

**arte**  
**factos**

dezembro 2022 | AE Martim de Freitas | ano 25

**2023**  
**ESTA AÍ!**  
**VAMOS TORNÁ-LO**  
**INESQUECÍVEL.**

# Desfazer o nó do problema unindo a comunidade

Terminamos um e entramos num novo ano. Como em tudo da vida, o que acaba abre portas para o que vem de novo. É sinal de vitalidade, mas também de grande incerteza. É essa incerteza que estabelece um desafio permanente, em Educação.

Porém, essa não pode, nem deve ser, a forma normal de encarar as dinâmicas em contexto educativo. A Escola precisa de conforto e confiança nas possibilidades que se abrem no futuro. Saber com o que conta para poder planificar, agir e mudar, em função dos contextos de aprendizagem e de ensino, é essencial.

Infelizmente, as comunidades educativas vivem perplexas com a inexistência de respostas consistentes para os problemas que afetam as escolas. Porque somos um país (teoricamente) temperado, nas zonas (tendencialmente) mais amenas passa-se frio nas salas de aula. Porque somos um dos que apresenta a taxa de natalidade mais baixa, não se investe na construção de novos edifícios escolares e mantêm-se turmas com elevado número de alunos, ao mesmo tempo que não se tomam medidas para a falta de professores. Porque mantemos os trabalhadores, em geral, com horários sobrecarregados e pouco tempo para as famílias, sobrecarregamos os nossos alunos com a escolarização dos seus tempos livres.

As escolas são reflexo destas realidades e fazem um enorme esforço para compensar as anomalias provocadas por opções erradas de quem nos (des)governa.

A revolta a que se assiste nos professores é resultado da inoperância que nos últimos 15 anos tem existido, após um diagnóstico muito grave da situação que já ninguém ignora. Independentemente das estratégias que têm sido utilizadas para pressionar o governo a mudar de rumo, mais ou menos legítimas, os motivos são válidos e reconhecidos, não só pela generalidade dos profissionais, mas também pelos pais e encarregados de educação.

As escolas também refletem esta realidade e a única forma de desfazer o nó do problema é toda a comunidade se unir. Os professores sentem-se cada vez mais impotentes, com as dificuldades que lhes são criadas, para responder positivamente ao que a sociedade deles exige.

São muitos os problemas: milhares de euros perdidos devido aos bloqueios vários na sua carreira, o que inclui mais de 6 anos retirados às suas progressões profissionais; empregos muito precários que têm muitas vezes de ser recusados porque o salário pago não chega para as despesas de transporte e alojamento; um envelhecimento que já ninguém ignora e que é, seguramente, um dos maiores problemas a que urge fazer face; horários sobrecarregados e eivados de burocracia que impedem maior dedicação à profissão.

Se 2023 não for ano de inversão desta situação, dificilmente passaremos por ele com a serenidade que todos gostaríamos que existisse.

## Índice

### da vida & da escola

3 É da mudança que as coisas renascem  
*Armando Semedo*

### tem a palavra

4 “Olhar para o futuro com esperança”  
*Alberto Barreira*

### vivências

6 A Escola Global e a tradição portuguesa

### reportagem

8 **EB1 Coselhas:** Com um olho na poupança e outro no ambiente

### parlamento dos jovens

13 **Saúde mental nos jovens. Que desafios? Que respostas?**

### ambiente

18 Projeto Green Corck

### escola em ação

19 a 29 Uma viagem (sempre incompleta) pelo trabalho realizado no Agrupamento de Escolas Martim de Freitas

### artes e letras

27 Dois poemas coletivos sobre o Outono

### vamos ler?

30 Roteiro por algumas sugestões de leitura

## FICHA TÉCNICA

Propriedade: Agrupamento de Escolas Martim de Freitas, R. André de Gouveia, Santo António dos Olivais, 3000-029 Coimbra

Correioeletrónico: artefactos@aemartimdefreitas.com  
Diretor: Alberto Barreira  
Coordenação: Luís Lobo  
Composição e Paginação: AEMF  
Impressão: MULTIPONTO, SA

Tiragem: 500 exemplares



## É da mudança que as coisas renascem

**Armando Semedo**

Presidente do Conselho Geral

*Há uma propensão natural para se prolongarem mandatos em funções institucionais, menosprezando, muitas vezes, as questões fundamentais do exercício da cidadania, como a ética e a transparência. Não obstante a competência, o empenho e a dedicação, fatores determinantes para atingir o sucesso de forma natural, a empatia, a comunicação e a capacidade de motivação têm tendência a dissipar-se com a constância dos dias. Tudo tem um prazo e um tempo para acontecer e sabemos que não há ninguém insubstituível.*

Contudo, há, naturalmente, uma forte resistência à mudança e uma tendência de eternização, acentuada, tantas vezes, por conveniências meramente pessoais. A experiência e a sensatez dizem-nos o quão importante é fazer um exercício de autorreflexão, com calma e ponderação, e avaliar seriamente o momento em que se deve ter o discernimento de sair e dar lugar a novas ideias e novos projetos. Ninguém se deve perpetuar nos cargos.

Estamos prestes a fechar um ciclo em que, apesar de alguns condicionalismos, se transformaram problemas em oportunidades e se fez das mudanças sucessos.

Organizaram-se eventos, criaram-se parcerias e estabeleceram-se protocolos, cuja importância estratégica foi, notoriamente, relevante para o funcionamento do Agrupamento. Foi um período que alterou profundamente a relação entre os diferentes intervenientes institucionais, em que se criou uma cultura organizacional que destacou o profissionalismo e a seriedade, que garantiu a integração e a interação da comunidade educativa, que estabeleceu relações de confiança



e respeito entre as partes e promoveu um diálogo franco e constante, em que todos foram ouvidos e as suas opiniões foram consideradas e valorizadas.

Um tempo em que o mérito foi reconhecido e se deu importância aos que demonstraram qualidades de trabalho, capacidade de adaptação, de resiliência e de compromisso para a mudança. Foram anos em que a comunidade educativa

reconheceu, de forma transversal, que as competências sociais, a facilidade de comunicação e de relacionamento, foram, a par da dimensão humana, fundamentais e determinantes para o sucesso institucional da Martim de Freitas.

Este é um momento especial para o Agrupamento. As expectativas para o futuro são grandes e as inquietações e os questionamentos são muitos. Porém, apesar de todas as incertezas, é essencial manter o rumo traçado, promover consensos e continuar a implementar uma cultura de proximidade que envolva toda a comunidade educativa nos projetos do Agrupamento. Não nos podemos acomodar, a incerteza não pode ser uma barreira intransponível. É essencial procurar manter estratégias para atingir os objetivos e as metas definidas, e continuar a criar condições para a concretização do nosso Projeto Educativo.

Não partilhamos nenhuma visão pessimista sobre o futuro, a capacidade de mudança supera todos os receios e todos os anseios. Estamos certos de que vamos continuar a fazer da Martim de Freitas um local de transformação, onde se criam laços de confiança, dinâmicas de mobilização, e onde todos se sintam integrados e empenhados, com motivação e disponibilidade para lidar com novos desafios.



## “Olhar para o futuro com esperança”

*A história da humanidade é feita de ciclos que se vão repetindo. É assim também nas instituições. A cada ciclo que se conclui, um outro se inicia, surgem novas oportunidades, novos projetos, novas perspetivas e desafios. É este processo normal e natural que permite que as instituições se renovem, se reinventem, em suma, que cresçam.*

Cerca de 20 anos depois da sua constituição, o Agrupamento de Escolas de Martim de Freitas atravessa um momento de renovação que, acredito, será mais um passo na sua afirmação enquanto instituição reconhecida pela qualidade do serviço que presta.

Ao longo destas duas décadas, o Agrupamento cresceu e consolidou-se. A grande

maioria das suas instalações foi requalificada e adequada às exigências atuais – foram ainda dados passos relevantes para garantir a requalificação das restantes – estabeleceram-se práticas de articulação interna; aperfeiçoaram-se circuitos de comunicação; definiram-se e melhoraram-se abordagens metodologias; abraçaram-se projetos; instituíram-se parcerias; rentabilizaram-se meios e recursos.

Durante este trajeto de crescimento encontraram-se resistências e barreiras que exigiram um esforço acrescido para as ultrapassar. Enfrentaram-se mentalidades (algumas resistentes à mudança), reformas sucessivas e de várias ordens, surgiram crises económicas, políticas e sociais. Viveram-se tempos em que se deu primazia à sustentabilidade financeira de determinadas instituições em

detrimento da solidez do novo sistema educativo. Atravessamos o desconhecido contexto que a pandemia nos trouxe. A tudo isto, o Agrupamento de Escolas de Martim de Freitas foi capaz de responder de forma eficaz e acolhendo sempre todos, independentemente, da sua origem, possibilidades ou capacidades e ajustando a sua ação às características individuais de cada um dos seus alunos, num processo verdadeiramente inclusivo.

Foi essa capacidade de resposta, contrariando até perspectivas de evolução demográfica, que levou a que a procura pelos seus serviços ultrapassasse a sua capacidade de resposta.

Para que tudo isso fosse possível, foi determinante a ação dos diversos elementos da comunidade educativa e as relações de confiança e entreajuda que foram estabelecendo entre si.

O entendimento partilhado de que toda a ação do Agrupamento se deve centrar nas pessoas, designadamente, no aluno, e em responder às suas necessidades desde o momento em que entra no Agrupamento até que aqui

completa o seu percurso, tem sido o princípio agregador da ação de todos e a chave para a construção de uma escola inclusiva, humanista e humanizada.

Ainda que continuemos a viver tempos incertos, marcados por cenários externos de muita instabilidade com repercussões diretas na vida de todos nós, creio que devemos olhar o futuro com esperança. Como no passado, independentemente dos desafios que possam surgir, o Agrupamento de Escolas de Martim de Freitas estará preparado para os enfrentar. Esta certeza assenta na plena convicção de que o dinamismo, sentido de responsabilidade e competência da sua comunidade educativa serão mobilizados para ultrapassar todas as dificuldades que surjam e que o desígnio de formar cidadãos ativos, críticos, solidários e responsáveis continuará a concretizar-se a cada dia.

**Fica o privilégio de ter feito parte de tudo isto. Bem hajam!**

**plena convicção de que o dinamismo, sentido de responsabilidade e competência da sua comunidade educativa serão mobilizados para ultrapassar todas as dificuldades que surjam e que o desígnio de formar cidadãos ativos, críticos, solidários e responsáveis continuará a concretizar-se a cada dia.**



Bolinhos e Bolinhós, Pão por Deus, Halloween ou Día de los Muertos

## A Escola Global e a tradição portuguesa

### Celebração do “Día de muertos” pelos alunos de Espanhol

Os/as alunos(as) elaboraram as flores de “cempasúchil”, o papel picado e as caveiras (em papel e formato digital) para decorar o altar colocado no Bloco E e também fizeram infografias sobre as figuras hispanas e



O “Día de muertos”, tradição que acontece nos dias 1 e 2 de novembro, é uma das celebrações mais importantes no México. Com origem na Mesoamérica pré-hispânica, o “Día de muertos” é um momento de lembrança dos seres queridos que já faleceram. As famílias mexicanas colocam altares nas suas casas ou vão visitar os seus mortos nos cemitérios, onde também dispõem oferendas e altares. No dia 2, celebra-se a visita dos seres queridos mortos com música, comida e um ambiente cheio de cor. Os/as estudantes dos 7º A, B, C e D, 8º A, B, C e D e 9º E da disciplina de Espanhol, em articulação com TIC/Oficina Digital, realizaram trabalhos para a exposição no âmbito da celebração do “Día de Muertos”.

lusas honradas no altar. No dia 2, a comunidade educativa pôde assistir a um maravilhoso momento musical com a canção “La Llorona”, interpretada por uma aluna do 9º G.

Agradecemos a todos/as os/as estudantes que participaram com tanto entusiasmo no decorrer desta celebração! Foi, sem dúvida, uma oportunidade para ativar alguns conhecimentos sobre a língua espanhola, trabalhar a competência intercultural e conhecer mais de perto uma das tradições com mais cor da cultura hispânica.

#### Origem

O Día de los muertos (Dia dos mortos) é uma data comemorativa celebrada no México no dia 2 de novembro, na

qual é costume ir aos cemitérios visitar os túmulos dos entes queridos e preparar altares com alimentos, velas, flores e outros elementos. Diz-se que somente nesses dias as almas podem voltar do além para estar perto dos seus. A história da celebração pelo Dia dos mortos no México é de origem indígena e já existe desde o tempo dos astecas e dos maias. Inicialmente, a comemoração era realizada durante todo o mês de agosto. Quando os colonizadores espanhóis chegaram, ficaram chocados com os rituais pagãos dos índios. Assim, alteraram a data comemorativa para o fim de outubro e o início de novembro, de forma a fazê-la ficar mais próxima do Dia de Todos os Santos e do Dia de Finados, celebrados pelo catolicismo nos 1.º e 2.º dias de novembro, respetivamente.

### Halloween Monters’ Exhibition

*Realizou-se, na última semana de outubro, nas várias escolas do nosso Agrupamento, uma exposição de monstros no âmbito da celebração do Halloween.*

O Halloween globalizou-se muito por interferência da sua introdução e difusão pelos Estados Unidos da América, bem como pelo seu interesse



comercial, e generalizou-se a quase todo o mundo. Tradicionalmente, as pessoas disfarçam-se com trajes e máscaras assustadoras, deslocando-se, por norma, em grupo, porta-a-porta, com lanternas feitas de abóboras ou nabos (jack-o'-lanterns) e gritando aos anfitriões que lhes abrem a porta *Trick or Treat?* (Doces ou travessura?).



Os alunos do 3º ano foram desafiados a participar no melhor conhecimento desta atividade e de tudo o que ela envolve, construindo monstros com materiais recicláveis. Aderiram, como se esperava, com muito agrado, tendo apresentado figuras extremamente originais, criativas e muito, muito assustadoras. Uuuuuhh! Agradecemos a participação de todos e a colaboração dos Encarregados de Educação nesta atividade.

### Origem

Diz-se que esta festividade remonta a uma antiga tradição do povo Celta (com mais de 3000 anos), particularmente na Escócia e Irlanda, no âmbito das comemorações do fim do Verão (Samhain) e/ou da realização

da Festa das Colheitas, para comemorar o fim da última colheita do ano e agradecer aos deuses a sua colaboração. Segundo a tradição oral, numa das suas versões (não existem registos escritos sobre a origem do Halloween), os Celtas acreditavam que, nessa altura, os espíritos dos mortos regressavam do além para visitar os seus descendentes e vizinhos e, eventualmente, destruir a colheita. Para espantar esse “mal”, as pessoas vestiam trajes assustadores, máscaras de animais e representações da morte e caminhavam pelas ruas gritando para espantar os espíritos malignos. Com a cristianização, para combater as designadas culturas pagãs, politeístas, a igreja católica transferiu esta comemoração para o período da comemoração do Dia de Todos os Santos, fazendo-a coincidir com o calendário cristão.

## Bolinhos e Bolinhós Uma tradição de Coimbra e “arredores”?

O que é nacional é bom ou, pelo menos, não é pior do que é feito noutras paragens. Infelizmente, tal como acontece no cinema, nas séries televisivas, na gastronomia ou na música, só para dar alguns exemplos, as culturas mais sujeitas a influência externa tendem a sofrer enormes transformações, mudando, elas próprias, de forma a assumirem, também como suas, as tradições de outras paragens e que nada tinham a ver connosco. Saudemos quem, não desistindo, tudo faz para preservar as tradições locais e fazer renascer as formas de expressão popular autóctones.

É o que se passa, por exemplo, com o Halloween, com os hamburgueres e as pizzas ou com as séries televisivas e os filmes que fomentam uma maior tendência para grandes audiências se forem, normalmente, americanos, ou não seja esta uma das mais poderosas indústrias para consumo externo dos Estados Unidos da América.



Repesco um texto de Pedro Guimarães, comerciante de Coimbra, publicado nas redes sociais e que, de algum modo, reflete sobre esta dura realidade: “Há uns anos, à noite, em Coimbra e noutras localidades, bandos de garotos saíam à rua, batendo de porta em porta, cantando e pedindo oferendas. Estavam munidos de caixas de papel ou abóboras, em forma de cara, com uma vela acesa no seu interior.

A última vez que um grupo de putos veio cantar os Bolinhos e Bolinhós, estavam pouco animados, cansados de lutar contra a maré do Halloween que nos polui e americaniza durante uma noite. Talvez este ano já cá não bata nenhum grupo de miúdos à porta a cantarem. (...) Quando eu tinha 10 anos não existia Halloween, e milhares de putos, na cidade de Coimbra e arredores, andavam noite fora, a cantar e a celebrar uma tradição do dia dos mortos. (...)

A lenga-lenga dos Bolinhos e Bolinhós era assim (virar página):

Bolinhos e bolinhós  
Para mim e para vós  
Para dar aos finados  
Que estão mortos, enterrados  
À porta daquela cruz  
Truz! Truz! Truz!

A senhora que está lá dentro  
Assentada num banquinho  
Faz favor de se levantar  
Para vir dar um tostãozinho.

Se o dono da residência abrisse  
a porta e desse qualquer coisa, a  
letra da música continuava:

Esta casa cheira a broa  
Aqui mora gente boa.  
Esta casa cheira a vinho  
Aqui mora algum santinho.

Caso não abrissem a porta, a  
letra era um pouco diferente:

Esta casa cheira a alho  
Aqui mora um espantalho  
Esta casa cheira a unto  
Aqui mora algum defunto.”

## Origem

Parece que os “Bolinhos e Bolinhós”, cantados de porta em porta, para ver se caía alguma coisa no saco, um doce ou uma moeda, por vezes, ou outra coisa mais nutritiva, era uma manifestação pagã que se iniciou em Lisboa logo após o terremoto de 1755, alastrando-se e perpetuando-se em Coimbra e em mais meia dúzia de localidades.

## Pão por Deus

Bolinhos e Bolinhós ou Pão por Deus coabitam o mesmo país, Portugal, e são as suas festividades tradicionais na época. Tradicionalmente ligado à comemoração e à recordação dos defuntos, daí a coincidência da data, tornaram-se ou associaram-se a formas de apoiar quem mais necessita.

**Pão por Deus,  
Fiel de Deus,  
Bolinho no saco,  
Andai com Deus.**

## reportagem

### Educação financeira recebe prémio na EB1 de Coselhas

## Com um olho na poupança e outro no ambiente

*Helena Reis é professora bibliotecária e do 3.º ciclo do ensino básico. Está este ano no Agrupamento de Escolas Martim de Freitas e atirou-se a fazer um projeto de literacia financeira, tendo já, com a EB 1 de Coselhas, ganho um prémio de 1000 euros – uma verba que poderá ser, depois, utilizada na aquisição bens e materiais fundamentais ao processo educativo. Helena Reis, os alunos de Coselhas e os seus professores estão, pois, de parabéns. Um projeto de cujo desenvolvimento levantamos um pouco do véu.*

**Artefactos (A) - O que é o “Todos Contam”?**

**Helena Reis (HR) -** “Todos Contam” é um concurso lançado pelos supervisores financeiros que pretende promover e incentivar o desenvolvimento de projetos de educação financeira nas escolas. Os estabelecimentos de ensino apresentam as suas propostas, estas são analisadas e aos projetos vencedores, um para cada nível de ensino, é-lhes atribuído um prémio. A EB1 de Coselhas, que manifestou interesse em envolver-se neste projeto, candidatou-se, foi premiada e foi-lhe atribuída uma verba para esse efeito.

**A – Como surgiu a ideia de se avançar com uma proposta com esta temática?**

**HR –** No meu caso, surgiu no seguimento de uma formação realizada neste âmbito que foi dada pelo Banco de Portugal, em que participei. Como trabalho dessa formação, tivemos de fazer um projeto que pudesse ser eventualmente aplicado numa escola ou em escolas. No ano seguinte, implementei um projeto relacionado com literacia financeira noutra escola e depois resolvi levá-

lo a concurso. Ao longo destes últimos anos, avancei com várias propostas e por três vezes fomos premiados.

**A – E aqui como foi?**

**HR –** Aqui, coloquei este desafio às colegas e a escola de Coselhas, do nosso agrupamento, aceitou. O projeto foi delineado e apresentado já quase em cima da hora. Tentámos integrar atividades que fazem parte do PAA da EB de Coselhas. Assim, não começávamos do zero, pois há pontos de interesse em comum que deram forma ao projeto que quisemos implementar.

**A – Então, em que consiste, afinal, o trabalho que levou à escolha do agrupamento de escolas Martim de Freitas, na valência de 1.º ciclo do ensino básico?**

**HR –** Como em literacia financeira eu gosto de ser um bocado subversiva, e não gosto só das finanças porque sim, resolvi pensar numa forma de conciliar os interesses dos promotores, com os interesses do nosso agrupamento e, neste caso, até, com os meus próprios interesses. Os promotores



têm como objetivo promover a literacia financeira de forma a tornar os alunos financeiramente capazes, levando-os a adquirir conhecimentos no âmbito das finanças. Eu achei que devíamos ir um bocadito mais além e criámos o “5 Rs para poupar”, que tem a ver com os “erres” dirigidos ao ambiente (reciclar, reutilizar, reduzir, recusar e repensar), dando-lhe uma visão de economia responsável e sustentável, fazendo com que os alunos poupassem, mas de uma forma responsável. Não é só poupar para ir gastar a seguir, é também ver o que se pode fazer para poupar no ambiente e na carteira.



A – Como é que se concretiza, assim, essa ideia?  
HR – Há uma primeira fase de formação, de abordagem de conceitos básicos, para os alunos e também para os professores, pois estes acabam por aproveitar o

seu envolvimento neste processo. Abordamos, por exemplo, a diferença entre necessidade e desejo, a importância de se fazer um orçamento, perceber que se o que se ganha é x, quanto é que se pode gastar, prevenindo sempre qualquer eventualidade de uma despesa inesperada, etc. São conceitos básicos.

**A – Sim, isso é a base da economia familiar e é importante que todos tenham a perceção do risco...**

## Projeto de consciencialização comunitária

Um projeto que corresponde a um financiamento de 1000 euros para comprar livros para a Biblioteca da escola. Em Coselhas ferve a atividade e envolvimento. Para Felisbela Santos, coordenadora de estabelecimento, “os pais são peças fundamentais em todo este processo e estão muito envolvidos com este projeto”. E isso é muito bom “porque os compromete com a escola e as aprendizagens dos seus filhos”, acrescentou a professora Carla Gouveia. Já na turma do 2.º ano (numa conversa com o grupo) soubemos que, com a visita de uma responsável da DECO se aprendeu “como é importante poupar para termos dinheiro para comprar as coisas mais importantes”, como por exemplo “a comida saudável, termos água, roupas, abrigo”, “termos bens essenciais e não gastarmos dinheiro em coisas que são supérfluas”. Por exemplo “não precisamos de uma piscina, nem de roupas novas se as que temos ainda estiverem boas”, disseram-nos. E não é que têm razão?! Poupar com preocupações

ambientais e sociais  
Numa turma em que há muitos alunos que já têm uma semanada, ficámos a saber que iniciaram as suas poupanças. A sua professora encheu a voz e perguntou: “Podem gastar todo o dinheiro da semanada?”  
“Nãoooo!”, ouviu-se, estridentemente, de imediato. E de lado do meio da sala veio a explicação: “Tenho de guardar porque pode ser preciso gastar a seguir numa coisa mesmo importante”. Mas as surpresas ainda não tinham acabado. A pequena Laura vende clementinas que tem na propriedade da família, bem como sumo que faz com um espremedor. Agora está a guardar o dinheiro porque, como explicou, “os meus pais querem comprar um carro elétrico e eu vou ajudá-los.”  
As atividades realizadas recorrem a materiais já utilizados que, normalmente iriam para o lixo.



Mas estes miúdos orgulham-se de aproveitarem tudo. É o caso dos Monstros e dos Presépios que têm em exposição. A revista Artefactos adorou visitar a EB1 de Coselhas e a forma como foi recebida. Este projeto, como se explica na entrevista com Helena Reis, vai muito mais longe do que uma mera abordagem da educação financeira. Há preocupações ambientais e consciencialização da necessidade de todos trabalharem para o bem comum, em casa, em família, e na sociedade.

**HR** – Sim. Ao mesmo tempo que se chama a atenção para a necessidade de poupar, também chamamos a atenção para a importância dos recursos e da sua utilização racional, pois é necessário que eles tenham consciência de que estes são finitos.



**A** – E lá voltamos de novo ao ambiente e à sua preservação...

**HR** – Exatamente! Quando falamos em poupar estamos a falar em respeito.: respeito pela Mãe Natureza, respeito pelo bem comum. Não nos devemos cingir apenas a questões financeiras demasiado teóricas: os alunos devem ser capazes de ver, na prática, o impacto das suas escolhas e das suas opções de consumo no ambiente.

**A** – Mas esta parece ser uma atividade que sai das paredes da sala de aula. Não é assim?

**HR** – Sim. Claro! Com este projeto queremos envolver os pais. Para que isso aconteça, solicitamos algumas tarefas que sejam realizadas com a ajuda

deles. Por exemplo, pedimos aos alunos para preencherem com os pais um gráfico sobre os gastos familiares. Assim, eles acabam por ter a noção de que os pais têm despesas fixas, despesas variadas e que têm de gerir um orçamento. E essa gestão nem sempre é fácil, pois, muitas vezes, chegam ao final do mês e sobra pouco dinheiro ou então ele não chega.

**A** – No fundo é uma forma de preparar consumidores conscientes?

**HR** – Claro! Eles precisam de perceber como funcionam as finanças familiares. E então começam a perceber que, quando vão com os pais às compras, não devem estar constantemente a pedir “Compre-me isto!”, “Compre-me aquilo!”. Não é assim. Não pode ser assim. Há um limite!

**A** – Que outros domínios são tocados?



**HR** – Questões de cidadania, de saúde... Por exemplo, a questão dos lanches que trazem para a escola. Trazem um sumo. Quanto custa? E se trouxerem uma garrafa de água ou água de casa... quanto poupam? O que é melhor? O que faz melhor à saúde: o sumo, que é mais caro ou a água? Um pão com queijo ou um bollycao? Quanto

se poupa com isso? O objetivo é começarem a ter a noção do valor das coisas e a relação qualidade-preço.

**A** – Isto é muito interessante, mas para o seu desenvolvimento tem de haver um financiamento, como já tinha referido. Aquilo que a escola recebeu, em que consiste?

**HR** – O prémio, que foi entregue numa cerimónia de anúncio dos projetos vencedores, ainda não foi recebido. Para que isso aconteça, há uma série de passos que é preciso dar. Nós levámos o projeto a concurso, detalhando todas as fases, indicando as ações que nos propomos fazer, os objetivos a atingir, entre uma série de parâmetros a que temos de responder. O projeto é submetido a concurso e depois um júri vai analisá-lo. No nosso caso, ele foi escolhido e premiado. Mas o dinheiro do prémio não é logo atribuído. Para aí em

fevereiro, virão à escola ver o que estamos a fazer. Temos de apresentar trabalho. Se tivermos atingido os objetivos e desenvolvido as atividades a que nos propusemos para esta fase, atribuem metade do prémio -500 euros.

**A** – E o resto será entregue quando?

**HR** – No final do ano farei um relatório com provas materiais, evidências, fotografias... E só depois disso receberemos os outros 500 euros. E nem será mesmo no final do ano. Provavelmente só no ano letivo seguinte.

**A** – Nesta fase do projeto que ações estão a desenvolver?



**HR** – Olha, a primeira fase foi a da formação com sessões formativas e informativas sobre finanças. Esta fase contém tópicos do Referencial para a Educação Financeira que são de abordagem obrigatória. Algumas sessões foram dinamizadas por mim. Já houve uma sessão de formação realizada pela DECO. Virá também um responsável do Banco de Portugal para falar sobre meios de pagamento, sobre o euro e irão explicar como é feito o controlo e como é garantida a segurança das notas e moedas que usamos. Também já fizemos outras atividades que têm a ver com o plano de atividades do agrupamento.

**A** – Um plano ambicioso, mas ligado à atividade anunciada para o agrupamento, certo?

**HR** – Estamos a integrar todas as atividades relacionadas com o tema que estamos a tratar: a Feirinha de Outono, os Monstros Reciclados. Vamos ter workshops para aproveitamento de fruta e pão que não é consumido na escola, com o apoio de avós e

mães ou pais. Também vamos trabalhar com os alunos para fazer aproveitamento de tecidos. Faremos, nós e os alunos (eles estão sempre presentes e atuantes), um fogão solar, com cartão, papel de alumínio e outros materiais reutilizáveis e havemos de fazer um bolo aproveitando estas formas alternativas de gerar energia, por exemplo, para cozinhar.

**A** – Como é que os encarregados de educação são envolvidos?

**HR** – Estamos a procurar ter sempre uma atividade que envolva os pais. Por exemplo, agora estamos a elaborar o gráfico com as despesas que têm, para se perceber como é a fatia do orçamento destinada à água, à eletricidade, ao gás, etc. As crianças, depois, pintam os vários blocos de despesa e comparam-nos para terem a noção de para onde vai o orçamento familiar.

**A** – E como está a correr?

**HR** – Com uma boa recetividade

de todos os envolvidos. Dentro em pouco iremos pedir-lhes que deem dicas de como é possível fazer cortes mantendo qualidade de vida, com um olho na poupança e outro na qualidade do ambiente.

E é isso que o projeto pretende fazer: ir um bocado mais longe do que aquilo que, à partida, seria a linha a seguir.

Neste ano letivo, a Biblioteca Escolar em parceria com as docentes da EB1 de Coselhas apresentaram um projeto (“5Rs p’ra Poupar”) que foi sujeito à apreciação de um júri constituído por Isabel Alçada (que preside), pelo Diretor-Geral da Direção-Geral da Educação, José Vítor Pedroso, pela vogal do conselho diretivo da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, Alexandra Figueiredo, por Maria Amélia Cupertino de Miranda e por Alexandra Marques.

## “Se nós não reciclarmos, daqui a uns anos o Planeta é um aterro!”

*Miguel Forte, Leonor Oliveira e Helena Cardoso, os dois primeiros do 3.º ano e a terceira do 4.º ano de escolaridade, contaram-nos que, no âmbito do projeto “Todos Contam”, já fizeram três atividades a que dão maior relevância, os presépios e uns fantásticos monstros, mas também umas tabelas com dois campos: as coisas essenciais e as supérfluas.*

Leonor explica que “as coisas supérfluas são aquelas de que não necessitamos para a nossa vida” e o Miguel informou que “as necessárias são as de que necessitamos para viver”. E com isto tudo, os grupos envolvidos fizeram cartazes que se encontram agora em exposição nos corredores da escola e nas salas de aula. “Servem para nos lembrarmos e corrigir o que é supérfluo”.

“Às vezes vou a uma loja com os meus pais e, se quero uma coisa, já consigo ver se é necessário ou não”, revelou a Helena. “Eu já consigo controlar-me”, contou-nos Miguel. “Para aí uma coisa supérflua para cinco necessárias, acho eu”, explicou, não escondendo que não é uma coisa fácil de decidir.

Para a execução das obras em exposição, na construção dos monstros foram reutilizados materiais e para os presépios foram usados componentes provenientes do lixo ou outros materiais, restos de outras coisas



feitas antes em casa ou na escola, mas também obtidos na natureza.

Um trabalho que envolveu planificação na escolha dos materiais e na construção artística, associando criatividade ao material disponível, explicaram a Helena e a Leonor. Leonor quis que ficasse claro e descreveu os vários passos: “estivemos em grupos de três, estivemos a pensar como fazer começando com uma caixa de cartão. À medida que íamos fazendo íamos acrescentando coisas e decidindo se ficava bem a cada passo”. Miguel, Leonor e Helena não têm dúvidas quanto ao interesse deste projeto e explicam que reciclar ou reutilizar materiais, recusando e repensando a forma de gastar o dinheiro é muito importante. Neste caso, protegem o ambiente “porque o nosso Planeta está a ficar doente”, associando esta preocupação a uma forma melhor e nova de gerir o dinheiro disponível. “Se nós não reciclarmos, daqui a uns anos

o Planeta é um aterro!” – atirou Leonor.

Deixaram uma mensagem para os seus colegas de outras escolas:

**“proveitem o que têm, para fazer coisas muito divertidas com os vossos pais e amigos e vão ver que vale a pena!”**





É já no dia 23 de janeiro que se realiza a sessão escolar de eleição dos dois deputados efetivos e dos dois suplentes a que o Agrupamento de Escolas Martim de Freitas tem direito para se fazer representar na sessão distrital. Este ano há oito listas candidatas, um aumento de 80% relativamente ao ano letivo transato. Entretanto, no dia 16 de janeiro, haverá eleições dos representantes das listas à sessão escolar. Nesta sessão também é aprovado o Projeto de Recomendação do Agrupamento

O tema deste ano – Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas? – não pode ser alheio a uma das preocupações maiores das sociedades.

Uma equipa de psiquiatria do Hospital de S. João, no Porto, realizou um estudo junto de 4000

jovens com uma média de idades de 14 anos e concluiu que a evolução da ciência e a tendência de gestão do comportamento das crianças e dos jovens para que não sofram e tenham uma vida “feliz”, a par de uma cada vez maior privação de reação relativamente às dificuldades com que têm de se deparar, gera comportamentos de grande sofrimento mental perante a adversidade. Por outro lado, tem havido uma tendência para uma grande preocupação com situações de risco decorrentes do isolamento imposto pela pandemia de COVID-19, designadamente quanto ao excessivo tempo de afastamento dos jovens em relação aos seus amigos e colegas de escola.

Está colocado, por isso, um grande desafio para o enunciamento de respostas a uma necessidade premente. Estarão as nossas crianças e jovens a ser demasiado protegidos ou, pelo contrário, há um cada vez maior alheamento dos adultos, entre os quais devem considerar-se os seus pais e/ou encarregados de educação, relativamente ao

sofrimento mental dos jovens? Em que medida as questões levantadas pelo serviço de psiquiatria do Hospital de S. João são pertinentes?

## CONSULTAR

Regimento do Parlamento dos Jovens: [https://jovens.parlamento.pt/Documents/Regimento\\_Parlamento\\_Jovens.pdf](https://jovens.parlamento.pt/Documents/Regimento_Parlamento_Jovens.pdf) (regula as diferentes fases em que decorrem as sessões do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário)

## CALENDARIZAÇÃO NO AEMF

Novembro – Apresentação do tema/Motivação nas turmas

Até 18 de novembro – Entrega das Listas

2 de dezembro a 13 de janeiro de 2023 – Campanha Eleitoral

11 de janeiro – Debate entre as Listas

9 de janeiro – Presença de Deputado

16 de janeiro – Eleições

23 de janeiro – Sessão Escolar

## FASES SEGUINTES

A Eleição para a Mesa da Sessão Distrital será em data e local a definir (fevereiro)

Entre 14 de março e 5 de abril – Sessão Distrital

9 e 10 de maio – Sessão Nacional (Assembleia da República)

## Candidaturas e propostas

### Lista A



- 1 - Beatriz Martinho, 8º G
- 2 - Carolina Moura, 8º G
- 3 - Ema Duarte, 8º G
- 4 - Clara Martins, 8º G
- 5 - Margarida Rodrigues, 8º G
- 6 - Letícia Matos, 8º G
- 7 - Duarte Moita, 8º G
- 8 - Gabriel Neves, 8º G
- 9 - João Esteves, 8º G

10 - Pedro Tavares, 8º G

#### INTRODUÇÃO

A saúde mental nos jovens é um tema muito discutido atualmente e a preocupação com o assunto aumentou significativamente no período pós-pandemia.

Para ajudar a minimizar alguns problemas relacionados com a saúde mental nos jovens apresentamos as seguintes

#### PROPOSTAS:

1 - Realização, nas escolas de palestras de sensibilização com psicólogos para ajudar os jovens com dicas sobre o que fazer em

relação à sua saúde mental.

2 - Criar sessões de debate com o apoio da psicóloga da escola onde os alunos, conversem uns com os outros sobre os seus sentimentos, de modo a perceberem que não estão sozinhos.

3 - Criação de uma sala para relaxar, nas escolas, com almofadas, instrumentos antiestresse, músicas de relaxamento para os alunos frequentarem quando não se sentem bem ou quando se sentem ansiosos ou desanimados

### Lista B



- 1 - Tomás Barateiro, 9ºD
- 2 - Matilde Saavedra, 9ºD
- 3 - Vicente Pinto, 9ºD
- 4 - David Paulino, 9ºD
- 5 - Francisco Fernando, 9ºD
- 6 - Inês Correia, 9ºD
- 7 - Francisco Pereira, 9ºD
- 8 - Lara Ferreiro, 9ºD
- 9 - Pedro Gomes, 9º D
- 10 - Madalena Pessoa, 9º D

#### INTRODUÇÃO

Devido aos problemas do Mundo atual como a crise climática, a pandemia Covid-19 e a guerra na Ucrânia, assistimos ao

agravamento das condições da saúde mental, especialmente nos jovens, que têm crescentes dificuldades em lidar com os problemas do dia-a-dia. Para prevenir e ajudar a resolver a questão da saúde mental nos jovens a nossa lista apresenta as seguintes **PROPOSTAS:**

1- Criação nos centros de psicologia espalhados pelo país de espaços de convívio, para jovens até aos 18 anos, com atividades individuais e de grupo para partilha de experiências.

2- Realizar sessões de convívio nas escolas, de modo a que jovens que já passaram por fases difíceis (como por exemplo: problemas familiares, desgostos amorosos, amizades falsas, baixa auto-estima...) possam partilhar as suas experiências com os mais novos, de modo a promover um impacto positivo na saúde

mental da próxima geração.

3- Criação de curtas-metragens feitas pelo Ministério de Educação protagonizada por alunos, nas quais se apresentam maneiras de como promover a saúde mental nos jovens de forma divertida e cativante, dando exemplos de comportamentos e atitudes do dia-a-dia que agravam a saúde mental, como por exemplo o uso excessivo de tecnologias que podia ser substituído por outras ocupações mais saudáveis a nível mental e social, por exemplo a prática de desporto, passeios na natureza, aprendizagem de artes.

## Lista C



- 1 - Rita Varandas, 9º B
- 2 - Mariana Simões, 9º B
- 3 - Joana Farinha, 9º B
- 4 - Tiago Pereira, 9º B
- 5 - Rafael Cortesão, 9º E
- 6 - José Rodrigues, 9º B
- 7 - Laura Fernandes, 9º B
- 8 - Maria Nogueira, 9º B
- 9 - José Fernandes, 9º B
- 10 - Martim Gonçalves, 9º B

### INTRODUÇÃO

**SAÚDE MENTAL** – Nos últimos

anos sofremos bastante. A chegada de uma pandemia levou-nos a um confinamento que parecia interminável. Houve consequências para todos, mas os jovens foram dos mais afetados. De repente, tudo mudou. Acabaram-se as brincadeiras com os amigos, os namoricos, o estar, conviver, falar... E nisto surgem complicações e alterações na mentalidade das crianças e adolescentes.

Portugal registou um aumento de 25% dos casos de ansiedade e depressão, sendo os jovens os mais afetados.

O que se pode fazer para mudar estas estatísticas? Ou, pelo menos, evitar o constante crescimento dos casos?

### PROPOSTAS

1 - Criação de um programa mensal de sessões com psicólogas escolares onde se abordaria o tema da Saúde Mental. A nossa ideia era existirem tanto sessões conjuntas como individuais de forma a que o tema pudesse ser abordado de diferentes formas.

2 - Alteração dos calendários de testes, de maneira a reduzir a ansiedade e o stress provocados pelo excesso de estudo acumulado.

3 - Modificar os métodos de avaliação de modo a reduzir o número e o peso dos testes e aumentar a frequência de realização de fichas formativas que permitem consolidar as matérias dadas nas aulas.

## Lista D



- 1 - Leonor Pino, 9º E
- 2 - Júlia Reis, 9º A
- 3 - Hugo Noronha, 8º B
- 4 - Sara Marques, 9º E
- 5 - Rui Garrote, 9º E
- 6 - Ingrid Lira, 9º A
- 7 - Madalena Resende, 9º E
- 8 - Matilde Carvalho, 9º E
- 9 - Afonso Barbosa, 9º E
- 10 - Afonso Roso, 9º E

### INTRODUÇÃO

Mas afinal o que é saúde mental?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde não é simplesmente ausência de doenças, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social, em que cada indivíduo tem consciência do seu próprio potencial, consegue lidar com os desafios normais da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e lucrativa e é capaz de contribuir para a sua comunidade.

### PROPOSTAS:

1. Promover a realização de Ações de Formação para professores de modo a

sensibilizá-los sobre as melhores estratégias para lidar com alunos que demonstram problemas emocionais; Por exemplo, existir um sinal já combinado entre o professor e aluno para no caso deste precisar de assistência.

2. Criação de um site/aplicação, gerido por profissionais ou voluntários com formação, para os alunos terem um local onde poder desabafar de forma anónima uns com os outros. Este site/aplicação teria que conter informações úteis, como contatos dos gabinetes de psicologia de cada escola.

3. Dinamização de palestras e de outras atividades em grupo

# Candidaturas e propostas

sobre a saúde mental, por exemplo do tipo físico como caminhadas, para conviver, e

ao fazer desporto desanuviar a cabeça, do tipo artístico para o desenvolvimento da criatividade

e expressão artística no âmbito da saúde mental, etc.

### Lista E



- 1 - João Ferreira, 9ºC
- 2 - Patrícia Almeida, 9ºG
- 3 - Guilherma Silva, 9ºC
- 4 - Leonor Santos, 9ºF
- 5 - Matilde Freitas, 9ºD
- 6 - Dinis Seça, 9ºC
- 7 - Manuel Palma, 9ºG

- 8 - Rafael Cruz, 9ºG
- 9 - Martim Portugal, 9ºC
- 10 - Sofia Lopes, 9ºG

#### INTRODUÇÃO

Os adolescentes passam a maior parte do tempo na escola. Sendo assim, o ambiente escolar é responsável por condicionar parte do estado mental dos mesmos. Tendo isto em conta, o que podemos fazer?

#### PROPOSTAS:

- 1 - Promover ações de formação para todos os professores sobre saúde mental, bem como o ensino

dos procedimentos corretos, para trabalhar com os alunos.

2 - Dinamizar atividades (filmes, atividades desportivas, jogos didáticos ....) que incentivem nas crianças um crescimento físico e mentalmente saudável e de mente aberta livre de preconceitos.

3 - Criação de uma associação escolar composta por alunos e um pedopsiquiatra, com o objetivo de apelar à sensibilidade para as questões de saúde mental através de uma publicação quinzenal.

### Lista F



- 1 - Carolina Murta, 7.º D
- 2 - Bruna Marques, 7.º C
- 3 - Carmo Rebanda, 7.º B
- 4 - Marta Gonçalves, 7.º C
- 5 - João Saraiva, 7.º F
- 6 - Pedro Mateus, 7.º E
- 7 - Ana Mamede, 7.º C
- 8 - Nelson Romão, 7.º C
- 9 - Leonor Castanheira, 7.º C
- 10 - Guilherme Santos, 7.º F

#### INTRODUÇÃO

Os problemas de saúde mental, especialmente nos jovens, têm-se agravado nos últimos tempos.

Para prevenir futuros problema e ajudar a melhorar a saúde mental a nossa lista tem estas

#### PROPOSTAS:

- 1 - Criar gabinetes de psicologia nas escolas e/ou centros de saúde de modo a facilitar o acesso a ajuda médica.
- 2 - Criar espaços de atendimento e partilha de experiências e esclarecimento de dúvidas
- 3 - Dinamização de campanhas,

nos meios de comunicação social, sobre como agir para prevenir e ajudar a resolver problemas de saúde mental.



## Lista G



- 1 - Constança Santos, 8º F
- 2 - Filipa Coelho, 8º F
- 3 - Ana Correia, 8º F
- 4 - Daniel Ferreira, 8º F
- 5 - Gustavo Ventura, 8º F
- 6 - Henrique Santos, 8º F
- 7 - João Costa, 8º F
- 8 - Maria Inês Carnim, 8º F
- 9 - Mariana Menezes, 8º F
- 10 - Pedro Machado, 8º F

### INTRODUÇÃO

Vários estudos confirmaram recentemente que, a saúde

mental nos jovens e estudantes tem vindo a piorar ao longo dos anos. De acordo com a OPAS (Organização Pan- Americana de Saúde) as consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes estendem-se à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental, limitando futuras oportunidades.

Para ajudar a prevenir e melhorar a saúde mental nos jovens a nossa lista tem estas **PROPOSTAS:**

1 - Desenvolvimento de programas/atividades escolares em que cada pessoa possa mostrar um dos seus talentos, de modo a contribuir para a resolução de problemas de adaptação e integração onde se

poderá resolver alguns dos seus problemas resultando na inclusão e na mentalidade de cada um, sendo uma maneira de se sentirem importantes e especiais.

2 - Criação de um blog anónimo online, onde cada um expõe os seus problemas e se entretêm arrançando soluções na resolução do acontecido.

3 - Desenvolver ações de sensibilização dirigidas aos alunos, aos pais e professores, organizadas por psicólogos criando espaços e momentos onde se possa conversar e debater sobre a pressão a nível escolar, o isolamento social, o estresse e ansiedade pois são graves problemas que afetam a comunidade escolar.

## Lista H



- 1 - Gabriel Baptista, 8, 9º E
- 2 - Ricardo Pinto, 18, 9.º E
- 3 - Inês Baptista, 12, 9º C
- 4 - Leonor Amorim, 14, 9º E
- 5 - Ana Fernandes, 6, 9º E

- 6 - Diogo Mano, 7, 9º E
- 7 - Afonso Cristiano, 1, 9º E
- 8 - Simão Santos, 25, 9º G
- 9 - Sofia Freitas, 27, 9º G
- 10 - Salomé Martins, 24, 9º G

### INTRODUÇÃO

A saúde mental é um problema geral da nossa sociedade, mas afeta especialmente os jovens. Como estes passam a maior parte do seu tempo nas escolas, estas são as nossas

### PROPOSTAS:

1 – Promoção de palestras, nas escolas, sobre saúde mental, dinamizadas por especialistas.

2 – Reforçar o número de psicólogos nas escolas para aumentar o acompanhamento individual dos alunos.

3 – Criação de uma aplicação informática através da qual as pessoas possam comunicar os seus problemas e receber ajuda, conselhos e frases motivacionais para melhorar a sua auto-estima.

***Assim, também, a Escola ajuda a Democracia.  
Participar. Propor. Votar. Agir. Ficamos todos a ganhar.***



iniciativas de reflorestação, com 150 árvores autóctones, entre elas o sobreiro (única árvore do mundo com cortiça, uma espécie típica da região mediterrânica). As rolhas foram entregues no hipermercado Continente. Estamos certos de que se conseguiu sensibilizar a comunidade escolar para a necessidade de reciclagem da cortiça, um recurso natural limitado que necessita de um longo tempo de crescimento.

A atividade foi realizada em parceria com a comunidade escolar, evidenciando a preocupação crescente de promoção de iniciativas ambientais mais conscientes e responsáveis pela preservação da natureza. Com a colaboração de todos, é possível contribuir para a redução de resíduos enviados para aterro sanitário ou incineração. A educação é um importante meio para que estilos de vida humanos degradantes do ambiente possam ser modificados, de forma a contribuir para a sustentabilidade e para o bem-estar de toda a vida na Terra. “Dez, cem, mil folhas de leitura...” da vida e do mundo...

Mais do que nunca, temos um compromisso com o Ambiente!

## Projeto Green Cork

É com grande contentamento que anunciamos que a escola voltou a aderir à campanha do projeto Green Cork Escolas na edição de 2022/2023. Este ano o tema é: “A cortiça no Ano Internacional das Ciências Básicas para o desenvolvimento sustentável.

Já há vários “rolhinhas” em pontos estratégicos para recolher as rolhas de cortiça usadas. A escola está de parabéns! O ano passado, a adesão à campanha foi muito positiva. Foram recolhidos 75 kg de rolhas de cortiças, tendo a escola contribuído assim para financiar

## Última Hora

### Parlamento dos Jovens: Tomás Barateiro vence prémio de reportagem de 2022

O telefonema chegou e a Martim volta a estar entre as escolas cujo trabalho é recompensado, vencendo, agora, o Prémio de Reportagem do projeto Parlamento dos Jovens 2022. Tomás Barateiro é o laureado. É dele a autoria da reportagem, assessorado pelo coordenador do projeto na Martim de Freitas, o professor João Ferreira, com o apoio da “Artefactos”. Uma reportagem que pode ser visitada na página do Agrupamento.



## Dia da Floresta Autóctone

*Foi no dia 2 de dezembro, que a EB Martim de Freitas comemorou com as suas duas turmas do 3º ano, o Dia da Floresta Autóctone (23/11).*

*Esta iniciativa da Câmara Municipal de Coimbra, trouxe à nossa escola os seus técnicos ligados à floresta e ao urbanismo, que incentivaram e explicaram aos alunos a importância de cultivarem e preservarem as espécies autóctones.*

Munidos dos seus instrumentos de trabalho (colheres de sopa) e trajados a rigor para trabalharem a terra (roupa desportiva), plantaram sobreiros, de diversas espécies, no espaço da escola.

Foi um momento inesquecível de aprendizagem e convívio.

O sobreiro, sobro, sobreira ou chaparro (nome científico: *Quercus suber*) é uma árvore aparentada com o carvalho, cultivada no Sul da Europa e a partir da qual se extrai a cortiça. O sobreiro é, juntamente com o pinheiro-bravo, uma das espécies de árvores mais predominante em Portugal, sendo mais comum no Alentejo litoral e serras algarvias.

Graças à cortiça, o sobreiro tem sido cultivado desde tempos remotos. A extração da cortiça não é (em termos gerais) prejudicial à árvore, uma vez que esta volta a produzir nova camada de “casca” (súber) com idêntica espessura a cada 9 anos, período após o qual é submetida a novo descortiçamento. Recentemente, têm-se desenvolvido processos mais mecanizados e seguros para se proceder a esta operação, como o caso da máquina que corta a cortiça, evitando lesões prejudiciais à vida do sobreiro e que facilita o trabalho dos tiradores, sem os substituir, aumentando assim a produtividade. Pode ter até 20 m, mas normalmente terá 15 m.



**O sobreiro é, juntamente com o pinheiro-bravo, uma das espécies de árvores mais predominante em Portugal**



### O CTCV veio à escola

# Pense Indústria i4.0

À semelhança do ano transato, o Centro Tecnológico de Cerâmica e do Vidro (CTCV) veio à escola dinamizar sessões de demonstração e experimentação – Pense Indústria i4.0, para todas as turmas do 7.º ano, nos dias 15 e 16 de dezembro.

Apresentaram um conjunto de equipamentos: robots com arduínos, impressora 3D, exosqueleto ativo, braços robóticos, entre outros (...) e alguns projetos com o intuito de fomentar nos jovens o interesse por atividades ligadas à indústria e/ou relacionadas com os desafios da Indústria 4.0 que decorrem no Centro Tecnológico, Centros de Inovação, Instituições do Ensino Superior e Empresas, contextos altamente favoráveis e estimulantes à criatividade e inovação.

No término de cada sessão os alunos participantes foram brindados com auscultadores.



### Projeto EcoEscolas

# Dia Nacional do Mar

Como todos sabemos, há muita gente que deita lixo para o chão. Mas sabem onde ele vai parar no final? Por mais que não pareça, no fim tudo corre para o mar. É para lá que vai todo o lixo que não é descartado de forma correta, e é por isso que devemos ter muito cuidado ao fazê-lo.

No âmbito do projeto Eco-Escolas e em comemoração do Dia Nacional do Mar, 16 de novembro, os alunos da turma do 8º C elaboraram desenhos alusivos ao tema “O Mar Começa Aqui”, nas aulas de Educação Visual e Ciências Naturais.

Os trabalhos foram expostos no Bloco E, e após alguns dias foi feita uma votação na turma para eleger os três melhores. Os vencedores foram Érica Azenha (1º lugar) e David Norte e Inês Carvalho (2º lugar). Embora tenham sido escolhidos três desenhos, apenas o que ficou em 1º lugar irá ser pintado numa sargeta.



## 21 a 25 de novembro de 2022

# Semana da Cultura Científica

Este ano, o Departamento de Matemática e Ciências Experimentais em articulação com a Biblioteca Escolar não comemorou apenas a Semana da Cultura Científica e o Dia Nacional da Cultura Científica.

Assinalou o dia também do nascimento (24 de novembro de 1906) de Rómulo de Carvalho, o professor de Física e Química responsável pela promoção do ensino de ciência e da cultura científica no nosso país e também conhecido como o poeta-cientista - enquanto poeta assinou as suas obras sob o pseudónimo de António Gedeão.

Celebrar a ciência e despertar o interesse pela literacia científica foram os objetivos principais desta semana.

O tema escolhido, pelo Grupo de FQ, foi “10, 100, 1000 IDEIAS”, ligado ao tema aglutinador do Agrupamento: “10, 100, 1000 folhas de (doce) leitura”.

No átrio do Bloco E expuseram-se os trabalhos realizados pelos alunos do 3.º ciclo, um desafio das suas professoras de FQ, com base no tema: “10 marcas de leitura” (7.º ano); as “100 propostas para agir na proteção da vida na Terra” (8.º ano) e as “1000 ideias para participar na prevenção rodoviária” (9.º ano).

Também nesse átrio foram expostos materiais/objetos didáticos antigos, relacionados com a Matemática, com Físico-Química, com Ciências Naturais e com as TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação).



# A TERRA TREME

09 DE NOVEMBRO - 11:09

EXERCÍCIO PÚBLICO



Participa! Informações e inscrições em:

[www.aterratreme.pt](http://www.aterratreme.pt)

#aterratreme.pt



## O que é a Terra Treme?

A Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) promove todos os anos (neste a iniciativa ocorreu no dia 9 de novembro, às 11:09 horas) exercício público nacional de sensibilização para o risco sísmico, denominado A TERRA TREME.

O exercício compreende a prática de 3 gestos simples que podem fazer a diferença a quem os praticar perante a ocorrência de um sismo. A ação desenrola-se durante um (1) minuto, no qual os participantes, individualmente ou coletivamente são convidados a executar os 3 gestos de autoproteção: Baixar – Proteger – Aguardar.

Sendo a escola um local privilegiado para a disseminação da mensagem da proteção civil para a interiorização de comportamentos adequados de segurança, também o Agrupamento de Escolas Martim de Freitas colaborou nesta iniciativa.

## Clube de Espanhol

O projeto “Club de Español” pretende sensibilizar para o conhecimento da língua espanhola e da cultura hispânica e também melhorar as capacidades linguísticas dos alunos de espanhol, que terão prioridade na seleção. Esta atividade estará a cargo da assistente de espanhol, Mercedes Blanco, colocada no Agrupamento no âmbito do Programa de “Auxiliares de Conversación Españoles en el Extranjero”, desenvolvido pelos Ministérios da Educação de Espanha e de Portugal.

A seleção foi feita por ordem da inscrição, tendo terminado no dia 30 de novembro. As atividades iniciaram-se no dia 7 de dezembro.

### HORÁRIO

Quarta-feira	14:20 horas - 15:15 horas
	15:20 horas - 16:10 horas
Quinta-feira	14:20 horas - 15:15 horas
	15:20 horas - 16:10 horas

## São Martinho



No dia 11 de novembro, na Escola de Montes Claros, cumpriu-se a tradição e comemorou-se o dia de São Martinho.

Para a realização dos Magusto, os Encarregados de Educação contribuíram com as castanhas que foram assadas na Pastelaria Vénus para delícia das nossas crianças.

Por sua vez, professores e alunos realizaram trabalhos alusivos ao tema e tornaram a escola mais agradável.

Deste modo e com a colaboração de toda a comunidade escolar, as nossas crianças vivenciaram um dia memorável.

+ em: <https://youtu.be/sw3bluOK6R8>

## TAGV

### Natal Musical

Nos dias 15 e 16 de dezembro realizaram-se dois espetáculos alusivos ao Natal - Natal Musical - o qual se traduziu na apresentação do trabalho realizado nas aulas de Educação Musical e C.E.A.

Uma atividade que mereceu os maiores elogios e que visava envolver a comunidade educativa, particularmente as famílias dos nossos jovens alunos.



## Círculos Matemáticos



O Projeto – Círculos Matemáticos – promovido pela Sociedade Portuguesa de Matemática e que é desenvolvido, também na Escola Básica Martim de Freitas,

pretende fornecer às escolas atividades científicas na área da educação matemática – resolução de problemas – desenvolvendo e melhorando nas crianças e jovens capacidades como o rigor lógico, pensamento crítico e a comunicação.

### HORÁRIO

Segunda-feira	14:15 horas - 15:05 horas (3.º CEB)
	17:35 horas - 18:20 horas (2.º CEB)

# Semana da Alimentação

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Alimentação, a **comunidade educativa da EB1 de Montes Claros**, dinamizou a Semana da Alimentação, entre os dias 17 e 21 de outubro. Foram desenvolvidas diversas atividades que pretendiam promover uma alimentação saudável e sustentável e alertar para o impacto das opções alimentares de cada um.

Cada ano de escolaridade fez uma abordagem ao tema tendo resultado um conjunto de trabalhos muito diversificados e originais.

Com os frutos do outono e com alguns elementos da natureza, existentes nesta época do ano, elaborou-se uma pequena exposição.

A partir de imagens de panfletos e revistas foram selecionados alimentos possíveis de incluir num lanche, e assim obter “Lancheiras Saudáveis”. Foi lançado o convite a todos os alunos, para que trouxessem uma peça de fruta para ser comida ao lanche da manhã.

Os alunos tiveram a oportunidade de aprender a confeccionar “Gomas Saudáveis” que posteriormente degustaram, tendo sido a delícia da criançada. Aprenderam uma canção relacionada com a alimentação e participaram numa coreografia coletiva. Escreveram poesias e slogans relacionados com o tema.

Foram entregues as cartas do Jogo “Os Super Saudáveis”, que conta com o apoio da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Iniciaram-se as primeiras sementeiras em estufa, para acompanharmos a evolução e o crescimento da planta.

Foi uma semana de trabalho muito diversificado onde todos participaram com muito empenho!

## Dia Mundial da Alimentação

A celebração do Dia Mundial da Alimentação foi estabelecida em novembro de 1979 pelos países membros na 20ª Conferência da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. Neste dia realizam-se muitas atividades relacionadas com a nutrição e a alimentação, com a participação de cerca de 150 países, incluindo Portugal.

Os objetivos do Dia Mundial da Alimentação visam:



- Alertar para a necessidade da produção alimentar e reforçar a necessidade de parcerias a vários níveis;
- Alertar para a problemática da fome, pobreza e desnutrição no mundo;
- Reforçar a cooperação económica e técnica entre países em desenvolvimento;
- Promover a transferência de tecnologias para os países em desenvolvimento;
- Encorajar a participação da população rural, na tomada de decisões que influenciem as suas condições de vida.

Estima-se que o número de habitantes do planeta vai ultrapassar os nove bilhões de pessoas em 2050 e que a produção mundial de alimentos vai ter de aumentar em 60% para conseguir dar resposta às necessidades alimentares da população mundial.

Neste âmbito, na Escola Martim de Freitas, a comunidade educativa foi sensibilizada para uma reflexão sobre alimentação saudável e sustentável, lembrando que para os líderes internacionais e chefes de agências da ONU, o momento é de alerta com uma crise global de segurança alimentar e um recorde de pessoas em grave risco de fome na Ásia e na África.

Durante a semana de 16 a 22 de outubro realizaram-se em articulação com a equipa do PES e a equipa do CATL 2º e 3º Ciclos Martim de Freitas, a exposição “Objetivos do Dia da Alimentação” / PES/ CATL 2º e 3º CEB. Uma aluna estagiária do ITAP - Instituto Técnico Artístico e Profissional de Coimbra, supervisionada pelo referida equipa do CATL, desenvolveu uma atividade interativa alusiva ao Dia Mundial da Alimentação com os alunos de duas turmas e distribuiu símbolos promotores de uma alimentação saudável.

Equipa Projeto Educação para a Saúde e CATL 2º e 3º Ciclos Martim de Freitas

## Sarau de entrega dos Diplomas

Realizou-se, no dia 25 de outubro, no Teatro Académico Gil Vicente, o “Sarau de Entrega de Diplomas” do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas para os alunos que no ano letivo 2021-22 que obtiveram os Diplomas de Mérito - Distinção e Distinção e Louvor.

Estes diplomas destinam-se a alunos do 4º ano e dos 2º e 3º Ciclos e, alegadamente, procura fomentar a excelência, tanto no domínio cognitivo como no das atitudes e valores.

Pretende-se, assim, não apenas reconhecer os bons resultados escolares, mas também estimular o gosto por aprender, a vontade de se auto superar e o desenvolvimento de uma cidadania ativa e responsável.

Para além de um momento simbólico, a entrega de diplomas não deixa de ser, também, o reconhecimento da cumplicidade e esforço dos familiares, professores e auxiliares.

A entrega de diplomas aos alunos que obtiveram Quadro de Distinção e Louvor e Quadro de Distinção foi acompanhada com atuações de música e dança.

## Dia Mundial da Saúde Mental



No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental, a 10 de outubro, os Serviços de Psicologia e Orientação em parceria com o Departamento

de Educação Especial e o Projeto de Educação para a Saúde (PES), assinalaram este dia com alguns alertas.

No Bloco E foram afixados cartazes alusivos ao tema e foram deixados marcadores de livros com mensagens de sensibilização.

No Corredor Central da Escola foram também afixados alguns cartazes e uma faixa para assinalar a data.

As Turmas 5º E e 5º F tiveram a oportunidade de partilhar com a psicóloga do SPO, o que pensam sobre a doença mental e o que fazer para promover a saúde mental.

Os alunos ficaram mais sensibilizados para este tema e puderam exprimir-se por desenhos e palavras, sentimentos de alegria, amizade, tolerância e afeto. Estes desenhos foram colados junto aos cartazes e aí permaneceram durante todo este dia.

## Palestra “Semana Polar”

Na passada quinta-feira, dia 6 de outubro de 2022, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e da Semana Polar, que ocorre duas vezes por ano, em momentos próximos dos equinócios de primavera e outono, uma conferência proferida pelo Professor Doutor Pedro Pina, investigador e professor na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, que partilhou algumas das suas experiências no âmbito da sua investigação no Polo Norte e Antártida.

Estiveram presentes todas as turmas de 8º ano da escola, sendo que o tema da conferência está intimamente ligado com as temáticas de Desenvolvimento Sustentável e Educação Ambiental, abordadas na referida disciplina neste ano de escolaridade.

Os alunos contactaram com a experiência do investigador, que elucidou sobre a biodiversidade existente nestes ecossistemas, bem como as Alterações Climáticas, cada vez mais visíveis nos ambientes polares.





## República

### 5 de outubro

No passado dia 5 de outubro o grupo disciplinar de História assinalou a comemoração dos 112 anos da Implantação da República com a realização de uma exposição, situada no pavilhão E até ao final dessa semana.

A exposição foi composta pela evolução da bandeira nacional ao longo da existência de Portugal, até à atualidade. A bandeira que ainda hoje utilizamos foi selecionada em 1911, por meio de um concurso, para representar o novo regime implantando em Portugal. Além da bandeira, outros símbolos nacionais foram substituídos, por exemplo a moeda que passou de reis para escudos. Destacando, desta maneira, uma rutura entre o regime anterior a 1910 e a República que pretendia edificar um novo Portugal.

Além da bandeira, a exposição destacou outros símbolos nacionais criados/adotados pela República como foi o caso do hino. Originalmente escrito como uma forma de protesto contra o ultimato britânico (a expressão “canhões” substituiu a expressão “bretões”). Por fim, a comemoração deste evento contou com a ajuda dos alunos que emprestaram as bandeiras que ficaram expostas em suspenso.



## Clube do Desporto Escolar

Este Clube, com grande tradição no Agrupamento, constituiu-se como uma excelente oportunidade de acesso à prática desportiva para os alunos, visando a promoção da saúde e a ocupação dos tempos livres de forma ativa e saudável.

Integrado no Projeto Educativo e no Plano Anual de Atividades, através do Desporto Escolar os alunos têm oportunidade de participar de modo voluntário, regular e gratuito em diversas atividades, treinos e competições. No âmbito da atividade externa, neste ano letivo, os grupos-equipa em funcionamento no Agrupamento são os seguintes: Atletismo, Badminton, Boccia, Futsal e Voleibol. Para além da participação regular ao longo do ano, nos treinos e competições externas, os alunos podem ainda participar nos diversos eventos desportivos, realizados internamente: comemoração do Dia Europeu do Desporto na Escola e do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, Corta-Mato, Mega Sprinter, Torneios Interturmas de Futsal e de Badminton, Basquetebol 3x3 e Jogos de Voleibol.

O Desporto Escolar torna ainda mais rica a oferta educativa do Agrupamento, representando uma mais-valia na educação e cidadania dos nossos alunos. Mais informações sobre as atividades do Clube do Desporto Escolar podem ser obtidas junto dos professores de Educação Física.



Feita de cores e de cheiros

# A Feira de Outono voltou a Montes Claros

*No sábado, 26 de novembro, a escola de Montes Claros voltou a encher-se de cores, cheiros e sabores. Os tons de outono preenchem o espaço e as crianças e suas famílias trouxeram a festa e o convívio para dentro dos muros da escola.*

“É assim que tem de ser!”, dizia uma mãe entusiasmada com aquilo que via, mas também por poder contribuir com o trouxe para o evento.

Organizada pela Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB 1 de Montes Claros, a Feira de Outono contou, também, com o apoio imprescindível de toda a comunidade escolar, com as

turmas a organizar-se para a produção de elementos decorativos e não só, sob a orientação dos professores, mas também com envolvimento do ATL de Montes Claros.

“Isto está bonito!”, revelava um avô que se lembrava da primeira Feira de uma outra neta que ali teve.

Nas bancas havia produtos da terra, sacos de plantas aromáticas muito bem decorados pelas crianças, marcadores de livros, bases para tachos, coroas de Natal, malaguetas e ramos de loureiro, vasos de plantas da horta, frutas deliciosas...

E para tudo ser como deve, havia bolos e biscoitos, doces e mel que um chá e um café ajudaram a provar.

Assim, sim! Parece que isto está a começar a ser como era dantes.



## Cinema Solidário

Tem vindo a decorrer na escola sede a atividade “Cinema Solidário” dinamizada pelo Departamento de Línguas, que consiste na projeção de um ciclo de filmes falados nas quatro línguas lecionadas no Agrupamento.

As sessões de cinema realizaram-se às quartas-feiras, de 16 de novembro a 7 de dezembro, tendo sido totalmente esgotada a lotação do auditório, no bloco E, em algumas tardes.

Para além de se promover o gosto pelas aprendizagens, pretendeu-se, também, sensibilizar os discentes para a colaboração social e partilha solidária, contribuindo com bens alimentares não perecíveis, que serão distribuídos por famílias carenciadas.

Este apelo foi plenamente correspondido, atingindo os objetivos e, em algumas ocasiões, foram ultrapassadas as expectativas, sendo recolhido um elevado número de géneros alimentícios.

Os professores do Departamento de Línguas



## Frutos

Eu sou a banana  
Comprida e amarela  
De todos os frutos  
Sou a mais bela.

Sou muito importante  
Eu sou o limão  
Redondinho e amarelinho  
Faço bem à constipação.

E eu sou a romã  
A rainha de todos os frutos  
De bagos pequenos e vermelhinhos  
Suculentos e bem docinhos!

E tu quem és?

Sou o rei da fruteira  
Sou o imponente ananás  
Muito ou pouco doce  
Ando sempre com a coroa atrás.

Sou a uva  
Ando sempre acompanhada  
Verde, amarela  
Preta ou arroxeadada.

Sou a redonda laranjinha  
Prima da tangerina  
De gomos sumarentos  
Fazemos bem à barriguinha.

Sou a maçã  
Vinda da macieira  
Crua, cozida ou assada  
Saborosa de qualquer maneira.

Somos os frutos  
Importantes na alimentação  
Cheios de vitaminas  
Cada um com a sua função.

## Outono

Veio o outono  
Chegou de mansinho  
Sorridente, e de repente  
Mas alegrou toda a gente.

Está envergonhado  
E muito desajeitado!

Traz no seu baú  
Novas cores  
Novos frutos  
Novos sabores.

O frio há-de chegar  
As andorinhas irão partir  
À procura do quentinho  
Novos lugares vão descobrir.

A natureza vai mudar  
Tons diferentes a surgir  
Amarelo, vermelho e castanho  
A todos, farão sorrir.

Dizem que o outono  
É o tempo a envelhecer  
Mas aqui para "Nós"  
É a natureza a "Refazer".



Turma 4º B  
EB1 de Montes Claros

## José Franco visita Escola de Santa Cruz

# A poesia contada às crianças

José António Franco, poeta de Coimbra, visitou a Escola de Santa Cruz, no dia 20 de outubro, pelas 09h30. Este encontro foi dinamizado pela Biblioteca Escolar do Agrupamento.

No início do encontro, o poeta apresentou-se e contou vários poemas da sua autoria e obra. Ao mesmo tempo foi mostrando alguns instrumentos musicais que deram melodia à poesia.

A turma do 4.º ano enriqueceu este momento, com a declamação de um poema da obra “Rimas e Castanholas”.

Por fim, o autor autografou os livros que os alunos quiseram adquirir.

A nossa escola, espera poder repetir mais encontros como este!

Alunos da turma SC4



## Dia Mundial da Diabetes

Desde 1991 o dia 14 de Novembro é celebrado pela Federação Internacional de Diabetes e pela Organização Mundial de Saúde como Dia Mundial de Diabetes. O objetivo deste dia é chamar a atenção dos cidadãos e governantes para a problemática da Diabetes. Atualmente, a Diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis com elevada prevalência e incidência crescente.

A Diabetes tipo 1 é caracterizada pela produção insuficiente de insulina e a tipo 2 está ligada ao uso ineficaz da insulina pelo corpo. O aumento de pessoas confirmadas com a doença é atribuído, em grande parte, a mais casos da diabetes tipo 2 e os principais fatores que a impulsionam são o sobrepeso e a obesidade.

De uma forma geral, os principais sintomas são: sede e fome intensas, aumento do débito urinário, perda de peso, fadiga, boca seca e visão turva, e são diversos os fatores de risco que predispõem ao seu aparecimento, nomeadamente, a obesidade, a alimentação inadequada, o sedentarismo, a história familiar de diabetes, entre outros.

A prevenção na diabetes aconselha uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física, o controle da pressão arterial e lipídeos assim como a realização de outros exames médicos específicos.

Neste âmbito os alunos que frequentam o 6º ano, participaram, nos dias 10 de novembro e dois de dezembro, numa sessão de sensibilização - “Prevenção da Diabetes” - dinamizada por uma equipa da UCC – Centro de Saúde de Celas. Os alunos que frequentam as turmas do nono E e G participaram, no dia 14 de novembro a uma palestra - “Dia Mundial da Diabetes, retinopatia diabética e a encefalopatia diabética” dinamizada por investigadores do Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra (ICBR)- Grupo de Investigação Retinal Dysfunction and Neuroinflammation Lab.

Os alunos, que aderiram de forma muito positiva, esclareceram dúvidas e partilharam vivências. Aprenderam comportamentos a implementar para a prevenção da diabetes bem como as consequências para a saúde desta patologia, nomeadamente, na retinopatia diabética e a encefalopatia diabética.

Equipa do PES

# Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

No dia três de dezembro assinalou-se o “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”, uma data comemorativa instituída pela ONU, com o objetivo de promover uma maior compreensão e respeito pelos assuntos concernentes à deficiência e aumentar a consciência dos benefícios associados à inclusão das pessoas com deficiência.

Desse modo, o grupo de Educação Física não quis deixar de sinalizar a data, tendo promovido um dia de atividades desportivas adaptadas.

Tendo por objetivo sensibilizar a população escolar para a importância da integração das pessoas com deficiência na sociedade e do papel fundamental que o desporto desempenha neste contexto, os alunos puderam vivenciar nas aulas de Educação Física um conjunto de modalidades desportivas, tais como o Boccia, Goalball, Voleibol Sentado, Futebol em Canadianas, entre outras.

A atividade contou com cerca de 400 participantes, sendo estes momentos e vivências essenciais na formação dos nossos alunos, numa perspetiva de um exercício de cidadania futura mais ativa, consciente e responsável.



# Programa para Grupos de Pais



## A quem se destina?

Pais e Encarregados de Educação de alunos do 2º e 3º ciclo, do ensino básico, do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas.

## Quais os objetivos da intervenção?

- Ajudar a desenvolver uma comunicação positiva com os filhos;

- Ajudar a restabelecer a confiança e o afeto;
- Ajudar a regular os problemas e a promover a autoridade.

## Quem vai dinamizar o programa?

A psicóloga do SPO Rosa Carreira

## Quantas sessões tem o programa?

Dez sessões

## Programa para PAIS

### Como formalizar a inscrição?

Por email para: email com nome do pai/mãe interessado, nº de telefone/telemóvel, o nome do educando, o ano e a turma que frequenta

### Data limite de inscrição:

13 de janeiro de 2023

### Qual a calendarização?

janeiro: dias 23, 30;

fevereiro: dias 6, 13, 27;

março: dias 6, 13, 20, 27;

abril: dia 3.

### Em que horário ocorrem as sessões?

À segunda-feira, entre as 18h00 e as 20h00.

**Desenvolver uma comunicação positiva com os filhos, restabelecer a confiança e o afeto, ao mesmo tempo que se regulam os problemas e se promove a autoridade.**



# Vamos ler

## “Auxiliares de Conversación Españoles en el Extranjero 2021-2022”

### - testemunho da assistente de espanhol

No dia 25 de outubro de 2021, cheguei ao AE Martim de Freitas, cheia de ilusão e medo, para iniciar uma aventura no âmbito do programa de “Auxiliares de Conversación Españoles en el Extranjero”, sem saber que a dita experiência ia mudar minha vida por completo.

Entre os principais objetivos deste projeto, promovido pelo Ministério de Educação Espanhol e Português, encontram-se a sensibilização para a língua espanhola e as culturas hispânicas e a contribuição para a melhoria das capacidades linguísticas dos alunos em Espanhol, particularmente ao nível da oralidade. Sendo essa a base do meu trabalho, tenho a certeza de que aprendi muito mais do que ensinei.

Esta experiência fez-me

crescer muito a nível humano e profissional. Este foi o meu primeiro contacto com a vida laboral na área da educação, o que me ajudou no desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, como espanhola que promove a sua língua e cultura. Daí que reformulei o meu próprio projeto de vida.

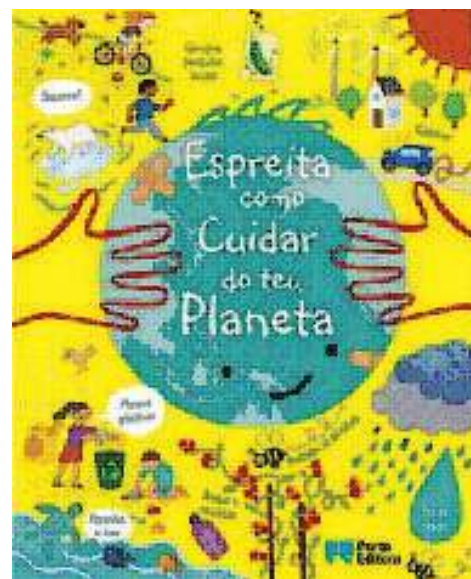
O bom acolhimento e o carinho que me foram dados por parte de professores, alunos e funcionários fizeram-me sentir sempre bem-vinda e valorizada.

A grande oportunidade de dinamizar o Clube de Espanhol permitiu-me a criação de uma relação muito próxima com os alunos envolvidos, assim como me deu a oportunidade de poder disfrutar na dinamização de atividades lúdicas de promoção da minha língua numa escola que a oferece como língua estrangeira II e que tão bem promove a sua aprendizagem.

Fico enormemente agradecida ao Agrupamento Martim de Freitas, à minha professora tutora, Milene Ascensão, e aos alunos com quem trabalhei, os quais levo no meu coração.

Os echo mucho de menos a todos. Saludos desde Salamanca.

Com amor,  
Noemí Alonso Hidalgo.



## ESPREITA COMO CUIDAR DO TEU PLANETA

Vamos começar a cuidar do nosso planeta já neste Natal? Começa por guardar os papéis de embrulho e as fitas coloridas para reutilizares em novos presentes ou para utilizares nos teus trabalhos manuais. São pequenos gestos como este que contribuem para um estilo de vida mais sustentável.

Mas este novo volume da coleção Espreita vai ensinar-te muitos outros comportamentos para um futuro mais verde: comprar menos coisas, apoiar o comércio local, reciclar, andar de transportes públicos, apanhar o lixo na praia, poupar água, proteger as abelhas, e mais.

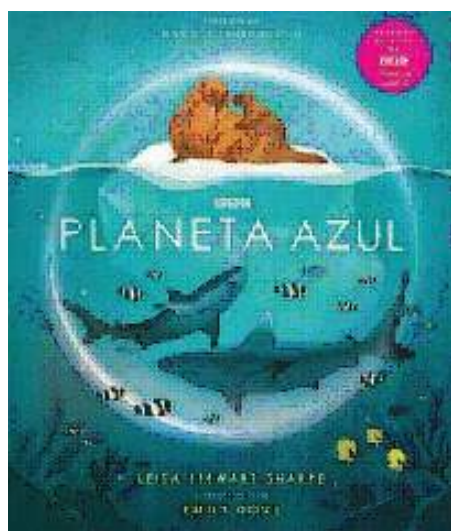
No início poderás achar todos



r?

estes gestos um pouco confusos, mas acredita que vão acabar por se tornar divertidos. E, apostamos, ainda vais ser tu a ensinar aos mais crescidos como cuidar melhor do planeta.

**Idade recomendada: A partir dos 4 anos**



## PLANETA AZUL

**Leisa Stewart-Sharpe e Emily Dove**

Planeta Azul convida os leitores de palmo e meio a mergulharem nas profundezas do oceano e a descobrirem todos os seus segredos. Transporta para o papel o mesmo fascínio, emoção e humor do programa de televisão em que é baseado, Blue Planet II, o documentário mais premiado de sempre da BBC.

Com uma linguagem adaptada aos mais novos, ilustrações apaixonantes e curiosidades

inéditas, sem descurar o rigor científico, o livro conta com um prefácio escrito por David Attenborough, o anfitrião da série televisiva.

Planeta Azul dá a conhecer esse lugar frágil e fascinante que é o mar, e os seres vivos que nele habitam. Uma coisa é certa: vai deslumbrar não só os mais pequenos, como toda a família.

**Idade recomendada: A partir dos 7 anos**



## QUEM SOU EU?

**Philip Bunting**

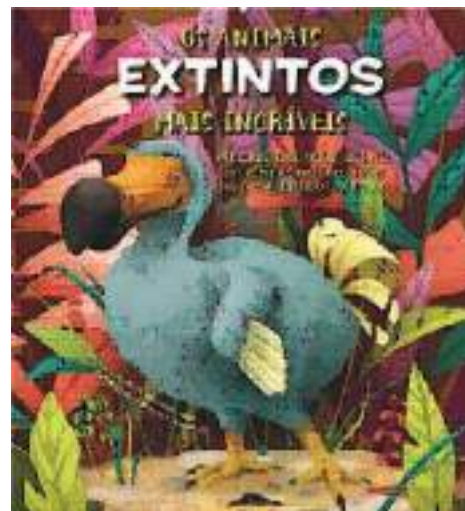
Quem sou eu? Sou o lugar onde nasci? Sou o meu corpo? A minha cor de pele? O meu nome? Os meus pensamentos e sentimentos? Estas são algumas das grandes perguntas que fazemos a nós próprios.

Este livro infantil de Philip Bunting convida-nos a refletir sobre quem somos de verdade e mostra que há

muito mais em nós do que rótulos, hábitos, cultura ou biologia.

Através de ilustrações marcantes e de uma linguagem acessível, mostra que somos todos iguais, embora diferentes, e pode ajudar pais e educadores a ensinarem às crianças temas como o racismo e a identidade de género.

**Idade recomendada: A partir dos 7 anos**



## OS ANIMAIS EXTINTOS MAIS INCRÍVEIS

**Cristina Banfi**

Num único livro, vais encontrar mais de 35 animais que já desapareceram da Terra. Alguns vão parecer-te um pouco estranhos – mas essa é só mais uma razão para os conheceres.

Imagina um elefante do tamanho de uma ovelha! Ou um tigre com dentes enormes! São muito diferentes dos animais que vês na televisão ou no jardim zoológico.

Em Os Animais Extintos Mais Incríveis, vais igualmente perceber como podes fazer a diferença. Sim, porque podes ajudar a salvar e proteger os animais que estão atualmente em perigo de extinção. Acredita: também depende de ti.

**Idade recomendada: A partir dos 7 anos**

## DAC - Galinha Ruiva, a solidariedade e a amizade

Na nossa escola, trabalhamos as DAC a partir do conto “A Galinha Ruiva”.

Ouvimos a história e tudo começou a partir daqui: fizemos fichas de trabalhos com questões de interpretação do conto, e ainda com questões sobre o valor da partilha e solidariedade. Mais tarde criámos fantoches das personagens e todos dramatizámos o conto. Na aula de Educação Física, divertimo-nos bastante com o jogo “A galinha mãe”.

Assistimos também a um pequeno filme intitulado “Como se faz o pão” e a partir daqui realizámos outros trabalhos: as professoras trouxeram vários tipos de pão, provámos, e depois trabalhamos a Matemática com a elaboração de uma tabela e de um gráfico com as escolhas do tipo de pão preferido de cada um de nós.

Não menos importante foi a ajuda da família para criarmos as nossas galinhas ruivas, que ficaram bem bonitas!

Foi uma atividade muito divertida onde aprendemos bastante.

EB1 dos Olivais – 1º A, 1º B



## Projeto “Brinquedão”

Natal é tempo de amor e solidariedade. Por isso, nós, os mais pequeninos da EB1 dos Olivais, com a ajuda das nossas professoras, idealizámos o projeto “Brinquedão: um brinquedo em troca de um sorriso”.

E assim foi: trouxemos muitos brinquedos novos, alguns usados, mas em bom estado, que foram, no final do período, doados aos meninos mais novos do Lar de São Martinho.

Certamente distribuámos muitos sorrisos e tornámos outros meninos mais felizes.

É bom partilhar! Que seja assim sempre, todos os dias do ano!

EB1 dos Olivais – 1º A, 1º B



## ***2023: ano de ler!***

Ler pelo prazer de ler.  
Ler porque sim.

Se um livro te provocou uma  
sensação diferente do que sentias  
antes de o ler, escolheste o melhor!

Aceita o desafio de viver: lê!

