



A voz da AE

“Representar de forma contínua os alunos foi também saber ouvi-los, parar e reconhecer os erros e, acima de tudo, guiá-los ao longo do tempo.”

À conversa com a cientista polar Joana Magalhães

“Concluímos que é fundamental reduzir a quantidade de plástico no nosso quotidiano (...) podemos contribuir para um futuro mais sustentável.”



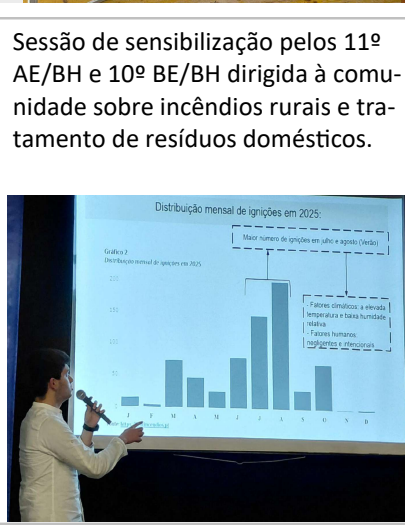
Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento

o articulam aprendizagens essenciais no âmbito da segurança rodoviária & da mobilidade sustentável



Matemática e Esperança: Escola celebra Dia Internacional da Matemática com Solidariedade

“A nossa escola encheu-se de números, criatividade e espírito solidário para comemorar o Dia Internacional da Matemática e o Dia do Pi. Sob o tema global para 2026, “Matemática e Esperança”, a comunidade educativa uniu-se em diversas iniciativas que provaram que os números podem, de facto, ajudar a mudar o mundo.”



A VOZ da ASSOCIAÇÃO de ESTUDANTES

Um ano de ideais, projetos e desafios... um ano de associação.

Quando o ano chega ao fim, chega também o momento de olhar para trás e recordar aquilo que foi vivido. A nossa associação procurou, desde o início, deixar uma marca na escola.

Tudo começou como Lista M. Porquê M? Ainda hoje não encontramos uma boa explicação: quisemos ser diferentes, inovar... ou, simplesmente, porque era das poucas letras que dava

desafios.

Desde a campanha, demos tudo. Talvez porque sabíamos da forte concorrência, mas também pela simples diversão e vontade que nos moviam durante os preparativos para a “grande semana”. Trouxemos à escola várias atividades e iniciativas, como o insuflável, o trampolim, o touro mecânico, a varredora, matraquilhos, FIFA 26, bifanas, jogos tradicionais, bombos e uma ação de sensibilização com os bombeiros.

osos, superar as expectativas. Fizemos, também, nessa semana, uma promessa: tornar a escola verdadeiramente grande, onde cada um encontrasse o seu significado... Não desistir e permanentemente representar os alunos.

Esse foi, desde o primeiro dia, o espírito desta Associação de Estudantes: fazer mais e melhor. E, no resto do ano, procuramos manter essa energia em todas as atividades que organizamos, envolvendo a comunidade esco-

ram os mais variados campos e contamos com a ajuda dos professores, pessoal não docente, da direção e Biblioteca Escolar.

Por um lado, dias comemorativos como o Halloween, o Dia da Criança, o Dia do Cinema, e o Dia do Pijama, o Dia da Ciência, a Páscoa e o Natal, não passaram em “branco”. Entre *flash mob*, casa assombrada e um desfile de máscaras para os estudantes, bem como um insuflável e a projeção do filme, o *workshop* de ornamentos,



para gesticular com as mãos. Brincadeiras à parte, o “M” acabou por ganhar um significado muito maior. Representa mais do que a montanha física que rodeia a paisagem de Arga e Lima; Representa a Montanha que construímos ao longo deste ano: feita de união, trabalho árduo e resiliência que nos permitiu superar os muitos

Mas, o que muitos não viram foi a dedicação e o esforço que estiveram por detrás de toda a diversão proporcionada. Horas de planeamento, feiras organizadas, cartazes preparados com todo o cuidado e brio. Tudo isto com um único objetivo: proporcionar momentos memoráveis à comunidade escolar e, como sempre fomos ambici-

lar e permitindo a aprendizagem contínua dentro e fora do contexto de sala de aula.

Representar de forma contínua os alunos foi também saber ouvi-los, parar e reconhecer os erros e, acima de tudo, guiá-los ao longo do tempo.

As atividades desenvolvidas percorre-

a feira da ciência e a caça aos ovos contribuíram para as diferentes sensibilizações e mensagens que pretendemos passar. No Dia do Pijama, a adesão foi tão grande que, ironicamente, os “excluídos” eram precisamente aqueles que apareceram de roupa normal.

Por outro lado, procuramos manter o



nosso compromisso social e interventivo, movendo a escola para diferentes causas. Como forma de celebrar o Natal sem esquecer o seu significado, fizemos uma recolha de material escolar, juntamente com a Biblioteca Escolar para Cacheu na Guiné Bissau. Neste período fizemos, ainda, uma visita especial ao Lar de Lanheses, recordando-nos a necessidade de pequenos gestos para fazer grande diferença no dia de quem mais precisa. E, junta-

mente, com o grupo de CTV marcámos o dia Internacional da Luta contra a Sida.

Em fevereiro juntamo-nos também aos Bombeiros de Leiria para ajudar as vítimas das intempéries que atingiram o país.

Além disso, os torneios desportivos com destaque para o torneio de futsal de final de ano e de ping pong no início do segundo período.

Já no terceiro período contribuímos ativamente durante os Dias Culturais, organizando os torneios de vôlei e futsal, o Peddy Paper “Os Outros de Pessoa” e, também, a Eurovisão.

Apresentámos, ainda, uma proposta ao Orçamento Participativo e renovámos o espaço da Associação de Estudantes, equipando-o com armários, *puffs* e um sofá. Criando um espaço digno, prático e confortável para as associações futuras.

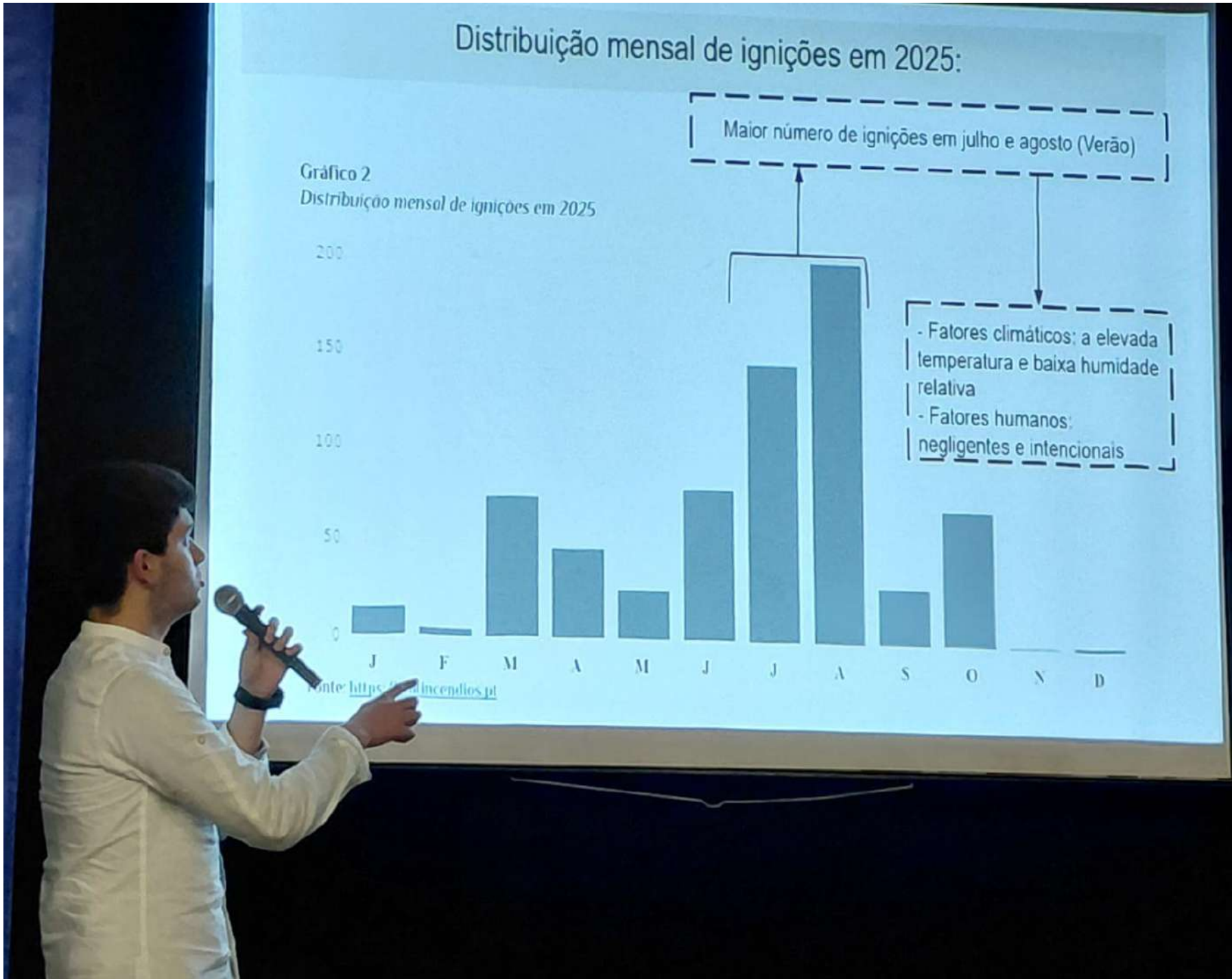
Esperamos que este ano sirva de inspiração para aqueles que vierem a integrar a próxima Associação de Estudantes. Que se empenhem, trabalhem e concretizem aquilo a que se propõem. Se há uma marca que deixamos, foi que as ideias só ganham valor quando são acompanhadas de atitudes.

Afinal, como diz o nosso slogan, sempre houve muita mais ação do que “blabla”.



Comemoração do Dia da Europa (9 maio)

Escola e comunidade juntas por um Ambiente mais saudável e seguro



No passado dia 9 de maio, no âmbito da comemoração do Dia da Europa, os alunos das turmas 11º AE/BH e 10º BE/BH dinamizaram uma sessão de sensibilização dirigida à comunidade, subordinada aos temas dos incêndios rurais e do tratamento de resíduos domésticos. Esta iniciativa esteve inserida nas disciplinas de Geografia

A e de Cidadania e Desenvolvimento, sob a coordenação das professoras Flora Castro e Ana Margarida Ferreira da Silva, respetivamente. A iniciativa decorreu na Junta de Freguesia de Lanheses e contou com a presença de diversas entidades locais e regionais, nomeadamente a Vereadora do Ambiente da Câmara Municipal de Viana

do Castelo, o Presidente da Junta de Freguesia, o Diretor Delegado dos Serviços Municipalizados e dois agentes da Seção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário da GNR. Estiveram também presentes professores, pais e vários cidadãos da comunidade. Durante a sessão, os alunos apresentaram informações relevantes sobre a caracte-

rização da floresta portuguesa (problemas e soluções); dados estatísticos sobre os incêndios rurais no distrito em 2025, legislação florestal e medidas de autoproteção. Foi também abordada a temática da separação de resíduos domésticos, tendo os alunos demonstrado não só o que se pode e não se pode colocar em cada um dos ecopontos azul, amarelo e



verde, como também a forma como os resíduos devem ser colocados (espalmados, lavados ou não, com ou sem tampa etc.).

No final, cada família presente na assistência recebeu três ecopontos oferecidos pelos Serviços Municipalizados e um *flyer* relativo à prevenção de incêndios disponibilizado pela GNR.

Esta atividade revelou-se uma excelente oportunidade para os alunos desenvolverem competências de comunicação e cidadania ativa, ao mesmo tempo que reforçaram a ligação entre a escola e a comunidade. A adesão e o interesse demonstrado pelos alunos evidenciam a importância de iniciativas deste género na promoção de uma consciência ambiental mais informada e

responsável.

Sophia de Mello Breyner Andresen, um dia, escreveu: “Vemos, ouvimos e lemos / Não podemos ignorar.” Nunca, como hoje, esta frase faz tanto sentido: já vimos, já ouvimos, já lemos e, ainda assim continuamos. Continuamos a adiar, continuamos a desvalorizar e continuamos a acreditar que não nos diz respeito. Vivemos numa sociedade que exige uma maior responsabilização individual e coletiva. Neste sentido, surgem sinais de mudança. A Europa já deu o primeiro passo, firmando um compromisso claro: reduzir, até 2030, pelo menos 55% das emissões de gases de efeito de estufa, no âmbito do *European Green Deal*. Este objetivo traduz-se em medidas concretas: menos dependên-

cia de combustíveis fósseis, mais energias renováveis, proteção das florestas e aposta na economia circular (menos desperdício e menos resíduos).

Por estes motivos, não deixamos de comemorar o Dia da Europa e de sensibilizar a comunidade local para uma maior responsabilização no que toca à prevenção e autoproteção relativamente aos incêndios rurais e alertar para a problemática dos resíduos domésticos.

Mais do que reconhecer, há que mudar. Contudo, a mudança não se faz por decreto e a responsabilidade não recai apenas sobre as instituições. Ela reside em cada um de nós e começa principalmente a nível local.

11ºA/EBH e 10ºB



“Diálogo com Raízes” marca a Semana de EMRC



No âmbito da Semana da Disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC), que decorreu de 18 a 22 de maio, os alunos participaram na atividade **“Diálogo com Raiz”**, promovida pelo grupo de EMRC. A iniciativa teve como momento simbólico a plantação de uma árvore no Laranjal do recinto escolar, representando a importância do diálogo como instrumento de crescimento pessoal e de construção de relações saudáveis.

Inspirada na imagem da árvore, a atividade levou os partici-

pantes a refletir sobre os valores que sustentam a vida de cada pessoa. As raízes simbolizam as convicções, a família e a fé; o tronco representa a comunicação que liga o interior ao exterior; e os ramos e as folhas traduzem as palavras e os gestos que resultam de um diálogo verdadeiro.

A árvore agora plantada permanecerá como um símbolo deste projeto, recordando à comunidade educativa que o diálogo, assente em raízes sólidas, contribui para o respeito, a compreensão e o crescimento de todos.

Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento articularam aprendizagens essenciais no âmbito da segurança rodoviária & da mobilidade sustentável.

No dia 27 de maio, o 10.º B realizou uma atividade conjuntamente organizada pelas professoras de Educação Física e de Cidadania e Desenvolvimento na qual se trabalharam as aprendizagens essenciais no âmbito da segurança rodoviária & da mobilidade sustentável.

Os alunos realizaram um percurso de bicicleta (escola – rio – escola) devidamente acompanhados pelas docentes supramencionadas e por dois agentes da GNR.

Pelas 12h, antes da partida, os referidos agentes transmitiram as regras de circulação das bicicletas na estrada e acompanharam os alunos no itinerário até ao rio, garantindo o cumprimento das regras enunciadas.

Chegados ao destino, a GNR efetuou ainda uma sensibilização relativa à circulação de veículos automóveis, uma vez que os alunos completarão, em breve, 18 anos.

Seguiu-se o almoço partilhado entre professores, alunos e agentes da GNR e um tempo de lazer usufruindo do espaço natural junto ao rio Lima.

Demos depois continuidade a um trabalho já iniciado em sala de aula relativo à temática da mobilidade sustentável. Cada grupo previamente constituído partilhou com a turma uma pesquisa anteriormente realizada sobre a noção de mobilidade sustentável e boas práticas nacionais e estrangeiras.

Às 14h iniciou-se o percurso de regresso à escola tendo o calor escaldante que se fazia sentir obrigado a uma paragem obrigatória, a meio do itinerário, para abastecimento de água.



Alunos do 12º ano dão aulas aos alunos do 3º ciclo, articulando o currículo de Direito e Cidadania e desenvolvimento

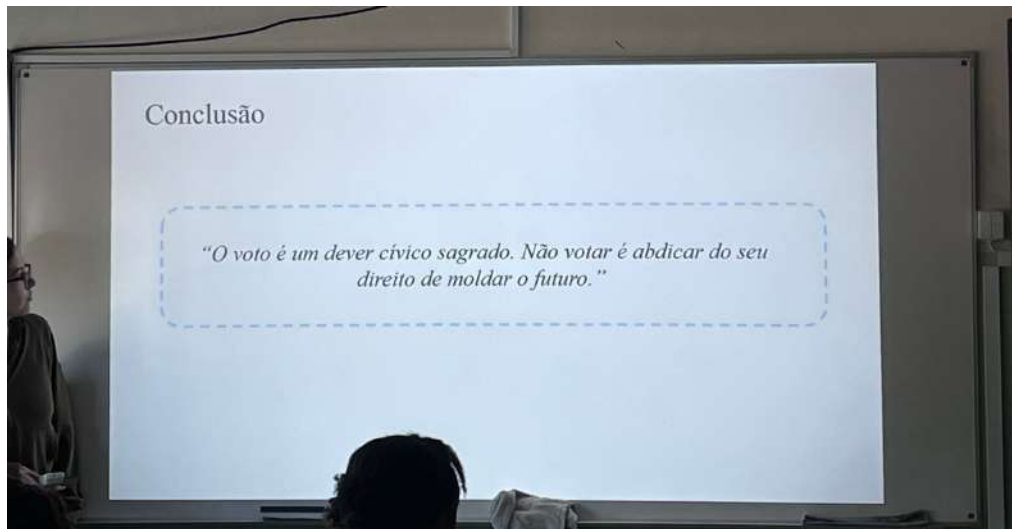
Na última semana de maio, os alunos do 12.º ano de direito realizaram duas diferentes apresentações nas turmas do 8.º A e do 9.º D, numa articulação curricular vertical entre as aprendizagens essenciais de direito (12.º ano) e de Cidadania e Desenvolvimento (3.º ciclo).

Os alunos finalistas apresentaram o funcionamento do nosso Estado de direito democrático abordando, em especial, o princípio da separação de poderes, os órgãos de soberania e respetivas funções e as eleições por sufrágio direto ou indireto, tendo por base o disposto na nossa Lei Fundamental, a Constituição da República Portuguesa.

No 9.º ano, a apresentação incluiu também um jogo final com 4 equipas, cada uma relativa a um diferente órgão de soberania, através do qual se pôde aferir o grau de compreensão dos conteúdos abordados e consolidar os mesmos.



Sufrágio dos vários órgãos do Estado: <i>nível nacional</i>		
Assembleia da República	Governo	Presidente da República
- Constituída por 230 deputados - Eleita por sufrágio direto: os cidadãos elegem deputados por listas partidárias - Mandato de 4 anos - O sistema é de representação proporcional (Método de Hondt)	- Composto pelo 1º Ministro, Ministros e Secretários de Estado - Eleito por sufrágio indireto: 1. Voltar para a Assembleia da República; 2. O partido (ou coligação) com apoio suficiente forma Governo; 3. O Presidente da República convida o chefe de partido a formar governo. - Mandato de 4 anos	- Único órgão unipessoal - Eleição por sufrágio direto: eleito por maioria absoluta nas eleições presidenciais - Mandato de 5 anos



AMOR É...

Texto poético, 7ºB

O amor é carinho
É paixão
É cuidar
É tudo e é nada
O amor une, não divide

O amor é dar tudo de nós
É tristeza e felicidade
É ajudar quem precisa
É entrega

Afinal, o que é o amor?

É vida, é um mundo fluido de bem querer.

O que é o amor?

O amor é...

é tudo, é nada e o nada e tudo
é a amizade que vive nos abraços
é a eternidade de todos os sentires
é a união de dois seres que atraem a felicidade
é a base da confiança
é a vida
é viver memórias
é a única loucura de um sábio e a única sabedoria de um tolo
Mas... afinal, o que é o amor?
é uma constante partilha de silêncios
é um conjunto complexo de emoções
é uma “arte” que exige aprendizagem, cultivo e esforço
O amor é... simplesmente, o amor

“Uma conversa incrível com um...Cientista Polar”



Figura 1 – Visualização do *powerpoint* pelos alunos da turma 9.ºC

No dia 14 de novembro, no âmbito das disciplinas de Geografia e Cidadania e Desenvolvimento, a turma do 9º C esteve à conversa, via *online*, com a cientista polar Joana Magalhães, que participou recentemente numa campanha de campo, nas regiões do Ártico e Antártico.

A cientista fez uma apresentação (Figura 1) sobre a fauna das regiões polares, a problemática dos macroplásticos e microplásticos e,

ainda, os seus efeitos nas teias alimentares. Além disso, também, divulgou os últimos resultados obtidos em diferentes áreas de investigação.

Ficamos a saber como se realizam as deslocações/viagens a estes lugares mais inóspitos e foram colocadas algumas questões na tentativa de entender melhor os problemas ambientais que afetam estas regiões e como funcionam as cadeias e teias alimentares.

Os animais são seres muito impor-

tantes para o ecossistema polar, mas o ser humano, está a contribuir para as alterações nestes habitats, através das atividades económicas e do estilo de vida consumista baseado no desperdício. A contaminação das águas, por microplásticos e macroplásticos, vai ter impacto na fauna marinha, levando à ingestão de hidrocarbonetos que irão entrar nas cadeias alimentares.

Com base nas citações mais importantes ao longo da conversa com a

cientista polar, elaboramos uma Nuvem de palavras.

Concluímos que é fundamental reduzir a quantidade de plástico no nosso quotidiano e só através de pequenas ações no dia a dia - como a reciclagem, o controlo do desperdício e a reutilização - podemos realmente fazer a diferença e contribuir para um futuro mais sustentável.

Afonso Torres, Ana Filipa Rodrigues, Carolina Rio, Edna Lourenço

9º C



Figura 2 - Nuvem desenvolvida na conversa com a cientista polar

No dia 5 de novembro realizou-se, no Agrupamento de Escolas de Arga e Lima, a 1.ª eliminatória das Olimpíadas Portuguesas de Matemática (OPM), envolvendo alunos do 5.º ao 12.º ano.

A iniciativa, promovida pela Sociedade Portuguesa de Matemática (SPM), contou com a participação de 93 alunos cheios de entusiasmo, espírito crítico e curiosidade matemática. Os participantes foram distribuídos pelas categorias Pré-Olimpíadas (5.º ano), Júnior (6.º e 7.º anos), A (8.º e 9.º anos) e B (10.º, 11.º e 12.º anos).

As OPM são um concurso de resolução de problemas matemáticos criado para incentivar o gosto pela Matemática e desenvolver capacidades essenciais como o raciocínio lógico, a criatividade e a persistência na procura de soluções. Este tipo de competição tem um impacto muito positivo no trabalho das escolas e nas aulas de Matemática, pois motiva os alunos a ultrapassarem desafios, promove métodos de estudo mais autónomos e incentiva práticas pedagógicas que valorizam o pensamento crítico e a compreensão profunda dos conceitos matemáticos.

O concurso decorre em três fases:

1.ª eliminatória – realizada em todas as escolas que manifestem intenção de participar, aberta a todos os alunos;

2.ª eliminatória – funciona como final regional, reunindo os melhores classificados;

Final Nacional – num estabelecimento de ensino convidado, onde participarão 30 alunos de cada categoria.

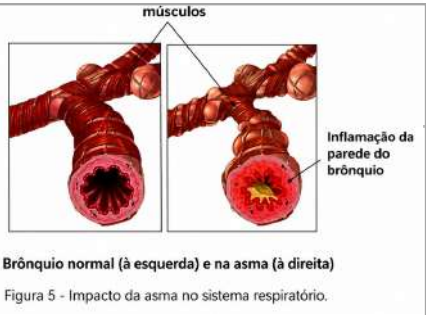
O Grupo de Matemática agradece a todos os que contribuíram para a concretização desta atividade, cuja importância vai muito além da competição, fortalecendo a cultura matemática no agrupamento e estimulando o desenvolvimento académico dos alunos.

Parabéns a todos os participantes e votos de excelente desempenho nas próximas fases do concurso!



XLIV Olimpíadas Portuguesas de Matemática – 1.ª Eliminatória

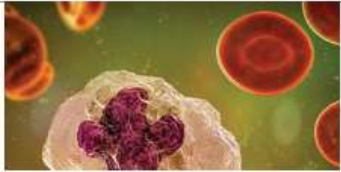




Brônquio normal (à esquerda) e na asma (à direita)
Figura 5 - Impacto da asma no sistema respiratório.

P.4 MECANISMOS DE DEFESA ESPECÍFICA

Todos os dias, o nosso organismo trava uma guerra invisível contra vírus e bactérias. Felizmente, contamos com um sistema altamente eficiente: o sistema imunitário. Enquanto a imunidade inata atua como uma barreira geral, a defesa específica oferece uma proteção sofisticada e personalizada. Os principais agentes desta proteção são os linfócitos B e T.



P.12 MEMÓRIA IMUNITÁRIA E O PAPEL DAS VACINAS

Neste artigo, procuramos compreender a importância dos programas de vacinação no aumento da esperança média de vida e no controlo de doenças infecciosas. Investigamos como as vacinas estimulam o sistema imunitário e promovem a memória imunitária, permitindo uma resposta rápida e eficaz contra futuros agentes patogénicos.



P.20 O ESCUDO HUMANO E AS AMEAÇAS INVISÍVEIS:

Uma Viagem pelo Sistema Imunitário e o Mundo das Bactérias

Como nos protege o sistema imunitário das ameaças invisíveis que nos rodeiam? Este artigo explora o papel das bactérias no organismo humano, os perigos de infeções como a KPC, o tétano e a meningite, e a importância da vacinação, da higiene e do uso responsável de antibióticos na defesa da saúde pública.



P.30 A BIOLOGIA DOS VÍRUS

Uma introdução à natureza viral

A Biologia dos Vírus procura descobrir o fascinante mundo dos vírus, desde à sua estrutura microscópica até aos complexos mecanismos de infeção celular. Explora como a ciência os classifica, o impacto de patologias como a gripe e a dengue, e a importância crucial da vacinação e da imunidade de grupo na defesa da saúde pública.



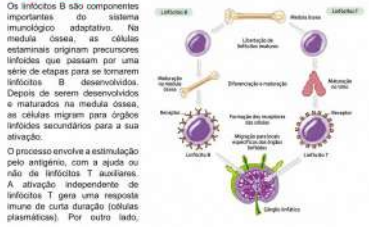
P.40 DA DEFESA DO ORGANISMO ÀS REAÇÕES ALÉRGICAS

Respostas imunitárias

Neste artigo, procuramos compreender o que são as alergias, desde os principais alérgenos – como pólenes, ácaros e alimentos – até aos mecanismos biológicos que desencadeiam a resposta imunitária. Investigamos os sintomas mais comuns, as formas de diagnóstico e as principais estratégias de prevenção e tratamento para gerir esta patologia no dia a dia.



Os Linfócitos B



A Revista B é um projeto final disciplinar, um espaço de afirmação dos estudantes de Biologia e dos seus interesses, que se constitui como uma oportunidade de desenvolvimento da autonomia, pensamento crítico e criativo, conhecimento científico e investigativo.

Esta edição foi desenvolvida pelos alunos de Biologia do 12º A e B sob a orientação do professor Filipe Rocha.

EDUCAÇÃO FÍSICA - DESPORTO ESCOLAR, modalidade ténis de mesa

Torneio Distrital de Ténis de mesa



Realizou-se no dia 27 de Maio o Torneio Distrital de Ténis de mesa, em Ponte da Barca, para o escalão Infantil - B misto.

Participaram duas jogadoras, quatro jogadores e um árbitro (Tiago Costa). A participação destes alunos foi muito positiva, revelando elevado

empenho e responsabilidade. Foram obtidos os seguintes resultados: **Bárbara Ribeiro, 2º lugar; Inês Brito, 5º lugar; António Gomes, 5º lugar; Guilherme Lo-**

pes, 6º lugar; Leonardo Costa, 15º lugar; e Rafael Costa, 7º lugar. Os nossos parabéns por esta excelente prestação.

Corta-Mato Escolar anima a comunidade e celebra o espírito desportivo!



A nossa escola voltou a ganhar vida com a realização do tradicional Corta-Mato Escolar, que reuniu centenas de alunos do 2.º e 3.º ciclo e do ensino secundário. Ao longo da manhã, o recinto escolar transformou-se num palco de superação, onde cada participante — dos mais competitivos aos que vieram apenas testar os seus limites — deixou a sua marca. As várias provas decorreram com grande entusiasmo, num ambiente seguro e bem organizado, contando com o apoio dos professores, assistentes operacionais e alunos voluntários.

Para além dos vencedores de cada escalão, que garantiram o apuramento para o Corta-Mato Distrital, o grande destaque foi o **espírito de equipa** demonstrado pelos participantes. Houve quem se superasse apesar do esforço, quem incentivasse colegas em dificuldades e quem simplesmente mostrasse que **o desporto escolar é um espaço de inclusão**. O evento reforçou a importância da atividade física na formação integral dos alunos e demonstrou, uma vez mais, que a escola é mais do que salas de aula: é também desafio, convivência e crescimento.



No escalão de **Desporto Adaptado**, cada chegada à meta foi uma prova de coragem que elevou todo o evento. Em 1º lugar chegou o Theo Leroux, do 9ºC, seguido do Fábio Pereira do 11ºB. Ambos mostraram que competir é importante, mas acreditar em si mesmo faz toda a diferença.

Parabéns a todos os participantes...

Cada passo dado na corrida mostrou que esforço e determinação valem sempre a pena!

Classificações do Corta Mato Escolar 2025

Infantis A - Femininos

- 1º - Ana Azevedo (5ºB)
- 2º - Melina André (6ºA)
- 3º - Laura Costa (5ºA)



Infantis A - Masculinos

- 1º - Kyllian Silva (5ºC)
- 2º - Rodrigo Meira (5ºB)
- 3º - António Salazar (5ºB)



Infantis B - Femininos

- 1º - Lara Monteiro (7ºC)
- 2º - Inês Vieira (6ºC)
- 3º - Isabelle Silva (7ºD)



Infantis B - Masculinos

- 1º - Hugo Amaro (7ºC)
- 2º - Tomás Castro (7ºB)
- 3º - Guilherme Santos (6ºC)



Iniciados Femininos

- 1º - Maria Gonzaga (8ºA)
- 2º - Constança Marques (9ºA)
- 3º — Matilde Barreiro (8ºA)



Iniciados Masculinos

- 1º - Yan Aita (8ºA)
- 2º - João Fernandes (9ºB)
- 3º - Afonso Torres (9ºC)



Juvenis Femininos

- 1º - Iris Fernandes (12ºB)
- 2º - Sara Silva (12ºA)
- 3º - Maria Rita Silva (12ºA)



Juvenis Masculinos

- 1º - Martim Brandão (11ºC)
- 2º - Lucas Matos (12ºC)
- 3º - Rodrigo Miranda (10ºC)



Juniores Femininos

- 1º - Sara Silva (12ºA)
- 2º - Letícia Silva (12ºB)
- 3º - Beatriz Carneiro (12ºB)



Juniores Masculinos

- 1º - Yuri Aita (12ºB)
- 2º - Gonçalo Lima (12ºC)
- 3º - Alexandre Borlido (12ºB)



Matemática e Esperança: Escola celebra Dia In

De 13 a 20 de março, a nossa escola encheu-se de números, criatividade e espírito solidário para comemorar o **Dia Internacional da Matemática** e o **Dia do Pi**. Sob o tema global para 2026, “Matemática e Esperança”, a comunidade educativa uniu-

se em diversas iniciativas que provaram que os números podem, de facto, ajudar a mudar o mundo.

O corredor central da nossa escola ganhou nova vida com uma exposição de trabalhos realizados pelos alunos na disciplina de Matemática. Entre representações criativas do Pi e projetos inspirados na

“Esperança”, o talento dos nossos estudantes esteve em destaque. Além da mostra visual, para os mais competitivos, a Associação de Estudantes, em colaboração com o Grupo de Matemática, dinamizou vários desafios matemáticos adaptados a diferentes faixas etárias, pondo à prova a agilidade mental dos nossos alunos.

As diferentes atividades foram integradas no projeto “Clubes Ciência Viva na Escola”, que continua a promover o gosto pela ciência de forma prática e divertida.

Este ano, a celebração foi mais longe, cruzando a Matemática com a Cidadania e Desenvolvimento. Inspirados pelo livro “Favores em



Cadeia”, de Catherine Ryan Hyde, os alunos participaram em duas grandes **campanhas eco-solidárias** coordenadas pela Biblioteca Escolar: **Papel por Alimentos** - Algumas turmas do secundário uniram

esforços com o **Banco Alimentar**, promovendo a recolha de papel que será convertido em bens alimentares; **Green Cork** - Os alunos do 2.º Ciclo focaram-se na sustentabilidade,

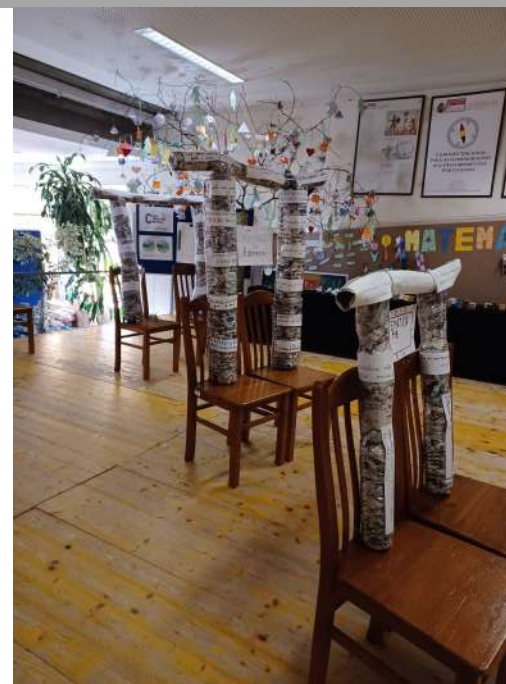
dinamizando a recolha de rolhas de cortiça para este projeto ambiental.

Com estas ações, a nossa escola provou que a Matemática não serve

apenas para resolver equações, mas também para construir um futuro com mais esperança e solidariedade.

Grupo de Matemática

Internacional da Matemática com Solidariedade





No dia 16 de abril os alunos que frequentam a disciplina de direito do 12.º ano deslocaram-se a Viana do Castelo onde visitaram vários serviços e contactaram com diversos profissionais da área do direito.

De acordo com as aprendizagens essenciais da referida disciplina, o aluno deve ser capaz de identificar as profissões jurídicas referindo as principais funções e deveres de cada profissão e a formação prévia inerente a cada uma.

Assim, a manhã iniciou-se no Tribunal Judicial da Comarca de Viana

do Castelo onde assistimos a um julgamento no qual o arguido era acusado do crime de incêndio florestal agravado. Previamente à entrada na sala de audiências, os alunos puderam inteirar-se do tipo legal de crime junto de duas magistradas: uma procuradora do Ministério Público e a juíza que presidiu ao tribunal coletivo.

De seguida, fomos calorosamente acolhidos por toda a equipa de advogados do escritório Rocha Neves & Agostinho da Silva - Sociedade de Advogados. Após um breve enquadramento relativo ao exercício da profissão por parte do Dr.

Rocha Neves, os alunos tiveram oportunidade de colocar questões que foram simpaticamente respondidas pelos vários advogados presentes na sala. Esta visita terminou com um pequeno lanche oferecido pela mencionada sociedade de advogados proporcionando momentos de convívio informal entre estes e os alunos presentes.

Ainda antes do almoço, deslocámo-nos à Câmara Municipal de Viana do Castelo, mais especificamente à Divisão Jurídica, onde as respetivas juristas explicaram as suas competências, em especial, na elaboração de regulamentos municipais e na

instrução de processos de contra-ordenação.

Após a pausa para o almoço, houve ainda tempo para uma visita a um cartório notarial e à conservatória do registo predial e comercial, locais onde as respetivas notária e conservadora explicaram as suas competências e responderam a dúvidas dos alunos.

No final do dia, os alunos mostraram-se agradados pela forma como as visitas decorreram, bem como mais esclarecidos relativamente às várias saídas profissionais de um licenciado em direito e suas funções correspondentes.



Visita de estudo à

A visita de estudo à Qualifica, realizada no dia 25 de março do presente ano letivo e integrada na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e do Plano de turma relativo à Educação para a Cidadania, constituiu uma experiência enriquecedora para os alunos das turmas 12ªA e 12ªB.

Este evento, de referência nacional nas áreas da educação, formação, juventude e emprego, proporcionou aos estudantes um contacto direto com diversas instituições de ensino superior, entidades formadoras e oportunidades profissionais.

Ao longo da visita, os alunos tiveram a oportunidade de explorar diferentes *stands*, assistir a apresentações e esclarecer dúvidas sobre cursos, saídas profissionais e tendências do mercado de trabalho. Esta experiência revelou-se particularmente importante numa fase decisiva do seu percurso académico, contribuindo para uma tomada de decisão mais informada e consciente relativamente ao futuro. Para além do carácter informativo e orientador, a visita decorreu num ambiente bastante agradável, marcado pelo espírito de convívio e cooperação entre alunos e docentes.

O comportamento dos estudantes foi exemplar, demonstrando interesse, curiosidade e respeito ao longo de toda a atividade. A interação entre todos fortaleceu os laços entre colegas e professoras, tornando o momento não só educativo, mas também socialmente enriquecedor.

A participação na *Qualifica* foi uma iniciativa de grande valor pedagógico, que aliou conhecimento, descoberta e convívio, deixando certamente uma marca positiva no percurso dos alunos envolvidos.

Qualifica, Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego



Visita de estudo a Bruxelas

Os alunos de 11^ªAE tiveram uma experiência inesquecível além-fronteiras! Entre os dias 20 e 23 de março de 2026, viajaram até Bruxelas e Gent, numa visita de estudo que alia cultura, história e cidadania europeia.

Em Bruxelas, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer o Parlamento Europeu, o Parlamentarium, e alguns dos mais emblemáticos museus da cidade, como o Museu da Banda Desenhada.

O programa incluiu ainda passeios pelo centro histórico de Gent, verdadeira joia da Flandres, conhecida pelos seus canais pitorescos e pela arquitetura medieval que encanta todos os visitantes.

Mais do que uma viagem, esta visita foi uma oportunidade para viver a Europa, compreender melhor as suas instituições e partilhar momentos únicos de aprendizagem e convívio.

Uma experiência que ficará, certamente, na memória de todos!







No âmbito do **Projeto Ciência Viva na Escola, “Criação e Monitorização de Charcos Pedagógicos” (ASAS)**, as turmas do 5.º ano participaram numa **Visita de Estudo ao Centro de Ciência Viva de Braga**, no dia 14 de janeiro de 2026, com o objetivo de promover o gosto pelas Ciências, pelas atividades práticas e laboratoriais

e pelo desenvolvimento do pensamento crítico. Esta iniciativa procurou ainda **mobilizar conhecimentos científicos adquiridos, aplicando-os a novas situações, promover maior consciência ambiental, contribuindo para uma cidadania mais informada, ativa e responsável.**

Durante a visita, os alunos parti-

ciparam numa **Sessão de Planetário Imersivo Digital**, uma ferramenta pedagógica que potencia o conhecimento científico. O planetário imersivo é um espaço de impressionante realismo, com imagens envolventes que transportam os participantes para autênticas “viagens” em tempo real pelo espaço. A sessão incluiu uma visita

guiada ao céu, com exploração dos astros visíveis, bem como a visualização de filmes e documentários científicos em formato imersivo, despertando a curiosidade, o interesse e o entusiasmo dos alunos pela astronomia e pelas ciências do Universo.

A visita integrou ainda a **Oficina Pedagógica – “A Biodiversidade do Charco”**, onde os alunos tiveram a oportunidade de conhecer, observar, classificar e valorizar a diversidade biológica existente num charco. Com o apoio de guias de identificação e lupas digitais, foram observadas diferentes espécies aquáticas, permitindo abordar conceitos fundamentais como biodiversidade, espécie e ecossistemas. **Esta atividade reforçou a importância da conservação da Natureza e promoveu uma maior consciência ambiental.**

De um modo geral, a visita de estudo revelou-se extremamente positiva, tendo sido recebida com entusiasmo por parte dos alunos, que demonstraram interesse e participação ativa em todas as atividades desenvolvidas. As experiências vivenciadas contribuíram para tornar a aprendizagem mais significativa, motivadora e próxima da realidade, reforçando o gosto pelas Ciências e pela descoberta do mundo natural. Este tipo de atividades evidencia o valor pedagógico das visitas de estudo na formação integral dos alunos.

Professores do 5º ano de Escolaridade

VISITA DE ESTUDO DOS ALUNOS DO 5.º ANO, AO CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DE BRAGA



12º A em MILÃO - aula *in loco* riquíssima a nível científico, cult



No âmbito do Plano Curricular de Turma, o 12º AC e 2 alunos do 12º AE, juntamente com a DT e respetiva secretária, fizeram uma visita de estudo a Milão, nos dias 19, 20 e 21 de maio.

Foram momentos de muito convívio, solidariedade, responsabilidade e aprendizagens.

No primeiro dia, depois de um almoço caracteristicamente italiano, na paste-

laria Luggi, onde provamos o Panzerotto, vimos o exterior e o interior da esplêndida **Catedral de Milão**, de estilo gótico, sede da Arquidiocese de Milão. Subimos cerca de 250 degraus para visualizarmos uma vista magnífica da cidade e admiramos a arquitetura dos terraços da catedral. Observamos a Praça do Duomo, o Shopping la Rinascente e o Palazzo Real.

Deslumbramo-nos com a **Galleria Vittorio Emanuele II**, com a sua arcada

dupla de 4 andares, a sua cúpula de vidro e os quatro mosaicos representando os brasões das três capitais do Reino da Itália (Turim, Florença e Roma) mais o de Milão. Vimos lojas de moda italiana das mais famosas do mundo. Mesmo ao lado, localiza-se o **Museu Leonardo 3**, um museu único dedicado ao mestre, artista e inventor da Renascença. Lá pudemos fazer atividades interativas com os modelos funcionais de suas máquinas e a res-

tauração digital das suas pinturas. Leonardo destacou-se nas artes, na tecnologia e na ciência. Foi pintor, escultor e arquiteto, mas também inventor, músico, pensador e autor de fragmentos literários.

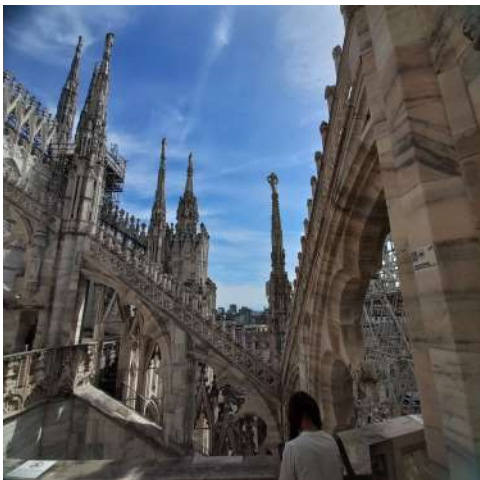
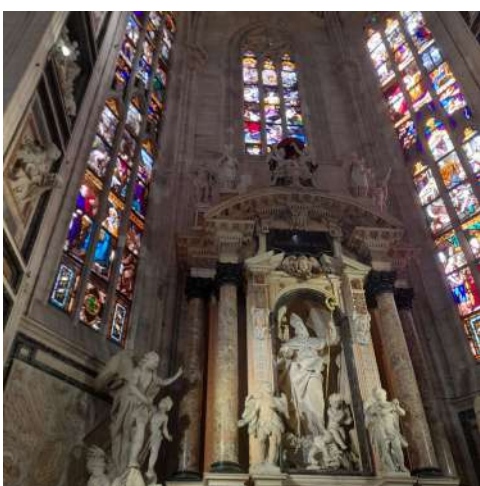
No dia seguinte, visitamos o palácio Palazzo Morando onde vimos a evolução do traje masculino ao longo de várias décadas, obras de arte de arquitetura, pintura e ourivesaria. Em simultâneo, alguns discentes deslocaram-se ao **Estádio San Siro**.

De tarde, fomos ao enorme **Museu da Ciência e da Tecnologia** onde, num espaço de 2 horas, percorremos salas temáticas sobre assuntos de várias disciplinas, nomeadamente, biologia, física, química, filosofia, etc.. “Fundado em 1953, é atualmente um dos maiores museus técnico-científicos da Europa. Imerso nos claustros de um mosteiro olivetano do século XVI, estende-se por cerca de 50.000 metros quadrados.” (in *flynet.travel*).

Visitamos as Galerias Novas, a maior exposição permanente do mundo dedicada a Leonardo da Vinci. “Uma viagem cénica através de 170 modelos históricos, obras de arte, volumes antigos e instalações para contar a figura e a obra de Leonardo, engenheiro, humanista e investigador da nature-



ural, humanista, linguístico e de civismo



za.” (in www.tuimusement.com). Chegamos à conclusão que seria necessário mais do que um dia para percorrer todas as salas, espaços, exposições e fazer atividades interativas.

Seguidamente, visualizamos o espaço exterior do **Castello Sforzesco** onde visitamos várias exposições de arte ligada à arquitetura, pintura, música, arte decorativa, etc... e passeamos pelo Parco Sempione. Seguidamente deslocam-nos à **Pinacoteca de Brera**, que é uma coleção de arte, que contém uma das mais importantes coleções de arte italiana.

Enquanto nos deslocávamos, verificamos que em todo o lado havia manifestações da arquitetura italiana, pois estávamos constantemente rodeados de edifícios antigos espetaculares.

Esta visita permitiu-nos adquirir múltiplas competências, nomeadamente a leitura e interpretação de mapas, painéis informativos, tabelas de horários, mapas de linha, e desenvolvemos a capacidade de tomada de decisão sobre o melhor trajeto e meio de transporte para deslocação. Expandimos assim a capacidade crítica, o raciocínio lógico e a resolução de problemas. Ainda no âmbito do Plano da turma relativo à Cidadania e Desenvolvimento, aplicamos noções sobre literacia financeira, para organização, planeamento e gestão de custos da visita e respetiva angariação. Assim, esta visita de estudo abarcou todos os domínios e saberes do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Contactámos com a cultura, língua e gastronomia italiana (massas, pizzas, tiramisu e gelados). Foi ainda uma oportunidade para praticarmos a língua inglesa, já que não dominávamos o italiano.

Destaca-se ainda o relacionamento interpessoal, a solidariedade, o companheirismo e a responsabilidade no cumprimentos de indicações e regras. Os laços estreitaram-se e esta experiência vai ficar para a vida!



Visita de estudo do 12º A e B: ENTRE A LITERATURA, A C



No passado dia seis de maio, as turmas do 12.ºA e 12.ºB realizaram uma visita de estudo à cidade do Porto, numa iniciativa enriquecedora que aliou cultura, conhecimento e convívio. A atividade contou com o acompanhamento das docentes de Português e de Matemática A, que orientaram os alunos ao longo de todo o percurso.

O ponto alto da visita foi a ida ao Teatro Sá da Bandeira, onde os alunos tiveram a oportunidade de assistir ao espetáculo *Memorial do Convento*, apresentado pela Éter Cultural. A peça, inspirada na célebre obra de José Saramago, proporcionou um momento de grande interesse cultural e literário,

permitindo aos estudantes aprofundar o contacto com uma das obras mais marcantes da literatura portuguesa estudadas no contexto escolar.

Após o espetáculo, os participantes realizaram uma visita pelos locais mais emblemáticos da cidade do Porto, explorando a riqueza histórica, arquitetónica e cultural que caracteriza esta cidade tão importante do património nacional. Entre ruas históricas, monumentos e paisagens junto ao rio Douro, os alunos puderam apreciar de perto a beleza e a identidade portuense.

Para terminar o dia de forma mais descontraída e divertida, os alunos deslocaram-se à JumpYard, onde desfrutaram de

momentos de lazer nos trampolins e nas diversas atividades disponíveis, reforçando o espírito de grupo e o convívio entre colegas.

Esta visita de estudo constituiu, sem dúvida, uma expe-

riência muito positiva e enriquecedora, combinando aprendizagem, cultura e diversão, e deixando excelentes memórias a todos os participantes.

CULTURA E A DIVERSÃO: UM DIA INESQUECÍVEL NO PORTO



Cuidados e prevenção de lesões musculoesqueléticas

Tiago M. Mendes, 12º C

Curso Profissional Técnico de Auxiliar de

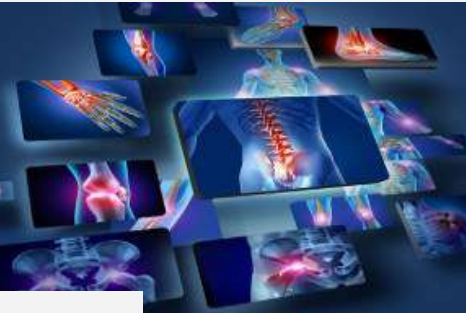
As lesões musculoesqueléticas representam um conjunto de alterações ou danos nos músculos, ossos, tendões, ligamentos e articulações, sendo de grande relevância tanto para a saúde geral quanto para a prática de atividades físicas. Compreender essas lesões é essencial para identificar as principais causas, que podem incluir sobrecarga física, movimentos inadequados, falta de aquecimento ou alongamento, entre outros fatores, assim como os sintomas mais comuns, como dor, inflamação, limitação de movimento e desconforto funcional.

A relação entre Técnico Auxiliar de Saúde (TAS) e o surgimento de lesões musculoesqueléticas é estreita, pois a prática de exercícios físicos, quando realizada de forma inadequada ou excessiva, pode predispor ao aparecimento de lesões.

Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho

As LMERT “lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho” cobrem um conjunto alargado de problemas de saúde. A designação LMERT inclui um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor.

Imagem 1 - LMERT



Fonte: Posunip.

São patologias resultantes de traumatismos repetitivos que atingem as estruturas orgânicas como os músculos, as articulações, os tendões, os ligamentos, os nervos, os ossos e doenças localizadas do aparelho circulatório, causadas ou agravadas principalmente pela atividade profissional e pelos efeitos das condições imediatas em que essa atividade tem lugar.

Quando os fatores de risco de origem profissional contribuem, de alguma forma, para o desenvolvimento ou agravamento destas situações pode considerar-se que se está perante uma LMERT.

Designam-se LMERT as lesões que resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetitividade, a sobrecarga ou a postura adotada durante o trabalho.

Estas lesões variam em grau de severidade, podendo manifestar-se por episódios leves ou por situações crônicas gravemente incapacitantes, sendo que a maioria são lesões cumulativas que resultam da exposição repetida a esforços ao longo de um período de tempo prolongado. São, pois,

situações progressivas que não ocorrem de um momento para o outro, mas desenvolvem-se ao longo de um período de tempo.

As LMERT geralmente localizam-se no membro superior e na coluna vertebral, mas podem ter outras localizações, como os joelhos ou os tornozelos, dependendo a área do corpo afetada, da atividade de risco desenvolvida pelo trabalhador e trabalhadora.

Causas das LMERT

A maioria das LMERT relacionadas com o trabalho desenvolvem-se ao longo do tempo.

Normalmente, não existe uma causa única para estas lesões; elas resultam frequentemente da combinação de vários fatores de risco, incluindo fatores físicos e biomecânicos, fatores organizacionais e psicossociais, bem como fatores individuais.

A dor óssea, caracteriza-se por ser uma dor profunda, penetrante ou surda. As patologias mais comuns são osteomielite, distúrbios hormonais e tumores. A dor muscular é menos intensa que a dor óssea, podendo ser uma câibra, lesão muscular, perda de fluxo de sangue no músculo, infeção ou tumor. A dor no tendão e ligamento também é de menor intensidade, mas agrava-se quando o tendão ou o ligamento é alongado ou movimentado.

A dor articular é frequentemente causada pela inflamação da articulação, produzindo inchaço e dor.

Geralmente, tem origem de uma artrite reumatoide ou infecciosa, osteoartrite, lúpus, vasculites e osteonecrose.

Sintomas das LMERT

As LMERT caracterizam-se como dor, a maior parte das vezes localizada, mas que pode irradiar para áreas corporais;

Os principais sintomas são sensação de dormência ou de “formigueiros” na área afetada ou em área próxima, sensação de peso, fadiga ou desconforto localizado, sensação de perda ou mesmo perda de força.

Na grande maioria dos casos, os sintomas surgem gradualmente, agravam-se no final do dia de trabalho ou durante os picos de produção e aliviam com as pausas ou o repouso e nas férias.

Se a exposição aos fatores de risco se mantiver, os sintomas, que inicialmente são intermitentes, tornam-se gradualmente persistentes, prolongando-se muitas vezes pela noite, mantendo-se mesmo nos períodos de repouso e interferindo não só com a capacidade de trabalho, mas também, com as atividades do dia-a-dia.

Quando as situações clínicas evoluem para a doença crónica, pode

surgir também edema (inchaço) da zona afetada e mesmo uma hipersensibilidade a todos os estímulos, como, por exemplo, o “toque”, o esforço, mesmo que ligeiro, ou as diferenças de temperatura.

O TAS e as Lesões Musculoesqueléticas

As Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) são um problema de saúde ocupacional entre profissionais de saúde, especialmente Enfermeiros e Técnicos Auxiliares de Saúde (TAS).

Estas lesões estão associadas a movimentos repetitivos, posturas incorretas e manuseamento de cargas, resultando em limitações funcionais e absentismo laboral. Estratégias de prevenção, reabilitação e reintegração orientadas por Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação (EEER) podem mitigar o impacto dessas lesões.

Tipos de lesões

As LMERT são danos causados nos músculos, nervos, tendões, articulações e ossos.

As tendinites são uma das patologias mais frequentes do ombro e resulta da realização de atividades que exigem a elevação mantida ou repetida dos membros superiores ao nível dos ombros ou da realização de movimentos de circundação com os braços elevados.

Imagem 2 - Tendinite

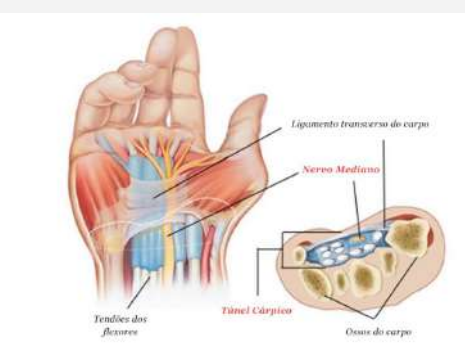


Fonte: Guia Médico Brasil

A síndrome do túnel cárpico é uma neuropatia, ou seja, uma lesão de um nervo periférico, provocada pela compressão do nervo mediano num espaço limitado, o túnel cárpico, que se encontra localizado no punho.

As posições de extensão excessiva do punho ou de hiperflexão são algumas das causas da síndrome do túnel cárpico.

Imagem 3: síndrome do túnel cárpico



Fonte: PTMedical

As raquialgias, geralmente chamadas de “dores nas costas”, são das queixas mais frequentemente associadas ao trabalho. Os sintomas variam de acordo com a região da coluna vertebral afetada: cer-

vical, dorsal ou lombar. As lombalgias e as cervicalgias são as queixas mais frequentes. As posturas prolongadas de pé, os movimentos contínuos de flexão e de extensão da coluna, o manuseamento e transporte de cargas são algumas das possíveis causas de raquialgias.

A epicondilite lateral ou a mediana (epitrocleíte) são tendinopatias que surgem como resposta à do cotovelo por gestos repetitivos ou pela manipulação de cargas excessivas ou de cargas mal distribuídas.

A bursite corresponde a uma inflamação de uma bursa (ou bolsa), uma espécie de almofada que se situa entre o osso e a pele, amortecendo os impactos no cotovelo. Essa bolsa contém um fluido que reduz o atrito e facilita o movimento da pele sobre o osso subjacente.

A espondilolistese consiste no deslizamento de uma vértebra sobre a infrajacentes. Pode ser desencadeada por levantamento de cargas pesadas e por alguns desportos como o halterofilismo, a canoagem e a ginástica.

Imagem 3 - Espondilolistese



Fonte: Assunção, J.

Uma contusão é um dano nos tecidos moles, como músculos e tecido subcutâneo, causado por um impacto direto. Geralmente ocorre devido a quedas, pancadas ou choques contra objetos. A pele pode ficar roxa, inchada e sensível ao toque.

Uma entorse ocorre quando um ligamento é esticado além de sua capacidade normal, resultando em lesão. Isso acontece comumente nos tornozelos, pulsos ou joelhos. Atividades esportivas ou movimentos bruscos podem desencadear uma entorse.

Uma luxação ocorre quando os ossos de uma articulação saem de sua posição normal. Isso pode resultar de um impacto forte, como uma queda ou um trauma direto. As áreas comuns de luxação incluem ombros, dedos, cotovelos e quadris.

A artrose, ou osteoartrose, é uma doença crónica e degenerativa que desgasta a cartilagem das articulações, causando dor, rigidez e redução da mobilidade, afetando principalmente joelhos, quadris, mãos e coluna.

A artrite reumatoide (AR) é uma doença inflamatória crónica autoimune que ataca as articulações, causando dor, inchaço, rigidez matinal e, se não tratada, causa destruição articular e deformidades.

A escoliose é um desvio lateral da coluna vertebral, frequentemente em forma de "S" ou "C", que pode envolver rotação das vértebras. Comum na adolescência, causa assimetria nos ombros, ancas ou cintura.

GALERIA NATALÍCIA dos 5º e 6º anos A e B e 5º B



Niflettes de Provins (Provins; Seine-et-Marne)

Esta tradição local remonta à Idade Média. No Dia de Todos os Santos, eram distribuídas aos órfãos, que choravam junto das sepulturas dos pais, quando saíam dos cemitérios, *niflettes* (pequenas tartes de massa folhada recheadas com creme). A palavra "niflette" tem origem na expressão latina "Ne flete!", que significa "Não chores!". Hoje, tradicionalmente, são vendidas nas padarias no Dia de Todos os Santos e existe o Festival da *Niflette* (em novembro).

Ingredientes

2 folhas de massa folhada; 1/2 litro de leite gordo; 75 g de açúcar em pó; 6 gemas de ovo; 10 g de farinha de trigo; 40 g de pó para pudim; 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira; 40 g de manteiga derretida
Para pincelar: 1 gema de ovo e 1 colher de chá de água

Preparação

Coloque as gemas numa tigela. Adicione o açúcar em pó e bata até a mistura ficar mais clara.
Adicione a farinha e o pó para pudim e misture. Depois, o leite, a água de flor de laranjeira e a manteiga derretida.
Deite a mistura numa panela e aqueça em lume médio-alto, mexendo sempre, até engrossar e começar a soltar-se das paredes da panela. Isto deve demorar cerca de 5 minutos.
Transfira para uma tigela e cubra com película aderente, pressionando-a diretamente sobre a superfície.
Deixe arrefecer durante pelo menos 3 horas.
Corte círculos de massa folhada com 7 cm de diâmetro. Coloque-os numa assadeira forrada com papel vegetal. Pique cada disco com um garfo.
Encha um saco de pasteleiro com o creme e preencha cada círculo.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 15 a 18 minutos usando a função de convecção.
As niflettes são melhores quando consumidas quentes ou frias.

**Pâté de poires de Fisée – Paté de pera Fisé
(Pays de Bray et Pays de Caux/Normandie)**

Sobremesa de excelência desta região existente em todas as casas durante a Toussaint desde o século XVII. Feita de peras produzidas especialmente na região normanda. Estas não podem ser comidas cruas porque é muito dura devido ao seu pequeníssimo. O seu nome deve-se à sua forma de fuso.

Ingredientes

Massa folhada
2,5 kg de peras Fisée
120g de açúcar
20cl de vinho tinto
1 gema de ovo para pincelar a massa
1 cravinho e 1 vagem de baunilha (opcional)

Preparação

Descasque as peras, corte-as em pedaços. Coloque-os numa caçarola com o vinho tinto, o açúcar, cravinho e a vagem de baunilha.
Adicione um pouco de água (assim a cor não fica tão vermelha).
Mexa, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 a 30 minutos, mexendo regularmente, até que fique com uma cor rosa.
Desligue o lume, mas deixe as peras absorverem o sumo durante 3 horas. Volte a colocar em lume brando durante alguns minutos para que o sumo evapore, mexendo ocasionalmente.
Pré-aqueça o forno a 210°C.
Coloque um círculo de massa folhada num tabuleiro de forno ou forre uma forma de tarte com a mesma.
Escorra as peras num coador para retirar o excesso de sumo (e retire a vagem de baunilha e o cravinho, se tiver usado), disponha-as depois sobre a base de massa, pressionando-as firmemente (deve ficar bem compacta).
Cubra com o segundo círculo de massa e humedeça as bordas com um pouco de água.
Pincele com gema de ovo e leve ao forno durante 20 a 25 minutos.
Quando a massa estiver dourada, retire a tarte de pera do forno.

Pulenta de farine de châtaigne (Corse)

Na antiguidade, surgiu nos Alpes, a polenta. Esta farinha de milho cozida em água já era popular e podia ser utilizada como substituto do pão. Também é conhecida, principalmente, no Languedoc como *milhàs* e na Gasconha como *cruchade*.
Este prato ancestral também está profundamente enraizado na herança culinária da Córsega e conhecido pelo pão corso, daí a alcunha da castanheira: a árvore do pão. "Enquanto tivermos castanhas, teremos pão". (Pascal Paoli, 1758). É imperdível nesta época.

Ingredientes

500 g de queijo fresco brocciu ou fricotta
250 g de farinha de castanha
6 ovos
150 g de figatellu (salsicha córsega)
150 g de barriga de porco
100 g de bochecha ou pele de porco seca (opcional)
Sal

Preparação

Ferva 750 ml de água salgada. Adicione a farinha de castanha peneirada. Vá mexendo até obter uma massa bem espessa que já não se agarre às laterais da panela. Transfira a bola de massa para uma toalha ligeiramente polvilhada com farinha de castanha. Molde a massa num pão, dobrando as laterais da toalha sobre a massa.
Numa frigideira, frite as carnes curadas fatiadas sem adição de gordura. Mantenha quente. Frite os ovos.
Corte uma fatia de polenta e uma fatia de queijo *brocciu* por pessoa.
Disponha a rodela de polenta, juntamente com o ovo estrelado, nos pratos, juntamente com os enchidos e o molho que prepararam.
Aprecie mergulhando a fatia de polenta no molho dos enchidos.

Beignets au brocciu (Corse)

Os pastéis feitos com queijo *Brocciu* têm uma antiga origem rural e são considerados uma das especialidades mais características do património culinário da Córsega. Seja como entrada ou como aperitivo, estes bolinhos de *Brocciu* são um verdadeiro convite à descoberta dos sabores da Córsega. Queijo único e suave é o protagonista principal.

Ingredientes

de brocciu
2 ovos
1 raspa de citron
180 g de farinha
2 colheres de sopa de fermento em pó
Óleo para fritar
Açúcar de confeiteiro

Preparação

Numa tigela, coloque o queijo brócolos e bata com um garfo até amolecer.
Adicione os ovos batidos e a raspa de limão. Misture bem.
Misture a farinha e o fermento em pó e adicione à tigela. Misture bem para evitar grumos.
Aqueça o óleo para fritar numa panela pequena a 170°C–180°C.
Forme pequenas bolinhas de massa utilizando duas colheres de chá e coloque-as cuidadosamente no óleo quente.
Retire os bolinhos com uma escumadeira quando estiverem dourados. Coloque-os sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo e polvilhe com açúcar.

Confit de Canard (région Sud-Ouest) Se há uma tradição que adoram partilhar durante o Dia de Todos os Santos, é o Confit de Pato. Este prato icónico do sudoeste de França é sinónimo de uma refeição completa, reconfortante, generosa e de sabores ricos. Preparada com ingredientes típicos do outono, combina na perfeição com acompanhamentos como batatas assadas, castanhas, legumes de raiz e frutas da época ou com uma salada de outono. Ingredientes 4 coxas de pato 1 kg de sal marinho grosso de Guérande 1 kg de gordura de pato Preparação Coloque um pouco de sal grosso no fundo de uma travessa funda, disponha as coxas de pato por cima e cubra com o restante sal grosso. Cubra com película aderente e leve ao frigorífico durante 12 a 15 horas. Passe as coxas por água corrente e seque-as com um pano de cozinha limpo. Derreta a gordura de pato numa panela de ferro fundido e adicione as coxas. Adicione especiarias e ervas para realçar os sabores do prato, como canela, sálvia ou ervas de Provença. Deixe ferver e coza durante aproximadamente 2 horas em lume muito brando (gordura a 80°C) ou durante o mesmo tempo em forno a 160°C. Escorra e aloure a pele numa frigideira antes de servir, ou guarde na gordura no frigorífico.	Fiadone (Ajaccio, Corse) Originário do norte da Córsega, o <i>fiadone</i> tem os seus antepassados nos <i>fiadoni</i> italianos (<i>flans</i>), que aparecem nos livros de culinária desde o século XVI. Originalmente, o <i>fiadone</i> era o bolo familiar corso por excelência, particularmente popular na região de Corte. Na região de Ajaccio, é designado por imbrucciata. Fiadone é uma das sobremesas típicas apreciadas, principalmente, no inverno, pois é feita com Brocciu, o queijo corso por excelência. Uma tartelete redonda com bordas marcadas por pequenos pontos de massa com um sabor único, fresco e cítrico. Ingredientes 500 g de Brocciu 5 ovos 200 g de açúcar em pó 1/2 limão 3 cl aquavit (aguardente local) ou outra Manteiga Preparação Comece por pré-aquecer o forno a 150°C (300°F). Numa tigela, coloque o queijo <i>Brocciu</i>, esfarele-o queijo e bate-o com uma vara de arames. Bata os ovos com o açúcar e adicione o <i>Brocciu</i>. Misture bem até obter uma massa homogénea. Adicione a raspa de limão. Deite a aguardente. Misture novamente. Unte uma forma de tarte ou um tabuleiro de forno com um pouco de manteiga. Cubra as laterais com açúcar para as caramelizar e, em seguida, verta a mistura. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos a 150 °C (300 °F). Antes de desenformar o Fiadone, deixe arrefecer completamente! Desenforme. Coloque o Fiadone num prato.
--	---

Salviata (Bastia – Corse) Na Córsega consomem o máximo de castanhas possível, para libertar o máximo de almas do Purgatório. Também deixam castanhas e leite nos parapeitos das janelas como oferenda aos mortos que regressam, famintos, aos locais onde viveram. Outra tradição é a trocar entre familiares e amigos da Salviata, um bolo em forma de “S” aromatizado com licor de anis, polvilhado com açúcar em pó, perfumado com salva. A salva está associada à cura. Hoje também é feito com limão, baunilha e flor de laranjeira. Ingredientes 1 kg de farinha 50 g de fermento biológico seco 300 g de açúcar água morna folhas de sálvia seca 300 g de manteiga Preparação Seque as folhas de salva num forno quente e triture-as em pó. Dissolva o fermento num pouco de água morna e deixe repousar durante uma hora. Depois, misture tudo com a farinha, a manteiga e o pó de salva. Adicione o sal. Deixe repousar por mais uma hora. Molde a massa em porções de 15 cm e disponha-as num tabuleiro em forma de “S”. Cubra-as completamente com açúcar e leve ao forno durante 15 minutos a 160°C. Hoje em dia, a Salviata é quase toda com sabor a limão, para isso, a salva da receita original é substituída por raspa de limão.	Panellets (Roussillon, pays Catalan) Nos dias 31 de outubro e 1 de novembro, famílias e amigos reúnem-se para partilhar uma saborosa refeição com batatas-doces assadas, castanhas assadas e uma sobremesa tradicional catalã o Penellets feita com maçapão. Estes são pequenos bolos feitos com farinha de amêndoa e puré de batata, geralmente cobertos com pinhões ou outros frutos secos. Ingredientes Raspa de 1 limão 200 g de amêndoas moídas 200 g de açúcar refinado 200 g de batatas Pinhões Preparação Pré-aqueça o forno a 200°C. Coza as batatas, amasse-as e deixe arrefecer. Misture a raspa de um limão (de preferência sem cera) com a farinha de amêndoa e o açúcar. Misture tudo (ou seja, a farinha de amêndoa, a raspa e o açúcar). Deverá obter uma massa (como a de pizza ou pão). Pegue numa pequena quantidade de massa e forme bolinhas na palma da mão, passando-as depois pelos pinhões. Coloque as bolinhas num tabuleiro forrado com papel manteiga. Por fim, leve ao forno durante 20 a 30 minutos. Também fazem a festa da castanha assada <i>la Castanyada</i>.
---	---

La Potée Lorraine – Ensopado Lorena (Lorraine) Este ensopado é um prato essencial do outono. É um guisado substancial feito com couve, bacon, salsicha e batatas. Esta reconfortante receita tem origem na região da Lorena e é perfeita para os dias frios. Ingredientes 1 repolho verde 250 g de bacon fumado 4 salsichas Montbéliard 4 salsichas Strasbourg 4 batatas 2 cebolas Caldo de galinha Sal, pimenta, tomilho Preparação Corte o repolho em tiras finas e fatie as cebolas. Numa panela grande, aloure o bacon e as salsichas. Adicione as cebolas e deixe cozinhar até fiquem translúcidas. Junte a couve, as batatas cortadas em cubos e o tomilho. Deite caldo suficiente para cobrir os ingredientes. Cozinhe em lume brando durante cerca de 2 horas, mexendo ocasionalmente. Sirva quente com mostarda.	Crêpes des Trépassés – Crepes dos Falecidos (Bretagne) No Dia de Todos os Santos, na Bretanha, as crianças tocavam às campainhas para recolher os crêpes de trigo serraceno. Estes eram depois oferecidos aos falecidos (antiga tradição). Ingredientes 1 ovo 250 g de farinha de trigo serraceno (também chamada trigo preto, embora não contenha glúten) 70 cl de água 1 colher de café de sal grosso Óleo Preparação Numa tigela, bata o ovo. Incorpore a farinha e, aos poucos, adicione 700 ml de água, misturando até obter uma massa lisa e fluida. Adicione o sal. Cubra a massa com um pano e deixe repousar durante 1 hora à temperatura ambiente. Deite uma concha de massa numa frigideira quente e untada com óleo. Cozinhe durante 1 minuto, vire a panqueca. Cozinhe mais um minuto e vire novamente. Cozinhe mais 1 minuto. Mantenha quente e prepare as restantes panquecas.
---	--





Prego hoje, irmãos, não aos homens, pois muitos têm ouvidos e não escutam, mas às criaturas pequenas e sábias da natureza. Primeiramente louvarei as **Abelhas** e as **Andorinhas**, que nos dão lições de virtude, e, seguidamente, repreenderei as **Baratas** e os **Camaleões**, que envergonham o mundo com os seus maus costumes.

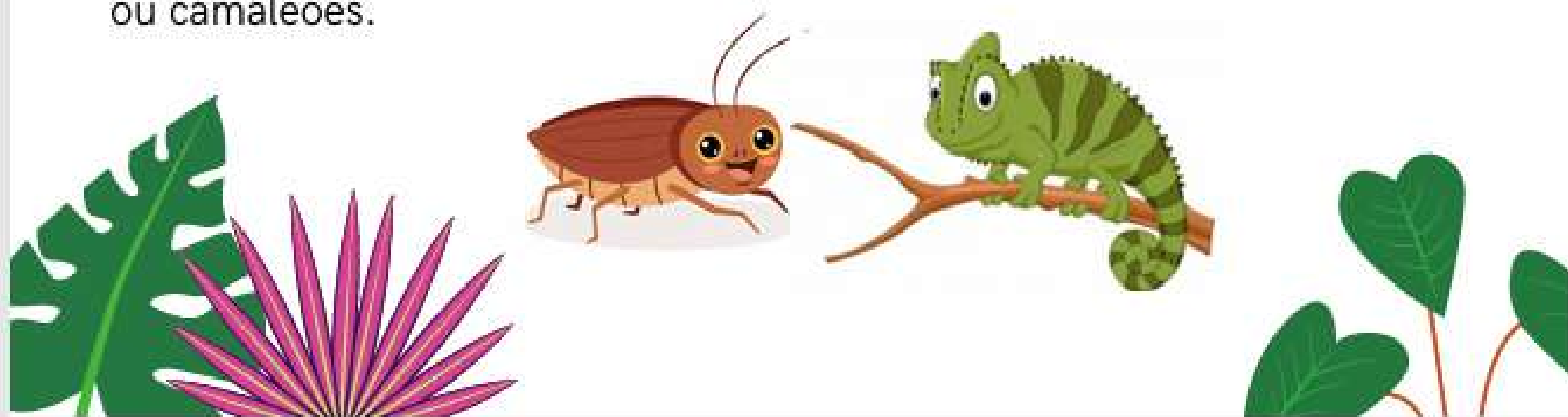
Benditas sejam as **Abelhas**, que vivem em comunidade e trabalham sem descanso, construindo com esforço o mel que alimenta tantos. Não invejam, não roubam, não enganam — cada uma faz a sua parte, e todas juntas mostram o poder da união.

Louvadas sejam também as **Andorinhas**, que, mesmo pequenas, enfrentam ventos e mares para regressar ao lar. Fiéis, nunca se esquecem de onde vieram, ensinando-nos que só quem tem raízes fortes encontra o caminho de volta.

Mas se criaturas há na natureza que dignificam os valores humanos, não posso esquecer aquelas que com suas vis ações empobrecem e enfraquecem o ser humano. Falo, pois das **Baratas**, que vivem escondidas na escuridão, alimentando-se do lixo alheio! Como muitos homens, só aparecem quando há confusão, e vivem do trabalho dos outros, não olhando a meios para atingir os objetivos.

E malditos sejam, também, os **Camaleões**, que mudam de cor conforme o ambiente, fingindo ser o que não são. São o retrato dos falsos amigos e dos que vendem a verdade por conveniência.

Aprendamos, pois, com as abelhas e as andorinhas a trabalhar, ser fiéis e verdadeiros — para que não sejamos, um dia, confundidos com baratas ou camaleões.





Por serdes hoje merecedora, não vos posso deixar de louvar, irmã **Coruja**. Sois criatura atenta, que mesmo na escuridão dos perigos sabe proteger-se. Com a vossa perspicácia, manteis-vos firme e segura, mesmo no meio desta ganância vil que a tantos cega. Que o vosso olhar sábio sirva de exemplo àqueles que, vendo, não querem ver.

Continuo, ainda, a enaltecer-vos, digníssimo **Cão**, que com a vossa fidelidade e amizade verdadeira nos mostrais o poder do amor puro que toca os nossos corações. Vós, que vos dedicais ao bem-estar do vosso dono, protegendo-o com lealdade exemplar, sois modelo de entrega e de amor que muito nos falta imitar.

Vou retirar-me, mas não sem antes chamar à razão o maldito **Lobo**, que com o seu egoísmo domina os mais fracos. Tu, lobo cruel, que te orgulhas da humilhação dos outros, escuta ao menos esta última advertência: nada em ti há que te honre. A tua ganância é maior do que qualquer virtude, e a tua força serve apenas para espalhar medo. Mas lembra-te: quem vive de crueldade acabará preso nas consequências dos seus próprios atos. Hoje pensas que mandas porque és forte; amanhã cairás por causa da tua própria maldade. Aprende, pois, que o poder sem justiça não passa de violência, e que nenhuma vitória construída sobre os fracos dura para sempre.

Para me ir daqui, deixo-vos com a punição da imprudente **Cobra**, que, para além de ser traiçoeira, se move oculta, esperando o momento certo para atingir o próximo: com sorriso de falsidade e veneno tóxico engana, agride e humilha o semelhante.





Começarei, portanto, por enaltecer o forte e destemido **Tigre**, cuja inteligência, foco e coragem vos distingue dos demais. Enfrentais os desafios com determinação e transformai-os em conquistas. És bravo e audaz — virtudes que faltam a tantos homens, fracos de vontade e cobardes nas suas ações.

Celebrarei, também, a **Aranha**, símbolo de paciência e persistência. Trabalhais nas vossas teias com cuidado e perfeição, conquistando com esforço o fruto do vosso trabalho. Que grande lição nos ofereceis! Enquanto vós lutais com dedicação pelo que desejais, muitos homens preguiçosos preferem alcançar o sucesso usando o esforço alheio em vez do próprio.

Tal como ouvistes os louvores, ouvireis agora as censuras. Maldita sejais **Hiena**, tão cruel e gananciosa, que roubais o que os outros conquistaram com esforço e, sem piedade, traís os seus companheiros. És exemplo de avareza e deslealdade — vícios que igualmente corrompem a alma humana.

Não posso, ainda, deixar de mencionar o **Morcego**, criatura das trevas, que vos alimentais do sangue dos outros e vagueais apenas na escuridão. Representais aqueles que vivem das desgraças alheias, que se escondem na sombra para sugar o trabalho e a vida dos demais. Chegados a este ponto, resta-nos alertar-vos, irmãos animais, de que o caminho que cada um escolhe é o que define verdadeiramente quem é.



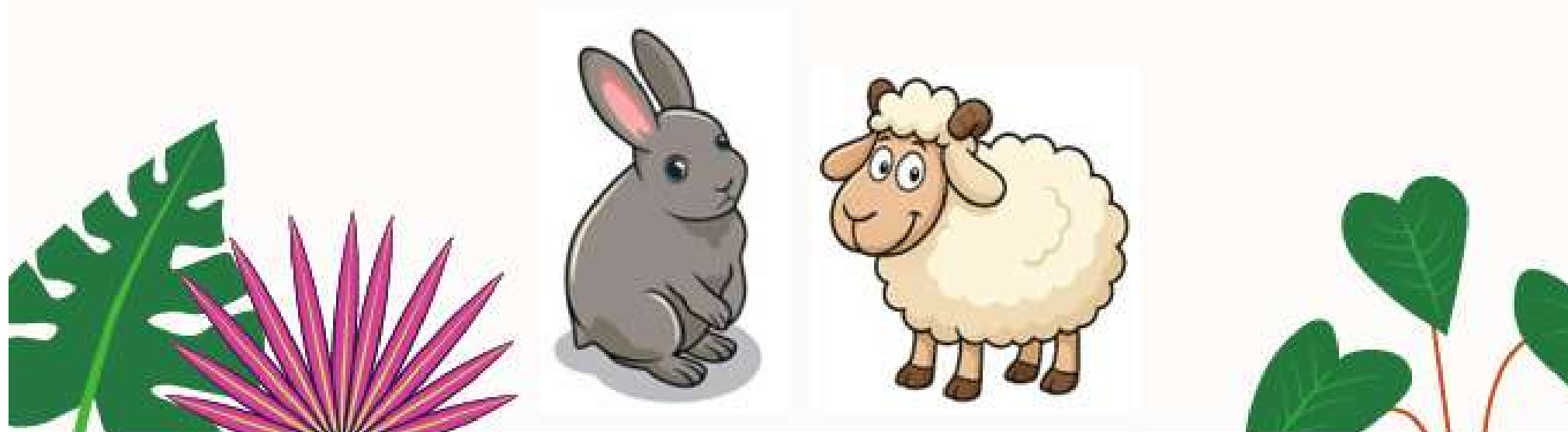


Comecemos, então, por elogiar-vos, ilustríssimo **Dragão**, que representais a virtude e as forças interiores. Vós impondes a vossa autoridade com sabedoria e inteligência; sois fortes, mas sabeis moderar a vossa energia para proteger os mais pequenos e indefesos. Que exemplo nos dais de coragem equilibrada, de liderança justa e de domínio sem violência.

Louvemos, também, a pequena e protetora **Galinha**, que, com o seu amor e dedicação, defende os outros, mostrando-nos que a verdadeira força se encontra no cuidado e na união. Mostrai, irmãos, a simplicidade e a diligência de quem trabalha arduamente em grupo, para que todos possam beneficiar do bem comum e cada esforço seja reconhecido.

Ouvistes, com orgulho e vaidade, as vossas virtudes; escutai agora, atentamente, os vossos erros. Ó **Coelho**, embora sejais belo e encantador, simbolizais fragilidade, tremendo ao menor ruído. Aprendamos convosco que a beleza e a graça não bastam se não vierem acompanhadas de coragem e firmeza.

E vós, **Carneiro**, com o vosso chapéu de pirata, pareceis forte, mas, na verdade temeis pensar por vós mesmo. Que vos sirva de alerta: a verdadeira força nasce da reflexão, da decisão e da coragem de agir com consciência. Portanto, irmãos animais, que cada um de vós observe os seus atos, aprenda com as virtudes alheias e corrija os próprios defeitos.





Enfim, num mundo tão perdido e corrompido como este, não posso deixar de louvar o rei da selva, o irmão **Leão**, cuja coragem diante do perigo ergueis como farol no meio das trevas. Com a vossa força e determinação, protegeis os mais fracos e oprimidos, sem jamais temerdes a arrogância dos poderosos nem vos curvais diante da injustiça.

Mas não me seria digno omitir o elogio à dócil e serena **Capivara**, que com a vossa leveza e paciência espelhaiis nos céus a imagem celestial de um mundo perfeito. Houvera mais capivaras sobre a terra, e morreriam os desertores do bem; aniquilar-se-iam a intolerância, o ódio e toda a miséria que nasce do orgulho humano.

E, porque ouvistes atentamente os vossos louvores, escutai, agora, também, as vossas recriminações que não são motivo de orgulho nem de vaidade.

Maldita seja a pérfida **Raposa**, que com a vossa astúcia e cinismo manipulais os inocentes, conduzindo-os à ruína e à perdição. Fazeis-vos de sábia, mas a vossa inteligência é veneno; e da vossa esperteza não nasce a justiça, mas a desgraça dos simples.

E, por fim, não posso deixar de amaldiçoar o **Corvo**, sombrio habitante dos ares, que com a vossa indiferença e covardia apenas observais a queda dos fiéis, alimentando-vos dos corpos e das dores dos justos. Voais alto, mas não por virtude — apenas para melhor contemplar a miséria alheia.



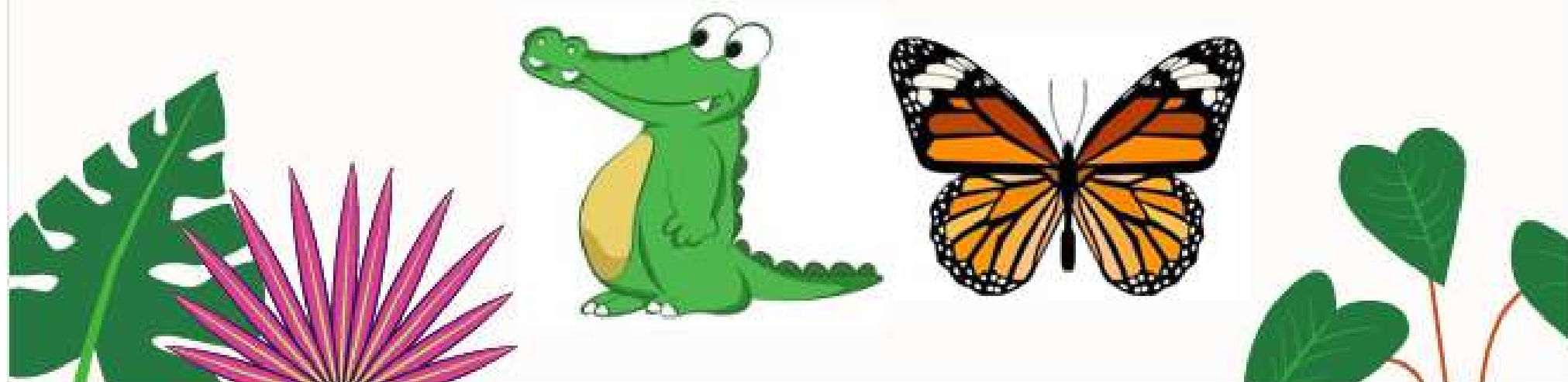


Começarei, portanto, por louvar o irmão **Golfinho**, pois motivos não me faltam. Sois amigos fiéis, e convosco posso contar. A vossa inteligência e delicadeza tornam-vos livre num mundo onde a palavra liberdade é pouco compreendida. A vossa incrível e surpreendente ligação com os humanos mostra que o entendimento entre espécies é possível quando há empatia e respeito.

Não poderei deixar de louvar, ainda, o benfeitor **Boi**, exemplo de esforço e dedicação. Com a vossa força e paciência, ajudais o homem no trabalho e suportais as mais duras tarefas sem vos queixardes. Sois símbolo de resistência e de calma diante das dificuldades, enquanto tantos outros desejam resultados imediatos sem nada fazer para os merecer.

Mas, se vos louvo pelas virtudes, não posso deixar de vos repreender pelos defeitos. Entristecido, chamo à razão o **Crocodilo**, criatura feroz e traiçoeira. Vós que com o vosso instinto de caçador e a vossa força primitiva, tornais-vos agressivos e cruéis. Sois astutos e pacientes, sabeis esperar o momento certo para atacar. Contudo, a vossa frieza e falta de compaixão faz de vós exemplo de uma natureza que vive apenas para destruir os outros.

E agora dirijo-me à frágil **Borboleta**, que viveis apenas da vossa magnífica aparência. Bela e efémera, mostrais-nos que a mudança é inevitável, mas também que a beleza pode ser apenas exterior. A vossa leveza, embora encantadora, recorda-nos a vaidade e a superficialidade de quem se preocupa mais com o parecer do que com o ser.





Hoje, aqui diante de vós tomo a palavra para louvar a amiga **Águia**, nobre animal que, com o vosso olhar de lupa, sabeis microscopicamente defender-vos do pó da terra. Das alturas, desviais-vos da maldade e afastais-vos da corrupção dos ventos terrenos, pois a vossa coragem concede-vos o poder de enfrentar todos os perigos. Que lição nos dás, ó Águia altiva! Ensinais-nos a elevar o pensamento acima das misérias humanas e a procurar a pureza que o mundo perdeu.

Continuarei desta feita a louvar o encantador **Grilo**, que com o seu belo canto torna leve o trabalho e inspira determinação. Sabei digníssimo cantador que, ao ouvir-vos, o esforço converte-se em gratidão. A vossa energia e habilidade contagiam este mundo cruel, onde reina o egoísmo e a apatia. Ó pequeno músico dos campos, que do pouco fazeis beleza e do silêncio fazeis poesia — que os homens aprendam convosco a cantar, mesmo no meio da fadiga.

Agora em lágrimas, vos repreenderei, **Porco** Roncador, pois não me contenta o que vejo. Vós afastais os indefesos e os sábios, vivendo na lama e nas trevas da ignorância. Prepotente, autoritário e presunçoso, revelais na aparência a fealdade que habita no vosso interior. Ó criatura vil, que te comprazes na sujidade e na arrogância, aprendei que a verdadeira grandeza não nasce do poder, mas da humildade.

Não menos pecaminoso sois vós irmão **Cisne**, que viveis de aparências e esqueceis o ser. A vaidade é o vosso dom, tal como a beleza e elegância do vosso porte. Deslizais suavemente sobre as águas, nobre e majestoso, para agradar aos que vos olham e admiram. Mas reagis com arrogância às críticas e viveis felizes na hipocrisia e na vaidade que escondem o vazio e a solidão dos vossos dias. Irmão Cisne, de nada serve parecer puro e belo por fora, se o vosso coração estiver manchado de orgulho e vaidade. Melhor é o humilde que se conhece imperfeito, do que o altivo que se julga perfeito



A tradição do 1º de maio - Pelos 7º anos

MUGUET
(Lis de la Vallée) (Lírio do Vale)



- A planta**
- Planta das regiões temperadas
 - Cresce nos bosques
 - Prefere locais à sombra ou meia-sombra e solos húmidos
 - Desabrocha no início da primavera
 - Bastante resistente e tóxica



- Origem da tradição**
- **Grécia Antiga:** o Deus Apolo teria escolhido o muguet para criar um delicado e macio tapete para suas nove musas
 - **Roma:** no início do verão, os celtas usavam o muguet nos festejos que celebravam Flora, a deusa das flores
 - **Bélgica e Suíça:** é oferecido aos familiares e amigos no dia 1 de maio, simbolizando votos de felicidade e prosperidade (como em França)
 - **Finlândia:** O muguet é a flor símbolo do país (1967)



- A FLOR - MUGUET**
- Composto por duas ou três folhas ornamentadas com flores em forma de pequenos e delicados sinos brancos
 - Exala um perfume delicioso
 - Pode ser cultivado em vaso para controlar a sua expansão

- No final dos anos 1980, a Maison Dior prestou uma homenagem a seu fundador e à flor símbolo da casa
- Exibiu um muguet de dimensões gigantescas na fachada de sua sede na prestigiosa Avenue Montaigne.



- São consideradas como símbolos de felicidade e da boa sorte
- Oferecer 3 raminhos de muguet com 13 sininhos é um sinal de boa sorte



- Flor muito usada em buquês de noivas (casamento de Kate Middleton com o Príncipe William da Inglaterra, e no casamento de Grace Kelly com o Príncipe Rainier de Mônaco)
- Bodas de Muguet: festejam-se aos 13 anos de casamento



1º de maio: De onde vem a tradição e o porquê dessa data?

A origem do 1º de maio

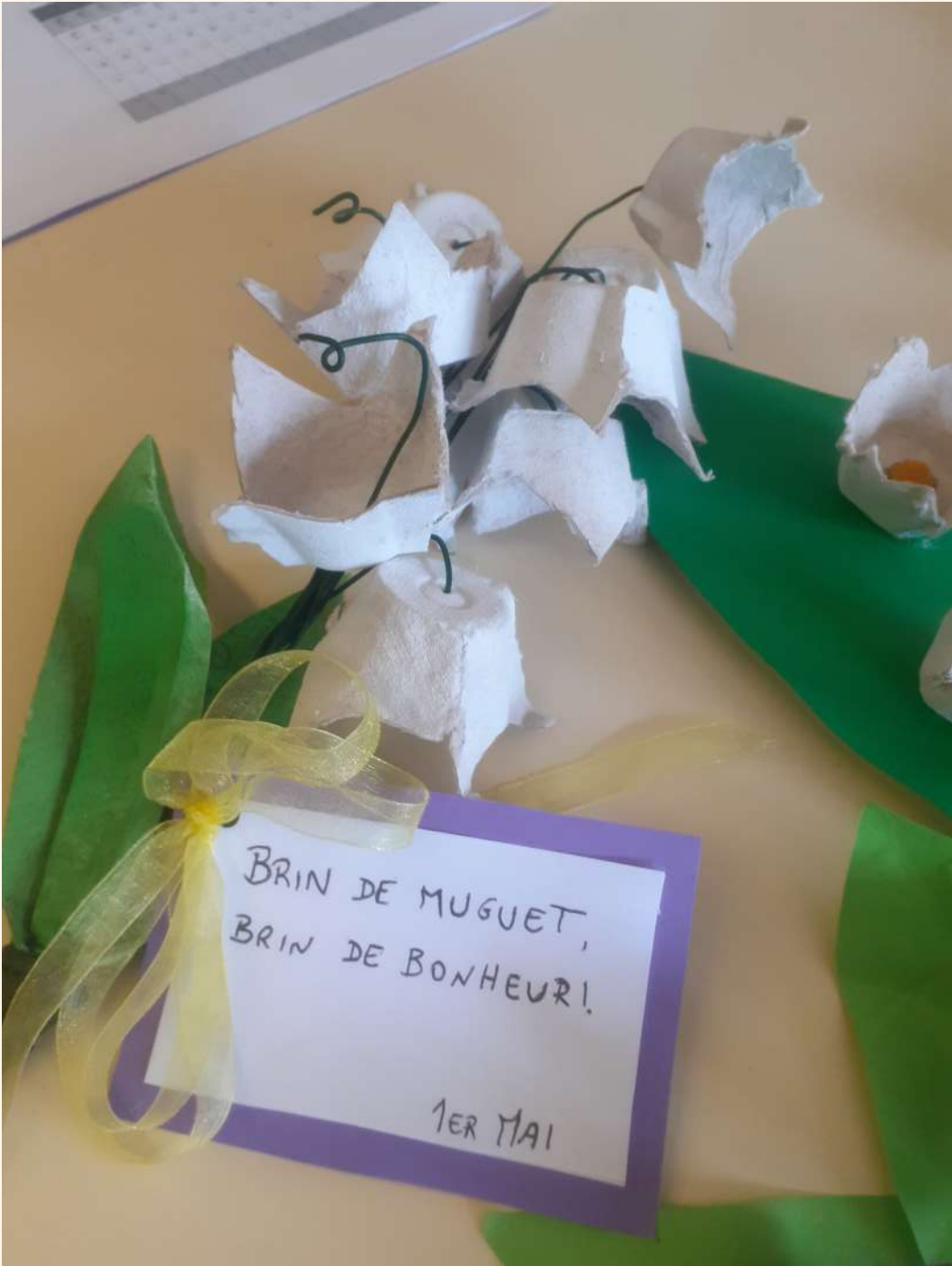
Em 1884, nos Estados Unidos, centenas de milhares de trabalhadores decidiram obter uma jornada de trabalho máxima de oito horas. Na época, trabalhavam mais de 12 horas por dia. Essa mobilização começou em 1º de maio, data em que as empresas iniciavam o seu ano fiscal.

Em 1886, apenas uma parte dos trabalhadores alcançaram as suas reivindicações. Alguns trabalhadores então iniciaram uma greve geral. Durante uma reunião em Chicago, uma bomba foi lançada contra polícias. O movimento foi violentamente reprimido e ativistas foram enforcados. Eles se tornaram mártires do movimento operário.

Quase na mesma época, mobilizações com reivindicações semelhantes ocorreram na Europa. Em 1889, a Segunda Internacional, que reunia movimentos socialistas de cerca de vinte países, procurou unificar a voz dos trabalhadores. Decretou, portanto, que a partir de 1890, o primeiro dia de maio seria um dia de lembrança das vítimas

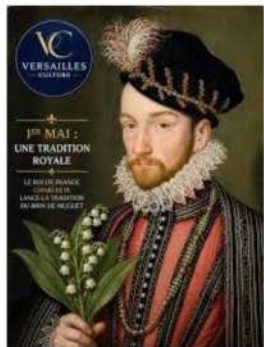
do massacre de Chicago e um dia de ação para a conquista da jornada de trabalho de oito horas. Nos anos seguintes, as manifestações operárias permaneceram turbulentas. No 1º de maio de 1891, em Fourmies, no norte de França, polícias abriram fogo contra grevistas pacíficos, matando cerca de dez manifestantes.

Ramos de muguet dos alunos do 7ºA,B,C e D com material reciclado no âmbito do Projeto NÓS A TRANSFORMAR O MUNDO: Vamos lix'ARTE/ Só é lixo se quisermos



Em França

- O rei Charles IX, com 11 anos, recebeu em 1561 um ramo de muguet quando se deslocou ao Drôme.
- Ficou seduzido com a oferta
- Charles IX determinou que, todos os anos, nessa mesma data, fossem distribuídos ramos de muguet para todas as donzelas do reino



- As costureiras ofereciam muguetts às crianças no primeiro dia de maio, como **porte-bonheur** (símbolo de boa sorte)
- O estilista Christian Dior. O ícone da **Haute couture** francesa exibia um raminho de muguet na lapela, para trazer sorte. **Très chic!**



- O muguet: fonte de inspiração para criações, como o **vestido Muguet** e o frasco de perfume da clássica fragrância **Diorissimo**.

- Outras marcas como Guerlain, MIU MIU ...



- Ovo de Fabergé de Muguet feito pelo joalheiro Peter Fabergé oferecido ao czar Nicolau II em 1898

- Outras jóias...



Muguet Símbolo do Trabalhador – 1º de Maio

- É oferecido aos familiares e aos amigos no dia 1 de maio com votos de felicidades e prosperidade
- No fim do séc. XIX, o 1º de Maio torna-se o dia das reivindicações sociais
- Em meados do séc. XX (1941 – Maréchal Pétain), o muguet torna-se a flor ligada ao 1º de Maio, Dia do Trabalho (**Fête du Travail**)



Constrói

- O teu raminho de muguet



1º de maio: Dia do Trabalho e Dia de Protesto Social

Em França, a 23 de abril de 1919 o Parlamento francês, sob a liderança de Georges Clemenceau, ouviu as reivindicações dos trabalhadores e adotou a jornada de trabalho

de oito horas.

Em 1941, o Marechal Pétain tornou o dia 1º de maio um feriado remunerado. No entanto, ele alterou seu simbolismo pa-

ra minimizar seu caráter de protesto. O "Dia do Trabalhador" tornou-se o "Festival do Trabalho e da Harmonia Social".

Após a Segunda Guerra

Mundial, em 1948, uma lei estabeleceu definitivamente o dia 1º de maio como feriado nacional remunerado. Nasceu o Dia do Trabalho, como o conhecemos hoje.



29 | 30 ABRIL

**«Multiculturalismo e Pluralidade
Cultural | Fernando Pessoa»**

DIAS CULTURAIS

2026



Dia 29 abril - quarta-feira

08h45 - Cerimónia de abertura dos dias culturais	Local: Palco exterior
09h00 17h00 - Abertura das exposições - Visita Guiada	
- Encontrar e LER multi Pessoa(S) através de palavras, objetos e sons. - Música do Mundo	Local: Biblioteca Local: Sala 3
09h00 13h00 - Sessão cultural - «Livros no palco e artes em diálogo»	Local: Auditório
09h00 13h00 - Peddy Paper na Vila Histórica de Lanheses - Peddy Paper 2ºCiclo, «Não sei o que o amanhã Lanheses trará» - Peddy Paper 3ºCiclo/ Secundário, «Os Outros de Pessoa»	Local: Pela Vila Histórica de Lanheses
09h00 12h00 - Jogos Tradicionais - Pré Escolar e 1º Ciclo	Local: Campo de Jogos e Laranjal
09h00 13h00 - Desafios da robótica móvel	Local: Corredor central e Sala 30
11h00 13h00 - Filmes de animação stop-motion	Local: Sala 19
11h00 13h00 - Jogos das desigualdades Mundiais	Local: Campo de Jogos
14h30 - Eurovisão	Local: Corredor Central
14h30 - Palestra: «50 anos da Constituição de 1976»	Local: Auditório
15h15 - Torneio de Futsal Masculino	Local: Pavilhão Casa do Povo de Lanheses/ Campo de jogos
20h00 - Convívio «Sabores do Mundo» - Multiculturalidade e multidiversidade - Pessoal Docente, Não Docente, Associação de Estudantes e Associação de Pais	Local: Escola Sede - Cantina

Dia 30 abril - quinta-feira

09h00 17h00 - Abertura das exposições - Visita Guiada	
- Encontrar e LER multi Pessoa(S) através de palavras, objetos e sons. - Música do Mundo	Local: Biblioteca Local: Sala 3
09h00 13h00 - Ciclismo vai à escola / Jogos Tradicionais	Local: Campo de jogos e Laranjal
09h00 13h00 - «Arte(sanato): entre fios, linhas e cores»	Local: Sala 25
09h00 13h00 - «À Descoberta do Mundo» Festival da diversidade cultural em Arga e Lima / Jogos e desafios do Mundo - Matemática / Atividades Física e Química / Biologia e Geologia e Exposição de Engenhos de Física e Sistema Solar e Física Quântica.	Local: Exterior e Sala 23
09h00 13h00 - Jogos Geológicos	Local: Espaço Ciência Viva
09h00 13h00 - Desafios da robótica móvel	Local: Corredor Central e Sala 30
09h00 13h00 - Visita ao Espaço GIS : Teatro «Clínica do bem estar»	Local: GIS
09h00 13h00 - Rota dos Nobel	Local: Exterior
09h00 13h00 - Filmes de animação stop-motion	Local: Sala 19
09h00 13h00 - Desfile de cavaquinhos e bombos	Local: Exterior
14h30 - Torneio de Voleibol	Local: Pavilhão Casa do Povo de Lanheses
14h30 - Ensaios	Local: Palco exterior
15h00 16h00 - Filme «Monte Clérigo» e conversa com o realizador Luís Campos	Local: Auditório
16h30 - Torneio de Futsal Feminino	Local: Pavilhão Casa do Povo de Lanheses
Noite - 20h00 - Tasquinha Tradicional da Associação de Pais	
21h00 - Gala de Final	Local: Palco exterior



Visita Livre:

- Exposição dos trabalhos de desenho e pintura;
Local: Exterior
- Mural alusivo à diversidade linguística;
Local: Corredor 1º piso
- Painéis subordinados à temática «Deus quer, o Homem sonha, a obra nasce!», de Fernando Pessoa
Local: Corredores



O Heterónimo Feminino de Fernando Pessoa: Maria José

O que descobrimos:

Para participar nos *Dias Diferentes*, e no âmbito da celebração do poeta Fernando Pessoa, a nossa turma - 6º C, com a orientação da nossa professora de Português, optou pela dramatização da “Carta da Corcunda para o serralheiro”. Carta da autoria de Maria José, único heterónimo feminino de Fernando Pessoa e utilizado uma única vez.

Maria José é uma jovem de 19 anos, corcunda, com problemas de mobilidade por causa da artrite, tuberculosa e já com pouco tempo de vida. Apaixonada pelo Sr. António, serralheiro de profissão, decide declarar o seu amor através de uma carta, carta essa que nunca chegará às mãos do amado. Este nem sabe, e nunca saberá, da sua existência. Escreve para se despedir dele e da vida.

Maria José representa a solidão e o amor não correspondido, a dor e a exclusão social. Esta carta só foi publicada em 1990, 55 anos após a morte de Pessoa (30/11/1935).

Durante a nossa pesquisa, também ficamos a saber que a fadista Carminho escreveu a música “Bom dia, amor” inspirando-se na “Carta da corcunda para o serralheiro”. Ficamos motivados: uma carta e uma música! E assim, com o nosso professor de Educação Musical e a nossa professora de Português preparámo-nos: transformamos a carta num texto dramático (cada aluno tinha a sua personagem), construimos cenários, arranjamos guarda-roupa, acessórios... Ensaíamos, poucas vezes, a peça de teatro, bem como a música, pois foi uma luta contra o tempo. Mas esforçámo-nos e fomos responsáveis.

No dia 29 de abril, no auditório, representamos, cantamos e encantamos a plateia. Foi uma experiência inesquecível.

Concluindo, com o projeto da BE “NÓS DO MUNDO - Livros no palco e artes em diálogo”, ficamos a conhecer Fernando Pessoa de uma forma diferente e mais lúdica que iremos sempre lembrar.

Maio de 2026, os alunos do 6ºC

Os astros alinhados – O nosso diário

Ao fundo, no céu azul, víamos as *constelações* e os *mapas astrais* da autoria do nosso querido Fernando Pessoa.

Na nossa mesa, ao centro, estava a nossa bola de cristal, o esqueleto, as conchas, os ossos, o incenso....e o nosso baralho de cartas com os signos.

Eu e tu fomos questionadas: queriam saber se os

Dias Culturais seriam um sucesso.

E, Tu e Eu assim fizemos. Lemos as cartas e acertámos em tudo: apesar de todos sermos diferentes, os dias foram um êxito Entre apaixonados, heróis, impulsivos, românticos, conquistadores, divertidos, complicados, simples, carentes, dramáticos, tagarelas, alegres, forretas, expansivos, audaciosos, excêntricos, comunicativos, sonhadores,

atrapalhados, intensos, místicos, mágicos, ...

Com tanta gente diferente, teve tudo para dar certo!

Acreditem. Ao astros estavam alinhados!

O mestre da astrologia, Fernando Pessoa, um dia disse: “Tudo vale a pena se a alma não é pequena!”. Por isso, os Dias culturais foram um sucesso!

E que comece o próximo sonho!

Poemas franceses da autoria de Fernando Pessoa

Parte 1

Os poemas escritos em francês por Fernando Pessoa são um conjunto relativamente pequeno mas significativo (incluindo *Poèmes Français* e *Trois Chansons Mortes*). Concentram-se em temas como o amor, a nostalgia, a infância e o tédio.

Nas aulas de Francês, lemos e interpretamos dois poemas de Pessoa sobre o amor e, sobretudo, a falta que o amor da Mãe faz na vida de qualquer pessoa.

De seguida, a nossa professora de Francês desafiou-nos a participar nos *Dias Diferentes*, declamando os poemas, partilhando-os, assim, com os restantes colegas.

Esta atividade estava inserida na iniciativa ***Livros no palco e artes em diálogo*** do projeto **NÓS DO MUNDO**, por isso, lembrámo-nos de completar a nossa participação com a interpretação da canção **“Nos braços da minha mãe”** de **Pedro Abrunhosa**.

Desafiamos o nosso professor de Música que aceitou ensaiar-nos.

No dia, estávamos nervosos, mas desempenhamos o nosso papel com responsabilidade. Foi um momento feliz e a repetir.

Parte 2

Outro desafio!

Alguns dias mais tarde, fomos surpreendidos com a informação que o cantor Pedro Abrunhosa viria à nossa escola para falar sobre a letra das suas canções (um desejo que a nossa professora bibliotecária, Manuela Castro, acaalentava).

Mais uma vez, o nosso professor de Música desafiou-nos a apresentar o cantor com a nossa atuação, agradecendo-lhe, dessa forma, a sua visita.

Preparámo-nos com responsabili-



dade.

No dia 1 de junho de 2026, tivemos o prazer de cantar para ele. Foi uma experiência inesquecível! A música dialogou com a poesia e a partilha foi maravilhosa.

E Pedro Abrunhosa correspondeu presenteando-nos com as suas músicas

Mas...há sempre um mas...

Parte 3

Estamos convocados para participar nos espetáculos de Pedro Abrunhosa no dia **13 de fevereiro de 2027** no Centro Cultural de Viana do Castelo!

A aventura continua!

Je vous ai trouvé,

Je vous ai trouvée,
Je vous ai retrouvée
Car je vous avais rêvée
Depuis tant de jours,
Et je vous ai aimée,
Oh, je vous ai aimée,
Et je vous aimerai toujours.

Non, je ne sais pas
Si vous existez même,
Ni ci se coeur las
Peut vous trouver quand il vous
aime.
Car l'amour
Parle toujours bas,
Il a peur du prix [?] et des jours

Mais, je vous aime,
Oh, je vous aime,
Et je vous aimerai toujours.

Êtes-vous reine,
Êtes-vous sirène ?
Qu’importe à cet amour
Qui vous en fait souveraine?
Qu’importe même
L’amour à l’amour
Quand on aime,
Et je vous aime,
Oh, je vous aime,
Et vous aimerai toujours.

 toujours
 toujours.

Maman, maman

Maman, maman.
Ton petit enfant
Devenu grand
N'en est que plus triste.

Maman, maman,
Tu me manques tant
Pourquoi t'ai je perdue?
Mon coeur d'enfant
Tont petit enfant
De toujours,
N'est-il devenu d'un grand
Que pour te perdre de vue
Et ne plus avoir ton amour?

Maman, maman,
Morte tu es sans doute
Quelque part ou tu m'écoutes
Vois: je suis toujours ton enfant
Ton petit enfant
Devenu grand,
Et plein de larmes et de doutes.
Et qui n'a ni plaisir ni route.

Dieu est peut-être bon, maman,
Et un jour
Où l'on ne pleurera ci-bas
Où l'on ne m'y pleurera pas,
Je reviendrai à ton amour
Un petit enfant
Pour toujours dans tes bras
Maman, maman, oh, maman

Fernando Pessoa

Aprender Pessoa Através dos Objetos

Carolina Pereira, 7º A

Durante os *Dias Diferentes*, na BE, participei numa visita guiada a uma exposição muito interessante sobre Fernando Pessoa e as várias dimensões de Cidadania e Desenvolvimento desenvolvidas nas aulas do 7º ano.

A exposição estava muito bem organizada e relacionava a obra de Fernando Pessoa com temas importantes como a Literacia Financeira, o Desenvolvimento Sustentável, a Democracia e as Instituições Políticas, os Direitos Humanos e a Saúde.

À entrada da BE havia uma árvore que representava um tema importante abordado nas aulas de CD: a Democracia e os Direitos Humanos.



Vi, nos seus ramos, poemas, cartas, artigos e outros escritos de Fernando Pessoa sobre Liberdade, direitos e deveres do Homem e da sociedade. Também havia referências ao 25 de abril de 1974, data importante para Portugal porque marcou o fim da ditadura trazendo mais direitos para a população e um exemplar da Constituição da República Portuguesa aprovada a 2 de abril de 1976.

Ao longo da exposição observei muitos objetos e trabalhos criati-



vos, alguns feitos pelas turmas, relacionados com Fernando Pessoa e os seus heterónimos. Em várias mesas estavam expostos livros abertos com os poemas ou outros textos do autor, permitindo conhecer melhor a sua escrita e os sentimentos presentes nas suas obras.

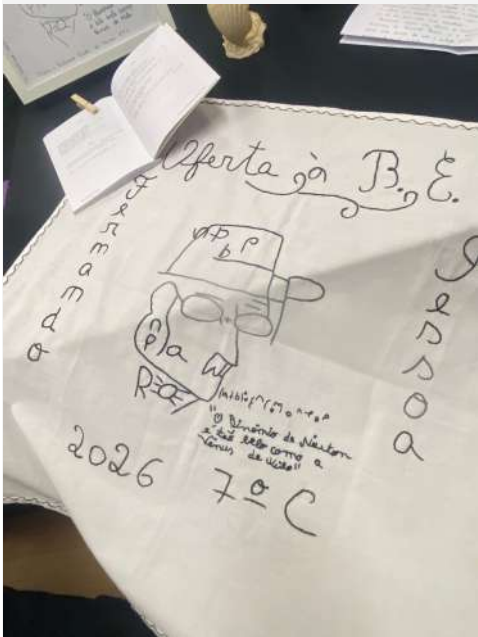


Também vi retratos pintados ou apenas desenhados de Fernando Pessoa, espanta-espíritos, marcadores de livros, caixas decoradas com os seus famosos óculos e o seu chapéu e ilustrações inspiradas em Alberto Caeiro. Aprendi muito sobre este heterónimo, que estava muito ligado à natureza, à simplicidade e à tranquilidade da vida no campo. É interessante perceber como Fernando Pessoa criou diferentes personalidades para pensar e escrever de formas diferentes e transmitir vários sentimentos e ideias.

Um dos objetos que me chamou a atenção foi o galo decorativo relacionado com os poemas de Pessoa, de Álvaro de Campos ou Bernardo Soares. O galo parecia representar a criatividade, a cultura portuguesa, o despertar, transmitindo alguns sentimentos existentes nos poemas.



Verifiquei a existência da farda de um soldado que simbolizava o sofrimento vivido durante a guerra, a dor de uma mãe quando vê o seu filho partir e não o vê regressar com vida. O sofrimento, a tristeza... Tema que aparece nos seus poemas.



Estavam expostos objetos antigos como uma máquina de escrever, relógios, fotografias antigas, chaves, figuras decorativas, peças artesanais, imagens de locais de Lisboa, como a pastelaria que Pessoa frequentava, os elétricos... Estes

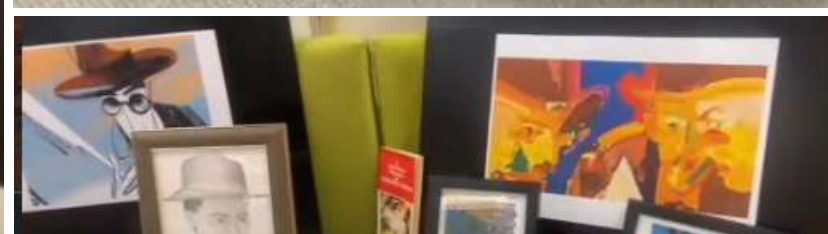
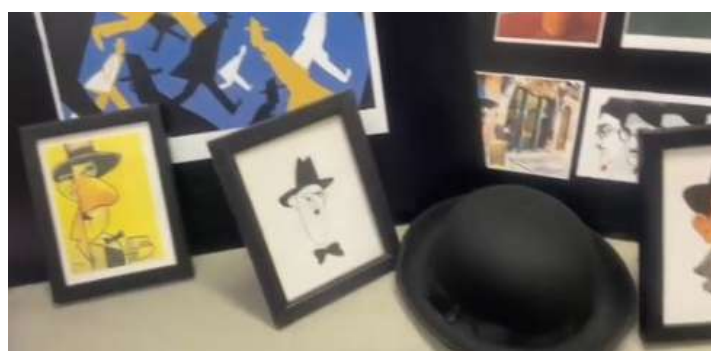
elementos ajudaram a recriar o ambiente da época, tornando a exposição mais realista e interessante.

O tema da saúde foi incluído. Alguns posters, produzidos pelos alunos do secundário, referiam doenças físicas e mentais como o sofrimento psicológico, a depressão, entre outras que podem afetar o ser humano e que caracterizam Fernando Pessoa. Estas pesquisas alertaram e sensibilizaram os visitantes para a importância da saúde física e mental, pois é um tema muito atual.



Concluindo, gostei desta visita guiada à BE porque foi educativa, criativa e enriquecedora, permitindo aprender mais sobre Fernando Pessoa, a Literatura Portuguesa, a sociedade com trabalhos elaborados por nós ou cedidos pela comunidade.





Imagens da autoria da BE de Arga e Lima , publicadas nas redes sociais, Facebook e Instagram.

Rota dos Nobel-viagem pelas pessoas e instituições galardoadas com o Prémio Nobel da Paz.

Os alunos do 12.º ano de Economia C e de Direito dinamizaram a atividade “Rota dos Nobel”, inserida nos Dias Culturais. Viajaram por esta rota alunos do 9.º e do 10.º ano que durante duas horas percorreram os 5 continentes e aprenderam, em cada um deles, diferentes aspetos relacionados com pessoas e instituições galardoadas com o Prémio Nobel da Paz.



apresentamos um cartaz sobre Nelson Mandela com algumas palavras em falta, desafiando os participantes a completá-las enquanto aprendiam mais sobre a sua vida e os seus ideais. De seguida, os participantes jogaram um jogo de rugby com regras específicas: cada jogador utilizava fitas na cintura e, sempre que perdiam duas fitas, tinham que responder a duas perguntas relacionadas com o conteúdo do cartaz. Esta atividade permitiu combinar aprendizagem, trabalho em equipa e prática desportiva de uma forma divertida e interativa.

Nelson Mandela destacou-se como um importante líder político e social da África do Sul, lutando contra o regime do apartheid, sistema que separava e discriminava a população com base na cor da pele. Após o fim desse regime utilizou o rugby como símbolo

de união nacional, incentivando a aproximação entre diferentes comunidades do país por meio do desporto. Através da sua coragem, liderança e perseverança, tornou-se um exemplo de justiça, igualdade e reconciliação entre os povos. Em 1993, recebeu o

Prémio Nobel da Paz pelo esforço realizado para acabar pacificamente com o apartheid e construir uma nova África do Sul baseada na democracia e de igualdade. No âmbito deste tema realizámos uma atividade dinâmica. Inicialmente,

pre que perdiam duas fitas, tinham que responder a duas perguntas relacionadas com o conteúdo do cartaz. Esta atividade permitiu combinar aprendizagem, trabalho em equipa e prática desportiva de uma forma divertida e interativa.



Martin Luther King Jr. tornou-se, a 14 de outubro de 1964, o mais jovem laureado com o Prémio Nobel da Paz até então, em reconhecimento da sua luta não violenta contra a segregação racial e pela igualdade de direitos civis nos Estados Unidos. É o “sonho” de Martin que guiou todo o seu percurso e que, no mesmo sentido, orientou a nossa atividade. Entrando na América,

num percurso orientado pelos Nobel do mundo, os participantes foram desafiados, através de uma sopa de letras, a explorar a história e o legado do prémio Nobel. O ativista viveu num período em que as pessoas não tinham os mesmos direitos só por causa da cor da sua pele, tendo, por isso, lutado pacificamente para que as regras fossem

iguais para todos. Ao longo dos jogos (corrida com sacos, percurso de obstáculos e recolha de prémios), os participantes sentiram na pele o que é a desigualdade através das diferenças nas regras do jogo. Desta forma, foi possível perceber que nem sempre o ponto de partida ou as condições são justas. O objetivo principal foi jogar, observar o que sentiam e, no final, conversar

sobre como podemos criar um mundo mais justo, tal como Martin Luther King sonhou! “Injustiça em qualquer lugar é uma ameaça à Justiça de todos os lugares”(Carta de uma Prisão de Birmingham.), pelo que refletir e pensar no nosso papel na criação de um mundo mais justo, revela-se, nos dias de hoje, extremamente importante.



Malala Yousafzai foi uma mulher que quando ainda era apenas uma adolescente manifestou-se contra o regime Talibã e lutou pelo direito à educação das mulheres paquistanesas, o que nos levou a escolher esta personalidade para representar o prémio nobel do continente asiático. Para aprenderem mais sobre a his-

tória da Malala, os alunos participaram num jogo, onde eram levados até ao vale do Swat e tinham como principal objetivo ir de casa até à escola em segurança. Durante o percurso, eram colocadas aos alunos perguntas acerca da Malala e dos prémios Nobel as quais, caso os alunos respondessem incorretamente, tinham como consequência

um desafio que refletia a dureza do dia a dia das mulheres paquistanesas, como por exemplo colocarem um hijab, terem a boca tapada para aludir à falta de liberdade de expressão e terem de carregar um bebé (nenuco) para representar a idade precoce com que estas se casavam. No final da atividade era pedido aos

alunos que escrevessem uma mensagem de paz ou sobre a educação de forma a se consciencializarem sobre a verdadeira mensagem da Malala.

Numa altura em que cada vez mais os direitos das mulheres têm sido postos em causa, figuras como a Malala ajudam-nos a lembrar o quão importante é lutar por aqueles que não têm voz.



EUROPA

Como forma de representar o Velho Continente, optamos por escolher a Cruz Vermelha como símbolo distintivo, reconhecida internacionalmente e premiada com o Prémio Nobel da Paz por três ocasiões.

A Cruz Vermelha é uma das mais importantes organizações humanitárias do mundo, dedicada a prestar ajuda a vítimas de conflitos armados, catástrofes naturais e outras situações de emergência. A sua origem remonta ao século XIX, mais concretamente ao ano de 1863, em Genebra, na Suíça.

Neste contexto marcado pela guerra e pelo sofrimento humano, a organiza-



De forma a representar a Oceania foi dinamizada uma atividade cujo tema foi a ICAN, uma organização constituída por instituições de diversos países, cujo principal objetivo é a proibição das armas nucleares.

A ICAN, fundada em Melbourne, na Austrália, é o único prémio Nobel da Paz da Oceania, tendo sido atribuído em 2017 “pelo seu trabalho a chamar a atenção para as consequências catastróficas do uso de armas nucleares e pelos seus esforços para alcançar um tratado base de proibição destas armas.”.

Na atividade dinamizada os alunos dividiram-se em grupos sendo atribuído a cada grupo um questionário com 5 perguntas relacionadas com a ICAN

ção surgiu com o propósito de assegurar uma assistência imparcial, promovendo valores fundamentais como a neutralidade, a humanidade e a solidariedade.

Nesse sentido, realizaram-se atividades lúdicas que simulavam um cenário de guerra, nas quais os alunos assumiram o papel de voluntários ao serviço da Cruz Vermelha desafiados a prestar primeiros socorros. Com esta atividade os alunos aprenderam a fazer um torniquete, a construir uma maca improvisada (com apenas 2 paus e 2 camisolas!), a aplicar o suporte básico de vida e a imobilizar um braço ao



OCEANIA

e o tema das bombas nucleares. Para responder a estas perguntas os grupos tiveram de se dividir entre 5 estações, nas quais recolhiam informação de forma a obter conhecimento para o preenchimento do questionário. As 5 estações estavam divididas da seguinte forma:

- 1.Física por detrás das bombas nucleares;
- 2.Países armados nuclearmente;
- 3.Consequências das bombas nucleares;
- 4.Papel da ICAN;
- 5.Tratado para a Proibição das Armas Nucleares.

Na sequência da atividade foram dinamizados vídeos, jogos (kahoot), e ainda um mini-debate final cujo objetivo era os alunos colocarem-se na posição

peito. Ademais, tiveram de identificar os elementos essenciais do Kit de primeiros socorros, com o objetivo de reconhecer a importância de cada material em caso de necessidade.

Atendendo a que nos encontramos num contexto internacional de guerra, esta atividade constitui-se particularmente relevante, tendo como principal objetivo desenvolver competências práticas de intervenção em situações de emergência, promover o trabalho em equipa e sensibilizar os alunos para a importância da ajuda humanitária e dos valores da solidariedade e da responsabilidade cívica.



de representantes de certos países e refletirem face à assinatura do tratado.

No fim da atividade, os alunos realizavam uma “corrida de cangurus” (ou seja uma corrida de sacos), de forma a aludir uma vez mais para as origens culturais da organização.

No mundo atual é cada vez mais urgente refletir e perceber a ameaça iminente e real que as bombas nucleares representam, bem como as consequências desastrosas que o seu uso acarreta. Assim, acreditamos que a atividade disponibilizada foi essencial para capacitar os alunos com informação relevante para compreenderem esta ameaça e o porquê da ação da ICAN ser tão importante.

Festival da diversidade cultural em



Em conformidade com a planificação de Cidadania e Desenvolvimento e com o Plano de Turma relativo à Educação para a Cidadania das turmas 12º A e B, realizou-se na manhã do dia 30 de abril, o festival da diversidade cultural, inserido no tema «Pluralismo e diversidade cultural».

As turmas do 12º A e B, em articulação pedagógica, foram planificando e preparando a atividade ao longo das aulas de cidadania, consistindo nas seguintes etapas: elaboração de grupos, seleção do país a representar, pesquisa sobre a cultura, história, economia, política e gastronomia do país e produção de materiais. Os países representados abrangiam grande parte do

globo e continentes:

- México: Margarida, Inês Correia, Sara Rosa, Rodrigo e Rita - 12º A; Sara Maciel e Laura - 12ºB

- Israel: Gabriel, Lourenço, Vicente e Daniel - 12ºA; Samuel e o Rodrigo - 12ºB

- Espanha: Madalena, Maria Rita, Sara Silva, João e Beatriz - 12º A

- Itália: Leonor, Francisca, Clarisse - 12º A

- Brasil: Yuri, Amélia, Adriano, Sílvia, Maria, Ana, Íris, Leonor-12º B

- França: Dinis, Eleonor, Alexandre, Beatriz Carneiro, Guilherme e Beatriz Puga-12º B

- Portugal: Mariana, Carina, Letícia, Beatriz Araújo, Inês, Carolina e André-12º B.



n Arga e Lima



Em casa, os alunos confeccionaram pratos típicos da gastronomia de cada país: na banca do **México** puderam degustar o chili, tacos, burritos, guacamole e marquesitas; na de **Itália**, o tiramisu, a pizza e espetadinhas de queijo mozzarella, tomate cherry e presunto e refrescar-se com uma limonada; na de **Espanha** poderiam provar os churros, a tortilha, bocadillos de presunto

e croquetas; na **França**, não faltavam os famosos croissants; em **Israel** puderam degustar os falafel e a bureka; no **Brasil** os brigadeiros e em **Portugal**, a broa caseira, as moelas, o chouriço, os rojões, o arroz doce, etc..

No próprio dia, o grupo de **Israel** cozinhou, ao vivo, a shamshuka, fazendo uma demonstração real da

confeção da culinária desse país.

Cada banca tinha objetos e decorações simbólicas, como, por exemplo, a sela de um cavalo, uma guitarra, um xaile e um vestido representativos das sevilhanas (para a Espanha). Ou, vasos de manjerição, amostras de massa e polpa de tomate que caracterizam a Itália. Todos tinham bandeiras e música típica

de cada país. Em Portugal, os alunos estavam vestidos com trajes regionais.

As turmas que visitaram as bancas puderam efetuar jogos e atividades interativas próprias do país representado, contribuindo assim para uma aprendizagem gamificada e intuitiva.



Grupo de EMRC dinamiza instalação artística nos Dias Culturais da Escola

Nos dias 29 e 30 de abril, no âmbito dos Dias Culturais da Escola, o grupo disciplinar de EMRC promoveu uma atividade artística e reflexiva inspirada na obra *Mensagem*, de Fernando Pessoa, a partir do célebre excerto: “Deus quer, o Homem sonha, a obra nasce.”

A iniciativa consistiu na criação de uma instalação artística que procurou traduzir visualmente cada momento da frase de Fernando Pes-

soa, convidando toda a comunidade educativa à contemplação e à reflexão sobre o papel do ser humano na construção do mundo e na concretização do bem.

Para representar o “querer de Deus”, foi escolhido o emblemático quadro *A Criação de Adão*, de Miguel Ângelo, símbolo da ligação entre Deus e a humanidade. O “sonho do Homem” foi ilustrado através da imagem de uma nuvem, evocando a capacidade humana de

imaginar, desejar e projetar novos caminhos. Por fim, a expressão “a obra nasce” ganhou vida através da pintura *Árvore da Vida*, de Gustav Klimt, representando a realização da obra humana inspirada pelo desejo de Deus e pela ação transformadora do Homem.

A exposição culminou com a construção simbólica de uma árvore coletiva, cujos ramos foram preenchidos com mãos recortadas pelos alunos. Em cada mão, os partici-

pantes escreveram o seu compromisso ou contributo pessoal para a concretização da obra de Deus no mundo, através de gestos de solidariedade, amizade, respeito e esperança.

Esta atividade destacou-se pela criatividade, pelo envolvimento dos alunos e pela mensagem de união e responsabilidade partilhada, valorizando a arte como meio de expressão da espiritualidade, da cidadania e dos valores humanos.



FLAGRANTES DOS DIAS CULTURAIS





o palco e artes em diálogo



12º ano. E agora? O que vai, o que fica.

Mensagem dos finalistas celebrada na sessão solene pela Presidente da AE

Caro 12 ano, chegou a nossa vez de reaprender a andar, agora por novos caminhos e estradas, longe dos passos que memorizamos, e dos percursos que damos por adquiridos. A estranha mistura entre querer muito crescer... e querer ficar só mais um bocadinho evade-nos. E, embora pareça que desta vez não há a silhueta grande que acompanha a nossa sombra, a verdade é que vamos tudo menos sós. Somos, no fundo, a soma de todas as mãos que nos seguraram sem que déssemos conta.

A da direção que nos guiou firmemente ao longo dos anos, apoiando-nos e garantindo que percorreremos todos os caminhos com os valores certos: persistência, resiliência e coragem. Para os diferentes caminhos que agora seguiremos, sei que conhecerão o sítio de onde viemos através daquilo que ficou em nós. A maneira afina como lutamos pelo que queremos, nunca, no entanto, deixando ninguém para trás.

A dos nossos DTs que ao longo dos vários anos garantiram sempre que tínhamos um amparo seguro, estando presentes para nos orientar, apoiar e lembrar que não caminharíamos sozinhos.

A dos professores que de uma maneira próxima, nos fortaleceu de tudo o que deve ser prioridade e que nos ensinou sempre a fazer os passos seguros. Durante o caminho atribulado, garantiram que não parávamos, sendo cada ajuda essencial a moldar o caminho que fizemos. Tendo visto os nossos passos mais atrapalhados, ajudaram-

Todos os passos importantes da nossa vida começaram com uma mão estendida. E este não é diferente. Agradecemos a todos por nos terem ajudado a encontrar a força, a vontade e a coragem para continuar a andar, e agora reaprendemos a fazê-lo. Com medo. Com saudade, antes mesmo de partir. Mas também com a certeza de que nenhuma das mãos que nos trouxe até aqui ficará para trás. Levaremos um pouco de cada uma delas. Permanecerão em nós, em tudo o que somos, em tudo o que aprendemos e em tudo o que teremos coragem de ser.

nos a encher-nos de confiança para continuar a andar. E hoje, apesar do medo e das inseguranças, veem-nos sair daqui prontos para caminhar sozinhos, em parte, gra-

nunca estávamos sós. A dos nossos amigos, que nos dando a mão, traziam com ela os sonhos e os risos. Cresceram connosco e, sem nos apercebermos, aju-



ças ao trabalho que fizeram connosco.

A dos serviços de psicologia que nos deram a mão, fazendo sempre nos sentir ouvidos.

A da junta de freguesia, que mostrando-se sempre disponíveis, deram-nos oportunidades para crescer e aprender.

A do pessoal não docente que tornaram cada lugar mais confortável, pronto e acolhedor. Que estando sempre presentes garantiram que

daram-nos a dar os passos mais importantes.

E, claro, a das nossas famílias, os nossos pais, mães, irmãos e avós. As primeiras mãos que conhecemos e aquelas que nunca deixaram de estar presentes. Foram elas que nos levantaram depois das quedas, que celebraram cada conquista, que acreditaram em nós e que trabalharam cansados para nos dar oportunidades. Nesta meta alcançada há um pouco do esforço, da

dedicação e do amor daqueles que caminharam connosco desde o início.

Todos os passos importantes da nossa vida começaram com uma mão estendida. E este não é diferente. Agradecemos a todos por nos terem ajudado a encontrar a força, a vontade e a coragem para continuar a andar, e agora reaprendemos a fazê-lo. Com medo. Com saudade, antes mesmo de partir. Mas também com a certeza de que nenhuma das mãos que nos trouxe até aqui ficará para trás. Levaremos um pouco de cada uma delas. Permanecerão em nós, em tudo o que somos, em tudo o que aprendemos e em tudo o que teremos coragem de ser.

E, por fim, aprendemos a ir, também,, pelas nossas próprias mãos, que tantas vezes duvidaram, mas que nos fizeram sempre continuar a avançar. O percurso foi árduo, cheio de obstáculos, de incertezas e de momentos em que pensamos não ser capazes. Mas, ainda assim, continuamos.

Daqui para a frente, as estradas serão diferentes e talvez nunca mais caminhemos todos lado a lado. Ainda assim, haverá sempre uma parte de nós que ficará aqui. Perante os novos desafios, que nunca nos falte a humildade para pedir uma mão quando precisarmos, nem a generosidade para a estender a quem vier depois de nós. Porque foi assim e só assim que chegámos até aqui.

Caro 12.º ano, chegou a nossa vez de reaprender a andar. Mas, felizmente, ninguém começa um novo caminho de mãos vazias.

FIM DE UM CICLO - QUE VENHA O PRÓXIMO !

Na hora da despedida

Findo o segundo ciclo, sentimos que estamos prontos para continuar a nossa caminhada.

Levamos no coração todos os momentos partilhados nas aulas, nas visitas de estudo, nas atividades que desenvolvemos com muito apreço, nos concursos e nas provas a que nos sujeitamos. Foram alegrias, alguns medos, mas sobretudo muitos momentos desafiantes.

Mas, achamos que tínhamos de demonstrar o nosso carinho, a nossa união e gratidão aos professores e aos colegas que nos acompanharam.

Com a devida autorização, decidimos organizar, no último dia de aulas, um piquenique, um momento doce: fizemos e trouxemos bolos caseiros - uns sem açúcar, panadinhos, chouriço caseiro, e muito mais...e bebidas fresquinhas! Foi um regalo para os olhos e para a

barriguinha. E não podemos deixar de referir o importantíssimo geladinho, oferta do Diretor de Turma, que nos soube tão bem!

No final, antes da partida, o DT ofereceu a cada um de nós o mundo: uma pinchona revestida com o desenho do mundo! Claro que é um bonito brinquedo, mas a oferta tem uma mensagem e um objetivo: lembrarmo-nos que, nós crianças, somos o futuro e que as nossas futuras ações terão importância para construirmos um mundo melhor, mais solidário, mais limpo, mais justo.

E os nossos professores? O que pensaram e sentiram desse dia?

“Nós tivemos a felicidade de ter uma turma agradável, amiga e interessada. Cada um com a sua personalidade marcou-nos pela positiva. Abraçaram todos os projetos e as atividades foram desenvolvidas com interesse e brio. Quiseram sempre mais, o que nos desafiou a planificar aulas interessantes e procurar práticas desafiadoras.

Somos unânimes ao afirmar que o 6ºC é uma turma simpática e reconhecida.

No dia do piquenique, mais uma vez, fomos surpreendidos pela vossa simpatia: o Gabriel ao acordeão...ou concertina (perdão pela ignorância!), o Lucas a presentear-nos com umas quadras personalizadas, improvisadas no momento...e a turma a responder em coro...que momentos inesquecíveis. Foi um cantar ao desafio lindíssimo! Até fizeram uma videochamada para poderem cantar para a professora de Matemática que ficou com a lagrimita no olho...



Vamos ter saudades.
Obrigada, a todos e sejam felizes!”

Os professores e alunos do 6ºC



PEDRO ABRUNHOSA em ARGALIMA encantou e deslumbrou-se com o coro de alunos que fez a abertura da sessão com a música “ Para os braços da minha mãe”

SOCIEDADE · 1 MIN A LER

Entre canções e aplausos, Pedro Abrunhosa deu um “mimo” a alunos de escola em Viana

O MINHO
2 DE JUNHO, 2026, 10:46

Músico foi surpreendido pelo coro do 7.º ano e também cantou uma música



Imagem: Biblioteca de Argalima / Facebook



Imagens e texto publicados no Jornal O Minho em 1 de junho 2026

O músico Pedro Abrunhosa esteve presente na nossa escola, no Dia Mundial da Criança, numa sessão no auditório repleto e com projeção no bar da escola para os tantos que não couberam assistirem em direto.

«O famoso cantor foi recebido com o coro dos alunos do 7.º ano, orientado pelo professor José Frade, a interpretar o tema “Quero voltar para os braços da minha mãe”.»

A interpretação “mereceu o aplauso especial e sentido do músico e o convite para um dia subirem ao palco com ele para uma interpretação conjunta”, escreve a Biblioteca Escolar na suas redes sociais.

Depois, foi a vez de Pedro Abrunhosa retribuir com a interpretação de

“Que o amor te salve nesta noite escura”, acompanhado em uníssono por alunos e professores.

“Desejo antigo da Biblioteca Escolar, concretizou-se o encontro, graças à conjugação de vontades, ao amor e amizade que une pessoas e à gentileza do Pedro e da sua equipa. Alunos, professores e pessoal não docente puderam colocar questões e conhecer o pensamento e os sentimentos do autor sobre temas diversos”, refere a publicação.

“Foi tempo de cidadania ativa, de sentires, de ver, ouvir e pensar, conclui a responsável da Biblioteca Escolar, agradecendo “a todos os que lhe deram este mimo neste momento de quase despedida”.»



Segundo notícias já divulgadas, os alunos estarão no concerto do músico, a 9 janeiro, no Fórum de Braga, e a 13 de fevereiro, no Centro Cultural de Viana do Castelo.