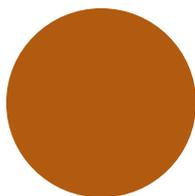


# gazeta Valsassina

Março 2012 . n49



## Motivação e autorregulação



## índice

Editorial	1
É assim na serra, é assim na vida	2
Motivação e autorregulação da aprendizagem: promover competências para a autonomia	4
Motivación y aprendizaje	6
Autorregulação: uma mudança anunciada	8
Motivar e empreender	10
Mais vale cedo	11
Entrevista com o escritor Gonçalo M. Tavares	12
Paredes	14
Folhas de poesia, Ana Hatherly e Perdido no tempo	16
Celebration of the birth bicentenary of Charles Dickens	17
Vivemos num só mundo	18
Costurando histórias e memórias	20
A minha primeira experiência no mundo do trabalho	24
Dia DN no Colégio Valsassina	25
A motivação para desenhar no meu Diário Gráfico	26
11ª Exposição de trabalhos na Microarte Galeria	28
Qualidade de vida e bem estar dos idosos da população portuguesa: um contributo para um olhar multidimensional sobre o fenómeno de envelhecimento populacional	30
Entevista com o professor Doutor Nuno Ferrand de Almeida	32
Determinação qualitativa e quantitativa dos resíduos produzidos durante 2 dias num agregado familiar	34
O maior cais palafítico da Europa está na Carrasqueira: um contributo para a sustentabilidade	35
O que o mar nos devolve	35
Hidroponia: montagem de um sistema vertical para a produção de alfaces	36
Motivar os alunos para as diferentes aprendizagens	37
As redes sociais e <i>bullying</i> – uma realidade atual	38
Dislexia: quando um simples texto se transforma numa sopa de letras	40
Parlamento dos jovens	42
Quadro de honra	43
Colégio em ação	44
O Futebol no Colégio Valsassina: a educação integrada e o papel do desporto	46
Aconteceu...	48
Aconteceu no desporto...	51
Vai acontecer...	53
Próximo tema	53

### FICHA TÉCNICA

Fundadores **Frederico Valsassina Heitor**  
**Maria Alda Soares Silva** e seus Alunos  
Diretor **João Valsassina Heitor**  
Diretor Editorial **João Gomes**  
Projeto Gráfico e Paginação **Sandra Afonso**  
Impressão **LouresGráfica**  
Propriedade **Colégio Valsassina**  
Tiragem **1800 exemplares**

Colégio Valsassina  
Quinta das Teresinhas 1959-010 Lisboa  
218 310 900  
218 370 304 fax  
geral@cvalsassina.pt  
www.cvalsassina.pt

## editorial

João Valsassina Heitor Diretor pedagógico

*“O sucesso e a felicidade de uma criança a longo prazo dependem largamente de ela perseguir objetivos desafiadores, aceitando ao mesmo tempo o falhanço e as imperfeições. O desafio para os Pais e Educadores é continuar as altas expectativas com a permissão e o encorajamento para explorar, arriscar e falhar”*

*(in "Em Busca da Perfeição").*

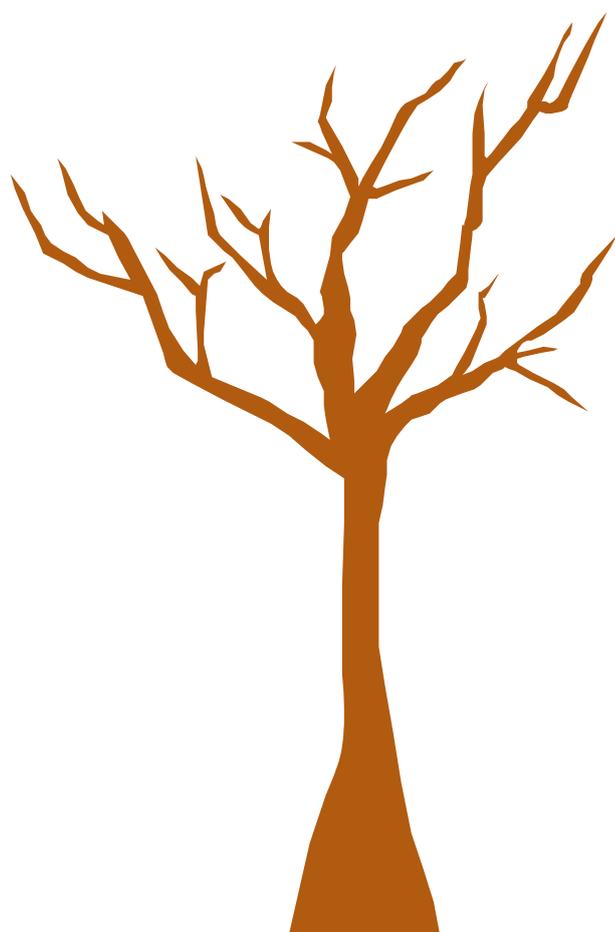
À medida que as sociedades modernas evoluem, mais se verifica a necessidade de, em termos de Educação, criarmos, desde cedo, níveis de responsabilidade, de autonomia, de hábitos de trabalho e de autorregulação nos nossos jovens, sendo que o grau de responsabilização e autonomia depende em muito daquilo que nós, pais e professores, lhes transmitimos enquanto um dos Valores indispensáveis a um crescimento equilibrado e saudável.

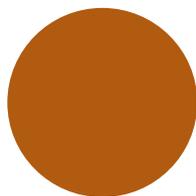
Para além do que atrás referi, penso ser essencial definirmos, em casa e na escola, padrões exigentes e expectativas elevadas para os nossos jovens. Tais procedimentos são fatores importantes para nos levar a ser mais perfeitos, mais saudáveis e com mais capacidade para nos adaptarmos à realidade de cada momento bem como a novas situações.

Os jovens de hoje são continuamente chamados a prestarem contas do seu desempenho escolar. Muitas vezes pensamos e agimos como se eles tivessem apenas que cumprir determinadas tarefas e obter classificações de acordo com os nossos objetivos e as nossas pretensões e esquecemos que mais importante é fazer com que eles se responsabilizem pelas metas que pretendem alcançar e pelos atos que praticam. Um aluno que assume a responsabilidade dos seus atos e que se comporta com autonomia, terá, de certeza, um desempenho superior a outro que não tem, ou não quer ter, consciência de quais são os seus deveres, e os seus direitos, enquanto aluno e espera que lhe digam e façam tudo.

Dar-lhes responsabilidade e autonomia, transmitir-lhes que confiamos neles e que lhes damos espaço a que possam revelar as suas emoções e as suas dificuldades em momentos quer de alegria quer de tristeza, é um dever da nossa parte. Ao mesmo tempo não podemos abdicar de assumirmos a autoridade enquanto Pais e Professores. Não podemos abdicar disso só porque nos dá mais trabalho e provoca conflitos em casa ou na aula. Há limites que temos de ser nós a definir.

No fundo, reconstruir a escola, implica repensar toda uma forma de ensinar, de transmitir os conhecimentos, de educar. Obrigam-nos a repensar e a modificar as estratégias que utilizamos na sala de aula, de forma a adaptá-las aos novos desafios, e a cada um, e a serem mais criativas, interativas e atrativas para os alunos. Torna-se imperioso um esforço de todos para um trabalho de rigor e exigência na educação dos nossos alunos, aliado a um cada vez maior trabalho de equipa.





## em destaque **É assim na serra, é assim na vida**

**Pedro Rosário** Professor da Escola de Psicologia da Universidade do Minho. IP do Guia (Grupo Universitário de Investigação em Autorregulação)

A solidão da montanha ensinou-lhe que a vontade para realizar algo não pode ser oferecida, nem vendida, e menos imposta. A vontade nasce da nossa cumplicidade com a tarefa, aumentando à medida que conquistamos a sua confiança. Não nascemos a gostar da serra; aprendemos os seus trilhos, os ruídos, os odores, o nome dos pássaros, observamos os esquilos, fugimos dos lobos, e, a pouco e pouco, aqueles penedos começam a ser família. Descobrimos esconderijos com o nosso apelido, vamos construindo uma história pessoal com as árvores, os regatos que lavam os nossos sonhos e as encruzilhadas que escutam as nossas dúvidas. O nosso amor, a nossa vontade de estarmos lá e de a conhecermos melhor, cresce. É assim na serra, é assim na vida.” (Testas o Lusitano, p.16).



O provérbio **nihil sine labore (nada sem trabalho)** exalta de uma forma clarividente a necessidade do esforço e do empenho na produção de qualidade, contrariando uma lógica facilitista e vazia de substância. O caminho da realização das tarefas está habitualmente polvilhado de boas intenções, mas, definitivamente, a meta só é cruzada fruto de um esforço resistente e continuado. Não é possível equipar os alunos para as exigências de um trabalho autónomo e responsável sem a sua convivência e empenhamento comprometido. Neste sentido, discutiremos nas próximas linhas um construto com evidentes implicações no aprender e no crescer: a autorregulação da aprendizagem.

Autorregulação da aprendizagem é um conceito guarda-chuva que subsume a investigação em torno das estratégias de aprendizagem, da metacognição, dos objetivos de aprendizagem, e, obviamente, da motivação dos alunos, tal como o texto inicial sugere. O prefixo “auto” sublinha a **agência do sujeito no seu processo de aprendizagem**. Uma fatia muito substantiva dos alunos conhece muito mais estratégias de aprendizagem do que as que utiliza, habitualmente, no seu estudo e aprendizagem, tal como sabe que deve cuidar a higiene oral lavando os dentes amiúde, o que não significa que necessariamente o faça. Conhecer é fundamental para mudar, mas não é suficiente, é importante querer; é importante desenvolver uma volição vigilante. Por estes motivos o “Conhecer” e o “Querer”, **têm de caminhar lado a lado para que avancemos na direção do “Aprender”**.

Dominar o conceito de autorregulação da aprendizagem e as suas implicações na aprendizagem é especialmente importante para os educadores porque o trabalho educativo envolve um processo desenvolvimental onde os dois pilares da autorregulação – escolha e controlo – jogam um papel decisivo. Um óculo psicológico ajudará, estamos certos, os diferentes educadores a analisarem as estratégias dos alunos, a sua motivação e a atitude global, nutrindo-as de profundidade. Este olhar mais substantivo sobre o aprender, permitirá desenhar abordagens educativas mais ajustadas aos educandos e, no caso concreto dos docentes, a implementar um processo de ensino aprendizagem que seja promotor de aprendizagens que tenham sentido e eco.

Acreditamos que todos os alunos conseguem autorregular os seus processos de aprendizagem, ou seja, todos são capazes de desenvolver determinados comportamentos responsivos aos contextos e objetivos de aprendizagem. No entanto, como é compreensível, nem sempre o fazem de uma forma intencional ou no sentido de uma aprendizagem mais qualitativa. Um aluno que não quer realizar uma prova de avaliação, porque não se sente preparado, pode conseguir convencer a família de que está doente, motivo suficiente para faltar ao colégio, simulando dores de barriga incapacitadoras, corroboradas por uma voz tremelicante a meia-haste. Este é um comportamento autorregulado, uma vez que o aluno estabeleceu objetivos, avaliou os recursos e desenvolveu um conjunto de ações que o conduziram com sucesso à meta pretendida. No entanto, como é bem visível neste exemplo, não basta estimular comportamentos autorregulados, os educadores têm também de se preocupar com o sentido de tais comportamentos...

As estratégias e os procedimentos autorregulatórios podem ser ensinados explicitamente aos alunos. Neste caso, professores, pais ou outros educadores podem, por exemplo, ensinar como sublinhar, como estabelecer um objetivo ou como organizar os diferentes passos de um trabalho de projeto. Esta instrução das estratégias de aprendizagem, se recheada de aplicações e exemplos práticos, incrementa a compreensão dos alunos sobre a importância de utilizarem determinadas estratégias ou rotinas processuais autorregulatórias, e promove a qualidade das aprendizagens.

Na medida em que os alunos desenvolverem noções claras sobre o que podem vir a tornar-se: desportiva, profissional e academicamente..., mais facilmente mobilizarão as suas energias nesse sentido, afastando-se de outras possibilidades que não quererão tornar realidade. Ajudar os alunos a desenhar possibilidades e propostas profissionais realistas é um papel educativo muito importante, não circunscrito apenas ao 9.º ano a propósito das escolhas vocacionais que é necessário realizar. Em qualquer etapa do seu percurso escolar, os alunos deveriam ser competentes e querer desenhar possibilidades de futuro realistas e desafiadoras. Possibilidades que empurrem decididamente o seu agir escolar! **Não é possível ajudar os alunos se estes não participarem na construção do seu percurso escolar.** A linha de força dos esforços educativos deveria estar menos orientada para tentar resolver os problemas dos alunos, e mais para os capacitar, assumindo uma perspetiva educativa menos remediativa e mais preventiva!

Os professores, por mais empenhados que estejam no processo educativo, não podem, sozinhos, colmatar as incompetências dos alunos. É necessária a ajuda empenhada dos próprios e dos seus encarregados de educação. O ónus do insucesso não pode ser cobrado exclusivamente à escola. Esta postura, para além de não ser processualmente correta, é imobilista. Entrincheirarmo-nos como professores, alunos ou encarregados de educação, atribuindo aos demais a responsabilidade pelo que acontece ou deveria acontecer, é um claro entrave ao sucesso educativo. Promovê-lo implica o esforço concertado de todos os intervenientes. Relembramos a velha máxima instrutiva: para o desfecho final das aprendizagens, o papel do aluno é mais decisivo do que o papel do docente ou dos educadores. Neste sentido, seria importante ajudar os educandos a muscular o exercício desejante: “O que posso fazer daqui a seis meses, a um ano? Como me vejo daqui a 5, 10 anos?” e, sobretudo, ajudá-los a escolher e a equipar-se com as ferramentas do aprender necessárias para aquela viagem. “Se quero alcançar... o que preciso de fazer?”

É importante que os alunos entendam o porquê do seu esforço na aprendizagem, apoiado em razões que eles compreendam e que, desejavelmente, tenham conseguido construir com argumentos próprios.

Estabelecer ligações entre o “a aprender” e o “já aprendido”, encoraja os alunos a perguntar mais do que a responder. Esta sugestão pode ser operacionalizada, por exemplo, pedindo aos alunos que elaborem sumários da aula anterior, que realizem comparações entre os conceitos relacionados, e apliquem a informação que estão a aprender a situações concretas do dia a dia. A participação ativa dos alunos deve ser encorajada e as suas respostas justificadas.

É importante entusiasmar os alunos a aprender, excitar a esperança, andaimar a confiança. Neste sentido, é fundamental que os recursos acionados sejam dirigidos para atividades que os estimulem cognitivamente e que sejam qualitativamente exigentes. Concluimos, reiterando que para estimular as aprendizagens, é importante levar as aulas até aos alunos, oferecendo-lhes oportunidades de aprender e de valorizar a importância de aprender para as suas vidas, mas também, levar os alunos até às aulas, exigindo-lhes que se esforcem e se comprometam com as tarefas de aprendizagem. Acreditamos que **é possível promover o roteiro do sucesso e do investimento na tarefa, mas para tal é fundamental que todos incorporemos que nihil sine labore!**

## em destaque **Motivação e autorregulação da aprendizagem: Promover competências para a autonomia**

**Fátima Cruz Duarte** Encarregada de educação. Investigadora no PEAR (Programa de Estudos da Aprendizagem Autorregulada), Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

**“Educar para o século XXI: o papel da autorregulação da aprendizagem”**

No recente século XXI, enquadradas pela aposta na qualidade do ensino e na gestão dos conhecimentos ao longo da vida, as reflexões de alunos, professores e pais convergem para a discussão de temas sempre atuais: competências de estudo, métodos de trabalho, gestão do tempo, motivação e autonomia.

Para corresponder à necessidade de ser aprendiz ao longo da vida parece imprescindível que os alunos desenvolvam competências de planeamento, de monitorização dos seus planos e de autoavaliação dos processos adotados e dos resultados atingidos. A autorregulação da aprendizagem vai assim fundamentar-se no grau de envolvimento cognitivo, metacognitivo, comportamental, social e motivacional do aluno na prossecução dos seus objetivos. Este construto, de relevo para a compreensão dos processos que os alunos adotam na aquisição e desenvolvimento de conhecimentos e competências, irá também facilitar a compreensão dos processos de mudança pessoal ao longo dos seus percursos de aprendizagem e das variáveis contextuais, que o estimulam e lhe dão a oportunidade de agir de uma forma intencional e estratégica (Lopes da Silva *et al.*, 2004).

### **Motivação e Autorregulação da aprendizagem: contributos para a autonomia**

O compromisso com a necessidade de aprender em permanência com as tarefas escolares e o envolvimento na sua realização são elementos-chave cuja regulação coloca em destaque o papel da motivação nos percursos individuais de aprendizagem dos alunos.

Para a decisão de compromisso e envolvimento nas tarefas escolares, contribuem decisivamente a sua utilidade percebida, o prazer e desafio que colocam, a relação tempo/esforço que implicam.



**“O compromisso com a necessidade de aprender em permanência com as tarefas escolares e o envolvimento na sua realização são elementos-chave que podem ser autorregulados pelo aluno.”**

No mesmo sentido, a imagem que o aluno tem de si, a percepção que tem das suas competências, as expectativas de sucesso e o nível de motivação atingido face à tarefa que lhe está a ser proposta, podem influenciar a passagem à ação, o seu desempenho (Pintrich & Schrauben, 1992; Zimmerman & Shunk, 2008) e a gestão de esforços (Wigfield & Eccles, 2001). Os aspetos motivacionais da autorregulação serão também decisivos para se manter envolvido numa tarefa quando confrontado com dificuldades na sua realização. O aluno, terá de acreditar em si para ser persistente, participativo, autónomo e ser capaz de “ler” o seu desempenho em função das suas competências, afetos e ações.

O aluno do século XXI parece apresentar diferentes formas de pensar, comunicar e aprender. Necessita de envolver-se ativamente na sua aprendizagem e de ambientes de aprendizagem interativos que acrescentem oportunidades para tomar decisões.

É neste âmbito que o papel do professor emerge como promotor de novas estratégias e ferramentas pedagógicas que contribuam decisivamente para a sua capacitação dos alunos como aprendentes mais estratégicos, eficazes, motivados e autónomos.

A articulação escola – família será outro dos pilares para a autonomia e na procura da reflexão constante, da mudança e da excelência em educação.



#### Referências Bibliográficas

Lopes da Silva, A., Duarte, A., Sá, L., & Veiga Simão, A. M. (2004). *A aprendizagem autorregulada pelo estudante: perspetivas psicológicas e educacionais*. Porto: Porto Editora.

Pintrich, P.R., & Schrauben, B. (1992). Students' motivational beliefs and their cognitive engagement in classroom tasks. In D. Schunk & J. Meece (Eds.), *Students perceptions in the classroom: causes and consequences*, (149-183). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Zimmerman, B., & Schunk (2008). *Motivation: An Essential dimension of Self-Regulated Learning*. In B. Zimmerman & D. Schunk (Eds.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research and Applications* (pp 1-30). New York: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Wigfield, A., & Eccles, J.S. (2001). *Development of Achievement Motivaion*. San Diego: Academic Press.

## em destaque **Motivación y aprendizaje**

Luis Álvarez Pérez Catedrático de Psicología. Universidad de Oviedo

### **“Por qué se esfuerzan o no se esfuerzan los alumnos en la realización de las tareas escolares?”**

La motivación no es una variable observable, se trata más bien de un proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta. Además, este proceso está mediado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y de las tareas a las que se ven enfrentados.

Por qué se esfuerzan o no se esfuerzan los alumnos en la realización de las tareas escolares? Al abordar esta pregunta nos damos cuenta de que no todos los alumnos trabajan por el mismo motivo; digamos que no todos persiguen las mismas metas. La predominancia de un tipo de meta sobre las demás va condicionar significativamente el proceso de aprendizaje, así como también al producto final.

Cuando un alumno se encuentra motivado principalmente por aprender (metas de aprendizaje), hace que oriente la atención hacia la búsqueda de estrategias para resolver correctamente el problema que implica la comprensión de ese contenido. Por otra parte, en el caso de que las cosas no salgan como se esperaba, tiende a buscar soluciones o planteamientos alternativos que le posibiliten el aprendizaje. Para ello, no duda en preguntar para encontrar el origen de sus errores, corregirlos y aprender de los mismos. Todo esto es así porque percibe las tareas académicas como una invitación a conseguir algo, como un desafío, como una oportunidad para adquirir mayor competencia, para disfrutar de una agradable sensación de control personal. Por el contrario, si el alumno cree que le será muy difícil realizar correctamente la tarea, bien porque otras veces no la ha resuelto con éxito o bien porque la tarea es nueva y no tiene manera de formarse expectativas, esto dificulta grandemente la búsqueda y puesta en marcha de las estrategias adecuadas y favorece la aparición de tensión e irritabilidad nada más que aparezca un obstáculo. Esto ocurre porque el sujeto anticipa que, en caso de fracaso, quedará de manifiesto su falta de capacidad personal, lo cual dañaría la propia autoestima. Finalmente, existen en las aulas muchos alumnos para quienes las tareas son totalmente irrelevantes. La motivación que predomina en estos estudiantes es la de evitarlas. No se preguntan si habrán hecho bien las tareas, ni les importa si están mejor o peor, ni siquiera si los procedimientos que han utilizado para cumplimentarlas son los correctos o legales. Este tipo de patrón motivacional suelen desarrollarlo aquellos sujetos que se han acostumbrado a fracasar con demasiada frecuencia. Ya no creen que sean capaces de hacerlo mejor y muchos de ellos suelen estimar que se debe a su falta de competencia y que no poseen ningún control sobre tal situación. Poder incidir en el sentido correcto sobre el patrón motivacional del alumno y reconducirlo hacia metas de aprendizaje depende de que seamos capaces de identificar correctamente dichas tendencias motivacionales.



Por ello, una adecuada coordinación de metas puede conllevar a la larga mayores éxitos académicos. Entre otras, el profesorado puede tener en cuenta las siguientes pautas de intervención:

1. Facilitar cierta tolerancia al error.
2. Utilizar el aprendizaje cooperativo frente al competitivo.
3. Buscar un equilibrio entre motivación intrínseca y extrínseca:
  - a) Saber utilizar los premios.
  - b) Manejar ambientes reforzantes.
  - c) Proporcionar «feedback» de manera adecuada.
4. Asignar tareas variadas.
5. Planificar.
6. Adaptar el estilo motivacional del profesor al de su grupo de alumnos con a Equipa diretiva constituída pelos coordenadores.

**Lectura recomendada**  
**González Torres, M.C. (1997). La motivación académica. Sus determinantes y pautas de intervención. Pamplona: EUNSA.**



## em destaque **Autorregulação: Uma mudança anunciada**

**Manuela Borba** Professora de Filosofia

**“Tu me dizes,  
eu esqueço;  
tu me ensinas,  
eu lembro;  
tu me envolves,  
eu aprendo.”**

Duas afirmações de diferentes épocas e contextos formam o centro do meu objetivo de reflexão. A primeira de Paulo Freire, ao falar da educação problematizadora no seu clássico *Pedagogia do oprimido*, diz: “Nenhuma ‘ordem’ opressora suportaria que todos os oprimidos passassem a dizer: ‘Por quê?’” (1987, p. 75). A outra, atribuída a Confúcio diz: “Tu me dizes, eu esqueço; tu me ensinas, eu lembro; tu me envolves, eu aprendo”.

É bom lembrar cada um dos pensadores e colocar no centro, no coração da escola o que há muitos anos os alunos vêm reclamando: um papel mais autónomo e ativo na construção da sua aprendizagem. Para que isso seja possível, acredito, com Roldão (2009), que precisamos, retornar à socrática ideia de construir conhecimento: conver-tendo o ensinar em dar sentido ao que se quer que seja aprendido e orientando ati-vamente, enquanto docentes, o processo de aprender como um caminho autónomo, esforçado e estimulante de pensamento e acção

A primeira ideia central relativa a qualquer processo de autorregulação é a neces-sidade de coerência entre o processo de ensino e o processo de avaliação. Valorizar o “fa-zer uso” das coisas e dos conceitos no seu contexto e encadeamento, nas suas relações recíprocas, no seu aparecimento, desenvolvimento e decadência, é tornar efectivo o conjunto de tesouros escondidos no interior de cada ser humano: memória, raciocínio, imaginação, capacidades físicas, sentido estético, facilidade de comunicação com os outros, carisma natural. O que só vem confirmar a necessidade de cada um se conhecer e compreender melhor, estabelecendo nexos inteligentes entre os saberes em si, já que não há verdadeira compreensão se “separamos cada coisa de todas as coisas” (Platão, *O Sofista*).

Não será preciso fazer muita coisa para que os alunos se adaptem à nova postura que se exige deles, porque já são naturalmente activos, curiosos e dispostos a experimentar. Porém, para ensinar estratégias de pensamento, é necessário em primeiro lugar contar com professores que as utilizem no plano pessoal e profissional, para que não pensem só o que ensinam, mas também ensinem o que pensam e como pensam.

Podemos até imaginar uma escola em que cada um seja, alternadamente, professor e aluno. Dinâmica que perspectiva a mudança da atitude de “dar matérias” em favor de “fazer com que alguém aprenda aquilo que vai precisar”.

A auto-regulação é um dos processos que pode ajudar o estudante a entender mais, desfrutar melhor, participar com mais conhecimento nas tarefas a que se propõe. Para a efetivação deste processo (Ellis e Hunt, 1983, citados em Peixoto, 2001), sugerem a colo-cação de questões na forma de auto-inquérito. Algumas dessas questões são:

- Que conhecimentos prévios posso e devo aplicar na tarefa?
- De quanto tempo vou necessitar para cumprir a tarefa?
- Como hei-de abordar as questões colocadas?
- Como farei para corrigir, sempre que necessário, a minha estratégia?
- Como fazer para me certificar de que o resultado final é, na realidade, o melhor possível?

**“A autorregulação é um dos processos que pode ajudar o estudante a entender mais, desfrutar melhor e participar com mais conhecimento nas tarefas a que se propõe.”**

A entrada do conceito de “autorregulação” no universo do ensino suscita ao “trabalho de ensinar” (Perrenoud, 1997) a necessidade de redefinir-se em termos mais eficazes e adequados, o desempenho da missão de educar que hoje é exigida ao professor, face a uma sociedade altamente tecnológica, assente em pressupostos de conhecimento e eficácia, e sustentada por dispositivos que criam, usam e comunicam informação, potencialmente geradora de conhecimento.

Porém, dar informação não é o mesmo que dar o conhecimento e transformar informação em conhecimento é, potencialmente, a tarefa mais complexa, desafiadora e gratificante de todos os educadores. Em última análise, é justamente a autorregulação anunciada que constitui a meta a alcançar pelo currículo, ou ele seria destituído de legitimidade. E, assim, religando cada coisa a todas as coisas.



## em destaque **Motivar e empreender**

**Inês Cruz da Silva** Account Manager Google Portugal. Antiga aluna do Colégio Valsassina.  
Membro do Conselho Superior do Colégio Valsassina



**“Empreender significa saber avaliar uma boa oportunidade e saber trabalhar para que a mesma seja posta em prática.”**

É discutido diariamente o problema da falta de empreendedorismo em Portugal. Muitas organizações, nomeadamente faculdades e algumas empresas privadas têm, nos últimos anos, feito um esforço nesse sentido ao organizar concursos que levam jovens com projetos de valor a mostrar o seu trabalho e a promover as suas ideias.

Todo o bom esforço nestas iniciativas perde muitas vezes impacto, uma vez que não há apoio (não exclusivamente financeiro mas de estrutura de gestão) para levar estes projetos a cabo e ter planos de negócios sustentáveis que permitam a sua prosperidade. Esta lacuna poderia ser ultrapassada numa sociedade onde as pessoas soubessem avaliar os seus pares e percebessem qual a melhor combinação de competências que se transformaria num sucesso de equipa.

Para se ser empreendedor não é necessário exclusivamente ter-se uma ideia e ser-se a cabeça de um projeto. Empreender significa saber avaliar uma boa oportunidade e saber trabalhar para que a mesma seja posta em prática. Não precisamos de ser donos de uma ideia para querermos empreender. Temos de ter motivação e determinação para saber por em prática um desafio e é nesse processo que empreendemos, que construímos.

Quando um grupo de alunos se junta para fazer um trabalho de grupo e tem a hipótese de escolher quem fará parte desse grupo, naturalmente os amigos do recreio ficarão juntos. Quando são os professores a construir as equipas de trabalho, tentam escolhê-las de forma equilibrada para que aprendam uns com os outros. Este tipo de interação de competências é extremamente importante: não só se aprende a estar e a trabalhar com pessoas diferentes mas também nos permite aprender uns com os outros e perceber o que é que o nosso colega faz melhor do que nós.

Perceber qual é o papel de cada um na construção de uma ideia é a melhor maneira de motivar. Todos queremos fazer parte de algo em que acreditamos seja de um clube de futebol, seja da organização da comissão de festas, seja no nosso dia-a-dia, no nosso trabalho. Queremos que as nossas organizações se desenvolvam mas, para nos sentirmos motivados a empreender na feição de chegarmos mais além, temos de estar motivados. A motivação está intimamente relacionada com as nossas competências e com o reconhecimento das mesmas e é nesse ponto que temos de trabalhar.

Em que é que somos bons? Em que parte é que queremos contribuir? Independentemente da tarefa, estaremos a empreender. Não é necessário criarmos coisas novas, estaremos a ser inovadores sempre que façamos a nossa parte de uma maneira diferente e única.

Tudo isto começa na escola e nos pequenos projetos que possam ser desenvolvidos junto dos alunos. **Incentivar estudantes em tarefas que os desafiem, que lhes permitam trabalhar com colegas com diferentes feitios e apetências, para que melhor se apercebam de quais são os seus pontos fortes, onde se destacam e o que os move, é a melhor valia para o seu futuro profissional e que as tornará únicas face aos demais.**

## “... responsabilizar as crianças e jovens pelas suas ações e omissões...”

### Mais vale cedo

Cláudia dos Santos Augusto Encarregada de educação

Mais vale tarde do que nunca. Trata-se de um provérbio popular muito conhecido e de utilização generalizada para ilustrar o alívio, ou resignação, com que se conclui ou recebe, fora de tempo, algo que era devido. Ou seja, é um eufemismo para “atraso”. Atraso para um encontro, na conclusão de um trabalho de casa, atraso de um pagamento, ou para encetar um projeto.

Sem me alongar em considerações sobre a falta de respeito que certos atrasos representam para com os outros, e salvo o respeito que não deve faltar por opinião diversa desde que devidamente fundamentada, acredito que, na verdade, mais vale cedo.

É desde cedo, no dia e na vida, que se deve começar a “trabalhar” o futuro. As crianças e os jovens são atores principais desse trabalho forçado que é (sobre)viver, e, na minha ótica, exemplo de motivação e autorregulação, tema em destaque nesta edição da Gazeta. Se pensarmos em todos os estímulos que recebem, da família, dos amigos, dos professores e da sociedade onde nos inserimos (passando por todo um leque de entretenimento atualmente ao dispor, que proporciona educação de qualidade variada), e das exigências que sobre eles recaem, é um verdadeiro milagre o equilíbrio que quase todos conseguem manter e os resultados que conseguem atingir, a final.

O que é certo é que ser bem sucedido não é fácil para a maioria das pessoas e muito menos para um aluno. Ao aluno, apenas se exige que seja um bom aluno, se possível, o melhor. E, já agora, que seja uma pessoa extraordinária, sensata e disponível para os outros. Mas que estude acima de tudo. E estudar é mesmo difícil.

A motivação para as tarefas diárias, estudo e projetos de médio e longo prazo, tem que estar presente para que tudo não seja um grande sacrifício e nos leve a desistir. O estudo deveria ser um objetivo em si próprio, como habilidade de interpretar e compreender que é, e forma de adquirir conhecimentos para ter novas aptidões. Mas esta perspetiva não é muito comum.

Então, é bem cedo na vida que a motivação tem que existir, e a força que não se encontra dentro de cada um tem que ser obtida junto do que nos rodeia. Por isso, aos pais cabe um papel impossível: encontrar a medida certa do estímulo. Premiar o sucesso escolar dos filhos com “coisas” revela empenho, boa vontade e atenção mas o prémio não deve ser o fator motivacional por excelência e temos que encontrar outra forma de intervir ativamente, sem nos substituímos aos alunos. Há que responsabilizar as crianças e jovens pelas suas ações e omissões, integrá-los na vida familiar e social como pessoas inteiras e fazê-los compreender que os respeitamos e que valorizamos a sua opinião, se eles demonstrarem empenho no papel que a cada momento lhes cabe. Não têm que ser os melhores alunos, mas têm que tentar a sério.

Porque a realização pessoal pode não vir do atingir com sucesso determinado fim, mas na sagacidade com que pomos mãos ao trabalho. Nem sempre os bons resultados vão aparecer, mesmo quando se trabalha muito. Mas se se trabalhar ao máximo, podemos e devemos retirar satisfação do nosso empenho e da nossa força, o que irá alimentar a motivação para o projeto seguinte. E isso tem que se aprender no princípio da vida, e não mais tarde, porque às vezes já é tarde demais.

# educar para a cultura e língua materna

## Entrevista com o escritor Gonçalo M. Tavares



Gonçalo M. Tavares nasceu em 1970. Publicou a sua primeira obra em dezembro de 2001. Editou romances, contos, ensaio, poesia e teatro.

Em Portugal recebeu vários prémios, entre os quais: o Prémio José Saramago 2005 e o Prémio LER/Millennium BCP 2004, com o romance Jerusalém; o Grande Prémio de Conto da Associação Portuguesa de Escritores “Camilo Castelo Branco” com Água, Cão, Cavalo, Cabeça. Em Janeiro de 2012 venceu a quinta edição do prémio literário Fundação Inês de Castro, com o romance “Uma Viagem à Índia”.

Recebeu também vários prémios internacionais: Prémio Portugal Telecom 2007 (Brasil); Prémio Internazionale Trieste 2008 (Itália); Prémio Belgrado Poesia 2009 (Sérvia); Nomeado para o Prix Cévennes 2009 – Prémio para o melhor romance europeu (França).

Os seus livros estão a ser editados em trinta e cinco países.

Jerusalém foi o romance mais escolhido pelos críticos do Público para “Livro da Década”.

Os seus livros deram origem, em diferentes países, a peças de teatro, peças radiofónicas, curtas-metragens e objectos de artes plásticas, dança, vídeos de arte, ópera, performances, projectos de arquitectura, teses académicas, entre outras obras.

### O que representa para si escrever?

É uma necessidade física.

### Qual o livro (ou livros) que mais o marcou, como leitor?

“Cartas a Lucílio”, de Seneca, com edição da fundação Calouste Gulbenkian. Falo sempre desse livro porque é um livro extraordinário, que foi escrito há dois mil anos. Porém, independentemente da época em que foi escrito, é muito mais atual do qualquer livro recente ou jornal de hoje.

É um livro que, na minha opinião, é uma autêntica bíblia.

### Tem rotinas de escrita?

Tenho, costumo escrever de manhã, no meu atelier. Costumo escrever deste muito cedo, até às três da tarde, sensivelmente. Tento manter sempre esta disciplina porque acho que é vital.

### Quando começa a escrever um livro, tem logo uma ideia do final?

Não. Escrevo sem saber nada. Sem saber que personagens vão aparecer, sem saber o que vai acontecer, etc.

### Quais as coisas/ motivos que o influenciam a escrever uma determinada obra, de uma certa maneira?

A forma de escrita determina muito o conteúdo. E o modo como me sinto na altura.

**“Cartas a Lucílio, de Seneca, é um livro extraordinário, que foi escrito há dois mil anos. (...) é muito mais atual do que qualquer livro recente ou jornal de hoje.”**

**Na entrega do prémio “José Saramago”, em 2005, José Saramago disse que seria, dentro de 30 anos, o próximo prémio Nobel português. O que representou, para si, esse elogio?**

Foi muito simpático e honroso receber tal elogio de uma pessoa como Saramago. É ótimo ouvir isto e é um sinal de reconhecimento do meu trabalho. É sempre gratificante quando outros escritores entusiasmarem-se pelo que fazemos, mas o importante é continuar com vontade de fazer coisas novas e não ficar fascinado com os elogios que recebe, nem ficar com medo com as críticas que possa receber.

**Vê-se como o próximo prémio Nobel Português?**

Não é o meu assunto, eu só me preocupo como os assuntos que dependem de mim, como levantar-me de manhã cedo para escrever, e é com isso que me preocupo.

**Para além de escrever também dá aulas...**

**O que representa para si ser professor?**

É uma maneira de sair da minha sala e de conhecer diferentes gerações. Gosto muito.

**Como incentivar as pessoas a ler e a escrever mais?**

Na minha opinião, quanto mais se lê, mais vontade de escrever se tem, por isso acho que mais importante do que incentivar alguém a escrever, é incentivar essa pessoa a ler. Mas não chega ler só por ler, é ler muito, mas ler bem, não ler sempre a mesma coisa e ler livros bons.

Quanto mais livros bons se lê, mais tarde quando se escreve, melhor se percebe se o que se escreve tem qualidade ou não.

O importante é as pessoas lerem, embora não goste muito da leitura obrigatória, uma vez que a leitura deve ser um prazer.

Na minha opinião, não se deve ler um livro por obrigação; mesmo eu, hoje, começo a ler livros, com uma grande reputação, por vezes entediam-me, e, o que faço, em vez de culpar o livro, é guardá-lo, para uma altura em que, mais tarde, o abra e sinta entusiasmo em lê-lo. Na minha opinião, isto acontece porque há estados de leitura, que dependem até do próprio dia: às vezes às três da tarde apetece-me ler um livro e às três e meia apetece-me ler outro completamente diferente.

**Está a escrever algum livro neste momento?**

**Que projetos tem...**

Estou sempre a escrever, mas nunca sei bem o que vai sair. Guardo muito tempo e só passados muitos anos é que percebo o que fiz.

**Joana Luís e Mariana Viegas 11\*1A**

# educar para a escrita e criatividade

## Paredes

Existe algo de desconcertante em ser apanhado a cometer um crime. Significa ter a imoralidade de realizar o ato e a falta de inteligência para ser apanhado. Parece-me, portanto, certo afirmar que o mal ou o bem que uma pessoa é capaz de realizar é, de certo modo, proporcional à sua inteligência.

Imagino que isto ocupasse a mente do juiz que condenou André Dias. Vinte anos de prisão por matar o seu melhor amigo, Ricardo.

Estavam muitos familiares de ambos os lados. Da sala, emanava um misto de raiva, vergonha, luto e pena. Não se sentia justiça. Vinte anos não trariam Ricardo de volta e os chorosos familiares e amigos deste sabiam-no. Isto coloca questões sobre que justiça pode existir após uma atrocidade destas, questões essas demasiado complexas para abordar em poucos parágrafos.

Por detrás das emoções que inundavam a sala, ainda se ouviam os gritos desesperados de André, clamando inocência. Eram, agora, ignorados. Como foi acima mencionado, ele tinha sido apanhado descaradamente.

Estava uma noite silenciosa e estagnada, noites em que temos fortes suspeitas de que o mundo para, quando foi cometido o ato que pode ser caracterizado de extrema maldade e estupidez. André estava debruçado sobre o cadáver do amigo, com sangue na faca e lágrimas nos olhos, quando o porteiro, que ouviu uns barulhos suspeitos, espreitou pela porta entreaberta e foi, imediata e silenciosamente, chamar a polícia. Chegou em poucos minutos.

Nada André podia ter dito para se salvar. Pormenores e motivos tinham ocupado o segundo plano face a uma situação que parecia a todos tão evidente.

Entretanto, André ia ser escoltado para fora do tribunal por dois corpulentos G.N.R.. Não poupou nos gritos de declaração da sua própria inocência, o que tornava o processo um pouco desagradável. Mas estes, como era de esperar do rapaz, não eram vulgares grunhidos, característicos do culpado desonesto. André, por ser extremamente afetuoso, procurou apelar ao lado emotivo da questão, quando gritava a plenos pulmões: “Ele era meu amigo!”.

– Maria, tu acreditas em mim? – perguntou ele à mulher de André. Os dois choravam.

Ela fingiu que não ouviu, mas ficou com uma expressão muito contraída e forçada. A repressão das suas emoções era um fenómeno familiar para Maria.

– Como te atreves a dirigir-lhe a palavra? – repeliu

o irmão dela, agressivamente.

André calou-se e cedeu à força dos guardas.

Estava na prisão. A prisão é um lugar que põe as pessoas em face com a realidade. Muitos reclusos não acreditam que vão ser presos até as celas fecharem pela primeira vez. Com André foi assim, mas com as refeições intragáveis, a agressividade dos guardas, o medo dos outros reclusos esqueceu-se da esperança. Para além disso, os outros reclusos sabiam porque é que ele estava preso e isso deixava-o um pouco inseguro. Vivía num insuportável estado de nervosismo. Qualquer movimento brusco de outro criminoso era recebido como o seu fim.

Encontrava-se sempre sozinho e, no pátio, os vários grupos de reclusos fitavam-no com olhares ameaçadores. Passava o seu tempo lá fora encostado à parede, a fumar cigarros de contrabando. Tinha começado para acalmar os nervos e achava que lhe dava um ar um pouco mais intimidador. Pouca era a sua esperança de viver, o que era notável numa pessoa como André. Um eterno sonhador que, dificilmente, deixava as suas convicções serem afetadas pela contrariedade da experiência. Preferia reger-se por um idealismo otimista a que recorria ao pensar nas profundas questões da Humanidade.

“É a pressão que estas paredes exercem que cria os verdadeiros criminosos.” – pensava. “O ambiente vivido numa prisão obriga um homem que cometeu um erro a tornar-se num perigo para a Sociedade.”

Mas o único erro de André tinha sido ir visitar o seu amigo a horas tão improváveis. O verdadeiro assassino encontrava-se ainda à solta. Era isto que suavizava o encarceramento de André, a sua consciência limpa. Esse pequeno alívio era contrariado pela tristeza de perder o seu amigo.

Por outro lado, a consciência aprisionava-a. Era ela a verdadeira culpada. Voltando àquela noite sombria, mas minutos antes de André chegar, observamos Maria a regressar de um dia de trabalho que acabou mais cedo do que o costume por mero acaso. O acaso é sempre amigo do criminoso. Nenhuma investigação parte da não casualidade, ou seja, da ausência de causas.

Nesse instante, estaria Ricardo a ter uma breve, mas reveladora conversa com a sua amante. Ao ouvir a conversa, Maria foi incapaz de silenciar a sua raiva latente, era simplesmente demasiado para ignorar, e cometeu o horrível ato do qual se arrependeu para sempre...

Novamente, o acaso mostrou-se simpatizante do culpado, quando, minutos depois de Maria ter fugido discretamente, entrou André na porta que tinha sido deixada aberta, e ficou congelado de horror com o que se deparou.

Agora, Maria tinha mudado de casa. Era incapaz de enfrentar o diabólico espaço onde cometera o crime supremo. Tinha o hábito de relacionar objetos e locais com coisas que transcendiam completamente a existência física. Rodeava-se de amuletos com significados que apenas ela conhecia.

Como um vegetal, os seus dias arrastavam-se e perdia a distinção da realidade: uma espécie de delírio que a levava a desconhecer porque é que fazia as coisas. Apenas agia mecanicamente graças ao seu, agora enfraquecido, instinto de sobrevivência. Parecia ser a única coisa que funcionava em Maria. Sentia-se doente, suja e impura. Desprezava-se a ela própria com um afinco tal que não se conseguia olhar nos olhos quando fitava o espelho. Cortou todas as relações com o exterior e ignorava as tentativas dos amigos e família de a irem visitar.

Em contrapartida, ninguém próximo de André tinha intenção de o visitar com exceção dos ocasionais encontros com a irmã. E mesmo com esta só detinha conversas frias e impessoais. Todos o abandonaram e ele começava a sentir-se culpado de um crime que nunca cometera. O humano nele desvanecia.

Certo dia, na cantina, sentiu-se obrigado a salvar um recluso novo que estava a ser agredido por um dos veteranos. Não por ter pena, mas porque ansiava por contacto humano. Precisava de se relacionar com alguém e, naquele lugar, apenas lhe restava a intriga. Foi capaz de o socorrer, mas, no momento de vitória, foi interrompido por um guarda. Mandaram-no para a solitária, mas, ao menos, tinha feito um possível aliado e ganhou o respeito dos outros reclusos.

A sua vida na solitária foi melhor do que esperava. O que um homem preso se esquece é de que a sua imaginação é insensível às odiadas paredes. André recordou-se dos seus momentos a sós, quando os seus pensamentos eram o único barulho existente.

Maria tinha desistido. Para ela, já só existia uma fronteira entre ela e a realidade, tudo o resto se difundia na escuridão dos seus pensamentos. É difícil imaginar a sensação de perder todas as relações com a realidade! Perde-se o sentido, perde-se a identidade, perde-se a força. Já nem se lembrava do momento em que cometera a condenável atrocidade. Sabia apenas que esta lhe ocupava a mente, mas não assumia formas sobre as quais ela pudesse pensar. Olhava, pensativamente, para uma pena de águia que tinha escondida numa gaveta. Outrora, lembrava-a da esperança e liber-

dade, mas, agora, era apenas um desperdício de espaço.

Não valia a pena resistir. Pegou numa grossa corda e atou-a habilmente à árvore das traseiras.

A morte seria para Maria uma passagem impercetível, dado o estado em que se encontrava. Morreria como uma mulher devota que não via maneira de continuar sem o marido. De certa forma, até era verdade, com a forte agravante de ser ela a culpada.

Na sua cabeça, ouvia uma triste música que dava a ideia de fim. Não se debateu com a corda e tudo se passou bastante rápido. Esperava-lhe na morte um descanso que não encontrou em vida.

André voltara à sua cela habitual. Tinha a sensação de chegar a casa, depois de umas longas férias e, para seu agrado, verificar que tudo se encontrava no sítio devido. Sentia-se alegre e seguro. Ganhara imunidade àquele lugar quando se apercebeu do que significava estar preso fisicamente.

Olhou pela janela. O sol pousava gentilmente atrás da fábrica de papel. O céu era inundado de cores quentes e, na sua mente, ecoava uma alegre e poderosa melodia. As paredes que o rodeavam eram insignificantes. Sorriu, quando, para acompanhar a música, lhe chegaram imagens dos momentos passados com o seu amigo Ricardo.

Fitou os momentos finais do Sol. Era um homem livre.

**Pedro Santos 11<sup>o</sup>IA. Trabalho realizado para a disciplina de Português sob a orientação da professora Líliliana Verde.**



## educar para a escrita e criatividade

### Folhas de poesia

Um poema partirá daqui  
de uma folha de papel riscada,  
eco do que da poesia  
a minha mente tem guardado.

Desenho com as minhas  
palavras  
ideias de cores garridas,  
presas por pontos, linhas e traços,  
por entre as letras escondidas.

Correm por aqui tantas histórias  
que pelo vento se deixam levar.  
Percorrem caminhos imensos,  
sem pressa de partir ou chegar.

E é esta folha branca  
um novo ponto de partida  
Gravo nela novas frases  
que, falando como poesia,  
tornam tão cheia de voz  
folha outrora vazia.

**Joana Duarte 10º1A**

### Ana Hatherly

Mulher de trajes negros  
De renda branca nos cabelos  
De mera venda escura  
E de austera palidez.  
Nela está desenhada  
A originalidade sempre  
relembrada.

A serenidade dos olhos  
vendados  
É corrente de uma mente culta,  
Mas há algo ela oculta  
Debaixo da máscara de  
compaixão;  
Mas parecendo que não  
É a língua que ela vai  
embebendo,  
É a mão que pinta cada letra.  
Porque debaixo daquela  
distinta aparência  
O que se esconde é o mais inocente  
Que somente vislumbramos com o  
coração  
Apesar dos olhos o sentirem:

O elementar “lotus flutua”  
Sobre a nossa imaginação.

**Gonçalo Pereira 10º1A**

### Perdido no tempo

Perdido no tempo  
Uma praia, perdida no tempo,  
e na areia, onde perdidos lamentos ressoam,  
enquanto brilham ventos e ideias nos confins da memória,  
e pensamentos fugazes fogem, quando corro em busca deles,  
e aqueles que olham a meios, mas não atingem fins,  
e se lamentam,  
por entre as ondas,  
e tentam, sem sucesso fugir à espuma.  
Porque foi apenas uma, mas outras aparecerão rapidamente  
assim como se sucederam na minha mente,  
enublada pela brisa, trazida pelo horizonte  
que faz a ponte, entre mim  
e aquela praia do pensamento,  
perdida no tempo.

**Max Ferreira 11º1A**

## educar para o multilinguismo

Activities carried out in our school to celebrate the BICENTENARY of CHARLES DICKENS:

**8th grade** – viewing Roman Polanski's film "Oliver Twist", film reviews and reading Charles Dickens.

**9th grade** – viewing Roman Polanski's film "Oliver Twist" – and a BBC production "A Christmas Carol", film reviews written by the students.

**10th grade** – viewing Roman Polanski's film "Oliver Twist".

**11th grade** – viewing a BBC production "A Christmas Carol". Contrastive analysis of Charles Dickens's "A Christmas Carol" and Vivian Edwards's "The Spirit of Christmas".

## Celebrations of the birth bicentenary of Charles Dickens

Ana Paula Gouveia, Liliana Moreira, Margarida Marques, Patrícia Mendes, Teresa Rafael  
Professoras de Inglês

### FILM REVIEWS:

In my opinion this was a great film because of the actors' fantastic performance. **António Colaço 9ºA**

Take my advice! Every penny you spend on this film is well worth it!

**Maria Inês David 9ºA**

I recommend this film because I genuinely liked it. It's a film with emotion and not boring at all. I could follow the story during the course of the movie, the actors were excellent and I liked to see the XIX century society through the eyes of Charles Dickens. Don't miss it! It is well worth seeing.

**Ana Teresa Barata Rodrigues 9ºB**

Charles Dickens, the famous 19th century novelist, and Vivian Edwards, a late 20th century writer dealt with the topic Christmas in their unique ways. Vivian Edwards rewrote Dickens's "A Christmas Carol".

Comparison between Charles Dickens's "A Christmas Carol" and Vivian Edwards's "The Spirit of Christmas".

Dickens and Vivian Edwards both have created tales based on the fact that Christmas is a time for solidarity and change, it is possible for the reader to spot certain similarities between the stories.

The first and most evident similarity is the setting, both stories happen in London, yet they happen in two different times, Dickens's story occurs during the XIX century and Vivian Edwards's during the XX century.

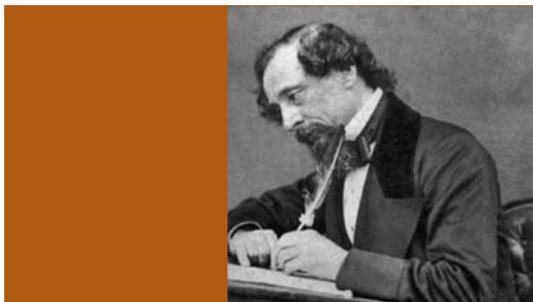
The next resemblance can be understood in the characters; both Scrooge (in Dickens's "A Christmas Carol") and the medical student (in Vivian Edwards's story) come across supernatural beings that lead them into a more charitable lifestyle. The spirits show Scrooge and the medical student how generous acts can have a huge impact on someone's life (Scrooge saves Tiny Tim and the medical student helps Annie have a better Christmas). Thus, the characters are empowered by the spirits, capable of changing people's life courses.

To carry on stating the similarity between the two texts, there's the moral lesson which is pretty much the same in both stories; if you help your fellow man you are indirectly helping yourself since you become happier through the joy you bring to others.

Both stories convey the notion that being self centered won't lead a person to happiness.

**João Carvalho 11º1B**

**"There is nothing in the world so irresistibly contagious as laughter and good humor."** Charles Dickens, *A Christmas Carol*



# educar para uma aliança com a terra

## Vivemos num só mundo

João Gomes Coordenador Eco-Escolas e SEA-UNESCO

Inicialmente sujeito à natureza de que dependia, o Homem mudou profundamente essa relação a partir da Revolução Industrial, cuja capacidade de domínio sobre o planeta o fez sentir-se menos tributário do meio natural imediato da floresta, dos cursos de água e da pradaria (Evangelista, 1992). Desde então que o modelo económico de desenvolvimento modificou e aperfeiçoou em muitos aspectos a relação do ser humano com o seu ambiente, assim como também provocou transformações drásticas no ambiente natural. **A degradação do ambiente, o esgotamento dos recursos e a redução da biodiversidade são alguns dos problemas que se põem ao mundo actual com tal intensidade que nos leva inevitavelmente a questionar sobre o futuro do nosso planeta.**

Desde o século XVI que, nas sociedades modernas, tem predominado uma forma de se pensar a relação entre a sociedade e a natureza: a abordagem antropocêntrica. Esta concepção dominante da forma como se compreende e valoriza o ambiente possui muitas variações mas, no seu âmago, encontra-se o desejo de se assegurar o domínio humano sobre o mundo natural e de as coisas naturais existirem para o uso e bem-estar dos seres humanos (Smith, 1998).

Atualmente as mudanças ambientais globais de maior preocupação estão entrelaçadas com o comportamento humano. Para que se compreendam essas mudanças, é preciso considerar as interações entre os sistemas ambientais (dinâmica biogeoquímica, circulação oceânica, interações ecológicas de populações, etc.) e os sistemas humanos (economia, populações, culturas, governos, organizações, política etc.) (National Research Council, 1993). De acordo com Gore (1993) tornou-se fácil encarar a Terra como um conjunto de recursos cujo valor intrínseco não é maior do que a sua utilidade no momento e, assim, continuarmos a agir como se nada houvesse de errado em esgotar, no decorrer das nossas vidas, tantos recursos naturais quanto conseguirmos.

Uma das principais causas desta preocupação tardia foi a frágil consolidação do conhecimento científico nesta área. Em parte, esta foi devida à incapacidade técnica de avaliar e monitorizar as alterações em grande escala mas, também por nunca ter constituído, verdadeiramente, uma prioridade em termos de financiamento. Os contributos científicos dedicados ao estudo dos impactos do Homem no ambiente só ganharam peso nas últimas duas a três décadas do século XX (Cabral, 2004).

A partir da segunda Guerra Mundial, com a explosão demográfica e o desenvolvimento económico e tecnológico, é despoletada uma corrida desenfreada à Natureza, em busca de cumprir a promessa do “século das luzes, levada ao extremo pelas filosofias do indivíduo, pelo dedutivismo cartesiano e pela ética social derivada do projeto de emancipação histórica” (Lencastre, 1999: p. 6). O domínio auto e hetero-destruidor sobre a Natureza daí resultante deve-se tanto à adopção de modelos deficientes de re-presentação da realidade natural, assentes no paradigma da disjunção/redução, incapaz de integrar o conhecimento no seu contexto e no sistema global e dinâmico que lhe dá sentido, como à sedução do poder incondicional, apoiado na tecnologia (Morin, 1993).

As alterações foram tais e tão rápidas que, sendo incapaz de antever todos os seus efeitos, o Homem pôs em risco o próprio planeta e a si como espécie. Assume-se agora que os seus princípios estavam equivocados: nem sempre os fatos ocorrem numa relação causa-efeito.



Os recursos da Terra são esgotáveis; a poluição resultante afeta gravemente a saúde; a confusão entre crescimento e desenvolvimento ameaça-lhe a qualidade de vida; a exploração dos recursos dos países do Sul, sem contrapartidas para o seu desenvolvimento, conduziu a uma desigualdade extrema, a fome e a miséria no terceiro mundo. Com o progresso da tecnociência o homem perdeu os medos irracionais dos séculos anteriores, mas ganhou a angústia da extinção da espécie (Déléage, 1995).

No pós-segunda guerra mundial, durante o qual muitos países implementaram de forma marcada o desenvolvimento dos sectores produtivos, principalmente industriais e agrícolas, houve claramente um atropelo das preocupações e das precauções ambientais. Foi na sequência deste período de intenso desenvolvimento que surgiram alguns sinais de alarme: chuvas ácidas provocaram a destruição de muitas áreas agrícolas na Europa e Estados Unidos; foram detectados resíduos tóxicos no leite materno de mulheres nalguns países do Norte da Europa; o smog citadino provocou problemas respiratórios em milhares de pessoas que habitam grandes metrópoles, entre tantos outros exemplos. Todas estas evidências despoletaram uma maior receptividade para os problemas ambientais por parte da população mundial conduzindo a uma massificação crescente da consciência ambiental. A progressiva contribuição da ciência na esfera ambiental foi importante para que isso acontecesse associado ao movimento ambientalista que foi decisivo para o início da mudança de atitudes face ao ambiente.

Para a formação de um novo paradigma ambiental, mais integrado e pluridisciplinar, na base do qual seria erguida a moderna política de ambiente, muito contribuíram alguns autores e obras que nos anos 60 e 70, do século XX, vieram agitar profundamente os meios académicos e as instituições políticas. Merecem destaque nesta época algumas obras literárias que foram tomadas como estandarte desse movimento de mudança, em particular, Rachel Carson que em 1962 publica «A Primavera Silenciosa» alertando o mundo para o facto dos ciclos da Natureza terem deixado de ter capacidade de regeneração para resolver os efeitos da acção humana. Arne Naess e Hans Jonas, na sequência do trabalho anterior de Aldo Leopold, destacaram-se pelo repensar das bases filosóficas conducentes a uma filosofia e a uma ética mais adequadas às exigências da crise ambiental. As preocupações ambientalistas nasceram então sob o signo de uma interpretação redutora de um problema cujos contornos globais se encontravam ainda muito longe de uma avaliação plena (Hannigan, 1995; Marques, 1998, 2004; Teixeira, 2003; Cabral, 2004; Almeida, 2006).

Jim Leape, Director-Geral do World Wildlife Fund (WWF), realça que consumimos os recursos naturais a um ritmo superior à sua capacidade de renovação, fruto de uma Pegada Ecológica<sup>1</sup> que supera actualmente a capacidade de regeneração do planeta em aproximadamente 25% (WWF, 2006). Segundo o relatório «Planeta Vivo 2008» a humanidade precisa de 1,3 planetas Terra para assegurar os recursos que necessita para sobreviver. A continuar assim, estamos a caminhar rapidamente para o colapso das pescas, para o desaparecimento de forma irreversível da cobertura florestal, para o esgotamento das reservas de água doce e para níveis de poluição cada vez maiores (WWF, 2008).

O bem-estar humano e o progresso em direcção ao desenvolvimento sustentável dependem, de forma vital, da melhoria da gestão dos ecossistemas da Terra de modo a assegurar a sua conservação e uso racional. (CEC, 2001; WRI, 2003).

É hora de tomar decisões vitais e assumirmos a nossa capacidade de autorregulação: se não for possível evitar o conflito entre os objectivos do desenvolvimento sustentável e os desejos de prosperidade e melhor qualidade de vida comuns a todos os habitantes do planeta iremos provocar o confronto entre as gerações contemporâneas e futuras, ao aumentar-lhes o risco de ficarem sujeitas a crises graves. Como diz Peter Singer (2004: p.40), na sua obra «Um só Mundo», a nossa sobrevivência depende da forma como reagimos eticamente à ideia de que vivemos num só mundo”.



<sup>1</sup> A Pegada Ecológica constitui uma forma de medir o impacte humano na Terra. Exprime a área produtiva equivalente de terra e mar necessária para produzir os recursos utilizados e para assimilar os resíduos gerados por uma dada unidade de população. Pode ser calculada para um indivíduo, uma comunidade, um país, ou mesmo para a população mundial.

# educar para a partilha intergeracional

## Costurando histórias e memórias...

Cila Educadora da sala de 5 anos B

Para além de um projeto, este tempo de partilha de histórias em casa e na escola é um conjunto de vivências gratificantes para todos nós...crianças, pais e educadora.

É algo de mágico e fabuloso...

Os pais sentem a oportunidade de lembrar as suas emoções e sensações guardadas de histórias da sua infância, junto dos seus filhos e dos amigos, no espaço escola.

Os filhos sentem uma alegria e um orgulho especial por verem os pais a contarem uma história para os amigos, partilharem ilustrações, produções próprias ou de ambos, manifestarem por olhares e gestos uma cumplicidade construída.

Para mim educadora, tenho sentido uma emoção especial, pois acredito que estas experiências são uma janela aberta para a motivação e aprendizagem da leitura e registo com especial atenção os diferentes "sentires" de cada pai ou mãe ao virem contar a história...desde nervosismo, curiosidade, expectativa e entusiasmo, que confesso me deixam muito feliz, porque nos aproxima e nos descobre de uma forma mais informal e descontraída.

A sexta feira passou a ser o dia mais esperado da semana...dia de levar para casa a pasta da história!! A curiosidade começa ...na segunda feira é a expectativa da chegada. Surgiram histórias variadas e acompanhadas por um apontamento pessoal...um bolo, um símbolo, um objeto, um livro, uma memória e até a realização de um teatro.

Temos vivido momentos ricos de carinho, ternura e até algum humor. Recebemos a visita de pai/mãe ou ambos em simultâneo, um avô e um irmão e ainda uma amiga para dar apoio logístico. Todas as famílias se têm envolvido e, transmitido o gosto e a satisfação de estarem presentes neste projeto. São estes momentos que quebram as rotinas, potencializam o que de melhor existe em cada um de nós, permite sentimentos de partilha e de pertença e, acima de tudo, solidifica relações importantes entre pessoas e histórias.



**“um projeto que fomenta o gosto pelas histórias, pela escrita, pelas palavras”**

## Costurando histórias e memórias...

**Mónica Albuquerque** Encarregada de educação.

“Costurando histórias e memórias” é um projeto de partilha entre pais, filhos e escola, no qual as histórias, passadas de pais para filhos, assumem o papel principal. O colégio e as educadoras lançaram o desafio: recriar uma história contada na infância dos pais e, em parceria com os filhos, passá-la a escrito, ilustrá-la e contá-la na sala de aula.

Foi com imenso gosto que fomos dos primeiros da turma a levar o projeto para casa. Escolhemos a história do Reizinho com teias de aranha na barriga porque era uma história que a Maria conhecia bem, da qual gostava e que me era contada pelo meu avô quando eu tinha mais ou menos a mesma idade que a Maria tem agora (4 anos).

Todas as estreias são antecedidas de um nervoso miudinho que se instala e dura até à hora H. Apesar de os interlocutores terem apenas 4 anos, a expectativa de sermos os primeiros, de ser um projeto novo e de não querermos, de maneira nenhuma, desiludir a Maria ou frustrar as expectativas da turma ou da educadora, fizeram com que este fosse um objetivo levado mesmo a sério, com tarefas distribuídas, cabendo à Maria a ilustração da história.

Foi muito divertido recriar e passar a escrito uma história que me foi contada centenas de vezes, especialmente fazendo-o em família, com o fantástico contributo da Maria que se envolveu e dedicou imenso à concretização do objetivo final.

Na sala de aula, a experiência foi excepcional, com uma turma de 4 anos, cheia de curiosidade e expectante. Ouviram a história com muita atenção, sentados no tapete em círculo, muito ordenados e concentrados. No fim fizeram perguntas que demonstraram interesse, perspicácia e a natural curiosidade divertida dos 4 anos: “O Reizinho era mesmo muito magrinho?”, “Mas magrinho como?”, “E princesas, esta história não tem princesas?”, “Para onde é que foi a bruxa, ela volta?”...

Em suma, este desafio lançado aos pais demonstra, mais uma vez, que o colégio aposta no envolvimento da família no projeto educativo e proporciona a existência de um espaço comum de partilha. É também um projeto que fomenta o gosto pelas histórias, pela escrita, pelas palavras e pela ilustração, mostrando aos alunos como são os bastidores das histórias.

Obrigada ao colégio por este desafio!



## Costurando histórias e memórias..

Gostei muito de estar rodeada com pessoas tão giras e interessantes. Gosto muito de contar histórias. Gostava de um dia vir cá ouvir uma história contada por um menino. Estou muito contente de ter vindo cá. **(mãe do Pedro M.)**

Gostei muito que a mãe cá viesse contar a história porque eu gosto muito de a ouvir contar histórias. **(Pedro M. 5 anos)**

Gostei muito de vir cá contar a história. A Maria gosta muito destes livros antigos. E eu, fico muito contente dela gostar das histórias que eu gostei.

**(pai da Maria Rita)**

Esta é a minha história preferida daquela coleção, gostei muito de ouvir o pai a contar a história e de fazer os desenhos com a mãe.

**(Maria Rita 5 anos)**



Este foi o primeiro livro que eu li quando aprendi a ler. Gostei muito desta experiência e gostava de repetir. Achei muito divertido. **(mãe da Helena A.)**

Gostei muito que os meus pais viessem porque eles queriam muito vir cá contar a história. Eu mostrei o desenho que fiz lá em casa sobre a história. **(Helena A. 5 anos)**

Eu gostei muito de vir contar a história e ver que os meninos estavam muito atentos e sossegados. **(mãe do Francisco R.)**

Gostei de ouvir a história da mãe. **(Francisco R. 5 anos)**



Adorei! No fim de semana estivemos a fazer uma atividade em família em que todos participamos. E até a Julieta colaborou fazendo uns registos. Com esta história recordámos coisas importantes para contar à Carlota e à Julieta. É que a Julieta tem esse nome por causa da avó e a Carlota por causa da trisavó, de quem o pai da Carlota gostava muito. Eu também gostei muito de vir aqui contar a história a estes meninos. **(mãe da Carlota M.)**

Gostei muito de ouvir a mãe a contar a história. **(Carlota M. 5 anos)**

Foi muito giro! Gostei muito. Acho muito importante esta interação entre os pais e os meninos. Eles estiveram muito interessados. **(mãe do Gonçalo L.)**

Gostei muito de ouvir a mãe contar a história. **(Gonçalo L. 5 anos)**



# educar para a promoção de autonomia e para o futuro

## A minha primeira experiência no mundo do trabalho

Direção do Colégio Valsassina

No âmbito do projeto pedagógico do Colégio Valsassina, é nossa intenção começar a facilitar aos alunos do ensino secundário uma preparação que permita não só uma ligação direta à Universidade, mas também às empresas e à atividade laboral em particular. Pretendemos estimular competências a nível da responsabilidade, da autonomia e da maturidade dos nossos alunos, preparando-os para a vida após o Colégio.

O programa “A minha primeira experiência no mundo do trabalho” visa, assim, facilitar aos alunos uma perspetiva do exercício de uma profissão dentro de temas selecionados por cada um. Neste contexto, vamos começar por propor que no final do 10º ano tenham uma experiência de contacto com a realidade profissional, obrigatória, de 3 a 5 dias no final de Junho na semana imediatamente a seguir ao último dia de aulas, numa empresa ou instituição, sem qualquer remuneração, cumprindo o horário de trabalho respetivo, observando a atividade laboral e executando tarefas que lhe sejam propostas e adequadas à sua maturidade e nível de conhecimentos. No final desse período, os alunos apresentarão, no Colégio, um breve relatório sobre as atividades desenvolvidas.

Os nossos alunos do 10º ano, num total de 70, frequentam áreas ligadas à saúde, biologia, engenharia, economia, arquitetura e design, pelo que será possível fazer pequenos grupos reunidos por interesses de ordem vocacional, para que cada empresa ou Instituição possa acolher grupos entre 3 a 5 alunos. Por exemplos, podem incluir:

- **Área de Saúde / Biologia** – Hospitais, clínicas e centros de saúde, consultórios, farmácias, clínicas veterinárias;
- **Área de Engenharia** – Empresas de projecto, software, construção civil, energia, telecomunicações;
- **Área de Economia e Gestão** – Departamentos financeiros e de marketing, consultoria, bancos, administração pública;
- **Área de Artes e Arquitetura** – *Ateliers*, empresas de publicidade e design, museus.



## educar para uma cidadania ativa



## Dia DN no Colégio Valsassina

À conversa com Dr. Pedro Ferraz da Costa, presidente da Iberfar e ex-presidente da CIP.

No passado dia 28 de fevereiro, realizou-se, no Colégio Valsassina um debate sobre o estado da economia portuguesa, no âmbito do projeto DN escolas. Os alunos presentes, dos cursos de Economia, Engenharia e Artes, tiveram oportunidade de esclarecer questões relacionadas com este tema.

O orador convidado foi o Exm<sup>o</sup>. Sr. Dr. **Pedro Ferraz da Costa**, presidente da Iberfar e ex-presidente da CIP, especialista e comentador de assuntos económicos.

O debate foi dirigido pelos alunos do 11<sup>o</sup>B, **António Alvarez, Gonçalo Louro, João Reis, Pedro Monteiro e Ricardo Santos**, autores do editorial “Chinificação”, selecionado para a segunda fase do projeto DN escolas que serviu de mote ao debate.

Parafrazeando Padre António Vieira, orador do século XVI, “Será a China o tubarão que come o cardume dos peixes mais pequenos?”, o editorial questiona a presença da China na economia portuguesa e mundial.

Questionado sobre a “Chinificação”, a influência da China na conjuntura económica em que o país se encontra, Dr. Pedro Ferraz da Costa afirma que “podemos olhar para a China como uma fonte de problemas ou uma fonte de oportunidades. É preciso criar competitividade em Portugal. Inovar o mercado pode torná-lo mais competitivo. Há, em Portugal, condições para a competitividade. Para nos tornarmos num país mais competitivo devemos também ter a capacidade de implementar rapidamente as medidas, ter um estado amigo dos investimentos e ainda acesso à informação para aprender as necessidades do consumidor.”

O presidente da Iberfar sublinhou a importância da exigência na educação, nomeadamente da Língua Portuguesa e da Matemática, enquanto disciplinas estruturantes na preparação dos jovens para o mundo do trabalho; salientou, também, o quão importante é, para os jovens estudantes, deixar o ambiente seguro da sala de aula e experienciar o mercado de trabalho, de forma a permitir que construam as ferramentas necessárias para entrarem, com sucesso, na vida profissional.

A atualidade da temática abordada, assim como a disponibilidade e o discurso elucidativo do convidado, despertaram o interesse de todos os presentes, tornando o debate estimulante, interativo e dinâmico.

O encerramento da sessão esteve a cargo dos alunos do 11<sup>o</sup>B, que agradeceram a presença do orador convidado, Dr. Pedro Ferraz da Costa, assim como de todos os professores e colegas.

No final, todos os alunos concordaram que a disponibilidade e o discurso claro e encorajador do orador contribuíram para o sucesso do debate; destacaram, ainda, a importância da realização destes eventos no Colégio.

**Alunos da turma 11<sup>o</sup>B sob a coordenação da professora de Português Paula Gonçalves**

A reportagem deste dia está disponível em <http://www.nescolas.dn.pt/index.php?a=reportagem1011&action=send&type=grupo&edit=no&id=27>

# educar para as artes

## A motivação para desenhar no meu Diário Gráfico



Desenho de Beatriz Ramos – 11º4

“O meu diário gráfico é a junção das minhas emoções e estados de espírito com um pouco de esforço e trabalho, misturado com muito prazer, que resulta em mim própria”

Costumava ver algumas pessoas na rua sentadas num sítio qualquer (o importante não era o lugar), como se todo o mundo à volta não existisse, a desenhar ou simplesmente a rabiscar num caderninho que traziam sempre consigo e pensava: um dia também quero ter um caderno destes, com os meus trabalhos. Um caderno de artista a sério. Para mim um verdadeiro artista tinha que ter aquele caderninho preto; tinha que ter o seu próprio DIÁRIO GRÁFICO. O dia chegou. A professora **Sofia Caranova**, na primeira aula de desenho pediu-nos que comprássemos o tal caderno preto. Senti que era o início. O ano passado, no 10º ano, tudo era novidade, o diário gráfico para mim era uma forma de poder, não só aplicar os conhecimentos que ia adquirindo nas aulas, como também o início do meu percurso. O objetivo era experimentar; experimentar tudo o que estivesse ao meu alcance; perceber que arte é muito mais para além do típico desenho de observação.

A sensação foi estranha. Apesar da enorme dedicação que dei ao meu trabalho desde a primeira folha que “sujei”, não senti desde logo a ligação de que tanto ouvia falar pela parte da professora. Foi mais uma coisa que tive de aprender a fazer. É estranho quando temos que aprender uma coisa que aparentemente não se ensina: criar “laços” com algo que já é nosso. O trabalho começou a surgir cada vez mais e melhor, no entanto chegou a um ponto que, por mais que me esforçasse, parecia nunca ser o suficiente e houve momentos que dava em doida, parecia que não conseguia mais. Posso dizer que o diário gráfico trata-se exatamente disso...ir arranjar motivação onde ela não existe e tornar os trabalhos cada vez melhores e mais pessoais. A sensação de acabar um trabalho e sentir que era exatamente aquilo que estava à espera, ou não, mas sentir aquele gosto e carinho pelo trabalho é grandiosa. Difícil, mas reconfortante. Entretanto as oportunidades vão surgindo e cada vez maior é o gosto pelo diário gráfico. É aproveitar e dar o máximo e aqui a motivação passa por acreditar em nós próprios quando ninguém acredita, por transmitir sentimentos e emoções para o papel, tornando-o assim cada vez mais pessoal; passa por sair de uma exposição e ter vontade de pegar num lápis e ir desenhar.

Agora que olho para trás, vejo e sinto o caminho que já percorri. Apesar de ser uma coisa do passado, não deixa de marcar o meu presente e à medida que avanço, cada vez mais sinto uma enorme ligação com os diários gráficos anteriores, pois sem eles não tinha chegado ao de hoje. O percurso, que na maioria das vezes me parecia muito assustador, a quantidade de materiais gastos, o tempo que passava à procura das melhores imagens em revistas, as horas a fio passadas em frente ao diário gráfico; tudo foi importante para o meu conhecimento de hoje. E é a essa dedicação e entrega que inevitavelmente acabamos por criar, a que eu chamo de motivação.

**Mariana Correia 11º4**

Diário gráfico de Inês Estorninho.



Há medida que vou crescendo como artista, apurando o meu sentido crítico e procurando conhecer melhor o fabuloso universo das artes, comecei a descobrir o verdadeiro sentido do diário gráfico. O conceito, o pedido periódico de entrega dos diários para avaliação e apreciação, foi constante por parte da nossa professora de Desenho, de forma a motivar-nos e evoluirmos. Quando encontrei em mim motivação, comecei a sentir uma necessidade de desenhar no meu caderno. O formato de bolso A5 ajudou, pois tornou-se muito mais prático de que os formatos normalmente utilizados, A3 e A4. No entanto, ainda não dava o verdadeiro valor a aquele caderno. Numa tarde, cheguei a afirmar que o vendia.

Que pensamento imoral! Vender o meu diário gráfico, que contem os meus estados de espírito, expressos pelo desenho. Nas férias de Carnaval, senti pela primeira vez falta de desenhar do meu diário gráfico. Tinha-o entregue à professora, para a exposição do Surrealismo na Microarte Galeria. Ai sim, percebi a sua verdadeira importância. Um diário gráfico não serve só para melhorar uma técnica ou para experimentar outra. Serve também para fugir um pouco há realidade, relaxar e chegar a um só momento de conforto, entre mim uma caneta e um caderno.

**Carlos Conceição 11º4**

A motivação para desenhar no meu diário gráfico, é adquirida a partir do momento em que me dá uma enorme satisfação em escrever o meu nome, no canto inferior direito do trabalho feito, e perceber que é algo com que me identifico, que me caracteriza e que agrada quem observa. Também por perceber que é o que permite maioritariamente abrir portas à experiência das mais variadas técnicas e formas de arte visual adquiridas a cada dia que passa. Essa motivação é sem dúvida um dos fatores que me incentiva a arriscar em cada página que viro, e a continuar até não poder mais.

**Carolina Fontes 11º4**

**Trabalhos realizados na aula da disciplina de Desenho A, para a exposição - Surrealismo na Microarte Galeria.**

Quando era mais nova tinha sempre um pequeno caderno que levava muitas vezes comigo. Adorava fazer os meus registos e experiências, estivesse onde estivesse. Levava-o para a praia para desenhar e, por vezes, quando ia almoçar e me esquecia, fazia desenhos nas toalhas de restaurantes que mais tarde colava no meu “bloquinho”. Eu desenhava com qualquer tipo de material e, apesar de ter sempre o meu lápis e a minha borracha presentes no bolso, se por acaso encontrasse um objeto que me chamasse a atenção e que pudesse utilizar; como carvão, um pedaço de tijolo ou até café, guardava-o e mais tarde utilizava-o nas minhas “experiências”.

Atualmente, o diário gráfico é para mim algo essencial, livre, inestimável, íntimo e pessoal; é como o próprio nome indica, um diário onde posso partilhar tudo o que quiser. Através deste, posso mostrar a minha visão das coisas, do mundo. O diário gráfico é uma pequena parte de mim.

Ele é fundamental para eu aprender e atingir uma maturidade artística. *Através do tempo, consigo ver e analisar a minha evolução artística, com este pequeno caderno aprendo a conhecer-me e cresço não só como pessoa, mas também como artista.* Ao ser pedido pela professora que reduzíssemos o tamanho dos nossos diários gráficos, de A4 para A5, o meu afeto por estes cadernos aumentou.

**Marta Andrade 11º4**



## educar para as artes

# 11ª Exposição de trabalhos na Microarte Galeria

Ana Dâmaso Microarte Galeria

Foi com entusiasmo que recebemos o interesse da Professora Sofia Caranova, em criar uma interação com o projeto da Microarte Galeria na Livraria Leya na Barata, com a sua turma de Desenho do 11º ano, do agrupamento de Artes Visuais.

A importância da ponte entre o universo académico e o mercado de trabalho, mesmo numa área como a da arte que nem sempre é entendida como sendo um mercado de trabalho, é cada vez mais importante.

É indispensável que as Galerias de Arte e as escolas, perante a conjuntura atual saiam cada vez mais "out off the box" e que exijam a si próprias, mais ideias, mais iniciativas, mais dinâmica e, sobretudo, mais parcerias.

Colocar a turma do 11º ano perante a exposição Surrealismo, num contexto expositivo não habitual atualmente (mas que o foi na década de 60, e que era visto como sinal de modernidade), como um museu ou uma galeria convencional, onde o desafio foi passar por entre obras de jovens artistas que seguem a militância surrealismo na contemporaneidade e percorrer a obra de grandes nomes como, Cruzeiro Seixas, Mário Cesariny, António Maria Lisboa, Mário Henrique Leiria entre outros. Explorando visualmente os obscuros caminhos do inconsciente como ponto de partida para que cada aluno, seguisse para uma viagem até aos seus diários gráficos, e neles registasse o seu caminho individual ao mundo do Surrealismo e do fantástico.

O resultado não podia ter sido melhor, e os cadernos estiveram em mostra junto a exposição Surrealismo, durante o período de 17 a 29 de fevereiro.

Fiquei bastante surpreendida com o nível do trabalho apresentado pelos alunos nos seus diários gráficos, o que me deixou inquieta pelo próximo desafio, a lançar à turma, com a exposição – As pessoas e a cidade – de Paulo Ossião. A exposição levar-nos-á até à técnica da aguarela, por um dos mais conotados aguarelistas portugueses, que regista nos seus diários-gráficos, o ritmo da cidade, as luzes que se projetam nas fachadas, o movimento quotidiano, dos lisboetas, dos turistas, das pessoas que se passeiam pelo palco da capital nacional. O artista que escolheu desde sempre, a aguarela como meio de eleição para acompanhar a cadência das pessoas e da cidade. *Este vai ser o ponto de partida para uma nova viagem.*

**“A importância da ponte entre o universo académico e o mercado de trabalho, mesmo numa área como a da arte, que nem sempre é entendida como sendo um mercado de trabalho, é cada vez mais importante.”**





Diário gráfico de Carlos Conceição.  
Trabalho em aula, desenho a grafite.



Diários-Gráficos dos alunos do 11º4, expostos na Microarte Galeria

**“É indispensável que as Galerias de Arte e as escolas, perante a conjuntura atual saiam cada vez mais "out off the box" e que exijam a si próprias, mais ideias, mais iniciativas, mais dinâmica e, sobretudo, mais parcerias.”**

# educar para a solidariedade intergeracional

## Qualidade de vida e bem-estar dos idosos da população portuguesa: um contributo para um olhar multidimensional sobre o fenómeno de envelhecimento populacional

**2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações**

O ano de 2012 o Ano Europeu é dedicado ao Envelhecimento Ativo, numa perspectiva de solidariedade entre gerações. “A existência deste ano dedicado ao envelhecimento pode estar ligada com a importância, por pouco que seja, que temos quando inseridos numa comunidade”, refere Francisco Fonseca, 86 anos.

O envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida. Segundo a OMS, atualmente, são cerca de 600 milhões as pessoas com 60 ou mais anos, e prevê-se que este número duplique até 2025. Estima-se que a população portuguesa continuará a envelhecer, passando de uma percentagem de idosos de 17,3% em 2006 para 32% em 2050.

Pretendemos com este ensaio, contribuir com uma reflexão visando a promoção do envelhecimento ativo. Consideramos necessário apresentar uma visão holística do tema (incluindo a vertente científica, técnica, humana, assim como noções de voluntariado, responsabilidade social e espírito de ajuda solidária). São apresentados alguns indicadores demográficos e sociais que nos permitem proceder ao diagnóstico da situação. Perante a análise realizada, são defendidas algumas medidas e/ou estratégias, a nível micro (individual), meso (familiar/local) e macro (país) através das quais se potencia o bem-estar e qualidade de vida das classes idosas.

A informação de base para esta reflexão foi obtida a partir de instituições que trabalham na área do tema em estudo, designadamente o Centro de Saúde do Lumiar, o INE e o IPD. Contámos com o contributo da Doutora Joana Araújo, da Universidade do Porto e médica da área. Baseada na pesquisa documental, numa revisão de bibliografia e em entrevistas segundo o modelo de estudo de caso (entrevistas em anexo) procedeu-se à elaboração do ensaio.

**Uma população cada vez mais envelhecida**

A população portuguesa enfrenta atualmente um envelhecimento progressivo. Segundo o INE entre 1960 e 2000, o número de indivíduos entre os 65 e os 100 anos

duplicou. Estas alterações demográficas levaram a uma mudança nos agregados familiares: o número de famílias apenas com idosos aumentou 36% entre 1991 e 2001. 50,5% desses agregados familiares são constituído pela OMS e defendido na II Assembleia Mundial do Envelhecimento que teve lugar em Madrid (2002), define-se como sendo o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, sendo estes os pilares que suportam este conceito.

Há necessidade de criar condições para que seja possível dar apoio à população idosa, envolvendo-a em atividades de companhia (e.g. conversação, leitura), aquisição de conhecimentos (e.g. das TIC), realização de atividades físicas, manuais e artísticas, visitas domiciliárias, prestação de informações, pequenas reparações domésticas, aconselhamento nutricional e educação para a saúde, animação sociocultural, transporte e acompanhamento em deslocações (e.g. consultas médicas, passeios, atividades de lazer), aquisição de medicamentos, tratamento de assuntos pessoais, apoio aos familiares e cuidadores e, em geral, quaisquer atividades que contribuam para a integração social e afetiva, bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

“O envelhecimento ativo é muito importante. Não só o trabalho mas através do voluntariado, podemos ajudar quem mais precisa (...). Envelhecer de forma ativa, na minha opinião, não é só fazer atividades físicas. Mesmo assim, não podemos parar: parar é morrer. Penso que as gerações mais novas devam dar mais importância à promoção de atividades para os idosos. É verdade que, depois das polémicas de terem sido encontrados idosos mortos (...), as pessoas têm tido mais cuidado em procurar pelos vizinhos e conhecidos. É importante que se promovam estas atividades para evitar o sedentarismo da nossa população (...)”, refere Maria Silva, 76 anos, reformada. De fato, as atividades físicas são determinantes no processo de envelhecimento que aumentam a autoestima e diminuem o risco de depressão com benefícios a nível da saúde (e.g. antropométricos, cognitivos e psicossociais, ortopédicos).

Destacamos também a Ciência e o avanço tecnológico que assumem um papel especialmente relevante pois contribuem, pelo menos potencialmente, para uma ampliação dos mecanismos de proteção social, para o aumento da esperança média de vida e para uma melhor qualidade de vida. Todavia, a eficácia do contributo da Ciência só será garantida se esta possuir uma dimensão humanista, “de mãos dadas” com os afetos. Se não estiverem garantidas as condições para um envelhecimento ativo aliado a uma efetiva integração (na família, no bairro, etc.) pode acender-se uma chama que alimentará o fogo da solidão, da desmotivação e do pessimismo.

#### Como promover um envelhecimento ativo?

Quando comparada com os progressos das ciências da saúde, nas últimas décadas (e o seu decisivo papel no aumento da longevidade) a realidade portuguesa fica, ainda, aquém dos padrões médios europeus e demonstra que o final da vida é, muitas vezes, acompanhado de situações de fragilidade e de incapacidade.

Na base da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, está a atividade física moderada e regular, estimulação das funções cognitivas, gestão do ritmo sonovigília, nutrição, hidratação, alimentação e eliminação, manutenção de um envelhecimento ativo, nomeadamente na fase da reforma. Desta forma podem evitar-se muitas das doenças crónicas não transmissíveis, físicas e mentais, promover uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida.

As atividades recreativas e/ou culturais podem ser bastante benéficas para o idoso. Segundo Mishara e Riedel, citados por Berger e Mailloux-Poirier (1995), a prática de atividades de ocupação dos tempos livres, permite o desenvolvimento sensorial e aumenta a tendência para um melhor relacionamento social no ambiente em que o idoso está inserido (e.g. destacamos a crescente procura de universidades seniores).

Assegurar a reciprocidade (de conhecimentos por exemplo) é outra forma de manter a população idosa ativa. Por exemplo, os mais novos têm, na maioria dos casos, mais conhecimento e saberes em determinadas matérias, em particular na área das TIC, que podem ser partilhados com os mais velhos. Por seu lado, os saberes adquiridos e a experiência de vida constituem fontes de conhecimento para os mais novos. A presença de pessoas idosas em atividades escolares, ATL's, ou centros de explicação seriam uma interessante estratégia. Um bom exemplo de partilha e entre-ajuda é a possibilidade dos estudantes viverem em casa dos idosos que estão sozinhos, permitindo o acompanhamento diário dos mais velhos, combatendo a solidão e dando-lhes mais segurança; por seu lado, os jovens não

pagam renda e a nível cultural há muito a ganhar.

Outro aspeto determinante relaciona-se com a responsabilidade empresarial. De acordo com Pedro Mota Soares, ministro da solidariedade social, “a lei atual do voluntariado não contempla de forma específica a responsabilidade social empresarial”. Assumir esta responsabilidade pode passar por internalizar na gestão das empresas uma gestão de idades de uma forma transversal a vários escalões etários. Neste caso, os ciclos de renovação dos trabalhadores de uma empresa tornam-se um bem essencial para o sucesso da mesma. Deve-se assegurar a partilha de conhecimentos entre os funcionários mais antigos e os mais recentes, assim como pessoas mais jovens e outras mais velhas, contribuindo assim para a prosperidade contínua da empresa. Outra forma interessante é recrutar pessoas mais velhas para certas tarefas (e.g. algumas empresas estão a ser recrutados para as *call-center* pessoas idosas pela sua forte capacidade comunicação e negociação).

Por sua vez, os Centros de Dia desempenham uma importante função pois constituem uma resposta social que se traduz na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar, realçando a importância dos afetos. Aqui decorrem “*workshops*”/cursos vários e onde se usufrui de refeições, contribuindo para o convívio/ocupação, preocupando-se por exemplo com os cuidados de higiene e o tratamento de roupas.

Em suma, o envelhecimento ativo é a única forma de dar à geração do *baby-boom* e aos idosos do futuro a oportunidade de permanecerem no mercado do trabalho e partilharem a sua experiência, de continuarem a desempenhar um papel ativo na sociedade e de viverem uma vida o mais saudável e gratificante possível. Sem solidariedade intergeracional, iremos construir um mundo mais instável, inseguro, conflituoso, iníquo e injusto.



**Carolina Fonseca e Joana Duarte 10<sup>ª</sup>A.** Este texto apresenta parte da reflexão realizada no âmbito do Prémio Católica: Ciência, Saúde e... os Meus Avós! Agradecemos a Manuel Gaia, autor da fotografia, a autorização para a sua publicação.

# educar para a sustentabilidade

## Entrevista com o professor Doutor Nuno Ferrand de Almeida

A Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, a Rio+20, irá realizar-se em junho de 2012, no Rio de Janeiro. Esta cimeira marca os vinte anos de realização da Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (Rio-92) e deverá contribuir para definir a agenda do desenvolvimento sustentável para as próximas décadas.

A perda da biodiversidade afecta directamente as sociedades humanas pois reduz a sustentabilidade do planeta. O que está hoje em causa é a adopção de novas políticas e atitudes a nível global, baseadas na interligação entre Ciência, Tecnologia e Cultura, como única solução que garanta a manutenção da vida na Terra. Perante este quadro estivemos à conversa com o Professor Doutor **Nuno Ferrand de Almeida**, Biólogo, investigador, professor da Universidade do Porto e coordenador Científico do CIBIO (Centro de Investigação em Biodiversidade e Recursos Genéticos).

**Que valor/importância tem a biodiversidade para a economia de um país?**

Nuno Ferrand (NF): Tem muita e manifesta-se de muitas maneiras. Desde logo através de atividades diretas, tais como o turismo de natureza, o turismo cinegético, a caça, que cada vez são mais praticadas. Por exemplo, se formos para o Parque Nacional da Peneda Gerês, Parque Natural de Montesinho em Bragança, Parque Natural do Douro Internacional ou a sul Tejo para a Ria Formosa, constatamos que há uma série de atividades onde é evidente que as pessoas sentem necessidade de as praticar. Além disso, são um importante recurso que é aproveitado pelas comunidades locais, pelas pessoas que podem viver diretamente dos recursos biológicos e da diversidade biológica. Estes recursos que vamos tirar directamente são importantes actividades económicas.

Depois há o grande valor biológico que nós vivemos directamente, a floresta, os recursos florestais, de onde tiramos muitos produtos, da madeira até aos frutos. O fato de existir solo permite absorver a água e permite que não haja cheias quando chove muito. Se destruímos o solo ficamos mais vulneráveis às cheias. Por exemplo Lisboa é muito vulnerável às cheias devido à ausência de “solos livres de construções” e à ausência de cobertura vegetal nas ribeiras. Tudo aquilo que nós não vemos directamente mas que nós nos servimos dos ecossistemas, é algo que tem um valor enorme.

Por exemplo em relação à água potável, a água que nós podemos beber resulta do fato de todos os organismos que vivem no sistema aquático, nos rios, filtrarem a água que nos chega em boas condições, se não for poluída por nós para que possamos beber.

**Acha que estão a ser feitos os esforços necessário para proteger a biodiversidade?**

NF: Acho que não, acho que estamos muito longe de fazer isso. Existem muitos insucessos na nossa história recente e existem muitos outros noutros países e a nível global. É uma preocupação crescente e acho que é uma batalha desigual, ou seja, o que acontece à maior parte das espécies todos os anos é muito desigual em relação aos recursos que temos e às pessoas que mais se preocupam com a situação de modo a tentar contrariar esse efeito. Portanto acho que estamos muito longe de fazer o que tem de ser feito para conservar a diversidade biológica.

**Qual a relação entre a perda da biodiversidade e as alterações climáticas?**

NF: **As espécies são como os organismos: nascem, vivem e morrem.** E uma espécie existe na Terra durante milhões de anos, as espécies desaparecem, extinguem-se quando não se conseguem adaptar ao meio ambiente que muda depressa demais. O que acontece é que as alterações climáticas induzidas pelo Homem são transformações tão brutais, tão radicais em termos de modificação das condições para as quais as espécies estão adaptadas, que elas não conseguem moldar-se, adaptar-se de uma forma suficientemente rápida a essas alterações. E portanto o que acontece é que essas alterações são tão dramáticas que a maior parte das espécies, se as alterações climáticas continuarem ao ritmo a que estamos a documentá-las, poderão desaparecer.

**Quais os sinais que indicam que as alterações climáticas estão (ou vão) afetar a flora e a fauna do sul da Europa, mais concretamente da Península Ibérica e de Portugal.**

NF: Já temos muitos sinais quer diretos quer indiretos. Os diretos resultam do estudo e da observação da documentação tanto da flora como da fauna. Este é um dos trabalhos que tem sido feito, sobretudo em determinados países como Inglaterra. Inglaterra é um dos melhores exemplos europeus, pois tem os melhores e mais completos dados sobre flora e fauna da Europa, eles são naturalistas, vão ver a Natureza, vão para o campo apanhar borboletas, ver as aves, aos milhares todos



os fins-de-semana. E por isso, em Inglaterra existem bases de dados com mais de 100 anos. Em Portugal não temos tantos registos ou tão completos. Através deles é possível mostrar que a fauna e a flora, ou seja, grande parte das espécies está deslocada para norte a uma velocidade que nunca antes foi documentada. Isto é, as espécies estão a fugir do aquecimento que vai acontecendo a sul, por exemplo, em Portugal e em Espanha.

Por sua vez, em Portugal, temos registos dos solos e do ambiente. E através destes notamos uma desertificação cada vez maior nos nossos solos, nos nossos ecossistemas e nos nossos habitats. E é muito provável que esta evolução esteja associada a uma deslocação de muitas espécies da nossa flora e fauna.

**Há quem fale em “extinção da Natureza”. Até que ponto é que esse receio corresponde à verdade?**

NF: Eu acho que isso é uma visão demasiado pessimista, acho que ela não existe. Estamos ainda muito longe de algo parecido. Existe sim, uma apropriação cada vez maior dos ecossistemas naturais por parte do Homem e uma transformação cada vez maior desses mesmos ecossistemas.

Poucos são os casos, de ecossistemas e/ou recursos naturais, que não podemos dizer que não foram tocados pelo Homem. Talvez, nos sítios mais remotos como por exemplo na Amazónia ou na Papua Nova Guiné. Por exemplo, pelo menos na Indonésia a maior parte dos ecossistemas foram de fato tocados.

A minha maior preocupação é o afastamento das pessoas (a nível individual) da Natureza e a falta de compreensão que elas têm do ambiente em que se inserem e onde estão todas as restantes espécies.

A perda dessa noção é de facto um problema muito grande. **É fundamental adquirir a consciência que vivemos num ecossistema global e dependemos em absoluto dos recursos naturais que temos no planeta e estes são finitos.** Se continuarmos a esgotar os recursos naturais à velocidade a que os temos feito, então não vamos sobreviver muito tempo. Esta é que é a preocupação principal para mim. De resto, acho que a natureza vai existir e continuará para lá da nossa existência.

**Na sua opinião qual o papel da ciência na resolução da crise global.**

NF: A ciência é a única possibilidade de resolver esse problema, demonstrando o que está a acontecer, demonstrando inequivocamente o que esta a acontecer, e depois fazendo transmitir isso aos nossos decisores, às pessoas que têm de facto poder e que tomam decisões que não são cientistas, que são políticos.

Os políticos devem estar ao lado/ouvir os cientistas pois estes já trabalham e estão a demonstrar bem o que se está a passar. O papel principal que os cientistas têm é serem mais eficazes na divulgação daquilo que fazem e serem mais convincentes junto desses decisores e perceber que a maior parte das decisões a curto prazo são na maior parte das vezes erradas (mesmo que isso possa parecer estranho para a maior parte das pessoas). Há um aspecto fundamental que é fazer uma ligação directa entre a comunidade de cientistas e a sua difusão entre todas as pessoas (sociedade civil).



**Perante o atual contexto de crise social, económica, ambiental. Como vê o país daqui a 10 anos?**

NF: (Não tenho capacidade para tal). Mantenho-me optimista, acho que nós temos razões para estar optimista, temos muita coisa que foi feita nos últimos 20 ou 30 anos.

Considero que é necessário fazer alguns ajustes, em particular em relação ao bem-estar que temos/queremos perante aquilo que nós produzimos.

Mas mantenho-me optimista porque acho que há uma grande vontade das pessoas de fazerem coisas em Portugal.

**E em relação à biodiversidade. Os objetivos para 2010, estabelecido em 2002, não foram alcançados. Como podemos garantir que os objetivos para 2020 serão atingidos?**

NF: Precisamente por isso, os objetivos que foram definidos anteriormente, até 2010, foram metem a curto prazo onde nunca chegámos a estabelecer uma estratégia que fosse sustentável a médio e a longo termo. Hoje temos pelo menos a vantagem de perceber que errámos e saber porque é que errámos. Agora julgo que o importante é mudar a mentalidade das pessoas. Temos de actuar a médio e a longo prazo por isso é que as metas passaram a estar definidas para 2020 e para 2050, portanto temos um calendário muito mais extenso. Em principio, pelo facto de termos pela frente uma meta que não seja só a curto prazo, cria condições para fazer alguma coisa que permita inverter a situação.

**Para terminar. Em Junho deste ano vai realizar-se a cimeira Rio+20. Quais são as suas expectativas.**

NF: O mesmo optimismo que já referi antes. Acho que não há outro caminho.

Receio um pouco que devido à crise, crise económica, as atenções sejam desviadas ou haja uma menor participação a nível global na conferência do Rio+20. Sobre isto sim, tenho algum receio, mas em relação ao caminho não. Não há outro caminho se não mudarmos muitas das coisas que temos vindo a fazer.

**O caminho que temos feito não é um caminho sustentável.** Se nos quisermos manter na Terra terá de haver uma modificação, caso contrário a espécie humana desaparecerá.

**Carolina Fonseca e Filipa Verdasca 10ªIA**

# educar para uma cidadania ambiental

## Determinação qualitativa e quantitativa dos resíduos produzidos durante 2 dias num agregado familiar

A designação “Resíduos Sólidos Urbanos” (RSU), é um termo abrangente respeitante à mistura de materiais e objetos de origem doméstica. Para além dos resíduos domésticos produzidos pela população, engloba ainda os resíduos provenientes de estabelecimentos comerciais e do setor de serviços, e outros resíduos considerados semelhantes aos resíduos produzidos em nossas casas. Os principais fatores que influenciam a produção de resíduos sólidos são: nível de vida da população; clima e estação do ano; modo de vida e hábitos da população; métodos de embalagem e comercialização de produtos; tipo de urbanização e características económicas da região. Entre o nível de vida da população e a produção de lixo per capita existe uma relação directa, ou seja, ao aumento do nível de vida corresponde uma maior quantidade de resíduos sólidos produzidos. Numa investigação realizada no âmbito da disciplina de Ciências Naturais 8º ano, procedemos à determinação qualitativa e quantitativa dos resíduos produzidos durante dois dias num agregado familiar (com seis pessoas).

RSU	Indiferenciado (kg)	Papel (kg)	Plástico (kg)	Vidro (kg)	Total (kg)
Frequência absoluta	2,250	0,40	1,10	0,75	4,50
Frequência relativa	50%	9%	24%	17%	100%
Valor per capita/dia	0,19	0,03	0,09	0,06	0,38
Valor per capita/ano	68,4	12,2	33,5 k	22,8	136,9

Segundo dados do Censo de 2011, na Área Metropolitana de Lisboa vivem cerca de 2,8 milhões de pessoas. Se considerarmos que, em média, cada habitante desta região produz uma quantidade de resíduos semelhante à obtida no estudo, **estimamos que todos os dias sejam gerados 1 064 000 kg de resíduos**, só nesta parte do nosso país. De referir que este valor traduz apenas uma parte dos resíduos, não estando a contar com os de origem industrial, hospitalar, entre outros.

Segundo dados do SGIR – Sistema de Gestão da Informação sobre Resíduos, em 2005 a produção de RSU em Portugal Continental atingiu 4,5 milhões de toneladas, ou seja, cerca de 1,24 Kg por habitante e por dia.

Estes dados realçam o fato dos resíduos constituírem um dos maiores problemas ambientais do século XXI, mas não podem ser apenas as entidades governamentais, municipais, institutos ou operadores privados dos RSU os únicos envolvidos na gestão destes resíduos.

Para responder a este desafio, é muito importante que todos os cidadãos ponham em prática a **Política dos 3R's – reduzir, reutilizar e reciclar**.

- **Reduzir** consiste em evitar a produção de resíduos evitando consumos desnecessários, utilizando produtos em embalagens familiares ou sem embalagens excessivas, recorrendo a novos materiais, designs inovadores e tecnologias com maior respeito pelo ambiente.

- **Reutilizar** consiste em utilizar um produto mais do que uma vez para o fim para o qual foi produzido ou para outro fim. Por exemplo: utilização de embalagens com tara ou com recarga, aproveitamento do verso das folhas para rascunho, utilização de pilhas recarregáveis.

- **Reciclar** consiste em recuperar os componentes dos resíduos para produzir novos produtos. Para tal é necessário separar os diferentes tipos de resíduos e depositá-los nos locais (ecopontos) adequados.

A produção indiferenciada e continuada de resíduos provoca um aumento na utilização de matérias-primas e energia, com consequências muito severas na sustentabilidade dos ecossistemas. Torna-se imperativo a alteração de comportamentos e mentalidades, é imprescindível a aquisição de uma consciência ecológica, centrada na redução, reutilização e reciclagem dos resíduos produzidos.

**Francisco Águas 8ºC. Trabalho realizado na disciplina de Ciências Naturais sob a orientação do professor João Gomes**



**Carolina Fonseca, Catarina Soares,  
Diogo Silva, Filipa Verdasca, Gonçalo Pereira,  
Joana Duarte, Pedro Leal,  
Patrícia Nascimento, Vasco Diogo. 10º1A.  
Jovens Repórteres para o Ambiente.  
Fotoreportagem distinguida como a melhor  
do mês de Janeiro (<http://jra.abae.pt/>)**

## O maior cais palafítico da Europa está na Carrasqueira: um contributo para a sustentabilidade

Obra-prima da arquitetura popular, o cais palafítico da Carrasqueira, único da Europa, é construído em estacas de madeira irregulares, aparentemente frágeis, das décadas de 1950 e 1960, que servem de embarcadouro aos barcos de pesca que ali acostam. Ora estão enterradas no lodo, ora na água, segundo as marés. Integrada na reserva natural do Estuário do Sado, a aldeia ribeirinha conserva uma impressionante rede de estacaria que se estende centenas de metros pelos esteiros lamacentos do rio Sado.

O cais palafítico da Carrasqueira é o ex-líbris desta povoação, mas constitui um bom exemplo da forma como a exploração dos recursos pode ser feita de mãos dadas com o ambiente, sendo que a população se divide entre a agricultura e a pesca. Para além das práticas de pesca, que não são agressivas, este local é um importante ponto de interesse para turismo de natureza. Um bom exemplo de como Natureza, Cultura, Gastronomia, Turismo e Populações podem e devem estar em equilíbrio.



**Mariana Martinho 12º1,  
Margarida Delgado 12º1,  
Carolina Fonseca 10º1A.  
Jovens Repórteres para o Ambiente.**

## O que o mar nos devolve...

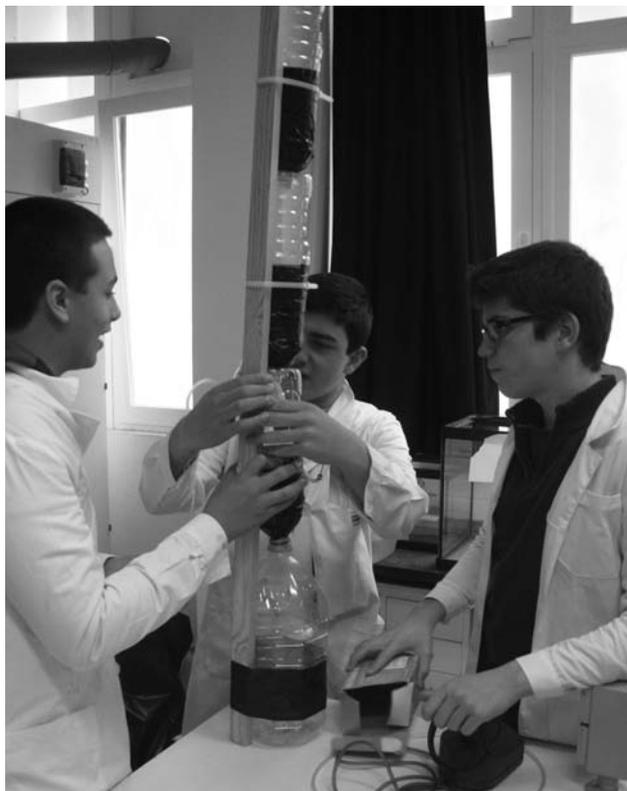
Em 26 de Fevereiro de 2010 a jornalista Filomena Naves escreveu uma notícia no Diário de Notícias relativa à descoberta no Oceano Atlântico de uma ilha formada por lixo de plásticos. Esta ilha é comprável à ilha de plástico flutuante que existe no Pacífico. A maioria dos resíduos existentes corresponde a plásticos o que torna este problema ainda mais grave. Os plásticos a boiar têm o aspeto de medusas. Muitos animais marinhos, como as tartarugas alimentam-se destes animais, confundem-nos com os resíduos e podem morrer asfixiadas. Por outro lado, o plástico não desaparece completamente: desfaz-se até só sobraem partículas que vão poluir a água e envenenar os animais.

Em Fevereiro de 2012, numa saída à ilha da Boa Vista em Cabo Verde, foi possível verificar uma grande acumulação de lixo junto à costa, com destaque para plásticos e outros resíduos não biodegradáveis. Esta evidência alerta-nos para o problema dos resíduos que são lançados para o mar e para as consequências que a sua presença tem para a biodiversidade marinha.

Os oceanos são importantes para o planeta. Neles se originou a vida. São grandes produtores de oxigénio, regulam a temperatura da Terra, interferem na dinâmica atmosférica, caracterizam tipos climáticos. Além disso, a maior parte da população mundial mora junto ao litoral. O mar é uma importante via de transporte. A sua biodiversidade é enorme. É também uma fonte de extração de minerais e destino dos que buscam turismo e lazer. Esta imagem revela-nos um problema global, uma vez que muitos dos resíduos encontrados não são originários de Cabo Verde.

## educar para a ciência

# Hidroponia: montagem de um sistema vertical para a produção de alfaces



A Hidroponia consiste no cultivo de plantas, sem a utilização de solo. As raízes das plantas recebem uma solução nutritiva com água e rica em nutrientes indispensáveis ao desenvolvimento das plantas.

O termo hidroponia deriva do grego e significa trabalho ou cultura (ponos) na água (hydros). Com a intensificação dos sistemas culturais em estufa, surgem com frequência dois tipos de fatores limitantes a nível do solo: salinidade e doenças causadas por fungos do solo. A cultura sem solo permite ultrapassar estas limitações. Além disso, uma vez que a nutrição da planta pode ser controlada e os fatores edáficos deixam de ser limitantes, a produtividade obtida neste sistema pode ser superior, especialmente sob condições de clima controlado.

Como tal, este é um sistema com inúmeras vantagens, designadamente:

- Produção de alimentos num curto espaço de tempo;
- Não se utiliza solo, por isso não existe a sua sobre-exploração;
- Poupança de espaço (pode-se fazer num apartamento);
- Menor desperdício (maior controlo da água, nutrientes, etc.);
- Menor risco de pragas;
- Qualidade e homogeneidade dos alimentos;

A solução nutritiva é a única fonte de nutrientes para a planta. Tendo em conta que o cultivo é feito longe do solo, consegue-se assegurar que as plantas fiquem livres de contaminantes desse meio. Além disso, devido ao cultivo em ambiente fechado, o ataque de pragas e doenças é, geralmente, baixo, diminuindo ou anulando a aplicação de agentes de controlo.

São vários os produtos que podem ser obtidos através de sistemas hidropónicos. Para além da alface, que é o produto mais cultivado, pode ser também produzido: brócolos, feijão, couve, melão, morango, entre outros.

Além dos benefícios já referidos, a montagem de uma cultura hidropónica na vertical utilizando, por exemplo, garrafas de plástico de 1,5l pode ser uma solução interessante a utilizar nas varandas dos prédios em ambiente urbano.

É com base nestes princípios que pretendemos montar uma cultura de alfaces recorrendo à hidroponia, demonstrando dessa forma as vantagens e potencialidades deste processo.

No contexto da globalização, com frequência os produtos hortícolas frescos vêm cada vez mais de longe e chegam às nossas mesas cada vez menos frescos. Como tal, a produção de alimentos e o seu consumo a nível local tornam-se cada vez mais importantes, contribuindo para o consumo de produtos de melhor qualidade, evitando emissões de gases de efeito de estufa associados ao transporte. E promove-se ainda a economia da região.

A produção de alguns alimentos em hortas verticais na própria casa além de assegurar uma certa independência pela compra de certos produtos, contribui para uma alimentação mais saudável. Em complemento, estas “pequenas hortas” podem contribuir para a expansão dos espaços verdes e consequente renovação da paisagem urbana.

**Gonçalo Mota Carmo, Gonçalo Pereira, Tomás Carvalho 10<sup>o</sup>IA**

## educar para a criatividade

## Motivar os alunos para as diferentes aprendizagens

Carla Caldeira, Sofia Vasconcelos e Pedro Miranda Professores do 3º ano

Trabalhos dos alunos do 3ºA



Os professores são pessoas que provocam transformações no comportamento dos alunos e têm uma grande influência na sua vida. São agentes interativos que exercem uma força positiva no desenvolvimento social, cultural e pessoal dos alunos, dentro do contexto em que se encontram como cidadãos. Assim sendo, quanto melhor for a relação entre professores/alunos, mais motivados estarão para o estudo das diferentes disciplinas.

Para haver sucesso escolar é necessário que os alunos estejam predispostos a aprender. Como tal, a motivação é um fator essencial no desenvolvimento das crianças, pois esta promove uma aprendizagem consistente, verificando-se um maior entusiasmo por parte dos alunos e, conseqüentemente, um melhor desempenho.

Tendo como objetivo explorar o texto poético foi apresentado aos alunos do 3.º ano o livro *Natal dos Animais* de José Jorge Letria.

Após a leitura das diversas poesias que compõem o referido livro foi proposto aos alunos que, em conjunto com a família, construíssem o animal da poesia que lhes fora atribuída.

Neste contexto, foi ainda possível promover interdisciplinaridade, sistematizando os conteúdos de Estudo do Meio abordados anteriormente (Os animais: revestimento, locomoção, alimentação, habitat, etc.).

Os alunos e respetivos familiares responderam a esta atividade de forma bastante entusiasta.

Considerámos pertinente partilhar convosco alguns destes trabalhos.

Trabalhos dos alunos do 3ºB  
Trabalhos dos alunos do 3ºC



# educar para o respeito e para os valores

## As redes sociais e o *bullying* – uma realidade atual



No âmbito da disciplina de Cidadania, foi-nos pedido que realizássemos um trabalho sobre o *bullying* e as redes sociais.

Ultimamente, temos ouvido falar frequentemente sobre as redes sociais e o *bullying*, que muitas vezes estão ligados. Este trabalho alertou-nos para os perigos associados às redes sociais e para situações de *bullying* que muitas vezes acontecem tão perto de nós sem que nos apercebamos.

Pretendemos sensibilizar os alunos, os pais e os professores para esta realidade tão atual.

### As redes sociais

Uma rede social é uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, conetadas entre si, numa relação igual. As redes sociais mais utilizadas hoje em dia são o Facebook, Twitter, MSN, Hi5, Myspace, Orkut e o Flickr.

Estas servem principalmente para encontrar antigos amigos com quem já não tínhamos contato há algum tempo, falar com amigos que estão distantes de nós e saber o que têm feito ultimamente, partilhar experiências e fazer novas amizades.

Porém, as redes sociais têm também perigos a elas associados.

Muitas vezes, as redes sociais estão também ligadas a um tipo de *bullying* – o *cyber-bullying*, que consiste na divulgação de imagens embaraçosas, mensagens ameaçadoras e/ou publicação de comentários caluniosos, através da internet, das redes sociais ou do telemóvel.

As redes sociais podem também ser utilizadas pelos *bullies* para entrarem em contato com a vítima, para a ameaçarem ou gozarem.

É preciso ter muito cuidado com quem falamos e o que dizemos nas redes sociais; devemos bloquear os nossos dados pessoais e fotografias a pessoas que não conhecemos e ter também em atenção as pessoas que adicionamos como amigos: apenas devemos adicionar quem conhecemos.

### O *Bullying*

O *bullying* é o termo utilizado para designar atos de violência física ou psicológica, intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo (*bully*) ou grupo de indivíduos, normalmente no âmbito escolar.

Estes atos são exercidos dentro de uma relação desigual de poder, ou seja, os *bullies* exercem o seu poder sobre alguém ou sobre um grupo mais fraco.

Esta forma de agressão surge na escola e tem uma grande intensidade entre jovens, de ambos os sexos, entre os 10 e os 16 anos.

Por vezes, o *bullying* pode parecer apenas uma simples “brincadeira” mas não deve ser visto desta forma. A agressão moral, verbal ou corporal sofrida pelas vítimas provoca-lhes dor e angústia e pode levá-las a entrar em depressão ou até mesmo ao suicídio. As vítimas ficam fragilizadas e dificilmente conseguem estabelecer novas relações de confiança ou fazer amigos.





**“É preciso ter muito cuidado com quem falamos e o que dizemos nas redes sociais; devemos bloquear os nossos dados pessoais e fotografias a pessoas que não conhecemos e ter também em atenção as pessoas que adicionamos como amigos: apenas devemos adicionar quem conhecemos.”**

O *bullying* escolar pode ser direto ou indireto. O *bullying* direto é a forma mais comum entre os agressores masculinos, enquanto o *bullying* indireto ou agressão social é a forma mais comum em bullies do sexo feminino e crianças, sendo caracterizada por forçar a vítima ao isolamento social.

Os rapazes estão geralmente mais envolvidos do que as raparigas em comportamentos de *bullying*. Os mais novos e os que frequentam anos de escolaridade mais baixos estão mais envolvidos em comportamentos de vitimação. Em Portugal, os jovens que mais frequentemente referem não se envolver em comportamentos de *bullying* são as raparigas e os mais velhos.

Geralmente, os agressores têm problemas emocionais ou de aprendizagem, necessidade de dominar e vencer e são pouco tolerantes à frustração. Ao sentirem-se impotentes para resolver os problemas do quotidiano, humilham e ofendem os outros para melhorar a sua autoestima. Tendem também a pertencer a famílias onde não há uma relação afetuosa próxima ou que exercem uma supervisão fraca sobre os seus filhos, toleram e oferecem modelos errados para solucionar conflitos ou comportamentos agressivos.

Em oposição, segundo os estudos realizados, as vítimas são alunos inteligentes e sensíveis, que têm uma boa relação com os pais. Como não são provenientes de famílias conflituosas, não sabem reagir quando são provocadas. Muitas vezes, estes jovens têm uma autoestima baixa e acreditam nos insultos que lhes são dirigidos.

Nas escolas, a maioria dos atos de *bullying* ocorre fora da visão dos adultos e grande parte das vítimas não reage ou fala sobre a agressão sofrida.

Habitualmente, as vítimas de *bullying* começam a apresentar sintomas que podem alertar os pais para a situação, como dores e marcas de ferimentos, ataques de fúria, sintomas somáticos (dores de cabeça ou de estômago, vômitos, fadiga), baixa do rendimento escolar, conflitos entre irmãos e, em casos extremos, autoagressão ou tentativa de suicídio.

#### O que podemos fazer para ajudar a resolver a situação?

As vítimas de *bullying* sentem-se condenadas ao silêncio, pois pensam que se falarem com os pais ou com qualquer outra pessoa a situação pode piorar. Cerca de 41,6% dos que admitiram ser alvos de *bullying* relataram não ter pedido ajuda aos colegas, professores ou família.

As vítimas que procuram ajuda têm 75,9% de probabilidade de reduzirem ou cessarem um caso de *bullying*.

A formação de grupos de apoio protege as vítimas e auxilia na resolução das situações de *bullying*.

Os professores também devem ajudar a resolver a situação, enquanto que as escolas devem intervir e procurar a cooperação de instituições como centros de saúde, conselhos tutelares e redes de apoio social.

Os alunos devem também intervir, falando com um professor ou coordenador, e apoiar a vítima.

Os pais devem estar atentos a quaisquer sintomas, falar abertamente com os seus filhos e tentar perceber o que se passa.

Acima de tudo, todos nós devemos ter um papel no combate à violência escolar e ao *bullying*. **Para vivermos em sociedade, devemos-nos respeitar mutuamente e aceitar as nossas diferenças.**

**Catarina Silva e Maria Carolina Gonçalves 8º C. Trabalho realizado para a disciplina de Educação para a Cidadania sob a orientação da professora Maria da Luz Fernandes.**

## educar para o desenvolvimento pessoal e social

**“Os olhares,  
as celebridades,  
os sorrisos...  
eu queria mostrar  
que era capaz  
de fazer o melhor,  
mas também,  
que eu era  
capaz de ler”**

**Magic Johnson**

## Dislexia: Quando um simples texto se transforma numa sopa de letras.

**Joana Carmo e Marina Coutinho** Gabinete Psicopedagógico

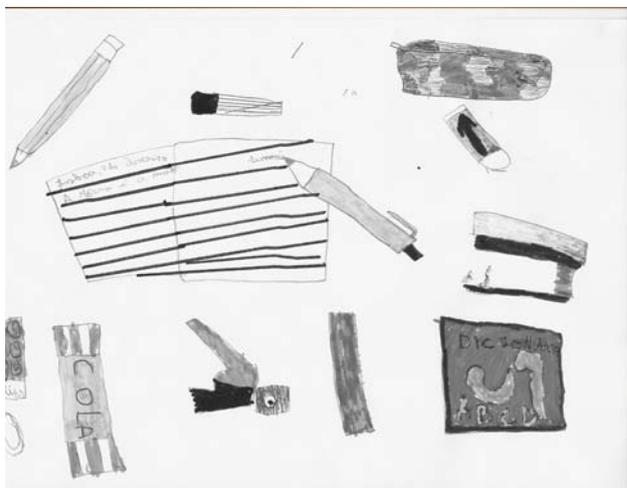
“Eu nunca li na escola. Tive notas muito fracas (D's e E's) em algumas disciplinas e A's e B's noutras. Na segunda semana do 12º ano, desisti. Quando estava na escola, era realmente difícil. Quase tudo o que aprendi foi através do que ouvia. As minhas informações faziam sempre referência ao facto de estar aquém do meu potencial.” **(Cher)**

“Fui, na generalidade, totalmente desencorajado na escola. Não foi agradável sentir-me marginalizado e deixado para trás” **(Winston Churchill)**

A dislexia é uma perturbação específica da aprendizagem, que se caracteriza por dificuldades na correção e/ou fluência na leitura de palavras por baixa competência leitora. Os padrões típicos de dislexia envolvem inversão de letras (ex. “d”/”b”) e/ou omissão de palavras na leitura e na escrita, dificuldade em converter letras em sons, em usar sons para criar palavras, assim como em recuperar da memória sons/letras. Num dado momento da nossa vida, provavelmente todos nós apresentámos e/ou sentimos algumas destas dificuldades, todavia a dislexia só poderá ser diagnosticada a uma criança quando a ocorrência destes padrões for consistente e recorrente, apesar de o ensino ser convencional, a inteligência adequada e as oportunidades socioculturais suficientes. Embora a consequência mais visível deste tipo de perturbação seja ao nível da leitura, também condiciona o desenvolvimento do vocabulário da criança e dos seus conhecimentos gerais, a capacidade de discriminação perceptivo-visual, os processos simbólicos relativos à leitura e escrita, a atenção e a competência social.

“Era bastante real, eu sabia e aceitava-o. Escrever e ler eram sempre extremamente difíceis para mim. As minhas composições não tinham originalidade. Eu era uma péssima leitora...” **(Agatha Christie)**

Atualmente classifica-se a dislexia, tendo em conta a sua origem, em dois tipos: adquirida, na sequência de um traumatismo ou lesão cerebral, e de desenvolvimento, quando desde a fase inicial da aprendizagem há incapacidade em soletrar, ler ou escrever com facilidade. Assim sendo, ao longo do crescimento podem surgir alguns sinais que devem suscitar a atenção dos vários intervenientes no processo educativo da criança (pais, professores, entre outros). Ao nível do jardim-de-infância salienta-se a dificuldade em memorizar os nomes das cores, das pessoas e dos objetos; palavras mal pronunciadas e dificuldade na aquisição de conceitos temporais básicos (ontem/hoje/amanhã). Relativamente ao primeiro ciclo manifestam-se dificuldades em associar as letras aos respetivos sons, em compreender a segmentação das palavras em sílabas e fonemas, a necessidade de recorrer à soletração na leitura de palavras desconhecidas ou menos comuns, tendo por vezes tendência para adivinhar palavras baseando-se no contexto.



Por outro lado, também se podem verificar comportamentos de oposição, lentidão na aquisição da leitura/escrita e necessidade de apoio nas tarefas acadêmicas, assim como, dificuldade em concluir os testes no tempo previsto, discurso pouco fluente com pausas/hesitações e baixa auto-estima.

**“Quando leio, somente escuto o que estou a ler e sou incapaz de lembrar da imagem visual da palavra escrita” (Albert Einstein)**

Após a constatação de indicadores consistentes e estáveis ao longo do tempo, é fundamental dar continuidade a este processo através da procura de um especialista (psicólogo) que possa efetuar a respetiva avaliação e posteriormente definir um plano de intervenção.

Os pais de uma criança à qual é diagnosticada dislexia têm que compreender que esse diagnóstico não se traduz numa incapacidade de aprendizagem. Significa simplesmente que a criança necessita de encontrar outras estratégias que facilitem a sua autonomização e aquisição de conhecimentos, sendo esta a principal finalidade da reeducação. A criança constitui o principal interveniente na gestão das suas próprias dificuldades, contudo não podemos descuidar o papel da família, que tem como objetivo assegurar o suporte emocional do seu educando, proporcionar-lhe apoio especializado, articulando de forma sistemática com o contexto educativo. O dia-a-dia da nossa sociedade, nem sempre permite aos pais dispensar a atenção desejada em prol das dificuldades da criança disléxica, porém existem pequenas atividades que enquadradas na rotina diária promovem algumas das competências em défice, as quais não colocam em ênfase aquilo que a criança não pode fazer, incidindo mais nas suas capacidades e talentos.

#### Sugestões:

- Leia para o seu filho em voz alta e com entusiasmo. Faça deste momento uma ocasião especial e se possível, repita-o todas as noites;
- Peça ao seu filho que leia para si. Não se mostre ansioso ou impaciente com as competências de leitura da criança. Ouça a leitura do seu filho não se focando apenas nos erros;
- Incentive o seu filho a partilhar o que leu e reflita sobre as histórias, personagens, conflitos e sentimentos;
- Sinta-se satisfeito com os pequenos progressos do seu filho ao nível da leitura. Elogie-o de forma específica e verdadeira. Os pais que proporcionam uma atmosfera positiva, com elogios e incentivos, facilitarão o caminho do crescimento da criança.

A dislexia coloca vários obstáculos no percurso de vida da criança e de quem é parte ativa do seu mundo, parecendo, por vezes, um caminho de pequenos avanços e grandes retrocessos. Esta perceção pode originar sentimentos de frustração e de insucesso, o que reforça a necessidade de a criança, os pais e professores serem persistentes e continuarem a lutar pelo seu sucesso e bem-estar.

**“Eu próprio fui uma  
“criança enigma”  
– um disléxico.  
Hoje em dia,  
continuo a ter  
dificuldade em ler.  
Aceita o fato  
de a teres e não  
sintas pena de  
ti próprio!  
Aceita o desafio  
e nunca desistas!”**

**Nelson Rockefeller**



# educar para a cidadania

## Parlamento dos Jovens

Ana Paula Oliveira Professora de Formação Cívica

Pelo segundo ano consecutivo, está o nosso Colégio a participar no Projecto Parlamento dos Jovens. Estiveram presentes na final distrital em Lisboa, que decorreu no passado dia 20 de Março, os alunos **Manuel Portela, João Pedro Crespo e Bruno Santos, do 10º 1B**, que defenderam o seguinte Projecto de Recomendação:

### Projecto de Recomendação

#### Exposição de motivos

Tendo em conta que a sociedade se tem interessado cada vez mais pelas redes sociais, e que estas têm estado cada vez mais presentes na sociedade atual, comparadas com os meios de comunicação social, achamos que os cidadãos devem utilizar estes meios de comunicação, não só como lazer, mas sobretudo para poderem ter uma participação na vida política do País e poderem deste modo praticar uma cidadania activa. Assim, propomos as medidas abaixo apresentadas.

#### Medidas propostas

1. Criação de um sistema informático, por parte do governo, onde os cidadãos, poderão esclarecer as suas dúvidas acerca das mudanças na nossa sociedade, incluindo as medidas implementadas pelo governo.

2. Segundo o artigo n.º52 da Constituição da República Portuguesa, “Todos os cidadãos têm o direito de apresentar (...) aos órgãos de soberania, aos órgãos do governo próprio das regiões autónomas ou a quaisquer autoridades petições...”. Assim, propomos que sejam criados grupos, nas redes sociais, com o único objetivo de serem feitas petições com mais facilidade, mais rapidamente e com acesso a mais pessoas.

3. Obrigatoriedades dos políticos ativos utilizarem as redes sociais, para que, os cidadãos possam dialogar com os mesmos e registar as suas críticas.



Parlamento  
dos JOVENS

# educar para a qualidade e excelência

## Quadro de Honra 1º P 2011 | 2012

5º ANO		
4256	Diogo Oliveira Marques Adegas	5º A
3892	Duarte Tomás Cardoso Rezio Martins	5º B
6º ANO		
3710	Gonçalo Caldeira Espinha Pinheiro Castela	6º A
3788	Miguel Pinto Correia Cardoso e Cunha	6º A
4005	Margarida Serrão Rodrigues	6º B
4076	Beatriz Henriques F. Martins Bernardo	6º B
4270	Alexandra Ribeiro Verdasca	6º B
4928	Rita Lucas Augusto Sousa Marques	6º B
3697	Beatriz Pinto Correia Cardoso e Cunha	6º C
3700	Carolina Costa Fiadeiro Caldeira	6º C
3703	Carolina Viegas Dias Gomes	6º C
3714	Joana Santos Pereira dos Reis	6º C
3726	Marta de Oliveira M. Pugsley Inocência	6º C
3732	Teresa Maria Moura Coutinho Soromenho	6º C
4291	Francisco Henriques B. Severino Alves	6º C
4963	Raquel Maria Silva Novo	6º D
7º ANO		
3579	Joana Lima Grilo Fernandes da Silva	7º B
3986	Mariana Franco Esguelha Simões	7º B
4100	Cláudia Teixeira Belo Marques	7º B
4696	Ana Rita Landeiro Filipe Sousa	7º B
3586	Sofia Matias Coimbra Martins	7º D
4706	Catarina Castro Gaspar Cortesão Correia	7º D
8º ANO		
3376	Mariana S. Espada Venâncio Carrasco	8º A
3393	Mafalda Viegas Dias Gomes	8º A
3466	João Francisco Pires Garutti Gonzalez	8º A
3922	Miguel Micaelo Bengala	8º A
3747	Maria Francisca Telles Freitas Xara-Brasil	8º B
3751	Rita Lopes da Costa Marques Pinto	8º B
3875	Marta Filipa Velosa Zambujal Oliveira	8º B
5045	Maria Carolina Osório Gonçalves	8º C
4569	Maria Soares de Almeida	8º D
4573	Maria Leonor Palminha Alves	8º D
9º ANO		
3195	Maria Inês Bispo David	9º A
5035	Ana Alexandra Carvalho Reis	9º B
4344	Inês Carola Cavaco	9º D
10º ANO		
339	Gonçalo Lopes Martins e Pereira	10º 1A
3398	Diogo Filipe Pereira F. Fernandes Silva	10º 1A
3808	Filipa Ribeiro Verdasca	10º 1A
4236	Pedro Neto Afonso Dickson Leal	10º 1A
5177	Joana da Silva Cruz Gameiro Duarte	10º 1A
11º ANO		
3499	Filipa Veríssimo Choon	11º 2
12º ANO		
167	Maria Teresa F. M. Restani Douwens	12º 1
246	Madalena F. S. de Oliveira e Costa	12º 1
966	Diogo Tomás Cardoso Rezio Martins	12º 1
3352	Vasco Quartin Bastos Almeida Carvalho	12º 1
3843	Ana Margarida Gandara Delgado	12º 1
3854	Mariana Inocência Martinho	12º 1
952	Guilherme Maria Soares Roth	12º 2
1006	José António Gomes Sousa Pereira	12º 2

# Colégio em ação

## Semana das Línguas 2012

Realizou-se, entre 5 e 9 de Março, a Semana das Línguas 2012. Foram várias as atividades realizadas, envolvendo alunos desde o 1º até ao 12º ano, entre as quais destacamos: Concurso de ditado; Concurso de gramática; Spelling; Grammar contest; Reading; Read and tell; Treasure hunt; J'ai la Paroles; Os pais contam um conto; Canções tradicionais portuguesas; Ler à lupa.

## Concurso Poemas à Solta

**Maria Alda Soares Silva** Coordenadora do Departamento de Línguas

O concurso Poemas à Solta teve a sua primeira edição no ano letivo 2010/2011. A boa receção e motivação dos alunos de todos os ciclos, na primeira edição, resultaram na edição de um livro e na promessa da continuação deste concurso.

Em 2011/12 o número de poemas a concurso ultrapassou as duas centenas o que mostra grande adesão de alunos e professores a este tipo de atividade.

Relembremos os objetivos que constam do regulamento :

- promover o gosto pela poesia;
- sensibilizar os alunos para a criação poética;
- desenvolver a sensibilidade e a estética;
- fomentar a criatividade e a liberdade poéticas.

Foram constituídos quatro júris para apreciação dos poemas e respetiva avaliação, sempre em regime de anonimato, uma vez que os alunos concorriam sob pseudónimo. Houve a preocupação de nomear professores que não estivessem a avaliar os seus próprios alunos e/ou elementos da sua família.

Tendo em conta o grupo etário a que pertencem os alunos de cada categoria podemos referir que houve um trabalho com qualidade, sensibilidade e, principalmente, criatividade.

A entrega das medalhas teve lugar no dia 9 de Março, no auditório do colégio.

Lista dos alunos premiados:

### 1º Ciclo:

Medalha de ouro – **Matilde Goulão** – 4º ano A

Medalha de prata – **Teresa Meneses** – 3º ano A

Medalha de bronze – **Mafalda Marques Pinto** – 4º ano B

### 2º Ciclo:

Medalha de ouro – **Mariana Almeida Martins** – 6º ano B

Medalha de prata – **Filipa Tojal Silva** – 5º ano A

Medalha de bronze – **Sara Martins** – 6º ano C

### 3º Ciclo:

Medalha de ouro – **Miguel Costa Reis Neto** – 7º ano A

Medalha de prata – **Maria Soares de Almeida** – 8º ano D

Medalha de bronze – **Sofia Hemrage** – 8º ano D

### Ensino Secundário

Medalha de ouro – **Gonçalo Pereira** – 10º1A

Medalha de prata – **Filipa Verdasca** – 10º 1A

Não foi atribuída a medalha de bronze.



## Viagem de Finalistas 2012 Boa Vista, Cabo Verde

“A viagem de finalistas é uma viagem que ficará para sempre na tua memória” terá sido a frase, cliché é claro, que mais vezes ouvi antes de embarcar na viagem que, realmente, ainda só passado uma semana já me traz muita saudade em recordar. O som e o movimento do funana, as longas caminhadas pelas dunas da praia, a vista tranquilizante do restaurante, as casinhas de tons de cor de laranja, magnólia e cor-de-rosa esbatido que rodeadas de flores e plantas sobressaíam de forma ténue na paisagem árida da praia, a cultura quente, a simpatia do povo, e a união que o grupo teve durante a viagem, arrepiam-me de felicidade e ao mesmo tempo trazem-me nostalgia. Até do vento atrevido e sempre pronto a transformar-nos em montes de areia, eu tenho saudade.

Nunca tinha estado em África, e Cabo Verde foi um óptimo começo. O resort era óptimo, tenho a destacar a animação. Havia sempre animadores prontos a propor-nos actividades, a ensinar-nos a dançar e os espectáculos que realizavam à noite como o Mama Mia, o Grease ou mesmo as danças africanas, fazia-me sentir numa espécie de Broadway africana. Os animadores como o Roni e o seu talento para dançar, o Osvaldo e o seu lado humorístico, o Alex e o seu charme africano e a Rolanda e a sua simpatia tenho a certeza que vão ficar para sempre na memória de todos.

Muitos dos meus colegas já os conheço desde que tenho 4 anos, altura em que entrei para o colégio e é engraçado que passados quase 14 anos, uma semana fez toda a diferença, porque saí da viagem a conhecê-los muito melhor do que antes, assim como aos professores, aos quais devemos muito pela dedicação e boa disposição durante a viagem. Em Cabo Verde, a união foi notória, os jogos de volleyball, de cartas, as gargalhadas ao jantar e as noites na discoteca do hotel foram a prova disso.

Devo a destacar as duas saídas do resort e dos passeios mais gratificantes da minha vida, a ida a Sal Rei e o passeio de pick up pela ilha. Para mim viajar, mesmo em grupo, é muito mais do que a vida rotineira de “hotel”. É também, conhecer a cultura e o povo, e ter ido a Sal Rei foi perfeito para isso. Sempre tive um misto de curiosidade e fascínio de conhecer o povo africano, e comprovei que para eles pobreza não é símbolo de infelicidade. Nós, que temos muito mais, só ouvimos falar na crise e estamos permanentemente descontentes com a situação sócio-económica do nosso país. Eles vivem em condições diferentes e até com alguma pobreza, comparando com a nossa realidade, mas com um sorriso na cara, irónico mas verídico.

Em Sal Rei, visitamos o mercado e acompanhámos a parada de Carnaval, fiquei fascinada com a criatividade dos fatos, e o olhar daquelas crianças aqueceu-me o coração. Há um episódio comovente que nunca esquecerei, estava eu a comer bolachas enquanto via a parada quando senti a presença de um rapaz, que devia ter mais ou menos 5 anos, a olhar para mim. Logo percebi, o porquê daquele olhar inocente e perguntei-lhe se queria uma bolacha, eu nem tive tempo de lhe perguntar como se chamava, visto que o rapaz agarrou nas bolachas pô-las todas na boca e fugiu. Nunca esquecerei, o olhar daquele rapaz e o sorriso de satisfação por uma simples bolacha...

Não esquecerei também, a viagem fabulosa que fizemos à volta da ilha numa carrinha de caixa aberta onde visitámos o deserto de Viana, vimos paisagens desérticas estupendas, assim como, um Oásis e a praia mais bonita de Cabo Verde segundo os locais, a praia de Santa Mónica. A adrenalina da viagem misturada com a beleza do redor fazem-me afirmar que foi das coisas mais emocionantes que fiz na vida. A viagem terminou com um almoço na praia de Santa Mónica onde comemos um peixe grelhado excelente, sentados na areia a tentar captar com os sentidos tudo o que nos rodeava.

Nunca esquecerei a viagem, nunca esquecerei “aquela” semana em Cabo Verde. **Madalena Oliveira e Costa 12º 1**



# educar para a prática de exercício físico, para a saúde e qualidade de vida

## O Futebol no Colégio Valsassina A educação integrada e o papel do desporto

Rui Jorge Professor de Futebol



Cada vez mais as famílias têm a noção da importância, quer da formação escolar, quer das vantagens da prática desportiva como um fundamental complemento no desenvolvimento dos jovens.

A escolha da escola é uma questão central e contribui, muito provavelmente, para o êxito do percurso formativo desses jovens.

Ao longo dos últimos anos verifica-se uma tendência para, além da vertente ligada ao conhecimento científico, realçar a importância do comportamento e o papel que a escola tem na consolidação e continuidade dos ensinamentos transmitidos em casa, reconhecendo deste modo que a escola é o principal parceiro educativo da família do jovem.

Hoje em dia torna-se necessário despertar e preparar os jovens para os aspetos sociais e para a necessidade de serem competitivos. O mundo não se resume à escola e as suas valências contribuem decisivamente para um completo percurso educativo dos alunos. Esta questão é ainda mais relevante perante um mundo cada vez mais global.

### A importância do desporto no crescimento individual

Somos seres individuais e a nossa cultura cultiva as diferenças, pelo que cada pessoa é única e, de certa forma, a nossa cultura realça quase sempre as diferenças.

Nos primeiros anos de vida, quase sempre “superprotegido” no seio da família, a educação tradicional corre o risco de transmitir aos jovens um “comportamento individualista”, que os induzem e ajudam a criar a sua própria personalidade. Contudo quando exagerado, este processo pode dificultar a integração fora da família.

Muitas vezes, as dificuldades de integração não são, normalmente, demasiado notórias na escola. Neste caso, os educadores com quem vai trabalhando nos diferentes níveis de ensino, desde a pré-primária ao secundário, facilitam a integração e a própria organização da escola promove e regula o convívio durante o seu crescimento.

Este crescimento regulado deve assentar em regras bem definidas, bem explicadas e baseadas na disciplina. Têm como objetivo ajudar a perceber quais os seus limites de ação e intervenção, pelo que se assumem como uma ferramenta extraordinariamente importante para o seu futuro.

Contudo os jovens necessitam ser confrontados com outros desafios em que sejam expostos perante a sociedade individualmente e em grupo de uma forma mais livre e descontraída. Perante tais desafios, nem sempre os jovens têm maturidade ou capacidade de os identificar ou quando têm encaram-nos, muitas vezes, como verdadeiros obstáculos. Este processo de crescimento nem sempre é fácil.

O Desporto quer nos treinos, quer durante a competição, é um excelente instrumento ao serviço da educação e socialização dos mais no-

vos. O confronto com colegas e adversários em novas situações, muitas vezes inesperadas, a necessidade de tomar decisões rápidas, os problemas e desafios que estão constantemente a ser colocados, são alguns dos elementos que os jovens encontram dia-a-dia. É quase impossível separar o processo de crescimento destes desafios/problemas.

#### A Equipa e o crescimento em Equipa

Independentemente dos méritos existentes nos desportos individuais é no seio de uma equipa que o crescimento é mais sustentado. A vivência no seio do grupo traduzida nos contatos regulares com os colegas de equipa, em diferentes estágios de evolução atlética, motora e mental, permitem aos jovens uma constante autoavaliação e, pelo menos potencialmente, o desejo de melhoria das suas capacidades individuais.

O carácter regular dos treinos e os períodos entre eles, permitem a comparação regular com os seus colegas e posteriormente a monitorização e análise dos resultados do seu esforço. Como tal, criam-se condições para que sejam definidas novas opções e comportamentos para o treino seguinte. Este ciclo de treino/análise/treino, conduz naturalmente a um processo de melhoria e de crescimento individual.

O papel do treinador/educador é complexo, mas tem de ser firme, pois tem de conseguir integrar os jovens na EQUIPA. Por outras palavras, terão de ser reunidas condições para desviar o foco do "EU" para o do GRUPO.

Os principais conceitos a interiorizar são: A equipa é constituída por todos os elementos do grupo e estes têm de ser aceites por todos como tal; A equipa está sempre em primeiro lugar; Os principais objetivos são definidos para a equipa e sobrepõem-se aos do indivíduo.

Deste modo, os jovens são confrontados, na sua forma de olhar para o mundo, com um novo paradigma que os obriga a ajustar os seus conceitos e atitudes ao grupo. Vão ter de aprender a perceber e de se integrar a viver em grupo. Esta situação, que é por vezes "dolorosa" torna-se, por vezes, difícil de alcançar pois é aplicada num espaço de tempo limitado, de alguma liberdade e descontração (elementos comuns à prática de algumas atividades desportivas e lúdicas).

#### O papel da competição

A competição permite uma avaliação/aferição externa e contribui para a aceleração da evolução do aluno. Por inerência do trabalho de equipa, há a possibilidade para consolidar/interiorizar vários princípios/valores, nomeadamente a solidariedade, a entreajuda, o respeito pelos outros (pelos colegas, pelos adversários, pelas decisões do treinador e do árbitro), a vontade, o esforço de superação para alcançar os objetivos da equipa.

Nesta fase os jovens são confrontados com uma série de situações, umas de carácter individual e outras da equipa, onde se misturam a sua vontade de jogar (sempre), a sua preferência por uma determinada posição, as necessidades táticas da equipa, os objetivos individuais e de equipa, e ainda o resultado alcançado.

O ciclo completo "treino/análise/jogo/análise/treino/..." potencia um desenvolvimento exponencial ao nível das qualidades físicas e comportamentais que se refletem também positivamente numa aprendizagem da componente emocional da inteligência dos jovens praticantes.

Podemos ainda acrescentar alguns fatores "exógenos", tais como os relativos ao valor dos adversários, o campo de realização do jogo, as condições atmosféricas e ainda os eventuais erros de arbitragem. Perante todos estes fatores os jovens terão de aceitar as "regras", de se adaptar, de resolver problemas e de tomar decisões.

Durante a competição podemos (e "devemos") errar e devemos ser corrigidos pois o objetivo é melhorar! A correção imediata é muito importante nesta fase! Mas ainda mais importante é a posterior análise dos erros e do seu impacto nos objetivos (a nível individual e coletivo), devendo retirar as devidas lições e lições para o futuro. Acreditamos que cada lição implicará a aprendizagem de algo que, no futuro, permitirá uma melhor avaliação e tomada de decisão.

Deste modo, o jogo/competição constitui uma verdadeira experiência de simulação do que vai ser a sua vida em adulto. A prática e a aprendizagem desportiva é por vezes difícil, mas um jogo aprende-se a jogar e os nossos jovens vão ter muitos e grandes desafios que necessitarão de vencer ao longo da sua vida.

## Aconteceu...



### Colóquio com Dr. Luis Palha

O Dr. **Luis Palha**, administrador da Jerónimo Martins, foi o convidado de uma sessão sobre empreendedorismo que se realizou no dia 5 de janeiro. Esta sessão, destinada principalmente aos alunos do curso de ciências sócio-económicas do ensino secundário, integrou-se no ciclo de conferências “Eu, a Ciência e a Sociedade”.

### À conversa com Gonçalo M. Tavares

No dia 17 de janeiro, o escritor **Gonçalo M. Tavares** visitou o nosso Colégio e reuniu-se com os alunos do 11º ano.

Algumas histórias e personagens da coleção “O bairro” foram o ponto de partida para uma reflexão que envolveu professores e alunos do ensino secundário.

### Sessão Parlamento dos Jovens

O Deputado **Miguel Coelho** (PS) foi o convidado da Sessão do Parlamento dos Jovens que se realizou no dia 23 de Janeiro, no Colégio Valsassina.

Esta sessão teve como tema: “**Redes Sociais: Participação e Cidadania**” e foi dirigida aos alunos do Ensino Secundário da disciplina de Educação para a Cidadania.

### Campanha para a Comunidade Vida e Paz

A associação de estudantes do Colégio Valsassina e a turma 12º1 promoveram durante o mês de janeiro uma campanha de apoio à Comunidade Vida e Paz. A Comunidade Vida e Paz é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, nascida em 1989 e tutelada pelo Patriarcado de Lisboa. Dedicar-se à recuperação das Pessoas Sem Abrigo tendo por objetivo último, num projeto de reenaminhamento para a esperança, a sua reinserção familiar, social, escolar e profissional. Toda a comunidade escolar esteve envolvida na recolha de roupa, cobertores e alguns produtos de higiene.

### Desenho de naturezas mortas

Na sequência de uma visita de estudo à exposição que esteve patente na Fundação Calouste Gulbenkian sobre naturezas mortas, os alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos realizaram *ateliers* de desenho a óleo pastel, com base na observação direta de elementos da natureza.

### Concurso Nacional de Leitura - 2011/12

Tal como em anos anteriores, e levando em conta a necessidade de promover a leitura nas escolas de uma forma lúdica, o PNL / Plano Nacional de Leitura – em articulação com a DGLB / Direção-Geral do Livro e das Bibliotecas e com a RBE / Rede das Bibliotecas Escolares – promove, no ano lectivo de 2011 / 2012, o Concurso Nacional de Leitura. Tendo como objetivo estimular a prática da leitura entre os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, o concurso pretende avaliar a leitura de obras literárias pelos estudantes desses graus de ensino.

Na 1ª fase, fase de Escola, os resultados dos alunos do Colégio Valsassina foram:

● 3º Ciclo: 1º lugar – **Miguel Bengala** – 8º A; 2º lugar – **Mafalda Gomes** – 8º A; 3º lugar – **Inês Cavaco** – 9º D

● Secundário: 1º lugar – **Filipa Verdasca** – 10º 1A; 2º lugar – **Alexandra Pereira** – 10º 1B; 3º lugar – **Mariana Viegas** – 11º 1A



## Aconteceu...

### "Cadavre - Exquis"

A partir das linhas de um trabalho de um artista, os alunos realizaram desenhos no paint e os trabalhos foram expostos no átrio do 1º Ciclo, durante o mês de janeiro.

### Conselho Educativo Marvila Júnior

No dia 8 de Fevereiro de 2012 realizou-se 1º Conselho Educativo Júnior. Este teve lugar no Colégio Cesário Verde e contou com a presença de várias escolas da freguesia e insituições.

O Colégio Valsassina esteve representado com os seguintes alunos: **Federico Cestelli** e **Maria do Mar Preto**, do 4º ano; **Afonso Mota** e **Manuel Garção**, do 6º ano; **Francisco Costa** e **Catarina Cavaco**, do 9º ano; **Carolina Fonseca** e **Pedro Leal**, do 10º ano; **Filipa Choon**, do 11º ano; e **Vitor Silva**, do 12º ano.

Este Conselho Educativo dividiu-se em duas partes, na parte da manhã estiveram o Pré-Escolar e Escolas Primárias e da parte da tarde estiveram o 2º e 3º Ciclos assim como o Secundário. Todos deram as suas opiniões e pontos de vista sobre as diferentes escolas e ensino.

### Auditoria ambiental

Entre Dezembro de 2011 e Janeiro de 2012 decorreu mais uma auditoria ambiental no Colégio Valsassina. Os alunos do 8º ano recolheram dados, através de inquéritos aos alunos (desde dos 4 anos até ao 12º ano), pais e colaboradores, assim como a partir da observação das instalações. Estes dados permitiram proceder ao diagnóstico tendo em conta a definição do Plano de ação do projeto **ecoValsassina** para o ano letivo 2011/2012.

Foi ainda aplicado um questionário sobre comportamentos ligados ao consumo de energia aos colaboradores do Colégio e pais/encarregados de educação. Na próxima edição da Gazeta contamos publicar os resultados deste inquérito.

### 7 de fevereiro - Dia da Internet Segura

No âmbito do Dia da Internet Segura realizaram-se, nas aulas da disciplina de ITIC do 5º ano, ações conduzidas pelo professor **José Rainho** sobre segurança na World Wide Web. Em debate animado com os alunos, abordaram-se temas como os perigos das redes sociais, a importância de ter passwords seguras e as fraudes de que podemos ser vítimas ao utilizar a Internet. Num clima de partilha e entreajuda, foram esclarecidas as dúvidas dos alunos e fornecidas dicas para uma utilização mais segura desta ferramenta que se tornou indispensável ao nosso dia-a-dia.

### Lançamento de livro de Teresa Lobato Faria

No dia 15 de fevereiro teve lugar, no auditório do Colégio Valsassina, o lançamento do livro "**História do Sempre e do Nunca**" de **Teresa Lobato Faria**, psicóloga clínica no Hospital de Dona Estefânia e pós-graduada em aconselhamento educacional e psicoterapia com crianças e adolescentes.

### Aula aberta de Expressão Musical - 1º Ciclo

Os meses de fevereiro e março foram escolhidos para a dinamização de aulas abertas de Educação e expressão musical no 1º ciclo. Professores, alunos, pais e outros familiares tiveram oportunidade de viver e partilhar a mesma experiência educativa.





## Aconteceu...

### **Desfile de Carnaval da Junta de Freguesia de Marvila**

À semelhança do que tem acontecido em anos anteriores, o Colégio Valsassina associou-se ao desfile de Carnaval organizado pela Junta de Freguesia de Marvila que juntou todas as instituições de Ensino e de Solidariedade Social da freguesia, no dia 17 de fevereiro.

Depois de realizarem os seus próprios fatos nos *ateliers* de Pintura, as **turmas do 4º ano** de escolaridade ensaiaram uma letra e música na disciplina de Música e desfilaram pelas ruas de Marvila em representação do Colégio, tendo obtido o 2º lugar no concurso.

### **Exposição de desenhos dos alunos da turma 11º 4 na Microarte Galeria**

A Microarte Galeria na Livraria Barata apresentou ao público uma exposição de desenhos dos alunos do 11º ano do agrupamento de Artes Visuais, sobre o tema – O Surrealismo.

O trabalho exposto enquadra-se num desafio lançado aos alunos do 11º4 por **Ana Dâmaso** da Microarte Galeria, desenvolvido na disciplina de Desenho A, após a visita à exposição do Surrealismo patente na galeria. Os alunos realizaram em aula, registos gráficos inspirados nas obras de Cruzeiro Seixas, Mário Cezariny, Raúl Perez, Mena Brito entre outros autores.

### **Encontro do 5º B e 5º D com José Fanha**

No dia 27 de fevereiro, o escritor **José Fanha** encontrou-se com as turmas 5º B e 5º D na Biblioteca do Colégio Valsassina. As duas turmas prepararam o encontro com a leitura e análise dos livros "Histórias para contar em noites de luar" e "Zulaida e o Poeta e outras histórias".

O encontro decorreu com bastante animação, tendo alguns alunos contado alguns contos desses mesmos livros.

### **Conferência sobre “Crianças e internet: acessos, usos, mediações familiares”**

A segurança das crianças e adolescentes é cada vez mais objeto de atenção da família e dos educadores. O Colégio Valsassina tem-se preocupado em prevenir os nossos alunos do Ensino Básico, na disciplina de TIC'S, para os vários riscos representados pelos 5 C'S:

- Conteúdos
- Contactos
- Comércio
- Comportamentos compulsivos
- Copyright (violação dos direitos de autor)

No dia 29 de fevereiro, realizou-se uma conferência com a **Professora Cristina Ponte** a qual contribuiu para dar resposta a questões que se colocam principalmente aos pais que reconhecem que os filhos sabem muito mais do que eles sobre a internet ou que se interrogam sobre a existência de reais perigos para os utilizadores, sem pôr em causa a utilidade inquestionável deste meio de acesso ao conhecimento.





## Conferência com o Prof. Doutor. Nuno Ferrand

Integrado no Ciclo de Conferências “Eu, a Ciência e a Sociedade” realizou-se no dia 29 de fevereiro uma sessão com o **Professor Doutor Nuno Ferrand**. Biólogo, investigador e coordenador científico do CIBIO, Nuno Ferrand apresentou uma comunicação sobre “**Biodiversidade, Desenvolvimento e Sustentabilidade**”. O valor da biodiversidade, a necessidade da sua conservação, o que todos podemos fazer no caminho para a sustentabilidade, foram alguns dos temas abordados nesta sessão.

## Projeto MAKE IT POSSIBLE

Estabeleceu o nosso colégio uma parceria com a AIESEC (Associação Internacional de Estudantes de Económicas e Empresariais) com vista a desenvolver junto dos alunos do 10º ano um trabalho, em ambiente de aprendizagem não formal e em língua inglesa, de forma a sensibilizar os alunos para os **Objetivos de Desenvolvimento do Milénio das Nações Unidas**. Deste modo, em fevereiro e março, as aulas de Formação Cívica foram dinamizadas por monitores internacionais, que fazem parte de um grupo de mais de 58 voluntários internacionais de 25 países diferentes, dos 5 continentes.

Através do seu programa de formação especificamente desenhado para a educação dos ODM, o **Make It Possible** cria espaços dinâmicos onde os estudantes aprendem, discutem e trabalham diversos temas, usufruindo simultaneamente do ambiente internacional que os nossos voluntários proporcionam.

## Congresso Marvila-Beato e participação na construção de uma maquete do Bairro dos Lóios

No dia 17 de Março realizou-se o Congresso “Marvila e Beato, freguesias Empreendedoras”. Através desta iniciativa pretendeu-se promover o espírito empreendedor, divulgar boas práticas; possibilitar uma maior interação entre a população, empresas e instituições (incluindo o Colégio Valsassina), possibilitando o desenvolvimento duma cidadania empresarial local.

Destacamos a participação dos nossos alunos na construção de uma maquete coletiva do Bairro dos Lóios, em Chelas. Esta atividade, orientada por **João Rosa** da ESE de Lisboa e morador neste bairro, juntou alunos das escolas desta comunidade local e residentes tendo permitido uma reflexão conjunta sobre algumas questões, com destaque para a parte social. Foi uma experiência muito enriquecedora para todas as partes.



## Aconteceu no desporto...

### Torneio de Karate do Colégio

No dia 21 de Janeiro realizou-se no Pavilhão Gimnodesportivo do Colégio o I Torneio de Karate de 2012.

Participaram 37 praticantes do Clube de Karate do Colégio distribuídos por 5 Grupos

**I Grupo** Constituído por praticantes do 2ºano da Primária com graduações de 8ºKyu Kari (cintos brancos/amarelos)

#### Resultados

#### Kata Individual

1ºLugar **Tiago Mesquita**; 2ºLugar **João Pedro Henriques**; 3ºLugar **Manuel Nabais**



#### Kumite Individual

1º Lugar **Manuel Nabais**; 2º Lugar **Pedro Soares**; 3º Lugar **Tiago Mesquita**

**II Grupo** Constituído por praticantes da Primária com graduações de 8º Kyu Kari e 8º Kyu (cintos brancos/amarelos e amarelos)

#### Resultados

##### Kata Individual

1º Lugar **Carolina Azadinho**; 2º Lugar **Lopo da Silva**; 3º Lugar **Joana Rodrigues**

##### Kumite Individual

1º Lugar **Pedro Gomes**; 2º Lugar **Lopo da Silva**; 3º Lugar **Diogo Pontes**

**III Grupo** Constituído por praticantes da Primária e do 2º Ciclo com graduações de 7º Kyu Kari e 7º Kyu (cintos amarelos/laranjas e laranjas)

#### Resultados

##### Kata Individual

1º Lugar **Miguel Neto**; 2º Lugar **Vasco Coelho**; 3º Lugar **Frederico Galvão**

##### Kumite Individual

1º Lugar **Afonso Reis**; 2º Lugar **Frederico Galvão**; 3º Lugar **Miguel Neto**

**IV Grupo** Constituído por praticantes do 5º ano do 2º Ciclo com graduações de 7º Kyu e 6º Kyu Kari (cintos laranjas e laranjas/verde)

#### Resultados

##### Kata Individual

1º Lugar **Martim Machado**; 2º Lugar **Diogo Adegas**; 3º Lugar **Luis Teves**

##### Kumite Individual

1º Lugar **Diogo Adegas**; 2º Lugar **Miguel Henriques**; 3º Lugar **Martim Machado**

**V Grupo** Constituído por praticantes do 2º e do 3º Ciclo com graduações de 6º, 5º e 4º Kyu (cintos verdes, azuis e vermelhos)

#### Resultados

##### Kata Individual

1º Lugar **Francisco Correia**; 2º Lugar **Rodrigo Mesquita**; 3º Lugar **Henrique Soares**

##### Kumite Individual

1º Lugar **Henrique Soares**; 2º Lugar **Francisco Correia**; 3º Lugar **Joana Martinho**

## Voleibol - Iniciadas Femininas

24 Jogadoras Iniciadas Femininas participaram no 2º torneio de Voleibol e classificaram-se em 1º e 3º lugar.

## Corta-mato - Resultados

Depois do corta-mato realizado nas instalações do Colégio Valsassina, os melhores classificados foram apurados para participar no "Corta-Mato Escolar de Lisboa", que se realizou no Parque da Bela Vista, no dia 8 de fevereiro.

Os resultados dos alunos do Colégio Valsassina foram:

#### Classificação coletiva

INF. A Fem.: 6º lugar - (33); INF. A Masc.: 2º lugar - (36);

INF. B Fem.: 3º lugar - (37); INF. B Masc.: 2º lugar - (40)

INIC. Fem.: 6º lugar - (33); INIC. Masc.: 8º lugar - (32)

JUN. Masc.: 9º lugar - (13)



## Vai acontecer... **Abril**

- Viagem de finalistas do 9º ano
- Os dias da Filosofia
- Colóquio sobre religiões
- Semana Verde
- Saída de campo a uma área protegida
- Encontro com o escritor José Luís Peixoto
- Encontro com a escritora Margarida Fonseca Santos
- Encontro com o contador de histórias António Fontinha
- Sessão para pais com Dra Teresa Lobato Faria
- Sessão sobre segurança na internet dinamizada pela Microsoft

## **Maio**

- Semana da Informática
- Semana da Música
- Sessão para pais com Dr. Daniel Sampaio e Dra Margarida Gaspar de Matos
- Ações no âmbito do projeto “Um aluno, uma árvore, um compromisso”

## **Junho**

- Dia na Escola
- Concerto da Primavera
- Missa de Finalistas
- Passeios de final de ano letivo

## **Próxima edição da Gazeta Valsassina: Ciência, Leitura e Arte**

A edição da Gazeta Valsassina envolve o uso de um recurso natural que vem das árvores, o consumo de energia para produzir o papel, imprimi-lo e transportá-lo, liberta gases com efeito de estufa responsáveis pelo aquecimento global. Caminhando para uma Low Carbon School compensámos as emissões que não conseguimos evitar através do apoio a um projecto que sequestra o dióxido de carbono pelas raízes das plantas e o guarda no solo. A Gazeta Valsassina é *carbonfree* – livre de emissões de carbono.



