



Março 2024
 Ano XXIV Número 48
 Distribuição gratuita

Jornal do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova

**“António Sala,
 O comunicador
 – 60 anos
 de carreira”** Pág. 18



Desporto Escolar

Pág. 8



Concerto de Natal

Pág. 12

Associação de Estudantes

Pág. 10



AINDA NESTA EDIÇÃO:

- Restaurante “A República”pág. 5
- “Reciclar é no bar”pág.6
- Cursos profissionais.....pág. 7
- Desporto Escolarpág.8
- Associação de Estudantes ...pág. 10
- Visitas de Estudopág. 10
- Cerimónia de Méritopág 13
- Dia de la Hispanidadpág. 14
- Entrevistaspág. 14 a 17
- Penso logo Escrevopág. 19 a 21



Dia da Cultura Científica

Pág. 11

**Desejamos
 a todos uma
 Páscoa Feliz**

TERESINHA CATARINO

Editorial – dezembro 2023

Estamos a poucos meses de comemorar o cinquentenário de um acontecimento que introduziu, de novo, na nossa sociedade a palavra LIBERDADE, com a qual tantas gerações sonharam e pela qual tantos combateram com o preço da própria vida. Dou-me conta de que é preciso experimentar as coisas na própria pele para nos apercebermos do valor que elas têm. Sobretudo vivenciar a carência/ausência de determinado bem ou afeto para sentir a sua falta. Quantos dos nossos jovens, e até adultos, se apercebem das conquistas que fizemos nestes anos de Democracia e mostram vontade de continuar a agir para que ela não nos fuja? Em momentos em que somos chamados às urnas para expressarmos a nossa opinião, ouvimos muita gente a revelar a sua desistência dizendo que não vale a pena votar, pois não acredita na classe política que continua, em grande



maioria, a esquecer-se da sua missão de servir o bem público para agir em prol dos seus próprios benefícios. Por muito que esta realidade nos revolte, não podemos abdicar da obrigação de exercer os nossos deveres e exigir os nossos direitos como cidadãos, expressando de algum modo o nosso descontentamento.

E esta prática da cidadania deve aprender-se desde muito cedo na família, onde, através do diálogo, os encarregados de educação vão introduzindo os seus educandos nesta dinâmica de respeito pelos direitos e deveres de todos. Vão incutindo valores fundamentais para a plena realização do indivíduo e a convivência pacífica em sociedade. E a escola complementa esta aprendizagem, não só

através de conteúdos disciplinares próprios das diferentes disciplinas, mas também através de outras áreas e atividades que promovem o trabalho cooperativo, a reflexão, a capacidade de comunicação, o sentido crítico, enfim procura-se que o aluno adquira um perfil que lhe permita ser um cidadão dotado de conhecimentos e capaz de fazer escolhas assertivas.

No contexto em que vivemos, bombardeados por notícias de tantas guerras, ameaçados pelas mudanças climáticas, cientes do descontentamento em tantos setores da sociedade, rodeados de tantas incertezas, é fácil cair no desalento e na apatia. Por isso, é fundamental aprendermos a ser resilientes e a dar valor ao que temos. É preciso cultivar a ESPERANÇA e regar a flor da DEMOCRACIA.

BODAS DE CRISTAL CELEBRADAS NO RESTAURANTE BAR – REPÚBLICA



No dia 4 de outubro, retomou-se o serviço de Restaurante “República”, na sala C6, dinamizado pelo Curso Profissional do 3.º ano de Restaurante Bar. Docentes e funcionários têm degustado as diversas iguarias provenientes da cantina da escola que se juntam a outros acepipes preparados pelos alunos, que são servidos com requinte e muito profissionalismo.

Este zelo por um serviço de qualidade foi mais uma vez testemunhado no dia 11 de outubro, quando o casal de professores, Célia e Jorge Santiago, foi surpreendido pelos



convivas e “staff” com um brinde musicado à guitarra pelo professor Mário Cardoso, tendo sido os pombinhos parabenizados pelos seus 15 anos de casamento, celebrando, assim, as bodas de Cristal. Para os mais afastados destas lides matrimoniais, fica o esclarecimento que um casamento com 15 anos de duração demanda per-

manência e persistência para ser bem-sucedido, à semelhança do cristal que é elemento precioso que demora tempo para se constituir. Desejamos que esta data se repita por muitos anos e alcancem, felizes e realizados, as bodas de Diamante.

Professoras Rosa Roque e Sónia Ribeiro

Mais 34 alunos da Pedro da Fonseca no Ensino Superior

Em setembro passado, no início do ano letivo 23/24, a associação de pais do agrupamento promoveu a 15ª cerimónia dos prémios de mérito e excelência do agrupamento de escolas de proença-a-nova. Na altura, o diretor do agrupamento, prof. João paulo cunha, não se esqueceu de referir também o sucesso dos alunos no que concerne às altas taxas de entrada no ensino superior. Na ocasião, afirmou: “é possível estudar em proença e ingressar em qualquer curso, em qualquer universidade



do país, como aconteceu este ano. Mais de 50% dos alunos que terminaram o 12º ano conseguiram colocação na primeira prioridade e mais de 80%

conseguiram ficar na 1ª e 2ª escolha que fizeram.” Na verdade, dos 36 alunos que concorreram ao ensino superior, 34 conseguiram o ingresso para o ano le-

tivo 2023/24 no ensino superior. A cidade onde houve mais colocados foi lisboa com 7, seguindo-se covilhã com 6, coimbra com 5, castelo branco com

5, évora com 4, guarda e portalegre com 2 cada, leiria, tomar e aveiro com 1 cada. Por áreas, o destaque vai para a saúde e afins com 17 alunos; enfermagem 3, medicina 2, psicologia 2, medicina veterinária 2, tecnologia alimentar 2, ciências biomédicas 1, biologia 1, fisiologia clínica 1, ciências farmacêuticas 1, optometria 1, terapia da fala 1.

A segunda área mais escolhida foi a ligada às engenharias, com 5 alunos: engª informática, engª e

ciências de dados, engª eletrotécnica e computadores e engª aeronáutica. Em áreas mais diversificadas, com 12 alunos, estiveram os cursos de marketing, ciências da comunicação, agronomia, enologia, ciências florestais, fotografia, serviço social, restauração e gestão. Estão de parabéns os alunos, os seus pais, os professores, a direção e toda a comunidade escolar. A escola, fazendo jus ao seu patrono pedro da fonseca, continua a ser uma escola de “saberes e valores”.

Amigo secreto no 11ºB

«Amizade duplica as alegrias e divide as tristezas» disse em seu dia Francis Bacon e as suas sábias palavras deram o mote à atividade do “Amigo Secreto”, concretizada na última semana do primeiro período, na nossa turma.

Após dois meses de amizade unilateral e oculta, chegou, finalmente, o dia em que os amigos secretos seriam divulgados. Repletos de curiosidade e alguma ansiedade, decidimos que o primeiro colega a iniciar a atividade deveria mencionar apenas qualidades do amigo secreto para todos poderem

adivinhar de quem se tratava. Desvendado o colega, este receberia o presente que o seu amigo lhe tinha preparado e, de seguida, esse colega descreveria o respetivo amigo secreto, a quem entregaria a prenda e assim sucessivamente.

Durante a atividade, todos os colegas demonstraram reações de entusiasmo e felicidade, vibrando de surpresa e alegria. Especialmente duas colegas nossas, que exultaram ao receber duas canecas dos seus respetivos clubes de futebol, dos quais são adeptas fervorosas. Nesta troca de presentes, ressaltou o interesse demonstra-



do por todos em indagar os gostos e interesses dos “amigos”, provocando semblantes surpreendidos. Para edulcorar ainda mais

este momento, os colegas que receberam chocolates e alguns doces partilharam com o resto da turma.

Com esta atividade,

saímos mais unidos, com memórias inesquecíveis e a celebrar um dos pilares da vida, que dá cor aos nossos dias e responde

ACONTECEU NA ESCOLA

pelo nome de amizade.

Esperemos que para o ano, em que também nos despedimos da escola, consigamos repetir a atividade e fazer perdurar no tempo as amizades forjadas neste espaço que não é só de aprendizagem, mas também de partilhas incríveis.

Verónica Morgado, Maria Cardoso, Beatriz Duarte, Ana Dias, Maria Caetano

MATILDE ALVES, 11ªA

Pequeno-Almoço com Clima Natalício

Na quinta-feira, dia 14 de dezembro, os alunos da turma de Ciências e Tecnologias do 11.º ano mergulharam no espírito natalício ao realizar um pequeno-almoço com pratos decorados e com troca de prendas na sala de aula, com a finalidade de celebrar o fim do 1.º período de aulas e o começo das férias do Natal, uma época festiva por muitos adorada.

Nas primeiras horas da manhã, a sala de aula foi transformada num refúgio natalício, onde a professora e os alunos mostraram



habilidades culinárias e uma enorme criatividade ao preparar um variado e apetitoso pequeno-almoço, com pratos decorados de acordo com o tema natalício. Nesta celebração,

estavam presentes iguarias como panquecas em forma de estrela, bolos e folhados de árvores de Natal e até mesmo bonecos de neve e Rodolfos comestíveis que compuseram uma

mesa excepcional. Para além disso, o ponto alto do pequeno-almoço foi a troca de prendas entre todos, alunos e professora, numa atividade denominada “amigo secreto”, na

qual é atribuído a cada participante um outro colega, aleatoriamente. Aqui cada participante tem a oportunidade de presentear outro, criando um ambiente de generosidade, entretenimento e amizade, onde todos tentam adivinhar quem presenteará quem, e quais serão as prendas. No dia, as prendas variaram desde lembranças feitas à mão, até pequenas surpresas que refletiram, sem dúvida, os interesses e personalidades dos destinatários, originando abraços, risos

e gargalhadas.

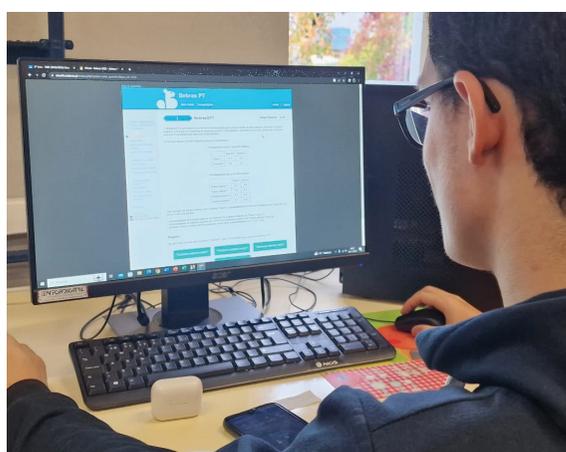
Deste modo, a iniciativa proporcionou, não só, uma atmosfera festiva com espírito natalício que combinou alimentos temáticos e troca de prendas com uma alegria contagiante, como também, um ambiente educativo que possibilitou aos estudantes levarem a sua criatividade ao limite. Assim, verificamos, notoriamente, que este tipo de atividades são experiências memoráveis que promovem a solidariedade, e fortalecem os laços entre os todos.

BEBRAS 2023 - “O Desafio Internacional de Pensamento Computacional”

No dia 8 de novembro, os alunos do 2º ano do Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, participaram no “DESAFIO BEBRAS 2023 - O Desafio Internacional de Pensamento Computacional”.

O Bebras é uma iniciativa mundial que promove o Pensamento Computacional através de uma prova de 45 minutos. A participação nesta iniciativa potencia a resolução de problemas e o pensamento computacional.

O pensamento computacional é um conjunto de técnicas de resolução de problemas que envolve a maneira de expressar um problema e a sua solução de forma a que um agente de informação (por exemplo um computador) a possa executar. Poderá envolver vários níveis de abstração e as capacidades mentais que são necessárias para não só desenhar programas e aplicações, mas também saber explicar e interpretar um mundo como um sistema complexo de processos de informação.



ACONTECEU NA ESCOLA

O Día de la Hispanidad foi mais uma vez comemorado no nosso Agrupamento com alegria e o envolvimento de todos os alunos de Espanhol e da comunidade letiva, a 12 de outubro. Este ano, os alunos puderam participar num Pedipaper subordinado ao tema: La América en Europa - los alimentos que llegaron con la Descubierta de América. Foi, igualmente, servido um almoço típico na cantina e um lanche, brilhantemente preparado pela turma do 3.º TRB, no Restaurante Pedagógico, degustado pelos alunos de espanhol.

Este importante dia, em que se comemora a chegada de Colombo à América, em

1492 e, sobretudo, a união dos falantes de língua espanhola na perspetiva dos países latino-americanos, permitiu a aquisição de conhecimentos ao nível do vocabulário e da cultura hispana.

Os vencedores do pedipaper foram os seguintes:

7ºB : Cristiana Serrano; Beatriz Lourenço, Ema Mendonça; Guilherme Soares e Eduardo Tereso.

7º C: Gonçalo Santiago; Miguel Silva; Tomás Xa-

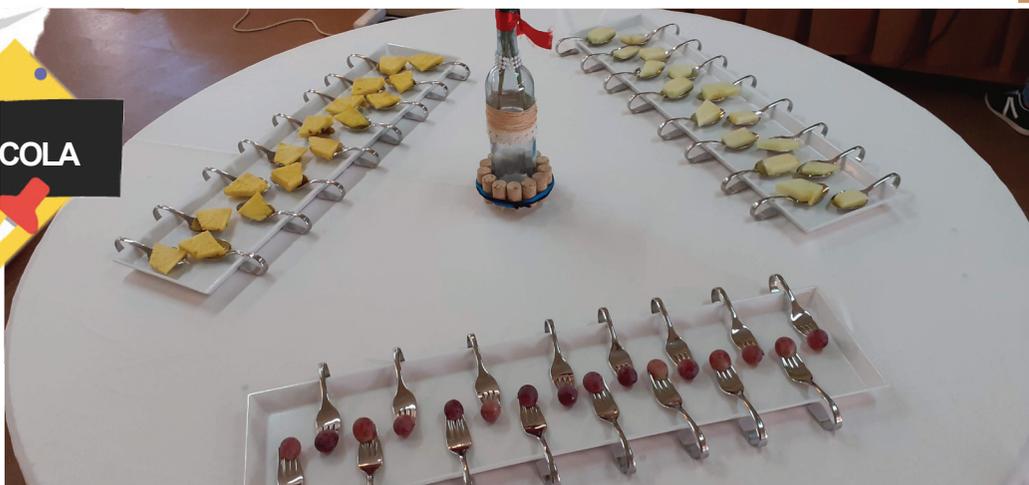
vier e Tomás Gonçalves.

8B: Maria Tavares, Maria Rita Marques, Inês Lourenço, Maria Rita Salgado e Rita Ribeiro.

8C: Gonçalo dias; Luís Venâncio; Maria Inês Pires e Leonor Farinha.

9ºC: Leonor Correia; Sofia Fernandes; Laura Nogueira; Leonor Martins; Beatriz Ribeiro e Beatriz Alves.

TRB: António Alves; Afonso Barata; Ana Sara Dias e Eduardo Mendes.
¡Enhorabuena a todos los participantes!



Instituições de Proença recebem Canto das Janeiras

Esta tradição não se perde. Pelo menos da parte do Grupo de Educação Musical do Agrupamento de Escolas. Sob a orientação dos professores Carlos Salvado e Mário Cardoso, acompanhados por mais de uma dúzia de alunos, do Clube de Música e outros alunos também do Conservatório Regional de Castelo Branco (alunos do Supletivo apoiados pela Câmara Municipal de Proença), cantaram-se as janeiras no passado dia 10 de janeiro durante a tarde. O grupo começou por contemplar a direção do Agrupamento com a sua primeira apresentação na sala de professores, seguindo para a Câmara Municipal onde foi recebido por muitos funcionários e pelo olhar atento do Sr. Vice-presidente, professor João Manso, que enalteceu a iniciativa agradecendo a todos. Seguidamente o Grupo deslocou-se à Junta de Freguesia, recebido pelo executivo liderado pelo seu presidente, professor Jorge Cardoso. Também aqui o grupo recebeu elogios e agradecimentos. Uma vez mais o carinho e a alegria das pessoas visadas ao receberem esta mensagem, nos faz pensar e refletir no quão importante é o manter desta tradição.



Restaurante “A República”, uma boa prática que abriu à comunidade local

ACONTECEU NA ESCOLA

“A República”, assim se chama o espaço que faz as maravilhas de quem normalmente visita a antiga sala de educação visual, localizada no Bloco C da Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, do Agrupamento de Escolas de Proença a Nova, e degusta os pratos apresentados pelos alunos do Curso Profissional de Técnico de Restaurante Bar, sob a supervisão do formador Luís Santos.

Devidamente acompanhados pelo formador, os jovens têm tido ao longo da sua formação uma experiência real de trabalho que enriquece o seu desempenho e a sua experiência, numa área com cada vez maior procura a nível nacional.

No sentido de criar uma dinâmica de relação de aproximação entre a Escola e a sociedade local, “a República” abriu as portas à comunidade



local, no passado dia 6 de dezembro, na primeira de muitas iniciativas que irá organizar durante o presente ano letivo.



O Agrupamento disponibiliza, além da oferta formativa no âmbito da restauração, uma oferta também direcionada para a área da Informática (Gestão de Equipamentos Informáticos e

Instalação e Gestão de Redes). Destacam -se, a nível de projetos, os estágios Erasmus, assim como a “A República” – Restaurante Pedagógico e as Oficinas de Informática.

Cursos Profissionais de Informática || Participação na SINF 2023 - Universidade do Porto

“A Semana de Informática” (SINF), organizada pelo Núcleo de Informática da Associação de Estudantes da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (NIAEFEUP), foi criada com o intuito de permitir aos participantes desenvolver as suas capacidades nas diversas áreas da Informática, promovendo a sua interação com o mundo empresarial, através de eventos sociais.”

Este ano, os alunos dos cursos profissionais de informática (TGEI e TIGR), tiveram a oportunidade de participar na SINF, contactando com várias empresas da área da informática, permitindo-lhes ter uma noção do que é o mercado de trabalho e o perfil desejável para um Técnico de informática.

A acompanhar os alunos estiveram as professoras Fátima Morais, Marta Teixeira e Patrícia Aleixo.





Oficina Musical

FOTO

É a designação da atividade que desenvolvo com os alunos no horário das célebres aulas de substituição, ou melhor, OPA (ocupação plena dos alunos).

Quando um docente falta, os alunos, se possível, terão outro professor a promover uma atividade, que, no meu caso, é relacionada com música ou Educação Musical. Com os alunos do 3º ciclo e secundário, por vezes, a tarefa é identificar as bandas, grupos musicais, intérpretes etc, através da audição. Aquilo que os alunos identificam mais facilmente é o nome da canção ou peça musical, desconhecendo quem canta ou toca ou quem é o autor do tema.

Constato que há turmas que alegam nunca ter ouvido falar em nomes como Elvis Presley, Beatles, Rolling Stones, Amália Rodrigues, Abba, Rui Veloso, Pink Floyd, Bob Dylan, Bob Marley, Xutos e Pontapés, Queen, Beethoven e Mozart.

Em contrapartida, visionam vídeos de Shakira, The Weekend, Bárbaras, além dos grandes artistas das nossas televisões de domingo á tarde.

Há aproximadamente dois anos, encontrei numa turma um aluno que identificava tudo o que ouvia e os colegas ficaram surpreendidos por tal facto e questionaram o aluno. Este afirmou que quando viajava com os pais, o rádio ou o leitor cd passava estas músicas e em casa não ouvia “pimbalhices”.

Outra situação que ocorreu foi uma aluna que numa destas aulas, no início, não conhecia quase nada e, aproximadamente um ano depois, identificava tudo o que ouvira.

Eu questionei a aluna por esta progressão nos conhecimentos e ela afirmou que tem todas as ferramentas para conhecer cada vez mais e com muito prazer, porque os horizontes são maiores e diferentes.

Outra atividade que proponho aos alunos nestas aulas é a escolha de artistas por grupos de alunos, os quais revelam muitas dificuldades em obter consenso, visto que as raparigas e rapazes divergem bastante. Normalmente, os vídeos são mais interessantes que as canções e a música eletrónica, rap, hip-hop e o tal sotaque das terras de Vera Cruz prevalecem.

Resumindo, nós consumimos aquilo que nos obrigam a ouvir. Nas redes sociais, o número de visualizações, continuam como grande fator de aglutinação.

Recomendo a todos os alunos que não aceitem tudo a que têm acesso.

Professor Mário Cardoso

Agrupamento recebeu Roadshow “Reciclar é na Boa”



O Roadshow “Reciclar é na Boa” esteve presente no passado dia 21 de novembro, nas instalações da Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, um dos dois estabelecimentos de ensino do distrito que receberam o evento da Academia Ponto Verde.

“Reciclar é na Boa” desafia os alunos do 2º e 3º ciclos a aprender mais sobre a reciclagem de embalagens, esclarecendo e desmistificando dúvidas que possam ter sobre a correta separação e deposição de embalagens nos ecopontos.

Tratou-se de uma formação com 45 minutos de duração, durante a qual os alunos das turmas do 7º ano de escolaridade foram colocados à prova para testar o que sabem e o que aprenderam naquele dia.

Uma sessão bastante interessante pela temática e pelo dinamismo da mesma!



Alunos adquirem conhecimentos na cidade invicta



Nos dias 24 e 25 de outubro, os alunos da turma de 3º ano de TRB/TIGR realizaram uma visita de estudo à cidade do Porto.

No primeiro dia, os alunos das diferentes áreas tiveram a oportunidade de visitar dois hotéis: MERCURE BATALHA CENTRO e IBIS BOLHÃO, onde tiveram a possibilidade de conhecer diferentes conceitos de hotelaria a nível de hierarquias a abolir no futuro, a cozinha quinta gama, e analisar a evolução tecnológica dos mesmos.

No período da tarde, visitaram o mercado do Bolhão, para analisar a evolução construtiva e o novo conceito gastronómico existente no mesmo. Ao final da tarde visitaram o McDonald's Império, na Avenida dos Aliados, considerado o mais bonito do mundo, em 2022, e que apresenta um valor histórico considerável na cidade invicta.

No segundo dia, os alunos do Curso Profissional de Técnico de Restaurante



Bar visitaram as caves do vinho do Porto, onde puderam ver e atestar a produção do vinho do porto, já na fase de estágio e realizaram uma prova dos mesmos, onde puderam também descobrir um pouco mais sobre as caves Fonseca, vinho Taylor's.

Os alunos do Curso Profissional de Técnico de Instalação e Gestão de Redes participaram na Sema-

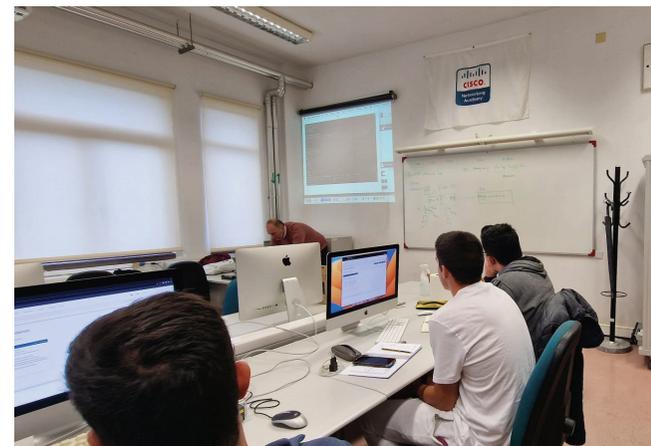
na de Informática (SINF), organizada pelo Núcleo de Informática da Associação de Estudantes da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (NIAEFEUP). Nesta iniciativa, os alunos tiveram a possibilidade de contactar com diversas empresas da área da informática e das redes. Também participaram nas atividades promovidas no evento, como por

exemplo o "Escape Room", onde colocaram à prova as suas capacidades de lidar com pressão, comunicação verbal, flexibilidade na resolução de problemas, aptidão para delegação de tarefas, rigor e atenção ao detalhe.

Os alunos foram acompanhados pelo Professor Luís Santos (TRB) e Professora Patrícia Aleixo (TIGR).



Alunos dos Cursos Profissionais do Agrupamento em Formação Cisco

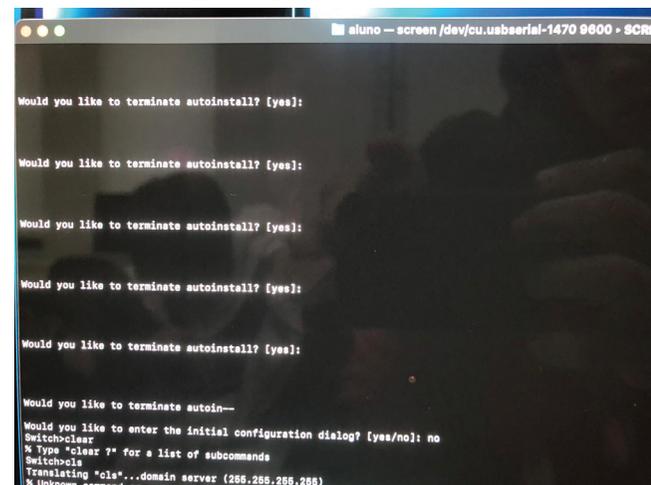


Numa altura em que a tecnologia evoluiu a olhos vistos, o Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova, proporciona aos alunos do 2º ano do Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, a certificação CISCO CCNA, numa parceria com o Instituto Politécnico de Castelo Branco.

A certificação Cisco é uma das certificações mais reconhecidas no mundo das TIC e centra-se nas competências fundamentais em redes.

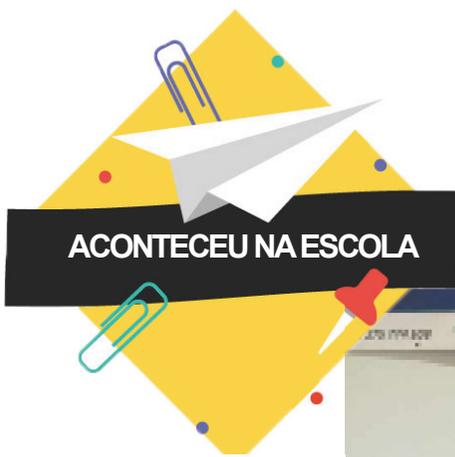
No final da formação/ certificação, os alunos terão a capacidade de instalar, configurar, operar e solucionar problemas em redes roteadas e comutadas de médio porte.

A certificação inclui três níveis, sendo que este ano letivo os alunos terão a hipótese de obter a certificação no CCNA 1.



DESPORTO ESCOLAR

Basquetebol 3x3



ACONTECEU NA ESCOLA

Na tarde do dia 6 de dezembro, realizou-se no Pavilhão Municipal, a atividade do Basquetebol 3x3. Esta iniciativa foi promovida por uma parceria do Clube do Desporto Escolar e da Associação de Estudantes.

A Atividade contou com 40 participantes. No escalão de Infantis, venceu a equipa “3 Macaquinhos”, constituída pelo Martim Agostinho, Tomás Gonçalves e Tomás Xavier (todos do 7ºC). No escalão de Iniciados, venceu a equipa “Martolos”, constituída pelo Tiago Araújo (9ºA), Francisco Lopes e Martim Cardoso (ambos do 9ºB). No escalão de Juvenis, venceu a equipa “4 Moscãoteiros”, constituída pelo Ricardo Carvalho (2ºTGEI), Fernando Oliveira, Guilherme Machado e João Mendonça (todos do 11ºA).

Clube de Desporto Escolar



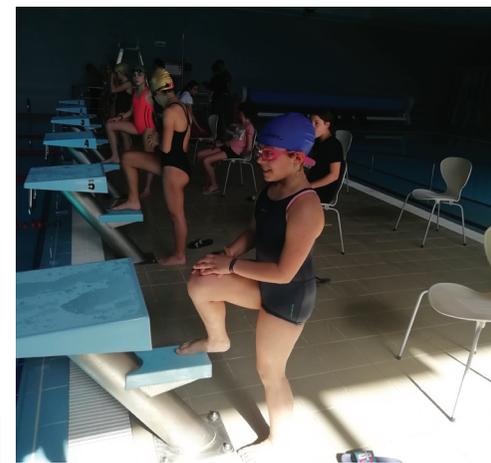
Natação do nosso Agrupamento de Escolas mostra-se na sertã a um excelente nível!

No passado dia 28 de fevereiro, decorreu a 1ª Concentração de Natação (grupo 2) na categoria de Infantis A e B, nas Piscinas Municipais da Sertã, onde, o nosso Agrupamento de Escolas esteve presente com 9 nadadores. Além da nossa Escola e Escola anfitriã presentes, estiveram as Escolas João Roiz e Amato Lusitano, ambas de Castelo Branco.

Os nossos nadadores, Tiago Santos, David Alves, Arielle Toca, Beatriz Costa, Maria Mesquita, Ana Borges, Luna Lopes, Inês Sequeira e Daniela Cristino, conseguiram uma prestação brilhante, numa piscina diferente da habitual, de 25 metros.

Daniela Cristino (Infantil B), David Alves e Maria Mesquita (Infantis A), estão muito próximos de estarem na Fase final em Castelo Branco, com 1ºs lugares alcançados nas suas provas!

No próximo dia 17 de abril, teremos a 2ª concentração e última, antes das finais.



MEGA-KM

No passado dia 22 de novembro, realizou-se o Mega-KM (prova de Resistência de 1000 metros), no polidesportivo exterior da EB 2,3/S Pedro da Fonseca. Participaram 65 alunos, nos escalões de Infantis A (nascidos em 2014 e 2013), Infantis B (2012 e 2011), Iniciados (2010 e 2009) e juvenis (2008, 07 e 2006).

No género feminino, as três primeiras classificadas em cada escalão, foram: 1ª Maria Pequito (5ºB), 2ª Maria Cascalheira (4ºP9) e Clarisse Machado (4ºP8), em Infantis A; 1ª Cristiana Serrano (7ºB), 2ª Carlota Alves (6ºB) e Jéssica Martins (6ºC), em Infantis B; 1ª Romana Lopes (9ºB), 2ª Carolina Martins (9ºB) e Rita Dias (9ºA), em Iniciadas; 1ª Lila Dias (11ºA), 2ª Eva Ventura (10ºA) e Laura Ri-



beiro (10ºA), em Juvenis.

No género masculino, os três primeiros classificados em cada escalão, foram: 1º Guilherme Martins (4ºP8), 2º David Alves

(5ºA) e Gustavo Gago (4ºP8), em Infantis A; 1º Daniel Mendonça (6ºC), 2º José Martins (6ºB) e 3º Vasco Mendes (7ºA), em Infantis B; 1º Martim Car-

doso (9ºA), 2º Tiago Mendes (9ºB) e 3º João Pereira (8ºA), em Iniciados; 1º João Alexandre (1ºTGEI), 2º Pedro Martins (11ºB) e Rodrigo Bernardo (9ºB),

em Juvenis.

O(A) primeiro(a) classificado(a) de cada escalão/género, apurou-se para representar o Agrupamento de Escolas de

Proença-a-Nova, na Final Distrital do Mega-Km, que irá realizar-se no 2º período, na Covilhã.

A equipa do Desporto Escolar



MEGASPRINTER



No passado dia 8 de novembro, realizou-se o Mega-Sprinter (prova de velocidade de 40 metros). Devido às condições climáticas adversas, a atividade realizou-se dentro do pavilhão municipal. Participaram 103 alunos, nos escalões de Infantis A (nascidos em 2014 e 2013), Infantis B (2012 e 2011), Iniciados (2010 e 2009) e Juvenis (2008, 07 e 2006). Os três primeiros classificados em

cada escalão foram: 1ª Maria Pequito (5ºB), 2ª Maria Mesquita (5ºA) e 3ª Leonor Ribeiro (5º), nas Infantis A Feminino; 1º Gustavo Gago (4ºP8), 2º Gabriel Ribeiro (4ºP8) e 3º João Silva (5ºB), nos Infantis A Masculino; 1ª Dorian Tomaz, 2ª Cristiana Serrano (7ºB) e 3ª Soraia Mendes (6ºC), nas Infantis B Feminino; 1º Daniel Mendonça (6ºC), 2º Vasco Mendes (7ºA) e 3º Rafael Dias (5ºB), nos

Infantis B Masculino; 1ª Alice Pui (9ºA), 2ª Laura Nogueira (9ºC) e 3ª Inês Silva (8ºB), nas Iniciadas; 1º Diogo Ventura (9ºC), 2º João Cardoso (9ºA) e 3º Martim Cardo-

so (9ºB), nos Iniciados; 1ª Beatriz Duarte (11ºB), 2ª Eva Ventura (10ºA) e Leonor Farinha (10ºA), nas Juvenis e 1º Rafael Ribeiro (1ºTGEI), 2º João Alexandre (1ºTGEI) e 3º

Rodrigo Bernardo (9ºB), nos Juvenis.

Os dois primeiros classificados de cada escalão/género, apuraram-se para representar o Agrupamento de Escolas de Proença-

a-Nova, na Final Distrital do Mega-Km, que se irá realizar no 2º período, na Covilhã.

A equipa do Desporto Escolar

ACONTECEU NA ESCOLA



Entre os dias 11 e 16 de outubro realizou-se a campanha eleitoral e a apresentação das propostas das listas candidatas à Associação de Estudantes do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova. Foi uma campanha breve, concentrada em quatro dias cheios de adrenalina, em que os alunos envolvidos neste processo de

eleição, procuraram dar visibilidade às suas ideias, divertindo toda a escola com música, jogos, distribuição de comida, e muita animação.

Um total de 2 Listas concorreram ao respetivo cargo, a Lista T e a Lista L, que apresentaram as suas

propostas e o seu plano de ação, divulgando todas as ideias e atividades que pretendiam realizar ao longo de todo o ano letivo.

A votação decorreu no dia 18 de outubro, no bar dos alunos, nos intervalos

apelativas, e a contagem dos votos teve lugar nessa mesma tarde.

O resultado da contagem dos votos foi divulgado no mesmo dia, contabilizando-se um total de 188 votos a favor da Lista T e

100 votos a favor da Lista L, tendo assim sido confirmada a vitória da Lista T nestas eleições ao cargo de Associação de Estudantes do Agrupamento.

A Lista T assume assim o papel, de forma responsável e ponderada, comprometendo-se a fazer todos os possíveis, da maneira que lhe compete, para tornar a escola um lugar melhor para todos.

Neste primeiro período, realizámos um concurso de melhor disfarce para comemorar o Halloween,

um torneio de basquetebol 3x3, e também a execução de muitos jogos e atividades no magusto escolar.

Além disso, em todos os intervalos da manhã, temos colocado música no bar dos alunos para animar todas as pessoas.

Para o resto do ano letivo, temos planeadas muitas mais atividades que esperamos que se concretizem com a participação e ajuda de todos vocês!!

Pela Associação de Estudantes, Bruna Catarino, 12.º A



Visita de estudo à Batalha

Despontava a manhã do dia 24 de novembro, quando os alunos do 10.ºA e 1.ºTGEI do curso profissional, acompanhados pelas professoras de Português, partiram para a vila da Batalha. Esperavam-nos o Mosteiro e o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, onde teríamos o privilégio de conhecer in loco o palco dos acontecimentos daquela gloriosa batalha, sucedida a 4 de agosto de 1385, determinante para a nossa identidade nacional.

Sete séculos e quase 38 anos depois, tivemos a oportunidade de viajar no tempo e conhecer os passos e a luta dos homens do povo e dos ilustres protagonistas, D. João I e o D. Nuno Álvares Pereira,



o Condestável, tal como são narrados pelo cronista Fernão Lopes, de cuja obra Crónica de D. João I encetamos a leitura e estudo, brevemente.

Para além de tantas maravilhas sobre o nosso património e a nossa História coletiva, que nos foram transmitidas pelos guias nos diferentes espaços visitados, foram gratificantes os elogios recebidos, da parte dos guias e das

nossas professoras, pelo nosso comportamento e interesse manifestados, que foi exemplar.

O sol não aquecia como naquele memorável agosto, mas brindou os visitantes com um dia esplendoroso que lhes acalentou as almas e replicou memórias futuras, com diversas aprendizagens semeadas e momentos bem passados entre todos.

Os alunos do 10.º ano

Conselho Eco-Escolas reúne no Agrupamento



Realizou-se no dia 15 de novembro o 1.º Conselho Eco - Escolas do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova, referente ao ano letivo 2023/2024.

Reunidos os diversos agentes da mudança, os jovens, assim como os diversos parceiros do projeto, foi apresentado o programa Eco - Escola, os seus objetivos e intenções, para o presente ano letivo.

Apresentaram-se as atividades feitas até à data e todo o trabalho que irá ser feito até ao fim do ano letivo, assim como os projetos que estão inerentes a este programa.

A sessão terminou com a recolha de sugestões e com um debate de ideias, de iniciativas que podem ajudar a melhorar os bons hábitos ambientais.

Comemoração do Dia Nacional da Cultura Científica: Workshop

Por necessidade de acerto de datas, foi comemorado o dia Nacional da Cultura Científica (24 de novembro) no dia 29 de novembro. Os alunos convidados a assistir e a participar no workshop foram os alunos do 4.º ano que frequentam o nosso Agrupamento de Escolas, Proença e Sobreira.

Os alunos do 2.º TGEI com a ajuda dos seus colegas de Física do 12.º Ano instalaram-se no Laboratório de Física do bloco E e prepararam seis bancadas com diversas experiências: duas experiências com o Som, operando a visualização de ondas sonoras com um osciloscópio e formando as ondas quer com o uso de um gerador de ondas quer com um diapasão. Produziram também corrente elétrica com um limão e duas placas de zinco e cobre. Um jogo de condução para testar a destreza de cada um. Uma condução de corrente elétrica na água com sal e finalmente a construção de circuitos elétricos em serie e em paralelo.

Os alunos do 12.º ano de Química tomaram conta do laboratório de Química e realizaram múltiplas experiências, um vulcão, reações com ácidos e bases, cromatografia, espectroscopia de chama e como avaliar a den-



sidade dos líquidos. Os alunos participantes foram desafiados a escrever com tinta invisível, que depois seria revelada usando indicadores do carácter químico das soluções. Finalmente cumpriram o desafio de encher um balão com o gás formado numa reação química.

Os professores acompanhantes e os alunos participantes

quando foram inquiridos sobre a sua opinião sobre o Workshop, mostraram-se muito satisfeitos com tudo o que viram e aprenderam e os professores que os acompanharam afirmaram que foi uma manhã bastante profícua.

Os alunos colaboradores, do 2.º TGEI e do 12.º ano de Física e de Química, estiveram verda-

deiramente empenhados, tentando explicar as experiências da maneira mais simples possível, mas mantendo sempre o rigor científico e interagindo sempre com os seus colegas mais novos, fazendo com que participassem ativamente nas realizações experimentais: aprendendo/fazendo.

Alunos do 2.º TGEI

“Encontro Jovem - Ação climática nos Geoparques Portugueses”

Nos dias 22 e 23 de fevereiro de 2024, um grupo de alunos do 9.º C (Ema Martins, Iara Martins, Laura Tavares, Leonor Dias e Mael Dias), participaram no “Encontro Jovem - Ação climática nos Geoparques Portugueses”, em representação do Geopark Naturtejo.

Esta participação resultou do desafio que foi lançado à Professora de Cidadania e Desenvolvimento, Odete Bernardino, para desenvolver com uma turma a realização de vídeos que retratassem os Impactes das alterações climáticas na região da Escola, nomeadamente



a questão dos incêndios florestais

O vídeo realizado por este grupo de alunos foi o selecionado, num conjunto de outros cinco vídeos, realizados pela turma do 9.º C.

Assim, no dia 22 de fevereiro os alunos apre-

sentaram o seu vídeo, no Centro de Ciência Viva da Floresta, a todos os participantes neste Encontro Jovem, designadamente a alunos e representantes dos restantes Geoparques Portugueses, tendo recebido alguns “brindes” oferecidos pelo Município

de Proença-a-Nova.

No dia 23 de fevereiro, de manhã, o grupo partiu “À descoberta do Geomonumento Portas de Almourão”, em Sobral Fernando, que terminou com um almoço-convívio entre todos os participantes.

Foi uma experiência



muito enriquecedora para todos, pois além de desenvolver as competências de comunicação dos alunos, também os sensibilizou para a problemática das “Alterações Climáticas” e as suas consequências, não só no seu território, como nos dos colegas par-

ticipantes. A caminhada do dia 23, foi fundamental para compreenderem a importância do Património Geológico, permitindo alguma interação e convívio com os alunos oriundos dos outros Geoparques.

Odete Bernardino

12 Nova Geração

Concerto de Natal do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova

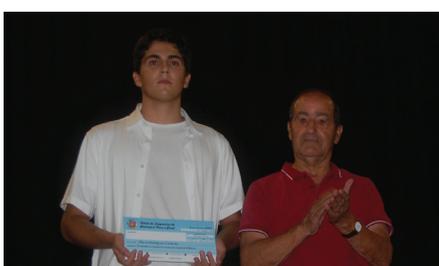
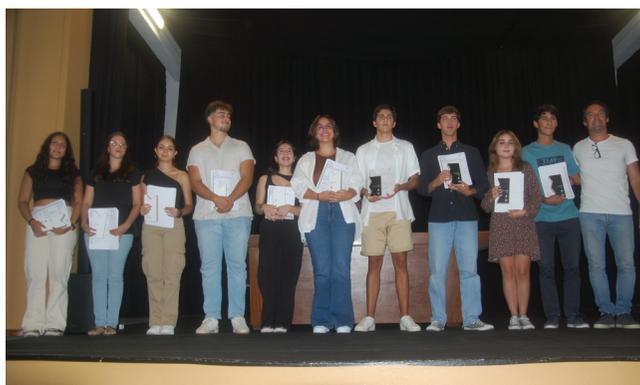
A Igreja Matriz foi novamente palco, do já tradicional concerto de natal do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova. Completamente cheia de publico, a Igreja Matriz recebeu dia 14 de dezembro pelas 20h45, mais um concerto de Natal do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova, desta vez com os alunos do 2º ciclo (turmas de 5º e 6º ano) e com uma Orquestra convidada, a Christmas Orchestra, com a direção musical do Maestro Carlos Salvado, também professor de Educação Musical no Agrupamento. O concerto foi da responsabilidade do grupo de educação musical, nomeadamente dos professores Carlos Salvado e Mário Cardoso e teve o apoio do Município de Proença-a-Nova e da Paróquia de Proença-a-Nova. O programa foi composto exclusivamente por temas de Natal, desde alguns clássicos, como tradicionais do mundo e tradicionais portugueses. No final do concerto foram unanimes as opiniões de quem assistiu, do momento mágico que se viveu nesta noite, não só pela a belíssima orquestra que esteve presente, bem como a postura e a performance dos alunos envolvidos. A todos os envolvidos Mui-tos Parabéns.

Alunos do 2º ciclo e Christmas Orchestra



Cerimónia de Mérito

Nova Geração 13



“É muito importante darmos algo

Engenheiro civil de profissão, João Manuel Ventura Grilo de Melo Lobo teve como primeiro cargo eleito o de Presidente da Assembleia de Freguesia de Sobreira Formosa. Foi vice-presidente desde outubro de 2005, passando ao exercício de funções de Presidente da Câmara Municipal de Proença-a-Nova, em março de 2016, “missão” que exerce, ainda atualmente, com 52 anos. Não se considera um político de carreira, nem tem pretensões de vir a ser Presidente da República, contudo acredita que o caminho trilhado tem sido positivo já que foi colocado ao serviço da cidadania.

Rafael Correia (RC)- Eu tenho 11 anos e ainda não percebo muito de política. Com a minha idade já se interessava por esta área e ambicionava ter um cargo político, ou tinha outros interesses e objetivos?

Sr. Presidente João Lobo (JL) - Com onze anos, não tinha, de certeza absoluta, os objetivos de ter uma carreira que pudesse chegar à parte da autarquia. Contudo, senti, desde sempre, interesse em dar algo de mim em prol daquilo que é o coletivo, nos vários momentos em que fiz parte do associativismo. Isso não quer dizer que seja uma atitude de querer um dia mais tarde enveredar numa carreira política, mas aquilo que eu acho é que todos nós deveríamos de facto realizar. Durante a nossa vida, apesar de termos todos uma profissão, e político não é uma profissão, é preciso que isso fique bem claro e definido, a minha profissão é engenheiro civil e não Presidente da Câmara, é importante que sintamos a necessidade de darmos alguma coisa de nós ao



coletivo – fazer parte da associação de jovens, de um grupo folclórico, da academia da música, da casa do Benfica/Sporting/Porto, ou seja aquilo que realiza um trabalho em rede, estruturado em que nós possamos colocar isso ao serviço da cidadania leva depois, mais tarde, eventualmente, à condição de abraçarmos essa vida que pode ser política.

RC- O que é que o atraiu na política?

JL- O que me atraiu na política foi a condição de nós

podermos, com o nosso trabalho, modificar a vida das pessoas e estruturar apostas com que possamos fazer progredir a nossa terra, o nosso concelho. Quando me candidatei, pela primeira vez, foi para a Assembleia de Freguesia de Sobreira Formosa em que fui, depois, eleito para Presidente da mesma. Esse foi o meu primeiro cargo eleito do ponto de vista político. Seguidamente, a convite e de acordo com o que foi estruturado para a equipa, pelo João Paulo Catarino, em 2005, para a

Câmara Municipal. Evidentemente que mesmo assim, quando me candidatei para a Assembleia de Freguesia não punha o espectro de um dia vir a ser Presidente da Câmara de Proença-a-Nova. Depois, aquilo que é, de facto, a ação que vamos praticando em trabalho e que vamos desenvolvendo, também se vai vendo. Começamos a ver condições que podemos trilhar esse caminho e essas oportunidades. Esta oportunidade surgiu desta forma e, portanto, aquilo que interessa mais a um

autarca, penso eu, e de forma transversal, é nós podermos contribuir para aquilo que é a dinâmica dos nossos territórios e, evidentemente, da qualificação da própria vida das pessoas.

RC- No mundo da política, qual é pessoa que mais admira ou que mais influenciou ou ainda influencia? Porquê?

JL - Eu não tenho uma única pessoa, tenho várias personagens que relativamente ao mundo, nós vamos tendo como exemplos

pelos suas ações. Nós só podemos ter essa noção se estudarmos, se aprendermos e a História é quem nos ensina os momentos por que passamos lá atrás no tempo e quais foram as figuras que em momentos difíceis souberam por os valores humanos como a centralidade da sua ação. Portanto, quando nós olhamos para a História, nós recuamos no tempo e olhamos para aquilo que foi há mais de 70 anos, a segunda guerra mundial, em que a Europa esteve envolvida. Quais foram as figuras na

JOÃO LOBO

de nós ao coletivo”



altura que conseguiram resolver aquela situação e criar uma ação que depois evoluiu para uma ação pacificadora? Desde logo, o primeiro ministro inglês Winston Churchill que teve uma ação diferenciada no mundo, naquele tempo, e conseguiu convencer as outas potências, mesmo os Estados Unidos relativamente, a uma condição numa guerra que também era europeia, mas que conseguiu concorrer para depois traduzir de facto outra forma de desenvolvimento para a Europa.

Mais recentemente, temos vários políticos: o francês Jacques Delors que foi o primeiro Presidente da Comunidade Económica Europeia (CEE) e que conseguiu agregar países com formas diferentes de ver o mundo num alinhamento e numa estratégia para que a Europa tivesse condição de estruturar o seu caminho. Eu não posso deixar de lembrar duas figuras sul-africanas muito importantes: o Nelson Mandela porque foi um preso político que passados mais de cinquenta

anos de estar na cadeia e saindo não teve o espírito de vingança e teve a condição de devolver ao país a capacidade de ultrapassar a situação de segregação racial sem ter uma guerra civil interna. Para que isto acontecesse, foi decisiva a ação histórica de Klerk, Presidente da África do Sul, de então, de libertar Nelson Mandela e de substanciar o fim da segregação racial neste estado africano. Relativamente àquilo que diz respeito a Portugal, podemos dizer que teve vários políticos

importantes, diferenciados na sua forma. Contudo destaco a figura do atual Secretário-geral da ONU, António Guterres, que tem raízes aqui perto, no Fundão, pois a sua ação enquanto Primeiro-Ministro foi diferenciada em olhar o mundo e saiu exatamente no momento em que viu que a sua participação já não conseguia resolver a situação em que o país estava. Nós também tivemos reis importantes na nossa História: D. João IV foi, talvez, o homem, que do ponto de vista da

estratégia do país, teve uma visão forte; depois, evidentemente, D. Dinis. Portanto, neste exercício de nós olharmos o mundo, percebemos que não há um ídolo que reúna todas as condições, pois isso não existe. Existem é pessoas diferenciadas em momentos diferentes da História, que relativamente à sua ação, atitude, retidão, à forma persistente e resiliente são, de facto, capacitadores de os outros os seguirem e de os olharem como exemplo.

RC- Qual a área de que gosta mais: engenharia ou política?

JL - (Risos) Gosto muito de engenharia. Há uma coisa que é certa, eu se- reei sempre engenheiro, já Presidente da Câmara deixarei de o ser um ano destes. Isto é, ser Presidente de Câmara é uma condição efémera, é uma missão. Portanto a engenharia é o que faz parte da minha formatação e da minha formação de base, apesar da vida nos ir ensinando várias coisas e então, quem passa pelo exercício de Presidente da Câmara começa a ter um conhecimento, por via da necessidade destas funções, do conhecimento muito mais largo relativamente àquilo que são as várias disciplinas do conhecimento da vida humana. Evidentemente que a engenharia é aquela que fará o meu caminho mesmo depois de ser Presidente da Câmara.

RC- Considera que o facto de ser Engenheiro civil o ajuda nas decisões que tem de tomar enquanto

Presidente da Câmara?

JL- Disso não tenho dúvidas. Não tenho nada contra qualquer profissão, mas os engenheiros civis têm uma forma de aprender a resolver as coisas, quer as programadas, quer as não planeadas, por via do ensinamento que têm. Portanto, para os engenheiros civis é completamente familiar a resolução de questões. Nós temos um diagrama em que calendarizamos, por exemplo, o decurso de uma obra e em que temos sempre um caminho crítico que definimos. Esse caminho crítico define quais são os imponderáveis que podem por em causa os objetivos de chegar lá e como é que devemos ou não resolver. Assim, o curso de engenharia, treina-nos a gerir, de facto, aquilo que são as várias tarefas para conseguirmos chegar ao objetivo final.

RC- Quais os aspetos positivos e negativos de ser Presidente da Câmara de Proença-a-Nova?

JL- Podemos dizer que o aspeto positivo é termos a noção que ajudamos a solucionar algumas questões, nomeadamente, os problemas relativamente às pessoas, à fixação, à condição de trabalho, à forma de atrair empresas e dar empregabilidade, criar condições de apoio social àqueles que mais precisam e não deixar resvalar aqueles que não têm capacidades. Isso traduz-se naquilo que é o melhor. E, claro, a gratidão das pessoas é o que nos reconforta. O menos bom tem a ver com aquilo que

(continua)

queríamos realizar e que, muitas vezes, não conseguimos e ficamos aquém daquilo que são os nossos objetivos pela burocracia que goza neste país e que leva tempo para resolver questões que queríamos mais ágeis e não conseguimos; a situações de financiamentos a que nos candidatamos e que depois não são averbados e que depois poem em causa alguns dos processos. Mas se isso é um pouco natural, alguma mágoa que levamos é a crítica que não é construtiva, aquela que destrói só por malvadez.

RC- Numa escala de 0 a 10, como classificaria o trabalho que tem vindo a desenvolver no município e a grau de satisfação dos habitantes, sabendo que não é possível agradar a todos?

JL- De 0 a 10 ficava-me, eventualmente, por um 7, porque penso que de facto é sempre possível fazer melhor. Quanto ao grau de satisfação dos munícipes, só podemos saber no dia das eleições, esse é que é o verdadeiro avaliador para classificar o trabalho desenvolvido que, até ao momento, tem sido positivo e, portanto, o quer dizer que ainda assim se tem concorrido relativamente à expectativa que as pessoas têm e aos programas eleitorais que nós definimos e fazemos um esforço para cumprir.

RC- Na sua perspectiva, que qualidades tem de ter um bom Presidente da Câmara?

JL- Um bom Presidente da Câmara tem de ser muito trabalhador e próximo. Desse ponto de vista, este mandato tem sido um bocadinho mais difícil de manter essa proximidade, porque quiseram que fosse Presidente de muito mais coisas e, infelizmente, quando temos muitas coisas, não é que Proença fique para trás, nunca fica para trás, mas é verdade que essa proximidade às pessoas perde-se por falta dessa capacidade de tempo. Portanto, naquilo que é a condição de Presidente da Câmara, acho que deve ser trabalhador,



próximo, ouvinte, mesmo das opiniões contrárias, sempre das opiniões contrárias, ter uma equipa de trabalho coesa e leal e, evidentemente, não ter medo de decidir. O pior que pode haver é ficarmos amedrontados de haver decisão num sentido ou noutro. Ainda que haja uma decisão, às vezes, menos conseguida é sempre melhor do que não decidir nada. Logo, esse momento decisório é, muitas vezes, um momento individual, não é participado, é só do próprio e que traduz alguma reflexão e alguma preocupação relativamente a vários campos.

“A política nunca se deixa porque todos nós, ainda que não exerçamos lugares políticos, somos políticos, nós temos ação política.”

RC- Como se define enquanto cidadão e enquanto político?

JL- Enquanto cidadão pugno-me por respeitar os valores sobre os quais acredito. Não tenho medo nenhum de dizer, nunca tive, que sou católico, tenho a condição de ajudar e partilhar naquilo que é a minha área de influência. Como político, posso dizer que não sou nenhum político de

carreira nem nunca serei. Fui fazendo este caminho, até chegar a esta posição, não por acaso, pois há um caminho trilhado, mas sem ter um objetivo lá atrás no tempo de vir a ser, eventualmente, Presidente de Câmara. Finda esta missão de Presidente de Câmara, também, fica finalizada a minha ação política enquanto titular de um cargo público. A política nunca se deixa porque todos nós, ainda que não exerçamos lugares políticos, somos políticos, nós temos ação política naquilo que é a nossa ideologia, a nossa condição e a forma de traduzir. Portanto, ideologicamente, sou de centro esquerda, naquilo que tem a ver com a definição de como é que o estado se relaciona com o cidadão. O que é que deve ser incumbência do Estado e o que é que deve ser a entidade privada, o cidadão privado, a capacidade dele o tratar e o mercado. O mercado deve ter condição concorrencial, mas o Estado deve ter sempre um olhar regulador. Se não houver uma regulação do ponto de vista da pirâmide da construção de uma sociedade, muitos nunca terão chance de, eventualmente, chegar

a posições e a condições que devem ser justas e transversais para todos.

RC- Se fosse o Presidente da República o que tencionava melhorar no nosso país para ser um sítio mais agradável?

JL- Nunca pensei muito nisso, porque como não tenho pretensão nenhuma de ser Presidente da República é uma situação que não me desperta muito interesse. Quando se coloca a questão se fosse o Presidente da República o que eu faria? Daria, eventualmente, uns puxões de orelhas à elite política portuguesa, de hoje, relativamente àquilo que é entenderem-se do ponto de vista partidário para terem acordos duradouros, no sentido de termos um alinhamento estratégico de um país para não andarmos muitas vezes aqui como um cata-ventos à procura desta ou daquela rajada no sentido de nos orientarmos.

RC- Qual foi o projeto que mais o marcou na sua carreira política?

JL- Tenho vários: três em Proença-a-Nova e um fora. Proença-a-Nova não tinha uma resposta para a localização empresarial.

Resolvemos este problema com a criação de um parque empresarial, que, hoje em dia, está na sua segunda fase de expansão e já conta com cerca de 200 postos de trabalho criados. Este foi um importante polo de desenvolvimento, nos anos 80, em Proença-a-Nova. O segundo marco importante é a Câmara Municipal de Proença, que estava num espaço digno, mas deficitário do ponto de vista de espaço. Aproveitando o espaço da antiga escola Secundária, requalificámos e demos a nobreza para aqui serem os Paços do Concelho, o que engrandece a própria vila e concelho e dá condições diferenciadas aos trabalhadores que servem o município. Um terceiro projeto tem a ver com a continuidade do processo do Centro de Ciência Viva da Floresta, que traduzirá no futuro o upgrade do ponto de vista da transmissão do conhecimento e da educação relativamente à temática da biodiversidade e da floresta. Um projeto exterior que levo com bastante gozo foi a cooperação na criação de uma escola com balneários em Moçambique, Macala, porque lá não havia nenhu-

ma. A escola tinha apenas duas salas de aula, mas que serviram para 400 alunos. De facto, a maior riqueza que um país pode ter são as pessoas e nós termos ajudado a fomentar que a educação e a transmissão de conhecimento se pudessem dar naquele espaço de forma diferenciada.

RC- Se tivesse de me convencer a seguir uma vida política, que argumentos apresentaria?

JL- Não sabemos como será o dia de amanhã, mas a forma que temos é a de que se queremos muito uma coisa e achamos que deve ser por aí o nosso caminho, temos de trabalhar, pois não há outra forma, senão por força de trabalho que deve ser honrado e verdadeiro. Para além disso, devemos ter a capacidade de nos associarmos em associações e darmos de nós ao coletivo até para recebermos dos outros o feedback relativamente àquilo que é a nossa ação.

RC- Obrigado pela disponibilidade e simpatia.

JL - Obrigado eu. Foi um gosto.

Entrevista a Erica Luz Coordenadora da Componente de Apoio à Família e Coordenadora das AECs.

Rodrigo, de Proença-a-Nova, entrevistou Erica Luz, a Coordenadora da Componente de Apoio à Família e Coordenadora das AECs. Erica Luz tem 40 anos e tem 1 filha.

R.A Qual a sua profissão?

E.L A minha formação é Educação de Infância. A minha resposta imediata a essa questão é que sou Educadora de Infância, porque é a profissão que escolhi. Neste momento sou Coordenadora da componente de Apoio à Família e das AEC.

R.A O que a levou a ser Coordenadora da Componente de Apoio à Família e Coordenadora das AEC?

E.L O meu profissionalismo, as minhas competências e os meus conhecimentos.

R.A Como surgiu a ideia de criar o ATL/CAF da componente à Família?

E.L O projeto Espaço Arco Íris, que se apresenta como ATL e CAF surgiu como resposta às necessidades das famílias do agrupamento de escolas de Proença-a-Nova.

R.A Como reagiu a comunidade escolar à criação do ATL/CAF?

E.L Na minha opinião, a comunidade reagiu positivamente, uma vez que com a criação do CAF/ATL demos resposta às necessidades das famílias da comunidade escolar de Proença-a-Nova, e além disso, conseguimos ao longo destes 4 anos, desenvolver diversas atividades educacionais e culturais.

R.A Há quanto tempo existe o ATL da Associação?

E.L O projeto nasceu em 2019, ao qual demos o nome Espaço Arco-íris.

R.A O que mais gosta na sua profissão?



E.L O que mais gosto é de ensinar gosto de estar em contacto com as crianças e mais que tudo gosto de aprender e crescer com as crianças.

R.A O que mais gosta nos seus colegas de trabalho?

E.L O mais importante num local de trabalho é trabalhar-se num ambiente saudável, motivador e respeitador. É essencial que se goste daquilo que se faz e que se sinta bem no local de trabalho. Estes para mim são os principais ingredientes para que tudo corra bem. O que mais gosto nos meus colegas

é saber que posso confiar neles, são responsáveis e cumpridores e sabemos trabalhar em equipa, mas mais que tudo, gosto da empatia que se criou.

R.A Como é gerir o ATL e ser Coordenadora das AEC?

E.L Em todos os trabalhos, para correrem bem, temos de ser metódicos e organizados. A coordenação destas duas respostas educacionais são exemplo disso: com os objetivos e funções bem definidas, é possível combinar a organização dos dois.

R.A Como obtiveram

o material do ATL?

E.L Relativamente ao material para as atividades que provemos no CAF/ATL são adquiridas maioritariamente nas lojas locais, mas recorremos muito à reciclagem de materiais, como cartão, frascos de vidro, etc, bem como, fazemos reaproveitamento de material escolar.

R.A Em relação às férias escolares existe, alguém que a ajude a concretizar os passeios/atividades? Quem?

E.L Todas as nossas atividades são elaboradas em conjunto com todos os



elementos da equipa, partindo dos objetivos educacionais e culturais e dos interesses das crianças.

R.A Quando era criança, o que queria ser?

E.L Em criança sonhei e desejei ser muitas coisas. Cresci num ambiente criativo e sempre gostei de fazer algo com as mãos: costura, desenhos ou crochê. Quis ser advogada, decoradora de interiores e enfermeira. Quando comecei a trabalhar como monitora de Campos de Férias, percebi que queria ser educadora, mas para trabalhar em hospitais, não numa escola.

R.A O que mais a realiza nesta atividade?

E.L Ser educadora ou ser professora é uma grande responsabilidade. Ter consciência que todas as nossas ações, escolhas e palavras têm um impacto na formação das crianças é algo que me faz refletir muito sobre e como comunico, apresento e ensino. O que me realiza na minha profissão são os abraços, os sorrisos e saber que o meu trabalho contribui um pouco para a formação destes pequenos seres, que um dia serão o futuro da nossa sociedade.

Rodrigo Amaral, 6.ª A

“António Sala, O comunicador – 60 anos de carreira”

Penso,
logo escrevo!

Para assinalar os seus 75 anos de vida e 60 de uma carreira artística rica, António Sala subiu ao palco no dia 14 de janeiro, no Salão Preto e Prata do Casino Estoril, para festejar com o público esta conquista e contar também a sua história. O espetáculo musical intitulado: “António Sala, O comunicador – 60 anos de carreira” está a fazer sucesso e vai percorrer o país.

Este espetáculo reúne os momentos mais impactantes da sua vida e da sua carreira. E, o mais interessante é que quem contracena com António Sala, fazendo de António Sala em pequeno, é um aluno da escola EB 2,3 Pedro da Fonseca, de Proença-a-Nova, de seu nome: David Maria de Almeida e Silva, do 6.º ano.

Parabéns ao pequeno, grande ator!

Aqui fica o seu testemunho:

Estou a viver a experiência da minha vida! Até ao dia da estreia do espetáculo de António Sala, 60 anos de carreira, não entendia por que razão os adultos andavam tão nervosos... Mas, mal entrei na sala do Casino de Estoril, percebi logo o porquê: grandes pessoas da nossa sociedade e cultura iriam estar ali!



Dois minutos antes de começar o espetáculo o meu coração palpitava a mil! A responsabilidade era grande! Mas, entrei em palco e lembrei-me do que sempre me disseram: “Diverte-te” e foi o que eu fiz: Diverti-me!!!

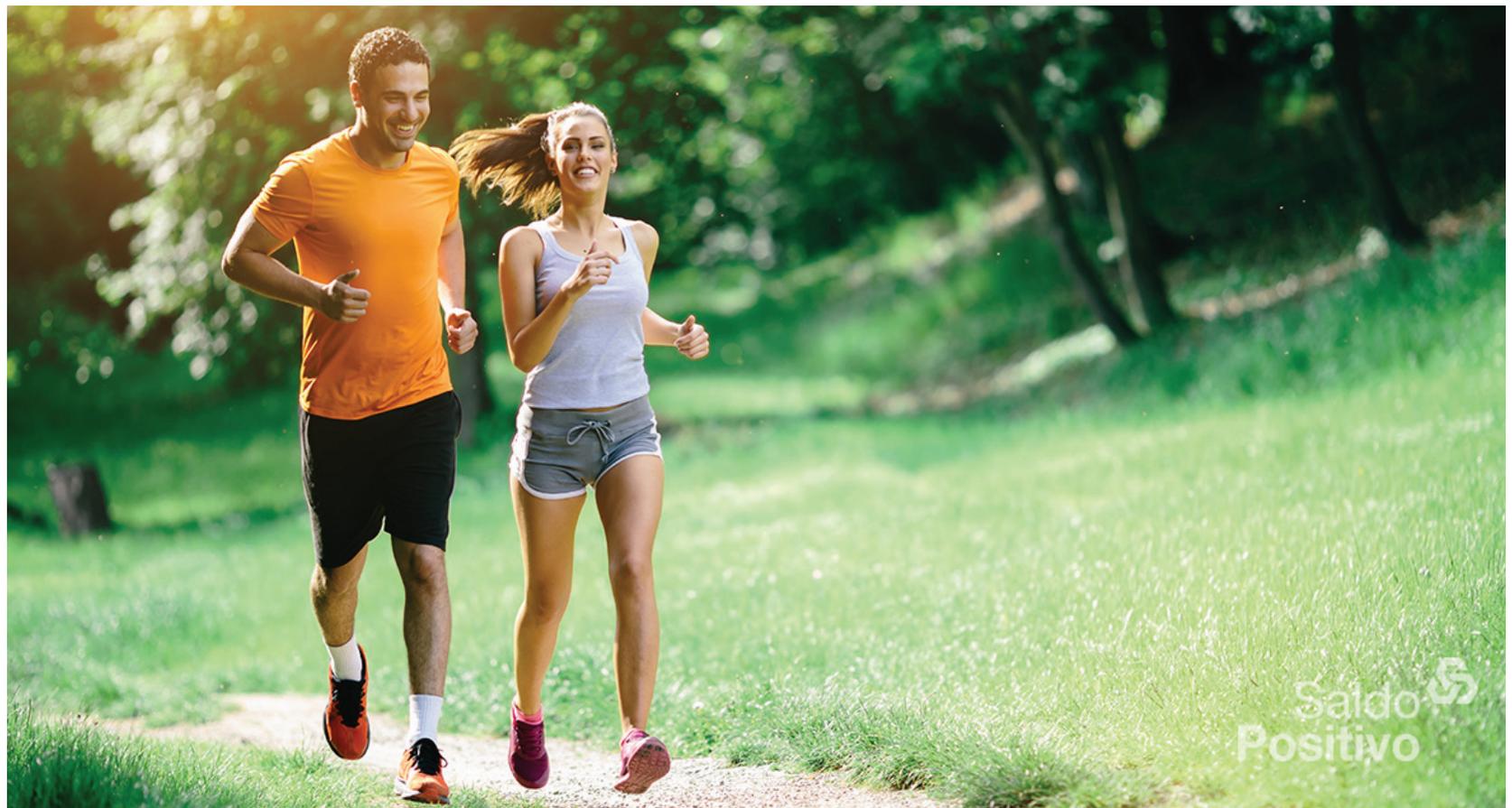
David Silva

A importância do desporto

Muita gente ainda acha que o desporto não tem muita influência na nossa vida, mas essa é uma ideia errada. A prática de desporto é benéfica tanto para a nossa saúde física, como para a nossa saúde mental. Cientes dessa importância, os docentes de Educação Física propõem uma grande panóplia de atividades que são desenvolvidas ao longo do ano.

Não foi por acaso que, para comemoração do Dia Europeu do Desporto na Escola, foi realizada, a 29 de setembro, uma caminhada na escola, onde, para além do convívio, os alunos puderam fazer algum exercício, já que, infelizmente, muitos estudantes não têm nenhuma atividade física fora da escola.

A prática de desporto ajuda a preservar doen-



ças, principalmente cardiovasculares, combate a obesidade, que é cada vez mais comum nos jovens, fortalece os músculos e

os ossos. Ajuda também psicologicamente, pois, durante a prática de desporto, habitualmente, sentimo-nos mais leves,

acabando também por esquecer todos os problemas à nossa volta.

É por essas razões que a disciplina de educação

física é obrigatória, porque os jovens precisam de aprender o valor e importância do desporto nas suas vidas. A escola ajuda

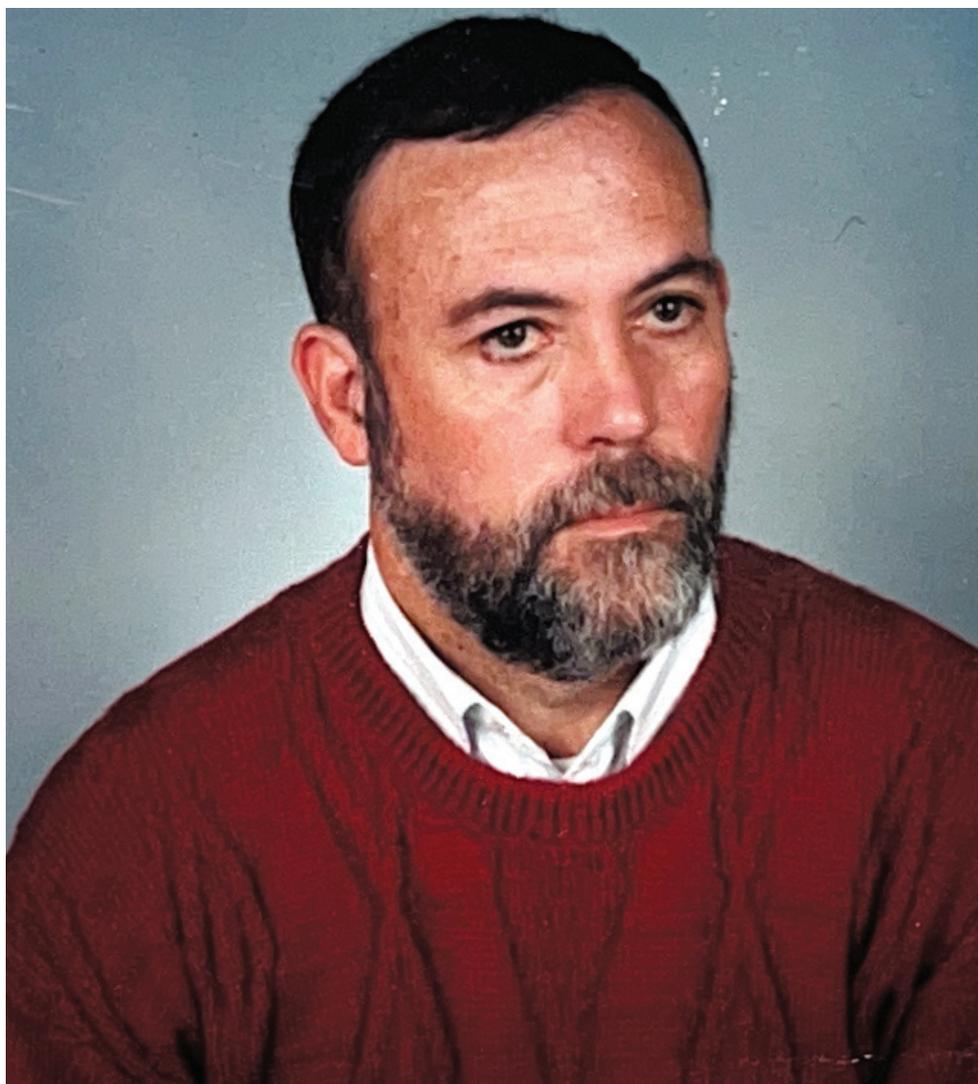
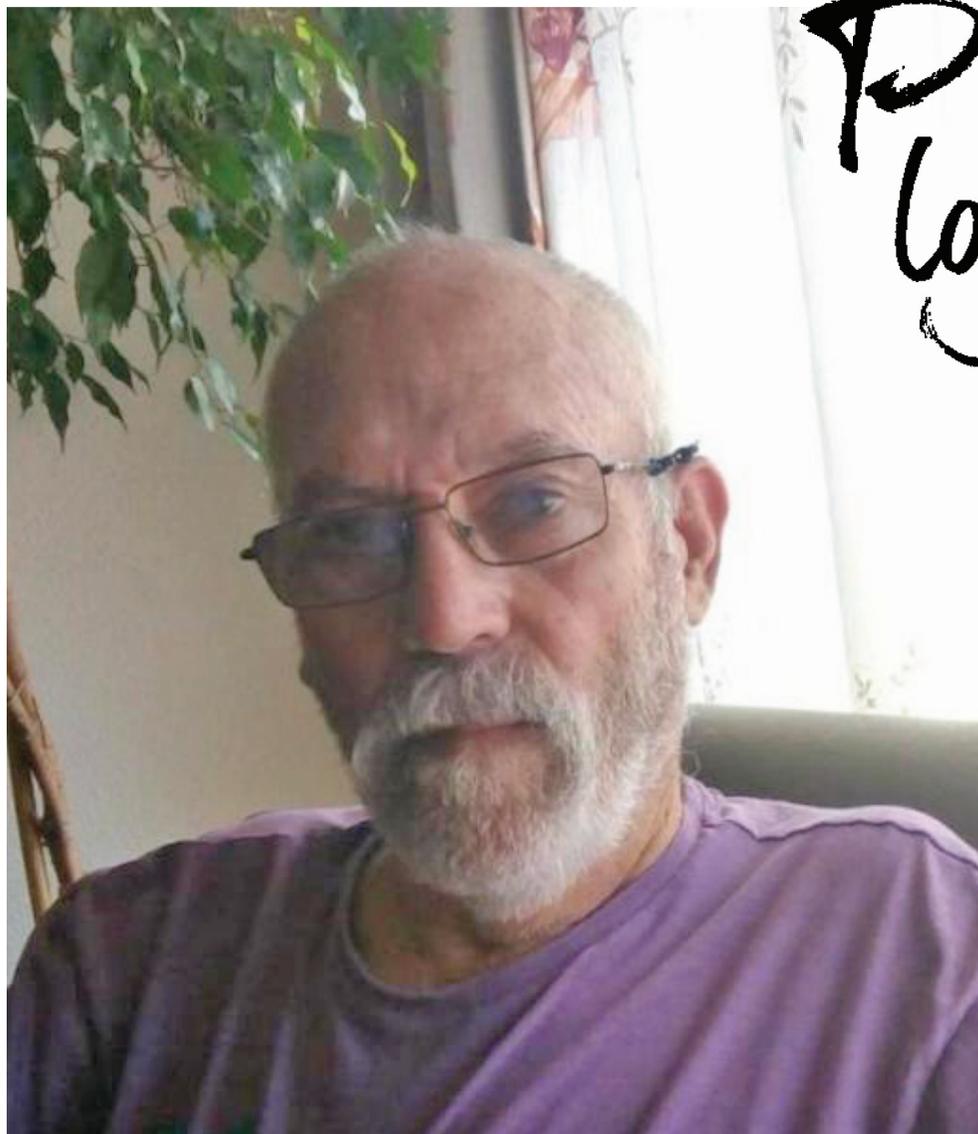
o incentivo da atividade física, tendo uma disciplina e tendo atividades como caminhadas e desporto escolas.

Domingos Rita Ribeiro nasceu a 5 março de 1946, numa aldeia esquecida do Alentejo, chamada Mesquita. Foi batizado na freguesia de Espírito Santo, concelho de Mértola, distrito de Beja. Filho de Vitória Pereira Rita que, pela proximidade com a fronteira, ainda nasceu em Espanha, e de João Domingos Ribeiro, nascido e criado na Mesquita e Guarda Nacional Republicano de profissão, Domingos foi o primeiro dos três filhos do casal. Frequentou a instrução primária até à quarta classe na Mesquita, tendo feito exame de admissão na Mina de São Domingos para onde os seus pais foram, entretanto, morar.

À luz da pobreza que existia nesses tempos, Domingos teve uma infância feliz. Encontrou na sua tia Adelaide, irmã mais velha de sua mãe, a avó que nunca teve. Considerava-se um sortudo, pois a sua tia era dona da única mercearia e taberna da aldeia, onde todos se reuniam. Lembra-se de beber refrigerantes quase quentes, por não haver frigoríficos, e de começar a fumar em tenra idade, por deitar muitas vezes sangue do nariz e os mais velhos dizerem que os cigarros estancavam o sangue. Mas, acima de tudo, recorda o carinho de sua tia e de como isso ajudou a torná-lo no avô que é hoje.

Quando se mudaram para a Mina de São Domingos, quase nem teve tempo de se habituar ao local, uma vez que seu pai aproveitou o facto de ser militar para o tentar colocar num colégio para filhos de militares, em Lisboa. Em 1958 entrou para o Instituto Militar dos Pupilos do Exército, onde permaneceu durante 10 anos e onde, após ter terminado o curso, ingressou no exército como segundo-sargento de transmissões.

Em 1970, durante a guerra colonial, foi mobilizado para Angola a fim de cumprir uma comissão



de serviço. Muitos são os que se referem à guerra colonial com sentimento de dor e sofrimento, mas Domingos encarou a sua estadia em Angola como encara tudo na vida: mais uma aventura. Desse

tempo, relata o clima, a comida, as pessoas, o companheirismo e também a febre amarela que quase lhe tomou a vida, mas a qual ele teimou em vencer.

Em 1972, regressado

a Portugal Metropolitano, foi para a Escola Militar de Eletromecânica, em Paço de Arcos, de onde saiu para frequentar um curso de transmissões via satélite no âmbito da NATO, em Itália, durante quatro me-

ses, sendo posteriormente colocado na estação Ibéria Nato na Fonte da Telha, Costa de Caparica.

Em 1974, ano da revolução do 25 de abril, casou com Maria Fernandes Guerreiro, de quem teve dois filhos, João e Marta, a minha mãe. Pai e marido dedicado, nunca descurou a sua carreira e, em 1979, frequentou o curso de promoção a oficial, na vila de Águeda, durante dois anos. Em 1981, já como oficial do Exército, foi colocado na Escola Prática de Transmissões, na cidade do Porto, onde frequentou os cursos necessários para continuar a progredir na carreira militar.

Já como capitão, voltou à Escola Militar de Eletromecânica, onde deu aulas e onde permaneceu até 1990, altura em que foi colocado no Estado-Maior do Exército e onde ficou até 2000, ano em que passou à reserva territorial.

No meio de toda a azáfama familiar e profissional, decorria o ano de 1995, quando foi diagnos-

ticado com uma doença grave, mieloma múltiplo, tendo sido transplantado em 1996.

Desse autotransplante resultaram alguns meses de sofrimento, mas também uma história de superação.

Em 2004 aposentou-se e assim permanece até hoje, aos 77 anos de idade.

O meu avô é uma pessoa exceccional, pois sobreviveu a uma guerra e a uma doença grave e continua a ser um avô presente e ativo. Ele é especial porque, apesar de todas as adversidades que a vida lhe trouxe, conseguiu sempre ver o lado positivo e é essa a mensagem que passa para os seus descendentes, neste caso a minha mãe, que, por sua vez, tem transmitido os mesmos valores a mim e às minhas irmãs. No meu caso, até herdei dois dos seus nomes!

O avô Domingos não é famoso, mas é um dos muitos heróis sem capa que andam por este mundo e cuja vida merece ser contada!...

*Penso,
logo escrevo!*



“Dar asas à imaginação”

Se um dia uma bruxa me retirasse todas as palavras, deixando-me ficar apenas com cinco, eu escolheria...

Era uma vez uma menina chamada Margarida. Certo dia, uma bruxa decidiu retirar-lhe as palavras da Língua Portuguesa... só poderia ficar com cinco.

Mas quais iria escolher?

Ela pensou, pensou, pensou e decidiu por aquelas que tinham mais significado para ela: eram mãe, pai, irmão, irmã, avó, avô... Então, como fazer para englobar todas elas?

E descobriu uma maneira...

“EU AMO-VOS MUITO, MUITO MESMO”!

– Já está, disse a Margarida! Fico com estas cinco palavras, porque gosto muito da minha família, embora não goste de admitir!!! Desta forma, poderei dizer-lhes esta frase todos os dias... lá no fundo eu quero que eles o saibam!

Margarida Carpinteiro, 6º B

Se um dia uma bruxa me retirasse todas as palavras, deixando-me ficar apenas com cinco eu escolheria: “família”, “amor”, “luz”, “Deus” e “paz”...

“Paz” significa ter calma e não lutar...

“Amor” significa ter compaixão e ser boa pessoa para com os outros...

“Deus” significa tudo o que há de bom no mundo...

“Família”, porque inclui todos os membros da mesma: avó, avô, pai e mãe, tio e tia... todos!

“Luz”, porque ilumina o nosso dia-a-dia...

São estes valores que tornam a vida melhor!

Oriana Quiterres, 6º B

*Penso,
logo escrevo!*

Se um dia uma bruxa me retirasse todas as palavras, deixando-me ficar apenas com cinco, eu escolheria: “Olá”, porque devemos ser, sempre, bem educados; “Maria”, porque é o meu nome e não poderia ficar sem ele; “Maio”, mês lindo, porque faço anos; “Pai”, uma palavra que nunca podemos esquecer; “Mãe”, porque foi quem nos criou...

No fim de escolher as cinco palavras, iria ter de perguntar à bruxa:

- Porque me fizeste isto, porque me obrigaste a escolher cinco palavras?

- Porque sou a bruxa traiçoeira e malvada!

- Porque és tão má e tratas tão mal as pessoas? Elas têm sentimentos!!!

Olha, bruxa, tens de aprender a ser boa pessoa. Para a semana, se quiseres, eu ensino-te, vem ter comigo às 15h à minha casa...

Mª Rosa Monteiro, 6º B

Se um dia uma bruxa me retirasse todas as palavras, deixando-me ficar apenas com cinco, eu ficava com aquelas que representam a minha vida social, das que mais uso às que menos uso! No entanto, as pessoas têm de perceber que algumas palavras podem ser compreendidas com gestos, como o “olá” e um aceno de braço...

A escolha é difícil, mas vamos lá... para primeira palavra escolheria “Mãe”, uma das palavras mais pequenas, mas que maior significado tem... “Obrigado”, porque, convenhamos, uma pessoa sem respeito não é ninguém...”Não”, uma palavra que devemos aprender a dizer desde pequeninos...

Também escolhia...

“Mano”, sim, mano, o meu irmão e meu companheiro...

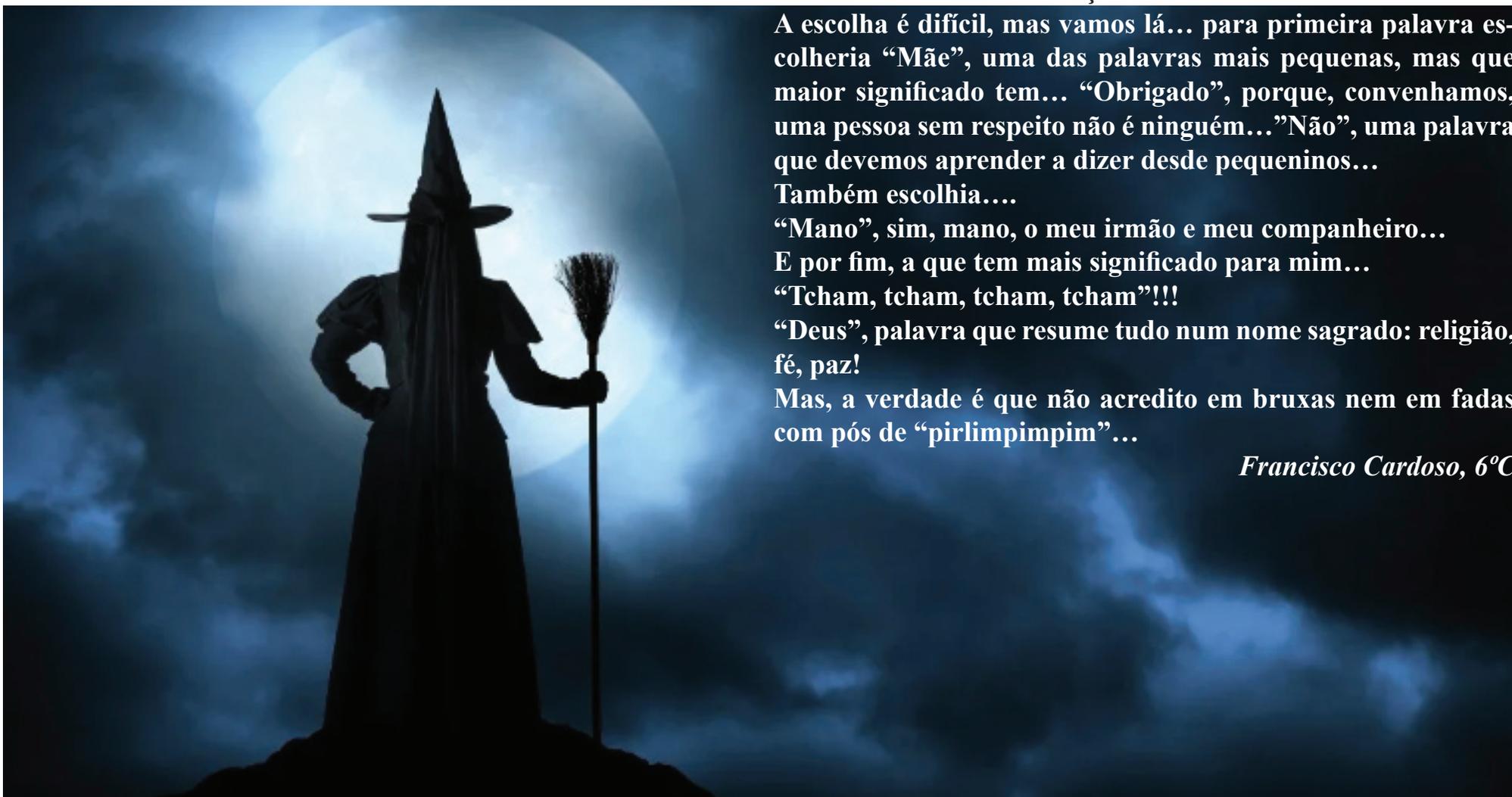
E por fim, a que tem mais significado para mim...

“Tcham, tcham, tcham, tcham”!!!

“Deus”, palavra que resume tudo num nome sagrado: religião, fé, paz!

Mas, a verdade é que não acredito em bruxas nem em fadas com pós de “pirlimpimpim”...

Francisco Cardoso, 6º C



«Dê poder ao homem e descobrirá como ele realmente é!»

Penso,
logo escrevo!

Desde as sociedades mais remotas, sempre um houve um líder, tendo este sido, muitas vezes, escolhido ou pela sua força, pelos seus feitos, por uma maior capacidade económica, pela hereditariedade ou por uma capacidade persuasiva aprimorada. Logo, desde esse ponto, o ser humano tem fome de poder, que se agrava quanto mais “come”.

A ganância por poder e os seus benefícios – a riqueza, por exemplo – faz a todos, ou a quase todos, esquecer os seus princípios e moralidade, mostrando que, por mais civilizada que pareça ser uma pessoa, esta se nutre por um animalesco desejo por mais e mais, como se fosse o poder que respirasse e o dinheiro que bebesse. Assim, a frase de Maquiavel «Dê poder ao homem e descobrirá como ele realmente é!» não perde a sua atualidade, tornando-se, desafortunadamente, intemporal.

Remontando à sabedoria do ilustre pregador Padre António Vieira e à sua obra Sermão de Santo António aos Peixes, é perceptível reconhecer pelas suas palavras encobertas que os homens poderosos se aproveitam e exploram os mais pobres e principalmente os mais indefesos, como acontecia com os ameríndios, na época da colonização. Toda essa escravatura que matou milhares de pessoas serviu de benefício para uns poucos. A crueldade que existiu desde os estratos mais altos da pirâmide hierárquica para com as mais baixas foi continuamente verificada na história humana. Até o mais deles



deles europeus ganhou um sentimento de superioridade e poder para com os índios e negros. O ódio, o nojo e o poder dos brancos para com os nativos era de tal forma instalado e confortável que o colonialismo e a escravatura ainda hoje existem.

Um homem que no

seu dia a dia se manifeste honesto e sensível, quando alcança o poder, muitas vezes, dá a conhecer traços de parcialidade e de arrogância que revelam os seus sentimentos mais íntimos, senão vejamos o grande tópico da atualidade - mas nem por isso recente – a corrupção. Num país de

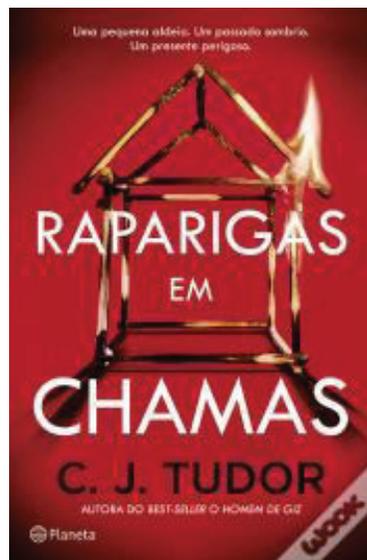
brandos costumes como o nosso, termos umas das figuras mais proeminentes da nossa sociedade a ser investigada por estar associada a tal crime, não deixa de ser um exemplo de como as palavras de Maquiavel são pungentes e atuais. Aliás, Portugal não é novato em ter abu-

sadores de poder na chefia do governo, o material nacional é de tal envergadura que nem precisamos servir-nos de exemplos além-fronteiras.

Numa visão geral, constata-se que os mais diversos grupos de seres humanos, as pessoas que detêm poder de algum tipo

(líderes de estados, chefes de serviços, bullies, pais, etc) hão de abusar dele, demonstrando o seu lado sombrio e cabe-nos a nós, subjugados, lutarmos para que a igualdade entre todos seja estabelecida.

Bárbara Martins,
11.ºB



autores DO JENG



Autora: C.J. Tudor Sobre a autora:

C. J. Tudor é uma escritora natural de Salisbury, Inglaterra, e cresceu em Nottingham. Vive em Sussex com o marido e a filha pequena. O seu amor pela escrita cedo se manifestou na sua vida, em especial pelos estilos ligados ao macabro e sinistro, pois sempre preferiu as obras de Stephen King do que as geralmente preferidas entre os seus colegas adolescentes, como as da autora Judy Blume. Ao longo dos anos, teve diversos empregos, alguns tão diferentes como jornalista estagiária, empregada de

mesa, autora de textos radiofónicos, empregada de loja, voz off, apresentadora de televisão, redatora publicitária e agora escritora. Não existem muitas informações públicas acerca da sua vida pessoal, porém a sua carreira é de renome: os seus livros são um sucesso em diversas faixas etárias e países do mundo, sendo o seu maior bestseller o seu primeiro livro, «O Homem de Giz», vencedor de prémios como o International Thriller Writers Award por «Primeiro Melhor Romance», o Barry Award e o Strands Critics Award por «Melhor Romance de Estreia».

Sinopse de

«O Homem de Giz»:

Nesta obra, C.J. vai contar a história de um grupo

de amigos: Eddie, Gavin, Mickey, David e Nicky. A narrativa começa a tomar forma em 1986, onde Eddie e seus amigos viviam uma pré-adolescência descontraída: costumavam andar de bicicleta e comunicavam-se com desenhos feitos de giz nas ruas, um código secreto que apenas eles entendiam. Certo dia, o grupo encontra um corpo esquartejado de uma rapariga chamada Elisa num bosque onde costumavam brincar. Junto ao corpo, eles percebem uma figura de giz desenhada na cena do crime, uma mensagem deixada para eles. E quem teria desenhado aquela figura? A verdade é que ninguém sabia. Este acontecimento muda completamente a vida de todos eles, recheando o que deveria

ser o melhor período da vida deles numa época completamente traumática para todos. Em 2016, 30 anos de muitos problemas e falta de contacto depois, Eddie e os seus amigos, já com certa idade, recebem uma carta com, novamente, um desenho de um homem de giz enforcado. Ocorre então que um de seus amigos, Mickey, repentinamente aparece morto, coincidentemente após voltar a entrar em contacto com Eddie e ao dizer ter informações relevantes sobre o homicídio da rapariga esquartejada. Eddie não tem dúvidas de que precisa de descobrir quem cometeu o crime e como isso se poderia relacionar com o passado distante de há 30 anos atrás.

Todo este livro tem uma

escrita impecável, acessível, cativante e com claros toques da influência de Stephen King na autora. A história é completamente bem pensada e escrita: cada revelação, cada pormenor; as personagens de Tudor são sempre carismáticas até aos mais ínfimos detalhes, sendo cada uma delas essencial para o desenrolar da história. O facto de o destino estar sempre e constantemente presente nas obras da escritora é mais um ponto que apenas aumenta o vício e a obsessão que C.J. cria nos seus leitores, cada um deles mais ávido após cada livro lançado, esperando pela típica e confortante submersão na história, sentindo na pele tudo o que é sentido e vivido pelos personagens.

A abordagem de certos tópicos sensíveis, como o bullying, religião, identidade sexual, luto, certas doenças mentais, amor, pedofilia, violação, é feita de maneira exímia pela autora, que não descarta qualquer ponto de vista e perspectiva sobre a ação que poderá atravessar a mente do leitor como uma hipótese ou teoria durante a leitura. C.J. Tudor é sem dúvida uma das melhores escritoras de thriller mundiais da atualidade.

Outros títulos

da autora:

- «Os Outros»
- «As Raparigas em Chamas»
- «O que aconteceu com a Annie»

Maria Ana Pereira
12ºB Nº5

FICHA TÉCNICA

Coordenação e Organização: Teresinha Catarino, Fátima Maia, Sónia Ribeiro, Rosa Roque e Jorge Santiago

Fotografia: Colaboradores do JENG

Grafismo: Alunos e professores do Agrupamento

Composição, Montagem e Paginação: Cláudio Fazenda

Impressão: Jornal Reconquista

Versão on-line: www.aeproencaanova.pt

Propriedade:

Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca

Av. do Colégio n.º 26

6150 - 401 Proença-a-Nova

Telefone: 274 670 080

e-mail:

direcao@aeproencaanova.pt

e-mail jornal:

jornalescolarnovageracao@gmail.com

Tiragem: 750 exemplares

Provérbios sobre o Natal

- Ande o frio por onde andar, no Natal cá vem parar.
- Até ao Natal salto de pardal, de Natal a janeiro salto de carneiro e de janeiro a fevereiro salto de outeiro.
- Caindo o Natal à segunda-feira, o lavrador tem de alargar a eira.
- Depois de o Menino nascer, é tudo a crescer.
- Do Natal ao São João, seis meses são.
- Dos Santos ao Advento, nem muita chuva nem muito vento.
- Laranja antes do Natal livra do catarral.
- Mal vai Portugal se não há três cheias antes do Natal.
- No Natal, só o peru é que passa mal.
- Na mesa de Natal, o pão é o principal.
- Pelo Natal, neve no monte, água na ponte.
- Pelo Natal, semeia o teu alhal e, se o quiseres cabeçudo, semeia-o no Entrudo.
- Quem colhe antes do Natal, deixa o azeite no olival.

Não há, não,
duas folhas iguais em toda a criação.

Ou nervura a menos, ou célula a mais,
não há, de certeza, duas folhas iguais.

Limbo todas têm,
que é próprio das folhas;
peciolo algumas;
bainha nem todas.
Um são fendidas,
crenadas, lobadas,
inteiras, partidas,
singelas, dobradas.

Outras acerosas,
redondas, agudas,
macias, viscosas,
fibrosas, carnudas.

Nas formas presentes,
nos actos distantes,
mesmo semelhantes
são sempre diferentes.

Um vão e caem no charco cinzento,
e lançam apelos nas ondas que fazem;
outras vão e jazem
sem mais movimento.

Mas outras não jazem,
nem caem, nem gritam,
apenas volitam
nas dobras do vento.

É dessas que eu sou.

António Gedeão (Poesias Completas, 1956-1967)

Vício

Vivemos num mundo de vício
Não há muito p'ra onde fugir
Tentamos ser sábios
Mas não conseguimos cumprir.

Talvez o vício
Seja um esconderijo
Onde não há como se preocupar
E um lugar melhor p'ra estar.

Todos já escorregámos
Onde podemos fumar, beber ou mesmo amar
Éramos muitos, cheios de sonhos,
Onde os vícios nos fazem parar de os pensar.

Por fim, tudo tem cura,
Onde a um lugar melhor vamos parar
Onde Ele nos espera
Onde todos nós sonhámos estar.

José Ramalho (heterónimo)

Medo

Pensamos todos no mesmo
Encontrar uma mulher
Mas temos medo
Somos muito novos para crescer

Alguns querem casar
Outros só brincar
Num mundo onde alguns iludem
E onde alguns dependem

Por fim, tudo igual
Um momento só p'ra enganar
Onde tudo pode estragar,
Onde tudo vira conflitual.

José Ramalho (heterónimo)

A Cor do Saber

METAIS ESSENCIAIS À VIDA

Lara Afonso nº12 Mariana Araújo nº14 Tânia Martins nº20
Bernardo Governo nº3 Francisco Cascalheira nº7 Gabriel Pavani nº8 Wenjie Yin nº22

POTÁSSIO (K)

O potássio é responsável, principalmente, pelo bom desempenho dos músculos, pela saúde do sistema vascular e pelo fortalecimento dos ossos. O potássio tem como função dilatar os vasos sanguíneos, facilitando assim o transporte de oxigénio ao cérebro, evitando a ocorrência de AVC e contribuindo para a memória, aprendizagem e foco do indivíduo. Por outro lado, a ausência de potássio pode causar fraqueza muscular, fadiga e desorientação. Enquanto que o excesso pode levar a hipertensão, insuficiência renal e doenças cardiovasculares. Podemos encontrar o potássio em diversos alimentos. No entanto, a sua maior fonte concentra-se nos alimentos de origem vegetal. Como é o caso das bananas.

CÁLCIO (Ca)

O cálcio constitui cerca de 40% do meu esqueleto. É o principal constituinte dos dentes. Além disso, é um mineral essencial para a coagulação sanguínea, contração muscular e transmissão de impulsos nervosos. Quando eu como alimentos com pouco cálcio, o organismo recorre às reservas, o que leva à diminuição de massa óssea, provocando a osteoporose. O leite e os seus derivados, vegetais de folha verde-escura e os frutos secos são uma excelente fonte de cálcio.

SÓDIO (Na)

O sódio, tal como o potássio, está presente no nosso organismo no fluido intercelular. É importante no nosso organismo, pois regula o volume sanguíneo, tem um papel importante nos impulsos nervosos e auxilia na contração muscular. A ausência pode causar náuseas, vômitos, dores de cabeça, perda de apetite, fraqueza muscular e cálicas. Por sua vez, o excesso do mineral no organismo leva ao aumento da pressão arterial. O peixe, a carne vermelha, o leite e os ovos são uma boa fonte de sódio.

FERRO (Fe)

O ferro desempenha um papel vital no organismo humano, sendo essencial para a produção da hemoglobina e para o transporte de oxigénio através do sangue. A escassez de ferro pode causar anemia, provocando fadiga e fraqueza, enquanto o excesso pode resultar em danos nos órgãos. Além dos alimentos ricos em ferro, como carnes vermelhas, feijão e espinafres, a vitamina C pode aumentar a absorção desse metal.

MAGNÉSIO (Mg)

O magnésio é um metal essencial para o organismo humano, presente em todas as células, auxiliando as funções musculares, a síntese de proteínas, a regulação dos níveis de glicose no sangue e o suporte à saúde óssea. A sua escassez pode levar a câmbios musculares, fadiga, arritmia cardíaca e até osteoporose. O excesso, embora raro, pode causar efeitos adversos como diarreia, náuseas, fraqueza muscular e, em casos extremos, problemas cardíacos. Para garantir uma ingestão adequada de magnésio, deve-se consumir alimentos como espinafres, amêndoas, abacate, feijões e cereais integrais, que são ricos neste metal.

VÍDEOS
SCAN ME

REFERÊNCIAS
SCAN ME

Metais Tóxicos

CHUMBO (Pb)

O chumbo em altas concentrações é tóxico para qualquer ser vivo. Ao acumular-se no organismo humano, o chumbo afeta grande parte do organismo, destacando-se o sistema nervoso central, onde pode provocar neurites nos adultos e encefalopatias nas crianças, e o sangue, onde pode causar anemia, degeneração das hemácias e interferir na produção de hemoglobina. A emissão de chumbo, através da produção e processamento de metais e da queima de combustíveis fósseis nas centrais elétricas e na indústria química, provoca elevados níveis de poluição, quer atmosférica quer hídrica.

SCAN ME

Efeitos do chumbo no organismo humano

CÁDMIO (Cd)

O cádmio encontra-se facilmente em microrganismos e moluscos, entrando na cadeia alimentar e consequentemente na alimentação humana. A sua toxicidade no homem acontece após exposições elevadas por longos períodos, podendo causar danos graves no sistema ósseo, rins, fígado e pulmões. Este metal e os seus compostos são normalmente usados em baterias (níquel-cádmio), pilhas e ligas metálicas de baixo ponto de fusão, que quando não reciclados libertam cádmio. Por outro lado, também as emissões industriais e o uso de fertilizantes provocam a libertação de cádmio e por conseguinte a libertação de grandes quantidades de poluição.

SCAN ME

Efeitos do cádmio no organismo humano

MERCÚRIO (Hg)

A exposição ao mercúrio no geral ocorre através do consumo de peixe contaminado. O mercúrio é libertado para o meio ambiente, principalmente pela incineração de resíduos e pela quebra de objetos, como as lâmpadas fluorescentes, quer sob a forma de vapores, quer de metilmercúrio. Estes compostos são poluentes muito perigosos e altamente tóxicos para a vida selvagem, plantas e microrganismos. Quando inalado ou consumido em elevadas quantidades, o mercúrio pode causar danos severos nos tecidos. Normalmente os órgãos mais atingidos são os pulmões, os rins e o cérebro.

SCAN ME

Efeitos do mercúrio no organismo humano

CROMO (Cr)

O cromo é considerado um nutriente essencial aos seres vivos, mas conforme a sua quantidade e forma de oxidação é tóxico para o organismo, pois pode provocar lesões na pele, bronquites e levar ao desenvolvimento de células cancerígenas. A contaminação do meio ambiente deve-se ao facto de o cromo ser muito solúvel, contaminando os lençóis freáticos e outras fontes de água potável. Além disso, os esgotos das indústrias, por exemplo as da indústria têxtil, não recebem tratamento adequado e são lançados nos leitos dos rios e acabam por contaminar quem ingere a água destes locais.

SCAN ME

Efeitos do cromo no organismo humano

Fontes:
- <https://www.scielo.com.br/chumbo/>
- <https://www.mdmneurol.com/pt-pt/casa/lex%C3%85e-e-svencamentos/svencamentos/intoxica%C3%A7%C3%A3o-por-chumbo>
- <https://ambiente.pt/ar-ruído/metais-pesados>
- <https://mundoeducacao.uol.com.br/quimica/toxicidade-cromo.htm>

Realizado por:
António Alves nº1 Bruna Catarino nº4 Diogo Dias nº5 Gustavo Bernardo nº10
Beatriz Dias nº2 Joana Cardoso nº11 Miguel Mendes nº15 Rodrigo Laia nº18

Caminhada

