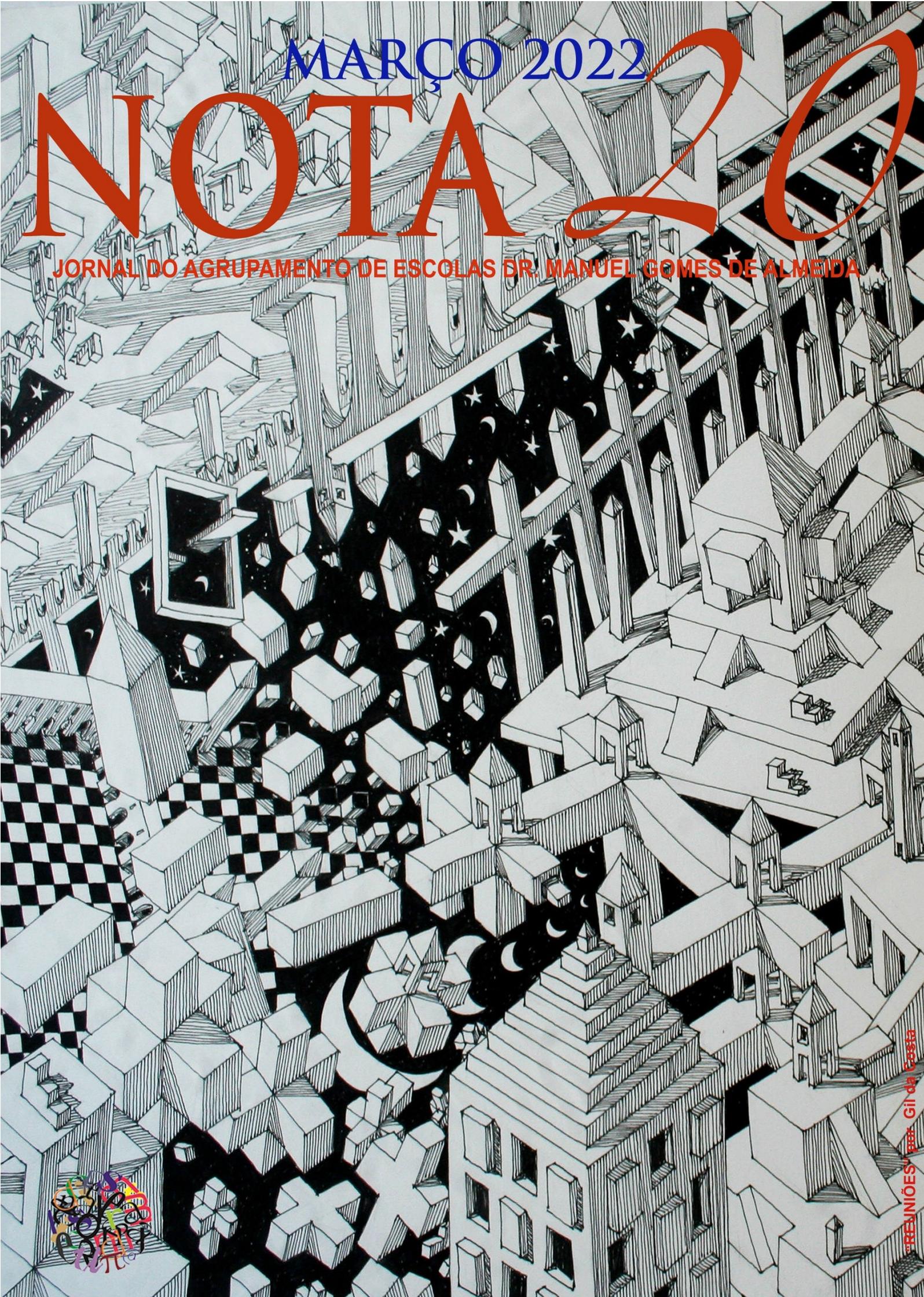


MARÇO 2022

NOTA 20

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MANUEL GOMES DE ALMEIDA



BLOCO DE NOTAS

Desta vez, já ninguém se sentia estranho no meio de tantos rostos cobertos pelas máscaras. Habituaamo-nos, com alguma facilidade a situações exigentes como esta, já lá vão dois anos.

Desta vez, só mesmo por serem mais coloridas ou por terem desenhos que lhes davam um ar de graça é que poderiam fazer-nos despertar o olhar, de resto tudo seguia indiferente. Não se viam sorrisos de entusiasmo nem olhares de medo, mas talvez estivessem por lá escondidos.

Não, desta vez já não era estranho.

Em setembro, os portões abriram-se de novo para miúdos e graúdos que voltavam mais ou menos carregados, mais ou menos conformados, deixando-se acolher pelo edifício cor-de-rosa. Pelo menos não era como o mundo cinzento que ficou lá fora. Lá estavam os recintos permitidos os proibidos, os percursos através dos pezinhos verdes ou vermelhos com algumas paragens para desinfetar as mãos e os rituais diários rapidamente se instalaram.

Seja como for, regressar ao trabalho e sobretudo ao convívio onde se misturam conversas com gargalhadas e brincadeiras é sempre bom. Nos últimos tempos, repetimos muitas vezes que é um sinal de saúde, dadas as circunstâncias da pandemia que teima em não nos querer largar. E muitos sentiram-na bem de perto. Ocupados e alheados que andamos, fomos surpreendidos bruscamente por um vírus estranho que, nestes dois anos, se transformou num inimigo invisível e perigoso a que é difícil escapar. Espalhou-se pelo mundo, preencheu o espaço mediático, condicionou a nossa liberdade e ditou novas regras. Sobre tudo, ceifou muitas vidas!

Famílias desnordeadas, mortos que não se choraram, lutos que não se fizeram, foi assim pelo mundo inteiro. Para estas situações só nos vem à mente a palavra caos, com toda a carga emocional que vem desde o

mundo clássico, associada à desordem e ao desespero. Contudo, o caos também pode e deve servir para valorizar o que muitas vezes tendemos a desvalorizar ou a pôr em causa. Exemplo disso são as escolas, em que o regresso presencial às aulas foi tão desejado por toda a comunidade educativa, principalmente pelos alunos, professores e pais.

Os constrangimentos persistem, mas a ciência tem ajudado a manter bem viva a nossa esperança na certeza de que o caos estará em vias de superação!■

Professora Zélia Castro

Voltámos ao CAOS! Estes momentos de desordem, de confusão que se apoderaram dos nossos dias de há dois anos para esta data e que não só transformaram as nossas vidas, mas que também se manifestam num constante medo de tudo e de todos.

Se traduzíssemos graficamente esta sensação de desequilíbrio, de transformação, de reorganização, de adaptação de vidas, sentida no nosso íntimo, nos nossos lares, nas nossas escolas, nas nossas famílias, provavelmente seria muito semelhante ao trabalho do Artista Plástico João Gil da Costa, Professor de Desenho desta Escola, que entrevistámos em *NOTAS ARTÍSTICAS* (pág. 21) e que escolhemos para capa deste número sobre o CAOS.

Esta cidade, onde elementos se desintegram e parecem voar à deriva, espalhando-se no espaço, (lembrando a ideia da força antiga e obscura, sem forma nem aparência, de confusão do episódio Caos da Mitologia Grega) é o espelho do que vivemos hoje, não só devido ao *covid 19* mas sobretudo e ainda mais agravado, por uma guerra injusta e, como todas as guerras, sem qualquer sentido, onde sobretudo a destruição e a morte imperam sobre inocentes que defendem heroicamente o seu espaço, a sua cultura, a sua dignidade!

Este número toca neste tema fundamentalmente com a intenção de fazer refletir sobre tudo o que vivemos e apelando à necessidade de unirmos forças para atingir a LUZ!■

Professora Cristina Jorge

ÍNDICE

02. Bloco de Notas

03. Notas Soltas

08. Notas Poéticas

10. Notas de Cidadania

15. A(nota)ções

16. Notas Breves

18. Notas Vip

21. Notas Artísticas

23. Notas Profissionais

24. Notas Importantes

27. Notas de Sabor

28. Notas Científicas

30. Notas de Saúde

33. Notas de Desporto

35. Notas de Leitura

36. Notas da Sétima Arte

40. Notas Internacionais

47. Notas Histórico-Geográficas

50. A(nota) Aí!

51. Notas Informáticas

52. Notas Especiais

54. Nota a Nota

56. Notas Lúdicas

59. Próximas Notas

NOTAS SOLTAS

O Caos e os Sonhos em tempo de Covid-19

O caos e os sonhos no contexto pandémico em que nos encontramos, são um conjunto de otimismo e de pessimismo, onde se harmonizam e se completam por um todo.

Não devemos fechar os olhos ao caos, mas sim dar a volta por cima, lutando permanentemente com otimismo luminoso, para ultrapassar os obstáculos que se nos deparam, provocados pela Covid-19.



Maria Sá, 8^o3^a

Apesar da incerteza e insegurança constante em que vivemos, há sempre uma luz que nos dá força e coragem para lutar por uma certeza melhor, dentro das limitações.

No meio desta crise, com capacidade de resiliência, poderemos conseguir transformar os problemas em oportunidades, nas escolas, na vida familiar e social, contribuindo, dessa forma, para a transformação dos sonhos na realidade que almejamos, nunca perdendo a esperança de vencer na vida! ■

Assistente Operacional Cláudia Guimarães

UM DIA DE CAOS

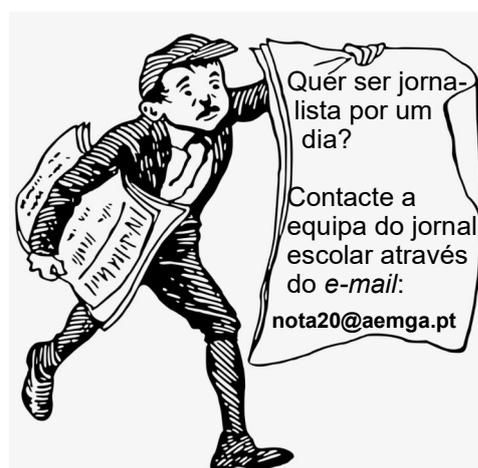
A arte manifesta-se de várias formas como a literatura, a música e as artes plásticas...



Um Dia de Caos - Jacinta, 7^o2^a

E porque o desenho é um forte veículo de comunicação, nesta banda desenhada da aluna Jacinta Silva, do 7^o2^a,

é retratada de forma direta e expressiva a mudança que as nossas vidas tiveram com a pandemia e que, inevitavelmente, se refletiu no nosso visual com o uso da máscara! ■



Equipa do Nota20

12 x € x F Edição Educação Financeira **No Poupar Está o Ganho!**

A turma 7^o1^a, do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes Almeida, foi vencedora das **Olimpiadas de Educação Financeira**, a nível Municipal, na categoria de 3^o CEB. Muitos parabéns aos Alunos e à Professora Sónia Gonçalves! ■

Para assistir à sessão de apresentação de vencedores clique **AQUI!**

PARABÉNS!
VENCEDOR MUNICIPAL
2021/2022

Equipa do Nota20



Umas pinceladas de ... CAOS

O “trânsito tá um caos...”; isto e coisas semelhantes são desabafadas muitas vezes por toda a gente...

O caos é algo que está presente em quase todas as situações do nosso quotidiano

Quando queremos acabar com algo que não nos agrada se calhar o melhor é... partir tudo... ou fazer barulho para perturbar.... ou seja, aumentar o caos. Mas os professores não gostam que os alunos falem nas aulas pois instala-se o caos. É preciso organizar neste caso.

Muitas descobertas foram feitas...ao acaso. Na arte um jogo de cores perfeitamente caótico pode ser particularmente agradável de observar, pode ser belo.

O Homem, sem o saber, adora o caos quando joga as cartas, quando joga na lotaria ou no totoloto, quando joga com sorte e azar. Num jogo de futebol as jogadas possíveis podem ser tantas que usamos sempre aquelas que pensamos ser mais prováveis para fazer o golo.

Vivemos numa sociedade onde há muitas pessoas que nada mais são que partículas à superfície deste planeta Terra. O comportamento a nível global pode tornar-se caótico o que não convém. Principalmente se os recursos não são infinitos é preciso organizadores de comportamento humano para que estes recursos nunca faltem.

Ora o caos é um conceito que, cientificamente, de caótico nada tem. E historicamente é tão velho quanto o mundo.

O que é que havia quando não havia coisa nenhuma. A esta pergunta, os gregos mais antigos responderam com narrativas e mitos. No princípio o que existia era o espaço aberto. Mas o que é um espaço aberto!? ...é um vazio escuro, onde nada se pode distinguir, um espaço de queda, de vertigem, de confusão e denominado de «caos», e que corresponde à expressão do Genesis com o mesmo sentido, «sem forma». E o Caos, que era o primeiro ser, o primeiro deus, criou e desposou uma deusa chamada Noite e da sua descendência saíram todos os deuses. E com estes seres imortais (...se foram criados, como é que podem ser imortais!...) o caos transformou-se em ordem, em **estruturas organizadas**, e dentro destas todas as formas de vida. Mas... estes deuses eram caprichosos e a natureza criada por eles não podia deixar de ser imprevisível. E por detrás de tudo o que acontecia tinha que estar sempre um deus...

Ora esta situação não era muito diferente noutras civilizações. No entanto, no século VI a.C., na Jónia, deu-se uma revolução quando se desenvolveu um novo conceito: o Universo pode ser conhecido pois tem uma ordem interna: há constantes na natureza que permitem desvendar os seus segredos. E com isto nasceu a Ciência que procura estudar o mundo sem que seja necessário colocar deuses por detrás de tudo. E o «Caos» passou a ser o «Cosmos».

É engraçado, mas isto faz lembrar a descrição que a

teoria do Big Bang faz do Universo nos seus inícios embora com diferenças: no início nada se distinguia, tudo era uma massa-energia homogénea e infinita mas... escura não havendo ninguém para o apreciar. E dessa massa informe, numa expansão rapidíssima que hoje em dia continua, surgiram partículas logo nos primeiros minutos e só por volta dos 400 000 anos de idade é que, no cosmos tudo ficou super-inundado de luz. Mas essa luz foi ficando cada vez mais fria, fria, friaaa!... que se apagou, e hoje em dia, 14 mil milhões de anos depois, o Universo é escuro e globalmente a uns ggggeeeellaaadoos..... -270°C. Só em alguns “quase pontos”, que são as estrelas, insignificantes neste vasto... abismo..., é que essas temperaturas podem subir a milhares de milhões de graus!...

Mas afinal o caos não desapareceu. E a ciência permite descobrir alguns dos seus segredos.

A Termodinâmica quando se refere à entropia, que mede o grau de desordem de um sistema físico, está no fundo, a avaliar o caos: quanto maior for a desordem maior vai ser a entropia. Ora qualquer fenómeno que se passe no Universo só é possível se a entropia total do Universo não diminuir, ou seja, em termos práticos, se globalmente, o Universo ficar mais desorganizado, mais caótico – é a 2ª lei da Termodinâmica até agora não desmentida. Ou seja, para aparecer um ser vivo altamente organizado (de facto nada há de mais organizado e complexo que um ser vivo - uma obra-prima lindíssima da natureza mesmo que seja uma reles... barata, mosquito, ratazana, etc...) tem que à sua volta tudo ficar muito mais desorganizado, mais caótico do que estava antes. Para se construir uma cidade e tudo o que a serve e mantém, por exemplo – Las Vegas no meio do deserto – teve que se desorganizar muita natureza, teve que se criar muito lixo. Mas este é o preço a pagar para deixar a entropia tornar tudo possível.

O princípio da Incerteza de Heisenberg – é impossível saber com exatidão onde se encontra uma partícula e simultaneamente saber para que lado se move - é claro em quantificar com rigor a incapacidade humana para conhecer tudo. Porquê esta limitação tão chata?? **Parece o caos a castigar quem quer invadir os seus sagrados domínios!...**

Ora meus senhores e senhoras para retirar os dados da natureza é necessário fazer medições. Mas a níveis microscópicos essas medições vão praticamente alterar tudo o que queremos saber. Ou seja, vão com vossa licença... estragar aquilo que se quer descobrir. Logo não é possível descobrir as tais regularidades, as tais leis tão do agrado às mentes deterministas e dirigistas de hoje e aos Jónios do antigamente e que nos permitiriam compreender a natureza. Meus senhores, graças a este princípio que parece castrador da nossa curiosidade torna-se impossível ao Homem ter o conhecimento total e absoluto de tudo o que existe na natureza, mesmo com o Universo inteiro cheio de máquinas a fazer cálculos. É caso para dizer - temos pena iluministas, meritocratas, filósofos positivistas – as vossas ideias não passam de mitos, nada mais são do que crenças. **Realmente o caos parece que venceu.**

De facto, o que se pode saber com exatidão, acerca de tudo são probabilidades. A mecânica quântica que resultou do Princípio da Incerteza utiliza as probabilidades para descrever o mundo e até agora podemos reconhecer que o descreve muito bem. **O caos pode ser domado, ok!...**

A matemática – uma ferramenta poderosíssima – doma o caos com as probabilidades.

Quando temos um domínio muito grande de dados sejam eles materiais ou ideais e queremos tratar esses dados para atingir qualquer fim temos um número tão grande de hipóteses que o melhor é considerar esse domínio como um caos e utilizar as teorias das probabilidades. Por exemplo, quando jogamos as cartas, o que nos pode sair por sorte, tem uma certa probabilidade de acontecer e quanto maior for o número de jogadas tanto mais essas probabilidades se vão tornar reais. Quando milhões de pessoas jogam no euromilhões para tentar acertar nos seis/sete números sabemos quantas vão ganhar numa ou num número muito grande de extracções utilizando probabilidades. Ora, tentar extrair características de fenómenos naturais também pode ser tratado com probabilidades já que é impossível saber o que cada partícula pequeníssima da natureza faz exatamente mas essas partículas são tantas – triliões e triliões delas mesmo numas gramas de matéria – que o melhor é supor que estamos num euromilhões.

Mas há muitas situações das nossas vidas onde o caos está presente. A própria vida é uma questão de sorte, pois as situações que a podem destruir podem surgir a cada momento e são tantas e tão variadas que a vida é um milagre. Quantas vezes de carro estive perto de bater num obstáculo, até de matar alguém? Ou de ter um ataque fatal? O sistema solar, meus senhores é por natureza caótico. Pode muito bem acontecer que tudo se auto destrua. Só que as probabilidades disso acontecer são pequeníssimas de acordo com a matemática.

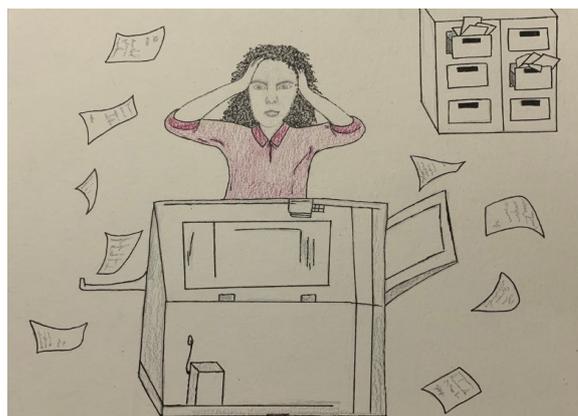
Haverá Paraíso no futuro? Pela 2ª lei da Termodinâmica, não. De facto, para o Paraíso se instalar é necessário que a organização do Universo seja muito maior do que é atualmente. O que implica que a entropia diminua até ele se instalar. O que contraria esta lei.

Haverá fim do mundo? Sim, se supusermos que o fim do mundo é a desorganização do Universo, para o caos. É para aí que tudo vai de acordo com o 2º Princípio da Termodinâmica.

Mas o que é a liberdade? O pensamento humano é feito de um número praticamente infinito de ideias possíveis. E a nossa sociedade precisa dessas ideias para resolver os seus problemas, para ser feliz. Mas essas ideias para surgirem exigem que não haja impedimentos para que surjam. Precisam que determinadas condições existam. A liberdade consiste precisamente nessa maior ou menor possibilidade de escolher determinadas ideias para as seguir. Portanto quanto maior for o caos de ideias possíveis de concretizar maior vai ser a liberdade.

Quando um ditador impõe regras a seguir está a destruir ou impedir que determinadas ideias surjam. Limita a liberdade. Assim um ditador, é um organizador do caos de ideias, diminui a entropia das ideias o que não é natural. E ninguém gosta. E um ditador pode ser alguém que se serve da sua situação superior hierarquicamente à nossa para impor regras que podem impedir que surjam ideias e dentro delas as soluções de muitos problemas. ■

Professor Jorge Teixeira



CAOS NA REPROGRAFIA!

A azáfama constante que se vive em alguns departamentos da Escola leva a sentir por vezes uma tensão difícil de gerir.

Documentos que chegam a toda a hora e que requerem imediata impressão fazem com que, quem dirige e trabalha neste setor se sinta por vezes envolvido num verdadeiro CAOS!

O NOTA 20 entrevistou a Assistente de Ação Educativa, Andreia Fonseca e ficou a saber o stress que se vive numa Reprografia!

Trabalhar numa reprografia é ter a escola nas mãos!... Uma falha nossa e muita gente pode ser prejudicada. É um trabalho de muita responsabilidade e embora não seja cansativo ao nível físico é, por vezes, esgotante ao nível mental...!

Embora o meu horário seja entrar as 8h15horas, por norma e principalmente à segunda-feira, chego sempre por volta das 8.00 horas! Porquê? Perguntam vocês! Porque é necessário ligar os computadores e impressora e tentar avaliar os *emails* enviados durante o fim-de-semana, que normalmente são imensos, pois é nessa altura, o fim-de-semana, que os professores têm tempo para preparar os testes, as fichas, e outros documentos, fazendo com que a correspondência enviada para a reprografia seja enorme tanto à segunda como à terça-feira.

Depois de fazer uma avaliação prévia, para verificar se há algum *email* mais urgente, ou seja para às 8h30 horas desse mesmo dia, começo a abrir todos os mails e a enviar para a impressora, seguindo os requisitos pontuais que me são solicitados por *email*, isto é, do tipo de papel, da disposição do documento sendo que por vezes, e ainda para complicar mais este processo, ainda podem existir mais do que uma versão do mesmo documento...!

Para além de tudo isto ainda surgem alguns professores que entregam pessoalmente os documentos para imprimir na hora o que torna todo este processo ainda mais complicado! Embora goste de agradar e de não ter trabalho pendurado, à espera, ocasionalmente torna-se impossível fazer tudo....

Mas as minhas funções, e eu digo minhas porque de momento sou eu que aqui estou, mas são as funções de qualquer pessoa dirija uma reprografia, não ficam por aqui pois também passam por carregar cartões, outra tarefa de muita responsabilidade e ainda atender as necessidades dos alunos e Professores a nível de material escolar.

É um trabalho por vezes stressante e de alguma pressão, mas também gratificante...! ■

Assistente Operacional Andreia Fonseca

Bibliografia

SAGA, C. H. G. *Boa, Gradiva*, 1984
 VER, J. P. *O Universo dos Deuses e os Homens*, Lisboa, Circulo dos Leitores, 1999
 Esta informação auto-destrui-se-á em 10²³ anos

A Adolescência durante a Pandemia

Desde que a pandemia começou em Março de 2020, vimos constantemente as nossas rotinas diárias a ser alteradas e o nosso modo de vida dar uma volta de 180 graus. Os eventos sociais acabaram e até as escolas fecharam, deixando as pessoas isoladas nas suas habitações, longe de tudo.



(ZOONO3/Getty Images)

Em consequência, as interações tornaram-se maioritariamente digitais fazendo-nos tornar dependentes dos telemóveis e outros aparelhos como a televisão para ver as notícias devastadoras que ocorriam ao nosso redor. Várias cenas caóticas aumentavam a nossa ansiedade diária e o receio sobre o futuro incerto. Acabamos por perder bons momentos como bailes de finalistas e formaturas que tanto desejávamos celebrar e ficamos sob regimes de estudo a distância.

Também as saídas e o tempo de ócio destinado à nossa idade pararam e os nossos “anos de ouro” perderam o brilho, pois essa é a etapa das nossas vidas em que podemos passar mais tempo com amigos e pessoas por quem sentimos afeto à nossa volta, visto que após o ensino secundário a vida dá início a outro ciclo. Mesmo assim, ainda conseguimos passar bons momentos através dos ecrãs e até “reconectar-nos” com pessoas com quem já não falávamos há algum tempo.

Mas tudo isto acabou por afetar a nossa saúde mental que é um assunto que, infelizmente, ainda não possui a dimensão que deveria ter mas que precisava de ser discutida. É que, principalmente, durante a pandemia os níveis de depressão e ansiedade nas pessoas, maioritariamente nos adolescentes, atingiram um pico nunca antes visto. O facto dos adolescentes terem que passar dias e dias em casa fechados sem contacto físico ou social, em frente a um ecrã todo o dia, carregados de trabalhos e, em muitos casos, num ambiente familiar tóxico afeta a estabilidade mental e pode resultar numa doença mental grave.

É certo que algumas pessoas gostaram de ficar em casa pois são mais introvertidas e sentem-se bem no seu espaço de proteção, mas como é claro a maioria acusou maior stress.

Talvez a natureza tenha gostado deste sossego por poder voltar ao que era antes quando havia menos poluição e o ar era mais claro. E isso também foi bom

para a nossa geração que é quem vai levar com as consequências da poluição de hoje em dia.

Uma música que retrata bem o sentimento de passar meses à espera de uma boa notícia ou uma porta de saída é “*We Lost The Summer*” do grupo TXT, cuja letra aborda a montanha russa de sentimentos e emoções sentidas durante a quarentena - “One day, two days, one week, and one month, one year//I’m walking alone, awkwardly walking on the spot” (Um dia, dois dias, uma semana e um mês, um ano//Caminhando sozinho sem sair do lugar, indo ao encontro do nada); “Nightmarish one week, another month then year//Our summer which shined wishing to see you again//Long gone we lost the summer” (Uma semana de pesadelo, agora um mês, um ano).

Mesmo que tenhamos perdido muito, ainda temos o futuro pela frente para poder fazer o que gostamos mas de outra maneira, com esperança que este seja promissor.

De qualquer modo, para os que possam sentir que a pandemia afetou a sua saúde mental, deixamos algumas linhas de ajuda a quem podem recorrer. ■



Centro SOS-Voz Amiga: ajuda na solidão, ansiedade, depressão e risco de suicídio

Telef.: 21 354 45 45 - Diariamente das 16 às 24h

Telef.: 91 280 26 69 - Diariamente das 16 às 24h

Telef.: 96 352 46 60 - Diariamente das 16 às 24h

website: www.sosvozamiga.org

Conversa Amiga – 808 237 327 (chamada local)

Apoio, orientação e formação. Todos os dias das 15h às 22h

S.O.S. Adolescente - 800 202 484

SOS Estudante – 96 955 45 45 ou 808 200 204 (das 20h à 1h, chamada local)

Apoio emocional e prevenção do suicídio

Ana e Luís, 11.º^a



Diário (antes e durante a pandemia)

A paragem das Escolas e o confinamento deixaram marcas em todos nós obrigando-nos a momentos de solidão que por vezes eram registados em diários como o de Ana Carolina, do 9º 2ª. Poderá seguir o seu diário nos próximos números do Nota 20.

Sexta-feira, dia 13/03/2020

Querido diário,

Hoje começa uma nova jornada na vida da população mundial.

Estava eu a almoçar e apareceu na televisão a notícia de que foi descoberto um novo vírus, chamado Sars-Cov-2, que poderá causar uma pandemia mundial. Nunca pensei que na minha vida ia passar por uma epidemia! Quanto tempo é que isto vai durar? 2 semanas? 3 semanas? 1 mês? 1 ano? A vida de toda gente parou! O mundo parou!

Vamos ter que permanecer em casa durante 2 semanas, para a OMS estudar os riscos e mudanças que vão acontecer daqui para a frente! Já estão a dizer que para sair de casa vamos ter que usar uma máscara. Aí meu Deus! Isto parece uma explosão de informação que caiu repentinamente nas nossas cabeças! Não parece, é! Será que isto vai durar para sempre? Parece que estamos num apocalipse. Agora a grande questão é que o nosso inimigo é algo invisível! Isto é um completo caos!

Sexta-feira, dia 05/11/2021

Querido diário,

Ainda continuamos nisto!

Máscaras, distanciamento, desinfetante, lavar as mãos... Já se passaram quase 2 anos desde a publicação da grande notícia que mudou as nossas vidas e que dura até hoje! Cada dia sempre muito repetitivo e cansativo.

Eu inspiro, uma lágrima, um olhar, um suspiro! O nosso pequeno mundo está cada vez mais escuro e é mais difícil de nos vermos uns aos outros, ao ponto de irmos contra tudo e tudo contra todos. A ajuda, a empatia pelo outro, os atos de solidariedade, sinto que desapareceram como o sal na água. Estamos desorientados, perdidos. Parecemos barcos de papel à espera de sermos levados pelo vento ao encontro de uma maré, até acabarmos por nos afundar num mar de mágoas e medos. Um barco de papel, depois de ser amassado

nunca mais volta a ser o mesmo...

Espero que a nossa situação melhore o mais rápido possível! Sinto falta da vida como ela era antes. Sentimos todos falta da vida de antes! Porque é que nós não valorizávamos a vida? Uma vida livre, expressiva e serena!

O pior é a notícia que veio ao de cima... O caos regressou...to be continued...■

Ana Carolina, 9º2ª

Abrir o pensamento e a alma



A escola começou há cerca de três meses e muitos alunos ainda estão um pouco “abalados” devido ao regresso escolar. Foram, de facto, muitos meses passados em casa com pouco acesso ao mundo exterior. Maior parte dos alunos (e não só) ansiavam por uma saída, um pouco de descanso depois de tudo o que tem acontecido desde os finais de 2019.

Os seres humanos foram feitos para socializar. São seres sociais por si; daí a dificuldade em entrar em confinamento.

Eu penso que a raça humana (especialmente os adolescentes) deveriam aproveitar, ou, pelo menos, ter aproveitado estes meses para se esquecerem do que os rodeia e se concentrarem em si mesmos.

Nós somos máquinas perfeitas. Tão perfeitas que o nosso cérebro e consciência não são capazes de obter todas as respostas que procuramos até nos empenharmos em as descobrir. O nosso cérebro não é capaz de nos responder a perguntas complicadas sem ter de pensar um bocado, ao contrário de modernos computadores. Somos tão perfeitos que nos tornamos imperfeitos e difíceis de compreender.

Recentemente, numa aula de classe de conjunto, abordamos um tema que se tornou um bom exemplo do que acontece hoje em dia com as pessoas na nossa sociedade. Andam muito depressa e as almas ficam -lhes atrás. Isto aplica-se a pessoas de idades distintas. O ser humano movimenta-se rapidamente, sempre com novos objetivos, novas tarefas, novos sonhos; e esquecem-se de descansar.

Depois, chegam dias obscuros como os que passaram e não sabemos o que fazer. Não sabemos o que vai acontecer, não sabemos nem quem somos. Perdemos com tanto tempo que passamos sozinhos e perguntamo-nos se a nossa personalidade só existe fora de casa; o que acontece em muitos casos.

Todo o tempo que passamos sozinhos e desocupados deveria ser um momento de reflexão...Muitas perguntas cruciais aparecem à nossa frente e precisam de imenso tempo para descobrirmos as resposta.■

04 (pseudónimo)

NOTAS POÉTICAS

NO CAOS

Um dia acordei
liguei a televisão
e vi todo o caos há volta
estava tudo uma confusão!

Mas como era pequena
Eu nada percebia
cheia de dúvidas fiquei
e perguntei há Sofia.

Ela disse que era um vírus
Que se chamava covid-19
que estava a causar o caos
E punha o mundo off!

De um momento para o outro
todos nós nos mascarámos
à espera que alguém nos salvasse
do mal de todos os seus estragos...■

Maria Jacinta Ferreira, 7º2ª



Caos

Da janela se avista um sujeito,
Com a sua face vazia e a mão ao peito.
Observa da rua cada pequeno movimento,
Um pouco da indiferença da rotina para silenciar o seu tormento.

As pessoas aglomeram-se, atrasadas para os seus compromissos,
O trânsito tem de as deixar passar, fazendo de si submissos.
Todos procuram rumo mediante a incógnita diária que os persegue,
Guiar-se pela paixão, guiar-se pela fortuna, ninguém sabe qual dessas opções se ergue.

As luzes ofuscam aqueles cujas ambições não encontram lugar.
Então quando elas se apagam, significa que deixam de sonhar?
O barulho que o alcança agora é imenso, pensa que chegou a sua hora,
Pouco queria voltar à confusão da vida, porém o destino deseja mandá-lo embora.

O relógio não para, perde-se quem muito pensa,
O consciente é uma prisão, lamento quem o aguenta.
Porém este sujeito à janela jamais conseguirá um dia encontrar paz,
Muito tenta ele, porém o caos bastante conforto lhe traz.■

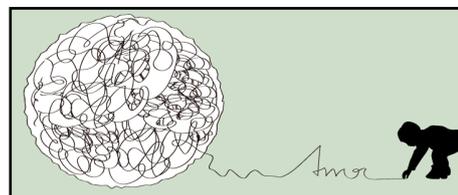
Joana Couto, 12º7ª

Poema do CAOS

Um mundo dentro de outro mundo tão dissimulado
tornado ... real
mentes fugazes -
nova consciência estranha
desta sociedade perdida
no caos. Entre gritos
d'ostentação das minorias
amanhecem nublados
espíritos reivindicando direitos
delirando na diferença
violando princípios
articulando o bem e o mal.
Dão-se coloridas mãos
atraçoam-se corações
suplicam-se preces inúteis
a um deus cego, hediondo
idolatra-se a dor, a raiva, o ódio
teme-se o amor, sim
a verdade do incontornável
aumento de entropia.
E assim, embarcamos
por mares confinados e
calcorreamos terras sangrentas
para somente alcançar
o minúsculo, o inóspito
torrão que há de ser nosso...
E de ninguém!...

Fujo do caos!
Encontro-me.
Para lá do horizonte
onde as horas não se atropelam
e os minutos esses
ainda se convertem em segundos.
Na paz da noite que me traz o deleite
dessa mínima transformação energética
Entre os beijos das pestanas que se tocam
E a coberta que afaga os sentidos
Para renascer com a luz do sol.
Na energia assim transmitida,
Arrumo o quarto outra vez
E revejo-me no espelho.
Já não sou eu!
Somos nós: no caos.■

Professora Paula Lima





Jacinta Silva, 7º2ª

Caótico em Composição

No meio deste caos nos encontramos
O nosso centro gravitacional, de novo, procuramos
Numa "impartilhável" bolha fomos incubados
Todos estamos de muros derrubados

Da janela do meu prédio
Vejo o reflexo do luar
Que triste fico
Nunca este esteve em tão longe lugar

Aquarelas de liberdade manchadas
Com pequenas gotas de esperança pautadas
Em alucinações abstratas nos confortamos
E de alma cega, às quimeras, nos conectamos

Surge a poesia como salvação
Acompanhada de versos inundados de caos
Germina-se o caótico em composição
Guiado por mãos infirmes de entraves maus

Saimos e recomeçamos
Pelo meio de corpos vivos cujos nomes e sorrisos não
frisamos
O que não desconfiamos
É que cativos de nós próprios continuamos

Numa roleta infinita de medo
Num novelo de desgovernado enredo
Chegamos então à conclusão
Que nas mãos do caos somos mero brinquedo. ■

Marta Estrela, 11º4ª

Vive o teu Tempo!

Saúde no século XXI
Proteção nunca é demais
Não quero vírus nenhum
E doenças jamais

Usamos sempre desinfetante
Para onde quer que vamos
Com este vírus repugnante
Nossa luta continuamos

E é a usar proteções
Como nunca antes visto
Que se espera que se abram os portões
Deste sentimento misto

O trânsito é esquecido
Porque deixa de ser importante
Como se fosse vivido
Um tempo desnordeante. ■

Victória Loureiro, 9º2ª

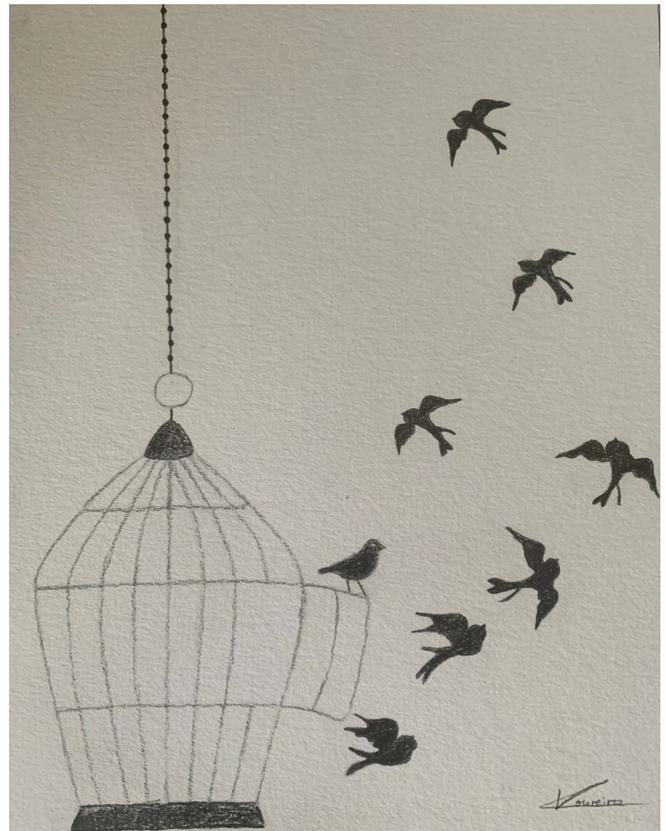


Ilustração de Victória Loureiro, 9º2ª

“O caos é uma ordem por decifrar.”

José Saramago

NOTAS DE CIDADANIA

MALTRATAR ANIMAIS É CRIME!

Pessoas que maltratam os animais não merecem ser chamadas de pessoas muito menos de bichos, pois os bichos não fazem isso, essas pessoas são monstros. As pessoas que maltratam os animais não são dignas de confiança. Eu acho que cada pessoa que abandona um animal de estimação, devia ir para a prisão, porque os animais não têm culpa dessas pessoas serem assim, porque se for a ver eles são os nossos grandes amigos e companheiros. Eu não sei como as pessoas têm coragem disso, de maltratar os animais ou abandona-los na rua, porque se uma pessoa quer um animal de estimação seja qual for, devia tratá-los com amor, carinho dar o que eles precisam para eles se sentirem confortáveis conosco como nós com eles. Eles pedem atenção, mas na linguagem deles. Andam animais á procura de um abrigo, de uma família, mas infelizmente tem essas pes-



soas a quem não podemos confiar. Os animais protegem-nos, são os nossos apoios e estão lá quando mais precisamos deles. Essas pessoas deviam ter consciência do que fazem. Porquê que elas querem os animais? Para maltrata-los, para abandona-los? Só para dizerem que têm? Não sabem o que significa o quanto para os animais é bom ter uma cama, comida para comer, isso significa muita coisa e vale muito. Pode parecer men-

tira, mas os animais de estimação têm sentimentos. Nós somos os melhores amigos dos animais. E eles agradecem às pessoas que os querem o bem deles e os ver felizes. ■

Sónia Rodrigues, 8^o3^a

Os nossos amigos mais fiéis

Animais há-os às centenas: na rua, em casa, nos canis...

Uns têm a sorte de ter um lar, outros são simplesmente abandonados porque se vai de férias, porque cresceram mais do que era previsto, porque já estão velhos, porque os meninos se cansaram de brincar com eles e, tal como os brinquedos de que já se está farto, deitam-se fora...

Ter um animal nunca deve ser uma decisão tomada de ânimo leve: implica muita responsabilidade e dedicação. Sempre que convidamos um animal a viver conosco, seja através da adoção ou da aquisição, temos de ter

em conta que ele é um ser vivo que tem direito a cuidados médicos, comida, espaço, carinho e proteção.

Se não lhe pudermos proporcionar estes cuidados básicos e presentes na Declaração Universal dos Direitos dos Animais, devemos ter o bom senso de nos limitarmos a vê-los, mas nunca a tê-los.

Contudo, se tivermos possibilidade de ter em nossa casa um animal, arranjamos um amigo para a vida.

Ele vai amar-te incondicionalmente, vai ser o teu maior e mais fiel companheiro, vai estar triste quando tu também estás, mas, com as suas brincadeiras ajudar-te-á a ultrapassar os maus momentos.

E não há nada mais reconfortante do que chegar a casa e ter alguém que nos espera, que deseja ansiosamente a nossa companhia e que, com os seus olhinhos brilhantes de felicidade, nos recebe, nada pedindo mais do que o nosso carinho e amor. ■

Elsa Seixas, uma amiga e defensora dos animais e de cujo agregado familiar fazem parte 4 cães e 8 rolinhas brancas.

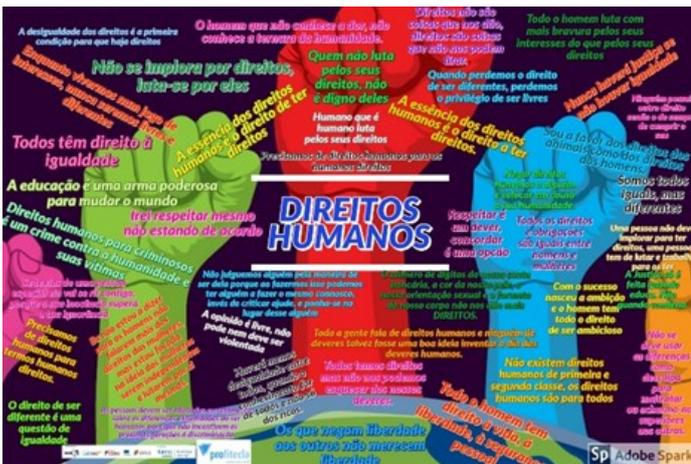
Recolha de bens para a associação Patinhas sem Lar

No Âmbito da Cidadania, a turma 10^o4 promoveu uma recolha de bens para a associação Patinhas sem Lar. As turmas 8^o3, 8^o4 e 10^o4 aderiram com a recolha de vários bens que serão entregues em mão na associação, para ajudar estes animais que precisam de todo o apoio e carinho possível. Deixa-se também um apelo a que se adote, quer seja cães ou gatos ou qualquer outro animal, nestas instituições pois, todos eles têm de certa muito amor para dar aos seus novos donos. Se não



puder adotar, pode também fazer voluntariado e ajudar estes amigos de quatro patas. Ao longo do ano letivo e não só, a turma 10^o4 vai também durante alguns dias ajudar a patinhas, fazendo voluntariado. ■

Carolina Fernandes, 10^o4^a



Direitos Humanos são os direitos básicos de todos os seres humanos. Podem ser direitos civis, políticos, de expressão, liberdade e muitos mais. A Declaração Universal dos Direitos Humanos foi adotada pela ONU em 10 de dezembro de 1948, sendo esboçada principalmente por John Peters Humphrey, contando com a ajuda de outros. A primeira forma de expressão dos Direitos Humanos na História é atribuída ao "Cilindro de Ciro", uma peça de argila contendo os princípios de Ciro. O dia Internacional dos Direitos Humanos é 10 de dezembro



Cilindro de Ciro

A UNICEF e a ONU são as principais organizações que têm como objetivo os Direitos Humanos. Os principais artigos são: o direito à igualdade, direito à educação, direito à segurança social, liberdade de expressão, direito à vida e direito à liberdade de circulação. A importância dos Direitos Humanos consiste em proporcionar uma vida digna a todas as pessoas, indistintamente e combater atrocidades, como as que já ocorreram e são historicamente reconhecidas, como por exemplo a tortura e o racismo. ■



Imagem sobre a Igualdade

Gonçalo Oliveira,
Gonçalo Ribeiro,
Guilherme Amaral,
Pedro Amaral,
Turma 8º1ª

«Cyberbullying»

As novas tecnologias têm vindo a proporcionar uma nova dimensão ao bullying tradicional, designadamente o cyberbullying.

Cyberbullying é a prática de agressões ou atos hostis, direcionados a um único indivíduo ou a um grupo de indivíduos, por meio das tecnologias de informação e comunicação e é realizado por um ou mais agressores (Cyberbullies) que têm como intuito ridicularizar, assediar, perseguir e prejudicar as vítimas de tais atos.

No que diz respeito ao desequilíbrio de poder em que assenta o cyberbullying, o poder em ambiente virtual pode simplesmente traduzir-se em proficiência ou posse de algum conteúdo privilegiado (informações, imagens ou vídeo) que permita, deste modo, prejudicar alguém. Uma vez que os agressores não podem impressionar os outros com a sua aparência física, o poder está associado a um conhecimento tecnológico superior.

No Cyberbullying não é necessário o contato direto entre o agressor e a vítima em causa, sendo que as agressões ocorrem do outro lado da tela do dispositivo, e o agressor pode encontrar-se anónimo, e sendo que não é necessário o contato direto para tal acontecer, as ofensas podem ser direcionadas de qualquer parte do mundo.

Segundo Willard existem sete categorias de ações que se configuram como *cyberbullying* (Quadro 1).

<i>flaming</i>	envio temporário de comentários rudes ou ofensivos entre dois ou mais protagonistas; é bidireccional
<i>harassment</i>	assedio; envio múltiplo e constante de mensagens insultuosas; unidireccional
<i>denigration</i>	difamação; publicação de textos ou imagens (por vezes manipuladas) ou envio de informações a terceiros que visam espalhar rumores, interferir com amizades ou destruir a reputação do alvo; a vítima pode ou pode não ter conhecimento do conteúdo veiculado acerca de si
<i>impersonation</i>	através da obtenção da palavra-chave, o agressor faz-se passar pelo alvo e assume posições falsas ou adversas; pretende prejudicar ou interferir nas amizades da vítima
<i>cyberstalking</i>	perseguição; envio constante de mensagens nocivas que são muito intimidatórias ou extremamente ofensivas e/ou incluem ameaças e extorsão
<i>outing</i>	publicação, envio ou encaminhamento de mensagens particulares com conteúdo sensível, privado ou embaraçoso ou imagens íntimas, a terceiros
<i>exclusion</i>	exclusão do alvo de um grupo <i>online</i> (por exemplo jogo, blogue, fórum ou <i>buddy list</i>); um ou vários membros de um ambiente de comunicação protegido por palavra-chave decidem quem ostracizar

Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats*. Illinois. Research Press

Embora possa afetar todas as faixas etárias, o *Cyberbullying* é mais comum entre os jovens, devido à frequência com que utilizam as redes sociais e devido também à sua exposição nas mesmas. Mesmo existindo campanhas com o objetivo de sensibilizar e ajudar a combater o *Cyberbullying*, esta ameaça continua a expandir-se cada vez mais com o avanço das tecnologias e, cada vez mais, jovens e adultos têm vindo a sofrer de insultos e ofensas através da Internet.

Tal como noutros tipos de *Bullying*, no *Cyberbullying* predominam os discursos de ódio, rótulos pejorativos e ameaças, e destes são, foram e serão vítimas diversas pessoas. Se souberes de alguém que sofra com tais atos, ou até mesmo se fores tu a vítima, contacta as autoridades e informa-as sobre o ocorrido, ou procura a ajuda de um adulto responsável, pois o *Cyberbullying* é um crime, um atentado contra a dignidade humana. ■

Gustavo Alves, 8º1ª

Liberdade de expressão

A liberdade de expressão consiste no direito de uma ou mais pessoas expressarem opiniões pessoais e ideias sem medo de coerção ou represálias.



Trata-se da livre manifestação de vozes diversas, independentemente de concordarem ou não com os pontos de vista umas das outras, a propósito de qualquer tema ou assunto.

Compreende a liberdade de mostrar, publicar ou divulgar pensamentos, sem ofender nem desprezar preferências, origens e estilos de vida de ninguém.



Constitui-se como um direito fundamental, protegido pela "Declaração Universal dos Direitos Humanos" (desde 1948) e pelas constituições de vários países democráticos. Na verdade, é uma garantia básica para a dignidade humana, em termos individuais e, em termos coletivos, para o bom funcionamento das instituições democráticas.

Em suma, a liberdade de expressão é um requisito imprescindível para que cada um possa expressar-se e manifestar pontos de vista, sem censura (como aconteceu em Portugal, durante 48 anos, do regime ditatorial fascista até à Revolução do 25 de abril de 1974, conhecida para a história como «A Revolução dos Cravos»).



A liberdade de expressão não só assegura a pluralidade dos diversos posicionamentos, perspetivas, partidos políticos, ideologias, religiões, etc. dentro dos limites da Constituição, como também é uma condição necessária para o exercício da Cidadania, para o aprofundamento e melhoria das democracias e para a consolidação de sociedades mais livres. ■

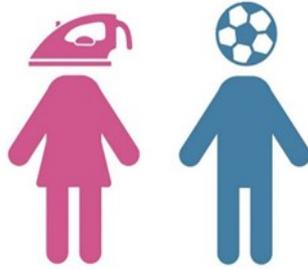
Ana Nogueira, Íris Couto, Isabella Verdonshot, Matilde Monteiro e Raquel Monteiro, 8^º1^ª

“Sonha e serás livre de espírito... luta e serás livre na vida.”

Che Guevara

Os media – estereótipos da atualidade

Os estereótipos são padrões que a sociedade constrói. É uma ideia que tem vindo a criar rótulos e encaixar grupos sociais, ditando os seus comportamentos e impondo um modelo de forma discriminatória e injusta para as pessoas em causa. Os estereótipos são frequentemente impostos nos media, principalmente nas redes sociais, tendo uma grande influência negativa em maior parte da população atual, utilizando desses meios de comunicação.



“Meninas gostam só de rosa”, “Rapazes jogam á bola”, “Ser magra é sinónimo de beleza”, “Todos os muçulmanos são terroristas”, “Homens têm de ser fortes”. Estas são apenas algumas das provas que mostram que a sociedade de hoje em dia está a ser cada vez mais corroída pelos prejulgamentos impostos principalmente dentro, mas também fora dos media.

Nas redes sociais, estes estereótipos são impostos propositadamente e até, algumas vezes despropositadamente através, de por exemplo: comentários, vídeos, fotos ou posts. Contudo, este não é o único cenário possível, até em filmes, séries e telenovelas podemos encontrar algumas discriminações. Já repararam que nestes tipos de media os atores interpretam as suas personagens conforme os estereótipos associados às mes-



mas? E já notaram que de tantas vezes estes padrões se repetem na sociedade que já se tornou algum tão habitual que certas pessoas nem se apercebem do quão errado está?

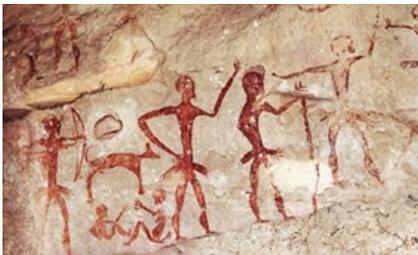
No fundo, as nossas vidas são cercadas e controladas por estas intolerâncias transmitidas, maioritariamente, através dos media, sendo algo de extrema importância, que devemos tentar mudar na sociedade atual, visto que tem vindo a marcar a vida de maior parte das pessoas de forma negativa, tendo assim um impacto mais pessoal ou geral, dependendo de cada pessoa. ■

Camilla Madsen, Dânia Serralva, Mariana Serralva, 8^o1^a

História dos Meios de Comunicação

A história e origem dos meios de comunicação surgem da necessidade humana de se expressar.

Na pré-história, a arte rupestre (desenhos primitivos dentro das cavernas ou grutas) já aponta essa importância na vida dos homens. Desde o surgimento da escrita e do alfabeto, o homem vem desenvolvendo maneiras de expandir o conhecimento e criar uma “cultura” humana. Depois da escrita, surgiram os suportes como o papiro, os pergaminhos e, mais tarde, os livros, difundidos a partir da criação da imprensa no século XIV.



<https://www.google.pt/amp/s/www.todamateria.com.br/arte-rupestre/amp/>

O correio é considerado um dos mais antigos meios de comunicação, sendo que os egípcios já utilizavam para enviar documentos e cartas. Com o desenvolvimento dos estudos sobre eletricidade, já no século XVIII, surge o telégrafo, instrumento ligado por fios. Baseado na emissão de impulsos eletromagnéticos, ele enviava mensagens a longas distâncias. Esse instrumento foi considerado uma das grandes revoluções dos meios de comunicações sendo um dos primeiros sistemas modernos de comunicação. Os telégrafos foram essencialmente utilizados pelos governos, onde a mensagem (escrita

ou visual) era transmitida por códigos. Nesse contexto, surge o Código Morse, inventado pelo pintor estadunidense Samuel Morse (1791-1872).



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fconhecimentocientifico.r7.com%2Ftelegrafo%2F&psig=AOvVaw3W/hr5uoC8VPdmvM-L0Yahn&ust=1637348445727000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRqFw0TCND4i_bLovQCFQAAAAAdAAAAABA

No século XX, o rádio e o telefone foram os principais meios de comunicação. O rádio foi um importante instrumento de comunicação utilizado durante os períodos de guerra. Já o telefone, representou a evolução do telégrafo. Esse instrumento ligado por fios emite mensagens de voz a longas distâncias em tempo real, enquanto os telégrafos só enviavam desenhos ou mensagens de texto. Diferente do telégrafo, o telefone expandiu-se rapidamente, sendo muito utilizado atualmente. Nos séculos XX e XXI, a televisão e a internet foram (e continuam a ser) os principais meios de comunicação.

Os Media são um conjunto dos meios de comunicação de massas, que veiculam mensagens destinadas ao grande público (como a televisão, a rádio, a imprensa, o cartaz, etc.). ■

Maria Ferreira e Sara Pinto, 8^o1^a

Redes Sociais

As redes sociais são espaços virtuais onde podemos comunicar com pessoas de todo o mundo através de mensagens, fotos ou vídeos. É um espaço onde pessoas individualmente e empresas se relacionam, através do envio de mensagens, da partilha de conteúdos, entre outros. Atualmente existem diferentes redes sociais, cada uma com um propósito e um público diferente.

O uso de redes sociais foi absorvido por pessoas em todo o mundo e hoje já é parte da rotina. Isso tornou esses espaços um lugar onde as marcas e empresas também gostam de estar para interagir com os clientes, trazendo possibilidades muito positivas. As redes sociais tornaram-se um lugar onde podemos conversar com pessoas de todo mundo à distância de um clique.



As redes sociais, também são perigosas, como por exemplo o cyberbullying, que é o bullying na Internet. Predadores sexuais são pessoas que se fazem de outras pessoas para conseguir fotos íntimas ou informações pessoais. Outro perigo é o Phishing, uma técnica de engenharia social usada para enganar utilizador e obter informações confidenciais como nome de utilizador, senha e detalhes do cartão de crédito.

Em síntese as redes sociais têm os seus aspetos positivos e negativos, e por isso devemos utilizá-las com o devido cuidado. ■

Gustavo Leandro, 8º1ª

A Importância dos Direitos de Autor

Os direitos de autor são conjuntos de direitos atribuídos aos trabalhos intelectuais de, por exemplo, músicos, jornalistas, escritores e outros criadores, logo devem de ser cumpridos, e o regulamento de registo de obras literárias e artísticas compete à Inspeção-Geral das Atividades Culturais (IGAC).

Os direitos de autor dividem-se em direitos morais e patrimoniais. Os direitos morais são direitos à autoria e à integridade, ou seja, permitem ao autor reivindicar a autoria e a integridade da obra. Já os direitos patrimoniais, são direitos à produção e reprodução das obras, à retransmissão e à criação de obras derivadas, ou seja, tratam dos direitos de posse e de propriedade.

Os direitos de autor são importantes para os criadores pois defendem os seus trabalhos, ao ponto de impedir outras pessoas de os usarem para outros fins sem o seu consentimento.

Por outro lado, não conseguem impedir as pessoas de

usarem, por exemplo, as músicas, para *marketing*, o que pode associar estas a certas empresas, que podem não ser apreciadas pelo público, e assim não ter tantos ouvintes, ou mesmo pelo autor, que infelizmente não pode fazer nada em relação a isso.

Para além disso, as obras passam para domínio público quando os direitos patrimoniais expiram, tendo um prazo mundial de 50 anos, mas o país pode estender o prazo (Portugal e o resto da UE - 70 anos), a não ser que o autor tenha herdeiros.

Na minha opinião, os direitos de autor são muitíssimo importantes pois defendem obras, no entanto, deveriam de ser modificados para serem ainda mais rigorosos, uma vez que não as protegem de certos casos. ■

Rafael Leite, 8º1ª



Votar é importante e recomenda-se!

As eleições legislativas representam um ato muito importante para a população, principalmente para a população mais jovem que deve começar a conscientizar-se sobre o quão importante é votar, não só nestas eleições, mas também nas que virão durante a vida de cada cidadão.

Hoje em dia em Portugal, os cidadãos estão a votar cada vez menos, tal pode-se afirmar a partir das eleições presidenciais de 2021, onde somente apenas 4.262.672 pessoas de 10.864.327 inscritos votaram. Ora isto corresponde a 39,4% da população Portuguesa que pode eleger.

É muito importante votarmos pois trata-se de um direito que nos foi concedido e que levou séculos a conquistar. Se compararmos com outras sociedades podemos dizer que é um privilégio. Enquanto cidadãos de um estado, é também esse o nosso dever!

Como saber em quem votar?

Este é um problema que muitos jovens que acabaram de se tornar cidadãos têm e é importante que não só estes mas também os futuros cidadãos que poderão eleger, prestem atenção neste assunto.

É muito importante analisar os candidatos e as suas ideologias, para saber se as mesmas são compatíveis com as suas. Algumas formas de realizar esta análise poderão ser a partir de casa, tendo uma conversa com os seus familiares, pois estes provavelmente têm uma melhor experiência no assunto; outra forma de realizar esta análise é através da visualização dos debates realizados na TV, porque na época de eleições são muito frequentes nos vários canais televisivos.

Como incentivar a população jovem a votar?

Uma forma que devia ser implementada para incentivar os jovens a votar devia acontecer no próprio ambiente escolar, onde diálogos/debates podiam ser realizados em sala de aula, assim como palestras realizadas por especialistas sobre o assunto, destinadas essencialmente aos alunos do ensino secundário.

A partir destes meios, poderemos aumentar a conscientização sobre a importância do voto. ■

Davi Altaf, 11º7ª

A(NOTA)ÇÕES

Mudar no Caos

A participação dos encarregados de educação é muito importante. A mãe da aluna Maria Ferreira do 8^o1^a, a propósito da participação da sua educanda na rubrica "Notas de Sabor", deixou o seu testemunho sobre como se pode ser feliz num contexto de caos.

O meu nome é Sónia Ferreira, sou encarregada de educação da maria Ferreira, aluna do 8^o1.

Com este texto, espero despertar-vos principalmente para uma coisa: serem felizes!

Assim como vocês, estudei e completei a minha licenciatura em Gestão. Durante o meu último ano de licenciatura, trabalhei no hospital como auxiliar de ação médica, nada a ver com a minha área, mas algo que adorei fazer.

Quando terminei o meu curso, o mercado de trabalho não estava muito a meu favor para trabalhar na minha área e como nunca tive medo de trabalhar e havia um bichinho pela pastelaria, iniciei um percurso de 13 anos ligados à pastelaria. Cheguei a ter duas pastelarias em simultâneo. Não as geria só, trabalhava mesmo no fabri-



co! Eram sempre 16 a 18 horas de trabalho diário... Para não falar de alturas festivas, como o Natal, em que ficava 4 dias seguidos a trabalhar sem sequer ir a casa e à cama! Gostava muito do que fazia, mas além de estar extremamente cansada, não exercia o meu papel principal da forma que eu queria: ser Mãe. A Maria vivia praticamente com os avós e muitas vezes já nem queria ir a casa. e isso custava...

Aos 39 anos, decidi mudar de vida! Passei as pastelarias e vim para casa procurar novo emprego! Para muito isto era loucura, para mim era símbolo de coragem!

Surgiu a oportunidade de trabalhar novamente no hospital! Tinha sido algo que tinha gostado, porque não voltar?

Entrei em Dezembro para a Imagiologia (Rx e Tac, para que percebam melhor) e em Março, efetivei na Unidade de Cuidados Intermédios!

Mais uma vez, como auxiliar de ação médica, novamente algo completamente diferente, mas que eu gostava muito! Aliás, algo que gosto muito! Mas eu tenho um problema: entrego-me muito às pessoas e ao que faço! "Trazia" para casa muitos doentes comigo, não conseguia fechar a porta e deixar de pensar no hospital e em quem lá estava. Não era algo que eu conseguisse controlar, sou assim! Com isto surgiu-me a Fibromialgia, uma doença que não conseguimos controlar a dor. Tive que ficar em casa 6 meses para poder retomar as minhas funções. Neste período surgiu a oportunidade de ser agente da Bimby! Aceitei o convite e comecei a apaixonar-me cada vez mais por este part-time!

Surge o Covid, esse maldito vírus que não nos larga! Pois é, durante 15 meses, trabalhei sempre com doentes Covid! Só quem por lá passou sabe o que sofremos, não só com o facto de termos que andar equipados da cabeça aos pés, como com o que vivemos com os doentes que por lá passaram, sozinhos...só nos tinham a nós! Muitos sobreviveram... Vimos de tudo e sem dúvida que foi mais uma lição de vida! O covid veio para nos mostrar muita coisa!

E a mim, mostrou-me o quanto temos que ser felizes e ter o máximo de tempo com a nossa família, com quem mais gostamos! o hospital, o trabalhar por turnos tiranos muito tempo de família! não há fins de semana, não há jantares de família, não há Natal...

Aos 44 anos, pensei: quero continuar aqui? Apesar de gostar muito, eu tinha que estar bem comigo para dar conforto a quem mais precisava.

Fui convidada para ser líder de uma equipa na Bimby! Porque não aceitar?

Mais uma vez me disseram que era uma loucura! Mais uma vez eu digo que é coragem!

Neste momento, faço algo que me dá muito prazer! Consigo gerir os meus horários e consigo acompanhar a Maria de uma forma que antes não conseguia!

E sabem, sou feliz!■

NOTAS BREVES

Ser Professor

Ser professor, pode ser a surpresa de na apresentação de um trabalho de grupo sobre as correntes artísticas do início Séc. XX, uma aluna surpreender ao apresentar a sua tela inspirada na pesquisa que realizou acerca do **Cubismo**. A aventura da curiosidade e do saber aconteceram, a protagonista foi a Beatriz Ferreira, da turma 5 do 9º ano!



Beatriz Ferreira, 9º5ª

Espero que a Beatriz possa embarcar em muitas mais aventuras!...■

Professora Almira Pinto

“Há pessoas que transformam o sol numa simples mancha amarela, mas há aquelas que fazem de uma simples mancha amarela o próprio sol.”

Pablo Picasso

LGBT

Amor é
a.m.o.r



Este artigo é relativo à comunidade LGBT, iremos explicar esta sigla bastante conhecida, L reflete-se as Lésbicas, o G aos gays, B refere-se ao conceito de bissexualidade e por fim o T, que se refere ao conceito de Transsexualidade.

Todo este movimento em busca dos mesmos direitos e respeito de uma pessoa dita “normal” (no caso uma pessoa heterossexual e homem/mulher cis) foi organizado por Stonewall Inn, em Greenwich Village, nos Estados Unidos a 28 de junho de 1969.

Todo este ato ocorreu nas primeiras horas da manhã, quando um grupo de pessoas LGBT enfrentaram a polícia e iniciaram uma rebelião que lançou as bases pelos direitos LGBT nos Estados Unidos e no mundo, foi neste dia que passou a ser considerado o marco zero do movimento LGBT contemporâneo e, por isso, a 28 de junho é comemorado mundialmente, dia internacional do orgulho LGBT.

Não é novidade que há já muito tempo a comunidade LGBT sofre com bastantes discriminações, tais como: bullying nas escolas, serem expulsões de casa, até mesmo ameaças de morte, e inúmeros outros atos cruéis. Mas porquê tanto ódio contra esta comunidade? Qual a razão para tal estupidez? Por causa da religião? Mas a religião diz para amarmos o próximo, e se é suposto evoluirmos em sociedade, porque é que certas pessoas se recusam a mudar? Ser de uma geração mais antiga não é justificação válida. Quanto mais entrarmos nesta discussão, mais insignificante ela é.

Desrespeitamos alguém por amar outro do mesmo género, mas qual é a necessidade? Em que é que nos afeta ver duas pessoas do mesmo género a amarem-se. Afinal amamos quem quisermos. E porquê odiar alguém só porque fez algumas cirurgias? Que ironia, não? Só porque fez uma cirurgia no seu órgão reprodutor é-se odiado, contudo facilmente idolatramos quem aumentou os seios. Odiar também porque não se sente como toda a gente achava que se sentia. Que sentido é que isso faz? Desde quando é que nós sabemos como os outros se sentem realmente? Nem sequer é da nossa conta, apenas temos que respeitar como os outros querem ser tratados, o que há de tão difícil nisso?

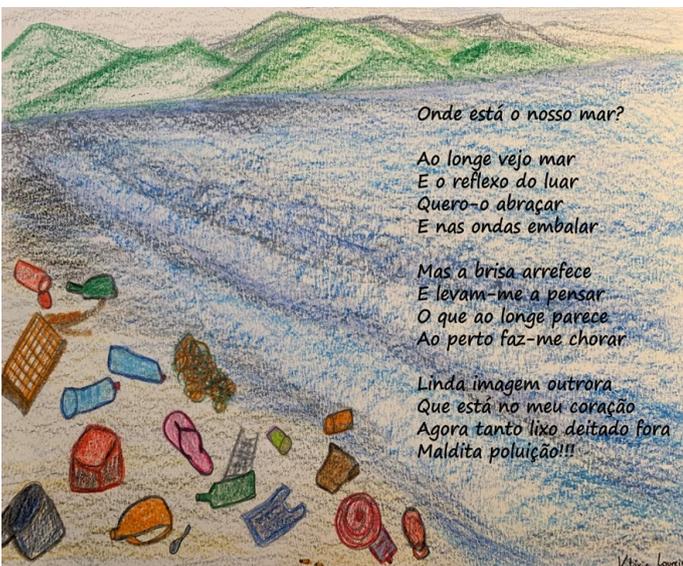
Espero que com o tempo, toda a comunidade LGBT receba mais respeito por parte do que resta da sociedade. ■

Inês Espírito Santo, 9º1ª

Projeto “O Planeta chama por ti - Operação Costa Limpa”

Apresentamos o projeto inovador ‘O Planeta chama por ti- Operação Costa Limpa!

Como o nome indica, esta é uma iniciativa coletiva com o objetivo de melhorar as condições atuais do planeta em que vivemos. Introduzido às turmas do 9º ano pela professora Paula Dias, este projeto está a contar com a colaboração da professora Almira Pinto, em Cidadania e Desenvolvimento. Nesta fase os alunos empenham-se em criar algo que possa representar o projeto. Pode ser algo como uma música, um poema, um logótipo, desenho, etc; desde que esteja relacionado com o desejo de ajudar o Planeta Terra, é claro!



Onde está o nosso mar?

Ao longe vejo mar
E o reflexo do luar
Quero-o abraçar
E nas ondas embalar

Mas a brisa arrefece
E levam-me a pensar
O que ao longe parece
Ao perto faz-me chorar

Linda imagem outrora
Que está no meu coração
Agora tanto lixo deitado fora
Maldita poluição!!!

O projeto inclui limpezas da praia, saídas de campo e várias atividades escolares coletivas. É uma oportunidade única de diversão com a recompensa de atender ao socorro do Planeta!

Todas as decisões que fazemos no nosso dia a dia podem destruir o chão debaixo dos nossos pés. ■

Maria Miguel Rocha, 9º1ª

Angariação de bens para Moçambique

No âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, 2020/2021, a turma do 12º ano de Economia, em colaboração com a ONG "Helpo", promoveu uma angariação de bens com destino a Moçambique - país social e economicamente debilitado que, além de tudo, tem sido vítima de ataques armados ligados a grupos jihadistas que espalham o terror e a morte junto das populações, sobretudo na zona de Cabo Delgado.

Este projeto, sob o tema Direitos Humanos, teve como objetivo sensibilizar a Comunidade Educativa da Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida para as dificuldades humanitárias que Moçambique enfrenta, com foco nas crianças, e convidá-la a colaborar nesta missão.

Assim, conseguimos reunir diverso material escolar,

nomeadamente, livros infantis, mochilas, roupa interior, etc. que, em colaboração com a "Helpo", terá como destino as crianças de Moçambique.

A turma agradece a todos os que colaboraram e convida a Comunidade Escolar a manter este projeto para o futuro,

"O 12º6ª Com "Vida"

Professora Olga Abelha



“Fitting in”

Many teenagers struggle with anxiety and stress, and now, more than ever, studies show that more and more teens are suffering from disorders, depression and stress.

In my opinion, we should talk more about the things that trigger all the anxiety and stress and not so much the problems themselves. Social media pressure or having the ideal body type and a wealthy lifestyle, for example, can get into anyone's nerves.

Another thing that can cause a “wave” of stress is school, on the other hand, grades and the need to feel “successful” and the pressure it builds on us. Also the people that we have to handle as well as their behaviour, which leads me to the subject of this statement: “Fitting in” and “daring to be different”.

As a teen myself, I know how hard it can be to feel accepted, or at least, not judged anywhere you go. An odd stare here and a few comments there, can tear a person's whole self-love apart.

From my point of view, we need to look at the world as a blank canvas ready to be painted on, and at us as the paint that will create a masterpiece. Can you imagine how boring it would be if it was an all blue or all yellow painting?

That's exactly the reason why we should dare to be ourselves, dare to be different and show everyone that acts mainstream just because it's a comfort zone, how powerful one's individuality can be!

Of course it's easier said than done, and even though I am more pessimistic than optimistic (yes, the very person who wrote all of this about being different and stuff) about that kind of matter, what is important is that we are happy and confident about the person we are, because in the end and most of the times we are our only salvation. ■

Carolina Paiva Moreira, 10º4ª

“Eduquem as crianças, para que não seja necessário punir os adultos.”

Pitágoras

NOTAS VIP

Ilustrando a Ciência

Isabel Loureiro é um nome a registar na área do Desenho Científico!

Ex aluna da Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida, regressou a esta escola dia 2 de novembro, agora como palestrante convidada da área em que trabalha e domina e que exerce com grande sucesso!



Como um bom exemplo para quem, no meio do CAOS tem de decidir por uma área de estudos, o Nota 20 não podia deixar de registar este grande momento entrevistando a Ilustradora Científica que passados mais de 12 anos, continua a viver e a trabalhar em Barcelona, *“com a família, amigos e gatos”!*

NOTA 20 - Como se sentiu no papel de Palestrante na Escola onde estudou?

Para mim foi uma incrível viagem ao passado e às boas recordações dos meus dias na escola, dos professores e dos amigos, e o prazer de devolver um pequeno grão de areia a um lugar e pessoas que me deram tanto. Como palestrante, senti que estava a partilhar com os alunos algo que eu, quando fui aluna, tivesse gostado de assistir, não só pelo tema artístico em concreto, mas por ter um relato em primeira pessoa de como é entrar no mercado laboral e como encontrar o caminho que nos leva a uma profissão especializada que nos apaixonou.

NOTA 20 - Como surgiu o seu gosto pelas Artes?

Desde que me puseram lápis, cores e papel nas mãos, ou seja, desde muito pequenina tinha um prazer enorme em entreter-me durante horas a desenhar e a pintar, fazer esculturas ou trabalhos manuais com a ajuda do

meu avô que era carpinteiro. Com o tempo, claro, comecei a interessar-me pela História da Arte e pelo trabalho de outros artistas ou desenhos animados que admirava, e tentava copiar. Tinha gosto de enfrentar-me a desenhos difíceis ou de muito detalhe, cada vez que terminava um, sentia uma grande satisfação por superar-me a mim mesma e procurava o seguinte.

NOTA 20 - Qual a razão que a levou a escolher esta área de estudos?

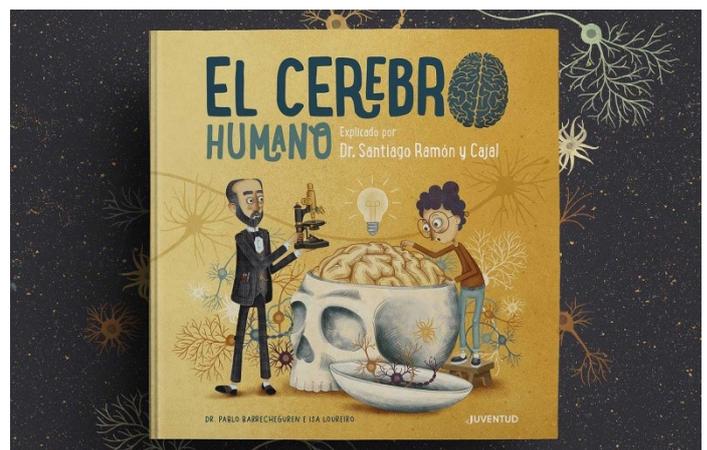
Era inevitável. Estava muito claro que desde pequena o que eu mais gostava era de desenhar e de desafios que envolviam a criatividade. Não tinha nenhuma dúvida de que esta era a área que tinha de seguir.

NOTA 20 - Como imaginava o seu futuro profissional quando ainda estudava nesta Escola?

Quando ainda estava na escola imaginava que seria designer gráfica, a criar posters de cinema, música ou eventos, assim como os de Toulouse-Lautrec, campanhas de publicidade originais ou a desenhar capas de livros...

NOTA 20 - Como surgiu o gosto pela ilustração científica?

É certo que realizei o sonho de ser designer gráfica. Mas sentia-me inquieta. O trabalho requeria muita criatividade, sim, mas poucas vezes se usavam ilustrações, e eu queria desenhar mais! Sabia que tinha mais habilidades de ilustradora do que designer. Então, arrisquei. Saí do estúdio de Design onde trabalhei durante 7 anos, e comecei a trabalhar como freelance ao mesmo tempo que procurava o meu nicho (até aprendi a tatuar!!). Inscrevi-me em cursos especializados de ilustração, provei a de narrativa, a de publicidade, a infografia... mas foi quando fiz o primeiro curso de ilustração científica, na escola Visions, que me apaixonei por esta área. Era um tipo de ilustração que encaixava comigo, com a minha paciência para os detalhes, o rigor e a objetividade. Arte e ciência: usar a criatividade e a beleza da ilustração para transmitir o conhecimento científico. A partir de aí continuei a inscrever-me em cursos desta área (na academia Ilustraciencia entre outros), compro livros, inves-



tigo... não deixo de aprender.

NOTA 20 - Qual a disciplina que de que mais gostou quando estudou na Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida?

Desenho, claro, e também Geometria porque me faziam puxar pela cabeça, trabalhar a criatividade, observação e lógica. Aquela satisfação de chegar ao final de problemas difíceis... Também não era má aluna nas outras disciplinas (umas melhor que outras).

NOTA 20 - Quais os Artistas Plásticos e obras com que mais se identifica?

Para não fazer uma lista larguíssima de artistas que vão desde o Renascimento à Arte Contemporânea, gostaria referir-me àqueles que mais me marcaram na área da ilustração, gravura, comic... como por exemplo: Lautrec, Katsushika Hokusai, M.C. Heschher, Gustave Doré, Harry Clarke Quino, Dan Hillier, Olga Dugina, Expanded Eye, Katie Scott, Dani Torrent, João Vaz de Carvalho...

Quais os ilustradores científicos que mais a marcaram?

Alguns dos que mais me marcaram são, por exemplo: Leonardo da Vinci, gosto mais dos esboços preliminares do que das próprias pinturas!, e os seus estudos de anatomia são impressionantes. Ernst Haeckel, qualquer que veja a sua obra "Formas de Arte na Natureza" saberá porquê. O atlas de anatomia de Bourguery e Jacob. Carim Nahabou e os seus insectos hiper-realistas. Fernando Baptista e as suas espetaculares ilustrações e infografias e vídeos para a revista National Geographic. Frank Netter, Maria Sibylla Merian, Dr. David Goodsell, Peter Lawrence...

NOTA 20 - Como encarou a saída de Portugal para trabalhar nesta área?

Foi assustador e emocionante ao mesmo tempo. Ao final da licenciatura em Design na Universidade de Aveiro, em 2008, encontrei-me com a necessidade de entrar no mercado de trabalho durante uma grande crise económica. As ofertas de trabalho eram poucas e muito precárias. A oportunidade surgiu ao inscrever-me no programa de estágios "Leonardo Da Vinci", depois de uns meses telefonaram-me do estúdio de Design Wassabi, nos arredores de Barcelona, e aí fiz o estágio com a bolsa da Universidade. Dei o meu melhor e ao final dos 3 meses contrataram-me para fazer parte da equipa. Passados mais de 12 anos, continuo a viver e a trabalhar em Barcelona, com família, amigos e gatos. O meu trabalho permite-me trabalhar à distância para clientes de todos os lugares e países.

NOTA 20 - Desenhar para si é ...?

Criar, comunicar, meditar, uma forma de descobrir e apreciar a realidade e o mundo através da representação pictórica. Crio uma relação pessoal com o objeto ou tema desenhado, porque passo horas a observar e estudar as suas formas, funcionamento, detalhes, cor... ao



final, os objetos e temas que desenho transformam-se em largas amizades, como esse velho amigo de quem conheces as suas virtudes e defeitos e com quem trocas -te ideias e segredos.

NOTA 20 - Quais as técnicas e materiais com que utiliza nas suas ilustrações?

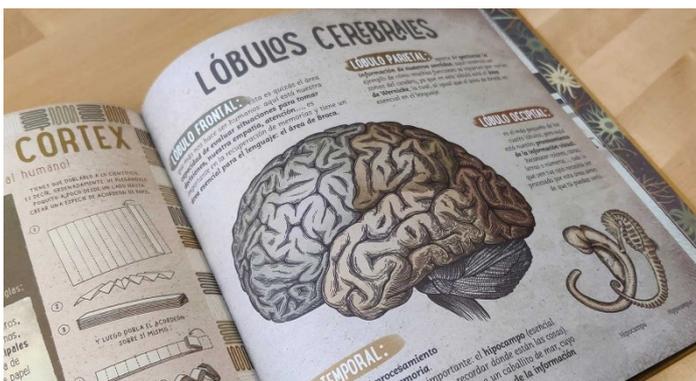
Nos meus projetos pessoais, para os quais tenho mais liberdade e tempo, continuo a usar técnicas tradicionais, as minhas favoritas são a tinta da china, lápis e aguarela. Gosto muito das técnicas de gravura e pontilhismo. Profissionalmente trabalho com ferramentas digitais (com Adobe Photoshop, Illustrator ou Affinity), que me permitem fazer mais correções e trabalhar de forma mais rápida. Obviamente, as ferramentas digitais de nada servem se não praticamos as bases de desenho tradicional, observação, composição, síntese...

NOTA 20 - Para além da Ilustração Científica desenvolve mais trabalhos em outra área artística?

Para além da ilustração científica, continuo a realizar alguns trabalhos de design gráfico, sobretudo de imagem corporativa. Realizo Workshops e pequenos cursos de ilustração, em museus, centros sociais e academias. Também ilustro livros de divulgação para crianças, como "El Cerebro Humano explicado por Dr. Santiago Ramón y Cajal" da editorial Juventud.

NOTA 20 - A capa do 1º número deste ano é da autoria do Arquitecto e Professor João Gil da Costa. Intitula-se "REUNIÕES". Soube que foi seu Professor durante 6 anos! Fale-nos um pouco das aulas de desenho sob orientação deste Professor e a importância que tiveram no seu percurso profissional.

De todos os professores que eu tive, aqueles que mais me inspiraram e contribuíram para a minha resiliência na vida profissional, são aqueles que, como o professor Gil, demonstram que adoram e respeitam a disciplina. Por isso exigem o mesmo respeito aos seus alunos: pedem prática, atenção e resiliência para conquistar degrau a degrau, que depois são recompensados com resultados excelentes, problemas e frustrações superadas, vemos que realmente aprendemos, evoluímos e melhoramos, é uma sensação incrível! Na ilustração científica a concorrência é brutal, não em quantidade mas em qualidade,





cheguei até aqui graças a muito esforço, aprendizagem e prática, e as suas lições foram muito valiosas.

NOTA 20 – O Nota 20 soube que ganhou o Prémio Junceda (APIC - Associação Profissional de Ilustradores da Catalunha) na categoria de Ilustração Científica, com a sua ilustração Aneurisma Cerebral. Parabéns!

Pode falar-nos um pouco sobre este Prémio e o que significa para si este reconhecimento?

A ilustração do aneurisma cerebral começou por ser o projeto final do curso “Ilustra Disecciones” impartido pela ilustradora médica Giselle Vitali, na academia Ilustraci-

encia, e acabou como parte do portfólio da agência Homograma, onde eu agora colaboro. Tive a oportunidade de receber comentários e correções de um profissional anatomista, Daniel Casanova, o que resultou numa ilustração muito rigorosa a nível anatómico. É uma grande honra ganhar o prémio Junceda, estar entre ilustradores tão talentosos e ser reconhecida por um jurado muito exigente. É um sinal de que escolhi bem o meu caminho profissional (depois de vários anos) e a responsabilidade de nunca deixar de aprender, continuar a ilustrar e a superar novos desafios na ilustração científica.

NOTA 20 - Tem algum conselho para dar a quem opta pelas Artes?

Hoje em dia, é muito fácil sentir-se frustrado e com vontade de desistir quando dá uma volta pelas Redes Sociais e encontra dezenas e dezenas de Artistas que são autênticos génios em criatividade e habilidade, é inevitável comparar-se com eles e sentir que queremos fazer coisas assim mas não sabemos fazer nada... tantos caímos nesta armadilha. Lembrem-se que cada artista tem uma longa história de trabalho, persistência, erros e frustrações que não mostra nas RRSS. O dom trabalha-se, não se nasce com ele como tantos dizem. É importante ter as tuas referências de artistas favoritos mas compara-te ÚNICAMENTE contigo mesmo, com aquilo que fizeste ontem ou há um ano atrás. Se hoje fizeste melhor, estás no bom caminho. Se um projeto parece abrumador, divide-o em pequenas etapas, à tua medida, concentra-te e conquista uma de cada vez. **Verás que és capaz de fazer coisas que pensavas impossíveis!■**

Professora Cristina Jorge

A propósito da palestra de Isa Loureiro...

No dia 2 de novembro, realizou-se uma palestra de uma ex aluna do curso de artes, Isabel Loureiro que frequentou a nossa escola ate 2004.

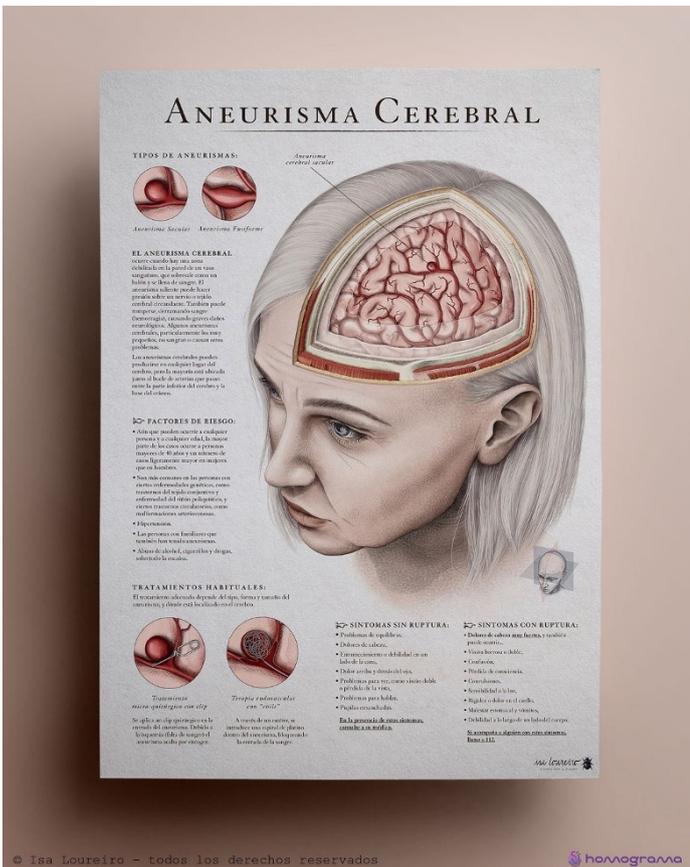
Gostei bastante da apresentação onde esta expôs sobre o seu trabalho.

Nunca tinha ouvido falar sobre esta área e sem dúvida que despertou o meu interesse.

Isabel trabalhou com design gráfico durante 7 anos, mas acabou por se identificar com a ilustração científica, tendo se dedicado ao estudo da mesma.

Isabel mostrou-nos um pouco da sua profissão e como ela funciona. Demonstrou o seu gosto nesta área, assim como a sua motivação e empenho no que faz.

Lançou-nos uma proposta de criar um caderno de campo, por forma a aproveitarmos todas as oportunidades e momentos que surgem para desenharmos a natureza a nossa roda, gostei da ideia certamente que o irei fazer.■



NOTAS ARTÍSTICAS

Entrevista ao Professor João Gil da Costa

Licenciado em Arquitetura pela Escola Superior de Belas-Artes do Porto, João Gil da Costa na sua atividade enquanto Arquiteto e Professor, segue um percurso artístico onde a arquitetura, o desenho, a pintura e a fotografia se complementam e o acompanham de forma natural e espontânea.

“São 3 pontos que deixam em aberto o que há de vir, segundo 3 pontos de vista diferentes, 3 técnicas diferentes, 3 modos de ver diferentes..., levando o espetador a uma reflexão sobre a impotência da palavra perante o desenho, a pintura, a fotografia.

Na obra de Gil da Costa, formas e corpos transformam-se em momentos suspensos, numa espécie de pensamentos omissos que ficaram por transmitir, mas que são expressos pelo forte conteúdo plástico do seu traço, da intensa pincelada, do instante do virtuoso clique.

A abordagem à Arquitetura como “universo paralelo”... à Figura Humana, numa alusão ao inconsciente “Eu” feminino..., à Fotografia, e à sua inevitável aproximação ao abstrato são interrupções ao estereótipo da representação convencional, e momentos de dialética onde ressaltam elementos de natureza emocional que pressupõem o sentido do que não se diz... É dizer muito mais. Reticências deixa em aberto...”

Cristina Jorge

NOTA 20 – Este é um dos textos introdutórios da sua Exposição de Desenho, Fotografia e Pintura, intitulada “RETICÊNCIAS”, realizada no espaço da Fundação Altice Portugal, no Porto, onde apresentou três tipos de expressão distintos, “segundo 3 pontos de vista diferentes, 3 técnicas diferentes, 3 modos de ver diferentes...”, nomeadamente a Fotografia, a Pintura e o Desenho.

Porquê a escolha da Fotografia, Pintura e Desenho nesta mostra artística?

São três áreas da expressão artística que há muito exploro de maneiras bem diferentes, mas que, no entanto, e por isso mesmo, se completam e me completam. Tratando-se de uma exposição individual, pareceu-me quase obrigatório que assim fosse.

NOTA 20 – “REUNIÕES” não é um, mas sim um grupo de desenhos que pretendem transmitir algo... ou não... a capa deste 1º número do NOTA 20 é um deles! Fale-nos um pouco deste seu trabalho.

“Reuniões” surgiram durante as infundáveis horas de reuniões a que todos os Professores são sujeitos com regularidade. Foi a estratégia que encontrei para conseguir acompanhar as reuniões sem entrar em stress, como muita gente faz, riscando de forma enérgica um bocado de papel.

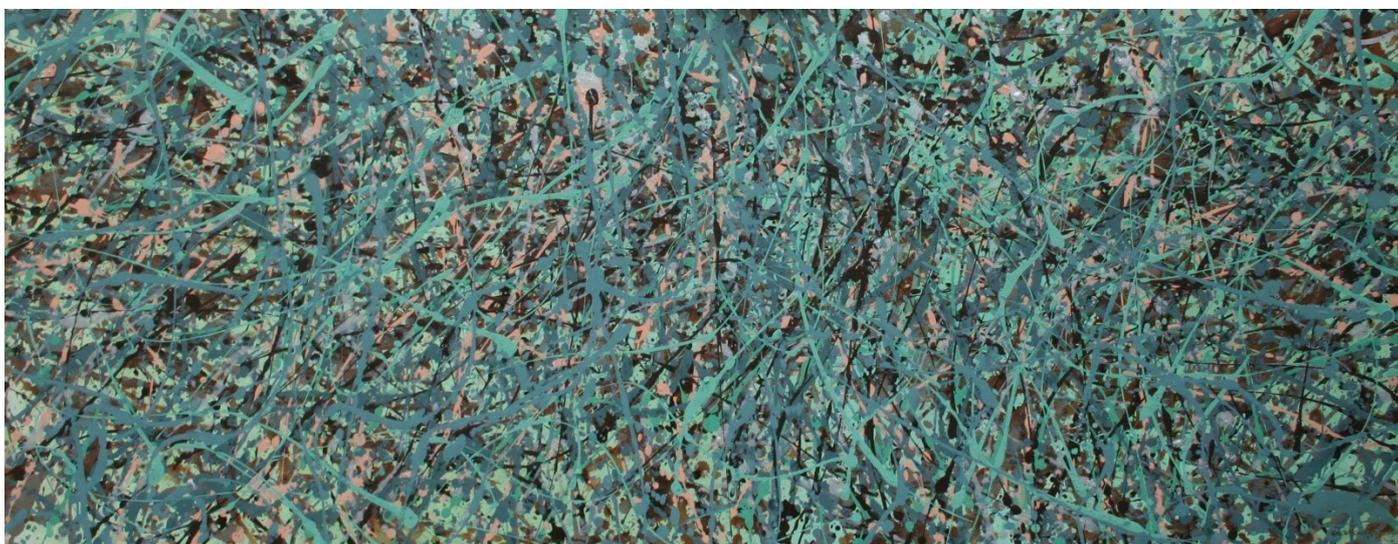
NOTA 20 - Diga-nos como surgiu o seu gosto pelas Artes.

A essa pergunta não sei responder, porque, esse gosto, no que me recordo, sempre fez parte do meu dia a dia, de uma forma tão natural, e sem que eu sentisse que era importante...como o respirar...o gosto de olhar...

NOTA 20 – Relativamente ao Curso em que se licenciou, na Escola Superior de Belas Artes do Porto, nomeadamente Arquitetura, pode falar-nos o que levou a essa escolha?

Pelo que já referi, a opção pela via artística pareceu-me a inevitável e na hora de escolha não tive qualquer dúvida. Senti-me indeciso entre Arquitetura e Pintura...mas acabei por escolher Arquitetura por considerar ser mais natural/acessível pintar sendo Arquiteto do que exercer Arquitetura sendo Pintor.

NOTA 20 – Quais os nomes que mais o marcaram âmbito da Arquitetura e das Artes Plásticas? Porquê?



Acrílico s/ tela



Lápis de cera s/ papel

Os meus gostos nas Artes Plásticas são o mais ecléticos possíveis.
Sou capaz de me “apaixonar” por obras aparentemente



Aguarela s/ papel

antagónicas...gosto de ser surpreendido. No entanto sou extremamente rígido no que se refere à técnica onde, aí, sou implacável! – Considero que sem técnica, a meu ver, não há arte...mas simplesmente... (há) acasos.

NOTA 20 - Desenhar para si é ...

É Liberdade...! O meu universo paralelo

NOTA 20 - Quais as técnicas e materiais com que mais se identifica?



Fotografia

Como já referi, (e a última exposição é o reflexo disso mesmo), gosto de variar e explorar técnicas diferentes. A fase da descoberta, do conhecimento dos materiais e de novas técnicas, é a fase que considero mais apaixonante, fascinante e divertida.

NOTA 20 – Além de Arquiteto, João Gil da Costa é Professor há 37 anos e leciona a disciplina de Desenho do Curso de Artes na Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida há 20 anos.

Como se define no papel de Professor de Desenho?
Saber desenhar é fundamental para qualquer área das expressões plásticas, até para um fotógrafo, por isso considero, que ser professor de Desenho representa um enorme orgulho e responsabilidade. Ensinar é “fácil”, reensinar é extremamente complexo. O aluno, para o bem e para o mal, será sempre o nosso reflexo e prolongamento.■

Professora Cristina Jorge

Consegue descobrir as diferenças na obra de João Gil da Costa?

Procure em “Notas Lúdicas”, página 56.



Óleo s/ tela

NOTAS PROFISSIONAIS

Recriar a Arte

Os alunos do 2º ano do Curso Profissional CMRPP (Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade) aceitaram um desafio, no contexto das aulas da disciplina de CGA (Comunicação Gráfica e Audiovisual) que gerou entusiasmo e muita criatividade.

A professora Sara Leal lançou esta proposta de trabalho, integrada nos conteúdos do Módulo 0458 – Tecnologias de Fotografia e Vídeo:

- cada aluno deveria escolher algumas obras de arte famosas e recriar a sua narrativa visual através das técnicas básicas de fotografia e de edição de imagem. Nas obras escolhidas os alunos tentaram assumir a identidade da(s) figura(s) central(ais) da obra.

O resultado final foi inesperadamente interessante e levou os alunos a desenvolverem a sua criatividade de uma forma bem-disposta e com humor. Tratou-se de um desafio que motivou os alunos, que, de uma maneira lúdica, aprenderam e trabalharam. Gerou também um bom espírito colaborativo entre pares. Tarefa cumprida!

Aqui ficam alguns exemplos destas recriações.

Se quiserem, podem também experimentar em casa. Divirtam-se!■

Professora Sara Leal



"American Gothic", de Grant Wood recriado por Ana Isabel Oliveira

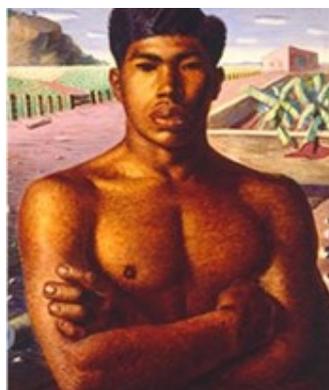


"Madonna con bambino" de Roberto Ferruzzi, recriado por Victória Martinez



FRIDA KAHLO

Trabalho de Gonçalo Rodrigues



"Mestiço", de Cândido Portinari, Trabalho de Nuno Miguel Oliveira



Inspire-se no trabalho destes alunos e faça você mesmo a recriação da obra de arte que mais admira!
Envie para nota20@aemga.pt

NOTAS IMPORTANTES

Reviver Memórias

Há muito tempo atrás, havia um rapaz, que tudo o que via, o aborrecia. Esse menino, nunca tinha curiosidade em experimentar algo novo, e ficava sempre em casa todo o dia sentado agarrado ao telemóvel nas redes sociais.

Era dia de *Halloween*, e como em anos anteriores, o rapaz ficava fechado em casa a vegetar no sofá.

Eis se não que, quando o relógio da parede soava a meia noite, o rapaz ouviu um riso divertido e três pancadas na porta de entrada

- Lá vem os chatos dos miúdos pedir doces - pensou ele, e lá se arrastou até á porta com passos preguiçosos.

Preparava-se já para estragar a diversão dos miúdos, negando-lhes os doces, mas quando abriu a porta já não estava lá ninguém.

- Mau...-disse ele coçando a cabeça- queres ver que os miúdos estão a gozar com a minha cara?

Mal humorado, fechou a porta com um estrondo e indignado voltou-se, para sentar-se novamente no sofá. Ainda não se tinha recostado, e voltou a ouvir, três pancadas na porta.

- Agora é que lhes dou uma lição, marotos! - disse irado. Lançando a mão da maçaneta, vociferou:

- Eu juro que...! - mas a espantosa visão de uma miúda

vestida de bruxa não o deixou terminar a frase.

- Mas quem é esta maluquinha? - pensou ele, e num tom de voz pouco convincente, disse:

- Já não tenho doces, vai ao vizinho do lado, pode ser que tenhas sorte.

- Pedir doces? O que queres dizer com isso?

Com um ar confuso, o rapaz responde-lhe:

- Não foi para isso que bateste na minha porta?

E ela disse:

- Não, na minha terra, neste dia costume pregar partidas aos humanos e ver as caras hilariantes que eles fazem quando se assustam.

- Humanos? Hmph...não me digas que és um E.T disfarçado de bruxa - e desata a rir.

Empinando o nariz e num engraçado revirar de olhos, ela estendeu-lhe a mão e apresentando-se:

- Sou a Charlotte Maga Vulpina Magnificentis, melhor aluna da academia Noctua.

E apertando-lhe a mão, ironicamente, ele replica:

- Sou o Zack Lúpus Bruxorum Equisitorum Et Persecutorum

E o silêncio da noite é cortado pelo ruído de uma vassourada.

- Auch!, miúda, eu só estava a brincar contigo!

- Peço desculpa, mas às vezes a raiva provoca-me espasmos no braço - disse a bruxa.

- Estás certa, eu mereci, e para compensar a minha rudeza, convido-te para entrares e jantares comigo.

Sem hesitar, a bruxinha entrou e logo se sentou á mesa.

- Então...moras sozinho?

E com um ar de tristeza o rapaz responde-lhe:

- Sim...discuti com os meus pais, e agora moro sozinho.

- Ok...sinto muito

- Vou buscar o jantar, gostas de pizza? - diz o rapaz

- Não sei, nunca provei...

- Então vais passar a gostar, pizza é a minha especialidade - responde-lhe com um ar confiante, e os dois acabam por rir.

Depois de jantar, Zack convidou Charlotte para fazer uma Jack o' lantern, e de seguida foram passear pelo bairro.

Enquanto observavam as crianças da vizinhança em grupos, a percorrerem as casas do bairro pedindo doces, Zack começou a recordar e a partilhar com Charlotte as memórias felizes que tinha das noites de *Halloween* quando ainda era criança.

- Tu eras mesmo um malandro, nunca te deu vontade de reviver os velhos tempos?

-disse Charlotte

- Acho que já estou um bocadinho grande e, além disso, os fatos já não me servem.

- Ai...que vais levar outra vassourada - disse ela rindo.

- A sério, não achas que eu já passei do prazo de brincar no *Halloween*?

- Vamos experimentar - e Charlotte, agarrando a mão de Zack, arrastou-o até á porta da casa mais próxima.



Charlotte fez então, um feitiço que a torna numa criança, e os dois vão de porta em porta pedir doces.

Quando chegaram á porta de Zack, ele surpreende Charlotte com um abraço, e diz-lhe:

- Obrigado por esta noite mágica, devolveste-me lembranças que julgava perdidas, até fiquei com vontade de ligar aos meus pais para lhes agradecer pelos momentos felizes que me proporcionaram em vários *Halloweens*

- De nada - disse Charlotte sorrindo - para mim também foi um *Halloween* especial, quando chegar ao meu reino e contar às minhas amigas o que andei a fazer vão roer-se de inveja,

só uma coisa...posso aparecer outra vez para o ano?

Zack sorri e diz com um ar de bobo:

- Sim, com a condição de trazeses o jantar

- Se gostares de sapos estufados acompanhados com grilos estaladiços, está combinado!

- O quê?!

- Estava a brincar, estava a brincar! Até para o ano!

E foi assim, que um rapaz preguiçoso e desligado, voltou a interessar-se pela época festiva do *Halloween*. ■

Beatriz Tavares, 10^o4^a

O Pai Natal Surfista

Minha gente, toca a pensar:
Naquilo que é preciso dar

Com o Pai Natal a surfar
Nada vai faltar
Com as modernices de hoje em dia,
Espalha-se enorme alegria

Com muito amor para a
E todos alegrar...
Vai o Pai Natal a surfar
Sobretudo, para as crianças agradar

E aí vai deliciado!:
Pois o seu novo transporte tão moderno, tão ligeiro
Torná-lo-á o rei do mar. ■



Raquel Boto, 7^o 4^a

Beatriz Garriapa, 7^o4^a

Mensagens de Natal do AEMGA

As alunas Inês Reis e Carolina Rego do 7^o2^a, vestiram a pele de “JORNALISTAS POR UM DIA!” e decidiram recolher Mensagens de Natal junto de vários assistentes de ação educativa da Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida.

“É uma comemoração de família, em felicidade, gratidão e empatia!” ■

D. Rosa Ribeiro

“Na época natalícia, deve haver união, fraternidade, harmonia, paz... Que a vida seja harmoniosa com saúde e que todas as pessoas sejam felizes e unidas!” ■

D. Cláudia Guimarães

“O Natal não é prendas, é o nascimento do menino Jesus, onde devíamos estar mais focados, embora seja o contrário!” ■

D. Fátima Sousa

“O Natal é mágico...” ■

D. Estela

“O Natal é uma época de saborear a vida, espalhar amor e semear esperança!” ■

D. Deolinda

“O Natal é tempo de renovar a esperança dos homens!” ■

D. Manuela

“Saúde para todos!” ■

D. Ana

“Que o covid, vá embora. Haja paz nas famílias. E que os pobres tenham saúde e condições, assim que se aqueçam os seus corações!” ■

Empatia e espírito natalício...

No âmbito do GIC problematizou-se como surpreender os mais jovens na escola, na quadra natalícia, Face às restrições impostas.

Surgiu então a ideia de envolver os alunos das escolas com 3^o ciclo, convidando-os a criarem um marcador de livros com uma mensagem natalícia para oferecer aos alunos do 5^o ano, que pela primeira vez passavam esta quadra nesta escola. Solicitou-se-lhes que fossem criativos e pensassem na sustentabilidade, o desafio era aproveitar sobras de materiais e/ou objetos que, habitualmente, são descartados para o lixo.

Participaram os alunos das turmas dos 7^o3, 7^o6, 9^o1, 9^o2, 9^o5, 9^o6 e 9^o7, sendo as turmas de 7^o ano lecionadas pela professora Helena Franco, que contou com a colaboração da professora de EV, Cristina Jorge, e as de 9^o ano pela professora Almira Pinto. Envolveram-se nesta atividade também os discentes das turmas 7^o1, 7^o2, 8^o4 e 8^o5, no âmbito da disciplina de CEA da docente Sara Castro.



No dia 17 de dezembro os alunos das turmas 7^o3, 7^o6, acompanhados pela docente Helena Franco, surpreenderam alunos e professores, espalhando mensagens de Natal, indiretamente também de sensibilização para a sustentabilidade.

Os marcadores realizados, no âmbito da disciplina de

CEA Sara Castro, foram oferecidos à turma do 6^oB da Escola Domingos Capela.

Apesar de alguns constrangimentos, a reflexão permite afirmar que um gesto simples e empático provocou uma sensação de alegria, a quem deu um pouco de si e a quem se deixou entusiasmar com o inesperado presente! Valeu a pena! ■

Professora Almira Pinto

Serviços Administrativos

Exposição de Desenho – “DESIGN DE NATAL!”

Mesmo no meio de todo o **CAOS**, vivido nas Escolas devido aos constantes casos de *covid* e dos constrangimentos por ele gerados, foi realizada a Exposição de Desenho – “**DESIGN DE NATAL!**”

Esta Exposição reuniu vários trabalhos do 7º, 8º e 9º anos, realizados nas aulas de Educação Visual, sobre a temática natalícia, e revelou à comunidade escolar várias propostas de grande originalidade e qualidade gráfica para **Papel de Embrulho de Natal**. O projeto resul-



A equipa de montagem, Carolina Rego e Inês Reis, 7º2ª



Miriam Contente, 8º2ª

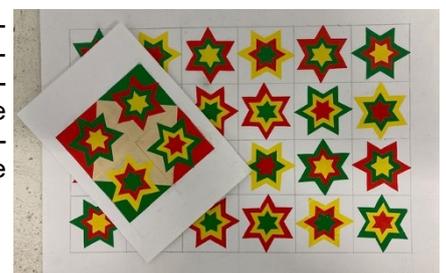


Matilde Monteiro, 8º1ª

tou de uma DAC entre as disciplinas de Educação Visual e Matemática, onde se abordaram conteúdos de ambas, nomeadamente, Geometria, Design Gráfico, a Cor, Psicologia da Cor, Rotação e Translação, Módulo/Padrão, com o intuito de melhor consolidar conhecimentos destas áreas curriculares disciplinares.

Os projetos finais deste desafio de desenho geométrico executados na técnica de recorte/colagem, foram apresentados à comunidade escolar no espaço do refeitório da Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida numa Exposição Design de Natal que decorreu de dezembro até janeiro de 2022. ■

Professora Cristina Jorge



NOTAS DE SABOR

2 Receitas natalícias deliciosas na Bimby 1

COOKIES DE CHOCOLATE E BENGALAS DE NATAL

Tempo total 1: 50min
Tempo total 2: 50min
Número de porções: 30 ambas

INGREDIENTES 1	INGREDIENTES 2
<ul style="list-style-type: none"> 140 g chocolate p/ culinária partido em pedaços 130 g manteiga à temperatura ambiente 100 g açúcar 100 g açúcar amarelo 1 ovo 3 c. chá de açúcar baunilhado ou 1 c. chá de essência de baunilha 180 g farinha ½ c. chá de bicarbonato de sódio ½ c. chá de fermento p/ bolos 1 pitada de sal 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g açúcar 150 g manteiga 1 ovo ½ c. chá de essência de baunilha 280 g farinha tipo 65 ½ c. chá de corante alimentar vermelho

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre dois tabuleiros de forno com papel vegetal e reserve.
2. Coloque no copo o chocolate e pique 3-6 seg/vel 6. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a manteiga, o açúcar, o açúcar amarelo, o ovo e o açúcar baunilhado e bata 2 min/vel 3.
4. Adicione a farinha, o bicarbonato de sódio, o fermento e o sal e misture 40 seg/vel 4.
5. Adicione o chocolate reservado e envolva 30 seg/vel 2. Com a ajuda de duas colheres forme nos tabuleiros pequenos montes do tamanho de nozes, deixando 5 cm entre eles. Leve ao forno a 180°C um tabuleiro de cada vez, cerca de 10-12 minutos ou até as bolachas ficarem douradas. Deixe arrefecer numa rede antes de servir ou de guardar numa caixa com tampa hermética.

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre com papel vegetal um tabuleiro de forno.
2. Coloque no copo o açúcar e a manteiga e bata 1 min/vel 4.
3. Adicione o ovo e a essência de baunilha e bata 30 seg/vel 4.
4. Adicione a farinha e envolva 15 seg/vel 3. Divida a massa em 2 partes e tinga uma das partes com o corante. Envolve em película aderente e reserve no frigorífico 20 minutos. Faça pequenos rolos com as massas reservadas, entrelace 2 rolos de cores diferentes e dê a forma de uma bengala. Repita até terminar a massa. Disponha no tabuleiro e leve ao forno a 180°C cerca de 8 minutos. Retire e deixe arrefecer sobre uma rede antes de servir ou de guardar numa caixa com tampa hermética.

Bom proveito!



Maria Ferreira 8ª1 nº16



Maria Ferreira, 8ª1ª

Bolachas Natalícias

Ingredientes:

300g de farinha
150g de açúcar
100g de manteiga
1 ovo grande
0,5 dl de água morna
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de noz moscada
1 colher de chá de erva doce
1 colher de chá de fermento em pó
1 pitada de sal
Farinha para polvilhar a bancada e o rolo da massa.



Como fazer:

Pré-aquecer o forno a 180° C.
Deitar a farinha numa tigela, juntar o açúcar, a manteiga, a água, o ovo e seguidamente as colheres de chá do gengibre em pó, da noz-moscada, da erva-doce e o sal e fermento. Misturar muito bem até ficar uma massa homogénea.
Estender depois a massa em cima de uma bancada polvilhada com farinha, com ajuda do rolo da massa de forma a deixá-la fina.
Cortar com cortadores de formas natalícias.
Depois de cortadas colocar em tabuleiros forrados com papel vegetal, ou untados com manteiga e farinha e levar ao forno durante 15 a 20 minutos. Quando estiverem douradinhas retirar do forno com ajuda de uma espátula e deixar arrefecer.
Depois de frias podem ser conservadas num frasco ou numa lata e quem sabe até serem oferecidas como presente de natal num frasco decorado.
Bom proveito!■

Laura Rocha, 9ª6ª

NOTAS CIENTÍFICAS

CLUBE DE CIÊNCIAS

No dia Mundial da Cultura Científica, o Clube de Ciência do AEMGA fez a primeira de muitas visitas às turmas do



3º e 4º anos das Escolas Básicas de Espinho e Silvalde. Fui recebida pela turma EBE3A, por alunos cheios de entusiasmo e curiosidade. Após das devidas apresentações, lemos em conjunto, excertos do livro “As histórias da cocabichinhos”, que incentiva as crianças ao desenvolvimento da curiosidade. Depois, “mãos à obra”, ou neste caso “à ciência”. Os alunos tiveram a oportunidade de experimentar e explorar, com a colaboração da professora Catarina. No final, foram desafiados a resumir a atividade através de um desenho, como quem faz um relatório.

Sair do meu habitual espaço de trabalho, foi uma experiência gratificante e enriquecedora para todos. Estes cientistas de palmo e meio também têm

muito para nos ensinar. Antes de sair, um dos pequenos curiosos veio agarrar-se a mim em jeito de agradecimento. Na verdade, sou eu que agradeço.

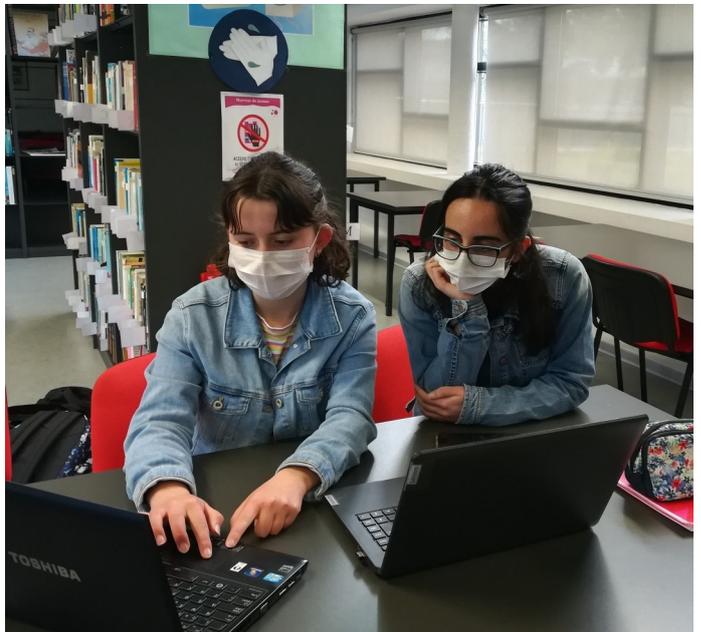
Fico muito grata às professoras dos 3º e 4º anos, por me receberem e colaborarem com o Clube de Ciências, de forma a que seja possível levar a ciência aos mais novos. ■

Professora Helena Franco

Olimpíadas de Química+ e Física+

Olimpíadas de Química+ e Física+ nas universidades de Aveiro e Porto, respetivamente.

No ano passado, 20/21, participamos nas Olimpíadas de Química+ e de Física+ sob a orientação dos professores Helena Franco e Adrian Santos. Infelizmente, devido à situação pandémica fomos obrigadas a realizar as provas à distância, contrariamente aos anos anteriores.



Esta experiência deu-nos a conhecer novas tipologias de exercícios, ajudando-nos a desenvolver as nossas capacidades cognitivas. Contudo, o método adotado para a realização das provas não foi muito prático devido ao facto da resolução dos exercícios ter de ser feita no computador.

Apesar de tudo, consideramos que foi uma experiência enriquecedora e aconselhamos todos a participar nas Olimpíadas 21/22. ■

Joana Silva e Celina, 11º3ª

Ciência a Brincar

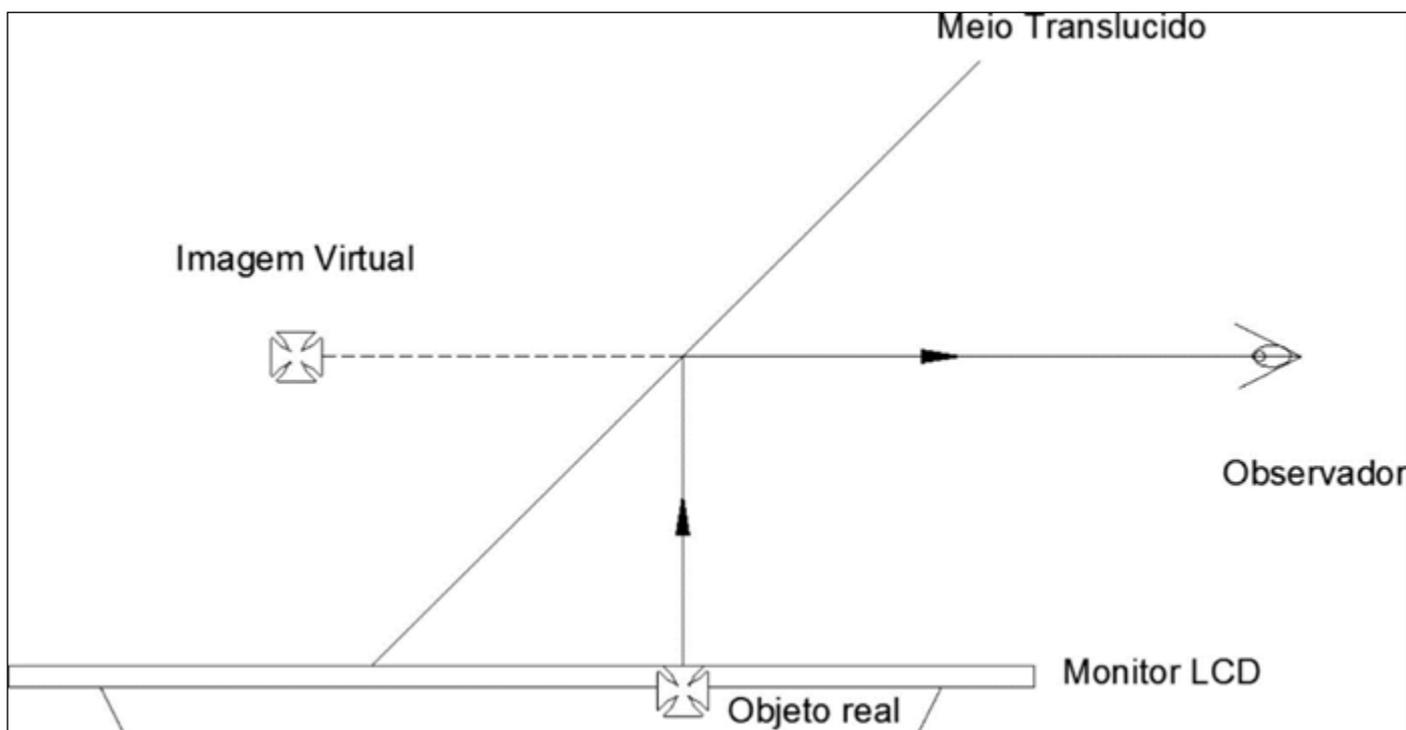
Ilusões de Ótica – Um fenómeno que fascina os mais miúdos!

Nesta rubrica do “Ciência a Brincar” encontramos um fenómeno físico que o nosso aluno, Gustavo Leandro da turma 1 do 8ºano, observou e realizou, na passada semana: uma pirâmide holográfica, construída com material tão simples como uma folha de acetato transparente. Por mero entretenimento, baseando-se num procedimento descrito num tutorial do Youtube, trouxe para a escola este simples brinquedo de ilusão ótica, que espantou colegas e professores e que me levou a pensar que, afinal de contas, ainda há brincadeiras pedagógicas entre os mais novos.

dia, técnicas de projeção de imagem através de ecrãs de cristais líquidos ou matrizes de micro espelhos com dimensões muito reduzidas, permitem a preparação por meios informáticos de objetos e assim fazer hologramas desses objetos que não existem fisicamente.

Esta invenção deve-se, antes de mais, ao engenheiro húngaro Dennis Gabor (1900-1979) agraciado pelo Prémio Nobel por tal criação. Mas foi o físico russo Yuri Denisyuk (1927-2006) e outros que se lhe seguiram, que tornaram possível o holograma sem laser.

O holograma de reflexão do Gustavo Leandro tinha a particularidade de ser versátil em tema e movimento. Projetava imagens reais (em 3D) animadas em tempo real que figuravam no *display* do seu *smartphone* (em 2D), as quais foi buscar a vídeos já preparados para o efeito e que se encontram acessíveis na internet. O



Esta atividade foi e será o ponto de partida para novas descobertas que levaram a pesquisar a diferença entre um holograma e uma fotografia. A diferença, mais marcante entre um holograma e uma fotografia, é sem dúvida, a terceira dimensão que pode ser percebida no primeiro, através da ampliação e profundidade da imagem criada.

Holografia é uma palavra que etimologicamente provem de dois vocábulos gregos: “holo” – que quer dizer “todo/inteiro”, e “grafia” – que significa “sinal/registo”. Assim, um holograma é um registo de um objeto que, quando iluminado de forma conveniente, permite a observação tridimensional do objeto que lhe deu origem numa certa orientação. Ao contrário da fotografia que apenas permite registar a variação da intensidade de luz proveniente da cena fotografada, o holograma regista também a fase da radiação luminosa proveniente do objeto. É neste desfasamento que a informação sobre a posição relativa de cada ponto do objeto iluminado está contida, o que permite reconstruir uma imagem com informação tridimensional. A construção de um holograma necessita de uma fonte de luz laser para a iluminação do objeto que se pretende registar (uma luz coerente). Mas, hoje em

objeto filmado e exibido em quatro segmentos colocados em forma de cruz no *display*, é refletido nas quatro paredes da pirâmide de acetato estrategicamente colocada sobre ele. Esses quatro feixes de luz resultantes interferem no espaço interior da pirâmide, conseguindo-se a ilusão de realidade aumentada, com a profundidade pretendida, graças às propriedades ondulatórias da luz – técnica de Pepper. Esta metodologia é facilmente explicável no esquema apresentado (para um único feixe de luz).

Figura: Esquema simplificado do processo de reflexão de um feixe de luz que atinge uma das faces da pirâmide.

Apesar dos nossos sentidos terem sido enganados, o Clube de Ciência do AEMGA esteve atento a este fenómeno, identificando-o como um (rico) potencial para o ensino da Física.■

Clube de Ciência do AEMGA

Bibliografia/netografia:

<https://www.cienciaviva.pt/projectos/pulsar/hologramas.asp>
Schivani, M. *et al*; «Pirâmide “holográfica”: erros conceptuais e potencial didático»; *SciELO Brasil*, 40 (2018)
Santos, J.; «Como funciona a holografia»; *UMCOMO* (2017)

NOTAS DE SAÚDE



O nosso Agrupamento comemorou no dia 18 de Outubro, na escola sede, durante todo o dia, o Dia Mundial da Alimentação.

A alimentação ocupa um lugar central na vida das pessoas, e em particular na das crianças e adolescentes, que numa fase de crescimento, de intensa atividade física e intelectual consomem muita energia para as atividades vitais do organismo, sendo por isso fundamental sensibilizar para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis. Entre muitos aspetos, privilegiar os produtos hortícolas locais e da época deve ser uma prioridade, quer

pela sua qualidade, uma vez que são colhidos amadurecidos e além disso, somos mais amigos do ambiente, pois os produtos não necessitam de longo transporte até ao consumidor.

Sensibilizados para esta questão, os alunos realizaram uma **feira de legumes e hortícolas locais e sazonais**, trazidos por eles da sua horta ou quintal ou de um qualquer familiar.

Foi delicioso ver o seu entusiasmo e empenho para a exposição dos produtos, elaboração do preço, a venda e o receber o dinheiro dando os trocos aos clientes, e foram muitos... quase rivalizou com a tradicional feira de Espinho.



Os alunos foram sensibilizados para o trabalho voluntário desenvolvido pela Associação "Espinho Solidário", sendo que a verba obtida com a realização da feira será entregue a esta entidade.

A atividade decorreu com grande dinâmica e envolvimento dos alunos do 5º e 6º anos e os docentes de Ciências Naturais do Agrupamento, e toda a comunidade escolar, na aquisição dos bens apresentados. Dinamizada pelo PPES (Projeto de Promoção e Educação para a Saúde) em parceria com o Projeto "Pontes".

Foi ainda elaborado um flyer informativo, que foi distribuído por toda a comunidade escolar, de todo o Agrupamento, a saber: Escola Espinho nº2, Escola Básica de Silvalde, Escola Básica de Paramos e Escola Básica Domingos Capela.

Na escola sede foi ainda distribuída a toda a comunidade, fruta fresca oferecida pela escola, para comemorar a data e lembrar que, uma simples peça de fruta a meio da manhã ou da tarde, constitui um lanche económico e saudável.

Como "na natureza nada se perde, tudo se transforma", os bens alimentares que sobraram foram entregues na cantina do Agrupamento e na cantina do Salão Paroquial de Espinho." ■



Campanha Solidária de recolha de bens alimentares

No âmbito do projeto de Educação para a Cidadania em articulação com o PPES (Projeto de Promoção e Educação para a Saúde) e com o objetivo de promover atos solidários, o grupo de trabalho *Eco Friends*, do 10ºano 1ªturma, organizou uma recolha de alimentos para FAS Sopa da paróquia de Espinho, um projeto que tem como objetivo ajudar quem mais precisa através da distribuição de refeições feitas por voluntários. A campanha foi organizada pelos alunos que fizeram cartazes e promoveram a



campanha com a ajuda dos alunos do curso de CMRPP. Foram recolhidos vários alimentos. Desde massa, arroz, leite, enlatados, bolachas, compotas etc... Toda a comunidade escolar pode contribuir, ajudando a ajudar. O



pouco que cada um pode dar, encheu por estes dias, o prato de alguns que atravessam graves carências. A todos os que cooperaram com este projeto solidário aqui fica um enorme obrigado em nome de todos os envolvidos na campanha! ■

Eco Friends, do 10º1ª

“As pessoas educam para a competição e esse é o princípio de qualquer guerra. Quando educarmos para cooperarmos e sermos solidários uns com os outros, nesse dia estaremos a educar para a paz.”

Maria Montessori

A saúde mental e a “Teia”

Aconteceu na aula de Cidadania e Desenvolvimento, no dia 15 de Outubro, nós e um rolo de fio: um fio tão frágil, quão frágeis são as fronteiras da saúde mental! Foi simplesmente conectarmo-nos uns aos outros através de um fio mas, de simples nada teve, pois basta puxar demais, deixar o fio mais solto e o desenho “estranho” da teia fica comprometido... afinal todos somos parte integrante da malha formada, a teia significa a nossa união, todos num fio só, todos amigos!



Foi positivo para ficarmos a conhecer o que o outro gosta, conseguir criar um laço com os colegas de turma; aprendemos que devemos respeitar e ajudar os outros. Ao ligarmos o fio do novelo a cada um, passamos a conectar as nossas ideias com as dos outros. Para viver em sociedade precisamos de entajuda, porque percebemos que se alguém largasse o fio desfazia o trabalho



dos outros e, se alguém ficasse com fio a mais para si, os outros não conseguiam agarrar. Se largássemos a ponta do fio a teia desmanchava-se, ou seja, se algum de nós não estiver bem todos sofreremos com isso. E percebemos que sendo diferentes devemos respeitarmos e ajudarmo-nos uns aos outros. No final criamos uma figura que, vista de cima, parecia uma estrela, uma espécie de desenho da amizade, e divertimo-nos e rimamos um bocado, o que também faz falta! ■

7º3ª e professora Carla Oliveira (Cidadania e Desenvolvimento)

Rastreo de Diabetes

O Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida promoveu na semana de 15 a 19 de novembro, em todos os estabelecimentos do Agrupamento, um rastreio de diabetes, que abrangeu toda a comunidade escolar, de forma voluntária.

Esta ação decorreu no âmbito das atividades do Plano Anual, tendo sido dinamizada pelo PPES -Projeto de Promoção e Educação para a Saúde- em parceria com o projeto "Pontes", na semana em que se comemorou o Dia Nacional da Diabetes.

O objetivo da atividade, bem como todas as ações planeadas na área da saúde, prendem-se com a promoção da saúde e a prevenção da doença.

A ação decorreu com grande dinâmica e envolvimento de toda a comunidade escolar, graças ao excelente trabalho realizado por técnicos da saúde da Associação de Diabéticos de Espinho, a quem muito agradecemos tão elevada prestação.



Os alunos levaram ainda consigo alguns flyer informativos e de sensibilização para a importância de adotar hábitos de vida saudáveis, nomeadamente, uma alimentação saudável e a prática de exercício físico.

O tempo em que nos mantivemos confinados na sequência da pandemia, deixou muitos jovens debilitados a nível físico e mental, daí a nossa preocupação em rastrear sintomas pertinentes. Como diz o velho ditado, vale mais prevenir que remediar!

Queremos seguir as metas de saúde para todos "Mais anos à vida, e mais vida aos anos".■

PPES e projeto PONTES

Rastreo Visual

O Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida irá promover o rastreio visual, em todas as suas escolas, na semana de 6 a 10 de dezembro, entre as 9h30 e as 12h30.

Esta ação será dinamizada pela Assistente Social do Agrupamento, no âmbito do projeto "Pontes", em articulação com o PPES (Projeto de Promoção e Educação para a Saúde).



A atividade está incluída no PAA (Plano Anual de atividades) e visa a promoção da saúde e bem-estar dos nossos alunos. Destina-se em especial aqueles que iniciam um ciclo de estudos e, por alguma limitação da sua visão podem ver comprometida a sua acuidade visual e, conseqüentemente, o seu rendimento escolar. O rastreio efetuado pode diagnosticar algum comprometimento que ficará registado numa ficha entregue ao aluno, que dela dará conhecimento ao seu encarregado de educação, para que a possa utilizar de forma a colmatar o problema.

Esta ação destinada a todos os alunos do 5º e 7º anos de escolaridade, na escola sede, implicou a autorização expressa dos encarregados de educação. Dada a grande afluência dos alunos interessados, não foi possível rastreá-los a todos nesta fase, pelo que será realizado um segundo momento para o rastreio em data oportuna. A nossa enorme gratidão à Ótica de Espinho que providenciou toda a logística, em carrinha móvel para realização dos exames de rastreio de forma eficaz e segura, sem qualquer custo.

A atividade veio colmatar uma grande preocupação manifestada por todos os coordenadores de estabelecimentos de ensino do Agrupamento e à qual a Ótica de Espinho foi sensível e, de imediato, aceitou o desafio proposto.■

PPES e projeto PONTES

"O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem."

Arthur Schopenhauer

NOTAS DE DESPORTO

O Desporto Escolar constitui uma das vertentes de atuação do Ministério da Educação e Ciência com maior transversalidade no sistema educativo, desenvolvendo atividades desportivas de complemento curricular, intra e interescolares, dirigidas aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

desportiva desenvolvida por grupos-equipa. Neste contexto pós pandémico, o projeto do Desporto Escolar assume uma grande importância com particular relevância, pelo grande potencial contributo no bem-estar e saúde físico e mental dos cidadãos.



O Desporto Escolar é o conjunto de práticas lúdico-desportivas desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. O Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”.



Do ponto de vista funcional, o Desporto Escolar operacionaliza-se em duas vertentes complementares: uma, referente à dinamização de atividades desportivas realizadas internamente em cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada; e outra, referente à atividade

No nosso Agrupamento, o Projeto Desporto Escolar é composto pela oferta da prática de 9 modalidades orientados por 11 professores. Estas atividades desenrolam-se na Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida (ARE, Des-

portos Gímnicos, Multiactividades Ar Livre, Surf e Natação) e Escola Básica Domingos Capela (ARE, Xadrez e Badminton). Os grupos-equipa são organizados por escalão/género ou num escalão único e envolvem-se em competições interescolares com um nível de competitividade crescente: Campeonatos Locais, Campeonatos Regionais, Campeonatos Nacionais e Campeonatos Internacionais.■



Desporto Escolar

Grupos Equipa

Badminton: EB Domingos Capela;
 Basquetebol: EB Domingos Capela e EBMSA;
 Ginástica Acrobática: EBMSA;
 Ginástica Grupo: EBMSA;
 Multiactividades Ar Livre: EBMSA;
 Natación: EBMSA;
 Surf: EBMSA;
 Natación: Piscina Municipal EB Domingos Capela e EBMSA.

Informa-te junto do teu Professor Educação Física

Professor Emanuel Gonçalves



Os alunos do 1º, 2º e 3º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto têm andado em roda viva. A sua formação tem uma grande componente prática que implica diferentes estímulos, experiências e aprendizagens.



No âmbito das disciplinas de Atividade física, Saúde e Bem Estar (AFSBE) e Fundamentos das Atividades Físicas Individuais e Coletivas (FADIC), realizaram várias atividades fora da escola, em diferentes instalações e espaços, dentro e fora do concelho de Espinho. Só

desta forma é possível dar cumprimento aos objetivos programáticos previstos num currículo tão diversificado e exigente, que requer instalações, equipamentos e materiais que o Agrupamento não possui.

Fica aqui um pequeno resumo de algumas atividades realizadas:

- 16 de Outubro – Vagos: Competição Internacional de Dança Desportiva

Por iniciativa do professor Vasco Neves e também acompanhados pelo professor Jorge Castro, os alunos do 12º ano deslocaram-se a Vagos para assistir a uma etapa do Campeonato de Dança Desportiva. Foi o primeiro contacto dos alunos com uma competição formal de dança, onde puderam assistir a 10 ritmos diferentes, nas variantes Standard e Latinas: Tango, Valsa Vienense, Chá-Chá-chá, Tiveram ainda oportunidade de falar e posar com alguns atletas da competição.

- Comemoração do Dia Nacional do Pijama: dinamizada pelos professores de AFSBE Sara Castro e Hugo Pinto e a turma do 11º ano, para os alunos do pré-escolar e 1º ciclo do Centro Escolar de Silvalde, no dia 22 de Novembro. O entusiasmo dos alunos envolvidos foi evidente.

- Realização de Escalada na Nave Municipal

No âmbito do módulo “escalada e manobras de cordas”, o 10º e 12º ano deslocaram-se repetidamente à Nave

Municipal de Espinho, ao abrigo da colaboração da C.M Espinho e do Núcleo de Montanha de Espinho, a quem agradecemos a possibilidade de utilização do espaço e equipamentos. Dominada a utilização dos materiais e equipamentos de segurança e depois de uma abordagem de iniciação à modalidade, realizada na pequena parede da escola sede pelos professores Eduardo Pina, Jorge Castro e Manuel André, foi possível aplicar os conhecimentos adquiridos e solicitar todas as capacidades para superar as dificuldades que as vias colocaram.



- Participação no Aveiro City Race, competição de Orientação

Percorrer a cidade dos canais de mapa na mão, à procura de balizas ... Não, ... não de futebol. Em orientação, as balizas assinalam um posto de controlo que os alunos têm que passar por uma ordem definida, comprovando através de um código que fica registado num chip que o atleta transporta no indicador.



Os alunos do 12º ano (e professores do módulo “Orientação aplicada”), realizaram a prova aberta, para atletas não federados na modalidade, numa distância aproximada de 6 km, com partida na Praça Marquês do Pombal e chegada na Praça da República, mas com todos os equipamentos e regras da prova oficial. ■



NOTAS DE LEITURA

Comunidade Educativa assinala Dia Internacional das Bibliotecas Escolares

No dia 25 de outubro, a Equipa das Bibliotecas Escolares do AE Dr. Manuel Gomes de Almeida assinalou, mais uma vez, o Dia Internacional da Biblioteca Escolar com a iniciativa “Pausa para Ler”.



Entre as 10h e 11h, todas as turmas (do ensino pré-escolar ao ensino secundário - regular e profissional) das 5 escolas do Agrupamento receberam a visita de um leitor convidado. Da parte de tarde, a “Pausa para Ler” aconteceu às 14h45m, nas turmas que não estiveram na escola no período da manhã.

Este ano letivo, devido aos constrangimentos causados pela pandemia, os leitores convidados foram, na sua maioria, “a prata da casa”, alunos e professores, e alguns encarregados de educação, nas escolas básicas. Na escola sede, a turma 10/3 recebeu o Voluntário de Leitura Luís Diego e os alunos do curso de CMRPP (10.º e 11.º) anos estiveram presentes na sessão “Contos do Mundo” com a contadora de histórias Virgínia Millefiori.



Esta iniciativa constituiu um convite à (re)descoberta do mundo mágico dos Contos de Fadas e Contos Tradicionais de todo o Mundo e constituiu-se como uma excelente oportunidade dos vários elementos da Comunidade Educativa aprenderem mais sobre diferentes países de todo o mundo, através das histórias. ■

Equipa das Bibliotecas Escolares

“10 Minutos a Ler”: 10 minutos por dia para os alunos do AEMGA lerem por prazer

É um facto incontornável que a leitura é fonte de conhecimento, que nela desenvolvemos e afirmamos o gosto estético, que através dela aprendemos a melhor nos exprimirmos, que por ela criamos imagens do mundo com implicações diretas no que somos e na imagem que de nós damos aos outros e que para nós próprios fazemos.

Por isso, no nosso agrupamento, várias têm sido as propostas centradas no livro e na leitura por prazer que têm visado promover hábitos e competências de leitura, como a Pausa para Ler (Dia Internacional da Biblioteca Escolar), as Leituras Partilhadas (em português, francês, inglês e espanhol), WRAD (World Read Aloud Day), Palavras com Ciência, Ler em Família, Leituras Encenadas, Visto Literário, Horas do Conto, Sessões de Contos, Iniciativas com alunos de LPNM e Podcasts Literários do AEMGA. Estas propostas têm tentado estimular a criação de uma rotina de leitura por prazer em sala de aula, biblioteca e na família.

Para além disso, a Equipa das Bibliotecas Escolares implementou, em estreita articulação com docentes de diferentes disciplinas, desde outubro 2019/2020, mesmo sem financiamento, o projeto 10 Minutos a Ler, uma iniciativa do PNL que pretende fomentar o gosto pela leitura.

Inicialmente o projeto envolveu 840 alunos e 16 professores, de diferentes disciplinas. Em 2020/2021, já éramos 1600 alunos (64 turmas; 75 professores). Em 2021/2022 os números continuam a crescer, envolvendo também várias turmas do 1.º ciclo, apesar deste projeto ser dirigido para alunos do 2º e 3º ciclos e ensino secundário, porque entendemos a importância de ler por prazer, queremos que os alunos percebam o valor cultural da leitura e assim, ajudar a combater os problemas de literacia.

Entretanto foi apresentada uma candidatura no âmbito dos “10 Minutos a ler”, aprovada entretanto, e que vai possibilitar a renovação dos títulos disponíveis nas bibliotecas do AEMGA e oferecer uma escolha aos alunos que vá ao encontro daquilo que eles estão interessados em ler.

A adesão e implementação deste projeto foi o ponto de partida para a inscrição do agrupamento na *Call* Melhores Leitores do Mundo (MLM), iniciativa do PNL que reconhece boas práticas no âmbito da promoção da leitura em contexto escolar, atribuindo prémios aos alunos que mais livros leram ao longo de cada ano letivo. O prémio é dirigido às escolas do continente e respetivos alunos, de acordo com as categorias: 1.º ciclo do EB; 2.º ciclo do EB; 3.º ciclo do EB e Ensino Secundário (ES). ■

Coordenadora das Bibliotecas do AEMGA, Isabel Ribeiro

“A leitura engrandece a alma.”

Voltaire

NOTAS DA SÉTIMA ARTE

Plano Nacional de Cinema: uma ferramenta de promoção da literacia dos media na educação de jovens e um importante contributo para o desenvolvimento cultural, social e pessoal

A Equipa do PNC e do projeto AEMG@SMART desenvolveram, no 1.º período, de forma colaborativa com docentes de diferentes disciplinas, nomeadamente Edu-



cação Visual, Complemento Educação Artística, Inglês, Filosofia e Cidadania e Desenvolvimento, uma série de iniciativas visando o incremento dos níveis de literacia

audiovisual dos alunos e do seu interesse pelo cinema; a disseminação e promoção do cinema, designadamente de animação, no âmbito da 45ª edição do CINANIMA, e a reflexão sobre o mundo atual e temáticas transversais ao currículo através da exibição de curtas metragens em sala de aula, no âmbito do Dia Internacional dos Direitos Humanos.



Dentre as várias atividades promovidas, destacamos a Sessão de Exibição dos vídeos vencedores da 5ª edição do "CURT.as.FITAS", no auditório da escola, no dia 9 de novembro; o "CINANIMA Vai às Escolas", um programa que ficou acessível online, entre 8 e 14 de novembro a todas as escolas do AE, mediante inscrição prévia, e

que possibilitou levar aos alunos de todos os níveis de ensino programas de cinema de animação de autor com qualidade artística de produção, maioritariamente, europeia.

Da participação nesta edição do CINANIMA resultaram materiais de elevada qualidade e criatividade produzidos pelos alunos, sob a supervisão dos seus professores: textos de apreciação crítica em português e inglês; folioscópios, elaborados na disciplina de Complemento à Educação Artística e desenhos/pinturas das cenas dos filmes que os alunos mais gostaram.

Nas disciplinas de CGA 10º ano e CPC, 11º ano do Curso Profissional Comunicação Marketing Relações Públicas e Publicidade, lecionada pelas professoras Carmo Pinto e Sara Leal, os alunos produziram, entre outros, um pequeno vídeo, com imagens criadas por eles.

A referir também a participação de 3 docentes da equipa PNC, Branca Santos, Carlos Gouveia e Isabel Ribeiro, numa Oficina de Criação de Animação dinamizada por 2 convidados internacionais do CINANIMA, Francisco Ortega e Jorgelina Orfila da Texas Tech University.





Todas estas atividades ajudaram a reforçar laços com os parceiros da comunidade local, CINANIMA e FEST, e contribuíram para o desenvolvimento de competências ao nível de linguagens e textos, informação e comunicação, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, pensamento crítico e criativo e sensibilidade estética e artística.

Foram também momentos que ajudaram a incentivar a formação de públicos para o cinema, e que promoveram valores democráticos como diversidade, tolerância e inclusão, contribuindo para o sucesso escolar dos alunos.■

Equipa do PNC do AEMGA

“O cinema não tem fronteiras nem limites. É um fluxo constante de sonho.”

Orson Welles

Cinanima - Review of the Short film “Elevator Alone”

In this short film by Anastasia Papadopoulou we saw that several people in the elevator were only comfortable with who they truly are when they were alone. Otherwise, they were just quiet and pretending to be someone they weren't. The girl wouldn't squeeze her pimple, the man wouldn't dance, the lady wouldn't put on her makeup and the last man wouldn't blow his nose. In this short film, the characters' attitudes prove that in society, nobody shows their true self for fear of judgement by others. In our opinion all of us, voluntarily or not, act like the person we think society wants us to be so as to protect ourselves, regardless of being a better or a worse person. That shouldn't happen, we shouldn't change the way we are just to fit in; we shouldn't be ashamed of who



we are and we shouldn't be afraid of other people's idea/image of us. Of course, we need to play by the rules, but we also need to be proud of who we are, inside and out. To finish, we think that this Cinanima's short film was very interesting, since it reflects what we feel nowadays as teens, as well as people of other age groups.■

Camilla Madsen, Dânia Serralva, Mariana Serralva, 8^o1^a

A propósito do contexto pandémico, a equipa do Jornal Nota20 sugere o visionamento do filme “Rua da Humanidade 8”



Descrito como "disparatado e comovente", o filme decorre em Paris, durante o confinamento, onde os residentes de um prédio se vêm obrigados a adaptar-se a uma nova vida. O prédio situa-se no n.º 8 da *Rue de l'Humanité*, onde vivem sete famílias. "Três meses de vida em confinamento irão revelar o melhor e o pior destes vizinhos", lembrando tudo aquilo porque passamos nesses dias conturbados.■

A Equipa do Nota20

Sessão de Entrega de Prémios” CURT.as.FITAS” 2020/2021



Em 2020/2021, a equipa do PNC do AEMGA promoveu a 5ª edição do concurso de curtas metragens em contexto escolar -” CURT.as.FITAS” - com o apoio do festival internacional de cinema FEST - Festival Novos Realizadores | Novo Cinema.

À semelhança das edições anteriores, os alunos puderam



escolher a categoria a que queriam concorrer: Tema Livre ou Tema FEST, que este ano foi “Esperança”. Estiveram a concurso 22 curtas metragens tendo o júri da competição premiado as curtas:

- 1.º prémio - “Don’t look back” de André Santos, Rui Sousa e Tomás Silva (12/4)
- 2.º prémio - “Psychosis” de Pedro Sousa, Manuel Tavares, Raquel Tavares, Miguel Tavares (12/3)
- 3.º prémio *ex-aequo* - “A Love Story?” de Valeria Pessoa (12 /2)



“De volta aos Palcos” de Ana Leite, Beatriz Osório e Sandra Leite (12/2)

A exibição das curtas distinguidas aconteceu no casino de Espinho, no dia 10 de outubro, no âmbito da 17ª edição deste importante festival de cinema que, desde a sua génese em 2004, rapidamente se tornou numa das mais proeminentes mostras do cinema inovador e de cineastas emergentes.

Estiveram presentes na sessão de exibição e entregas de diplomas (o prémio FEST - acreditação Passe FEST TALEN - já tinha sido entregue antes do festival, para permitir aos alunos vencedores assistirem às sessões competitivas e não-competitivas e Masterclasses) dois elementos da equipa do PNC do AEMGA, professores Marisa Rocha e Carlos Gouveia, e as professoras Alda Bastos e Antónia Bento que ajudaram na produção das curtas vencedoras e outras submetidos a concurso, na disciplina de Aplicações Informáticas.

Nesta mesma sessão foram exibidas 3 curtas desenvolvidas ao longo de 2020/2021 no âmbito de um outro projeto de promoção da literacia fílmica e audiovisual, o #Filmaisto, um desafio lançado às alunas Inês Freitas, Maria Pombo, Marta Estrela, Matilde Castro e Mariana Folques, do 10/5 de Artes Visuais, e a 4 alunos de GPSI do 12º ano, em Prática Simulada na Biblioteca da escola sede. A curta vencedora do #Filmaisto foi “Quando a Luz se apaga” de Gonçalo Amorim, Samuel Pinto, Paulo Calado e Leandro Costa do curso de GPSI. Também estes alunos receberam prémios FEST e, na impossibilidade de estarem presentes na sessão de exibição e entrega de Diplomas, foi a professora Sandra Amorim, que recebeu o Diploma de Participação.

Os Diplomas foram entregues pelo programador artístico do Fest, Fernando Vasquez.

Ainda no âmbito da 17ª edição do FEST, e porque este é sempre um espaço de aprendizagem e de networking, 4 professores da equipa do PNC, Carlos Gouveia, Isabel Ribeiro, Marta Costa e Marisa Rocha, participaram em alguns momentos formativos do festival, nomeadamente na Masterclass com o notável Irvine Welsh, escritor escocês de renome mundial e autor do bestseller *Trainspotting* (1993), adaptado para o cinema por Danny Boyle em 1996, contando com os então atores em ascensão Ewan McGregor e Kelly Macdonald. ■

O CINANIMA VAI ÀS ESCOLAS

Na semana de 8 a 12 de novembro, o PNC, assegurou o acesso aos FILMES DE ANIMAÇÃO disponibilizados pela organização, para serem apresentados nas salas de aula.

Os professores das disciplinas de Educação Visual, Complemento à Educação Artística, CPC e CGA do Curso Profissional CMRPP, envolveram-se nesta iniciativa, apresentando as sessões e complementando-as com atividades de exploração de diferentes áreas técnicas e artísticas, (desenho, pintura e edição de imagem). Os alunos responderam aos desafios com muita criatividade e interesse. Saliento o envolvimento e empenho das turmas; 7º1, 7º5, 8º4, 9º5, 9º6, 10º e 11º CMRPP. ■



Professora Carmo Pinto

CINANIMA NA ESCOLA

O Cinanima é um dos mais conceituados festivais de animação do mundo. Criado em 1976 pela Nascente Cooperativa de Ação Cultural em parceria com a Câmara Municipal de Espinho, com o propósito de promover filmes de animação e promover os criadores. Desde então tornou-se num festival internacional que reúne milhares de pessoas de várias partes do mundo.

No dia 12 de novembro, várias turmas do AEMGA participaram na atividade “O CINANIMA Vai às Escolas”. O meu relato refere-se à minha turma - Artes e Ciências e Tecnologias, 11º ano.

Na aula de Inglês do 11º 5, a professora começou por questionar os alunos relativamente ao seu conhecimento do festival, tendo depois explicado o que é o Cinanima e os seus objetivos, já que muitos alunos da turma não são de Espinho e pouco sabiam do festival. Foram depois exibidas várias curtas-metragens, tendo os alunos demonstrado bastante interesse e tirado notas para poderem realizar uma das várias atividades propostas



pela professora - individualmente ou em pequenos grupos.

As curtas-metragens foram visionadas na seguinte ordem: “Hot Dog” (da França), que mostra a história de

um cão a passear pela rua e vê uma linda cadela, e instantaneamente apaixona-se por ela e faz de tudo para a conquistar, depois “Nude Triumph” (do Reino Unido) que foi feito durante a quarentena e que tenta retratar a mensagem de positividade e aceitação do corpo através da história de um homem que mostra o seu verdadeiro eu ao mundo e posa nu num escola de artes; seguidamente foi uma paródia do fim da era dos dinossauros chamada “DINOSAURS: THE TRUE STORY” (da Espanha). Este foi provavelmente o filme que obteve mais resposta do público pelo humor do filme; a seguinte foi “Sorry, I don’t underatand” (da Bélgica) - um filme em stop-motion feito inteiramente em papel, que trouxe a emoção e a mensagem para o público, foi um bom filme. Depois foi a vez de “Nori” e “the pit”, ambos tiveram uma resposta positiva, principalmente devido à mensa-

gem transmitida. Vimos ainda “Por uma Mão Cheia de Caramelos”, uma comédia em animação digital 3D, que foi muito divertida.

Após o visionamento das curtas, houve lugar a uma breve troca de impressões, tendo os alunos considerado que esta iniciativa e este festival são muito importantes e deveriam ter mais visibilidade e reconhecimento. Sobre tudo os alunos de Artes consideraram que esta forma de arte é na maioria das vezes pouco apreciada e deve receber mais atenção. ■

Xavier Bitá, 11º5ª

Alunos do 12º tornam-se críticos de cinema

No dia 20 de outubro de 2021, alunos do 12º ano do Curso de Técnico de Desporto, do AEMGA (Domingos Capela), tiveram a oportunidade de assistir a uma sessão de cinema no Multimeios, em Espinho.

Os alunos, acompanhados pela professora de Inglês, Marisa Rocha, visionaram o filme “No Time to Die”, o último filme da saga James Bond.

No planeamento da atividade foi preparado material pedagógico a ser trabalhado pelos alunos após a atividade - **debate sobre o filme; leitura de um “Film Review” exemplificativo; redação de um “Film Review” (crítica) do filme visionado**, por forma a facilitar a compreensão da mesma e a promover a aprendizagem de vocabulário e expressões importantes.

A atividade foi preparada no âmbito da disciplina de Inglês (Módulo 7), em parceria com o PNC e no seguimento da frequência, pela docente, do Curso de Formação: “Enhancing Motivation Strategies in the Contemporary Classroom”, realizada na Croácia em setembro, durante a primeira Mobilidade do projeto Erasmus+ KA1 “So You Think You Can Read the World??!!... Let’s Get Media Smarter!”. A professora pretendeu, ainda, proporcionar uma oportunidade dos alunos conviverem e desenvolverem as suas competências sociais. Os objetivos principais foram: criação de uma oportunidade de os alunos trabalharem em grupo após um momento agradável fora da sala de aula; desenvolvimento do gosto pela Língua Inglesa, pela sétima arte e pela própria escola; desenvolvimento do pensamento criativo e do espírito crítico; promoção de uma relação de amizade e de cooperação entre aluno/aluno e aluno/professor; desenvolvimento de competências sociais em várias situações e promoção de momentos de reflexão sobre experiências, diferentes reações e desenvolvimento integral e, finalmente registo das observações e dos sentimentos e apresentação dos resultados, numa aula subsequente, para avaliação.

Esta atividade foi avaliada de forma bastante positiva. Decorreu um debate, moderado por um aluno sentindo-se uma participação empenhada e baseada na própria experiência e em pequenas pesquisas online. Os alunos expuseram as suas ideias relativamente às personagens, à representação, aos efeitos especiais, à banda sonora e ao enredo, demonstrando interesse e críticas de elevada qualidade. ■



Professora Marisa Rocha

NOTAS INTERNACIONAIS

Docentes do AEMGA em mobilidades para o estrangeiro no âmbito do projeto "So U think U can read the world??!!... Let's get Medi@Smarter!" (Programa Erasmus+)

Erasmus+ | KA101| Mobilidades na Croácia

Entre os dias 5 e 11 de setembro do presente ano letivo, docentes do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida participaram na primeira e segunda mobilidades do projeto Erasmus+ (Ação - Chave 1) **"So You Think You Can Read the World??!!... Let's Get Media Smarter!"**. Este projeto, coordenado pela professora Isabel Ribeiro, visa proporcionar oportunidades de melhoria de competências profissionais e alargamento da consciência cultural de docentes do Agrupamento que mostrem interesse em participar no PDE desenhado na candidatura.

Para estas duas mobilidades, que se realizaram em Split, na Croácia, foram selecionados os professores: Marisa Rocha e Carlos Gouveia (2º e 3.º ciclo e ensino secundário) e Sara Castro (3º ciclo e ensino secundário).

Os docentes Carlos Gouveia e Marisa Rocha frequenta-

ram o curso de formação: "Enhancing Motivation Strategies in the Contemporary Classroom" e a professora Sara Castro "Special Needs in Education".

As aulas e atividades foram bem organizadas e focaram variados temas de interesse para diversos níveis de ensino. O facto de as turmas serem constituídas por professores de várias nacionalidades, disciplinas e níveis de ensino, tornou a frequência dos cursos ainda mais interessante, e possibilitou o conhecimento de sistemas educativos diferentes, a troca de ideias, a partilha de boas práticas e a tomada de consciência acerca de realidades distintas.



Os tópicos foram variados e relevantes – entre outras coisas, refletiu-se sobre o papel do Professor do Século XXI, a importância do "Mindfulness" na atualidade, técnicas eficientes de comunicação, pensamento "fora da caixa", as potencialidades da fototerapia; também se aprenderam alguns jogos e dinâmicas para sala de aula, com e sem "Active Floor".

As atividades desenvolvidas fora da sala de aula foram, sem dúvida, um ponto alto do curso, pois permitiram, não só um convívio mais próximo entre os participantes, os formadores e mesmo os guias, mas também o contacto com a cultura, património, música, tradições e gastronomia deste país. Houve uma "Workshop Under the Stars" no Observatório de Mosor e uma sessão intitulada "Photo Essay", em que se tiraram fotos numa zona específica da cidade sob a orientação de uma formadora especializada na área da fotografia e vídeo. Houve ainda uma Visita Guiada ao Centro Histórico de Split.

Entre as aulas e as atividades do curso, foi ainda possível explorar a cidade e aprender sobre a sua rica história e cultura, visitar pontos de interesse e degustar a gastronomia local.

A estas mais valias acrescem os contactos estabelecidos com os colegas de outros países presentes no mesmo curso, em particular da Macedónia, Alemanha e Letónia, com quem poderemos desenhar parcerias e novos projetos no futuro.

A experiência foi indubitavelmente positiva e enriquecedora em todos os aspetos. ■





Erasmus+ | KA101 | Mobilidade na Alemanha

De 14 a 19 de setembro, as professoras Isabel Ribeiro, Elda Santos e Marta Costa da Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida participaram na 3ª mobilidade individual para fins de aprendizagem, realizada em Berlim, na Alemanha.

O curso frequentado, “The 4 C’s: Creativity, Critical Thinking, Communication and Collaboration in Schools”, foi promovido pela Europass Teacher Academy e contou com a participação de outros docentes de Espanha, Portugal e Hungria.

Consideradas competências essenciais no século XXI, a criatividade e o pensamento crítico representam atitudes e competências inseparáveis da inovação que podem ser desenvolvidas em qualquer sala de aula.

No que respeita à comunicação e colaboração, são competências fundamentais para a vida, que os alunos podem desenvolver nas suas experiências diárias na escola, mais-valias no presente para a sua prestação académica, bem como no futuro, sobejamente reconhecida que é a sua importância no mundo do trabalho.

Os “4 Cs” promovem a capacidade dos alunos encontrarem o seu lugar, a nível profissional, pessoal e social, no mundo atual em rápida mudança, contribuindo, de igual modo, para a promoção de outras competências para a vida: curiosidade, confiança, empatia e cooperação.

Num ambiente e equipas multinacionais, a frequência deste curso possibilitou ao pessoal docente em mobilidade a aprendizagem de competências relevantes para a sua prática pedagógica e para o desenvolvimento de estratégias mais capazes de melhorar o sucesso educativo dos seus alunos.

A partilha de boas práticas, a reflexão conjunta, aprendizagem, atualização e a construção pessoal e profissional, bem como o contacto e comparação com outras realidades educativas europeias foram indiscutivelmente outros dos benefícios desta mobilidade, que importa também destacar.

Para além das sessões de trabalho diárias, houve ainda oportunidade de visitar o centro histórico de Berlim e a cidade de Potsdam. ■



Professoras Isabel Ribeiro, Elda Santos e Marta Costa

#ErasmusDays reúne docentes do AEMGA com parceiros europeus

No dia 14 de outubro de 2021, a equipa de docentes que participou nas primeiras mobilidades para o estrangeiro, ao abrigo do programa Erasmus+, participou numa videoconferência com alguns dos parceiros europeus com quem realizou a formação no mês de setembro.



Os principais objetivos deste encontro online foram a partilha de experiências e a planificação de algumas atividades a realizar, de forma colaborativa em 2022, nomeadamente o desenho de um projeto eTwinning, tendo como ponto de partida dois dos eixos temáticos do projeto “**So You Think You Can Read the World??!!... Let’s Get Media Smarter!**”: cidadania europeia, consciencialização para a Europa e para a Democracia e as literacias digitais e dos media. O #Erasmusdays é uma iniciativa europeia destinada a promover o Programa Erasmus+ em todo o mundo e a dar visibilidade às atividades organizadas pelos beneficiários do programa. ■

Professora Isabel Ribeiro

Estas oportunidades de mobilidades para o estrangeiro, no âmbito do programa Erasmus+ (ação-chave 1), visam incentivar o desenvolvimento profissional em contexto internacional, beneficiando de igual modo as organizações de envio, contribuindo para a sua melhoria, modernização e internacionalização. ■

ALUNOS DO AEMGA VÃO À SICÍLIA, NA ITÁLIA

A Segunda Mobilidade do projeto Erasmus+ “**Eco-Herit@ge Matters**” levou cinco alunos e duas professoras do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida à Sicília, na Itália, entre os dias 28 de novembro e 04 de dezembro. Os alunos Davi e Isabel Passos e Francisca Almeida do 9º3ª, Ana Peixoto e Inês Silva do 9º 4ª e as professoras Marisa Rocha e Pilar Gomes tiveram a oportunidade de conhecer uma nova cultura, património, música, tradições e gastronomia, desta vez, em Gangi, na Sicília. Alunos, com idades entre os treze e os quinze anos de idade, e professores das seis escolas dos cinco países envolvidos no projeto – Portugal (Espinho e Ovar), Croácia, Grécia, Roménia e Itália – conviveram, durante uma semana, comunicando sobre



tudo em língua inglesa, num ambiente de total companheirismo e cumplicidade. O programa da semana foi repleto de atividades, cumpridas na íntegra, apesar de uma das alunas do AEMGA ter de se locomover com a ajuda de canadianas ou de cadeira de rodas, gentilmente cedida por um professor italiano. O primeiro dia foi brindado com uma calorosa recepção, na qual estiveram presentes o Presidente da Câmara e outras individualidades, apresentações dos vários parceiros, música, convívio e NEVE, muita neve, que por si só, constituiu uma experiência única para muitos. Seguiram-se imensas atividades, distribuídas pela semana: visita guiada a Gangi, aos seus monumentos, igrejas e pontos de interesse e atividade de orientação, com a ajuda de QR-Codes, em grupos transnacionais; passeio por Polizzi Generosa, uma das pitorescas vilas integradas no Parque de Madonie, visita ao Museu Ambiental do parque e “plogging” (recolha de lixo em sacos feitos pelos alunos do Eco-club italiano); visita guiada a Palermo, a capital

regional da Sicília; visita a Castelbuono, outra vila no parque de Madonie, e a Cefalù, uma conhecida estância de férias à beira mar; e, como não poderia deixar de ser, visita à escola anfitriã onde decorreram várias workshops após o habitual reconhecimento das instalações e do sistema educativo local. Também não faltaram as pizzas e pastas em praticamente todos os almoços e jantares, mas o que agradou mais foram mesmo os cannoli Sicilianos, uma sobremesa de comer e chorar por mais! Os projetos Erasmus proporcionam experiências inesquecíveis a quem neles participa e contribuem



grandemente na formação de cidadãos mais completos, tolerantes, inclusivos e respeitadores da variedade, do património e da natureza. A próxima mobilidade será na Croácia e está prevista para o início de março de 2022. ■

Professora Marisa Rocha

ERASMUS+LEVA ALUNOS DO AEMGA À GRÉCIA

Entre os dias 24 e 30 de outubro, cinco alunas e duas professoras do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida participaram na primeira Mobilidade do projeto Erasmus+ “Eco-Herit@ge Matters”. O país



anfitrião foi a Grécia e os alunos tiveram a oportunidade de tomar contacto com a cultura, património, música, tradições e gastronomia deste país. O projeto conta com a participação de seis escolas de cinco países – Portugal (Espinho e Ovar), Croácia, Grécia, Roménia e Itália e envolve um vasto número de alunos com idades entre os treze e os quinze. A semana foi repleta de atividades: a escola anfitriã, na cidade de Preveza, foi palco de uma calorosa recepção, apresentações dos vários parceiros, jogos multinacionais variados, entoação do hino do projeto, diversos workshops, danças Gregas, música e convívio; pela cidade, houve um jogo interativo com recurso a QR-Codes para conhecer os monumentos e pontos de interesse locais, refeições multinacionais, limpeza da praia (utilizando os “Plogging Bags” feitos pelos alunos do Eco-Club Grego, com materiais recicláveis), celebrações do Feriado Nacional, em que se assinala o início da Segunda Guerra Mundial e a Resistência contra os



Nazis com uma parada / marcha de todos os alunos da comunidade, entre outras manifestações festivas. A semana Grega foi, ainda, enriquecida por várias visitas guiadas e saídas: Museu e Espaço Arqueológico de Nícolópolis, Centro Ambiental de Tecnologia Digital ligado ao Golfo de Amvrakikos, Centro Cultural do Município, onde fomos recebidos pelo vice-presidente da câmara de Preveza, passeio de barco pelo Golfo para visionamento de golfinhos, almoço no estuário do Rio Acheron, seguido de uma visita ao Oráculo dos Mortos, um espaço arqueológico ligado à mitologia Grega e visita à belíssima Vila de Parga. O ambiente foi de constante alegria, companheirismo e aprendizagem. Segundo Marisa Rocha, coordenadora do projeto, “foi uma experiência verdadeiramente enriquecedora, para todos os intervenientes, que contribuiu para a formação dos alunos e deixou memórias inesquecíveis”. Os projetos Erasmus têm um impacto indiscutível em quem neles participa e contribuem para o desenvolvimento integral dos alunos, na formação de cidadãos Europeus mais tolerantes, inclusivos e respeitadores do património, da natureza e da multiculturalidade. ■

Professora Marisa Rocha

Ligados ao mundo!

O projeto Erasmus+ “On the edge” continua a inspirar alunos e professores da Europa.



Ligar as aprendizagens ao mundo que nos rodeia foi o mote do projeto Erasmus+, “On the edge” que, tendo sido reconhecido recentemente com 7 Selos Nacionais de Qualidade eTwinning e 7 Selos Europeus de Qualidade eTwinning, e avaliado muito positivamente pela Agência Nacional Erasmus, continua a inspirar os seus ex-participantes.

Alunos e professores mantêm uma forte ligação, sendo disso exemplo o Concerto de Natal transmitido em *live-streaming* pela escola finlandesa, nossa parceira, no dia

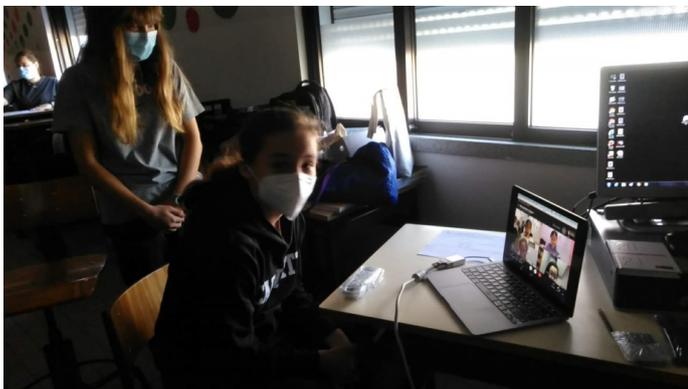


2 de dezembro. Os alunos em Apoio ao Estudo do 6.5 tiveram, assim, a oportunidade de assistir em direto a este espetáculo, interpretado por crianças da sua idade e mais novos, e ver também respondidas algumas das suas perguntas relacionadas com aquele país e escola. Este ano, as turmas 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 7.4, 7.6, 8A, 8.6, 9A e 9.2 estão a participar em dois projetos eTwinning*, “Don’t worry, be happy!... or not” e “PASSPORTal”. O primeiro está relacionado com as emoções, o segundo prende-se com as *landmarks* do mundo.

Uma *landmark* é uma construção humana que ‘marca’ uma determinada cidade ou país, mas, num sentido mais lato, pode ser também uma marca natural. São nossos parceiros a Noruega, a Grécia e a Bulgária. No nosso agrupamento está a formar-se uma equipa de trabalho, cujos professores estão a dar o seu contributo nas suas disciplinas ou em Complemento de Educação Artística. Esta equipa, coordenada pela professora de EM, Manuela Correia, integra (para já) os docentes Filomena Bilber e Carmo Pinto de EV, Salomé Pereira, José Mota e Vasco Rigolet de EF.

Ainda no âmbito do projeto “PASSPORTal”, as turmas participantes tiveram, neste primeiro período, a oportunidade de se ligar a outras salas de aula do mundo através do Mystery Skype. Trata-se de um jogo cujo objetivo é descobrir de onde é a outra turma, formulando apenas perguntas para resposta “Sim e Não”, e tivemos como nossos ‘adversários’ turmas da França, Suécia, Inglaterra, Polónia, Vietnam e dos Estados Unidos. <https://wke.lt/w/s/2quBCA>

*O eTwinning é uma comunidade de escolas europeias, promovida pela União Europeia, onde os professores registados podem desenvolver projetos em comum. ■



JORNADAS DA MEMÓRIA E ESPERANÇA

Este projeto nasceu ao aceitarmos o convite enviado pelo Ministério da Educação, que se associou ao Manifesto de “Homenagem às vítimas da pandemia da COVID-19”.

Assim, no final de setembro, foi lançado o desafio aos alunos de várias turmas de Inglês, Espanhol e Francês, dos Ensinos Básico e Secundário.

Nas turmas 1, 2, e 3 do 10º ano, a proposta foi a produção de um texto, em língua inglesa, em que os alunos escolheriam a tipologia textual com que se sentissem mais à vontade, sobre um dos seguintes tópicos:

- Como vivemos, o que sofremos e o que aprendemos da pandemia;
- E depois da pandemia: o que não queremos; o que desejamos.

Este desafio foi também alargado aos Encarregados de Educação.

Os textos foram compilados num livro digital, que podem ler acedendo [aqui](#), titulado **Messages from Lockdown**. Para o nosso Jornal Nota 20, selecionei apenas alguns trabalhos elaborados pelos alunos, especialmente trabalhos que chegaram depois da data-limite da entrega ter terminado e que, por esse motivo, não foram publicados no livro.

Espero que apreciem estes textos, e que eles tenham cumprido o seu objetivo de homenagearem às vítimas da pandemia, que tanto alterou as nossas vidas. ■

Professora Manuela Pereira

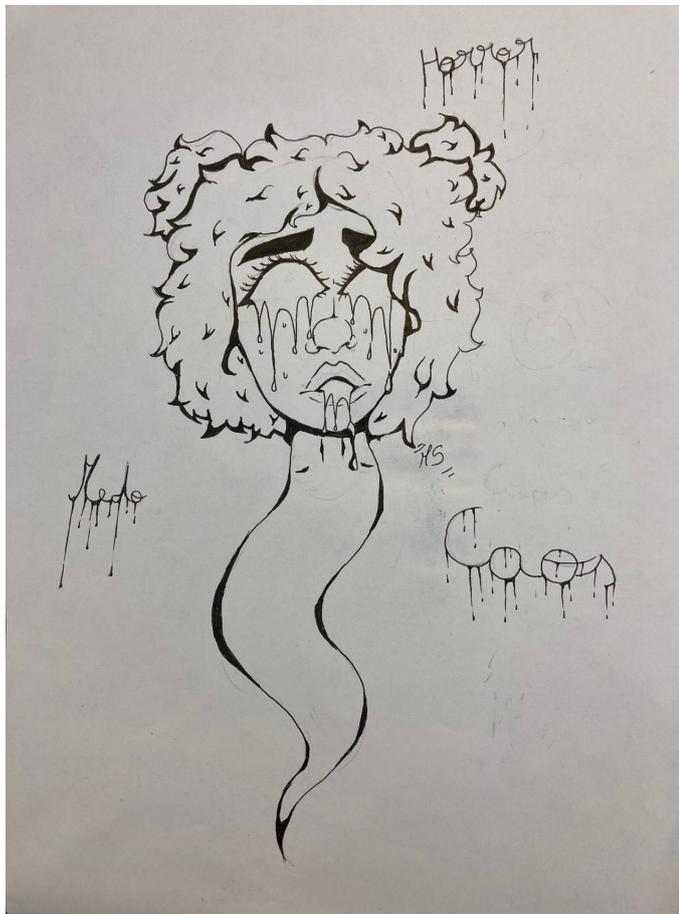


Ilustração de Maria Sá, 8º3ª

11/12/2027

Dear Aiden Simons,

It's been 7 years already, time flies and I guess it doesn't wait for anyone, I hope you're doing fine. I know that it's a little late to be writing this to you, but I can't get you off my mind. Everyday for the past 7 years I wondered how you were doing, if you managed to achieve your dreams, if you were happy without me or if you found someone else to be your friend, someone that could replace me, maybe someone even better than me...

Do you even remember me in anyway?

It's been 7 years so it's okay if you don't, I wouldn't remember me either, 7 years after you left... you probably would be angry at me for not moving on, I know I should have already done that, but you have to understand that it's hard, it really is. I tried to but I still miss you immensely.

I still remember our school days when we were still kids, we would play tag every recess and run around the school without feeling tired at all. You were so clumsy back then, I couldn't go on with my day without seeing you fall somewhere and when it was summer we would go together to the pool and swim all day.

Why did you leave me? After all we've been through, you still left me and here I am now stressing out because of a jerk like you, you make me sick, you know. Since you went away, I have always told myself that "I could do it, I could forget you, I could move on" but, truly, I couldn't: I just can't take you out of my mind.

After all these years, I hoped, I cried, I prayed to anyone that you would come back to me but I realise now that it was a foolish request of mine because you are not coming back to me, not anymore, and you never will...

I passed all these years convincing myself that you moved away to another country, pretending that maybe one day you would come back to me, but deep down inside I think, part of me, knew all along that it was impossible, that night you went away, when you told me you were going to be alright, you promised you would be okay, but you lied to me... because you died 7 years ago this same night...

I rarely sleep nowadays because in my dreams I can only see you lying in that deathbed, with tubes and the excruciating sounds of the machines around trying to keep you alive.

That sight... it's tattooed in my brain, and it haunts me everyday. It's torturous...

The more time you spent at the hospital, the more you disappeared, the closer you were to death. The bubbly, happy person that you were, I watched it fade, day by day, until only a ghost remained. Your once tanned skin was now pale, your vibrant eyes were dull, your smile was a bad replica of the real one, your body was so fragile that I was afraid if I touched you more intensely, you would break into millions of pieces.

I remember years ago when you said that death was normal, it would happen to everyone sooner or later and that death didn't hurt at all. I guess you lied again because it does... not having you here with me anymore.

I could handle anything life threw at me as long as you were by my side.

Now that you are gone, I'm lost here. I wonder if you're okay. Can't you just come home?

The worst pain I've ever felt in my life was when you died alone in that cold hospital bed,

Now that the pandemic has ended, everything is a lot

calmer, but it isn't back to normal, and to me it will never be, because you left me here alone with your empty promises. You don't know how much I miss you, this pain I feel is asphyxiating.

You left me, you ran from me and never cared to say goodbye, but I still love you, and I will never stop loving you

Why was I so naive? Holding on to the hope you would come back...■

Ana Pinto, 10^o3^a

Covid 19

Quando surgiu a notícia da 1ª infecção em Portugal, pareceu inacreditável.

Rapidamente, o inacreditável tornou-se a certeza de que enfrentávamos uma calamidade, guerra contra um inimigo invisível.

A luta diária começou, pela nossa segurança, pela sobrevivência da nossa família, pela manutenção do nosso trabalho, pela preservação da nossa sanidade mental.

Tratou-se de uma guerra, que vitimou milhões, com consequências nas nossas vidas que durarão décadas a ultrapassar.

Fomos obrigados a olhar os nossos medos. Talvez isso tenha sido positivo, mas ainda não o consigo avaliar com o distanciamento necessário.

Cláudia Santos, EE de Joana Santos, 10^o3^a

Messages from lockdown

All of us had gone through quarantine when the entire world was locked down and we had to stay in our homes all day, change our daily routines and our social habits preventing ourselves from face-to-face interaction. It was necessary for the benefit of everyone. I think each one of us has something to say about the things we learned during that time. In my specific case, I would like to say that this time to me was very important because I was able to know myself in ways that I've never had. It was very difficult for me in the beginning because I felt very lonely although I managed to keep in touch with some friends. It seemed that it was not enough, but then I started to care more about my wellbeing so I had something to focus on and forget all the sadness and loneliness the lack of social interaction was bringing.

First of all, we learned to value... ourselves, our health, our friends, our family.

We also learned to enjoy every single, simple moment of happiness and to not take everything for granted, like we used to.

We found out that we could adapt our routine to the new reality.

It made my passion for drawing mandalas develop, it changed my taste in clothes, TV series and books. I started to get very interested in cooking with my mom. It was also a time to connect with my parents even more.

I think all of us agree that we still have to take precautions because we don't want to go back to lockdown times.

After all this, I can say that it was difficult, but at the end it made me grow as a person, especially as a woman.

Ana Luísa Ferreira, 10.2

Monday, 5th April 2021

With all the advances in science and technology, the world has never thought it was possible to STOP. But to everyone's amazement, a virus thought to have come from animals, locked us in our homes and left us terrified, afraid to live.

This disease that came from China, with the ease of transport that exists nowadays, quickly proliferated until it reached us. On 2 March, the first case of Covid-19 was confirmed in Portugal. Initially, the government did not take the necessary sanitary and hygienic measures, but on March 13 everything changed.

For someone who was already accustomed to the confusion of the hospital, this virus didn't surprise me, but as time went by, I also started feeling confused and a bit scared. All the other illnesses of our daily life disappeared, and I became more and more convinced that under the circumstances it would be difficult to see the light at the end of the tunnel. Fearing that, through contact with patients, I might contract the virus and infect my family, I stopped living at home and moved to a hotel. Despite everything, both the hotel and the hospital staff always kept very close together, but I felt lonely not living with my husband and children.

No doubt we have learned immensely from this experience - online doctors' appointments are a great option for patients with reduced mobility! Now I realize that all the extra work we've had has paid off, as we have managed to save thousands, most of them without sequelae, and we now have vaccines that protect us.

But the consequences are here: I missed part of my children's growth and I slowly forgot what it's like to live outside the hospital!

Suzanne Reigns, MD @ St. Peter's Hospital

Maria Almeida, 10.1



After the Covid pandemic, we don't want to be prisoners in a mask for the rest of our lives.

We want and need to believe that science, and the men who rule the world will give us the freedom we need to live in peace, happy and healthy.

Gabriel Moreira Ferreira N.9 14 - 1092 & his Mother



LA JEL : La Journée Européenne des Langues Le 26 septembre

Pour commencer, l'acquisition d'une nouvelle langue nous aide à avoir plus de confiance en nous. Cette confiance nous aide à voyager à l'étranger et à communiquer avec les locaux.

Ensuite, l'apprentissage des langues prévient les maladies mentales et améliore nos capacités cognitives.

Puis, cela nous permet d'avoir plus de succès dans notre avenir.

Pour finir, parler des langues étrangères nous enrichit intellectuellement et humainement.

Matilde Loureiro (9º1ª)

Pour commencer, quand on apprend une langue étrangère, on apprend aussi à respecter ses différences par rapport à notre langue.

En second lieu, quand on apprend une langue étrangère, on peut connaître d'autres personnes, d'autres peuples et on peut partager des connaissances avec eux.

Isabel Passos (9º3ª)

Puis, nous acquérons des connaissances que nous pouvons utiliser dans notre futur emploi.

Pour finir, l'apprentissage des langues apporte beaucoup d'avantages.

João Correia (9º1ª)

À mesure que nous apprenons de nouvelles langues, notre culture et notre sagesse augmentent. Pour finir, quand on connaît plusieurs langues, on est aussi préparé à ce que l'avenir nous attend.

João Tomás (9º1ª)

Connaître de nouvelles langues est très important et il y a beaucoup de bonnes raisons.

En premier lieu, l'acquisition de nouvelles langues va bénéficier à la communication avec des personnes de différentes nationalités.

Après, on peut voyager plus facilement, on profite mieux de la culture et des coutumes du pays visité.

Ensuite, les scientifiques disent qu'apprendre une nouvelle langue améliore la santé mentale, stimule notre cerveau.

Mª Beatriz, nº14 (9º1ª)

En second lieu, parler des langues étrangères nous fait avancer et grandir socialement et personnellement parce qu'étudier une nouvelle langue facilite la communication et la compréhension du monde qui nous entoure.

Finalement, l'acquisition d'une nouvelle langue apporte plusieurs avantages pour notre futur et la façon de regarder le monde.

Matilde Cunha (9º1ª)

Pour terminer, les langues étrangères sont très importantes car elles ouvrent des portes à de nouvelles aventures et opportunités.

Sofia Amaro (9º1ª)

En dernier lieu, avec les langues on peut découvrir les origines des peuples.

En conclusion, l'apprentissage des langues est très utile et ouvre nos horizons.

Beatriz Ribeiro(9º3ª)

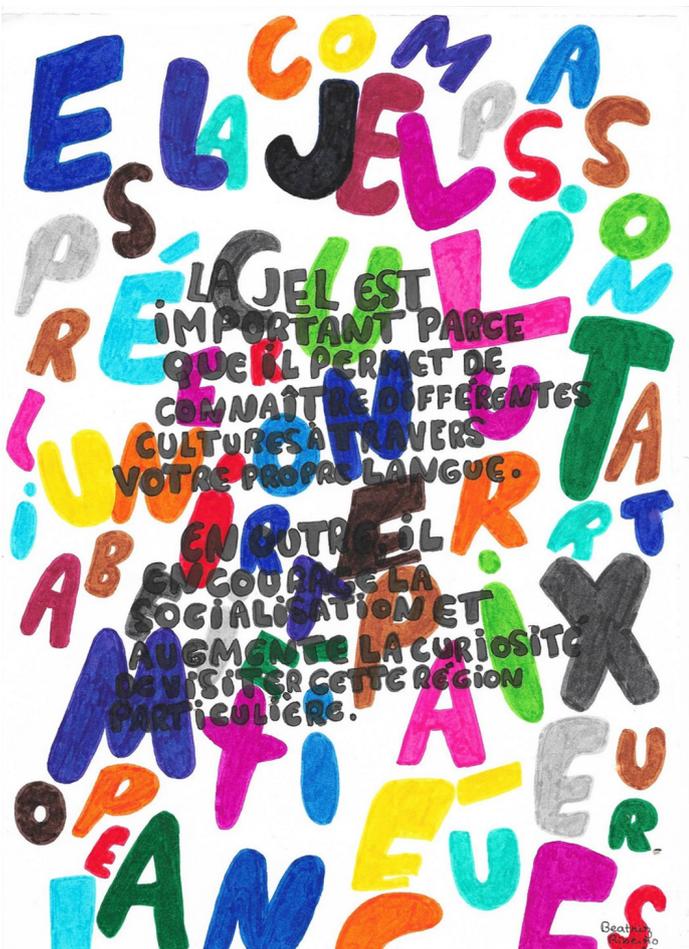
Finalement, parler différentes langues nous permet d'être des personnes plus heureuses et tolérantes.

Carina (9º3ª)

En conclusion, apprendre des langues est très important pour connaître l'histoire d'un pays et intégrer sa culture et ses coutumes.■

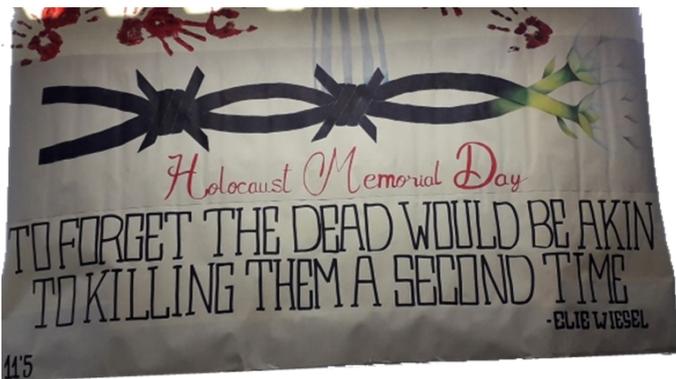
Mª João (9º3ª)

Professora Ernestina Sousa



NOTAS HISTÓRICO GEOGRÁFICAS

No dia 27 de janeiro as Bibliotecas Escolares, as disciplinas de Inglês, Espanhol, História e Cidadania e Desenvolvimento, o PNC e o projeto Erasmus AEMG@SMART associam-se às cerimónias que nas Nações Unidas e em todo o mundo rendem homenagem às vítimas do Holocausto.



De entre as várias atividades promovidas destacamos a exibição dos filmes "Anne Frank, the graphic biography", "The Book Thief", "Winfrey and Wiesel Auschwitz" e "Uma Turma Difícil, de Marie-Castille Mention-Schaar, e uma exposição na biblioteca escolar e no bloco central da escola sede em torno da Memória do Holocausto - uma homenagem a Aristides de Sousa Mendes (antigo cônsul português de Bordéus que ajudou a salvar milhares de pessoas do Holocausto) e Anne Frank (jovem judia vítima do nazismo). A exposição presta também tributo aos portugueses enviados para os campos de concentração nazis. No fim da visita, professores e alunos serão convidados a participar num jogo no Kahoot.



Ao evocar o Holocausto, o pessoal docente e não docente deste agrupamento reitera o compromisso de promover a educação, a memória, a reflexão e o estudo deste período tenebroso da história da Humanidade que abalou profundamente a nossa civilização, bem como o respeito pelos direitos humanos. A Exposição esteve patente até ao dia 4 de fevereiro. ■

Exposição sobre Anne Frank, Aristides de Sousa Mendes e Portugueses nos campos de concentração nazi, no Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto

#WeRemember

Para não esquecer

A evocação é como uma cimitarra afiada que decepa as mãos e retalha o coração. A dor arrepia a alma, a consciência e a razão. No dia 27 de janeiro de 1945, o exército soviético libertou o Campo de Concentração e Extermínio de Auschwitz. Encontravam-se lá sete mil prisioneiros (judeus e opositores do fascismo e nazismo). O



mundo tomou então pleno conhecimento de um dos mais pavorosos símbolos da barbárie nazi. Tinham morrido naquele inferno, em consequência de sevícias, trabalho-escravo, fome, frio, doenças, experiências macabras e assassinatos em câmaras de gás, um milhão e setecentos mil homens, mulheres e crianças. As vítimas foram enterradas em valas comuns ou reduzidas a cinzas em fornos crematórios.

O nazismo não foi obra do acaso. Foi cria das elites económicas, financeiras e outras, apoiadas pelo gado do povo. Foram elas que elegeram e moldaram Hitler e os seus comparsas. A conduta das horrendas criaturas teve amplo suporte.

A sombra do horror persiste na atualidade. O ventre imundo continua fértil. Canalhas de idêntico teor são eleitos e levados ao poder, da mesma maneira. Os trastes são rebentos da monstruosa cepa da crueldade, agora envernizada; as circunstâncias não lhes permitem usar os métodos de antanho, mas mora neles essa vontade. ■

O meu olhar sobre a História

Tratava-se de um simples teste de História, mas na última página a professora propôs um desafio surpreendente, uma surpresa!

Partindo de diversos documentos acerca das mudanças provocadas pela I Guerra Mundial e dos seus conhecimentos, o aluno era convidado a elaborar e partilhar o "seu olhar" sobre este período da História, podendo escolher o formato: notícia, poema, desenho, esquema, ...

O FIM DA "GUERRA PARA ACABAR COM TODAS AS GUERRAS!"

O MUNDO ESTÁ EM CAOS!

Após o fim da I Guerra Mundial, o Mundo sentiu o impacto do conflito. A falta de força de trabalho levou a população a fome e à falta de recursos. A falta de pessoas possibilitadas, ou por mortes ou por ferimentos, abalou o mundo.

Desta forma, a América ocupou o lugar de potência económica mundial da Europa.

Para acabar, as mulheres chegaram ao mundo do trabalho, mas será que é para ficar?

RUÍNAS DE UMA CIDADE



SERÁ MESMO O FIM?

Fabiana, Reis 9º7ª



Vitória Loureiro, 9º2ª

1. Avalia de forma crítica as alterações económicas, políticas, sociais, provocadas pela Grande Guerra. Poderás também abordar a questão da construção da PAZ.

"A I Guerra Mundial deixou marcas profundas na Europa." Podes responder como quiseres, poderás fazer um desenho que represente a tua opinião, um poema, ou um texto, uma notícia para um jornal...!

Se a tua resposta pudesse ser acompanhada por uma música/banda sonora, qual escolherias e porquê? * Se pintasses uma tela quais seriam as cores seleccionadas, partilha as razões da tua escolha! * * Recorre aos teus pontos fortes! Surpreende!

economica
A Europa tem umos queda economicos enor-me.

politica
intaurou-se uma ALEMANHA

socials
cidades inteiras foram destruidas, deixando milhares de perdas...

PEACE

A professora, Almira Pinto

Andrea Martinez, 9º7ª



Vários olhares, 9º1ª e 9º7ª

1. Avalia de forma crítica as alterações económicas, políticas, sociais, provocadas pela Grande Guerra. Poderás também abordar a questão da construção da PAZ.

"A I Guerra Mundial deixou marcas profundas na Europa." Podes responder como quiseres, poderás fazer um desenho que represente a tua opinião, um poema, ou um texto, uma notícia para um jornal...!

Se a tua resposta pudesse ser acompanhada por uma música/banda sonora, qual escolherias e porquê? * Se pintasses uma tela quais seriam as cores seleccionadas, partilha as razões da tua escolha! * * Recorre aos teus pontos fortes! Surpreende!

Europa com muita destruição

Novos ates

Necessidade de algo novo "esquecimento"

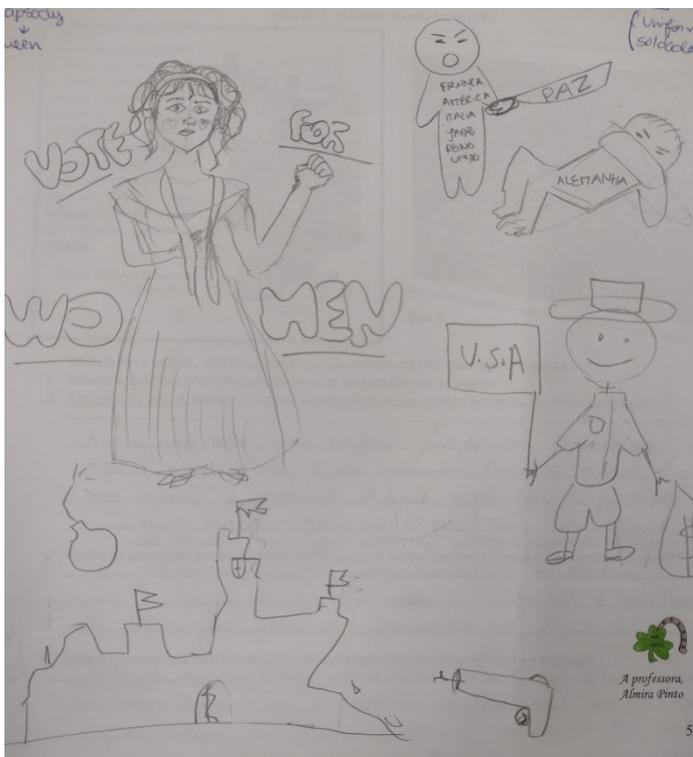
A professora, Almira Pinto

Inês Melo, 9º1ª

O resultado foi bastante interessante, pois há alunos cujo olhar "merece" ser partilhado, pois conseguiram



M^a Miguel Rocha, M^a Beatriz C. e Iris



Sofia Gonçalves, 9^o1^a

"O FIM DA PAIXEIRA GUERRA"

As mareas foram resúses
As moites foram maxantes,
Nos para os E.U.A
os lucos foram bastantes.

Europa destruida
Campos agrícola abandonados,
a pais intuido
e milhões de sem-abrigo em todo o mundo.

Muitos ficaram sem casa
outros, sem família
Uns ficaram desatados porque
muitos não deixam com vida

A história não acaba aqui
Ninguém saiu satisfeito
Todos ficaram a perder
Hoje o mundo ficou desfeito

Conde D. João Brito Sousa, O BETA, O Conde de Gouveia, Espinho, 2017

CONDE D. João ajudado de tráfico de Diamantes na altura da guerra
"Nas falas sem a presença do meu advogado" diz João com 143 anos

CONDE D. João condenado pelo presidente mas algemado

CONDE TENTA FUGIR DOS GUARDAAS MAS É APANHADO POR O TEMPO DEBÍIS

b) Escolheu o vermelho por causa do sangue derramado pelos soldados
a) "English man in New York"

FIM

A professora, Almira Pinto
João Brito, 9^o1^a

A Guerra acabou,
A paz se lançou.
Um novo tempo chegou,
Mas por muito se passou.

Após a destruição,
Há muita aflição,
Contudo há adrenalina,
A moda não repentina...

Edna Maia, 9^o1^a

Foi na 1^a Guerra
Que tudo mudou
Tudo apoiou e lutou
Mas ninguém com as consequências sonhou

Milhões de pessoas
Perdemos então
E os lugares desfeitos?
Ai meu Deus, não!

Estragamos tudo
Apenas por ganância
Agora pensamos,
Era preciso esta mudança?

Eduarda Coelho, 9^o2^a

Fábricas, pontes, casas
E até campos de cultivo
Tudo isto na guerra ficou destruído.

Pessoas sem abrigo,
muitas delas desamparadas
Fugiram das cidades,
Ficaram refugiadas.

Com a perda dos homens,
Tudo começa a mudar,
a mulher finalmente
pode começar a trabalhar.

A falta de bens
Veio pela baixa produção,
A fome e a insegurança
Presentes lá estão.

Ana Gonçalves, 9^o7^a

responder ao desafio de forma criativa e surpreender-se, possivelmente a si próprios, e à professora, sem dúvida! ■

Professora Almira Pinto

"Com paciência e perseverança muito se alcança."
Theophile Gautier



Visita de Estudo à Faculdade de Engenharia de Materiais – Universidade de Aveiro

No dia 7/12/2021 as turmas do 10º 3 e 10º 4 foram à Universidade de Aveiro, à Faculdade de Engenharia de Materiais. Nesta visita de estudo os alunos puderam ver como seria o seu percurso académico se escolhessem seguir Engenharia de Materiais e Cerâmica, na Universidade de Aveiro, e saíram de lá com uma maior compreensão do Departamento.



Tudo começou na manhã deste dia chuvoso, onde os alunos, ainda com sono, esperavam na entrada da escola os professores que os acompanhariam neste curto passeio. O autocarro chegou e todos entraram, tendo sido, uma viagem tranquila. Tudo parecia um pequeno sonho. Ao entrar pelas portas principais do Departamento de Engenharia de Materiais e Cerâmica sentimo-nos 2/3 anos mais velhos... Já com 1000 responsabilidades em cima das nossas costas mas com uma vista enorme e incrível para o que nos espera... Nesta visita, os alunos aprenderam e ouviram como foi o percurso escolar de alguns estudantes deste departamento.



Aqui tivemos o nosso primeiro contacto com o mundo dos materiais, a sua importância e a sua relevância no nosso dia a dia. As duas turmas foram divididas em 4 grupos.

Numa das salas, uma ex-aluna, agora professora da UA apresentou-nos o conceito de materiais e

qual a sua utilidade, quais os materiais mais sustentáveis e quais as atitudes sustentáveis que podemos tomar. Descobrimos que certos materiais que são usados no nosso quotidiano são também usados frequentemente na medicina. Além disso sabemos que esta professora e a Universidade de Aveiro trabalharam com o exército para criar um material leve e resistente (resistente o suficiente para suportar o impacto de uma bala), a cerâmica.

Foram observados materiais como fibra ótica, fibra de carbono, fio de cabelo e areia em um microscópio de alta resolução, microscópios que não são de todo usuais vemos, visto que são bastante diferentes dos que estamos habituados a ver nas escolas secundárias e ainda tivemos a oportunidade de ver átomos e elementos químicos nesses microscópios.

A melhor parte da visita de estudo foi visitar a produção de materiais e cerâmica em 3D em vários tipos de material com diferentes tipos de máquinas e a



a partir dessa produção de materiais nós tivemos a oportunidade de tocar nos materiais que lá estavam presentes. Nesta visita, várias atividades foram realizadas, como a demonstração de metais com memória de forma e os seus usos no nosso quotidiano. Uma liga denominada nitinol, que é composta por níquel e titânio, permite que o material seja deformado plasticamente e quando aquecido volte instantaneamente à sua forma original. Em todas as experiências os estudantes foram muito bem recebidos e participaram em muitas das atividades preparadas por professores da Universidade, algumas destas atividades interativas envolviam a resolução de problemas com recurso à ciência tais como o teste de durabilidade de tabletes de chocolate com ingredientes diferentes.

Em relação a conhecimentos adquiridos acerca da universidade, também foi dado uma ampla explicação sobre o seu funcionamento, nomeadamente o acolhimento de novos alunos, com o suporte de um tutor para a melhor integração na universidade, a cooperação entre os alunos e professores e as investigações feitas com ajuda de entidades de terceiros.

Para concluir, sinto que esta experiência foi bastante enriquecedora pois para além da proximidade universidade-aluno e de ser algo novo, tivemos oportunidade de estar com pessoas, claras e atenciosas, que trabalham com estas áreas, e desse modo pudemos ter um ponto de vista mais profissional como também um “cheirinho” do que iremos estudar se optarmos por esta área. ■

NOTAS INFORMÁTICAS

Projeto Bebras - Castor Informático

Pelo primeiro ano, o grupo disciplinar de Informática colaborou com o projeto Bebras - Castor Informático, uma iniciativa internacional para promover o pensamento

em tarefas que os cientistas de computadores encontram com frequência e gostam de resolver. Os problemas têm graus de dificuldade adequados ao nível etário dos estudantes e permitem desenvolver o seu pensamento lógico.

No nosso agrupamento, entre 8 e 19 de novembro, estiveram envolvidos mais de 200 estudantes, de 18 tur-



computacional dos estudantes. Mais de 50 países participam neste projeto que envolve mais de 2,5 milhões de estudantes de todo o mundo. Em Portugal este projeto é organizado e dinamizado, de forma oficial, pelo Departamento de Ciência de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, juntamente com a TreeTree2.

Os desafios do Bebras são constituídos por pequenos problemas que são divertidos, estimulantes e baseados

mas, desde o 2º ciclo ao ensino secundário CCH e Profissional, nas disciplinas do grupo de Informática. Os resultados finais serão divulgados pelos promotores no mês de dezembro, havendo grande ansiedade por parte dos participantes em conhecerem a sua classificação, numa atividade que tanto lhes agradou. ■

Mais informação em: <http://bebras.dcc.fc.up.pt/>

NOTAS ESPECIAIS

Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

HISTÓRIA DO HOMEM ESTRELA

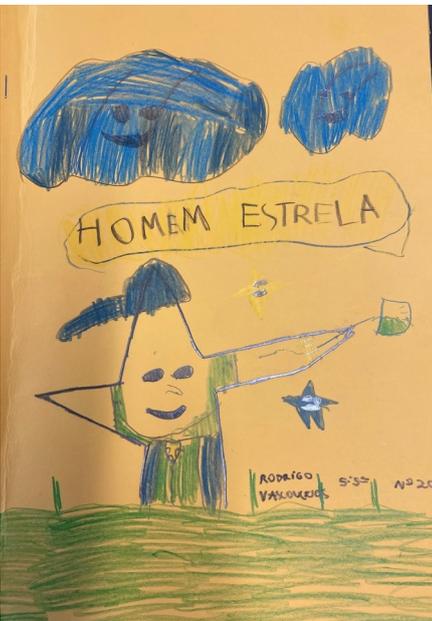
Num imaginário ingênuo mas contudo enternecedor, de uma criança que, de uma forma especial vê situações difíceis solucionarem-se com grande simplicidade, surge a **HISTÓRIA DO HOMEM ESTRELA**.

Rodrigo Vasconcelos de 11 anos, do 5º 5ª, aluno da Professora de Educação Especial, Etelvina Gama, respondeu ao desafio da equipa do NOTA 20 e escreveu e ilustrou esta enternecedora mini narrativa, baseada no tema Covid onde a personagem principal é um herói com um grande coração!

A verdade é que todos nós temos, no fundo, esse lado ingênuo, e todos nós em situações complicadas, gostaríamos de acreditar que estes Heróis fantásticos existem para nos salvar!

Professora Cristina Jorge

“... Era uma vez um Homem Estrela que viajava pelo mundo fora.



o mundo ficou mais feliz!” ■

Passados alguns dias desta tão longa travessia, qual não foi o seu espanto quando se deparou com um mundo completamente contaminado pelo Covid 19!

O Homem Estrela percebeu rapidamente que o mundo estava com sérios problemas e sentiu algum medo...

No entanto, e graças à sua grande força interior, ganhou coragem e começou a tentar curar as pessoas e

Rodrigo Vasconcelos, 5º5ª

“A maior deficiência é a deficiência de amar.”

Eduardo Henrique Correia da Silva



Caminhada - 03/12/2022

Trabalho de articulação entre docentes Educação Especial e Educação Física relativo à comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

Palestra "Inclusão" apresentada aos alunos do 10ºTD pelo professor José Sá em articulação com a docente de educação especial, diretora de turma do 10ºTD e docente de Estudo do Movimento. ■

Professora Anabela Fernandes

Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida juntamente com o Agrupa-



mento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira comemoraram o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Para celebrar esta data foi realizada uma caminhada pela inclusão onde participaram alunos e professores de ambos os agrupamentos.



Esta iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar a comunidade para a inclusão e participação ativa de todos os alunos com necessidades especiais, como cidadãos, contribuindo para uma sociedade mais solidária e humana.

CAA da Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida
Etelvina Gama, Conceição Sarmiento, Cristina Fonseca



Trabalho colaborativo relativo à comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Os Trabalhos foram realizados pelas turmas do 5ºB, 7ºA, 7ºB e 10ºTD, em articulação com as disciplinas de Educação Visual e TIC do 10ºTD. ■

Professora Anabela Fernandes

NOTA A NOTA

Sob(re) a guerra

O jornal NOTA 20 pediu ao aluno Alexandre Gomes de Oliveira, guarda redes da seleção 14 de Aveiro, a sua opinião sobre a guerra Ucrânia/Rússia.

Eis o que este aluno do 8.º ano, de origem ucraniana, respondeu!



A minha visão deste conflito provocado pela Rússia, que invadiu a Ucrânia e continua, só vai trazer desgraça e miséria para ambos os lados. Esta guerra é unicamente provocada pelos políticos da Rússia que têm um chefe nomeado, Vladimir Putin. Para mim Putin é uma pessoa que não se encontra bem psicologicamente, o que se verifica nas suas ações. Todas as crianças e jovens desejam brincar, ir ao cinema, praticar desporto e serem felizes, mas devido ao líder russo, estes sonhos foram retirados a todas as pessoas que só queriam viver em paz.

Em conclusão: o ser humano não aprendeu com as suas antigas guerras. ■

Alexandre Oliveira, 8º2ª

Era assim há 300 anos, quando o Padre António Vieira pregou o “Sermão da Rainha Maria Francisca Isabel de Saboia.” Já era assim há mil anos, há dois mil anos... Foi assim nos séculos XX e XXI.

E hoje, os homens continuam a fazer a guerra que iniciaram no início dos tempos. Podemos considerar que não se aprendeu com a História e a invasão da Ucrânia é o regresso da humanidade à barbárie!

Enquanto o ser humano não entender que o poder e a riqueza são inferiores aos direitos humanos, a guerra irá perdurar.



“É a guerra aquele monstro que se sustenta das fazendas, do sangue, das vidas, e, quanto mais come e consome, tanto menos se farta. É a guerra aquela tempestade terrestre que leva os campos, as casas, as vilas, os castelos, as cidades, e talvez em um momento sorve os reinos e monarquias inteiras. É a guerra aquela calamidade composta de todas as calamidades em que não há mal nenhum que ou se não padeça, ou se não tema, nem bem que seja próprio e seguro: - o pai não tem seguro o filho; o rico não tem segura a fazenda; o pobre não tem seguro o seu suor; o nobre não tem segura a honra; o eclesiástico não tem segura a imunidade; o religioso não tem segura a sua cela; e até Deus, nos templos e nos sacrários, não está seguro.” ■

In “Sermão panegírico nos anos da Rainha D. Maria Francisca de Saboia”, Padre António Vieira, século XVII.

“A Guerra é um lugar onde jovens, que não se conhecem e não se odeiam, se matam, por decisões de velhos que se conhecem e se odeiam, mas não se matam.”

Erich Hartman

Heroes (versão guerra na Ucrânia) - David Bowie

i,i will remember
the dead bodies in the streets
the fire guns in my ears
look at the woman crying
look at the young man fighting
oh, maybe we can beat him
then we will be friends just for one day

We can be Heroes

A ofensiva russa na Ucrânia e as imagens que diariamente nos chegam através dos *mass media*, despoletaram num grupo de alunos desta Escola a vontade de manifestar de variadas formas a sua revolta perante uma guerra sem sentido e completamente injustificável em pleno século XXI época em que se espera uma evolução no que respeita aos valores humanos.

Lígia Sá e Beatriz Pereira, são duas delas. Ambas alunas do 8º 2ª, colegas de alunos de origem ucraniana e portanto ainda mais sensibilizadas para esta causa, criaram versos para uma canção que se pretende de intervenção, apelando para o fim da guerra!

Intitulada "HEROES", esta canção a apelar pela Paz na Ucrânia, baseia-se na que David Bowie compôs para o álbum "Heroes", lançado em 1977, servindo o instrumental para a sua apresentação à comunidade escolar. ■

Professora Cristina Jorge

I,I will be safe
and you.you will be with me
fight enough we will put them away

Can we beat them ?
yes , even if it is just for one day
maybe this can end even it is just for one day

and you , you will see
what we can be
i dont need your war
you're power hungry
sellin' soldiers
thought the war isn't ours
we could be friends just for one day
we could be friends for ever and ever
what d'you say ?

i,i wish i could fly away
like the birds,like the birds can fly
thought this war is a nightmare
we can be friends for ever and ever
oh, we can be heroes just for one day

I,I will be safe
and you.you will be with me
fight enough we will put them away
we can be Heroes, just for one day
we can be safe, just for one day



Lígia Sá, 8º2ª

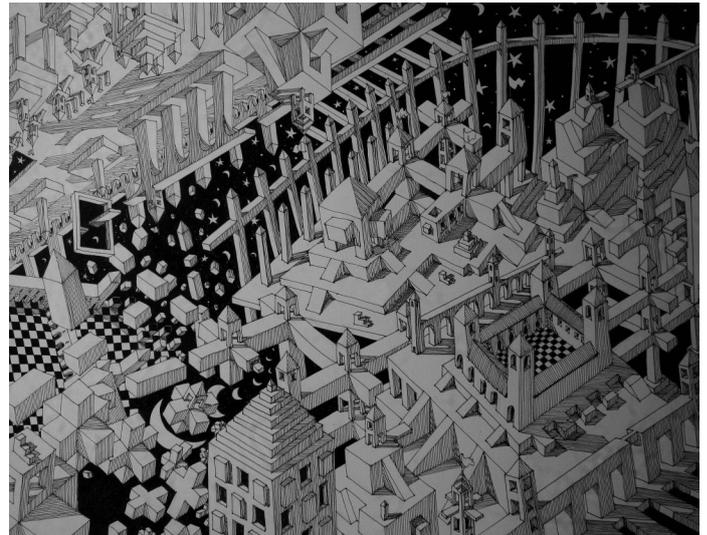
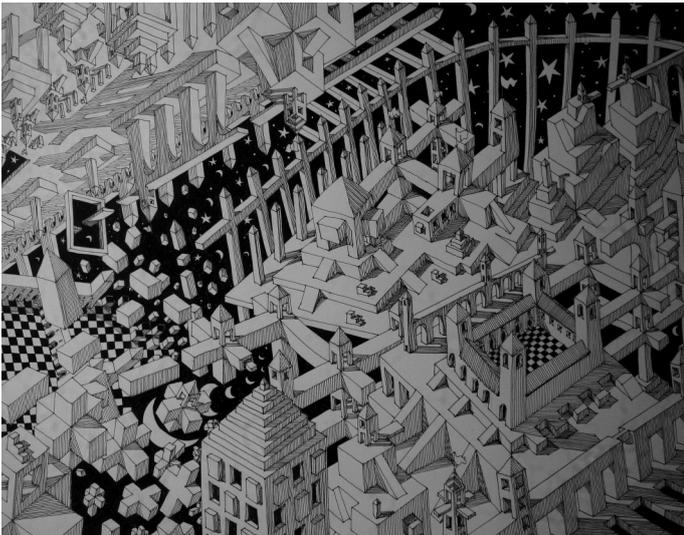
We can be Heroes
We can be Heroes
Just for one day
We can be Heroes

For the love of God, and our human rights
Let's put the guns away
We want peace just for one day

Oh-oh-oh-ohh, oh-oh-oh-ohh maybe just for one day? ■

NOTAS LÚDICAS

Descubra as 7 diferenças



SuDoKu:

Complete, usando os algarismos de 1 a 4:

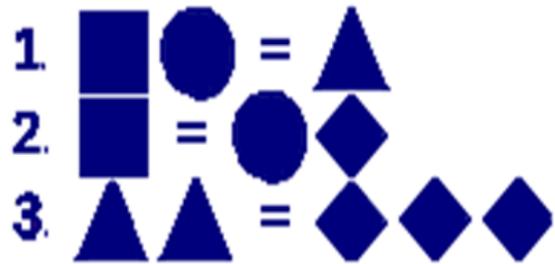
3			
	1		2
	3	4	
1			

Complete, usando os algarismos de 1 a 6:

	2			
		1		4
		5		2
2			3	
1		2		
			6	

Considere as três equações apresentadas:

Descubra, servindo-se das três equações e formando raciocínios lógicos, quantos círculos equivalem a um quadrado?■



PARTICIPE NO PRÓXIMO NÚMERO
LUZ

ENVIE OS SEUS ARTIGOS PARA
nota20@aemga.pt
ATÉ 10 DE MAIO

DEPOIS DA TEMPESTADE SEMPRE VEM O SOL **SEJA POSITIVO**

Resolva o desafio: O famoso problema da divisão dos camelos...

“O caos na divisão de uns Camelos (35)... versus... o raciocínio lógico/dedutivo”.

Problema baseado numa passagem do livro “O Homem que Calculava” de Malba Tahan.

Nesta passagem, Beremiz - o homem que calculava e o seu amigo de jornada encontraram três homens que discutiam acaloradamente ao pé de um lote de camelos. Por entre pragas e impropérios gritavam, furiosos: “Não pode ser!”, “Isto é um roubo!”, “Não aceito!”.

O inteligente Beremiz procurou informar-se do que se tratava.

- Somos irmãos, esclareceu o mais velho, e recebemos como herança 35 camelos. Segundo vontade do nosso pai, eu devo receber metade, o meu irmão Hamed a terça parte e o mais novo, o Harin, deve receber apenas a nona parte do lote de camelos.

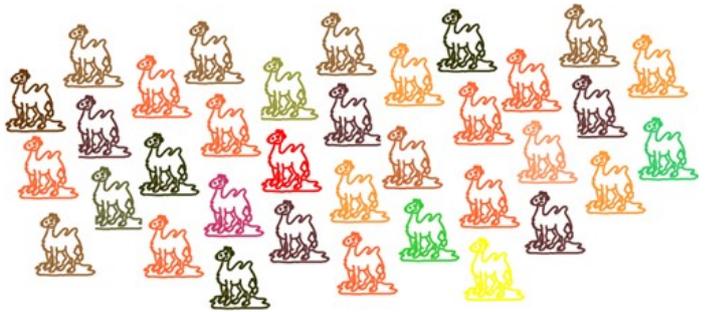
Contudo, não sabemos fazer a partilha, dado que a mesma não é exata.

Beremiz ouviu as queixas e disse ao irmão mais velho que iria resolver o problema, com justiça, para agrado de todos.

Juntando-se com os três irmãos, Beremiz pediu para juntar o camelo do seu amigo de viagem aos 35 que pertenciam à herança dos irmãos, o que foi logo aceite por todos. Então agora, disse Beremiz, na posse de 36 camelos, farei a divisão de forma justa e exata.

Voltando-se para o mais velho, disse-lhe: deverias receber metade de 35 camelos, ou seja 17,5 camelos. Receberás a metade de 36, ou seja, 18 camelos. Nada tens a reclamar, pois é claro que saís beneficiado, lucrado com esta divisão.

Virando-se para o segundo herdeiro, continuou dizendo-



lhe que: tu, devias receber um terço de 35, isto é cerca de 11,6 camelos. Vais receber um terço de 36, ou seja, 12 camelos. Não poderás protestar, pois tu também saíste beneficiado nesta divisão.

Por fim, disse ao mais novo dos irmãos: tu, segundo a vontade de teu pai, deverias receber a nona parte de 35, isto é, cerca de 3,9 camelos. Vais receber um nono de 36, ou seja, 4 camelos. Ficas, tal como os teus irmãos, igualmente beneficiado nesta divisão.

Beremiz, continuando com segurança e serenidade, assinalou ainda que: pela vantajosa divisão efetuada, couberam 18 camelos ao irmão mais velho, 12 ao do meio e 4 ao mais novo, o que dá um total de 34 camelos. Portanto dos 36 camelos que estavam inicialmente no grupo, sobraram dois. Um devolvo-o ao meu amigo de jornada e o outro fica a pertencer-me, por direito, por ter resolvido, a contento de todos, o complicado problema da herança.

Beremiz, sois inteligente, disse o irmão mais velho. Aceitamos a vossa partilha na certeza de que foi feita com justiça e equidade!

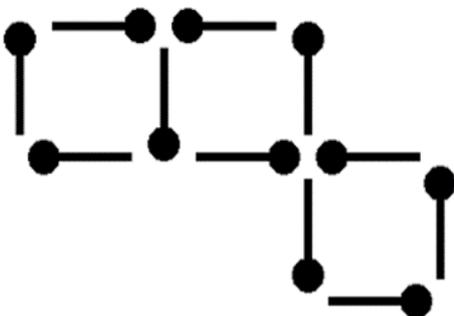
E o leitor o que acha desta divisão? Acha-a justa ou, onde encontra o erro?■

Sopa de Letras sobre o Caos

Procure na sopa de letras as palavras: Máscara; Desinfetante; Higiene; Confinamento; Vírus; Saúde; Vacina; Consulta; Caos; Covid; Hospital; Isolamento; Ventilador; Urgência; Álcool; Gel; Pfizer; Astrazeneca; Moderna.■

Mova apenas 3 palitos...

O diagrama a abaixo tem 11 palitos e forma três quadrados. Mova apenas 3 palitos por forma a que o diagrama forme apenas 2 quadrados.■



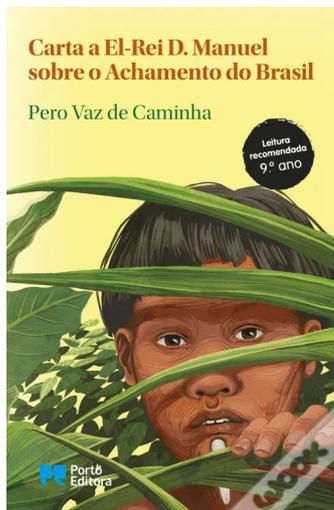
A	B	E	R	T	C	O	N	F	I	N	A	M	E	N	T	O	N	O	S
V	A	C	I	N	A	T	I	A	F	T	A	L	T	E	M	A	V	T	E
A	I	Q	U	E	V	A	I	U	L	T	I	N	A	M	A	S	N	E	I
C	O	L	I	M	E	R	O	U	R	G	E	N	C	I	A	A	V	A	Z
T	E	L	E	F	I	U	S	T	E	M	Q	P	E	R	F	I	E	V	A
Z	A	G	U	I	A	N	O	R	A	T	I	C	E	I	R	O	N	I	N
O	J	I	F	E	O	S	A	U	D	E	I	E	S	E	I	U	T	R	O
M	O	J	I	C	A	O	S	I	N	G	U	E	T	O	V	E	I	U	N
P	K	H	O	S	P	I	T	A	L	U	A	N	T	E	I	M	L	S	I
R	U	S	I	N	G	A	R	E	V	N	A	O	J	O	A	E	A	V	E
C	O	Q	Z	G	A	T	A	R	I	T	A	V	E	L	U	O	D	A	U
O	H	O	S	T	I	L	Z	A	E	V	E	K	U	A	L	C	O	O	L
V	N	H	O	P	Q	E	E	F	A	Z	I	A	F	I	P	U	R	I	A
I	S	O	L	A	M	E	N	T	O	I	X	A	U	E	F	I	E	L	M
D	M	U	D	E	R	I	E	E	T	A	D	O	L	G	E	L	I	A	V
S	O	L	A	N	S	A	C	T	I	O	V	A	R	E	I	A	L	O	E
T	A	B	R	E	N	I	A	U	V	X	R	A	E	M	Z	I	O	T	R
U	A	S	D	A	V	I	L	A	D	E	M	A	T	I	E	A	S	L	O
A	M	O	D	E	R	N	A	E	B	M	A	S	C	A	R	A	R	A	D
X	A	I	S	T	A	R	A	T	O	R	I	A	T	O	A	L	A	E	Z

Novidades Literárias na Biblioteca Escolar da ESMGA

A Biblioteca adquiriu recentemente para o seu fundo documental várias obras, indo ao encontro de algumas sugestões dos seus leitores, em particular de títulos de banda desenhada japonesa (manga). O seu acervo foi enriquecido com os três primeiros volumes da coleção de manga “Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba”, escrita e ilustrada pelo artista japonês Koyoharu Gotouge, pelas obras “Seleção” e “Elite” de Kiera Cass, “Ocho” de Rebeca Stones e “De Ninguna Parte” de Julia Navarro, entre outros.

Visita o blogue da biblioteca para descobrires as novidades que temos para ti!

<https://bibliotecaesmga.wordpress.com/>

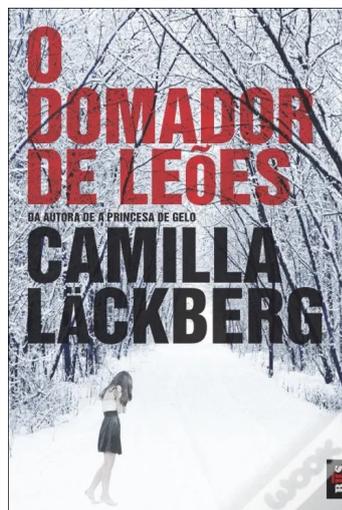


Já pensaste como seria fascinante para uma pessoa do século XVI entrar numa embarcação e ir conhecer realidades completamente novas? Este livro conta como foi a reação dos portugueses ao encontrar, pela primeira vez, terras brasileiras e os índios que lá viviam! O talentoso Pero Vaz de Caminha conseguiu aliar, nesta obra, a fiabilidade de um relato histórico, contado na primeira pessoa, a um estilo de escrita verdadeiramente fascinante. Queres saber como foi o primeiro encontro do Capitão Pedro Álvares Cabral com os índios? Ou descobrir como é que estes se vestiam, onde dormiam e como se comportavam? Então não deixes de ler este surpreendente e interessante livro!

A coleção Educação Literária reúne obras de leitura obrigatória e recomendada no Ensino Básico e Ensino Secundário e referenciadas no Plano Nacional de Leitura. ■



O que é mais difícil? Morrer ou matar? Abir Nasr é um adolescente que testemunha impotente o assassinato de sua família durante uma missão do exército israelense no sul do Líbano. Diante dos cadáveres de sua mãe e irmãzinha, ele jura que vai caçar os culpados pelo resto da vida. Noite após noite a ameaça de Abir irrompe no sonho de Jacob Baudin, um dos soldados que participou da ação enquanto cumpria o serviço militar obrigatório, enfrentando o dilema de lutar contra inimigos que não escolheu. Jacob, filho de pais franceses, não deixa de se sentir um emigrante em Israel e tenta reconciliar-se com uma identidade que lhe é dada pela sua condição de judeu(...). Um romance vibrante de Julia Navarro que nos convida a refletir sobre cada uma de nossas certezas. ■



É janeiro e um manto de neve cobre Fjällbacka. Uma adolescente seminua sai do gélido bosque a cambalear, e atravessa a estrada. O carro aparece do nada e o condutor não consegue travar a tempo de evitar a tragédia. Quando Patrik Hedström e a sua equipa são alertados para o acidente, já o corpo da rapariga tinha sido identificado. Era Victoria Hallberg, que desaparecera quatro meses antes, quando regressava a casa depois de uma aula na escola de equitação. A Polícia apercebe-se de que aquele terrível acidente foi o melhor que podia ter acontecido a Victoria. O seu corpo evidencia sinais de ter sofrido atrocidades inimagináveis e tudo leva a crer que não será a única vítima. Enquanto isso, Erica Falk investiga o trágico passado de uma família ligada ao circo, o que a leva por diversas vezes a um estabelecimento prisional para visitar Laila. ■



Lírico e meticuloso, *O Som da Montanha* é uma sublime descrição das agruras da velhice - o estreitamento gradual e relutante de uma vida humana, a par dos súbitos afloramentos de paixão que iluminam o seu desenlace.

De dia, Ogata Shingo, idoso homem de negócios de Tóquio, é atormentado por pequenos lapsos de memória. De noite, associa o rumor distante que lhe chega da montanha vizinha aos sons da morte. Pelo meio, as complexas relações que em tempos alicerçaram a sua vida: uma esposa difícil, um filho mulherengo e uma nora que nele inspira compaixão e frêmitos de desejo. Com esta translúcida teia de fios condutores, Kawabata urdiu um romance que é uma meditação, poderosa e serenamente observada, sobre a inexorável passagem do tempo. ■

“Antes do interesse pela escrita, há um outro: o interesse pela leitura. E mal vão as coisas quando só se pensa no primeiro, se antes não se consolidou o gosto pelo segundo. Sem ler ninguém escreve.”

José Saramago

PRÓXIMAS NOTAS



O desenho da aluna Mara Ribeiro do 7º 4ª, imagem do cartaz da 2ª edição da Exposição de Desenho “POR UMA LINHA!”, é um dos vários trabalhos realizados na disciplina de Educação Visual abordando e explorando as qualidades plásticas e expressivas do elemento estrutural da linguagem plástica – LINHA e que que poderão ser admirados de março até abril no refeitório da Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida. ■

“No próximo dia 8 de abril realizar-se-á o Passeio ciclo-turístico “AEMGA tem pedal”, às 8:45. Esta atividade é uma organização conjunta entre o PPES e o grupo de Educação Física, em articulação com o CPTD e o núcleo de estágio deste grupo disciplinar. A atividade pretende causar impacto, não só ao nível da prática saudável de atividade física, mas também ao nível da sensibilização para a partilha das vias e ciclovias citadinas da nossa cidade, por ciclistas e automobilistas. Esta atividade será aberta a alunos a partir do 7º ano de escolaridade, a professores e funcionários. A organização conta com a participação da comunidade escolar em mais uma manhã de festa repleta de simbolismo.” ■

AEMGA conquista novo prémio europeu.

“On the edge”, um projecto Erasmus+ e eTwinning do AEMGA, acaba de ser distinguido com um prémio europeu eTwinning.

Veja na próxima edição do Nota20. ■

“Podemos julgar o coração de um homem pela forma como ele trata os animais.”

Immanuel Kant



DO AEMGA PARA A UCRÂNIA
 Pelo renascer de uma nação. Porque a História explica!

8.30 h . Recepção alunos com pulseiras cores da Ucrânia

9.00 h . Ucrânia: a realidade para além da tela. Biblioteca da escola

9.15 h . Minuto de silêncio pelas vítimas da Ucrânia
 Leitura de texto temático na sala de aula debate/reflexão

10.00 h . Coreografia e intervenção musical "Heroes" - 8º 2º

10.10 h . Pelo renascer de uma Nação
 Coreografia "Do AEMGA para a Ucrânia" - 12º 8º

A par deste evento decorre uma campanha de recolha de bens para a Ucrânia (P&M)
 Participação Ubututu (recolha de bens nas salas de aula)

25 de março de 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MANUEL GOMES DE ALMEIDA - ESPINHO

DO AEMGA PARA A UCRÂNIA

Uma manhã dedicada a uma causa nobre, foi o que se passou no dia 25 de março na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida onde o Azul, o Amarelo e também o Branco (numa alusão à PAZ), "pintaram" o recinto escolar da escola sede deste Agrupamento.

"Pelo Renascer de Uma Nação. Porque a História Explica", a atividade **"DO AEMGA PARA A UCRÂNIA"** pretendeu, numa união de esforços da comunidade educativa, **apelar à PAZ fazer refletir sobre A GUERRA e dizer-lhe NÃO!**

Várias foram as formas de sentir este evento, construído de vários momentos, todos eles marcantes, que sensibilizaram aqueles que nele participaram e aqueles que ativamente a ele assistiram.

Desde a decoração do espaço respeitando a cultura ucraniana, o momento de silêncio pelas vítimas da guerra, a leitura de texto temático proporcionando debate e reflexão, o painel temático para expressão de cada um, as intervenções por vários elementos da comunidade educativa de onde se salienta uma Encarregada de Educação Ucraniana, o bailado temático e, para encerramento do evento, a coreografia temática pelos alunos dinamizadores, **todo este evento exaltou a forte voz dos jovens contra uma guerra que não podia acontecer!**

Veja mais sobre este evento no próximo número LUZ!

"(...) Porque é que eu tenho de ser um militar? Porque é que eu preciso de adorar um Chefe que não quer saber do seu povo? Porque é que a nação tem de estar acima da minha própria felicidade? Eu não sei, mas tu muito menos, porque tu, no meio dos risos e das brincadeiras, não me vês aqui, do outro lado da fronteira, a querer ser como tu. (...)".

Fabiana Reis, 9º7ª

COLABORE NO JORNAL



Responsáveis pela edição

Docentes: Paulo Pedro, Cristina Jorge, Zélia Castro, Américo Silva, Ana Montenegro
Nota20 - Jornal do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho
 E-mail: nota20@aemga.pt

Edições anteriores do Nota20

2017 Maio, 2018 Abril, 2019 Abril, 2020 Julho, 2021 Junho