



outra **Presença**

São jovens e promovem a saúde na escola. Os Jovens Promotores de Saúde somam empenho e atividades e os resultados podem ser vistos por todos.

escola viva, 18-19



## Alunos do pré-escolar desenvolvem atividades viradas para a saúde e para o ambiente e os do 1º ciclo comemoram centenário de Sophia

escola viva 4,5,34

## Voluntariado, tolerância e solidariedade mobilizam alunos da ESAB

No primeiro período, de correram múltiplas ações dinamizadas pela disciplina de EMRC que procuraram desenvolver a tolerância, a solidariedade e o espírito de voluntariado entre os jovens, levando-os a consolidar relações e a ajudar os mais desprotegidos e sós.

escola viva 19

## São 30 e o caminho continua

No ano em que o **Outra Presença** comemora 30 anos, dedicámos uma atenção especial ao Tempo. Esse que flui, é irreversível e implacável, mas oferece também múltiplas oportunidades. Quisemos saber como é perspectivado pela ciência, pela arte e pela literatura mas também pelos alunos. Mostramos os instrumentos que o Homem criou para o definir, as marcas que deixa e o que se faz para as ocultar. Descobrimos o relógio mundial e o do apocalipse. Discutimos o tempo de duração das aulas e brincámos com ele.

tic...tac



## Erasmus+ abre oportunidades Europa é a outra sala de aula da escola Abade de Baçal

## Lista P lidera nova AÉ

em direto



## Ações em nome da Terra

A população de Bragança aderiu, ainda que aquém do desejado, aos apelos pela preservação do ambiente. Manifestaram-se e meteram “mãos à obra”. A sua voz protestou contra os comportamentos que prejudicam a saúde da Terra e as suas mãos apanharam lixo do chão. Dois dias em nome da Terra e do Homem.

terra nossa,



Aceda ao site do OP ([www.outrapresenca.com](http://www.outrapresenca.com)) e acompanhe a sua atividade. Pode também aceder à edição digital deste número através do QR code



# Editorial

## O Outra Presença e o tempo que passa ... 30 anos depois ...

Teresa Sá Pires (diretora do Agrupamento)

30 anos e muitas edições depois, o Outra Presença comemora o seu aniversário. Mas que sentido faz hoje a existência do Outra Presença? O que significa, nos dias de hoje, continuar a trabalhar para que o jornal tenha algumas edições anuais, mostrando as opiniões dos elementos que constituem a nossa comunidade e as atividades que se vão desenrolando ao longo do ano letivo? Que importância tem este projeto que mostra a nossa dinâmica e a nossa vida dentro da escola? Apesar da concorrência feroz dos gadgets electrónicos e outros distratores da nossa atenção e do nosso interesse o Outra Presença continua a ser o nosso repositório de memórias, memórias escritas, que a cada dia podemos reviver pela leitura e o que as torna intemporais. Como projeto que é e que está sujeito a permanente atualização continua a ser o fiel depositário dos momentos que, ano letivo após ano letivo, o constroem.

Simultaneamente através da promoção da cultura, do saber e da disciplina continua a servir a comunidade educativa para quem vive e a fazer dela o “ator principal” da sua existência, contribuindo para uma cidadania consciente, esclarecida e ambiciosa.

Por tudo isto estamos aqui... trinta anos depois... Com um Outra Presença cada vez mais ambicioso, mas também cada vez mais fiel aos princípios da liberdade democrática, mostrando o pulsar do quotidiano do nosso Agrupamento numa época em que a leitura passou a ter um lugar secundário.

Mas é por todas estas razões que o Outra Presença tem merecido e conseguido especial carinho de toda a comunidade educativa, desde alunos e professores, até ao Órgão de Gestão.

E é por todas estas razões que ele continuará a ocupar um lugar fulcral na vida do nosso Agrupamento e a quem desejamos mais 30 anos de muita vida.

Edição e propriedade do Agrupamento de Escolas Abade de Baçal - Bragança  
Tel. - 273322462;

email - outrapresenca@gmail.com;

edição digital-www.outrapresenca.com;

Coordenação - Luísa Diz Lopes | Redação - Clube de Jornalismo | Autor do Logótipo - Rui Garcia | Grafismo e Fotografia - Clube de Jornalismo, Cursos Profissionais de Multimédia | Edição e paginação - Clube de jornalismo, Luísa Diz Lopes | Revisão - Clube de Jornalismo | Projectos em Interação - Biblioteca/CRE; Desporto Escolar; Grupo de Saúde Escolar

Colaboradores: alunos e professores do agrupamento, ex-alunos (identificados nos textos) - Agradecimento especial a todos os docentes que contribuem para a construção deste jornal com textos ou motivando os alunos a participarem

Impressão - Diário do Minho - Tiragem - 1000 exemplares

# Clube de Jornalismo



Sou a **Carolina Batista**, mais conhecida pelos amigos como Batista. Tenho 14 anos e frequento o 9ºB. Já é o segundo ano que participo no clube de jornalismo. Desde pequena, mesmo quando ainda não sabia ler, que me enroscava debaixo dos lençóis e me evadia da realidade através dos livros, ou das histórias que me contavam ou que eu própria imaginava.

Até hoje que mantenho esse gosto pela leitura. Por isso nos meus tempos livres gosto de ler, ver filmes e séries na Netflix como qualquer rapariga da minha idade, e adoro sair com os meus amigos. Já estou nesta experiência há dois anos e continuo devido ao gosto que tenho pela escrita, pela vontade que tenho de expandir os meus conhecimentos e descobrir novas coisas.



**Carolina Teixeira**, aluna da turma B do nono ano e membro do Clube de Jornalismo pelo segundo ano consecutivo. Nasceu no momento em que os relógios assinalavam as vinte e uma horas e cinco minutos do dia 23 de fevereiro de 2005. As suas paixões atuais são as mesmas de sempre: música, leitura, novas tecnologias, ciclismo, matemática, geometria, física e química. O gosto pela escrita e pela leitura, bem como a experiência vivida no primeiro ano, motivaram o seu ingresso neste ano. Enquanto não sabia ler, contavam-lhe histórias e ela facilmente as memorizava e as imaginava no mundo real. Estuda música desde os seis anos, tendo tocado vários instrumentos. Neste momento, toca baixo elétrico e treina peças musicais de blues, rock, soul e metal.



O meu nome é **Emma Rodrigues**, tenho 17 anos e frequento o curso de Humanidades na Escola Abade de Baçal. Sempre vivi no mundo da música, dos livros, e, conseqüentemente, da escrita. Adoro rodear-me de livros e passo horas a viver no mundo deles. Espero que no clube de jornalismo possa dar uma voz às pessoas e escrever sobre o que realmente se passa, pois a comunicação é tudo. Deste modo, espero encontrar uma profissão onde a escrita seja necessária, estar sempre perto de livros e de música, e espalhar a verdade do mundo e da sociedade onde vivemos. “I like to have strong opinions with nothing to back them up with besides my primal sincerity. I like sincerity. I lack sincerity”.- Kurt Cobain



**José Neves**. Não tenho grande ideia do que escrever aqui. Resumir a minha vida a um parágrafo é difícil. Nasci em Bragança, terra de dinastia, há 17 anos e qualquer coisa. Hoje ando no 12º ano e faço, pela primeira vez, parte de um jornal que, pelos vistos, anda cá há 30 anos. Estou a gostar da experiência. Acho que a minha imaginação viva precisa, de vez em quando, de um sítio para transbordar. Esta última aprecia ler, ver filmes e sobretudo pensar. Quanto à música, gosto de rebentar os tímpanos com misturas anarcas de punk e barulhentas de metal e grunge. Adoro aprender à minha maneira e, de vez em quando, partilhar o que aprendi. Portanto, espero que gostem dos meus textos.



Chamo-me **Matilde Gomes** e sou finalista de 12º ano do curso de Línguas e Humanidades desta escola, a qual frequento desde o meu 7º ano.

Apesar de ter crescido desde então, continuo a ser a mesma rapariga curiosa, comunicativa e com uma paixão pela dança. Apesar de só ser membro do Clube de Jornalismo este ano, sempre tive interesse em entrar para o clube porque penso que a informação é cada vez mais importante nos dias de hoje e que toda a gente tem direito de saber a realidade que se passa no mundo. Por isso, pretendo ter uma profissão que me aproxime das pessoas, que as torne felizes, que me faça sentir realizada e que me permita conhecer o mundo que me rodeia.



Sou a **Rafaela Santos**, tenho 17 anos, pertença à turma de Artes Visuais de 12º ano. Nascida e criada em Bragança, integro pela primeira vez o clube de jornalismo. Odeio fazer textos a falar sobre mim, desde a primária, mas, por vezes, sou obrigada a fazê-los. No entanto, adoro todas as atividades que tenham como objetivo desenvolver a criatividade, por isso este ano decidi aceitar o desafio de participar no clube de jornalismo e no teatro escolar. Tem sido uma aventura alargar o meu leque de conhecimentos nestas áreas.

Quanto ao meu futuro, só tenho uma ideia definida e é acerca da minha carreira, tirar o curso de Arquitetura e conseguir exercê-lo, quanto ao resto o Fado que decida.



Eu sou a **Sara Morais de Azevedo** e ando no 12.º ano, no curso de Ciências e Tecnologias. Desde sempre que tenho um gosto especial pela leitura e por todos os mundos imaginários e reais para os quais esta nos pode levar. Assim sendo, este ano decidi aceitar o desafio de escrever para o jornal da escola. Tem sido uma experiência muito interessante e enriquecedora, na medida em que me tem ajudado a desenvolver tanto a minha criatividade como a minha capacidade para escrever. No futuro, pretendo seguir medicina e espero que as competências que aqui adquiri me ajudem a ter sucesso. Até lá tenciono continuar no jornal, manter-me atenta ao mundo que me rodeia e sempre aberta a novas perspetivas.

# Jovens promotores de Saúde Caminhada pela Vida

No âmbito da comemoração do dia mundial sem tabaco (31 de maio), no dia 30 de maio, decorreu a atividade Passeio Pedestre/Caminhada Solidária que envolveu a colaboração de várias instituições – Hospital Terra Quente, Academia 53 e a Farmácia Bem Saúde.

**Sónia Rodrigues, coordenadora da Saúde Escolar**

Participaram os alunos das turmas que tinham aulas durante o período da tarde, muitos professores, elementos da direção executiva, nomeadamente a Sra Diretora, Dra Teresa Sá Pires, alguns pais e ou encarregados de educação, assistentes operacionais e elementos da equipa de saúde Escolar. Estiveram, também, presentes, a Dra Cláudia Vaz, psicóloga da Delegação de Bragança da Liga Portuguesa Contra o Cancro e a Sra Laurentina Moredo, voluntária e membro da direção da Delegação de Bragança. Laurentina. Salientamos, também, o envolvimento dos alunos do Curso de Multimédia, que, sobre a orientação da Professora Elza, fizeram a cobertura fotográfica de todos os momentos da atividade.

Numa primeira fase, foram adquiridas, por 5 euros, as camisolas pelos elementos que pretendiam participar na atividade e foram muitos os que caminharam sem elas pois rapidamente se esgotaram, além disso algumas pessoas que não puderam acompanhar-nos, quiseram ajudar a liga.

A atividade começou às 14 horas e 30 minutos e iniciou-se com uma ação de sensibilização, no auditório da Escola Sede, sobre prevenção do cancro da pele, dinamizada pela Doutora Eugénia Batista. Durante a sessão, a comunidade escolar foi sensibilizada para as radiações nocivas do sol, os períodos mais críticos de exposição solar, os seus efeitos nomeadamente no desenvolvimento do cancro e as formas de proteção e prevenção do cancro de pele. A equipa da Farmácia ofereceu a todos os participantes da atividade amostras de protetor Solar – Proteção 50, que todos colocaram, uma hora antes do início da caminhada. Posteriormente, foi feita uma



preparação física, no ginásio, dinamizada pelos professores Joana Rodrigues e Pedro Costa, da Academia 53, no sentido de sensibilizar para a prática de exercício físico e a sua importância na prevenção e recuperação de doenças oncológicas. Destaca-se que o mês de maio é o mês dedicado ao coração e pretendeu-se também reforçar a importância da atividade física para a prevenção de doenças cardiovasculares.

Finalmente, iniciamos a nossa caminhada, até ao castelo, realizando a maior parte do percurso pelos passadiços desde o jardim António José de Almeida. Para completar a nossa caminhada saudável, a direção executiva ofereceu um lanche a todos os participantes, que incluía água, uma sandes e uma

peça de fruta, incentivando ao consumo de água, pão e fruta, sem incluir alimentos ricos em açúcares e gorduras. Durante todo o percurso, fomos acompanhados por enfermeiras do centro de saúde de Santa Maria, estando a unidade móvel no recinto do parque de Autocaravanas para uma eventual necessidade. A prática do exercício físico e o contacto com os espaços verdes, longe das zonas de circulação de veículos de transporte, emissores de gases poluentes, permitiu-nos terminar a nossa atividade, desenvolvendo e incentivando toda a comunidade escolar à prática de medidas promotoras de saúde e de prevenção do cancro.



Parte do percurso junto ao rio Fervença e grupo na escadaria principal da Escola

Poster Criado pelo curso de Multimédia, no ano letivo 2018/2019

**APOIAMOS A PREVENÇÃO DO Cancro**

FARMÁCIA BEMSAÚDE | HOSPITAL TERRA QUENTE | ACADEMIA 53 | CARNE MIRANDESA | O TORRÃO | VIDRARIABRIGANTINA, LDA | MULTIMÉDIA

## Departamento de Educação Pré-Escolar

# “Crescer... com pequenos gestos”

**Os seres humanos desenvolvem-se e aprendem em interação com o mundo que os rodeia. Ao iniciar a educação pré-escolar, a criança já sabe muitas coisas e construiu algumas ideias sobre o mundo social e natural envolvente. A sua curiosidade natural, o seu desejo de saber e compreender as coisas que as rodeiam leva a que, muitas vezes no contexto da sala de Jardim de Infância se desenvolvam pequenos projetos que visam proporcionar à criança um alargamento de conhecimentos dos factos que a rodeiam, respeitando o que as crianças sabem. O apoio do educador é fundamental, permite aprofundar questões, facilitando a construção de saberes não enciclopédicos, proporcionando aprendizagens pertinentes com significado criando uma sensibilização a tudo que as rodeia, despertando a curiosidade e o desejo de aprender.**

A área do Conhecimento do Mundo é transversal a todas as áreas de conteúdo, que constituem o desenvolvimento de atitudes positivas na relação com os outros, nos cuidados consigo próprio e a criação de hábitos de respeito pelo ambiente e pela cultura, que promovem a responsabilidade partilhada e a consciência ambiental e de sustentabilidade, conduzindo ao exercício de uma cidadania consciente face aos efeitos da atividade humana. (Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, 2016).

Este ano letivo, o Departamento de Educação Pré-escolar está a implementar o Projeto

“Crescer ... com pequenos gestos”, tendo como objetivos: contribuir para a literacia em saúde; promover atitudes, valores e competências que suportem comportamentos saudáveis; contribuir para a inclusão de crianças com necessidades de saúde especiais; consciencializar quanto à importância do meio ambiente e a sua preservação para manter o equilíbrio natural do planeta; promover práticas amigas do ambiente visando a sustentabilidade; promover valores, na mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente; promover um ambiente escolar seguro, solidariedade, respeito, tolerância e amizade.

A sua operacionalização tem como finalidade: criar dinâmicas em contexto escolar, favoráveis à promoção da saúde e prevenção da doença, práticas amigas do ambiente, de forma transversal às diferentes áreas de conteúdo; colaborar com os diferentes agentes educativos e sociais; participar em projetos/iniciativas, estabelecer parcerias com diversas fontes de informação e colaboração: Câmara Municipal, União de Juntas de Freguesias, Juntas de Freguesia dos meios rurais...

Propõe-se com o projeto várias visitas de estudo, uma das quais já se concretizou, à aldeia de Parada, a qual denominamos Encontro SAUDE+.

Esta iniciativa, do Plano Anual de Atividades realizou-se no dia 13 de novembro e reuniu as crianças dos Jardins de Infância do meio rural (Parada, Rossas e Izeda), bem como do Jardim de Infância da Estação.

Este encontro incluiu um lanche saudável, uma caminhada pela aldeia (na descoberta do seu património natural, cultural e paisagístico); um almoço convívio no Pavilhão Multiusos da aldeia, a que se associaram os alunos da Escola EB1 de Parada; realização de jogos tradicionais, finalizando com o tradicional Magusto. Foram asseguradas condições para a separação do lixo, em

ecopontos construídos no Jardim de Infância de Parada. Foi partilhada a canção “Somos Pé ativo”, pelas crianças do Jardim de Infância da Estação, animando as ruas da aldeia.

O nosso muito obrigado à Junta de Freguesia de Parada, representada pela sua Presidente, que tão calorosamente recebeu toda a comunidade Escolar envolvida neste Encontro, disponibilizando um almoço saudável e colaborando em todas as atividades, contribuindo para o sucesso de uma atividade em prol da Saúde de todos.

Docentes do Departamento Pré-Escolar



## Día de la Hispanidad

El 12 de Octubre es un día festivo en muchos lugares en los que se habla español y tiene varias denominaciones: Día de la Raza (México y Colombia), Día de la Resistencia Indígena (Venezuela), Día de la Lengua Española (ONU), Día del Descubrimiento de Dos Mundos (Chile), Día del Respeto a la Diversidad Cultural, Día de las Américas (Uru-

guay), Día de Colón (Estados Unidos), Día de los Pueblos Originarios y del Diálogo Intercultural (Perú), Día de la Interculturalidad (Ecuador), Día de la Descolonización (Bolivia).

En nuestro instituto también hemos celebrado este día con una exposición de trabajos y libros de autores de habla española.

¿Por qué se celebra este

día?

El 12 de octubre de 1492 Cristóbal Colón desembarcaba junto con sus hombres en la isla Guanani, en el archipiélago de las Bahamas, en lo que se conoce como “el descubrimiento de América”, dando comienzo a un puente cultural entre los pueblos de América y España que se mantiene hasta hoy.



# “Projeto Rios” Cuidar da Natureza

Foi no ano letivo anterior que tudo começou...! Numa manhã de Primavera, em abril, fomos conhecer um pouco do nosso troço de 500m do Rio Fervença, que iríamos adotar. O desafio estava lançado. Foram muitas as sensações e descobertas que as crianças do grupo dos 5 anos partilharam com os outros colegas. Instalou-se a curiosidade e a vontade de saber mais e mais.

Docentes do Jardim de Infância da Estação

É desta forma que as crianças vão compreendendo o mundo que as rodeia quando exploram os espaços e interagem com os mesmos. Nestas suas explorações vão percebendo a sua posição e papel no mundo e como as suas ações podem provocar mudanças neste. Foram inúmeras atividades que se desenvolveram, numa abordagem transversal a todas as Áreas de Conteúdo. Promoveram-se valores, atitudes e comportamentos face ao ambiente, conduzindo ao exercício de uma cidadania consciente, face aos efeitos da atividade humana sobre o património natural.

Saída de campo de outono do Jardim de Infância da Estação

No dia 19 de novembro decorreu a primeira saída de

campo deste ano letivo.

No comboio turístico, as crianças cantavam com entusiasmo a canção do Rio Fervença, ansiosas por chegar ao local, o Rio Fervença junto à ponte de Castro de Avelãs.

Não tardaram a descobrir que tinham um laboratório natural à sua espera! Pequenos cientistas “iniciaram uma grande aventura com uma enorme curiosidade de observar, de tocar e descobrir!

A primeira experiência sensorial...de olhos fechados... a escutar o som da água do rio, dos pássaros... de todo o meio envolvente! Um momento mágico!

Mas nem tudo é magia... Há lixo no nosso rio! Garrafas de plástico... alguns papeis... A missão está a começar... já começamos a detetar problemas. Temos um compromisso! Vamos precisar de ajudar o nosso rio! As professoras levaram o lixo que encontramos nas margens, para colocar nos ecopontos.

De prancheta na mão, passamos para o preenchimento da ficha de campo, contando com o contributo de todos os intervenientes:

Do interior da mochila começamos por retirar a fita métrica, para medir a largura do rio;

Para calcular a profundidade recorremos à ajuda de um pau, para posterior medição.

Para descobrirmos a velocidade da água do rio, colocamos uma folha que flutuou ao longo de

10 metros... demorou 33 segundos!

Medimos a temperatura da água, colocando o termómetro numa garrafa de plástico com a qual recolhemos água do rio! Adivinhem... a água estava a 5º C!

Verificamos a transparência da água... conseguimos visualizar 4 quadrantes com o símbolo H2O! Estava mesmo transparente!!

De camaroeiros na mão, iniciamos a descoberta dos macroinvertebrados existentes no rio, que por algum tempo observamos, mas que devolvemos ao seu habitat no final da visita ao rio. Fizemos registos fotográficos, encontramos alguns macroinvertebrados (coleópteros e heterópteros) e um anfíbio (uma rã Ibérica).

Ficamos curiosos, queremos saber mais acerca destes bichinhos!

Mas há muito mais a analisar... a vegetação predominante, os mamíferos, os répteis... toda a biodiversidade que o rio e as suas margens tem para nos surpreender!

Depois, o regresso à escola, com muitas novidades para partilhar. As pesquisas continuam... é necessário organizar e analisar as informações recolhidas para chegar a conclusões e comunicá-las.

Na primavera refressaremos ao nosso rio. Atentos e prontos a ajudar!



# Manif brigantina

Manifestação pelo Clima em Bragança

Como não me enquadro na minha juventude niilista em termos ambientais e a minha veia anarca aprecia o lema, hoje perdido, “Morte ou Glória”, feito famoso pelo punk rock de setenta, fui com as letras “There’s no planet B” impressas ao peito até à Praça da Sé, onde decorreu às 17 horas do dia 27 de outubro a manifestação internacional pelo ambiente e que conseguiu arrecadar a módica quantia de cerca de 50 participantes.

José Neves - 12º B

Tal como o costume português manda, o pessoal foi chegando atrasado e aos poucos mas, ainda assim, com muita vontade de fazer barulho. Barulho, que, aliás, foi pouco, uma vez que a única estratégia que tomamos para erguer a nossa voz contra os atos perversos e deploráveis praticados por empresas e governos foi cantar uma corruptela da Bella Ciao, cinco ou seis vezes, nas duas horas seguintes, quietinhos no lugar, debaixo da escultura de Zadok Ben-David. Não é que eu não ache que alguns portugueses não tenham vontade de reclamar ou energia para se levantarem do sofá, mas quanto à organização e divulgação de informação, a coisa aí falha um bocadinho. A Abade apenas tinha um

quadrado de papel colado e escondido na entrada do ginásio. Até o próprio CCV, a entidade organizadora, não espalhou convenientemente a informação. Disto tudo resultou a raridade de gente do secundário e a abundância relativa de pessoal mais adulto e do IPB.

Mas verdade seja dita, ainda fizemos alguma coisa. Levantamos cartazes, escrevemos mensagens de protesto e conseguimos, espero, abrir um pouco os olhos a quem passou por lá. Claro que não faltou a campanha política para as legislativas, a aborrecer com aquela publicidade barulhenta de altifalantes de carrinha. Até acho esquisito como essa gente não se juntou a nós para dar a impressão que se preocupam, mas como o movimento era pequeno e isto não é Lisboa nem terra de comunas nem terra de coitadinhos dos animais, não tivemos Catarina Martins nem Andrés Silva a meterem-se pelo meio.

Enfim, fomos dispersando e lá para as 7 acabámos com aquilo. A manif brigantina pelo ambiente terminou com o riso dos estorninhos que regressavam a casa.



# Jovens promotores de Saúde

## Prevenção e solidariedade

**Jovens de Bragança, da escola Abade de Baçal, continuam a sensibilizar a comunidade escolar para a prevenção do cancro.**

Sónia Rodrigues, coordenadora da Saúde Escolar

O projeto Jovens Promotores de Saúde (JPS) é dinamizado pelo Departamento de Educação para a saúde da Liga Portuguesa Contra o Cancro- Núcleo Regional do Norte. Tem como objetivo a formação de jovens do 3º ciclo ou do ensino secundário, atribuindo-lhes competências que lhes permitam desenvolver atividades de educação para a saúde. O grupo mantém-se ao longo de três anos de formação, desenvolvendo atividades de nível local, sendo acompanhado pelo Departamento em reuniões mensais. Na escola, os JPS são orientados por um professor dinamizador do grupo, a professora Sónia Rodrigues, que funciona como um ponto

de segurança a partir do qual os jovens podem descobrir atividades de educação para a saúde e, mensalmente, há uma reunião com a Psicóloga Patrícia Pinto, representante do Departamento da Liga. No final de cada ano letivo, é organizado o Fórum anual de JPS, reunindo os JPS de todas as escolas envolvidas no projeto, promovendo a partilha das experiências de cada grupo, dependendo do ano do projeto em que se encontram.

Assim, os alunos JPS que integram atualmente o 10º A, abraçaram este projeto no ano letivo 2017/2018 (alunos do 8º B). O ano letivo de 2018/2019 (alunos do 9º B) ficou marcado por diversas atividades que

envolveram a dinamização de projetos no sentido de sensibilizar a comunidade escolar para a prevenção do cancro. Neste ano letivo, que correspondeu ao ano de apresentação pública dos seus projetos, os alunos começaram por arranjar patrocínios para a criação das suas “tshirts”, a partir do logótipo que haviam criado no ano transato. Lançaram mãos à obra e em pouco tempo reuniram apoio das seguintes instituições: Academia 53; Carnes Mirandesa; Curso Multimédia do agrupamento de escolas Abade de Baçal; Farmácia Bem Saúde; Gráfica Hospital Terra Quente; Vidraria Brigantina; Pastelaria Torrão. O Hospital Terra Quente, por intermédio

do aluno Jorge Alves e do Dr. João Marinho de Sousa, da Direção Executiva não só assumiu o fornecimento das tshirts aos alunos como ofereceu cerca de 100 para angariar fundos, o que se revelou uma forma extraordinária de puder ajudar a Liga.

Com esta motivação e apesar de um ano muito trabalhoso, com exames nacionais a aproximarem-se e já demonstrando algum cansaço, o grupo colaborou na atividade: “Caminhada Saudável e Solidária (30 de maio); dinamizou a peça de teatro “Prevenção tabágica na escola” e participou no 18º Fórum dos Jovens Promotores de saúde da região Norte (28 de junho).

Consideramos que estes dois anos foram muito enriquecedores na vertente pessoal, pois permitiram desenvolver várias competências nos alunos JPS e social uma vez que permitiu informar a comunidade escolar sobre cancro, importância de rastreios e medidas de prevenção. De enorme importância foi, também, a possibilidade de doar à Liga o valor de 750 euros, o que demonstra o lado solidário dos nossos alunos e de toda a comunidade escolar. Bem haja a todos os que direta ou indiretamente têm apoiado os JPS e a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

## 18º Fórum de Jovens Promotores de saúde

### “Eu sou JPS do AEAB e vou ...”

Depois de um ano repleto de iniciativas em prole, de uma maneira geral, do bem estar físico, mental e social de toda a comunidade escolar, os JPS prepararam-se para participar no 18º Fórum de Jovens Promotores de saúde, cujo tema era “Eu sou e eu vou”. Mas antes, estes alunos tiveram de passar longos dias de calor, do mês de junho, a recordar as matérias de português e matemática, e em aulas de preparação para exame. Depois de realizado o exame de matemática, no dia 27 de junho, durante a manhã, passaram a tarde a preparar a sua apresentação, para partilha-

rem os seus projetos com todos os JPS da região Norte.

Enquanto os alunos preparavam a apresentação, as Encarregadas de educação dos alunos Tomás Bruçó e Rui Anes preparavam o almoço para todo o grupo JPS e acompanhantes, patrocinado pelas Carnes Mirandesa e Vidraria Brigantina. Prepararam, também, um cabaz repleto de produtos das nossas terras. Já o pai da aluna Mariana Torrão levantou-se de madrugada e, na Pastelaria Torrão, cozeu pãozinho fresquinho e fez um delicioso bolo de encerramento do projeto. Destaca-se a amabilidade e em-

penho de todos os que colaboraram direta ou indiretamente nesta atividade. Desta forma, os alunos não almoçaram na cantina e o valor de cada refeição, correspondente a 5 euros, foi doado à Liga.

Mais uma vez, a direção executiva da escola preparou os lanches e a Câmara Municipal de Bragança assegurou o transporte. Estavam reunidas todas as condições para que a participação no Fórum fosse um sucesso.

Assim, no dia 28, às 6 horas e 30 minutos reuniram-se os dois JPS da cidade e rumaram em direção ao Porto, para par-

ticipar no 18º Fórum anual de JPS, que decorreu na Escola Superior de Saúde do Porto e envolveu a participação de todos os grupos Jovens Promotores de Saúde do Norte. Da nossa escola estiveram presentes dezasseis alunos, acompanhados pela Diretora de Turma, Sónia Rodrigues e pela Dra Cláudia Vaz, psicóloga da delegação de Bragança, tendo-se juntado a nós, no Porto, o Sr. Machado, presidente da Delegação.

Depois da receção, os JPS da escola Abade de Baçal, foram os primeiros a fazer a apresentação dos seus projetos-

“Eu sou JPS e vou partilhar projetos”. Durante a apresentação recrearam um pouco das suas atividades, iniciando a apresentação com a promoção do cabaz, tendo sido desafiado todo o público, incluindo os ilustres convidados da mesa, a adquirir o mesmo ou a doar algum dinheiro à Liga. Assim,



# Prevenir através do palco

No dia 11 de junho, às 15 horas, os Jovens promotores de Saúde, apresentaram uma peça de teatro, no auditório da Escola Augusto Moreno, dirigida aos alunos de 6º ano, da escola Augusto Moreno, sobre prevenção tabágica.

**Sónia Rodrigues, coordenadora da Saúde Escolar**

Estiveram presentes alguns dos docentes das turmas B e C, professores e enfermeiras da equipa de saúde escolar, alguns docentes da turma dos JPS e a Dra Patrícia Pinto e Dra Cláudia Vaz, psicólogas da Liga Portuguesa contra o Cancro, do Porto e da delegação de Bragança, respetivamente.

Foi selecionado este tema, no âmbito do projeto pois o TABAGISMO

é a principal causa de morte no mundo. O grupo considerou que a apresentação da peça nestas idades permite uma intervenção precoce, sensibilizando os mais jovens, para os malefícios do tabaco. Além disso, poderia ser também um veículo de transmissão de informação e partilha do que assistem nas escolas, pretendendo-se que a mensagem chegue ao seu agregado familiar

ou a outras pessoas com que se relacionam.

A peça aborda diversos comportamentos de risco para o desenvolvimento de cancro e inicia-se com “... um dia, depois da escola, a Mafalda entra no carro e é logo rodeada pelo fumo do cigarro do pai.”

Esta cena é particularmente importante pois é prática de muitos familiares fumarem dentro dos carros, embora de janela aberta, enquanto esperam os seus filhos, ou durante qualquer deslocação. Este comportamento é extremamente perigoso, pois as crianças são mais vulneráveis ao fumo passivo, uma vez que as suas vias áreas são mais pequenas, ventitam mais rápido, inspirando mais fumo e apresentam um sistema imunitário e pulmões ainda em desenvolvimento.

Durante a peça, mãe e filha imploram ao pai que deixe de fumar, recorrendo à ajuda de equipas dos centros de saúde, através do serviço de consultas de cessação tabágica. Desta forma, os alunos foram informados, através de uma cena, no centro de saúde, sobre este serviço para uma situação futura ou para sensibilizarem familiares e amigos que fumam

e têm dificuldade em parar.

Ao longo da peça, são também recreados contextos como as primeiras saídas dos adolescentes à noite, ou para espaços propícios à aquisição de vícios e aos desafios perigosos de determinados grupos de pares, ou namorados, bem como ao efeito do consumo de tabaco no desempenho desportivo, através de uma cena do “Corta-mato”.

No final da peça os alunos foram convidados a participar na peça, tendo de separar cartões que incluíam “Malefícios do tabaco” e “Benefícios de não ser fumador”.

Finalmente decorreu um pequeno “Fórum”, orientado pela Dra Patrícia Pinto, psicóloga da Liga Portuguesa Contra o Cancro, do Porto.

Para a preparação do cenário contou-se com a colaboração, já habitual, do professor António Sá e Óscar Rodrigues e com a incansável disponibilidade de todos os assistentes operacionais.

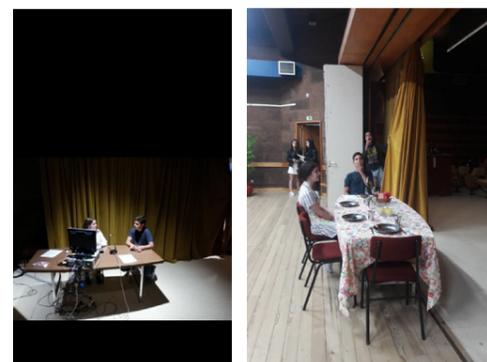
Com esta atividade pretendeu-se sensibilizar os mais jovens para a prevenção associada ao cancro do pulmão e vias respiratórias, cujo principal fator de risco é o consumo de tabaco.

**Importa também referir alguns dados:**

**o tabaco mata 6 milhões de pessoas por ano;**

**mais de 5 milhões dessas mortes são resultado do uso direto do tabaco;**

**mais de 600 mil mortes são o resultado de não-fumadores estarem expostos ao fumo passivo.**



Influência dos namorados – para cessação de consumo ; À mesa – esposa pede a marido para deixar de fumar.; Consultório médico- consulta de cessação tabágica.; Saída à noite – influência do grupo de pares;

foram dados à Liga 20 euros e o conteúdo do cabaz. Apesar de um nervoso miudinho, o grupo fez uma brilhante apresentação, tendo oportunidade de partilhar todo o trabalho desenvolvido ao longo destes dois anos.

Anos de trabalho, motivações, aprendizagens, formação para a saúde e orientação para uma vida, que se pretende, longe de fatores de risco do cancro. A apresentação ficou também marcada pelo momento alto de

entrega de um cheque simbólico de 750 euros, total angariado durante os dois anos de envolvimento no projeto, à Dra Cristiana Fonseca e a entrega de uma t-shirt JPS da escola Abade de Baçal à Dra Patrícia

Pinto. As porta-vozes do grupo terminaram a apresentação da seguinte forma: “Nos somos JPS e comprometemo-nos a continuar a trabalhar e a colaborar com os que tão bem sabem ajudar doentes oncológicos, a Liga Portuguesa Contra o Cancro.” Durante toda a manhã, o grupo assistiu, com entusiasmo, à apresentação dos projetos dos restantes grupos.

Depois de uma pequena pausa para o delicioso almoço preparado pelos pais dos JPS, os alunos tiveram oportunidade,

durante o período da tarde, de participar em Workshops “Eu sou JPS e vou experimentar com a Escola Superior Saúde do Instituto Politécnico do Porto”, tendo considerado que a maioria dos workshops foram interessantes e permitiram o contacto com metodologias e materiais indisponíveis nas escolas secundárias.

Finalmente, o grupo JPS despediu-se com uma fotografia de grupo.



# LISTA P vence eleições para a A

Com apenas 51 votos de diferença, 218 contra 167, a associação de estudantes do Agrupamento de Escolas Abade de Baçal vai pertencer à lista P, presidida pela aluna Maria Carolina Amado e vice-presidida por Emanuel Samões e Bárbara Martins.

No dia 17 de outubro, realizou-se o dia de campanha, na qual estiveram presentes vários artistas. A lista P convidou o DJ André Meneses, None e Phoenix. No outro palco, o da lista H, estiveram presentes DJ Pintexx, os rappers Vado Más

Ki Ás e Diogo Domingues. Durante a tarde, ocorreram os desfiles de ambas as listas e o debate às 16:00. Às 18:00 deu-se o fim da campanha. Durante o debate, ambas as listas apresentaram as suas propostas. A lista P propôs a pin-

tura de um mural na escola, a colocação de garrafões de água e uma hora de atendimento ao aluno. A lista H pretendia colocar vários ecopontos pela escola, abrir, de forma contínua, as portas da associação de estudantes, no intuito de a tornar

numa sala de convívio e continuar com a eleição da Miss Abade. E ambas pretendem continuar com a realização de festas e atividades desportivas. A lista P representa uma homenagem a Tiago Parreira, que faleceu no ano anterior, já que

um dos seus sonhos era, juntamente com 19 amigos, mudar o ambiente da Escola Abade de Baçal. Inicialmente, a lista iria ser designada por lista I, mas em sentido de homenagem passou a lista P.

Ana Carolina, Bárbara Martins e Gabriel Barreira revelaram as dificuldades sentidas durante o processo de candidatura, o seu programa de ação durante o próximo ano e deixam uma mensagem aos próximos candidatos durante a entrevista que deram aos jornalistas do Outra Presença.

**OP - O que os levou a formar uma lista para concorrer à Associação de estudantes?**

As pessoas envolvidas sempre mostraram interesse em formar uma lista com a intenção de introduzir mudanças na escola, fazer algo que anteriormente não tinha sido feito.

**Foi fácil formar essa lista?**

Eu já tinha um grupo de pessoas nas quais confiava e achava que tinham potencial para formar uma lista comigo. Depois, o resto da turma aderiu e tudo se tornou mais fácil.

**Quais os principais obstáculos que sentiram durante este percurso?**

A organização inicial foi muito complicada. Tínhamos de recolher as ideias de todos, uni-las e definir o nosso percurso e intenções.

Conseguir patrocínios também foi muito difícil. Bragança é uma cidade pequena, não somos a maior escola de Bragança e muitas lojas levavam isso em consideração para não nos dar alguma ajuda para conseguir fazer uma campanha para os alunos da escola.

**Qual era o valor do patrocínio?**

Nós estávamos a pedir 50€ para estampar a marca em t-shirt e menos se não quisessem qualquer tipo de publicidade em t-shirt. Mas a maioria deu 30€. E tivemos muito poucos patrocínios. Como puderam ver, nas t-shirts atrás, só tínhamos quatro. Então foi muito difícil começar como 200€.

**E como é que resolveram o problema?**

Organizámos torneios, festas em bares, vendemos blusões e

tivemos de nos sacrificar, pon-do muito dinheiro do nosso bolso, mas quem quer participar tem de se sujeitar a estes contratempos.

**Têm algum apoio partidário? Não.**

**Então o que angariaram de para cobrir as despesas? Que despesas é que tiveram com a campanha?**

A atuação dos artistas. Tivemos que pagar quarto de hotel e refeições para os artistas. Ter comida para os alunos, sistema de som, depois as t-shirts, os blusões, canetas, autocolantes, apitos.

**Referiram no início que queriam fazer coisas diferentes. Que aspetos destacam no vosso programa?**

Por um lado, queremos agir no âmbito da solidariedade. Nós apresentámos uma proposta que estamos a debater agora com a direção, que consiste em recolher mensalmente alimentos, roupa e brinquedos para podermos doar a uma instituição. Consideramos que em tempos como este que hoje vivemos, isto é muito importante.

Além disso, também queremos atuar na melhoria da limpeza da escola, na linha do projeto "Mãos à Obra". Sabemos que na escola o número de funcionários está reduzido e que muitos dos nossos colegas continua a agir incorretamente, deixando lixo no recinto da escola. Portanto, achámos bem sugerir este programa, que tem vindo a ganhar adeptos em todo o país, que consiste em recolher lixo durante uma tarde a agendar e, assim, ajudar os funcionários, a escola e os alunos em si.

**A vossa preocupação com o ambiente é interessante, mas não acham que também era importante sensibilizar os vossos colegas para não fazerem lixo? Uma das principais queixas, quer de alunos quer de funcionários, é o estado em que fica o bar após os intervalos. Como associação e devido à vitória que vos faz ter tantos colegas do vosso lado, será que não podiam ter um papel importante, chamando-os à atenção para a limpeza da escola e mudança de atitude?**

Não sei se conseguiremos mudar a atitude deles. É sempre muita gente e nós não conseguimos controlar toda a situação. Por exemplo, para reciclar, já existem contentores atrás da escola, mas as pessoas não vão lá. Então o que é que mudaria se colocássemos ecopontos no interior da escola? A maior parte das pessoas não iria cumprir. Tal como o professor Humberto referiu no debate, já houve contentores de reciclagem espalhados pela escola, no entanto, no final do dia, os funcionários tinham de andar a separar o lixo, porque ninguém punha o lixo no sítio correto. Por isso, mais vale a associação ajudar numa coisa que sabe que consegue fazer, como, por exemplo, limpar o lixo que estiver espalhado do que contar com pessoas que, se nunca o fizeram antes, não o vão fazer agora.

As pessoas vão continuar a cometer os mesmos erros se nós não mudarmos a sua mentalidade e tudo ficará na mesma.

**Quando vocês deixarem de limpar, o lixo regressa e nada mudou. No entanto, se existissem os caixotes do papel,**

**do plástico e do lixo orgânico, os alunos não teriam desculpas para não fazer a separação. Não seria importante a Associação agir neste sentido?**

Sim, nós poderemos tentar abordar os nossos colegas e sensibilizá-los para essa atitude. Este tema até foi proposto pela lista H e um esforço conjunto para combater esta situação pode ser uma boa solução. Aliás, se convencermos aqueles que fazem a reciclagem por hábito a ajudar-nos, estes podem incentivar os restantes a fazer o mesmo.

**Já percebemos que têm uma componente de voluntariado e outra que está relacionada com o ambiente. São essas as propostas que destacam mais?**

Também gostaríamos de aumentar a parte coberta no exterior da entrada principal da escola, pois, em tempo de chuva, é um espaço muito pequeno e, mesmo tendo a parte de dentro da escola para abrigo, há muita gente que não cabe. Então, nós vamos escrever uma carta para a Câmara, vamos pedir o apoio e a aprovação juntamente com a direção para conseguirmos realizar essa proposta.

**O que é vos distinguiu dos seus adversários?**

Eu vou ser muito honesta, não havia assim diferenças tão grandes. Acho que ambas as listas deram o melhor e os alunos escolheram. Sempre houve uma relação boa entre as duas listas.

**E porque é que acham que os alunos vos escolheram?**

Não sei. Como nós somos de 12º, os mais novos podem ter tido isto em consideração, ser

uma lista composta maioritariamente por membros do 12º ano, ao contrário de uma em que quase toda a direção faz parte do 11º ano.

**Como é que se sentiram quando foram anunciados os resultados e souberam que tinham vencido?**

AE Uma felicidade e orgulho enormes, porque, não sei se sabem, a letra da nossa lista tem um significado emotivo muito forte, é a letra do apelido do nosso colega Parreira que faleceu no ano passado. Quando conseguimos ganhar e ver que o nosso esforço tinha sido recompensado, foi como se estivessemos a dedicar-lhe a nossa vitória, a homenageá-lo.

**Tiveram ajuda de colegas de associações anteriores? Já tinham participado em alguma associação?**

Não. Começámos tudo mesmo do zero.

**E como é que sabiam o que é que era necessário fazer?**

Não sabíamos, fomos descobrindo por nós.

**Têm alguma mensagem que gostariam de deixar aos vossos colegas?**

Aos futuros candidatos à próxima associação: estejam preparados para passarem muitas noites em branco, muitas noites nervosas pelo que pode vir a acontecer e se não estiverem preparados para tal, não concorram. Quem se aventura nesta missão tem de estar preparado para tudo.

# Associação de Estudantes



## Programa

“- Comprometemo-nos a zelar por toda a comunidade estudantil e defender os seus direitos junto das entidades que regem a escola.

- Acreditamos que a instalação de cacifos para usufruto de todos os alunos de todos os anos é algo extremamente importante e, por isso, queremos apresentar esta proposta junto da direção.

- Criaremos um horário num dia de semana, onde estaremos total e exclusivamente disponíveis para receber alunos que necessitem de ajuda ou de qualquer informação.

- Pretendemos dinamizar o espaço escolar tomando-o mais acolhedor e inovador. Para isso, achamos de uma grande importância aumentar a cobertura da entrada da escola para que nos dias de chuva esta possa abrigar mais alunos que esperam pelos pais.

- Faremos a instalação de máquinas de água e respetivos garrações para consumo na cantina, visto que é uma forma mais sustentável de consumir água.

- Gostaríamos que fossem instaladas colunas no bar principal.

- Faremos também simulacros mais regularmente pois acreditamos que os mesmos são postos em prática poucas vezes ao longo do ano.

- Pretendemos, ainda, dar continuidade a atividades realizadas em anos anteriores, como os desfile Miss e Mister Abade de Baçal e o baile de finalistas de 9º ano.

- Para promover a atividade física, organizaremos torneios de várias modalidades ao longo do ano.

- Queremos implementar uma componente solidária entre os alunos da comunidade escolar, fazendo todos os meses a recolha de bens alimentares e agasalhos para doação a instituições de caridade. Também iremos organizar um jantar de Natal, onde 50% da receita angariada será doada a famílias carenciadas para garantir a sua ceia de Natal.

- Daremos início ao projeto “Mãos à obra” na escola que visa a recolha de lixo no espaço escolar para manter o mesmo em boas condições.

- E por último, de forma a manter toda a comunidade escolar a par de todas as atividades da escola, criaremos um site da Associação, onde divulgaremos não só as atividades organizadas por nós como as que forem organizadas pela escola.”

# Dia do Diploma

A abertura oficial do ano letivo foi complementada com a já habitual cerimónia de entrega dos diplomas de conclusão do ensino secundário e de mérito e de excelência relativos ao ano letivo de 2018/2019, que decorreu no dia 13 de setembro, a partir das 21 horas na escola-sede do Agrupamento de Escolas Abade de Baçal.

## Clube de Jornalismo

Alunos, familiares, amigos, professores e restantes funcionários das escolas do Agrupamento acederam ao convite feito pela direção e compareceram numa sessão simples, mas marcada pela felicidade causada pelo reencontro que o evento sempre proporciona e pelo reconhecimento do trabalho realizado pelos alunos ao longo do seu percurso escolar.

A longa lista de distinguidos (ver caixa) é coroada pelos alunos que recebem os prémios de excelência devido às classificações obtidas no final do ensino secundário. Neste ano, os louros foram atribuídos aos alunos Ana Raquel Fonseca Paradinha, Bohdan Malanka, Ana Cassilda Pires Ferreira, Ana Patrícia Cadavez Pilão Garcia, Francisco Miguel Pires Esteves, Ana Rita Dinis Fernandes, Eva Catarina Gonçalves Roque, do ensino regular, e a Alexandre Miguel Fernandes Gonçalves, André Miguel G. Pais Fernandes, Beatriz do Paço Ferreira e Rafael Duarte Pires Rocha, do ensino profissional.

A cerimónia foi iniciada com as habituais palavras de boas-vindas da Diretora da escola, Teresa Sá Pires, que congratulou os jovens pelo sucesso do seu percurso, reconheceu o trabalho feito por eles e o contributo de todos quantos os

acompanharam e incentivou todos a serem persistentes e lutarem pelos seus sonhos. Depois da entrega dos diplomas a todos os ciclos de ensino, decorreu um momento de convívio, que incluiu o costumado Bolo dos Finalistas, preenchido com palavras de saudade, reconhecimento e desejos de felicidades para todos os jovens que enriqueceram a escola que os ajudou a crescer.

Instituídos em 1990, pelo então ministro, Roberto Carneiro, os prémios de mérito e excelência foram depois reafirmados no governo de Nuno Crato, integraram o Estatuto do Aluno (Lei 52/2012) e tiveram continuidade com a atual equipa ministerial. Deste modo, distinguem-se os alunos que obtêm nível 5 a todas as disciplinas, no ensino básico, e média superior a 18 valores, no ensino secundário. Por outro lado, são também homenageados aqueles que foram propostos pelos conselhos de turma por se destacarem devido às suas atitudes e valores e às suas ações em áreas específicas e que foram validados pela comissão responsável por esta distinção.



“ Na minha opinião, a cerimónia de entrega dos diplomas de mérito é importante, uma vez que, por um lado, é uma forma de reconhecer o trabalho dos alunos e, por outro, constituiu-se como uma forte motivação para eles continuarem a percorrer um caminho pautado pela perseverança na busca da excelência (Sara Azevedo, 12º ano)



Para mim, a entrega dos prémios de excelência é um acontecimento importante, já que é uma forma de recompensar os esforços realizados por parte de alguns alunos, apesar de a maior parte deles já se sentirem recompensados através das classificações que obtiveram. No entanto, devia ser na semana anterior, uma vez que os finalistas que ficaram colocados no ensino superior estão a organizar-se pessoal e academicamente e muitos não têm possibilidade de comparecer no evento.

(Carolina Teixeira, 9º ano)



## Lista dos alunos distinguidos

### - 1º Ciclo

Ana Aleixo Carvalho  
Bruna Filipa F. Reigadas  
Diana Alexandra T. Alves  
Lara Lourinho Vila  
Nuno Miguel C. Pereira  
Ricardo Veiga Serrano

### - 2º ciclo

Rafaela Filipa Freixo Cavaleiro  
Isabel Patrícia Alcamiro dos Santos  
João Francisco F. R. Cep. Cordeiro  
Ana Helena F.R. Cepeda Cordeiro  
Maria João Canteiro Matos  
Lia Pascoal Meireles  
Eliana Nicole Gonçalves Esteves  
Inês Cristina Costa Rodrigo  
Sara Sampaio Fevereiro da Costa

### - 3º ciclo

Maria Inês Henriques  
Carlos Miguel Veiga  
Ana Beatriz Pires  
Ema Figueiredo Lopes  
Carolina Teixeira  
João Pedro Antão Venâncio  
Beatriz Maldonado  
Helena Pereira  
Ana Vicente  
Beatriz Alves  
Beatriz Sobral  
Maria Manuel Costa  
Mariana Torrão  
Lucas Batista

### - Ensino Secundário

Iolanda Patrícia Pires Veiga  
Marta Sofia Ventura Marques  
Anaísa Fernandes Moreira  
João Eduardo V. S. Feliciano  
João Miguel Esteves Pires  
Constança S. Almeida Cabral  
Sara Morais de Azevedo  
José Miguel de Barros Neves  
12.º ano  
Ana Raquel Fonseca Paradinha  
Bohdan Malanka  
Ana Cassilda Pires Ferreira  
Ana Patrícia Cadavez Pilão Garcia  
Francisco Miguel Pires Esteves  
Ana Rita Dinis Fernandes  
Eva Catarina Gonçalves Roque

### Ensino Profissional

Norberto Diogo de C. S. Rodrigues  
Tânia Isabel Barreira Palorca  
Alexandre Miguel F. Gonçalves  
André Miguel G. Pais Fernandes  
Beatriz do Paço Ferreira  
Rafael Duarte Pires Rocha

## Mãos à obra

# Poucos mas bons

Vestidos de branco (a maioria) e com tanta vontade de pôr “mãos à obra” que acordaram cedo num domingo, os jovens de Bragança que aderiram a este movimento encontraram-se à frente do Teatro Municipal, às dez da manhã, para libertar as ruas que pisamos todos os dias e que se encontram sufocadas de lixo, tendo recolhido a espantosa e, ao mesmo tempo, inquietante quantia de 1000 litros de lixo e 32 litros de beatas.

### José Neves 12º B

Cumprindo a minha função de jornalista amador e, também, de rebelde eco guerreiro sempre que posso, fui lá tirar umas fotos e dar uma mãozinha.

O ponto de encontro era, como já referi, nas escadas do teatro, municipal, tendo sido distribuídas luvas, sacos, garrafas e cumprimentos. Eram cerca de 20 alunos sobretudo do ensino secundário dos Agrupamentos de Escolas Abade de Baçal, Emídio Garcia e alguns do Instituto Politécnico de Bragança.

Depois de organizados e armados até aos dentes com material de limpeza, começámos a limpar, divididos em dois grupos. O grupo a que eu pertencia



começou pelos arredores do teatro. Após termos enchido vários sacos com papéis, vidros e plásticos, começado a acumular beatas de cigarro e encontrado uma bola de vôlei e um sapato do pé esquerdo, fomos reciclando o material e avançando pela avenida Sá Carneiro. Depois de deixar tudo muito limpinho (ou pelo menos, menos sujo, uma vez que é quase impossível limpar todo o lixo que os meus compatriotas brigantinos deitam para o chão), dirigimo-nos para o Pólis onde

repetimos o processo. As beatas foram-se acumulando.

Após o almoço perdemos, inevitavelmente, alguns trabalhadores, mas ganhámos outros à medida que a tarde avançava. Limpamos a zona do Pólis, passámos pelo Liceu e acabámos na estação. No primeiro e no último andámos muito tempo agachados a apanhar restos de nicotina alaranjados para enfiar nos garrações.

Em conclusão, esta iniciativa criada por Inês Durão, uma jovem de 19 anos da Figueira

da Foz, que ocorreu em todo o país, embora com pouca adesão na nossa localidade, permitiu dar a conhecer um lado menos ecológico da nossa sociedade. Para além disto, deu a todos os intervenientes a possibilidade de terem uma participação mais ativa na manutenção do sítio em que vivem e de ficarem mais alerta para as questões ambientais.



# Camões, sempre!

No dia 31 de maio de 2019, as turmas A, B e C do 10º ano – agora do 11º –, juntamente com as respetivas professoras de Português, Paula Romão e Amélia Padrão, e de Literatura Portuguesa, Fernanda Alves, realizaram a atividade “Um chá com Camões”, na Biblioteca da Escola Abade de Baçal.

Francisco Gonçalves, Maria Silva, Vanessa Lemos - 11ªA

O poeta visado nesta atividade teve uma vida repleta de vicissitudes, as quais, por vezes, serviram de inspiração para os seus trabalhos. Consequentemente, Luís Vaz de Camões descrevia-se como tendo “ numa mão a pena e noutra a lança”, já que era um homem de ação, embora se tenha imortalizado no domínio escrita. Este participou em expedições em África, onde perdeu um olho em batalha, para além de ter viajado pelo Oriente, no qual escreveu grande parte do seu poema épico “Os Lusíadas”. Para além

disso, Luís Vaz de Camões foi também alguém que teve diversas paixões e sofreu com estas, o que o levou a escrever poemas como “Descalça vai para a fonte”, “Endechas” ou “Amor é um fogo que arde sem se ver”, lidos nesta noite.

Assim, os alunos fizeram a representação dramática de um dos episódios d’ “Os Lusíadas” mais especificamente “As despedidas em Belém”, estando cada estudante vestido de acordo com a personagem que encarnava. Para além disso, foram feitas outras atividades, tais como a declamação de poemas desse grande lírico. Desta forma, foram criados momentos de convívio e de interação entre pais, alunos e professores. Para a satisfação dos presentes foram servidos bolos variados e chá – como não podia deixar de ser –, numa celebração do grande Poeta e da sua genial obra.

Nesse sentido, foi passado um excelente serão, devido à forte participação de todos aqueles que lá estiveram e que aceita-



ram entrar no espírito e celebrar este inesquecível nome da literatura portuguesa.

Concluindo, esta atividade não só enriqueceu o saber de todos os presentes, como também serviu para relembrar e vivenciar o grande Luís de Camões, que continua a ser um símbolo da portugalidade, do esforço e do saber.

## Secretária de Estado da Educação visita Agrupamento

A visita da Ex. Secretária de Estado Adjunta da Educação e atual Ministra da Modernização do Estado e da Administração Pública ao nosso Agrupamento, no dia 28 de Maio de 2019, foi muito especial para todos nós.

Alunos do 6ºC, sob orientação da professora Ana Ferreira

Recebemos, no nosso agrupamento, a visita da, na altura, Secretária de Estado Adjunta da Educação, Drª Alexandra Leitão. Simples mas bem falante. Sem contarmos e, por esta razão, pouco preparados, a Srª Secretária solicitou-nos que nós, alunos do 5º C da Escola Augusto Moreno, lhe dirigíssemos algumas questões. Assim fizemos e não nos saímos nada mal. As perguntas surgiram espontâneas e foram as mais variadas. Ficámos a conhecer o seu currículo, que a sua formação de base foi o Direito e que, antes de ser

convidada para o governo, dava aulas na Faculdade de Direito de Lisboa. Ficámos, igualmente, a saber que do seu currículo consta um doutoramento em Direito. Estávamos em janeiro de 2011 e já Marcelo Rebelo de Sousa, seu professor de Direito Constitucional, lhe augurava um futuro promissor. Também ficámos a saber que foi em novembro de 2015 que assumiu as funções de Secretária Adjunta e da Educação do XXI Governo Constitucional. Esta jurista de 46 anos nascida em Lisboa e militante do PS desde 1995, foi uma figura central no confronto com os sindicatos dos professores representando o Ministério da Educação em todas as negociações. No que respeita ao convite para integrar o governo ela justificou-o alegando o fator sorte, mas nós acreditamos que a sua competência falou mais alto.

A Ex. Secretária de Estado respondeu a todas as ques-

tões com clareza, objetividade e serenidade. Podemos dizer que foi uma verdadeira contadora de histórias tendo sempre uma palavra de apreço e simpatia. Quis, igualmente, saber que profissão gostaríamos de ter no futuro. Aqui também a variedade e a escolha foi imensa. Desde GNRs a médicos, passando por engenheiros aeronáuticos. Ironicamente ou não, nenhum de nós manifestou a vontade de ser político.

Em jeito de balanço, podemos dizer que foi um encontro agradável, simpático e marcante pois nunca tínhamos tido a oportunidade de estar na presença de um membro do governo. A este, em particular, desejamos-lhes as maiores felicidades na direção e condução deste novo Ministério autónomo que vai poder negociar tudo o que é revisão das carreiras na função pública.

Gostámos de estar com ela e pensamos que, também ela, gostou de nos conhecer.







# A Ciência do Tempo

Manuel Diogo Cordeiro

## 1 – A escala

As dimensões do nosso corpo são determinantes para a interação com o meio que nos envolve. No nosso quotidiano realizamos medições, a maioria delas, sem nos apercebermos. O ato de medir resulta da comparação entre um padrão e o objeto que queremos medir. Após a aprendizagem dos primeiros anos, medir é algo intuitivo, frequentemente não é rigoroso, mas ajuda-nos a tomar decisões.

As divisões das nossas casas, as dimensões dos nossos carros, dos bairros, das ruas e a perceção das respetivas dimensões baseiam-se no metro. Quando lemos um livro ou comemos, lidamos com o centímetro, 10<sup>-2</sup> m. Num concerto ao vivo, ou num jogo de futebol, a escala é o hectómetro, 10<sup>2</sup> m. Quando realizamos uma viagem, pensamos em quilómetros, 10<sup>3</sup> m. A tomada de decisão com base nas nossas dimensões é uma forma de sobrevivermos enquanto indivíduos e enquanto espécie, contudo esta perceção da realidade pode enganar-nos. A amplitude da escala

de comprimento que usamos no nosso quotidiano é muito pequena e não nos permite interpretar a natureza com base em leis universais, mas sim em intuições, frequentemente erradas, pois é isso que os nossos sentidos testemunham.

O milímetro, 10<sup>-3</sup> m, já não é perceptível para todos, mas a escala pode ainda ser mais pequena, como por exemplo o micrómetro, 10<sup>-6</sup> m, o nanómetro, 10<sup>-9</sup> m ou o picómetro, 10<sup>-12</sup> m.

O tempo funciona de forma semelhante. Por questão de sobrevivência, interiorizamos a escala temporal que mais nos convém para enfrentarmos o nosso quotidiano. Um microondas aquece o leite em 30 segundos, uma canção tem a duração de 5 minutos, uma aula 50 minutos, uma viagem de Bragança ao Porto 2h, um dia 24 h, etc. Nesta escala de tempo há uma série de rotinas diárias que temos de cumprir, mas a escala pode expandir-se e podemos falar em picosegundos, ordem de grandeza usada para a tecnologia, que nos rodeia, funcionar, ou

séculos, milénios, etc.

A Geologia dá-nos uma perspetiva mais ampla, pois o planeta formou-se há 4,54 mil milhões de anos e a espécie humana é a última gota, da última onda, de um oceano cuja escala temporal é incomparavelmente maior que a esperança média de vida de uma pessoa saudável.

Na figura 1 resumem-se alguns acontecimentos que ocorrem no universo.

É curioso observar que a dimensão humana está a meio na escala do comprimento, no entanto, na escala do tempo estamos muito próximos da idade do universo, o que faz de nós estruturas muito estáveis.

Outro aspeto curioso desta imagem é facto de não estarmos nos extremos das escalas e assim não experimentamos a física do muito grande nem a do muito pequeno, no entanto, basta pensar nos números da figura para concluirmos que há uma realidade que convive connosco, mas não é testemunhada pelos nossos sentidos.

## 2 – A noção do tempo

O universo é uma infinidade de acontecimentos. O que nos parece ser um objeto – uma rocha por exemplo – é um acontecimento que se desenvolve a uma velocidade da qual não temos perceção. A rocha está numa forma efémera, num estado de permanente transformação, sempre no sentido do nível mínimo de energia, ou máximo de entropia. A entropia pode definir-se (aproximadamente!), como uma medida da desordem de um sistema.

A “seta do tempo”, que vem do passado, passa pelo presente e segue no sentido do futuro, é uma noção da Termodinâmica. Está intimamente relacionada com o aumento da entropia, que qualquer sistema sofre de forma espontânea. Uma primeira observação importante é que esta “seta do tempo” aponta para o futuro, mas não implica que se desloque para o futuro.

Um copo quando cai e se parte, não recupera a sua forma inicial. As partículas de um frasco de perfume aberto, libertam-se e não se

reagrupam novamente no frasco. A entropia (desordem), aumenta sempre no instante seguinte (futuro) e pode tomar várias direções, todas com um nível de energia mais baixo (ou de entropia mais alto). Nós não observamos a passagem do tempo, somente constatamos que o estado do mundo num momento posterior é sempre diferente do estado do mundo no momento anterior. A segunda observação importante é que um relógio só mede a duração do tempo entre dois estados.

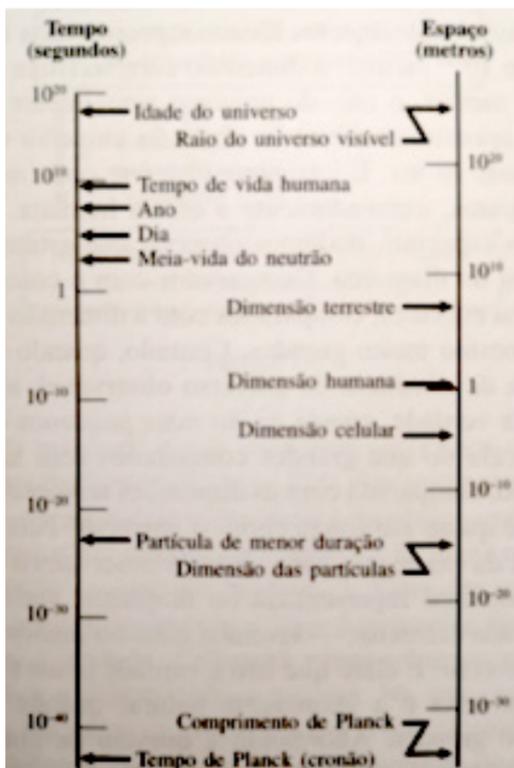
O cientista Carlo Rovelli, usou relógios atómicos de alta precisão para provar que o tempo passa mais devagar no topo de uma montanha, do que ao nível do mar. Segundo o cientista: “O tempo não é algo universal. É uma história que contamos sempre no presente. É um ato de introspeção, narração, gravação e antecipação, baseado na nossa relação com acontecimentos passados e o necessário surgimento de acontecimentos futuros. É esta história que define o

nosso sentido de individualidade. Se fôssemos privados do passado (memória) e a sequência de acontecimentos não nos parecesse uma necessidade, não sentiríamos o tempo passar e não saberíamos quem somos. O tempo é uma experiência psicológica e emocional, é algo que se passa na nossa cabeça e está vagamente ligado à realidade externa.”

**A pintura enquadra-se no surrealismo, daí a sua estranheza e a falta de sentido da lógica. Parece ter sido um sonho ou meditação com queijo camembert, que escorre. Vários objetos podem ser vistos nesta pintura, porém os relógios parecem ser os mais interessantes. A maneira como estão posicionados e como parecem “derretidos” e a preocupação do ser humano com o tempo fugidio que escorre da vida e parece por em causa a realidade do tempo, evidenciando influências de Freud e Einstein.**

**Mas também pode levantar algumas questões: “para que servem os relógios?: “porque são um elemento significativo nas nossas vidas?” não conseguíssemos saber as horas como nos sentiríamos?**

(Emma Rodriguez)



Acontecimentos que ocorrem no universo às escalas do espaço e do tempo. Figura extraída do Livro “O grande, o pequeno e a mente humana”, de Roger Penrose.

## 3 – A unidade do Sistema Internacional de tempo

A necessidade de “padronizar” o tempo entre comunidades é recente. Até final do século XIX, existiam versões locais para o dia solar médio. Em Portugal as diferenças, entre localidades, eram de minutos, mas em países como o Brasil, ou EUA, as diferenças podiam atingir horas.

O surgimento do comboio veio alterar esta realidade. Houve necessidade de acordar o “tempo comum”. Assim,

os EUA e Canadá foram os primeiros países a ser divididos em zonas temporais. Cada zona diferia das adjacentes em uma hora. A ideia foi adotada por todos os países e o planeta foi dividido em 24 zonas, com 15° de longitude, relativamente a Greenwich (observatório situado em Londres). A base do tempo mundial passou a ser conhecida por Greenwich Mean Time – GMT.

Esta definição causou alguma perturbação nas observações astronómicas, pelo que o GMT evoluiu para o Tempo Universal – UT. Este era baseado no dia solar médio, sendo o dia dividido em 86400 segundos. O UT relacionava a unidade de tempo (segundo) com o período de rotação da Terra. Acontece que o movimento de rotação da Terra não é constante e em 1956 passou a

usar-se o Tempo Efeméride – ET. O ET baseava-se no movimento de translação da Terra e o segundo passou a ser definido como 1/31556926 do ano.

Atualmente a unidade de tempo, do Sistema Internacional de Unidades, o segundo, não se baseia em movimentos relativos de astros, mas sim em relógios designados como fontes de Césio.



# O Tempo marca

## 4 - Como se mede o tempo

A definição da unidade de tempo permite medir e sincronizar temporalmente toda a atividade humana. Os relógios existem para isso.

Um relógio tem dois componentes básicos: um oscilador e um contador. O oscilador fornece um evento periódico, como por exemplo os movimentos de rotação ou translação da Terra, um pêndulo, ou, nos relógios de quartzo, as vibrações de átomos. O contador conta e mostra o número de vezes que o evento ocorre.

Há duas características que um relógio deve ter: exatidão

e estabilidade. A exatidão é a capacidade de ler corretamente o valor do tempo. Mede-se pela proximidade entre o valor medido e o valor verdadeiro. Se ao fim de um dia um relógio atrasar um minuto a sua exatidão é de um minuto por dia.

A estabilidade é a propriedade através da qual mantém o respectivo funcionamento constante ao longo do tempo, isto é, mantém a periodicidade do evento. Se um relógio atrasar um minuto por dia e mantiver esse comportamento, então diz-se que é estável, apesar de não ser exato.

**Com os anos, o tempo deixa marcas em todos os seres vivos, e o ser humano não é exceção.**

Carolina Batista, 9ºB

Podemos reparar nisso nas rugas que vão surgindo no rosto das pessoas mais velhas, o que as leva muitas vezes ao desespero. Quantos de nós não vimos já as nossas mães com um olhar preocupado em frente ao espelho ou a procurar um creme que atenuar esses sinais? Estas são as marcas mais visíveis do envelhecimento. Nós não reparamos

suas vivências, as marcas do seu sofrimento, mas também da sua felicidade, a prova de que têm muito para contar.

Os cabelos também sofrem com o passar dos anos tornando-se brancos. A este propósito há até alguns mitos, como aquele segundo o qual não se deve arrancar um cabelo branco, pois, dizem, nascerão vários no local desse. Também aqui, e de forma muito mais vulgar, o ser humano tenta esconder a idade e opta por fazer madeixas ou pintar para manter a sua aparência próxima da imagem a que está habituado. Também a calvície é uma marca que afeta sobretudo os homens e já nem todos a aceitam bem, o que levou a medicina estética a evoluir bastante, sendo os transplantes capilares cada vez mais comuns.

E se alguns efeitos da passagem do tempo parecem ser apenas estéticos, há outros que implicam o desgaste físico e serão estes que mais afetam as pessoas, já que podem mesmo reduzir a sua qualidade de vida. É o caso da dor nas articulações, que dificulta, com o passar do tempo, a mobilidade, o curvar progressivo das costas, que evidencia, como dizem os mais velhos, “o peso da idade”, o desgaste de órgãos cruciais, como o coração, que exige uma mudança no ritmo de vida e de hábitos ou as falhas de memória, que podem ser muito incomodativas, perturbando a socialização e, em alguns casos, retirando autonomia à pessoa em causa.

Como referi, o tempo não afeta só o ser humano, mas também a mãe natureza. Um dos aspetos visíveis é a erosão, que corresponde ao desgaste da sua camada protetora, tornando-a, desse modo, mais frágil. Claro que isto acontece devido ao impacto de outras forças, como a água e o vento, por exemplo, mas não é algo imediato. A erosão da mãe natureza acontece, então, à medida que o tempo passa “entre os dedos” e, como

esta fica mais frágil, está também mais exposta às ameaças que os seus hóspedes provocam.

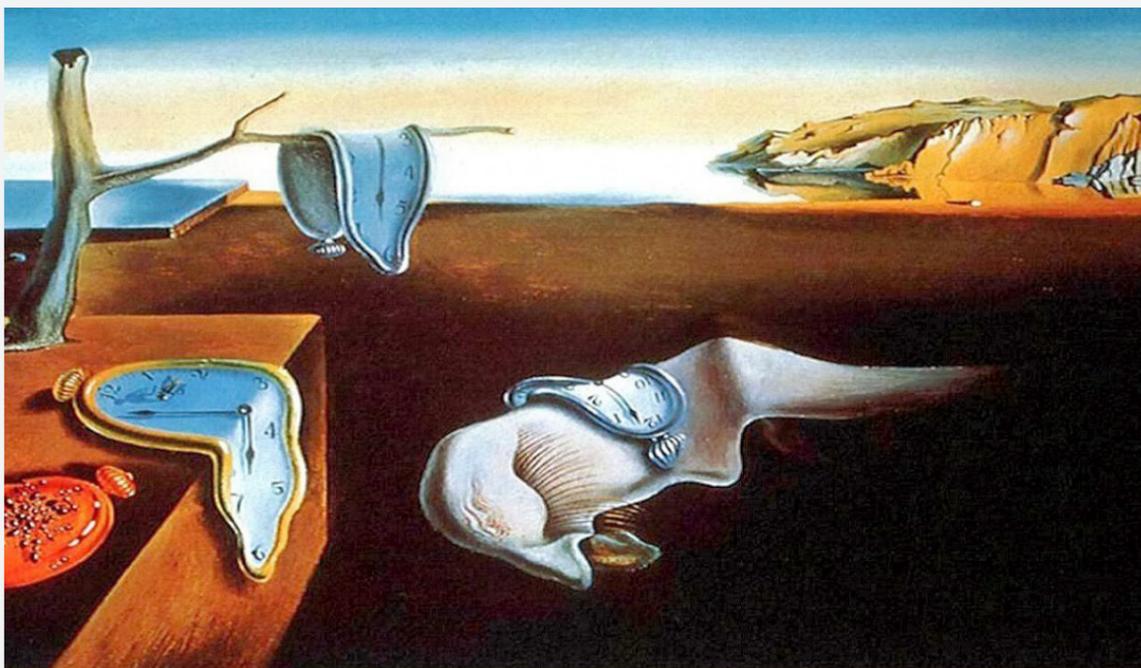
Também as árvores exibem a sua idade, não só pela altura e largura dos seus troncos, mas porque possuem marcas que informam sobre a sua idade, tanto nas raízes como no tronco. Já todos vimos os famosos anéis quando as árvores são cortadas e através dos quais sabemos quantos anos ela tem, sendo este método designado por Dendrocronologia.

Na “velhice” vegetal as raízes também vão ficando sem conseguir fazer certas coisas, ou seja, sem ter tantas habilidades, tal como os seres humanos. O que lhes acontece é não conseguirem retirar os nutrientes de que precisam.

As folhas caem, os galhos perdem viço e a casca desprende-se do tronco e é o fim da vida de uma árvore. Além dos seres vivos, também os objetos sofrem o desgaste do tempo. Veja-se o que acontece com os edifícios que são abandonados à sua sorte, sem qualquer manutenção. Começam a ruir, deixando apenas os destroços e vestígios das estruturas. Há muitas ruínas famosas espalhadas pelo mundo inteiro, que uma vez descobertas têm sido preservadas e são fundamentais para melhor se compreender a história e os hábitos das várias civilizações que têm habitado a Terra. Machu Picchu, no Peru, a Acrópole de Atenas, na Grécia, Pompeia, em Itália, Stonehenge, em Inglaterra, e Conimbriga, em Portugal são alguns desses exemplos.

Ou o que acontece com os objetos, que ganham ferrugem, perdem o brilho, a cor, a eficiência tal como acontece com o ser humano quando envelhece.

Em suma, nada resiste ao passar do tempo.



A Persistência da Memória, de Salvador Dalí, 1931

## 5 – A nossa relação social com o tempo

A probabilidade de colegas de trabalho, amigos, familiares, etc., terem relógios que indiquem o mesmo tempo é muito baixa, daí haver, nas praças das cidades, nos serviços públicos, nos locais de trabalho, nos cafés, nas casas, etc., um relógio, estrategicamente colocado, para nossa orientação. Muitas vezes aferimos os nossos relógios por um desses relógios comuns, contudo continua a ser uma questão pessoal, chegar pontualmente a um compromisso, no limite, porque a outra pessoa aferiu o seu relógio por outro relógio público.

A riqueza de uma sociedade vive também do tempo e da

nossa capacidade, enquanto indivíduos de acordarmos e cumprirmos compromissos temporais, apesar da interpretação individual de cada um sobre a pontualidade.

A cultura temporal difere de país para país, de indivíduo para indivíduo, mas as sociedades funcionam, porque os encontros se realizam, sejam eles pessoais ou profissionais.

... e apesar todas as considerações teóricas e de toda a tecnologia, o “tempo passa rápido” sempre que apreciamos um momento e “devagar” com uma situação que não nos é confortável!

nessa mudança na pele dela, porque as transformações são lentas e imperceptíveis àqueles que não olham à procura dessas marcas e veem antes o ser como um todo. Para muitos, que vivem em angústia permanente devido aos efeitos da passagem do tempo na sua pele, felizmente, existem vários métodos para combater essa “maldade” que o tempo deixa ao longo dos anos, como alguns cremes ou cirurgias que se têm vulgarizado cada vez mais e que prometem rejuvenescer a pele, deixando-a “perfeitinha”. Outros há, no entanto, que convivem orgulhosamente com as rugas porque elas são a prova das

verso&amp;reverso



# Dos 90 aos 50 minutos

## Será a mudança sempre positiva?

O ano letivo começou com uma mudança: em vez dos habituais noventa minutos de cada aula, o tempo regulamentar passou a ser de apenas cinquenta. Mas será que esta alteração é vantajosa para os alunos?

| Anaísa Moreira, 12<sup>ª</sup>A

Com efeito, verifica-se que a implementação das lições com duração de cinquenta minutos implica a diminuição do número de horas de trabalho no período da manhã. Como tal, as restantes aulas são lecionadas à tarde, o que faz com que os alunos tenham de ficar mais tempo na escola. Comparando os novos horários com os do ano passado, podemos confirmar que há uma diminuição de cerca de trinta minutos no tempo de estudo matutino. Assim, sucede que os alunos dispõem de menos tardes livres, fazendo com que tenham menos horas disponíveis para se dedicarem a outras atividades.

Deste modo, limita-se a proficuidade das horas da manhã. Afinal, é durante este período que é mais fácil aprender, pelo que se deve aproveitar o tempo disponível, da melhor maneira possível. Veja-se um estudo publicado na edição Ciência da National Geographic, que prova que o início do dia constitui o melhor momento para aprender. Por exemplo, o estado de vigília alto ocorre por volta das dez horas e o pico de capacidade intelectual dá-se ao meio-dia. Assim sendo, a existência de mais intervalos poderia fazer com que os alunos tivessem mais tempo de descanso, evitando rotinas cansativas. Contudo, os alunos fruem pouco destes momentos, devido à sua curta duração. A maioria das pausas são de dez minutos, o que traz constrangimentos para os estudantes. Em tão curto espaço de tempo, é difícil usufruir do bar ou da reprografia, bem como de qualquer outro espaço escolar. Muitas vezes apenas há a oportunidade de se deslocar até esses locais, mas devido à espera e ao pouco tempo disponível, revela-se impossível aceder ao que necessitávamos, apesar do esforço dos funcionários.

Para além disso, intervalos tão recorrentes constituem muitas vezes um fator de distração e de interrupção da tarefa em curso. Considere-se um

estudo da Universidade da Califórnia, que demonstrou que após uma pausa no trabalho se demora cerca de vinte e cinco minutos para voltar a estar concentrado no mesmo. Facilmente se infere que em aulas de cinquenta minutos o tempo produtivo fica muito reduzido.

Efetivamente, as pausas tão comuns no horário escolar encerram uma outra problemática, quando consideramos os momentos de avaliação e a sua importância na preparação para o futuro dos alunos. Considerando que os exames nacionais têm uma duração entre noventa e cento e cinquenta minutos (sem considerar a tolerância), os estudantes devem estar habituados a provas extensas. Assim, o facto de as aulas serem mais curtas dificulta essa preparação. Caso os professores consigam fazer os seus testes com a duração da prova final, o raciocínio dos alunos é frequentemente interrompido com o barulho dos minutos de intervalo.

Concluindo, a nova duração das aulas trouxe consigo algumas desvantagens para os alunos, desde dias mais longos na escola a lições menos produtivas.

## Há mudanças que se agradecem

No presente ano letivo, os horários escolares da escola Abade Baçal sofreram uma alteração. Assim, os alunos passaram a ter aulas de 50 minutos em vez das de 90, que correspondiam a dois blocos de 45m sem intervalo. Na minha opinião, esta mudança foi bastante benéfica para os alunos.

| Sara Azevedo, 12<sup>ª</sup>B

Por um lado, aumentou o número de intervalos entre as aulas possibilitando, portanto, mais tempo livre aos alunos, o qual é essencial para o bem-estar tanto físico como psicológico destes. Com efeito, os alunos passaram a ter mais tempo para descontraírem, para conviverem com os colegas fora do contexto de sala de aula e até para comerem. Isto trouxe uma melhoria, pois permitiu diminuir as filas no bar e, por isso, reduzir o tempo que os alunos perdiam nestas, o que faz com que estes não corressem o risco de chegar atrasados às aulas quando querem lanchar. Desta forma, foi possível aumentar a produtividade do tempo do intervalo, ao mesmo tempo que se possibilitou um melhor atendimento a cada aluno.

Por outro lado, as aulas de 50+50 minutos com intervalo entre elas tornam-se muito mais leves do que os dois blocos de 45 minutos juntos.

Isto potencia, a meu ver, a aprendizagem, uma vez que esta se torna menos densa e cansativa

tanto para os alunos como para os professores. Além disso, como o período da aula é menor é mais fácil os alunos ficarem concentrados durante a maior parte do tempo desta do que quando eram 90 minutos seguidos. Assim sendo, aprender e manter o foco nas aulas torna-se muito mais fácil, o que influencia pela positiva o rendimento escolar de cada um. O tempo de atenção tem sido estudado ao longo do tempo e ainda não existem estudos que contradigam os resultados obtidos em 1996 por dois professores da Universidade de Indiana, Joan Middendorf and Alan Kalish, publicados na revista científica "National Teaching & Learning Forum", segundo os quais se refere que por muito bom que seja o docente, a atenção dos alunos quebra após 20 minutos de aula, o que torna saudável um intervalo, e que os períodos de atenção diminuem ao longo do resto da aula. É fácil ver que, no final de uma aula de 90 minutos, os alunos já só teriam um período de 5 minutos de atenção, o que significa que parte da aprendizagem se terá perdido. Este pressuposto está na base da Khan Academy, cujo mentor é Samuel Khan, e cujo sucesso é inquestionável no mundo inteiro.

Portanto, tal como Francisco Mora, especialista em neuroeducação, afirmou numa entrevista em 2017, ao jornal espanhol El País, a educação deve ser transformada para tornar a aprendizagem mais eficaz, e ele sugere que uma das mudanças seja, por exemplo, a diminuição do tempo das aulas para menos de 50 minutos para que os alunos sejam capazes de manter a atenção.

Embora muitos defendam que os blocos maiores permitem uma abordagem mais eficiente dos conteúdos das disciplinas, os estudos realizados nesta área provam que a eficácia da aprendizagem se relaciona mais com o modo como as aulas são organizadas do que com a sua duração, como defende Andrew Watson, autor do livro, "Learning Begins: The Science of Working Memory and Attention for the Classroom Teacher."

Por fim, considero que esta alteração pode ajudar a reduzir os problemas de indisciplina existentes em algumas turmas, já que o aborrecimento e o cansaço que levaria os alunos a terem comportamentos errados são menores nas aulas mais curtas do que nas mais longas e, consequentemente, mais fáceis de controlar.

Em suma, acho que a mudança da duração dos blocos de aulas para 50 minutos foi uma medida muito vantajosa que parece agradar à maior parte dos intervenientes.





# Mudam-se os tempos, mudam-se os relógios

Desde sempre, o Homem sentiu a necessidade de se situar no tempo. Ao longo dos séculos, o desenvolvimento tecnológico proporcionou a reinvenção dos relógios, que se tornaram cada vez mais modernos e funcionais. O relógio, acessório intemporal, começou por ser um objeto fixo, passando depois para os bolsos e por último para os pulsos. Cada vez mais moderno e funcional, serve, hoje em dia, para muito mais do que ver as horas.

**Carolina Teixeira, 9<sup>º</sup>B**

O primeiro instrumento de medir o tempo foi o relógio de Sol. Para medir o tempo, as civilizações baseavam-se na sombra dos objetos, mais precisamente para a marcação das horas. Constataram que o movimento de rotação da Terra fazia com que a medida da sombra variasse. Perante estas variações, passaram a anotá-las, desenhando linhas retas em pedras. Partindo de operações rudimentares, descobriam quantas horas tinham passado, criando, deste modo, o relógio do sol. Este tipo de relógio era utilizado entre os períodos paleolítico e neolítico, sendo que algumas investigações referem a ano de 1500 a.C. como o da sua origem. O relógio de sol mais antigo a nível mundial foi projetado no Egito.

De seguida criou-se o relógio de água/clepsidra. Este instrumento consistia na colocação de dois recipientes em posições opostas, mas

ambos na vertical. Um deles, cheio de água, era colocado sobre outro, fundo e vazio. Depois, furava-se o recipiente superior, de modo que a água era transferida gradualmente para o recipiente inferior. Enquanto o processo acontecia, media-se o tempo decorrido. O relógio de água mais antigo foi encontrado no Egito, criado no reinado de Amenhotep II de Karnak. Este método da contagem do tempo era mais rigoroso que o relógio de sol.

O relógio de areia/ampulheta surgiu depois. Baseava-se no mesmo princípio da clepsidra, mas em vez da transferência de água era areia. Tratava-se de uma ação repetitiva, cujo intervalo de tempo servia de valor de referência para medir as horas. O inventor da ampulheta foi Luitprand, um monge de Chartre, que viveu no século VIII.

Com a invenção do relógio mecânico, houve uma revolução na forma de medir as horas. Através de processos contínuos, movimentos oscilatórios e balanças de pêndulo e vibrações de cristais de quartzo, a medição tornou-se mais exata.

O relógio de bolso começou a circular no ano de 1500. O primeiro exemplar foi criado por Pedro Henlein, na cidade de Nuremberg, sendo apelidado de “Ovo de Nuremberg” devido à sua forma.

Quando os relógios de pulso surgiram, eram apenas utilizados pelas classes mais altas e pelos cientistas. No entanto, rapidamente se difundiram pelo resto da população. Este objeto tornou-se popular

durante a I Guerra Mundial, uma vez que os soldados necessitavam de ter acesso às horas de forma rápida nos campos de batalha. Desde então os mecanismos foram aperfeiçoados.

Em 1967, cientistas descobriram como aplicar nos relógios a radiação eletromagnética do célio. Deste modo, as cordas deram lugar a circuitos eletrónicos e vibrações eletromagnéticas, surgindo os relógios de quartzo, sendo os primeiros relógios não mecânicos. Com este tipo, os relógios passaram a ser economicamente mais acessíveis. Atualmente, apesar de existirem modelos caros, cada vez mais pessoas têm acesso a esta tecnologia, bem como a existência de uma enorme variedade de escolha.

O relógio atómico foi a grande descoberta do século XX, pois a marcação das horas tem uma precisão 100 mil vezes superior a todos os outros modelos. Trata-se do relógio mais preciso do mundo, com uma margem de erro de 1 segundo a cada 65 mil anos. Os elementos utilizados no funcionamento do relógio são geralmente hidrogénio, o rubídio e o célio. Graças à grande precisão, passou a ser utilizado para medir o tempo de experiências astronómicas e de ondas gravitacionais.

Outro tipo de relógios não mecânicos são os relógios digitais. Estes relógios funcionam através de meios eletrónicos. O cristal piezelétrico gera energia numa frequência constante, entre 50 a 60Hz. A imagem das horas é apre-

sentada num visor LED ou cristal líquido. Esta tecnologia auxiliou na difusão da utilização do uso do relógio em meados do século XX e início de século XXI, já que a tecnologia era mais barata e precisa. Por esta razão, os relógios digitais estão a ser cada vez mais utilizados no dia a dia.

Os mais recentes são os relógios inteligentes, habitualmente denominados como “smartwatches”. Estes surgiram numa altura em que pareciam ter os dias contados dada a utilização do telemóvel e a possibilidade de este nos localizar no tempo, cronometrar ou despertar. E, subitamente, reinventaram-se, marcaram o seu lugar e entraram no terreno dos outros instrumentos. As funcionalidades do relógio vão, agora, desde indicar as horas até assistentes digitais pessoais. Os primeiros modelos apenas executavam tarefas simples, como cálculos, tradução e jogos. Atualmente, os relógios modernos são efetivamente computadores “vestíveis”. Muitos destes dispositivos são capazes de executar aplicações móveis e sistemas operativos e reproduzir multimédia. Alguns possuem mesmo diversas funções típicas de um telemóvel, como realizar ou responder chamadas telefónicas.

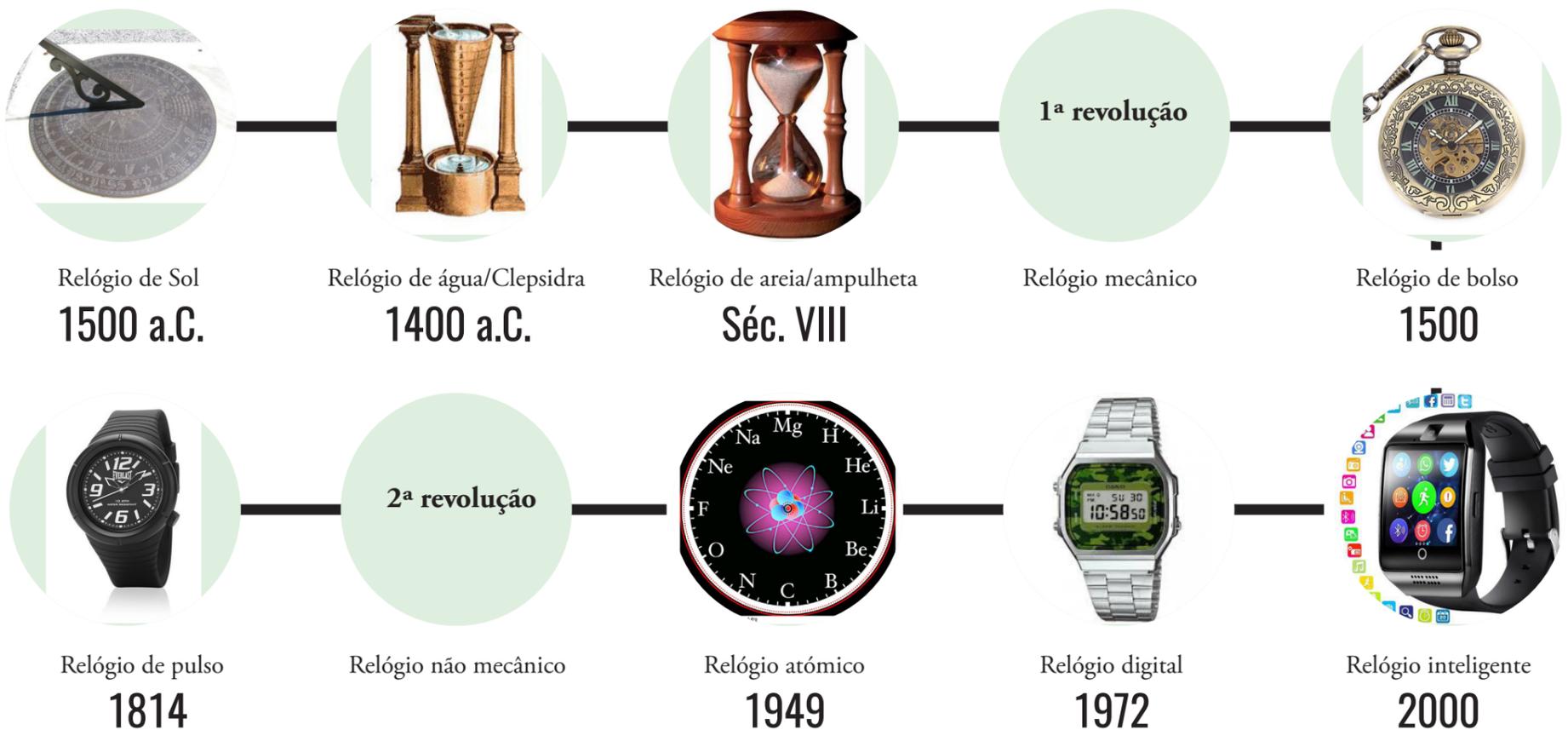
Cada época do desenvolvimento da sociedade é marcada pela criação de um relógio mais sofisticado. Desde o relógio de sol até ao inteligente, é evidente a necessidade do ser humano de continuar à procura de uma maior precisão

e de reinventar as funções desse instrumento, que já absorveu a de outros e se mantém cada vez mais presente na vida do homem. O tempo está a contar... tic-tac, tic-tac!

cristal líquido. Esta tecnologia auxiliou na difusão da utilização do uso do relógio em meados do século XX e início de século XXI, já que a tecnologia era mais barata e precisa. Por esta razão, os relógios digitais estão a ser cada vez mais utilizados no dia a dia.

Os mais recentes são os relógios inteligentes, habitualmente denominados como “smartwatches”. As funcionalidades do relógio vão desde mostrar as horas até assistentes digitais pessoais. Os primeiros modelos apenas executavam tarefas simples, como cálculos, tradução e jogar videogames. Atualmente, os relógios modernos são efetivamente computadores “vestíveis”. Muitos destes dispositivos são capazes de executar aplicações móveis e sistemas operativos e reproduzir multimédia. Alguns possuem diversas funções de um telemóvel, como realizar ou responder chamadas telefónicas.

Cada época do desenvolvimento da sociedade é marcada pela criação de um relógio mais sofisticado. Desde o relógio de sol até ao inteligente, constata-se a necessidade de o ser humano continuar à procura de uma maior precisão. O tempo está a contar... tic-tac, tic-tac!



Erasmus+ leva alunos a Fuenlabrada, Espanha

# Roteiro de uma mobilidade



No âmbito do Projeto Erasmus+, **Restore4U**, que teve início no transato ano letivo, decorreu a terceira e penúltima mobilidade – a primeira teve lugar em Bragança e a segunda em Ioannina, na Grécia – a Fuenlabrada, Espanha.

Assim, doze alunos do terceiro ciclo de várias turmas acompanhados por quatro professoras, Ana Isabel Oliveira, Carla Gonçalves, Maria da Luz e Teresa Nunes, rumaram, em autocarro, a Madrid, no domingo, 20 de outubro.

Tal como nas mobilidades anteriores, os alunos ficaram hospedados em casa de famílias espanholas.

| Carla Santos

## 20 de outubro

saímos de Bragança em direção a Fuenlabrada, uma cidade na província de Madrid com cerca de 200 mil habitantes. Quando aí chegamos, fomos recebidos de uma forma calorosa pelas famílias e pelos professores. Chegou a hora de conhecermos a nossa casa durante uma semana.

## 21 de outubro

passamos o dia no Colégio Manuel Bartolomé Cossío. Este colégio é bilingue, isto significa que nos corredores ouvimos castelhano e inglês, as placas de sinalização estavam escritas em ambas as línguas e alguns professores dão as suas aulas em inglês. Neste dia desenvolvemos várias atividades como jogos cooperativos, tolerância zero. À noite foi o dia do jantar de bem-vindas com os estudantes, as famílias e os professores, que decorreu na escola.

## 22 de outubro

partimos em direção a Segóvia. Segóvia pretence a comunidade de Castilla y León, situada na confluência de dois rios, o Eresma e o Clamores mesmo nos pés da serra de Guadarrama. Esta cidade foi declarada Património da Humanidade em 1985. Aqui visitamos a catedral, o Alcazar e pudemos deslumbrar-nos com o magnífico Aqueduto construído pelos romanos. Foi um ótimo dia, cheio de aventuras e partilhas...

## 23 de outubro

quarto dia de mobilidade, fomos para Madrid para vivermos mais uma aventura, um peddypaper pelo centro da capital. Também visitamos

o Museu Reina Sofía, onde pudemos ficar espantados com a grandiosidade do “Guernica”.

## 24 de outubro

a cidade das três culturas. Fomos visitar Toledo, considerada a cidade mais tolerante e das três culturas porque nela convivem harmoniosamente a cultura judia, católica e muçulmana. Aqui visitamos uma sinagoga, um mosteiro...

## 25 de outubro

sexto dia de mobilidade, este dia foi dedicado à cidade que nos acolheu carinhosamente. Em Fuenlabrada visitamos o Centro Cultural, a Escola da Música, a Biblioteca e fomos recebidos pelo presidente do “Ayuntamiento”. À noite decorreu o jantar de convívio entre professores e alunos e recebemos os diplomas de participação neste projeto.

## 26 de outubro

O sétimo dia foi passado com as famílias que tão bem nos acolheram. E adivinhem, as nossas famílias eram tão simpáticas que se juntaram todas e fomos passar o dia ao Parque Warner Bros.

## 27 de outubro

Chegou o dia que a maioria de nós não queria. Regressamos a Bragança. Regressamos com o coração cheio de coisas maravilhosas e de amigos que deixamos mas que vamos rever certamente



### Mis expectativas para movilidad a España:

En mi movilidad España espero divertirme con todos los compañeros que van conmigo y con todos los que conoceremos.

Adivino una semana llena de aventura, alegría y convivencia.

Espero aprender las culturas, gastronomía, tradiciones de los estudiantes españoles, griegos y cipriotas.

En resumen, espero divertirme sin exagerar y convivir con todos los estudiantes y con la familia que me acogé.

### Ahora que el viaje ha terminado, puedo decir que superé mis expectativas.

El viaje fue muy divertido, además de conocer a algunos estudiantes españoles, conocí griegos y chipriotas.

Fue una semana muy buena: visitamos muchos lugares que desconocíamos, conocemos nuevas culturas de España, Grecia y Chipre.

En conclusión, aunque nos fue difícil irnos, sabemos (mis compañeros de Portugal y yo) que fue una de las mejores semanas de nuestras vidas, que me gustaría repetir.

Rafael Parada - 9ºB



Antes de partir, foram-me pedidas as minhas expectativas relativamente à semana em que iria estar em Madrid, hospedado em casa de um rapaz.

Assim, eu esperava conhecer novos locais e pessoas, apreciar a gastronomia local e melhorar as minhas competências em inglês e até espanhol.

Após o meu regresso, pude constatar que todas as minhas expectativas tinham sido cumpridas, pois conheci a cidade, Fuenlabrada, visitei Madrid, encontrei-

me com pessoas de outras nacionalidades, nomeadamente da Grécia e de Chipre e, claro, espanholas! O facto de ter comunicado com todas elas em inglês fez-me melhorar o meu nível de inglês e de espanhol.

Posso afirmar que passei uma semana espetacular e muito divertida!

André Rodrigues, 9º B

## Voluntariado EMRC: um Natal com aniversários

# O melhor presente é estar presente!

No dia 22 de novembro, seis alunas voluntárias do 8º e 9º anos deslocaram-se ao Lar da Santa Casa Da Misericórdia com o objetivo de entregar aos idosos aniversariantes de outubro os cartões de aniversário personalizados (que alunos de várias turmas realizaram de forma criativa e carinhosa, com elogios e votos de felicidades) e uns pequenos presentes: porta-chaves e alfinetes de peito.

Helena Pereira, 9ºD

Percorremos as várias alas e estivemos junto dos vários idosos. Foram muitas as emoções sentidas, tanto por nós, como

por eles. A professora que nos acompanhou, apresentou-nos esta proposta no âmbito da disciplina de Moral com o intuito de mostrar aos outros que nós reconhecemos o seu valor, que os valorizamos por tudo aquilo que são para nós e que não estão sozinhos, porque estamos gratas por eles existirem. Essa mensagem foi passada para os idosos e isso notou-se pelos sorrisos e pelas lágrimas contagiantes deles. Estivemos ainda próximas dos idosos mais dependentes, alguns deles acamados, para celebrar igualmente o seu aniversário e sentimos que foi uma experiência marcante para qualquer uma de nós. Desde o início, até ao fim

da visita, fomos nós mesmas tratadas com muito carinho e fomos convidadas a regressar no futuro. Nós assim faremos! A próxima deslocação já está marcada e será para entregar os cartões aos aniversariantes de novembro e dezembro.

Em nome das seis voluntárias que participaram nesta atividade, que já é realizada por diversas turmas há algum tempo, manifestamos a nossa gratidão a quem nos proporcionou esta oportunidade e este presente que ficará sempre nos nossos corações.

Se tiveres qualquer interesse em participar, fala com a professora de EMRC. Adoráramos ter mais voluntários!



## Comemoração do dia Internacional da Tolerância\*

# No coração da tolerância uma árvore que pode dar frutos!

No dia 18 de novembro, para assinalar o dia Internacional da Tolerância, os alunos do 6.º C deslocaram-se à escola Abade de Baçal onde se juntaram a alunos de várias turmas do Agrupamento e, unidos uns aos outros de mãos dadas, num grande coração humano, construíram dentro dele a palavra “tolerância” e “tolerance”, com mãos de todas as cores e formatos.

Para concretizar esta atividade, os alunos da disciplina de Moral de todas as turmas e anos, ouviram uma história alusiva à tolerância, a partir da qual cada um desenhou a sua mão numa folha de papel. Recortaram-na e escreveram nela mensagens sobre “o que significa ser tolerante”, ou “o que é para nós a tolerância”. Foram estas mãos que, dentro do coração, “escreveram” a palavra “tolerância”

em português e em inglês. Com este gesto também quisemos mostrar a toda a gente que a palavra “tolerância” tem muitos significados dentro e muitas formas de se expressar. Apesar do vento fazer voar as mãos conseguimos que o objetivo fosse atingido.

Por fim, recolhemos as mãos e com elas formamos uma árvore em cada escola para lembrar que, a semente da tolerância,

para dar frutos, deve ser plantada e cuidada com as nossas próprias mãos.

\*|A atividade enquadrou-se no trabalho desenvolvido pelo nosso Agrupamento, no âmbito do Projeto Erasmus+ “Restore 4U” e foi preparada pelas disciplinas de Educação Moral e Religiosa Católica e Espanhol|.

Dina Pinto

“

Gostámos muito de participar nesta atividade porque aprendemos muito sobre o que é a tolerância e como podemos praticá-la todos os dias.  
(Alunos do 6.ºC)



# Sinais do tempo

“O tempo voa, mas deixa para trás a sua sombra.” (Nathaniel Hawthorne)

Apesar dos seres humanos fazerem parte de apenas uma ínfima porção daquilo que é a história da Humanidade, os vários registos e dados históricos existentes possibilitam não só o conhecimento das características sociais, políticas e artísticas de cada época do extenso passado do mundo, mas também garantem a possibilidade de estabelecer uma comparação entre as sociedades ancestrais e aquela na qual estamos todos inseridos hoje, sendo as mudanças nos diversos setores supramencionados fruto da evolução do tempo.

João (Eduardo+Miguel+Luís) - 12ªA

Assim sendo, com a passagem do tempo, do passado para o presente, podemos observar várias mudanças sociais significativas quando comparadas às idiosincrasias das diferentes sociedades ao longo dos séculos, sendo as disparidades proporcionadas por revoluções que mudaram o paradigma social de cada época. Como exemplos disso temos a abolição da escravidão e a consequente luta pelos direitos civis da comunidade negra nos Estados Unidos da América, que, apesar de continuar a ser alvo de discriminação e preconceitos no mundo atual, observou extraordinários progressos, graças ao ativismo de grupos como os “Panteras Negras” e de personalidades como Martin Luther King. Atualmente, apesar da evolução que tem vindo a ser alcançada em termos de igualdade de género, racial e social, para os membros da comunidade LGBTQ+ continuamos a viver numa sociedade pautada por discrepâncias que necessitam de ser corrigidas.

Além disso, não é apenas a nível social que o tempo faz sentir os seus efeitos. Na política, são vários os exemplos que evidenciam o modo como o sistema político sofreu mudanças ao longo dos séculos. Em Portugal, por exemplo, depois de quase um milénio sob um regime monárquico, a passagem do tempo motivou o desagrado e descontentamento do povo português, inconformado com as suas condições de vida, o que desencadeou o sentimento de revolta e rebelião que culminaram na implantação da República a 5 de outubro de

1910. Apesar disso, esta ação coletiva do povo não foi sempre positiva e nem contribuiu para o progresso: a ascensão de Adolf Hitler no sistema político alemão, apoiada por numerosos cidadãos, deu origem à Segunda Guerra Mundial, na qual milhões de pessoas perderam as vidas. Mesmo assim, verifica-se que o tempo tem um grande efeito sobre a mentalidade de cada indivíduo, levando-o a pensar de forma diferente em relação a muitos aspetos da sociedade.

Por outro lado, o tempo é sinal de mudança na arte, estando inerente à sua passagem o obsolescimento de algumas correntes artísticas em favor de outras que ficam em voga. Por exemplo, no que diz respeito à pintura, desde os primórdios desta tem havido inúmeras revoluções que conduziram ao desaparecimento de certas perspetivas pictóricas em função do florescimento de outras, destacando-se a revolução do século XX com o aparecimento de diversos movimentos como o Expressionismo, o Fauvismo, o Cubismo, o Futurismo, o Abstracionismo, o Dadaísmo, o Surrealismo, a Op-Art e a Pop-Art, acompanhados de profundas mudanças históricas, que influenciaram por completo o panorama político, social, literário e artístico da época. Da mesma forma, também no cinema, a passagem do tempo levou ao aparecimento de cineastas revolucionários, como por exemplo François Truffaut, Jean Luc Godard e Alain Resnais, dispostos a mudar a perspetiva com que era visto o cinema na década de 60, criando um movimento que viria a ser definido como a Nova Vaga Francesa, uma forma de expressionismo cinematográfico nunca antes visto, produto do sentimento de revolta gerado pelo fluir do tempo.

Em suma, verifica-se que possível constatar a importância do tempo na construção daquela que é a sociedade atual, com características sociais, políticas, científicas e artísticas que nem sempre foram iguais, mas que vivenciaram uma intensa evolução ao longo do tempo. Creemos convictamente que este imparável processo continuará a formatar o nosso mundo, contribuindo para a longa viagem da Humanidade.

# Organizar um calendário para melhorar o desempenho



Agenda Semanal			
	Manhã	Tarde	Noite
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			

O sucesso depende de muitos fatores e um deles é, sem dúvida, a capacidade de organização. O dia tem muitas horas, as semanas podem ser longas e o período também. Porém, estes intervalos de tempos rapidamente desaparecem se não existir uma distribuição equilibrada das atividades e, subitamente, o final de um período apanha-te de surpresa e o tempo que te resta para desenvolver todas as tarefas que te exigem já não é suficiente. A solução pode residir numa planificação equilibrada, exequível das tarefas numa base diária, semanal, mensal e trimestral.

## 1

**Apontar no início de cada período as datas das atividades fundamentais**

- Testes
- Entregas de trabalhos
- Apresentação de trabalhos
- Viagens/visitas/Atividades extra-curriculares

## 2

**Registrar momentos críticos do período**

- Acumulação de atividades
- Eventos familiares
- Eventos pessoais

## 3

**Definir o tempo necessário para realizar cada tarefa**

- Definir o dia de início
- Marcar a data limite de conclusão
- Considerar uma margem, tendo em consideração possíveis contratempos

## 4

**Prepara um calendário semanal tendo em conta o trimestral que elaboraste**

- Define um dia (domingo) para a elaboração do calendário
- Organiza as atividades por cada dia da semana
- Observa as aulas que tens e o tempo extra que elas te exigem
- Verifica as tarefas que tens de realizar e define o tempo para as iniciar/continuar/ terminar
- Verifica se na semana anterior ficou algo por fazer
- Vai fazendo a revisão do calendário, assinalando o que terminaste e acrescentando o que de novo for surgindo

## 5

**Outras sugestões**

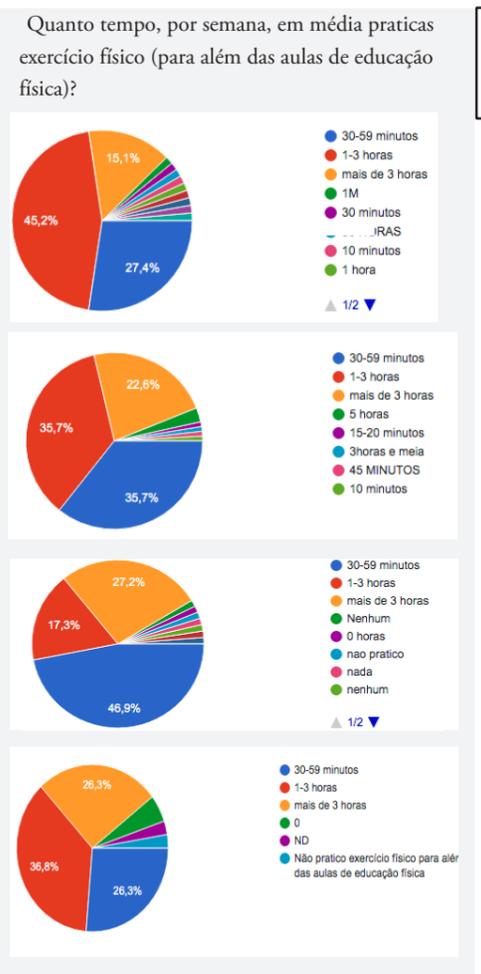
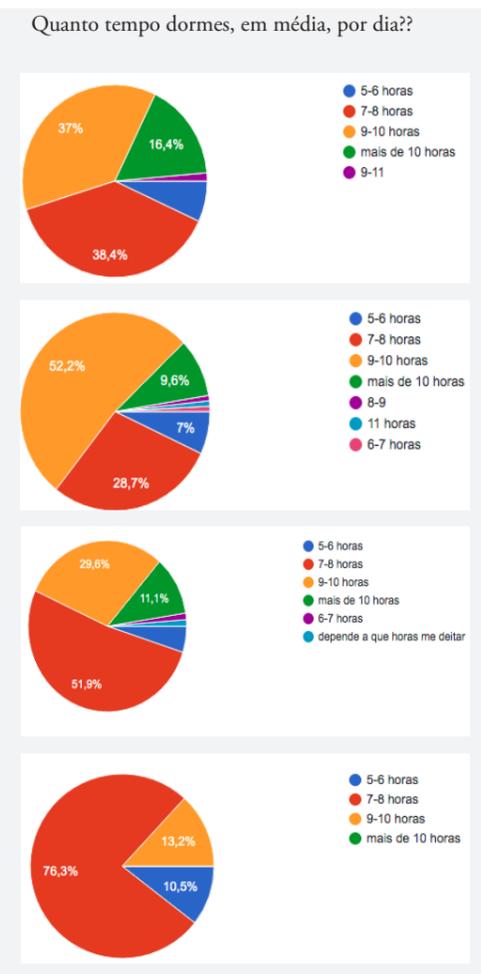
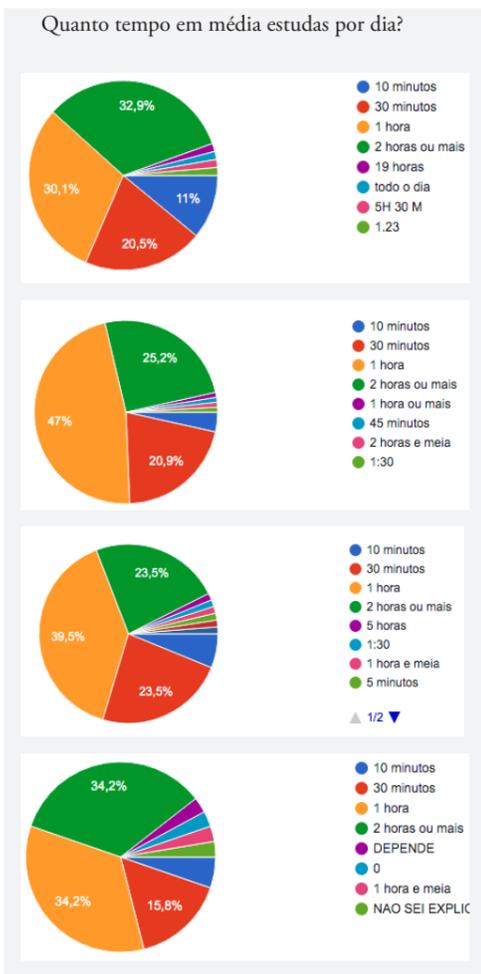
- Define a prioridade de cada atividade (podes usar cores diferentes consoante o nível)
- Evita elementos distratores. É preferível trabalhar meia hora e em seguida espreitar o “feed das redes” do que estar sempre “on”.
- Resolve as atividades mais importantes, ainda que mais difíceis, primeiro. Caso contrário, estarás sempre a adiá-las e correrás o risco de não as realizar.

Queres experimentar? Começa por elaborar o teu organizador semanal e prepara o segundo período deste ano. Bom trabalho.

# O tempo dos meus dias



O Outra Presença propôs que a comunidade educativa refletisse sobre o tempo. No âmbito desta iniciativa, o Clube de Jornalismo construiu um inquérito que foi aplicado aos alunos de todos os ciclos deste estabelecimento de ensino. Através dele procurou conhecer-se o modo como estes jovens passam o tempo e quanto duram algumas das atividades que compõem os seus dias.



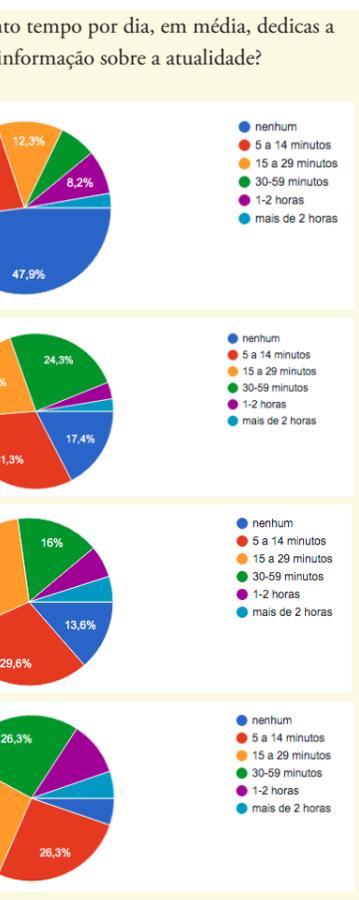
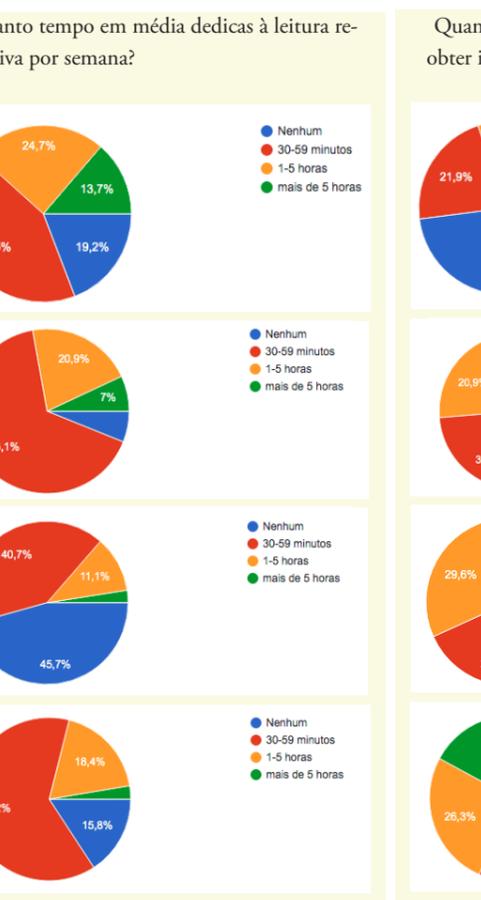
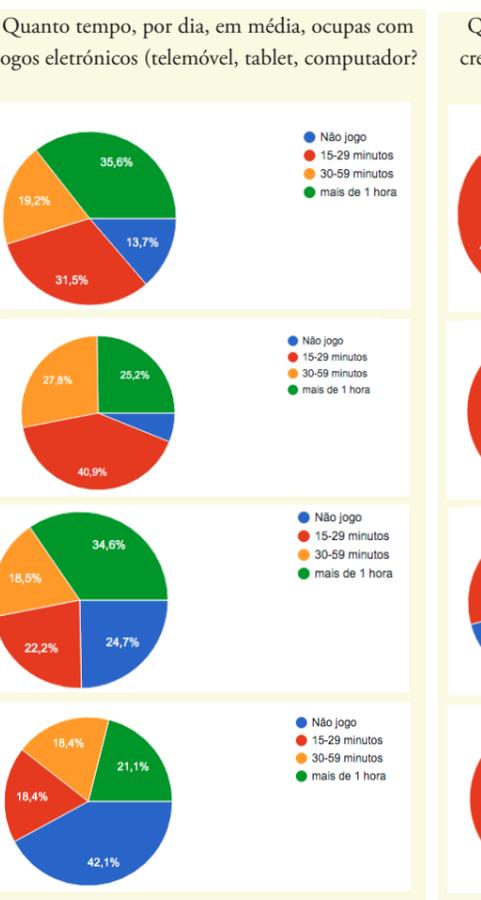
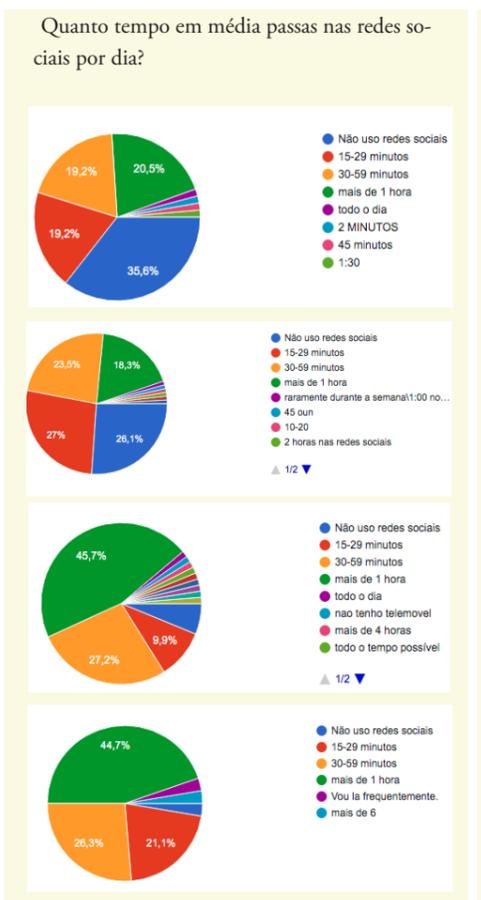
Gráficos organizados em coluna. De cima para baixo, por esta ordem: 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo, secundário

Relativamente às atividades escolares, verifica-se que, relativamente à distância temporal entre a casa e a escola, cerca de 70% demora entre 5 e 14 minutos, 15% entre 15 a 29, 10% mais de 30 minutos e 7% menos de 5.

Já no que diz respeito à sua perceção sobre o tempo que deveria ter cada bloco de aula, as opções variam de 45 a 90 minutos, situando-se a maioria dos jovens nos 50 (60%), e os restantes distribuídos pelos 45 (25%), 60 (6%) e 90 (9%).

### Quanto tempo demoras, em média, a tomar o pequeno almoço?

A primeira refeição do dia não ocupa muito tempo à maior parte dos jovens. No primeiro ciclo 49% e no secundário 47% dos alunos demoram menos de 5 minutos. Quanto ao intervalo de 5 a 14 minutos, este foi o escolhido por 30% no 1º ciclo, 48% no segundo, 59 no 3º e 50 no secundário.



Relativamente à relação dos jovens com as redes sociais, elas são omnipresentes na vida deles e verifica-se um tempo de utilização crescente desde o 1º ciclo ao ensino secundário, no qual existe apenas um aluno que afirma não as usar. Destaque-se o facto de apenas 35% dos alunos do ciclo inicial não ser utilizador, tendo em conta o facto de não ter idade para se poder registar nas mesmas.

Quanto aos jogos, o tempo médio diário é maior nos 1º e 3º ciclos, sendo mais reduzido no ensino secundário. Também neste nível há um dado surpreendente: 42% dos alunos afirmou não jogar. O facto de serem alunos do 12º ano poderá explicar este resultado. Há 21% que ocupam mais de uma hora com jogos, não se sabendo se se trata de um excesso dada a indeção do limite máximo deste intervalo.

A leitura recreativa deixou de ocupar uma parte relevante na vida da maior parte dos jovens. No primeiro ciclo, há 19% que não leem e 42% leem no máximo 1h por semana. Este número aumenta para 61% no segundo ciclo. No 3º, surge o valor mais preocupante: 45% dos alunos afirma não ler e 40% só entre meia hora a uma hora.

Os alunos do 1º ciclo não se preocupam com a atualidade, o que não surpreende. No segundo ciclo, a maioria distribui-se entre os 5 minutos e uma hora e existem 11% que não valorizam a informação atual. No terceiro ciclo e no secundário, só um número reduzido de alunos é que ocupa mais de 1h com essa informação e no secundário, distribuindo-se os restantes, uniformemente pelos restantes intervalos.



# Cada povo seu calendário

O ser humano sempre teve uma enorme preocupação em poder contar, cronologicamente, os dias, uma vez que precisava desta contagem em atividades do quotidiano, como no caso da agricultura e do convívio social. Por isso, procurou inúmeras formas de contar o tempo, das mais simples e primitivas, escavando pequenos orifícios e riscando traços em pedaços de osso e madeira, até às mais recentes, os calendários, que foram sendo criados por civilizações di-

Rafaela Santos - 12<sup>o</sup>C1

ferentes e sofrendo alterações ao longo do tempo. Os que tiveram maior aceitação são usados até hoje e muitos combinam a religião com a ciência.

Primeiramente, temos o que usamos hoje em dia, o Calendário Gregoriano. Este foi criado em fevereiro de 1582, séc.XVI, pelo Papa Gregório XII. O seu marco inicial é o nascimento de Jesus Cristo, no ano 0 a.C., por isso, todos os anos antes do ano 0 são acompanhados da abreviatura a.C., que significa antes de Cristo. Do mesmo modo, os anos seguintes deveriam ser acompanhados pela abreviatura d.C., isto é, depois de Cristo. No entanto, por não ser prática, esta indicação caiu de desuso, até porque, por omissão, se deduz essa informação. O uso internacional deste calendário não tem motivações religiosas, mas, devido ao facto de a Europa, nessa época, ter sido a maior exportadora de cultura, estipulou-se o uso do Calendário Gregoriano para facilitar o relacionamento

entre nações. Além disso, este é um calendário solar, isto é, leva em consideração o círculo solar, que tem 365 dias e 6 horas. Estas horas que sobram são acumuladas por quatro anos de forma a serem suficientes para acrescentar um dia ao ano, o chamado ano bissexto, que possui 366 dias.

Outro registo é o Calendário Juliano, que foi implementado no ano 46 a.C. pelo imperador romano Caio Júlio César. Este é essencialmente o calendário romano (Calendário Gregoriano), mas com algumas alterações, devido à comemoração das Flores, que aconteciam em março, que era na altura o primeiro mês do ano. Com a sugestão do astrónomo Sosígenes, os meses Januarius e Februarius passaram a ser os primeiros do ano e os meses UnoDecembris e Decembris os últimos do ano. Este por sua vez em comparação com o calendário Gregoriano está sempre 13 dias em atraso. Alguns cristãos ortodoxos, os que professam toda a doutrina da fé cristã de acordo com o magistério da Igreja, ainda fazem uso deste calendário.

Numa outra cultura, surge o calendário Chinês, elaborado pelo imperador Huang Di, também conhecido por Imperador Amarelo, entre 2697 a.C. e 2597 a.C. Para além de contar o tempo em anos, considera ciclos, com duração de doze anos. Assim, cada ciclo recebeu o nome de um animal: Boi, Cão, Carneiro, Cavalo, Coelho, Dragão, Galo, Macaco, Porco, Rato, Serpente, Tigre. Por curiosidade, refiro que, desde o dia 5 de fevereiro de 2019, o Calendá-

rio Chinês está no ciclo do Porco. É com base nestes ciclos que se define o Zodíaco Chinês.

No que diz respeito ao Calendário Judaico, este foi estabelecido em 1447 a.C. pelos hebreus na época do Êxodo. Neste, os anos alternam entre doze e treze meses e prevalece há mais de três milénios, sendo usado para determinar datas festivas, aniversários, serviços religiosos e morte, por partes dos Israelitas. Atualmente, encontra-se no ano de 1437.

Já o Calendário Islâmico, também denominado de calendário hegírico, devido ao seu marco inicial na Hégira, a fuga do profeta Maomé para a cidade de Meca no ano de 622 d.C., contém doze meses de 29 ou 30 dias, tendo um ano cerca de 354 ou 355 dias. Assim, segundo esta forma de contabilizar o tempo, encontramos-nos no ano de 1437.

Outro calendário é o Juche, que é usado exclusivamente na Coreia do Norte, seguindo a ideologia Juche, uma mistura de marxismo, leninismo e kimilonguismo (ideias de Kim Il-sung, o primeiro comandante do país). Este calendário segue a contagem cronológica do Gregoriano, embora o seu começo seja em 1912, o ano de nascimento de Kim Il-Sung, alvo de culto como uma divindade do país. Da mesma forma, os anos anteriores ao nascimento do ex-comandante são precedidos de

ex-

pressão a.J..

Também o leste africano tem um calendário próprio, o Calendário Etíope, que tem início no dia 11 de setembro do Calendário Gregoriano. Este é uma variação do Calendário Juliano, pois tem doze meses de 30 dias e um mês com apenas seis dias. Segundo este calendário estamos no ano de 2011.

Finalmente, a antiga civilização maia deixou-nos um calendário com o seu nome, que tem uma estrutura complexa, já que se encontra dividido em dois, sendo cada um usado em diferentes propósitos. O primeiro, denominado de tzolk'in, contém 260 dias, que são divididos em 20 meses. Neste, a função era marcar rituais e datas festivas e religiosas. Por outro

lado, o segundo é o haab', utilizado no quotidiano maia, como por exemplo na agricultura. Este é composto por 18 meses e 20 dias, e um período de cinco dias, conhecido como Wayeb', em que os maias acreditavam que os portais entre os mundos dos vivos e dos mortos se dissolviam e todas as coisas ruins poderiam acontecer. O haab' ainda é utilizado por algumas sociedades maias modernas no interior da Guatemala.

A diversidade de calendários não só ilustra bem a necessidade que o Homem teve de se organizar em termos de tempo, mas também a especificidade de cada povo.



## Sabia que...

O álbum "the Wall", décimo primeiro álbum de estúdio da banda britânica de rock Pink Floyd, foi lançado como álbum duplo em 30 de novembro de 1979? O álbum encontra-se dividido em dois discos: o primeiro trata a construção do muro com os tijolos e o segundo trata aquilo que se passa do outro lado desse mesmo muro já completo. Veja aqui o vídeo clip oficial: <https://www.youtube.com/watch?v=fvPpAPIIzYo>



## Sabia que...

Passamos cerca de um terço da nossa vida a dormir. Digamos que, em média, uma pessoa dorme 8 horas por dia, se viver até aos 80 anos, terá passado perto de 26,7 anos a babar a almofada!

## Sabia que...

Um segundo é definido como a duração de 9 192 631 770 períodos da radiação correspondente à transição entre os dois níveis hiperfinos do estado fundamental do átomo de cézio-133.

## Sabia que...

O termo dendrocronologia provém do grego dendron, que significa árvore, crono, relativo ao tempo, e logos, conhecimento.



# As faces do tempo

O tempo pode ser entendido a partir de várias perspectivas, determinantes no modo como é gerido e na importância que tem para a natureza, para o homem e para a sociedade.

Sara Azevedo, 12<sup>º</sup>B

Um dos aspetos que deve ser considerado é a sua grandeza associada às várias fases do desenvolvimento dos diversos fenómenos da natureza e do Homem. Como fenómeno regulador da Natureza podemos salientar as divisões do ano e a organização dos povos e de muitas das suas atividades a partir do conhecimento e da atenção dada às estações do ano, à sequência dos dias e das noites e à própria divisão do dia em horas, minutos e segundos. Com efeito, a agricultura rege-se em função da estação decorrente e, por outro lado, os horários da escola e dos empregos têm por base as horas e os minutos do dia.

Em termos da influência do tempo no Homem, podemos destacar as formas de viver, evoluir e de sentir. Nas formas de viver sobressai a adaptação do Homem ao contexto onde nasce em termos de clima, situação geográfica e atividade profissional. De facto, alguém nascido em África, onde as temperaturas são elevadas, e que trabalha na agricultura tem de ter hábitos e formas de vestir díspares de um europeu que vive num país nórdico e que trabalha num escritório.

A evolução do Homem em termos sociais e culturais depende em grande parte do uso que faz do tempo. Enquanto que há povos que se mantêm

distantes da rapidez com que este passa, há outros que se regem fundamentalmente por este, na medida em que tudo o que fazem tem em conta o tempo que o demoram a fazer. Realmente, para os nossos antepassados a passagem do tempo verificava-se, não através das horas dadas por um relógio ou smart-watch, mas sim pela posição do Sol. Estes trabalhavam de sol a sol sem darem grande ênfase ao tempo, visto que as suas preocupações se centravam na convivência com os vizinhos e no conceito de família e não verdadeiramente no tempo gasto em cada atividade. Neste sentido, estas contrastam com a preferência pela evolução individual ao nível profissional que hoje em dia vigora, dado que não veem como uma necessidade a concretização dos objetivos propostos para esse dia.

A perspetiva atual do tempo incide na tentativa de evoluir o máximo no menor tempo possível. Esta permitiu criar condições de saúde, de habitação e de comunicação entre os povos que vieram atenuar a sensação de rapidez e de efemeridade da vida. A tecnologia é uma das áreas que mais evoluiu e que veio inovar todas as outras. De facto, entre os avanços da medicina, da construção civil e das ligações humanas, esta permitiu que a humanidade pudesse viver mais tempo e com uma melhor qualidade de vida. Sem a tecnologia mais moderna, as cirurgias, a construção de certos edifícios e todas as viagens, quer físicas, quer virtuais, que se fazem nos dias de hoje não seriam possíveis.

Quanto ao sentir, podemos



salientar várias perspetivas psicológicas de ver e viver a sociedade. Assistimos nos povos “ditos” mais desenvolvidos à sensação de falta de tempo para quase tudo e, conseqüentemente, de um stress constante. Isto deve-se à existência de mais metas para serem alcançadas do que o próprio tempo que se tem para as atingir. Deste modo, o ser humano é, por vezes, incapaz de dar a devida atenção ao seu semelhante e, muitas vezes, a si próprio. Com efeito, nas cidades, pessoas que vivem no mesmo prédio e que, por isso, se veem quase todos os dias, não têm ligação e, às vezes, não dão sequer “as boas horas” quando passam.

Por outro lado, ainda é possível recordar a vida de muitos dos nossos antepassados onde a perspetiva de bem-estar e de relação entre vizinhos era prioritária sobre qualquer outra, cultivando-se assim a ideia de que havia sempre tempo para

tudo e de que no dia seguinte tudo se repetiria de forma idêntica ao dia anterior. Por isso, caso hoje ficasse algo por fazer, no dia seguinte haveria tempo para o terminar.

Em suma, os Homens têm diferentes formas de perceber o tempo: enquanto que para uns passa a correr, para outros, os dias demoram muito a passar. Ou seja, embora o tempo seja igual para todos - o relógio

anda sempre ao mesmo ritmo em todas as partes do mundo - cada um o sente à sua maneira (tempo psicológico).

Muitas outras perspetivas poderão ser desenvolvidas, contudo é indiscutível que muito do que somos ou podemos vir a ser está diretamente relacionado com o tempo e com a gestão que fazemos dele, daí a sua importância.

## Ouvir as estações

Antonio Lucio Vivaldi nasceu em Veneza, a 4 de março de 1678 e morreu em Viena, a 28 de julho de 1741. Foi um compositor e músico do estilo barroco tardio oriundo da República de Veneza, atual Itália. Compôs 770 obras, entre as quais 477 concertos e 46 óperas.

A sua obra mais conhecida é certamente “Le quattro stagioni” (“As Quatro Estações”) para violino e orquestra. Elas fazem parte de doze concertos denominados: “O diálogo entre a harmonia e a criatividade”. Nessa série, acentua-se a tendência para o gosto pelo pitoresco que se revela na sua tentativa de expressar musi-

calmente fenómenos da Natureza ou sentimentos que esta suscita ao longo das diferentes estações do ano. Desta forma, tempestades de granizo, típicas do inverno, ou o canto dos pássaros que dão as boas-vindas à Primavera marcam a mudança de estações ao longo da obra. Para conseguir tal efeito o compositor auxilia-se das dinâmicas (fortíssimo nas tempestades e piano e mais calmo na melodia das aves).

Esta características peculiares e distintas das famosas “Quatro Estações” de Vivaldi justificam o facto desta obra ser reconhecida mundialmente desde a época deste e sua peça mais popular.

### Sabia que...

Embora o Observatório Astronómico de Greenwich tivesse sido fundado em 1675, só em 1884, na Conferência Internacional do Meridiano, em Washington, é que 26 países concordaram em usar o meridiano que passa por Greenwich como referência para o cálculo da hora legal? E que Portugal ainda continuou até 1911 a usar o seu próprio meridiano, Lisboa, como referência?

### Sabia que...

Segundo o Sistema Internacional de Unidades, a abreviatura da unidade hora é h e a abreviatura de minuto é min (sem ponto)? Assim, a representação correcta de seis horas e trinta minutos, com algarismos, é: 6h30 min.





# Ó tempo, volta p'ra trás!...

Sem o tempo não há passado e sem passado não há história. Sem demoras passamos a apresentar os principais instrumentos de medição do tempo. Começamos pela ampulheta também conhecida por relógio de areia. Foi criada no século VIII sendo utilizada em navios e igrejas, porventura a par dos sinos que repicavam fielmente as contáveis e intermináveis badaladas.

alunos do 5ºD, 6ºB e 6ºC,  
orientados pela professora  
Ana Ferreira

Desta galeria, fazia parte também o Relógio de sol, criado em 1500 A.C. que media a passagem do tempo pela observação da posição do sol. Aqueles que se encontravam mais expostos ao sol tinham o privilégio do tempo passar mais depressa ou mais devagar conforme vontade expressa do

utilizador.

Ainda neste cenário do anti-gamente, encontramos a Clepsidra, também denominada Relógio de água. Este instrumento de medição do tempo foi criado no ano 1400 A.C. e foi um dos primeiros sistemas criados pelo homem. Hoje, a maior parte dos relógios são à prova de água, o que prova a sua eficácia e utilidade prática. Mesmo para aqueles que metem muita água... Destacamos agora o Relógio de vela, criado no século VIII. A sua utilização tinha lugar principalmente à noite, servindo tanto para marcar as horas como para produzir luz. Era uma espécie de pirilampo mágico dos tempos antigos. Imaginamos um rapaz, lindo como o sol, com os seus cabelos ao vento, a fazer vela ao anoitecer, num dos lagos mais recônditos da Finlândia. No pulso, um relógio a fazer jus

a este belo desporto. Se fosse por cá, esta atividade ia logo de vela, pois não são autorizados passeios depois das 18 horas.

Lembramos, ainda, o Relógio de pêndulo que foi inventado em 1656 e que utilizava pesos para fornecer a energia necessária para mover os ponteiros. A partir do século XX foi superado em precisão pelo relógio de quartzo genuinamente suíço e pelo relógio atômico, mas continua muito apreciado pelo seu valor estético e artístico. Este relógio invulgar ora pende para a direita, ora pende para a esquerda num contínuo trabalho de afinação. Tem uma caixa bastante robusta onde cabem todas as escolhas e opções devidamente, ou não, acertadas ao segundo.

Finalmente e, porque ainda temos algum tempo, damos a conhecer o Relógio atômico. Desde 1967 que a definição

internacional do tempo se baseia num relógio atômico, assim como os relógios, satélites e aparelhos de última geração. É considerado o mais preciso já construído pelo homem. Não é propriamente uma bomba, mas é consensualmente o mais internacional, é o modelo original, o "pai" de todos os outros, a "última geração". Inovador e preciso, dá sempre as horas certas mesmo àqueles que não sabem às quantas andam...

Apresentada esta montra, sobra-nos o de sempre: o velhinho relógio de pulso. Arejadinho ou encoberto dá-nos sempre o melhor de si: as horinhas em tempo real com os minutos e os segundos numa dança contínua e harmoniosa, isto é, se não nos esquecermos de mudar a pilha ou dar corda aos ponteiros. Todos os verões e invernos lá estamos nós a cumprir religiosamente o tem-

po que o meridiano impõe.

Feitas as contas, o tempo já não é o que era. Antigamente tinha outra dimensão: passava devagar e todos, sem exceção, usufruíam do momento. Hoje, temos o tempo todo contado, andamos numa autêntica correria, não temos tempo para nada. Nem para os outros nem para nós próprios... Um verdadeiro desatino... Também o tempo já não é o que era. Sofremos pressões atmosféricas vindas do outro lado do mundo. Somos invadidos por anticiclones com origem no Norte de África... Temos as quatro estações todas no mesmo dia. O inverno já é verão e o verão já faz acontecer o inverno. Está tudo doido, apanhado do clima... A verdade é que faça chuva ou faça sol temos de continuar porque o tempo, esse, não para!

## O tempo é uma vertigem Parece que foi ontem...

Um percurso. Começámos e caminhamos juntas há cerca de quinze anos. Naquele tempo era a única escola que já acusava uma "voz disciplinada, harmoniosa e convidativa". Mas essa baliza biográfica tem

Ana Ferreira

apenas o significado lírico ou leviano, que lhe queiramos dar. É um assunto meu, feito de sentimentos. Referente a um tempo com a moldura dos tecedores de milagres, tempo mágico em que a nossa escola, a nossa Escola Augusto Moreno, se preenchia do que nela se desejava ver. Para a desventura, para o sonho e para o desengano, a aposta teria sido sempre comum: a Escola Augusto Moreno. E porque assim é, porque assim foi, desde o primeiro dia sentimos que o caminho de todos era o de cada um. Houve quem a desviasse e, desviando-a, a traísse? Houve. Mas as pedras lançadas à árvore só derubaram os frutos podres. A árvore, essa, continua de pé. Começámos, pois, e cami-

nhamos juntas. Na Escola Augusto Moreno dos laços para o resto da vida. Raiz com raiz, ilusão com ilusão... Não sei se os seus professores avaliam os alentos e os desalentos que se investem nesse abrir-se à comunidade, permanecendo nela, resistindo ao cansaço e à fadiga.

Na construção da nossa escola pusemos de lado as conveniências e os favoritismos, enfrentámos o que em nós era suscetibilidade, esquecemos os disfarces deste quotidiano em que nos sentíamos exilados nos seus múltiplos enredos - e tudo se passava e tudo recomeçava como nesses tempos em que havíamos sido abrigados pelo mesmo teto e pelas mesmas quimeras. Unha-com-carne, tão solidarizados na escola, na nossa escola, na Escola Augusto Moreno...

Começámos e caminhamos juntas. Juntas prosseguiremos, revisitando esta escola de olhos fechados, de tanto que lhe conhecemos os recantos e os encantos.

O passado é a âncora, o futuro o leme. Sem eles o presente não tem margens.

## As Idades da Vida

Nunca se deve perguntar a uma pessoa a idade que esta tem. Por isso, perguntar à vida a idade que esta possui pode tornar-se um desafio, já que esta está em plena sintonia com o tempo, e tal como refere Mário Quintana, poeta e jornalista brasileiro. "O mais feroz dos animais domésticos é o relógio de parede: conheço um que já devorou três gerações da minha família."

Matilde Gomes, 12ºC

Na verdade, a ciência diz-nos que a vida começa pelo nascimento e termina na morte, sendo cada ser humano diferente em termos genéticos, psicológicos, emocionais e físicos. Daí existirem as "fases da vida" que delimitam as etapas, que podemos genericamente designar por infância, adolescência, idade adulta e velhice apresentando cada uma destas diferentes necessidades e características que irão moldar a pessoa, consoante a sua evolução.

Por isso, é que os bebés gatinham e depois andam, as crianças vivem livremente os seus sonhos, têm uma imaginação fértil e absorvem avidamente tudo o que as rodeia, que os adolescentes tendem a criar uma base de amigos e vivem

ansiosamente todas as transformações que o corpo manifesta e o seu desejo de emancipação, os adultos tentam construir uma carreira, uma vida afetivamente estável e têm a sua personalidade construída e os idosos buscam sossego e descanso. Todas essas transformações se dão devido a um conjunto de alterações orgânicas e psíquicas que ocorrem do berço até à etapa final. Que modificam com o tempo.

Segundo a ciência, a idade em

"O tempo é uma coisa que é muito preciosa, é aquilo que me resta." (Adélia Costa, 75 anos)

"O tempo é quando somos grandes, ficamos mais velhos e fazemos coisas mais divertidas." (Ricardo Rodrigues, 6 anos)

que somos mais felizes é por volta dos 25 anos, pois o nosso corpo está nas condições ideais e, tanto emocionalmente como em termos de relacionamentos com os outros, estamos num nível muito estável e somos, portanto, felizes. Nem todos concordam, no entanto, com esta ideia. Exemplo disso é a poesia de Fernando Pessoa que perspetiva a infância como tempo de felicidade, por afastar dela o tormento da consciência.

Em alternativa, a filosofia diz que a vida e as suas diferentes idades são uma busca pela liberdade e que cada um de nós é tão diferente quanto os nossos desejos, história e atributos. A felicidade é necessária em todas as fases da vida e é consoante esta que devemos crescer como seres humanos, para sermos autossuficientes, como diz Antístenes, e para a nossa alma encontrar uma função, como refere Platão. A filosofia determina que a idade em que somos verdadeiramente capazes de apreciar a vida é aquela em que conseguimos implementar a virtude e a justiça conjugadas com a felicidade intelectual que entregam uma função à alma e a complementam com prazer.

Dizem que seja qual for a fase da vida em que estejamos, o que interessa é a maneira como a aproveitamos e tanto a ciência como os filósofos gregos refletem e estudam a questão da vida e aquilo que ela é, mas, no fundo, cabe sempre a cada um de nós escrever o nosso próprio caminho e aproveitá-la na sua plenitude, seja qual for a idade que sentimos ou presente: "Viver o mais intensamente, arriscar sempre. Se tivesse 100 anos para viver, eu ainda não teria tempo para fazer tudo o que quero fazer." (James Dean)



# Olhe para as horas. Daqui a dois minutos poderá morrer.

Faltam dois minutos para a meia-noite. Não precisa de olhar para o relógio ou puxar do telemóvel para me desmentir. Estou a falar do Relógio do Juízo Final (Doomsday Clock) que surgiu em revista pela primeira vez em 1947, no “Boletim de Cientistas Atômicos” e é mantido desde então pelos diretores da revista da Universidade de Chicago. O dispositivo é uma metáfora para a proximidade da humanidade do apocalipse global, representado pela meia-noite.

José Neves, 12ºB

Deste modo, o movimento das agulhas é influenciado pelos fatores de risco que determinam a perigosidade do mundo. Atualmente, o risco encontra-se bastante elevado, o que justifica a distância de apenas 2 minutos para a meia-noite, devido, como se pode ler na página do Jornal Económico, de 10 de fevereiro, “ao colapso dos tratados de controlo de armas, à intenção dos EUA e da Rússia em modernizarem os respetivos arsenais de armas nucleares em vez de procurarem a desmantelamento e ainda à falta de vontade política em combater as altera-

ções climáticas.” Esta gravidade pode justificar a posição do gestor e presidente do boletim referido num artigo que intitula “A new abnormal: It is still 2 minutes to midnight”

Aquando do seu surgimento em revista, o relógio marcava 7 minutos e foi evoluindo ao longo do tempo: no início da Guerra Fria, durante a corrida ao armamento de 1949, aproximou-se da meia-noite até aos três minutos, em 1962, durante a crise dos mísseis de Cuba poderá ter atingido a seu auge fixando o ponteiro a um minuto da meia-noite, mas o fundador editor Eugene Rabinowitch não moveu as agulhas do relógio. Os tempos sucedem-se, 17 minutos em 1991, com o fim da Guerra Fria, 7 em 2002, devido às preocupações que surgem após o 11 de setembro, 5 em 2007, com a ascensão da Coreia do Norte e 2 em 2018, distância a que continuamos neste momento e que parece ser das mais curtas de sempre.

Esta visão metafórica do fim do mundo foi adotada por diversos meios culturais, nomeadamente em livros como “The Impostor” de Helen McCloy, novelas gráficas como “Watchmen”, transposta para série e recentemente estrea-

da no serviço de “streaming” da HBO, e séries como “Dr. Who”. Referências ao relógio podem, também, ser encontradas na música, em bandas como The Clash, coevos da era nuclear, The Who e Iron Maiden, nas respetivas canções “The Call Up”, “Why Did I Fall for That?” e “Two Minutes to Midnight”.

Ligações:

O portal do Boletim: <https://thebulletin.org/>

org/

Trailer da série Watchman: <https://bit.ly/2WBwuU4>

Dr Who: <https://imdb.to/2JMF0zl>

Comunicado do

Presidente e Gestor do

Bulletin of the Atomic

Scientists:

<https://thebulletin.org/doomsday-clock/current-time/#>

### Sabia que...

O nosso calendário tem em conta o círculo solar, que tem 365 dias e 6 horas. Estas horas que sobram são acumuladas por quatro anos de forma a serem suficientes para acrescentar um dia ao ano, o chamado ano bissexto, que possui 366 dias.

### Sabia que?

Só vemos o passado. Para observarmos o mundo à nossa volta a luz tem de “bater” no objeto que queremos perceber e refletir-se para os nossos olhos. E como a luz tem uma velocidade finita, demora sempre uns momentos, mesmo que sejam diminutos, a chegar até nós. Desta forma a realidade que vemos nunca é a presente.

### Sabia que?

Na publicidade a relógios analógicos, estes marcam quase sempre as 10:10. Isto deve-se ao facto de, na maior parte das vezes, a marca se encontrar na parte superior do mostrador, sendo que os ponteiros e as bordas do dispositivo fazem uma espécie de moldura à sua volta, atraindo, portanto, o olhar do consumidor para este elemento. Também o facto de o relógio parecer sorrir, pela forma como estão dispostas as suas agulhas, contribui para o efeito positivo do anúncio.

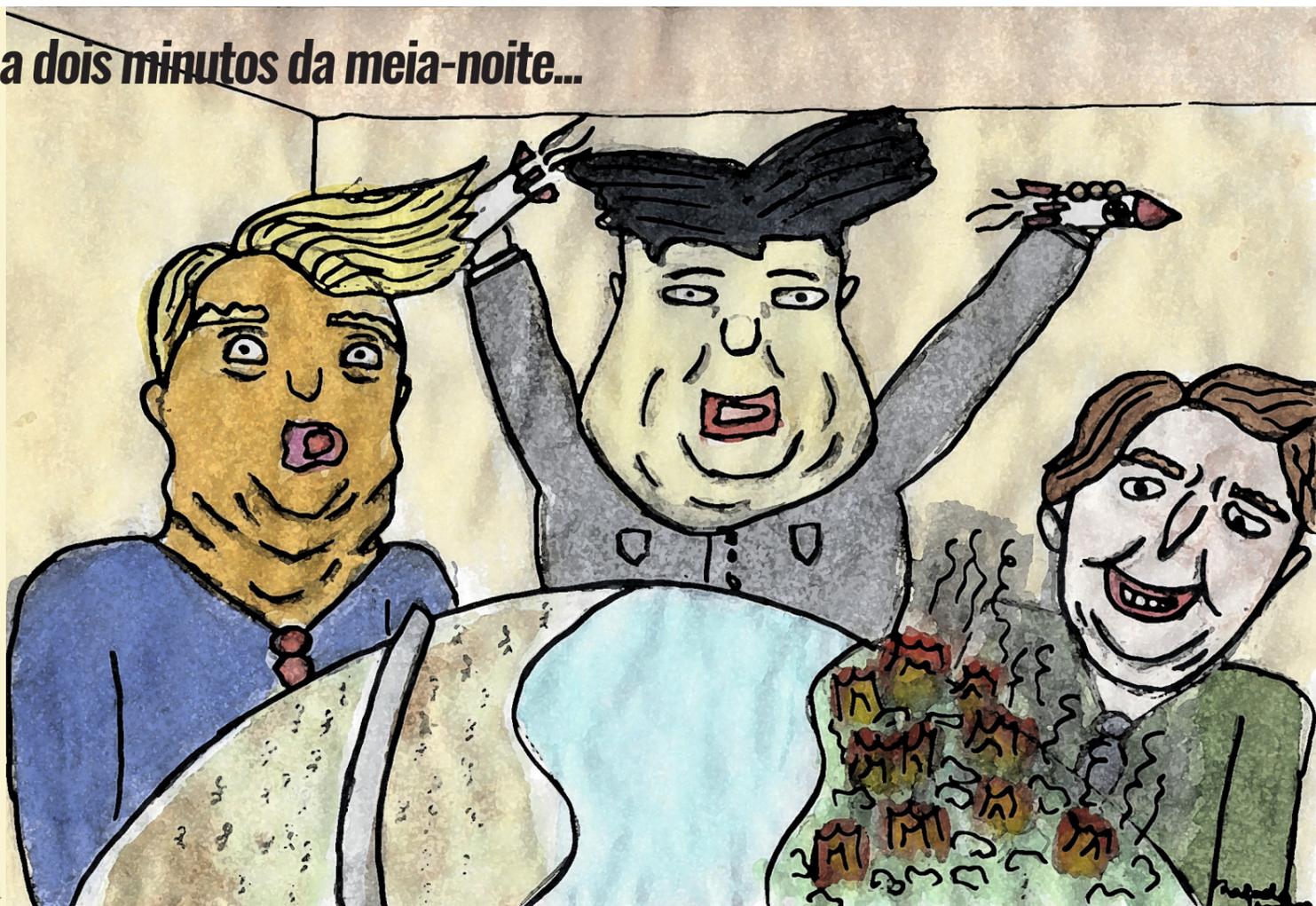
## Continuamos a dois minutos da meia-noite...

**T:** Eu é que sei que horas são. Vêm agora uns cientistas falar do tempo... “São fake news”.

**K:** - Que acham dos meus novos brinquedos?

**B:** Não é o pulmão do mundo que está a arder! Nem nada que seja património da humanidade. Quem disse que a Amazônia era o pulmão do mundo??? Os jornalistas têm de voltar à escola.

Rafaela Santos, 12ºC1



# “Be different, be unique”

## Abade Baçal em Alatri, Itália



“Be diferente, be unique” – O Instituto Instruzione Superiore Sandro Pertini em Alatri, Itália acolheu, de 17 a 23 de novembro, um grupo de 20 alunos e 10 professores de seis países para mais uma mobilidade do Programa Erasmus + desta vez relativa ao Projeto “Art for Inclusion’s sake”

| Teresa Sá Pires

Neste projeto participam Portugal, Espanha, Itália, Alemanha, Holanda e Turquia, tendo sido a nossa escola representada por Diogo Fernandes, Rafael Rodrigues, Francisco Gonçalves e Sara Azevedo acompanhados pela docente Anabela Teixeira e pela Diretora Teresa Sá Pires. Sendo o Instituto Pertini a escola coordenadora do projeto, foi também a anfitriã desta primeira mobilidade.

Esta semana de acolhimento dividiu-se entre atividades didáticas, excursões, a participação numa mostra de arte e a realização de um seminário sobre a história e a cultura de Alatri.

O tema de trabalho para esta semana de mobilidade foi: “Be different, be unique” e de acordo com esta temática foi realizada uma atividade em que os alunos tiveram que aceder ao espaço twinspace (na plataforma etwinning) e aí expor as suas opiniões respondendo à questão: How does first impression limit our perspectives?

“A first impression limits our perspective because we are used to use our first impressions for everything, but sometimes you forget to look from other perspectives because of your first impression. (A., Holanda)

“My first impression is that all Italians are very nice and friendly. The food is also very good and delicious, but it is a different taste in comparison to German food.

It is so cool to talk to all the persons from different nations. The school system is also very different from Germany.” (J., Alemanha)

“We all know that prejudices can, and actually are, very harmful. Society has guide us to a point where being different is something wrong, we are growing in a society that thinks that not being who you really are because of the fear of not being accepted, is normal. And I can tell it is

not. At this point, people worry more about what people think of them, than what they trully are. And we are losing ourselves to be what the rest of the people expect us to be.

In conclusion, first impressions are never true, mainly because we are not even close to be what we project to the rest of the people. (P., Alemanha)

E o que disseram os nossos alunos?

“In my opinion, first impressions can easily limit our perspectives because they can take us to wrong conclusions. Of course we can change our perspective with time. However, first impressions will always influence the way we communicate with people when we meet for the first time. For example, when a new person comes to our school, my friends always judge her for her appearance or background. Usually they form a wrong idea of the person. Although, when they start finding out her real personality, they change their minds and they realize that she is a nice person (...) I have to search for the real essence of people and things. In fact, even if my first impressions are wrong and false, I cannot let them limit the way I am or the way I lead with people.” (Sara, Portugal)

Mas nem só de trabalho se fez esta semana e, ainda que só por um dia, as escolas participantes tiveram oportunidade de visitar Roma e foi um sem fim de fotografias: no Coliseu, na Fontana di Trevi, no Monumento a Victor Emmanuel, na Praça Navone, enfim, em cada rua, praça ou esquina ...! Após estes dias que se passaram tão rápido, ficam também as opiniões dos participantes sobre esta experiência.



“Quando vais de Erasmus+ e o teu corpo muda ...

Ainda mal ateraste e já sentes as primeiras mudanças, a boca começa a acusar cansaço de tantos sorrisos. Nos dias seguintes são os pés que se ressentem a ajudam a app dos passos a ultrapassar os records. As pernas resmungam das belas ruas íngremes e escadarias sem fim, mas rendem-se às obras de arte que surgem a cada esquina. Os olhos são os que menos se queixam pois a cada segundo vislumbram mais e mais beleza, paisagens de sonho, casarios de outros tempos, monumentos que gritam a sua história, artistas que inspiram e sorrisos, muito sorrisos. E num instante estás no último dia e aí são os braços que crescem, crescem nos abraços já a acusar a saudade. O coração fica do tamanho da Acrópole de Alatri, grande, enorme, e traz lá dentro grande parte dos que se cruzaram connosco e que connosco quiseram ficar.

E que bom é mudar! (Anabela Teixeira)

“No âmbito do projeto Erasmus + “Art for inclusion’s sake”, fomos até Alatri, Itália. Foi uma experiência inesquecível que nos fez crescer tanto a nível pessoal, como como cidadãos europeus que somos.

Por um lado, este projeto permitiu-nos viajar, contactar com novas culturas, abrir os nossos horizontes, desenvolver as nossas capacidades linguísticas e de comunicação, bem como aumentar a nossa tolerância a novas perspetivas e maneiras de ver a vida e o mundo.

Por outro lado, esta experiência ajudou-nos a perceber melhor o nosso papel na Europa e até mesmo a entender qual é verdadeira essência desta união.

Em suma, considero que, dadas as inúmeras competências que adquirimos, fazer Erasmus é muito importante sendo algo que todos devemos fazer pelo menos uma vez na vida.” (Sara Azevedo)



## Erasmus+ visitam Abade Baçal

## Património, Cultura e futuro: Let's Share it



A Escola Abade Baçal recebeu, no final do mês de dezembro, alunos da Alemanha, Itália e Lituânia, naquela que foi a primeira mobilidade do projeto Share It, um projeto cujo objetivo é promover a partilha da cultura e do património dos países participantes com os seus parceiros, no sentido de construir um futuro europeu comum.

| Rui Gonçalves

A semana teve início com a cerimónia de abertura no auditório, a que se seguiu uma visita de professores e alunos às instalações e valências da Escola, que surpreendeu pela positiva os nossos “sócios” europeus deste projeto. À tarde, uma visita ao Castelo e à zona mais antiga da cidade completou a agenda dos alunos e professores que nos vieram ver.

Depois, no dia seguinte, os alunos participaram numa atividade de escrita criativa, com os alunos do 11º ano, na aula de inglês, procurando adivinhar a verdadeira versão da Lenda da Torre da Princesa, recriando, a partir de um conjunto de palavras chave, aquela narrativa.

À tarde, uma visita às instalações da Câmara Municipal concluiu o primeiro dia de trabalhos, com o visionamento de um pequeno filme sobre os principais tópicos culturais e patrimoniais do concelho e uma pequena sessão de boas vindas liderada pela vereadora da cultura, Fernanda Silva, que presenteou os presentes com pequenas lembranças.

Dia 21, quarta-feira, aconteceu um dos pontos altos da semana: uma viagem a Salamanca, que foi um momento de grande regozijo para todos, sobretudo os alunos mais a norte da Europa, não tão familiarizados com o património de uma das mais importantes cidades do país vizinho, a nível cultural e patrimonial. O deslumbramento foi tal que, em poucos minutos, todo o grupo se desfez no ponto de encontro marcado na praça central, porque a ânsia de aproveitar o dia era grande.

Na sexta-feira, o grupo retomou o trabalho e a escrita criativa nas salas de educação



visual, supervisionado pelo professor João Ortega. Aí, divididos em quatro grupos, os alunos recriaram em banda desenhada a lenda que haviam inventado dois dias antes, para que, desse trabalho, saísse um e-book, como produto final desta mobilidade. O e-book será, depois, publicado no sítio da Internet da Escola e no sítio do projeto.

Da parte da tarde, houve uma visita cultural ao museu de arte contemporânea Graça Morais e, depois, uma visita ao centro de fotografia George Dussaud, em mais um momento de partilha daquele que é o património cultural da Região, que, como todos puderam verificar, é de uma riqueza substancial.

Em jeito de final de festa, já no sábado, cerca de cinquenta alunos e professores visitaram a cidade do Porto, com uma visita guiada da parte da manhã em inglês, com passagens pelos pontos mais emblemáticos do centro da cidade: a avenida dos Aliados, a estação de São Bento, a ponte de D. Luís, que já foi ponte Luís, apenas, as caves do vinho do Porto, a torre dos Clérigos e, claro, a livraria Lello.

Durante a tarde, os alunos alemães, lituanos e italianos despediram-se da cidade recolhendo aqueles que para si



foram os pontos mais atrativos, após a esclarecedora visita do turno da manhã. No final do dia a satisfação era grande entre todos os que regressaram à capital nordestina, sendo que a equipa italiana ficou no Porto, para regressar a Itália, na manhã seguinte.

Ainda na sexta-feira, houve o jantar final de entrega de diplomas e de confraternização com a participação dos pauliteiros de Miranda, numa festa que

serviu para todos se divertirem e celebrarem uma semana de muito e intenso trabalho, mas também de experiências inescrutáveis, sobretudo para os que viajaram de mais longe e que visitaram pela primeira vez o território peninsular.

Já em fevereiro, o projeto prossegue com uma viagem a Érice, na Sicília, segunda paragem desta grande viagem, onde o tema será o património gastronómico dos países participan-

tes, em mais um momento de confraternização que se espera tão animado e produtivo como o de Bragança.

Abade Baçal visita país do Leste

# Bulgária, para lá dos Balcãs



**A Escola Secundária Abade Baçal visitou, no passado mês de novembro, a cidade búlgara de Vratsa, no âmbito de um projeto Erasmus +, Let's Use Energy Usefully, que teve início há cerca de um ano e termina no próximo mês de maio.**

| Rui Gonçalves

Acompanhadas pelos professores Rui Gonçalves e Isabel Varandas, as alunas Ana Catarina Aires, Ana José Dinis, Maria Freitas, Anáisa Moreira, Ana Catarina Alves e Andreia Teixeira desfrutaram de uma semana intensa, com visitas à capital do país, Sofia, à capital europeia da cultura, Plovdiv, e Vratsa, a cidade onde se localizava a escola que integra também o projeto.

Plovdiv foi uma surpresa para todos, tonando-se num dos pontos altos da semana, apesar de ter merecido uma curta visita, no segundo dia da mobilidade. A cidade, cuja origem remonta aos tempos anteriores aos gregos e aos romanos, apresenta ainda um número significativo de ruínas romanas (um teatro ainda muito bem preservado e um estádio), integradas na parte antiga da cidade, cheia de construções típicas e muito agradável para um passeio a pé.

Antes disso, o grupo visitou a cidade de Sofia, capital da Bulgária, com mais de um milhão de habitantes, uma cidade com uma grande igreja ortodoxa, um conjunto de edifícios gigantescos a lembrar os tempos de influência comunista e, também, um conjunto de ruínas de um passado longínquo. Apesar do tamanho, Sofia parecia uma cidade embrenhada numa espécie de bulício suave, onde

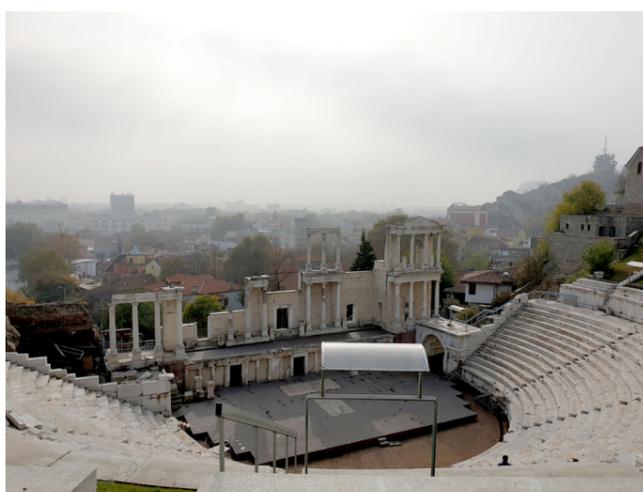
a agitação típica das grandes cidades, surpreendentemente, parecia não existir.

Na capital búlgara, os alunos dos países participantes (Itália, Hungria, Turquia, Portugal e Bulgária) visitaram um edifício privado moderno, construído para garantir o máximo de eficiência energética e, também, produzir parte da energia de que precisa para o dia a dia. Mais tarde, visitaram ainda uma escola da cidade, cuja construção e projeto educativo estão particularmente voltados para a gestão inteligente do consumo da energia e a preservação do ambiente.

Na parte final da mobilidade, já na cidade de Vratsa, os alunos participaram num almoço internacional, com pratos típicos de cada país, cozinhados na Escola por todos os participantes no projeto. A Escola Abade Baçal apresentou uma sobremesa, farólias, que agradou a todos os que experimentaram.

Mais tarde, os alunos visitaram o parque natural que circunda a cidade, com montanhas cheias de árvores e animais selvagens, num entorno natural de relevância para a cidade e muito agradável para os visitantes. No cume, os alunos realizaram alguns jogos tradicionais e visitaram uma gruta, com algumas dezenas de metros de profundidade onde assistiram a uma apresentação multimédia que criou um ambiente muito especial.

A Câmara Municipal de Vratsa recebeu o grupo numa das manhãs frias da mobilidade, onde se apresentaram as escolas e a cidade, que, no geral, parecia ainda mergulhada no comunismo, dada a degradação generalizada de espaços e edifícios, reflexo de um país ainda com um longo caminho a percor-



rer...

No final da semana, num dos restaurantes da cidade de Vratsa, realizou-se o jantar de encerramento da semana, onde se pôde apreciar a comida típica da Bulgária e também a dança, que os anfitriões mostraram a todos os presentes.



“[...] visitaram um edifício privado moderno, construído para garantir o máximo de eficiência energética e, também, produzir parte da energia de que precisa para o dia a dia. Mais tarde, visitaram ainda uma escola da cidade, cuja construção e projeto educativo estão particularmente voltados para a gestão inteligente do consumo da energia e a preservação do ambiente.”



# Viagens no tempo

Desde sempre que o homem teve a necessidade de controlar o mundo que o rodeia e todos os fatores externos que o podem perturbar.

Sara Azevedo, 12<sup>o</sup>B

Assim sendo, sempre tentou dominar o tempo. Mas será que conseguiu? Fisicamente não! Apesar das inúmeras tentativas de viajar no tempo, tentando regressar ao passado ou antecipar o futuro, ainda ninguém conseguiu ter poder suficiente sobre este elemento que rege e tem uma influência tão preponderante nas nossas vidas.

De facto, a possibilidade de viajar no tempo sempre captou a atenção dos físicos existindo mesmo quem afirma que é possível efetuar essa viagem, como é o caso do físico Gaurav Khanna. Para este, se conseguíssemos viajar à velocidade da luz, ou na proximidade de um buraco negro, o tempo diminuiria, e, sendo assim, ser-nos-ia possível viajar arbitrariamente para o futuro. Mas e para o passado? Será que podemos voltar atrás no tempo?

Segundo a teoria geral da Relatividade de Albert Einstein existe a possibilidade de distorcer o tempo de tal modo que este se dobre sobre si mesmo, resultando num “loop” temporal. Dessa forma, acabaríamos num momento do passado e começaríamos a experimentar os mesmos momentos desde então como se estivéssemos a ter um “déjà vu”.

Com base nessas teorias, físicos como Kip Thorne e Stephen Hawking produziram modelos relacionados com máquinas do tempo. Porém, chegaram à conclusão de que a Natureza proíbe os ciclos do tempo. Ou seja, não

permite mudanças na história passada o que em parte não é mau, na medida em que evita uma série de paradoxos resultantes dessa mudança. Nomeadamente, aqueles em que alguém volta atrás no tempo, muda o seu passado e acaba, por exemplo, por matar um avô seu. Trata-se da situação vulgarmente designada por “paradoxo do avô”. Isto provoca uma alteração na história da família do viajante, já que, por via disto, este nunca teria nascido e, por isso, não poderia existir, o que é deveras contraditório! Quem não recorda o filme “Retorno ao futuro” de Robert Zemeckis, com Michael J. Fox, que vive as experiências de um cientista e regressa ao tempo da juventude seus pais, tendo de assegurar que eles se conhecem e unem para que ele possa existir?

Em suma, muitas outras hipóteses e teorias foram já colocadas por outros cientistas. Contudo, nos dias de hoje, a possibilidade real de uma viagem no tempo é praticamente nula do ponto de vista prático. Isto porque, embora seja teoricamente possível, ainda não existe a tecnologia necessária para tal!

Isso não invalida que a literatura e o cinema explorem este sonho do Homem e o tornem real, mostrando todas as implicações resultantes do mesmo. Uma vez mostrando como a possibilidade de viajar no tempo poderia evitar situações negativas, como é o caso do livro de Stephen King, “22/11/63”, cujo herói atravessa as portas do tempo para impedir a morte do presidente Kennedy. Outras vezes, a ficção alia a história à possibilidade de assumir vidas paralelas e cria locais de travessia repletos de misticismo, como “Outlander” de Diana Gabaldon, que decorre sobretudo na Escócia, entre

os séculos XVIII e XX, atravessando o período conturbado das lutas que envolvem os escoceses e os ingleses. Finalmente, o livro “Máquina do tempo” do escritor H. G. Wells, transporta o viajante para o futuro, oitocentos mil anos depois, e aí vislumbra uma trágica sociedade dividida em duas fações: os ocio-

so e pacíficos. Uma metáfora do presente? Um aviso? Assim, ainda que na realidade o Homem pareça não conseguir viajar no tempo, a não ser através da memória ou dos sonhos, a ficção encarrega-se de lhe fazer a vontade e mostra-lhe as potencialidades e os perigos dessa vontade.

## 30 anos de lixívia. E 32 de paz de espírito.

Se procurar a definição de nirvana no dicionário provavelmente encontrará qualquer coisa deste tipo: “RELIGIÃO, FILOSOFIA no budismo, beatitude correspondente ao estado último de transcendência (com conseqüente libertação definitiva do sofrimento e superação do samsara), decorrente da supressão dos desejos e da consciência individual” (Dicionários Porto Editora).

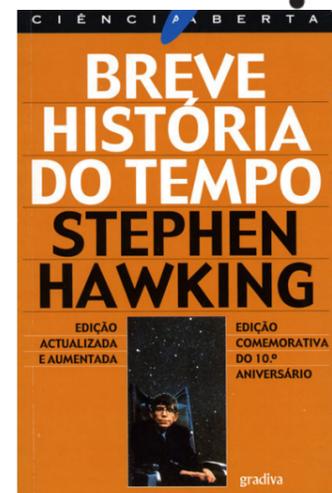
José Neves, 12<sup>o</sup>B

O que o dicionário não diz é que este é o nome de uma das bandas mais famosas de sempre a tocar música grunge, um estilo que mistura punk, indie rock e heavy metal e se caracteriza pelo som distorcido, aparência desleixada dos próprios músicos e letras pouco claras, com temas como a alienação social, o abuso e o trauma. Os Nirvana foram fundados em 1987 pelo guitarrista Kurt Cobain e pelo baixista Krist Novoselic. Apenas 3 anos depois, em 1990, Dave Grohl viria a substituir Aaron Burckhard

na bateria.

Apesar de muita gente apenas conhecer o álbum “Nevermind”, lançado em 1991, como único desta banda ou até só a primeira música do alinhamento deste, a “Smells Like Teen Spirit”, sem dúvida o seu maior êxito, na verdade eles lançaram mais três álbuns de estúdio: “Incesticide” em 1992, “In Utero” em 1993 e, antes de todos eles, há 30 anos, “Bleach”. Este último seria relançado 3 anos depois, após o sucesso de “Nevermind”, tendo vendido mais de 1.9 milhões de cópias.

Os Nirvana terminariam, literalmente, com um estrondo, com o suicídio de Kurt Cobain em 1994. No entanto, apesar da sua curta carreira de 7 anos, deixaram uma grande marca na história do rock e a sua música continua a ser ouvida hoje em dia por milhões de fãs.



### Buracos de verme e viagens no tempo

“No último capítulo discuti por que razão vemos o tempo avançar, porque aumenta a desordem e porque nos lembramos do passado, e não do futuro. O tempo foi tratado como se nos encontrássemos numa linha de comboio rectilínea na qual nos pudéssemos deslocar num sentido ou no outro.

Mas que aconteceria se a linha tivesse voltas e reviravoltas eramos, de modo que o comboio, avançando sempre, voltasse a uma estação pela qual já tivesse passado? Por outras palavras, será possível viajar para o futuro ou para o passado?

H. G. Wells, em A Máquina do Tempo, explorou estas possibilidades, tal como muitos outros autores de ficção científica. Porém, muitas das ideias de ficção científica, como os submarinos e a viagem à Lua, tornaram-se factos científicos. Então quais são as perspectivas para a viagem no tempo?

O primeiro indício de que as leis da física permitiriam viajar no tempo data de 1949, quando Kurt Gödel descobriu um novo espaço-tempo admissível pela teoria da relatividade geral. Gödel era um matemático famoso por ter provado que é impossível demonstrar todas as asserções válidas, por exemplo, todas as asserções válidas de uma teoria tão limitada como a aritmética. Tal como o princípio da incerteza, o teorema da incompletude de Gödel pode ser uma limitação fundamental à nossa capacidade de compreensão e previsão do universo, mas pelo menos até agora não constituiu obstáculo à demanda de uma teoria unificada completa. [...]

Temos, assim, evidência experimental de que o espaço-tempo pode ser deformado (da inclinação da luz durante os eclipses) e de que pode ser curvo de forma adequada a permitir viajar no tempo (do efeito de Casimir). Poderemos esperar então que, à medida que a ciência e a tecnologia progredirem, venhamos a construir uma máquina do tempo. Mas como se compreende que ninguém tenha voltado do futuro para nos contar como fazê-lo? Dado que o nosso estado de desenvolvimento é primitivo, deve haver boas razões para ninguém ser imprudente ao ponto de nos revelar o segredo da viagem no tempo, e, a menos que natureza humana venha a mudar radicalmente, é difícil acreditar que algum viajante do futuro nos desvende o segredo. É claro que algumas pessoas dirão que a visão dos OVNIS é a prova de que somos visitados por alienígenas ou por pessoas vindas do futuro. (Se os alienígenas chegassem aqui em tempo razoável, precisariam de viajar mais rapidamente do que a luz, pelo que as duas possibilidades são equivalentes.)”

**Todos nós temos as nossas máquinas do tempo. Algumas levam-nos para trás, são chamadas de memórias. Outras levam-nos para a frente, são chamadas sonhos” (Jeremy Irons)**

# Estabelecimento Prisional de IZEDA

## Fazer a escola acontecer

**O Estabelecimento Prisional de Izeda situa-se no interior norte a escassos 40 km da cidade de Bragança situada na região de Trás os Montes e Alto Douro.**

O edifício que primeiramente funcionou como um antigo colégio para menores transformou-se em 1996 no Estabelecimento Prisional de Izeda, que é composto por duas grandes alas e dois pisos compostos por camaratas e celas individuais. Nas duas grandes alas, encontram-se também os serviços de cozinha, dois refeitórios, serviços clínicos e espaços oficinais. No espaço exterior do edifício encontramos ainda uma estrutura agropecuária com alguma dimensão, que ocupa um grande número de reclusos em atividades exteriores.

A formação nesta comunidade é assegurada por professores

aqui colocados pelo Agrupamento de Escolas Abade Baçal. O estabelecimento alberga um espaço destinado à formação profissional dos reclusos, e as aulas funcionam num edifício anexo ao edifício principal composto por oito salas de aula. Neste ano letivo encontram-se a funcionar seis turmas constituídas por diferentes níveis na modalidade de cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA), nomeadamente três de iniciação e outra de continuação, uma turma EFA Secundário e uma turma de Dupla Certificação de Técnico de Desporto. Para a certificação da turma de Técnico de Desporto, o estabelecimento dispõe de instalações desportivas, designadamente um pequeno ginásio e um campo de futebol para a realização de diferentes modalidades desportivas.

### A equipa pedagógica do EP de Izeda

A equipa pedagógica que diariamente se desloca para Izeda é composta por professores já habituados às práticas letivas neste estabelecimento, e outros professores caloiros que pela primeira vez atravessaram os portões. Uns mais velhos em idade com traquejo e bagagem, outros novos em idade e iniciados nestas andanças. Diariamente estes profissionais encontram-se à entrada do edifício, para juntos se deslocarem até às salas, onde aguardam a chegada dos reclusos para mais um dia de ensinamento em todas as vertentes que se possam imaginar. Essa curta caminhada é feita com ânimo e com momentos de humor, porque todos fazem essa caminhada juntos, unidos sem deixar nin-

guém para trás. A convivência diária é saudável, todos nos conhecemos cada vez melhor, todos conhecem o universo de ensino por detrás daqueles portões, todos conhecem os reclusos praticamente todos, porque todos rodam diariamente pelas diferentes salas. Temos muitos pontos em comum, as viagens diárias em conjunto dão aso a partilha de histórias, emoções e sentimentos diários. Talvez unidos consigam fazer a diferença ... sim, naquele momento, estes professores ou formadores, como lhe queiram chamar, trazem muito mais do que o conhecimento científico para o qual estudaram e que na sua prática letiva diária gostam de transmitir. Com eles trazem também boa disposição, alegria e horas de convívio que ultrapassam o conhecimento. Estes profissionais cotidianamente

Nazaré Cardoso, professora de inglês no EP Izeda

têm consciência dos riscos que correm e das limitações que têm no que respeita às condições para a sua prática letiva dentro de uma prisão. No entanto, têm a noção de que também são exemplos para aquela comunidade que todos os dias os recebem com vontade de conversar, contar histórias, refletir e aprender. Esta equipa pedagógica transmite conhecimento e acima de tudo tenta motivar quem precisa e inspirar e iluminar quem ouve. Apesar dos kms diários que os professores têm de percorrer, sentem que a sua tarefa é bem recebida e também têm a certeza que a sua vinda é valorizada. A presença desta equipa pedagógica neste estabelecimento prisional faz a diferença fora e dentro dos portões.

## On the other side.

Saindo da estrada nacional que me leva quatro dias por semana ao EP de Izeda é curto. Já há muito que não me sentia apreensiva por entrar num estabelecimento educacional e pela primeira vez em vinte anos de práticas letivas estou a lecionar num estabelecimento prisional. E agora? Estou preparada? Tenho perfil? O facto é que ninguém nos pergunta durante o concurso nacional de professores se temos perfil ou não, se nos importamos ou não.

É difícil de explicar a sensação que me invadiu quando esperava que uns portões se fechassem para que outros se abrissem, para eu poder entrar. Não estava sozinha, junto comigo outros profissionais, que diariamente enfrentam estes portões, esperam o controle dos guardas prisionais e todo o ritual que é necessário ultrapassar até chegar à sala de aula. É engraçado,

que passados três meses deste ritual diário, vejo por mim a eliminar algumas coisas da minha indumentária como brincos, anéis, pulseiras, etc. Sim, algumas coisas deixam de ter importância quando nos apercebemos de que não necessitamos de nada para além da nossa boa disposição e alegria. Por mais problemas que tenhamos, por mais cansados que estejamos, quando entramos naquele espaço temos consciência de que tudo fica fora daqueles portões e grades. Naquele espaço azedo e frio, somos esperança e tentamos ser professores fascinantes que ensinam para a vida. “Hello teacher, how are you today? Vejo-me a escolher as palavras que vou proferir. Tudo é pensado: não posso dizer, agir e atuar sem pensar. As palavras que escolhemos têm de ser obrigatoriamente motivadoras, animadoras e encorajadoras. Falta tudo daquelas salas de aula ou será

que não falta nada? Não tenho quadros interativos, não tenho projetores ou outras coisas que possam parecer indispensáveis hoje em dia, no entanto, não me falta nada, basta transmitir que tudo é bem vindo. Sendo professora de inglês tudo se torna um pouco mais difícil, mas com paciência, resiliência e perseverança lá vamos levando a água ao moinho. Os valores humanos e o ambiente que nós professores proporcionamos ultrapassa as dificuldades vividas pelos reclusos e traz esperança aqueles que atentamente nos escutam. Passado duas horas as salas fecham-se, as luzes apagam-se e os cumprimentos sucedem-se e ouve-se um “See you tomorrow teacher.” Aprendo nos dias que passam que o meu silêncio dá aso aos faladores, aprendo a ser mais tolerante com os intolerantes e, por estranho que pareça, agradeço o ensinamento que esta experiência me está a proporcionar.

## Magusto no EP

**Tal como acontece todos os dias à porta do EP de Izeda, no dia 20 de novembro, pelas duas da tarde, mais uma vez se reuniram os professores, para mais um dia da sua prática letiva. No entanto, este dia foi um pouco diferente de todos os outros.**

O Estabelecimento Prisional, o Agrupamento de Escolas Abade Baçal e os professores proporcionaram aos reclusos uma tarde de convívio, durante a qual puderam desfrutar de algumas iguarias. Assim, além das famosas castanhas assadas, também tiveram direito a saborear os tão bem apetecidos e sempre bem vindos bolinhos em miniatura e um bolo confeccionado pelo agrupamento, propositadamente para o efeito.

A tarde decorreu numa convivência saudável e com boa disposição, em que talvez o espaço em que estava a decorrer a atividade foi o que menos se fez sentir.



# Educação e Formação de Adultos (EFA) de Nível Secundário na saída profissional de Técnico/a de Desporto

Divisão de Qualificações



O Centro Protocolar de Formação Profissional para o Sector da Justiça (CPJ) foi criado pela Portaria nº 538/88, de 10 de agosto, para promover atividades de formação profissional para valorização da população jovem ou adulta a cargo dos serviços e organismos do Ministério da Justiça, com vista à sua integração na sociedade e no mundo laboral, tendo em conta as suas carências, motivações e aptidões, bem como as necessidades do mercado de trabalho.

Na definição da sua oferta formativa, o CPJ tem vindo a colocar um cuidado especial nos processos de adaptação dos seus cursos às exigências da sociedade moderna contemporânea, apostando em ofertas consentâneas não só com o crescente e constante desenvolvimento tecnológico, mas também que promovam nos seus formandos (reclusos) mudanças ao nível da sua auto-estima e valorização pessoal.

Neste contexto, o CPJ, em colaboração com o Agrupa-

mento de Escolas Abade Baçal, encontra-se desde Novembro de 2018 a desenvolver no Estabelecimento Prisional de Izeda um curso de Educação e Formação de Adultos (EFA) de Nível Secundário na saída profissional de Técnico/a de Desporto. Este curso, que garante aos formandos a possibilidade de obtenção do 12º ano e o nível IV de qualificação, pretende formar profissionais que participem no planeamento, organização e desenvolvimento de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas de ocupação de tempos livres, animação e lazer, fazendo parte do seu referencial Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) tão diversas como Pedagogia do Desporto, Ética e Deontologia do Desporto, Futebol (iniciação), Ténis (iniciação), Andebol (iniciação), Step, entre outras.

Constituindo-se como uma oferta de formação profissional pioneira em contexto prisional, importa também realçar algu-

mas das atividades realizadas, designadamente as sessões abertas à população prisional: uma aula de Crossfit dinamizada pelo Atleta de Crossfit e personal trainer Daniel Venceslau; Workshops dedicados à “Alimentação no Desporto”, dinamizados pela Dra. Rita Costa, e “Dopping – inimigo do Fair Play” pelo Dr. André Novo, além de uma aula de suporte básico de vida dinamizada pelos Bombeiros de Izeda. Foi ainda organizado um torneio de Ténis de Mesa pelos formandos do curso EFA tendo contado com inúmeros participantes, incluindo um elemento do corpo de docentes da escola associada.

Decorrido um ano de Curso, o balanço é altamente positivo, como é possível confirmar não só pela adesão dos formandos ao mesmo e pelas transformações físicas e comportamentais destes, mas também pelo efeito de contágio que se tem verificado ao nível da restante comunidade prisional”.

## Factos & opiniões

“Neste EP de Izeda só sai para liberdade sem saber ler ou escrever quem não quiser ser integrado na sociedade quando chegar o dia da sua liberdade, para ser útil na vida civil. Sou um recluso atento que aproveito todas as aulas com muita atenção. Ir às aulas dá-me a sensação de que estou em liberdade falando com pessoas cultas como todos os professores que têm passado pelo EP”. (Francisco Diamantino, recluso da turma Nível Secundário)

“Os reclusos que frequentam o ensino escolar, na maioria estão interessados nas aulas ministradas. Frequentar o ensino no EP é uma mais valia para o recluso quando for libertado, dado que muitos dos reclusos aprendem a ler e a escrever aqui no EP. Outros já concluíram com aproveitamento o ensino secundário e pensam continuar os estudos fora dos muros da cadeia. Tirar uma licenciatura ou arranjar um trabalho quando chegar a hora da liberdade é um objetivo de muitos” (José Mello, recluso da turma do Nível Secundário)

“A escola corta a solidão do recluso e alivia o stress”.  
 “A formação neste EP é uma mais valia para adquirir conhecimento”.  
 “A escola é benéfica para a convivência, amizade e cultura”.  
 “Saímos mais cultos e mais bem informados”.  
 “A direção do EP devia dar mais atenção a quem frequenta a escola, nomeadamente no acesso a precárias e na avaliação do comportamento”. Turma B3A

## Izeda: As TIC na nossa Escola

A disciplina de TIC contempla nas suas aprendizagens essenciais quatro domínios de trabalho: segurança, responsabilidade e respeito em ambientes digitais; investigar e pesquisar; colaborar e comunicar; criar e inovar.

Ana Afonso

Tendo em conta que, a ideia é o reforço destas aprendizagens, no que diz respeito à privacidade e direitos de autor, à proteção de dados, ao combate do plágio, bem como recomendações na elaboração dos trabalhos e respetiva publicação On-line, pensou-se em lançar novos desafios a estes alunos. Para tal, os alunos começaram a desenvolver projetos, num trabalho conjunto e em simultâneo para as aprendizagens dos diferentes domínios, bem como a articulação com outras áreas disciplinares e projetos eTwinning, com o objetivo de

partilhar ideias e conteúdos sobre determinados temas.

Na escola, no primeiro período, já participaram na atividade do Halloween articulando com a disciplina de Inglês. Neste momento trabalham entre outros, conteúdos da disciplina, na atividade dos Postais de Natal, articulando com as disciplinas de Inglês, Francês e Cidadania. Espera-se nos outros períodos continuar com a articulação disciplinar, alargando esta colaboração a outras áreas e temas. Já está ativa a nossa rede social no Facebook (<https://www.facebook.com/izeda.tic.5>) e o nosso blogue na plataforma Webnode (<http://izedatic.webnode.com/>) com ligação através do portal do agrupamento.

Nos projetos eTwinning, os alunos e professores parceiros trabalham em colaboração uns com os outros, organizando atividades para que os alunos tenham um papel ativo na interação uns com os outros,

investigando e decidindo em conjunto, de forma a aprenderem competências do século XXI, bem como o respeito mútuo. Os temas expostos nestes projetos são “Lendas da minha terra” e “Privacidade e Proteção de dados”.

Com estas atividades e projetos, espera-se que os alunos melhorem as práticas no tratamento e organização dos dados em diferentes formatos, proporcionando a criação de documentos digitais diversificados (apresentações, animações,

vídeos, jogos, cartazes, entre outros) e a partilha destes, preservando os direitos de autor.





# O tempo português

É voz corrente que em relação à pontualidade os portugueses deixam muito a desejar, sobretudo quando a comparação é com países como Inglaterra, cuja atitude é meticulosa em relação ao tempo. Portugal sempre foi também considerado menos desenvolvido em relação a outros, no que toca à cultura e economia. Estará isto relacionado com a maneira como os portugueses gerem o seu tempo? Talvez não exista relação direta, mas a verdade é que a acumulação de atrasos poderá resultar em menos produtividade.

Os portugueses parecem habituados a chegar sempre tarde como se isso fosse um defei-

Emma, Rodrigues, 12<sup>o</sup>C

to inevitável: os comboios raramente partem a tempo, os relógios apresentam horas diferentes, raramente somos atendidos à hora marcada no médico, dificilmente uma conferência começa à hora estabelecida. A falta de pontualidade parece, então, normalizar-se e a pontualidade é esquecida como uma qualidade, ao contrário do que muitos afirmam. Alguns dados confirmam a falta de pontualidade e mostram que ela pode, de facto, afetar a produtividade: 30 % dos portugueses não tem o hábito de utilizar uma agenda para gerir o seu dia de trabalho; 60 % dos portugueses agenda mais

tarefas do que aquelas que sabe que conseguirá cumprir; 2/3 das reuniões no nosso país não começam à hora marcada; 1/2 das reuniões não cumpre os objectivos propostos; 80 % das empresas vê o seu negócio ser prejudicado pelo incumprimento dos prazos.

Estando esta situação normalizada, sei que se estiver atrasada para um evento, não há problema, já que os pontuais esperam sempre, é como se não chegar a horas fosse uma tradição a manter, como o chá das cinco (que em Portugal começará sempre às cinco e tal...), ao contrário do que acontece com, por exemplo, os britânicos. A este respeito há uma questão que se pode colocar: são os ingleses pontuais porque as suas cidades estão repletas de relógios ou estas têm muitos relógios porque os seus habitantes são muito pontuais? Ou será a proximidade com Greenwich que influencia esta tendência? A verdade é que, como os ingleses sempre foram conhecidos pela sua pontualidade, o atraso de alguns minutos pode ser considerado bastante desleigante, para muitos deles. Faz, por isso, sentido que um dos relógios mais famosos se encontre no Reino Unido, o notável "Big Ben". Este foi construído em 1858 e contém quatro enormes relógios em cada uma das suas faces. Os britânicos contam com o "Big Ben" como

horário oficial. Para onde quer que se olhe, há um sempre um relógio à espreita, quer seja antigo, moderno ou mesmo eletrónico.

A pontualidade britânica não só representa os ingleses como organizados, como também produtivos, já que utilizam esse tempo para realizar outras tarefas. Profissionalmente, se o trabalho começa às 9h, ninguém chega às 9h05, ou seja, é importante estar no sítio marcado antes do combinado e nunca depois. Não há nenhuma perda de tempo, apenas produtividade e organização do mesmo. Esta é, de facto, a imagem que o mundo tem deste povo. Mas será ela ainda verdadeira ou será mais um mito urbano? Um estudo realizado em Inglaterra afirma que 63% dos ingleses chegam atrasados aos seus compromissos. Isto significa que a pontualidade britânica é um estereótipo desatualizado?

A questão que se coloca é: por que motivo se chega recorrentemente atrasado? Num estudo desenvolvido por Jafarpour e Spiers, publicado em 2016, conclui-se que quando os homens desenham mapas ou fazem juízos de valor acerca do tempo de viagem, as suas respostas são pouco precisas. Conclui-se, ainda, que quando familiarizados com determinado espaço têm tendência para subestimar o tempo que demoram a chegar até ele. Isso

mostra que, no caso de compromissos considerados de rotina, o cérebro tem dificuldade em calcular o tempo e acaba por conduzir à ideia de que mais 5 minutos não vão impedir ninguém se chegar a tempo naquela situação. A culpa do atraso será então de um GPS mental e temporal que temos? Há também quem defenda que as pessoas com mais tendência para atrasos são mais otimistas, distraídas, desconfiadas. Ou então a justificação reside na quantidade de tarefas que têm em mãos. Serão então os menos pontuais mais criativos e produtivos?

Por outro lado, ser ou não ser pontual é na verdade uma opção. Depende de cada um escolher ignorar o despertador, não sair de casa mais cedo apesar de se saber que àquela hora o trânsito é caótico, demorar porque é necessário escolher a roupa para vestir ou arrumar a mochila da escola antes de sair de casa. As pessoas pontuais são organizadas, anotam na agenda as tarefas e, no caso da agenda do telefone, usam lembretes para programarem antecipadamente as tarefas e os percursos que necessitam de realizar para as concretizarem. E tu o que pensas? Será a Inglaterra assim tão competente ao contrário dos portugueses ou será que o Reino Unido tem falhas de atraso como acontece em Portugal?

## 100 anos de magia

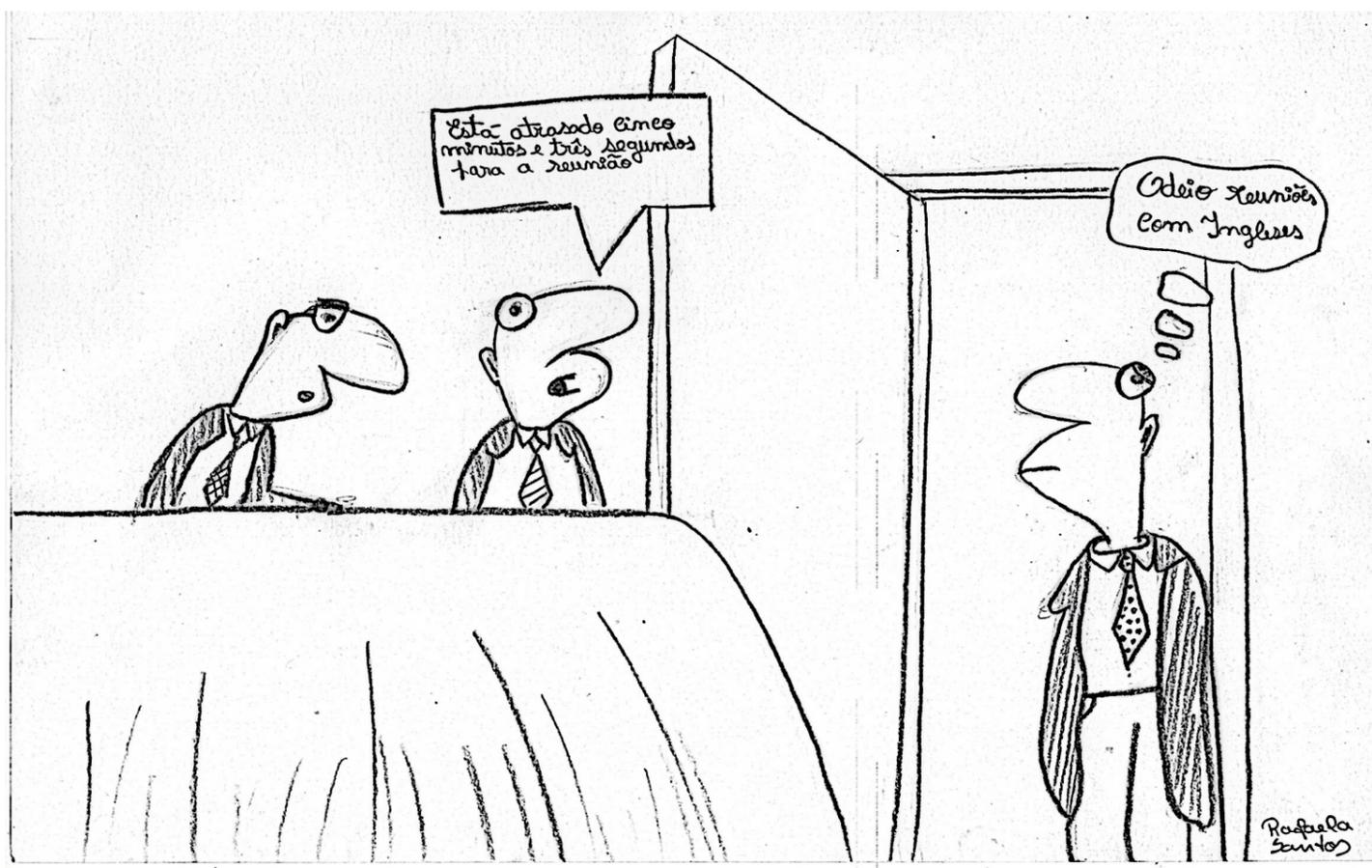
Festejou-se no dia 6 de novembro o centésimo aniversário de Sophia de Mello Breyner Andresen. Uma escritora que marcou a infância de muitos, devido à maneira como escreveu os textos, com toda aquela magia e criatividade.

Carolina Batista, 9<sup>o</sup>B

Alguns dos livros que, no meu ponto de vista, mais marcaram a infância de todos foram "A fada Oriana" e "A menina do mar", e "A floresta", que são histórias que as mães contavam para adormecer, e que faziam com que sonhássemos que podíamos conversar com os animais, voar ou nadar no fundo do mar. Ou ainda que se fizéssemos casas e as puséssemos debaixo de uma árvore viria algum viria algum anão habitar nelas, como acontece no conto "A floresta". Tudo porque as suas descrições ricas e minuciosas permitiam recriar mentalmente o mundo em que as personagens viviam e depressa nos transportávamos para lá.

Se os espaços nas suas obras são todos fantásticos, não há dúvida que o mar ganha uma beleza especial e talvez por isso alguns dos seus textos estão escritos nas paredes do oceanário de Lisboa.

Sophia não inspirou apenas crianças com os seus livros mas também adultos que leram as histórias aos seus filhos e que se deliciaram com a sua poesia, sendo por isso uma escritora marcante na vida de todos nós desde a infância até à idade adulta. E continuará a ser.





## As pessoas que Zadok Ben-David viu, mas nunca conheceu estiveram no CAC Graça Morais

Depois de Seul, Los Angeles e Sidney, foi a vez do Centro de Arte Contemporânea Graça Morais, em Bragança, ser o anfitrião das 4000 figuras que constituem a exposição de Zadok Ben-David, “People I saw but never met”, dispostas pelos dois pisos ocupados pela mostra, que esteve patente ao público entre 19 de junho e 20 de outubro, integrada na segunda edição do evento “Terra(s) de Sefarad - Encontros de culturas Judaico-Sefardita”, que decorreu em Bragança entre os dias 19 e 23 de Julho, depois do sucesso da primeira, em 2017.

O percurso do visitante é

Luísa Diz Lopes

marcado pelo crescente espanto e pela curiosidade que o conduzem num silêncio expectante ao longo da galeria inicial e o faz subir lentamente as escadas de acesso à sala superior, onde sustem a respiração antes de deleitar o olhar e observar as imensas figuras que a habitam. Os

sucessivos movimentos de aproximação e distanciamento, realizados ao longo do percurso na tentativa de captar o todo e os pormenores, interrompem-se nesta sala, que enche um olhar que se descobre insuficiente para abarcar tudo quanto deseja. E apetece avançar, ser mais uma daquelas figuras, sobretudo as que mais captam o interesse e simpatia.

Esta é a sala onde se encontra o mundo humano que Zadok, desenhador e escultor nascido no Iémen em 1949, mas emigrado em Londres desde essa altura, encontrou, fotografou e quis immortalizar, capturando instantes da sua vida, ainda que nunca tivesse conhecido nenhuma das pessoas que viu e replicou em silhuetas de alumínio e inox. Meticulosamente colocadas, ilustram a diversidade humana, nas diferentes idades, etnias, nacionalidades, interesses, religiões e ocupações, vivendo em harmonia num mesmo local, ainda que não pareçam comunicar entre si. Cada uma encer-

ra um mundo e é esse que cada visitante é convidado a descobrir. É fora dele que estamos, comungando do olhar do artista, vendo cada um na mesma perspectiva e fazendo um esforço para os individualizar, já que a integração num mesmo espaço faz com que as linhas que os definem se unam, pareçam intercalar-se com outros maiores (as maiores silhuetas apresentam uma dimensão de 5 metros), mais pequenos, ínfimos que os rodeiam. A profusão de linhas e as novas formas que elas recriam, bem como a minúcia das expressões faciais, dos objetos que transportam e com os quais interagem justificam o enorme interesse que a exposição provoca.

Ninguém sai indiferente, ninguém quer ver as imagens antes de observar a realidade. As múltiplas fotos que cada um capta servem para recordar, para pormenorizar pela possibilidade que existe de as ampliar e finalmente conseguir observar cada uma com a atenção que ela merece.

“Zadok Ben-David é um colecionador de instantes de vida. (...) No meio deste aparente igualitário conjunto de modelos genéricos ou tipificados, cada figura é única: carrega

não apenas as características morfológicas que distinguem das demais, mas também o cunho da sua experiência pessoal, da sua própria história.

A acumulação desta diversidade de pessoas sugere ainda as distintas maneiras pelas quais estamos sempre em relação uns com os outros e ao mesmo tempo tão alheados. Por isso, a obra é também uma metáfora sobre o isolamento e a comunicação.(...)”

A areia que as ancora funciona como um terreno coletivo em que nos encontramos.” Jorge da Costa (curador da exposição)



Sophia de Mello Breyner Andresen – Centenário de Nascimento- 1919-2019

# A menina do mar

Docentes do 1º ciclo - MO

No âmbito das comemorações do centenário do nascimento da escritora/poetisa Sophia de Mello Breyner Andresen, as turmas MO7 e MO5 de 3ºano da EB1,2,3 Augusto Moreno, após uma breve abordagem à vida e obra da escritora, desenvolveram atividades de exploração dos contos “O Espelho ou o Retrato Vivo” e a “A Menina do Mar”, respetivamente.

Segundo a autora, o conto “O Espelho ou o Retrato Vivo”, foi inspirado numa história tradicional japonesa integrado num livro que lhe ofereceram na sua infância.

Neste conto Sophia faz a apologia à amizade, ao amor, ao respeito familiar, à obediência e também à beleza chamando a atenção para o efeito que o espelho produz muitas das vezes: vaidade, futilidade e arrogância.

Os alunos perceberam bem a mensagem positiva, afetiva e emocional expressa, sobretudo

os sentimentos de saudade da filha e a forma de os atenuar recorrendo ao espelho como retrato vivo, para lembrar a mãe que ela tanto amava.

Introduzir Foto MO7  
A “A Menina do Mar” foi escolhida, por unanimidade, e através de diálogo orientado alargaram-se os conhecimentos sobre o mar, exploraram-se as vivências e realizaram-se várias atividades de reforço do interesse pelo livro e pela história e para desenvolvimento de competências literárias. A leitura foi sendo intercalada para

assegurar a compreensão do texto e a participação dos alunos. Refletiram-se pormenores engraçados que, ao longo da história, são bastantes e desempenham um importante papel com o intuito de despertar sentimentos de fruição e de gosto pela leitura.

Após este trabalho os alunos foram convidados a imaginar e elaborar um texto em que descrevessem um dia passado com a Menina do Mar. Os textos, depois de corrigidos, foram apresentados às outras turmas pela seus respetivos autores.



Assim como o rapaz da casa branca levava presentes para que a Menina do Mar pudesse ter uma ideia do que era a Terra, pediu-se aos alunos para imaginarem que presen-

te cada um deles lhe poderia oferecer. Desta chuva de ideias elaborou-se um painel coletivo colocado em lugar de destaque na escola.



## “Um dia com a Menina do Mar”

Se eu passasse um dia com a Menina do Mar gostaria que ela conhecesse a Terra. Para que isso acontecesse, colocava-a numa caixa transparente com água salgada para que ela conseguisse sobreviver fora do mar.

Levava-a no meu carrinho a pedais e mostrava-lhe os rios, as albufeiras e todas as paisagens deslumbrantes da Terra.

Após darmos uma grande volta pela Terra, eu pedia-lhe para me levar num submarino a conhecer o fundo do mar.

Ricardo, 3º ano – MO5

A Íris e a Menina do Mar

A Menina do Mar vive no fundo do mar numa gruta e a Íris vive na Terra numa linda casa. As duas conheceram-se quando a Íris estava de férias. Desde aí, tornaram-se as melhores amigas.

Um dia, a Íris levou a Menina do Mar num balde a ver a Terra. As duas foram a um museu, passearam nos jardins da cidade de Bragança e viram um filme no cinema. Foi um dia muito divertido.

Íris Braz, 3º ano – MO5

O meu passeio com a Menina do Mar

Eu estava a passear pela praia quando encontrei a Menina do Mar que estava sozinha.

Convidei-a para passar o dia comigo. Juntas fomos passear e visitamos muitos lugares. Fomos ao parque brincar nos baloiços e no escorrega. De seguida fomos ao shopping comer um hambúrguer no MacDonal's e fizemos compras. Ao fim da tarde fomos para minha casa brincar com as minhas Barbies e as minhas Lol's.

Como a Menina do Mar disse que não sabia brincar com as bonecas, eu tive que a ensinar para depois podermos brincar.

Mais tarde, a minha mãe mandou vir uma pizza. Jantamos todos juntos e, depois de jantar a Menina do Mar teve que voltar para a sua casa que é o mar.

Gostei muito de passar o dia com a Menina do Mar e tenho a certeza de que ela também gostou.

Adriana, 3º ano – MO5



# O tempo dos Romanov

No início do século XX, a Rússia ocupava um grandioso território circunscrito entre a Europa de Leste ao Oceano Pacífico, vivendo aí uma população numerosa, heterogênea de diferentes origens étnicas e diversas línguas.

**Fernanda Tiago**

A História dos ROMANOV é composta por revoluções simples da corte, às mais sangrentas da corte e da rua.

Em 1613, foi fundada esta dinastia através de uma revolução pacífica, sendo o primeiro notável deste apelido, Miguel Romanov, o fundador da nova casa imperial, esta manter-se-à até à Revolução Russa de 1917.

Família oriunda da Lituânia, deve o seu nome a ROMAN, pai de Anastácia que casou com o czar IVÁ, corria o ano 1547. Já em 1613, um seu descendente Miguel, filho de Fiodor, foi indigitado para Czar da Rússia.

No cômputo desta família, os membros de mais notoriedade foram Pedro, Isabel, Catarina e, indubitavelmente, o autocrático Nicolau II, derrubado pelos “ventos” mais intensos da História Contemporânea.

Na verdade, é fundamentalmente da herança de todos que se compõe o espetacular espólio de tesouros da corte Imperial Russa, as jóias dos ROMANOV.

Pedro, o Grande, foi o primeiro a ocidentalizar a Rússia, fascinado pelas novidades incontestáveis que o Iluminismo ocasionava na Europa de então. Este (1682/1725) transformou a Rússia num Império e, naturalmente, intitulou-se Imperador da Moscóvia.

Decididamente, quebrou as tradições tártaras e entrou na esfera de atração francesa e da política absoluta protagonizada, principalmente, por Luís XIV coadjuvado pelo seu ministro Mazarino.

Lembramos, que Pedro foi ao extremo de mandar rapar as bárbaras de índole oriental aos nobres e, impor-lhe os trajes ao gosto ocidental, mostrando sobre maneira as tendências ocidentalizantes. Para se libertar do sentimento asiático e ainda das tradições de Moscovo que, tal como Pequim, tem uma

cidadela interior sagrada, o KREMLIM, também ordenou a edificação da cidade de S. Petersburgo e o seu Peterhof.

Em 1712, para a construção da cidade que veio a tonar-se a capital da Rússia, contratou arquitetos franceses, os únicos que sabiam projetar fontes, galerias de pintura, terraços, cascatas parques e outros requisitos mais, inequívocos “à la manière” da corte de Versalhes e Paris.

Apesar de ter proclamado, por decreto, que o Imperador deveria designar o seu sucessor, como finou por morte súbita, o governo imperial coube a sua mulher, Catarina I, que governou de 1725 a 1727.

Talvez, as presenças mais marcantes da casa ROMANOV sejam as mulheres e, as mais emblemáticas, Isabel I (1741/62) e Catarina II, “a Grande” e, segundo alguns estudiosos, a “inventora” do conceito moderno da intriga amorosa como ardil fundamental na política institucional. Já Isabel Petrovna foi uma mulher notabilíssima e de grande pujança política, social e física que, em 1741, tomou literalmente o poder; graças à peculiar habilidade política conquistada a simpatia do exército, e este ajudou-a na sua entronização.

Aliou-se com a Áustria contra a Prússia de Frederico II e com a França.

Ainda patrocinou a fundação da Universidade de Moscovo e da Academia de Belas Artes.

Algum tempo depois da sua morte, curiosamente, uma outra Isabel deu que falar, porque se fez passar por filha da Imperatriz Isabel I, passando à História como “falsa imperatriz”.

Por sua vez, Isabel, filha de Pedro I e de sua segunda mulher Catarina, fez-se aclamar pela Guarda pondo fim à regência do jovem Ivan VI, desta feita acabando assim com mais de dez anos de governação alemã na Rússia.

A influência francesa defendida pelo médico Lestocq, que esteve sempre próximo da Imperatriz, foi basililar para esta. Culta e de gosto refinado, Isabel mandou construir o palácio de Inverno de S. Petersburgo e o palácio de Catarina em Tsarkoie pelo arquitecto italiano Bartolomeo Rastrelli.

Além destes dois grandes monumentos mandou também edificar alguns palácios para os seus favoritos.

Isabel sabia rodear-se de homens de Estado que trabalhavam para a grandeza e modernização da Rússia.

No entanto, dos seus “pecados” fala a sua imensurável paixão pelos prazeres e pelo luxo. Conta-se que no seu “closet” havia cerca de 1500 “toilettes” de veludos e outros tecidos raros.

Catarina, a Grande, chegou à Rússia em 1744, a convite da Imperatriz Isabel Petrovna que a escolheu para noiva do futuro Pedro III.

Esta era uma princesa alemã sem hesitações...

Vendo a nobreza descontente, levou a cabo o levantamento da guarda imperial e deu instruções precisas para matarem o marido, o czar Pedro III, a qual, finda a eficaz intervenção da guarda, lhe sucedeu no trono. Manteve o poderio económico/social das elites, o que lhe permitiu tomar medidas reformistas e, ainda alargar fronteiras à custa da Polónia e da Turquia. Governou com grande vigor de 1762 a 1796 e converteu-se aos avançados ideais ocidentais, Adepta das “LUZES”, fundou uma Academia e convidou Diderot para a sua corte. Contudo, na reta final do seu reinado, escandalizada com as realidades da Revolução Francesa de 1789, opôs-se, determinantemente, à propagação dos ideais liberais.

Grande protetora das artes, mandou erguer inúmeros edifícios públicos e privados e reuniu uma colecção de arte europeia composta por verdadeiras obras primas.

Nicolau II foi o último Czar da Rússia sobre qual impunha uma autoridade suprema, muito semelhante ao absolutismo do Antigo Regime. Com ele terminou a dinastia dos ROMANOV.

A derrota russa frente ao Japão em 1904, foi, simbolicamente, o princípio do fim.

Em meados do século XIX, mesmo depois da abolição da escravatura, a população vivia miseravelmente, o descontentamento social era uma constante, e o desejo de mudança era reclamado com frequentes reivindicações e greves.

Em 1905 surgiu a primeira tentativa revolucionária falhada, o DOMINGO SANGRENTO, para derrubar o autocratismo de Nicolau e instaurar um regime liberal.

Os anos que se seguiram pioraram a situação. Em 1914 estala a Primeira Guerra Mundial por todo continente europeu, e a Rússia não tinha adequadas respostas no sistema para aguentar tão grande desafio. Por sua vez o Czar entregara-se a um misticismo louco, e a corte estava dominada por Rasputine. Este era um aventureiro que, após vida desregrada se tornou monge, curandeiro e visionário, que conquistou grande influência sobre o Czar Nicolau e a Czarina Alexandra Feodorovna. Estes acreditavam que as capacidades de Rasputine não serviam só para curar, mas também teria o poder de prever os acontecimentos através de visões. Acabou por ser assassinado pela aristocracia fundiária.

A população de Petrogrado (antes de 1914 S. Petersburgo) e após a vitória dos bolcheviques Leninegrado, nome com

o qual permaneceu até 1991, quando foi restaurado o original) comandada pelos activistas sociais/democráticos e sociais/revolucionários insurgiu-se face à inoperância da Duma e do governo manipulador do Czar.

Os opositores a Nicolau, aproveitando a fragilidade das forças no poder e a insatisfação generalizada, no dia 23 de Fevereiro de 1917 (do calendário ortodoxo) levam Nicolau a abdicar.

Com a queda do czarismo formou-se um GOVERNO PROVISÓRIO, formado por socialistas moderados e liberais, que instauraram o liberalismo parlamentar de cariz ocidental (revolução burguesa).

Já no dia 26 de Outubro (7 de Novembro, no calendário ocidental) de 1917 os bolcheviques liderados por LENINE instauram com êxito a primeira revolução socialista da História. A família imperial foi massacrada na noite de 16 para 17 de Julho de 1918, marcando o fim do reinado dos ROMANOV.

De todos eles nos ficou um legado ímpar, que engloba vestuário, acessórios, pintura, ícones, peças riquíssimas de joalheria e objectos religiosos de significativo valor material, histórico e sentimental, que acumula três séculos da família imperial mais importante da História da Rússia, OS ROMANOV, que esteve no poder desde 1613 até à revolução de Outubro de 1917.

Nesta data venceram os ideais marxistas/leninistas, Lenine chega ao poder e instaurou o Comunismo de Guerra.

Domingo Sangrento, 1905





## Que susto de dia!



No dia 31 de outubro confluíram no agrupamento várias tradições culturais, assinaladas pelo Departamento de Línguas Estrangeiras, que mostraram um pouco dos costumes hispânicos e anglo-saxónicos: o “Halloween” e o “Dia de Los Muertos”.

Emma Rodrigues, 12<sup>o</sup>C

A escola foi enfeitada com várias decorações festivas relacionadas com o dia, como, por exemplo, morcegos e bruxas, principalmente, no bar onde

todos os alunos se juntam várias vezes ao dia.

Na entrada, havia um altar relacionado com o “Dia de los Muertos” realizado pelos alunos de espanhol da escola, no qual existiam caveiras e desenhos feitos com cartolinas, relativos ao dia tão assustador. Esta é uma tradição celebrada pelo México, que apresenta a morte como um ato de reencontro com os vários entes queridos que já faleceram. Não é uma celebração com uma feição assustadora, mas sim uma

festividade alegre e espiritual, mais especificamente católica. Um dos principais símbolos deste dia, são as várias caveiras que são expostas e a utilização delas como maquilhagem realizada por diversas mulheres, sendo o início das danças que se iriam realizar. Dentro das casas das famílias, vários altares são feitos para relembrar os seus familiares e são confeccionados os seus pratos favoritos. O “Dia de los Muertos” junta as tradições mexicanas e espanholas.

## Abade de Baçal realiza simulacro de sismo

No dia 15 de novembro, às 11:15h, os alunos da Escola Secundária Abade de Baçal, participaram no exercício “A TERRA TREME”, de forma ordeira e empenhada, realizando os três gestos - “BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR”.

Alunos do 7<sup>o</sup>B

A atividade registou uma forte adesão por parte de todos e os alunos do 7<sup>o</sup> B consideraram que “o exercício ajudou a conhecer e praticar estes três gestos que podem salvar vidas e que são a melhor resposta para o ser humano se proteger em caso de sismo.”

Durante o exercício estiveram presentes os representantes da Autoridade Nacional de Proteção Civil que, no final

elogiaram o comportamento dos alunos da turma que acompanharam, o 7<sup>o</sup>B, pelo comportamento responsável que apresentaram e a cujos alunos ofereceram uma pequena lembrança,

Este exercício é organizado anualmente pela Autoridade Nacional de Proteção Civil e pretende alertar e sensibilizar a população sobre o modo de agir antes, durante e depois da ocorrência de um sismo.

Embora Portugal continental, e nomeadamente a região em que vivemos, tenha um baixo risco sísmico, a realização destas simulações reveste-se de grande importância já que a mobilidade entre Países é atualmente muito elevada, o que nos pode colocar em locais de elevada atividade sísmica.

