceleração, de escuta e de atenção. (...) Não se trata de ensinar cinema. Trata-se de colocar os alunos – especialmente os que vivem entre diferentes línguas, pertenças e geografias – no centro de um processo de descoberta: do que é ver, do que é mostrar, do que é contar. (...) Ao longo do percurso, torna-se claro que este projeto encontra ressonância particular junto de alunos muitas vezes à margem do modelo escolar tradicional. Através do Minuto Lumière, sentem-se vistos e capazes de ver. O cinema, aqui, é linguagem, mas é

também território de reconhecimento (...)”

Deixamos aqui um testemunho da aluna Maria Efremenkova do 11º6:

Gostei muito de participar neste projeto. Foi muito interessante estar envolvida. Por causa dele, comecei a olhar para as coisas de outra forma e a estar mais presente no momento.

Fui ver a exibição dos filmes com a minha mãe. No final ela comentou:

“Я не думала, что в минуту, если не менять положение камеры, можно получить такое эстетическое удовольствие.”

(Não podia imaginar que só em um minuto, sem mudar a posição da câmara, se podia obter algo tão estético e agradável de ver.)

Também fiquei surpreendida com alguns trabalhos, porque mostravam muita criatividade e interesse por parte dos participantes. Por outro lado, alguns vídeos demonstraram-se inadequados e fracos para serem exibidos ao público.

No geral, achei o projeto muito interessante e espero que continue no próximo ano.

Da equipa das professoras do PNC,

Eduarda Pina, Cristina Venâncio e Mª João Carvalho



monSTRINHã
· FESTIVAL DE ANIMAÇÃO DE LISBOA ·
12 > 22 MAR 2026
· monstrafestival.com ·

Attending the “Monstrinha Film Festival” was an engaging and enjoyable activity! It featured 11 short films, all between 1 and 13 minutes, which made the session more dynamic and never boring. It took place on March 19th at Cinema City Alvalade, and we were accompanied by our teachers, Helena Santana and Joana Cordeiro.

The variety of animation styles and themes was impressive, going from emotional stories to funny and thought-provoking ideas. My favourite short film was Storytelling, which stood out because of its humor to show different things happening in the world today. It was simple but very clever, and it caught everyone’s attention right at the beginning of the session.

Overall, it was a great experience. It showed how short films can be creative and powerful, even in just a few minutes, and it was definitely something different from what we usually watch.

Francisca Soares

Concurso de Escrita Criativa mobiliza alunos do AERDL



O Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor voltou a promover o Concurso de Escrita Criativa, cuja segunda edição desafiou os alunos dos diferentes ciclos de ensino a refletirem sobre temas inspirados na literatura portuguesa e na sociedade contemporânea, tendo como mote a celebração dos 500 anos de nascimento de Luís de Camões. A iniciativa, dinamizada pelas bibliotecas escolares do AERDL e pela Oficina de Escrita, na

escola sede, pretendeu estimular a criatividade, a expressão escrita e o gosto pela leitura e pela escrita literária. O regulamento e os temas do concurso foram divulgados nas páginas das Bibliotecas Escolares.

Nesta edição participaram alunos dos 1.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, apresentando textos em prosa e poesia marcados pela originalidade e pela reflexão crítica.

Entre os trabalhos distinguidos encontram-se o texto coletivo “O Poeta do Futuro”, da turma do 4.º A, da Escola Básica dos Coruchéus, que imagina Luís de Camões transportado para o século XXI, confrontando-se com temas como a liberdade, a poluição e a cidadania. Também noutras turmas do 1.º ciclo, alunos concorreram com textos, destacando-se a turma do 4.º D, da Escola Básica do Bairro de São Miguel, recebendo a visita de Camões numa estrutura bibliográfica e revivendo uma fantástica epopeia.

No 3.º ciclo, destacou-se Laura Wallenstein, do 9.º ano, da Escola Secundária Rainha D. Leonor, com o poema “Amantes com códigos diferentes”, uma reflexão sobre as relações humanas na era digital e o impacto da tecnologia nos afetos. Também Lúcia Mendes, do 7.º ano, da Escola Básica Eugénio dos Santos, apresentou um texto sobre o tema

“Amor é fogo”, abordando a importância do respeito e da confiança nas relações interpessoais.

No ensino secundário, foram recebidos textos inspirados na obra camoniana e na evolução da linguagem ao longo do tempo. Christiane Marquay, do 10.º ano, refletiu sobre as mudanças na escrita e na comunicação na atualidade. Já Luís Mendes, do 11.º ano, recriou poeticamente o universo de Camões, relacionando-o com os desafios da sociedade contemporânea e da preservação da língua portuguesa, destacando-se na sua categoria como vencedor entre os textos recebidos.

A elevada qualidade dos trabalhos apresentados confirmou o talento literário dos alunos do agrupamento e o papel fundamental da escola na promoção da literacia, da criatividade e da educação cultural. A organização do concurso sublinhou ainda a importância de continuar a incentivar projetos de escrita que valorizem a imaginação, o pensamento crítico e a ligação à literatura portuguesa contemporânea e clássica.

Ler mais aqui - <https://crem2.webnode.pt/l/ii-concurso-de-escrita-criativa-do-aerdl>

BIBLIOTECAS ESCOLARES do AERDL

Textos vencedores

1.º Ciclo - O Poeta do Futuro (4.º A - EB dos Coruchéus)

Pode ler o texto integral na [página 9](#).

3.º Ciclo - Amantes com códigos diferentes (Laura Wallenstein)

“Amor,
No passado, trocado entre palavras, toques e ações.
No dia de hoje, medido por uma quantia de “likes”,
Por comentários e visualizações.

Hoje, estamos sempre à distância de um toque,
Mas separados pelo deslizar de um dedo.
Ansiamos por só mais uma mensagem, uma notificação...
Tudo para saciar este medo, esta solidão.
(...)
Amor, agora reduzido ao clique de um botão...”

Ensino Secundário - Por muitos mares naveguei (Luís Mendes)

“Por muitos mares naveguei,
E nem assim parei
De exaltar estes grandiosos
E maravilhosos Lusitanos.

No entanto senti, infelizmente,
A febre chegar rapidamente
E agora só me resta
Executar o meu último plano.
(...)
As épocas foram avançando,
E já se passaram séculos
Desde o momento em que decidi
Deixar o tempo
Falar por si.”

Crónica à moda de Camilo: “Influencers, esses novos poetas do abismo”

Há quem diga que depois do século XVIII, só o século XXI merece o epíteto de o “Século das Luzes”. Iluminado está, de facto — mas pelas espertezas resplandecentes de um ecrã onde se refletem, como Narcisos contemporâneos, os novos profetas: os influencers. Seres de carne, filtro e algoritmo, cuja missão divina parece ser fotografar brunches mornos e dar conselhos de vida enquanto vendem cremes que juram rejuvenescer até os ossos da alma.

Se Camões perdeu um olho na guerra, estes ganham milhões com uma piscadela de olho no Instagram ou no TikTok. Onde antes se escrevia sonetos, hoje digita-se good vibes only. E se Camilo, esse trágico romântico, lavava a honra com lágrimas de sangue, os nossos heróis digitais lavam a alma com detox de clorofila e retiros em Bali (patrocinados, claro).

A tragédia de Simão e Teresa perde para a angústia de quem fica sem Wi-Fi por dez minutos. Amor? Só com emojis. Dor? Só se render conteúdo. Ironia das ironias: quem mais se expõe é quem mais clama por privacidade.

Pergunto-me se não estaremos todos numa versão atualizada de Amor de Perdição, em que o suplício não é a prisão e a imposição de estar longe de quem amamos, mas a ausência de likes e (horror dos horrores) o esquecimento no feed.

Se Camilo vivesse hoje, teria morrido não de amores, mas de overdose de hashtags. E ainda assim, com pena e papel, teria escrito mais verdade em uma página, do que aquela que mil stories nos contam.

Manuela Ramos

Sobreviver ao 3.º Período

O 3.º período não é só uma fase do ano letivo, é quando os testes se acumulam como as folhas de Outono, é quando o cansaço se transforma numa cauda que nos segue de um lado para o outro, é quando o corpo e a mente dizem “basta”, mas a escola responde “ainda não”.

O 3.º período, sobretudo para os alunos do 12º ano, cria um ambiente de stresse constante devido à pressão dos exames finais, à necessidade de recuperar notas, à sensação de que o tempo está a correr demasiado rápido. Mas este período também nos ensina algo fundamental, como sobreviver com o mínimo de sanidade mental possível. É fácil cair na mentalidade do “já não importa”, de deixar de estudar por ser o último período ou de faltar às aulas, mas ao resistirmos a esses pensamentos, descobrimos que temos mais força do que pensávamos. Afinal, o 3.º período não são só as notas, mas é também aprender a lidar com a pressão, com o cansaço e com o impulso de não querer fazer mais nada.

O 3.º período não é só para os fortes, mas também para aqueles que, mesmo cansados, continuam a tentar, a estudar, a não desistir, pois quando as férias finalmente chegarem perceberemos que todos os esforços valeram a pena, não só pelas notas, mas também por termos ultrapassado a “tempestade”.

Luxi Cheng

VERSO EMPRESTADO (construção de um poema a partir de outro de um autor consagrado)

À noite, há um ponto do corredor
Em que um brilho ocasional faz lembrar...

Nuno Júdice

À noite, há um ponto do corredor
Em que um brilho ocasional
Faz lembrar o mundo dos sonhos
Onde nunca ficamos tristonhos.

Um brilho intemporal
Cheio de magia paradoxal,
A noite espera-nos
E a nostalgia transparece.

Um corredor sem fim
E eu estou afim
De comprovar que não é assim.

Paradoxo, talvez,
Porém ainda não é a minha vez
De me lembrar do que Deus fez.

... e agora ... sem rima...

À noite há um ponto do corredor
Em que um brilho ocasional faz
Lembrar as luzes dos automóveis
Durante um trânsito infernal.

Um brilho intemporal,
Que nos faz sonhar
Com um mundo melhor
Em que apenas o infinito nos limita.

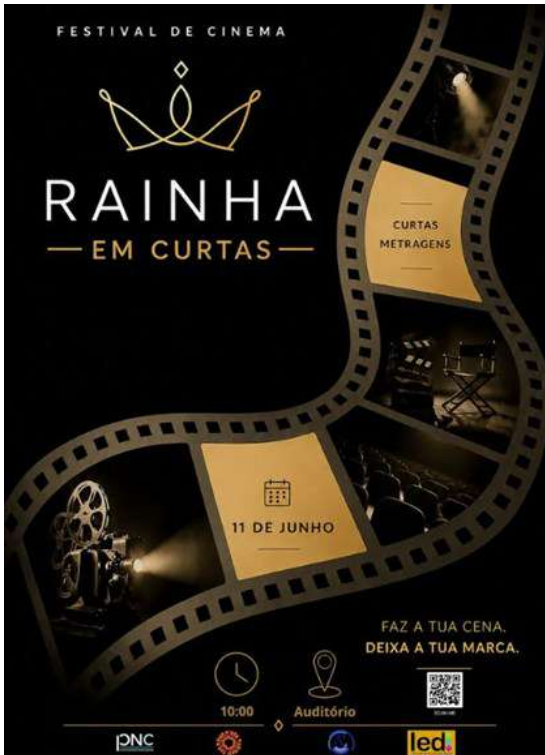
Um corredor sem fim
Em que o fim mal se vê
E o paradoxo predomina.

Estranho, certamente,
Porém não tenho o direito
De criticar o que Deus fez.

Luís Mendes



Os Laboratórios de Educação Digital do Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor continuam a ser espaços de promoção da criatividade e da concretização de trabalhos curriculares, abertos a todas as turmas. Todas as turmas do 8.º e do 12.º anos têm utilizado os LED para desenvolverem os seus projetos relacionados com as disciplinas de Oficina Multimédia e Aplicações Informáticas, respetivamente. Os alunos assumem diferentes papéis e trabalham em equipa – todos os grupos de todas as turmas possuem equipas de realização e produção, bem como equipas de som, de luzes e de edição.



Festival de Cinema “Rainha em Curtas”

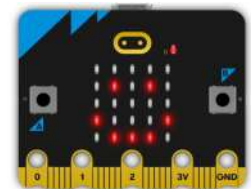
Está a decorrer o Festival de Cinema “Rainha em Curtas” do Agrupamento de Escolas Rainha D. Leonor. É organizado pelas equipas do Laboratórios de Educação Digital (LED), Plano Nacional de Cinema (PNC) e Plano Nacional das Artes (PNA) do Agrupamento e decorre de 20 de maio de 2026 a 11 de junho de 2026.

O festival promove a criação audiovisual e a descoberta de novos talentos cinematográficos com enfoque na produção e exibição de curtas-metragens inovadoras. O festival propõe-se, assim, ser um espaço de encontro entre alunos, profissionais de cinema, famílias e público em geral.

No dia 11 de junho, na Cerimónia “**Rainha d’ Ouro**”, são apresentadas as cinco curtas pré-selecionadas e, depois, entregue o prémio “**Rainha d’ Ouro**” à melhor obra.

Alunos do 8.º 1.ª aprendem programação com micro:bit para enfrentar desafios ambientais

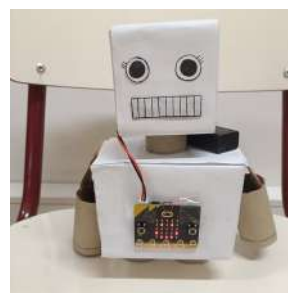
Com o apoio do LED, a turma do 8.º 1.ª aprendeu a programar placas micro:bit, trabalhando com sensores de som, luz, temperatura e humidade.



Na disciplina de Ciências Naturais, orientados pelo professor Pedro Pires e com o apoio da professora Sarah Serra, os alunos aplicaram esses conhecimentos no desenvolvimento de protótipos que medem alguns parâmetros, utilizando sensores, para ser possível a resolução de um problema ambiental doméstico de modo sustentável.

Anteriormente, os alunos já tinham explorado os kits de energias renováveis do Laboratório LED, consolidando conhecimentos na área da sustentabilidade.

Esta atividade promove competências tecnológicas, pensamento crítico e consciência ambiental, mostrando como a tecnologia pode contribuir para um futuro mais sustentável.



Carta aos Viajantes do 12.º Ano - O Voo é Vosso, a Esperança é Nossa

Meus Queridos Alunos:

Escrevo-vos estas palavras enquanto o som das campainhas já soa a despedida. Estão quase a levantar voo e o mundo inteiro espera por vós, mas antes quero partilhar convosco algo que poucos sabem. Quero contar-vos um segredo.

Enquanto vos observo a preparar as malas para o futuro, percebo que estamos mais próximos do que imaginam. É que, ao fim de quase 43 anos de ensino, estou prestes a encetar, também eu, um novo voo.

Desde os meus três anos, quando entrei pela primeira vez no Colégio da Dona Faustina - bonito edifício no coração de uma pequena vila alentejana que, confesso, ainda hoje revisito em sonhos — que não sei o que é viver sem o chão da escola. A escola tem sido o meu mapa e a minha bússola. Agora, tal como vocês, pergunto-me: Como será esta nova etapa? A resposta ainda não a tenho, o que é bom porque assim tenho algo mais valioso: a alegria de ainda ter sonhos e a mesma curiosidade de uma criança. Sorrio enquanto penso que afinal não estou velha, estou apenas a recomeçar. Partilho convosco a vertigem do novo e, tal como vós, estou cheia de vontade de me sair bem.

É minha obrigação, e sempre foi minha vontade, ajudar-vos no que posso. Nesse sentido, deixo-vos aqui três conselhos:

- A ditadura da perfeição vs. A beleza do real

Nesta nova etapa, vão sentir-se pressionados a ser "super-heróis". Mas deixem-me dizer-vos: se é verdade que nada se consegue sem esforço, não é menos verdade que não precisam de ser heróis da *Marvel* para terem valor. Não se recriminem por serem humanos, por terem dúvidas ou dias cinzentos. A vossa humanidade, com todas as suas imperfeições, é o que vos torna autênticos e belos.

- A felicidade mora nos sentidos

Não esperem pelas grandes conquistas para serem felizes. A felicidade real é um exercício de atenção que se esconde na delicadeza dos nossos sentidos:

- No aroma da terra molhada que anuncia a mudança das estações, na visão daquela luz dourada de fim de tarde que desenha formas no chão, no som de uma gargalhada cúmplice que ecoa num corredor vazio, no sabor reconfortante de uma refeição que sabe a casa e a cuidado, no toque de um abraço que nos diz, sem palavras, que tudo ficará bem.

- Empatia: o nosso único superpoder

Se puderem escolher ser qualquer coisa, escolham ser bons. Sejam solidários e empáticos. Deem sempre o vosso melhor, mas lembrem-se que o "vosso melhor" muda todos os dias — e está tudo bem. O importante é não se esquecerem de que "um homem não é uma ilha" e de que "ninguém é feliz sozinho". Sejam felizes, agora, no caminho que estão a traçar, com o que tiverem à mão.

As salas de aula ficarão mais vazias sem vocês e o meu quotidiano será, em breve e pela primeira vez em décadas, um livro em branco. Mas partimos juntos nesta aventura de descobrir quem somos para além destes muros. Levem a certeza de que estarei aqui, também eu a aprender a voar de novo, a torcer por cada uma das vossas vitórias.

Boa viagem para nós. O céu é o limite e o coração será sempre o nosso guia!

Com todo o carinho do mundo,

A vossa Professora,

Manuela Gusmão Ramos

Tens uma mente saudável? Faz o quiz!



O que é a saúde mental?

A saúde mental é o nosso equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com os desafios do dia a dia.

Todos nós temos dias melhores e dias mais difíceis. Às vezes acordamos mais cansados, tristes ou irritados. Isso é normal. Mas quando esses sentimentos acontecem durante muito tempo, pode ser sinal de que precisamos de cuidar melhor do nosso bem-estar.



Faz o nosso quiz e descobre como estão os teus hábitos de saúde mental!

1 Quantas horas dormes, em média?

- A** Menos de 7 horas
- B** Entre 7 e 8 horas
- C** Mais de 8 horas



2 Quando estás preocupado, o que fazes?

- A** Fico calado e guardo tudo para mim
- B** Tento distrair-me
- C** Falo com alguém de confiança



3 Quanto tempo passas em ecrãs por dia?

- A** Mais de 4 horas
- B** Entre 2 e 4 horas
- C** Menos de 2 horas



4 Praticas atividade física?

- A** Raramente
- B** Uma ou duas vezes por semana
- C** Três ou mais vezes por semana



5 Tens pessoas à tua volta com quem podes contar?

- A** Nem sempre
- B** Às vezes
- C** Sem dúvida



6 Como te sentes na maior parte dos dias?

- A** Muito cansado ou irritado
- B** Depende do dia
- C** Geralmente bem-disposto



7 Costumas fazer pausas quando estás muito cansado?

- A** Quase nunca
- B** Às vezes
- C** Sim, regularmente



8 Tens tempo para fazer coisas de que gostas?

- A** Raramente
- B** Às vezes
- C** Sim



9 Como costumavas sentir-te depois de dormir bem?

- A** Continuo cansado
- B** Mais ou menos
- C** Com mais energia e boa disposição



SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- A** Resposta A → 1 ponto
- B** Resposta B → 2 pontos
- C** Resposta C → 3 pontos



RESULTADO FINAL



9 a 14 pontos

Talvez precisas de cuidar melhor do teu bem-estar. Pequenas mudanças podem fazer diferença!



15 a 21 pontos

Já tens alguns hábitos positivos, mas ainda há aspetos que podes melhorar.



22 a 27 pontos

Parabéns! Parece que tens hábitos equilibrados e saudáveis. Continua assim!

SABIAS QUE...?

- Dormir bem ajuda o cérebro a organizar melhor a informação.
- Fazer exercício físico pode melhorar o humor.
- Falar com alguém de confiança pode ajudar a reduzir a ansiedade.
- Pequenas pausas ajudam a recuperar energia e concentração.



Este quiz não substitui a ajuda de adultos ou profissionais. Se te sentes frequentemente triste, ansioso ou sozinho, fala com alguém em quem confies.



Lourenço Ramos, João Tulha e Oliver Masango – 6.º I