



JORNAL ESCOLAR

27 DE MAIO DE 2026

FICHA EDITORIAL

Identificação

- Jornal Escolar A VOZ
- Periodicidade: duas edições por ano [março e maio]
- Ano 1, Número da edição 2, dia 27 de maio de 2026 (quarta-feira)
- Instituição: Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, Lisboa

Direção e Coordenação

- Direção e Coordenação: Professora de Português, Ana Cirne
- Composição editorial: Professora Estagiária de Português e de Francês, Jéssica Ricardo

- Colaboradores

Professoras	Trabalhos	Escolas	Turmas
Professoras de Educação Visual, Filipa Matos, e de Português, Ana David	Comemoração do Dia do Agrupamento: escrita criativa e colagens	ESVF	9º3ª 9º4ª
Professora de Matemática, Luísa Falcão	Dia dos Namorados	EBSV	7.º
Professora de Português, Ana Cirne	Debate de ideias sobre a mulher, textos sobre a educação feminina, imagens do Dia da Poesia, balanço sobre a encenação da <i>Farsa de Inês Pereira</i> , imagens da formação promovida pela Associação de Pais e textos sobre a autoimagem e a autoestima	ESVF	10º3ª 10º4ª
Professora do primeiro ciclo, Maria João Sequeira	Comemoração do Dia Mundial da Água, Dia Mundial da Síndrome de Down e Dia Internacional da Felicidade	EBSV	2º2ª
Professora Estagiária de Português e de Francês, Jéssica Ricardo	Dia da Poesia e legendas de poemas camonianos	ESVF	10º3ª 10º4ª
Professora de Português, Cristina Pina Reis	Poemas	ESVF	Anónimo
Professora de Português, Ana David	Textos sobre a visita de estudo a Toulouse e as apresentações de <i>Os Maias</i> , de Eça de Queirós	ESVF	11º4ª 11º6ª 11º12ª
Professora de Português, Paula Constâncio	A escrita na Vergílio: textos de opinião, reflexões e apreciações críticas	ESVF	10º1ª 10º5ª 10º10ª 10º11ª 10º12ª

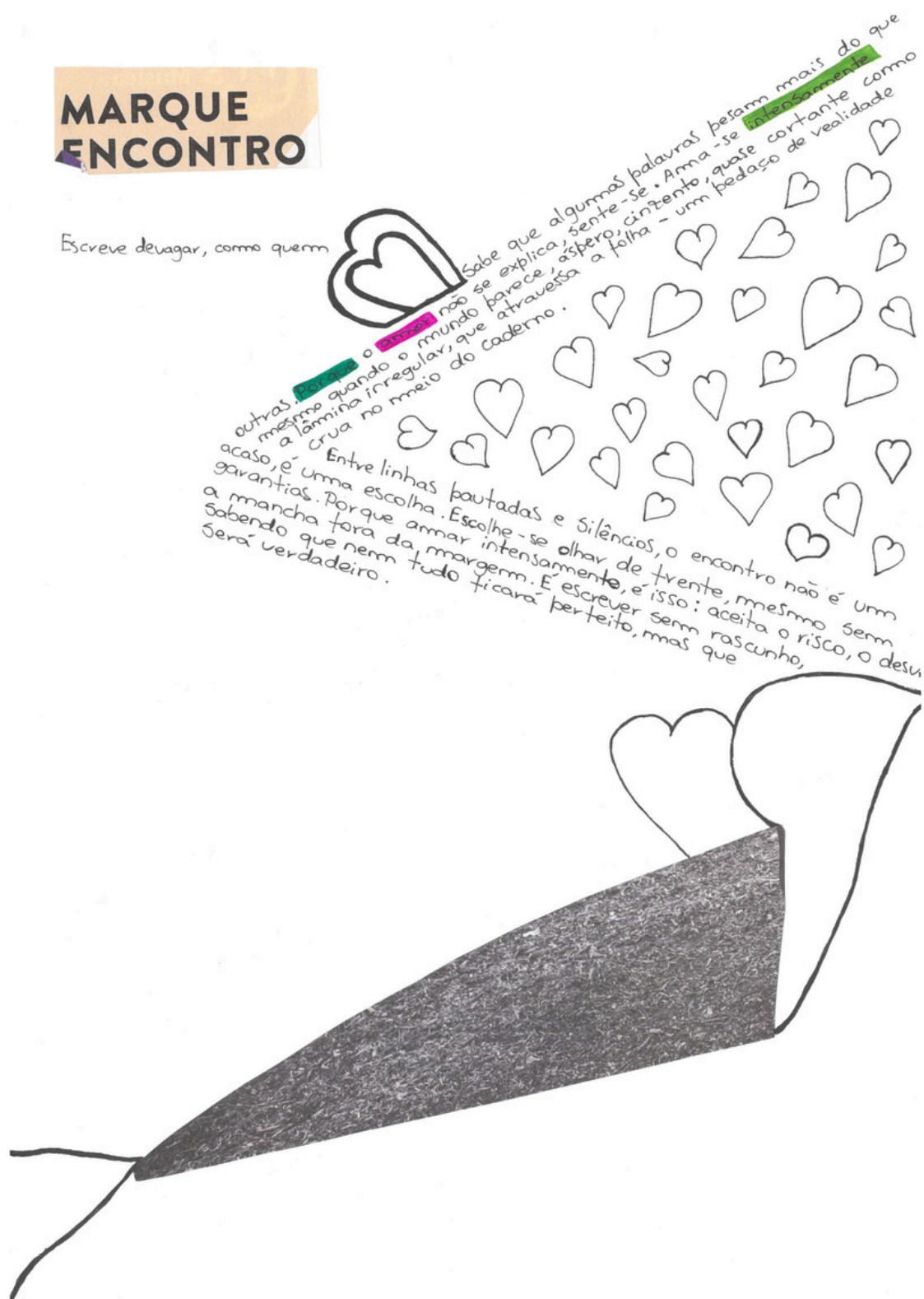
FICHA EDITORIAL

Professoras	Trabalhos	Escolas	Turmas
Professora de Artes Visuais, Lígia Duvergé	Celebração do 25 de abril: cartaz	ESVF	9 ^o 1 ^a 9 ^o 2 ^a
Professora de Economia, Irma Oliveira	Fotografias sobre a comemoração dos 40 anos da adesão de Portugal à União Europeia e textos no âmbito do Clube Europeu	ESVF Clube Europeu	11 ^o 3 ^a 11 ^o 10 ^a 11 ^o 11 ^a 12 ^o 10 ^a
Professora de Educação Visual, Teresa Lima	Ilustrações de <i>As três ladras</i>	ESVF	11 ^o 5 ^a
Professora de Educação Visual, Filipa Matos	Imagens para a consciencialização para a violência no namoro	ESVF	8.º

COMEMORAÇÃO DO DIA DO AGRUPAMENTO

28 de janeiro

No âmbito das disciplinas de Português e de Educação Visual, as turmas 9º 3ª e 9º 4ª, da Escola Secundária Vergílio Ferreira, foram desafiadas a realizar um exercício de escrita criativa e colagem, recorrendo a materiais sustentáveis, a partir de excertos de obras de Vergílio Ferreira.





Entre sombras e luz,
aproveitamos a vida,
sem limites, sem amor
e a viver.

Seu livro é abrir a janela
e deixar o vento entrar,
é escolher o nosso caminho
sem medo de errar.

O amor é luz suave
que aquece o coração,
é cor de vida
e força a decisão.

beleza da

vida



A vida muda de cor
como as folhas de outono,
ela vem e se transforma
cada segundo em amor.

Numa sala tranquila
há silêncios e um calor,
um sofá e uma janela
e espaço para o amor.

forma

A HARMONIA DOS DETALHES

é uma das características
mais bonitas existentes
nas nossas vidas.
Basta olharmos para
tudo o que está à
nossa volta.

A harmonia está inteiramente
presente em objetos como
uma mesa ou até mesmo
em paisagens como uma
praia. Estou a observar
a mesa que estou a
utilizar para escrever
este texto e é incrível
como tudo está conectado:
as suas pernas estão ligadas
à mesa, do modo a que esta
há caia; os cantos da mesa
estão em paralelo e sabem
sempre para onde vão continuar,
a traçar o limite do retângulo, etc.
Já que pensamos em harmonia,
estou a Recordar-me das idas à praia
mais a
chuva teia
e o vento

preciso Rapalamos nos
pequenos detalhes de
tudo ao nosso
lado. A
harmonia
está viva
em
todas as
Lado.



ninguém quer

A rabugento do Inverno. O bater das ondas criava uma sinfonia com o som
do vento; a profundidade do mar aumentava lentamente de acordo
com a sua distância da costa; a água cristalina contrastava com

19 de Abril 2020, 19h30

AVENIDA DA LIBERDADE

FOTO DE AMÉRICO SIMAS

DE UM JOGO DE QUADRADOS

Um jogo de quadrados

A existência é algo *indizível*, e não se pode dizer ou afirmar o que é a existência. Mas ela tem algo mais profundo que é *indescritível* algo que a ser humano ainda não parou a que muito perto mas muito difícil de se compreender. Algo que é mais forte que nós, como a natureza, e as lindas paisagens só são assim graças a existência.

Agora mais a fundo da compreensão, a nossa existência é como se fosse um *jogo de quadrados*, algo que seja *ir-definido* ou seja, algo que não controlamos e é sempre as mesmas coisas uma atrás das outras. Quando dizem que tudo é *possível* é mentira, pelo menos para nós, mas para o universo ou para outros, palavras existência é possível. Como podemos perceber quando alguém morre ela não renasce a vida dessa pessoa é *irrepetível* ou seja, não volta atrás.

HÁ DIAS QUE FICAM NA MEMÓRIA

14 de fevereiro

No âmbito de um DAC, todas as turmas do 7.º ano dinamizaram o projeto **“Mensagens que Ligam a Escola — Afetos em Todas as Línguas”** que envolveu as disciplinas de Matemática, Português, Francês, Inglês e EV.

Os alunos criaram mensagens curtas de amizade e incentivo em Português, Inglês, Francês e linguagem matemática, apresentadas em pequenos corações decorados com muita imaginação, cor e criatividade.

No dia 13 de fevereiro de 2026, os trabalhos foram distribuídos pela escola, envolvendo alunos, professores e funcionários, com o objetivo de promover um ambiente mais positivo e reforçar o espírito de comunidade, espalhando palavras que aquecem o coração.

Entre símbolos, frases simples e gestos discretos, a escola encheu-se de mensagens positivas. Foi um dia diferente — com mais sorrisos, mais partilha e a certeza de que pequenas palavras e gestos podem fazer uma grande diferença.

Luísa Falcão



DIA DA MULHER

8 de março

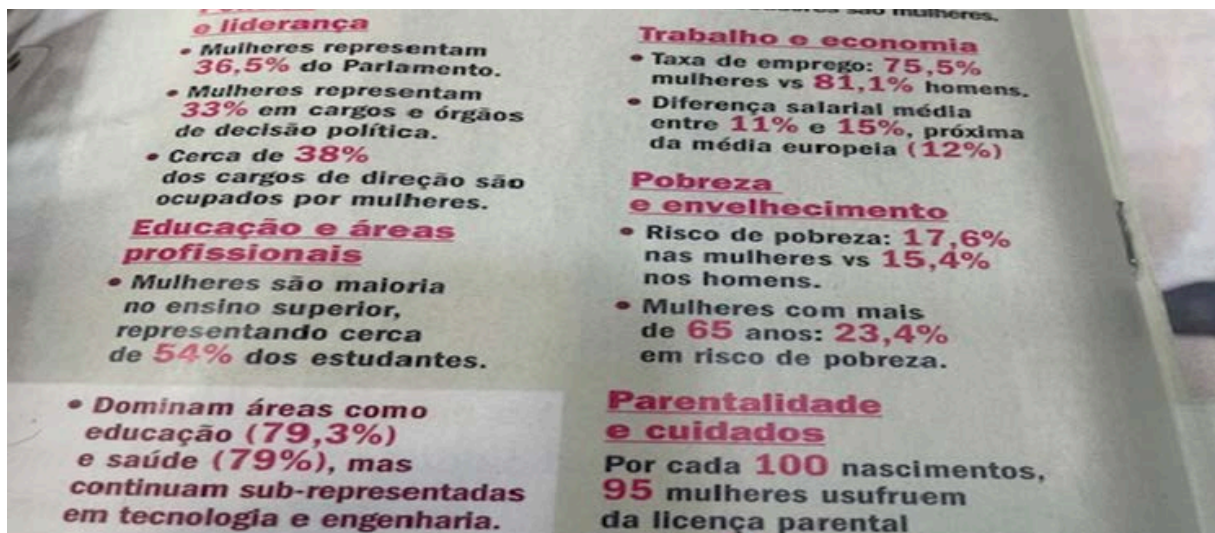
Que o Dia da Mulher seja todos os dias.

Feito de respeito, liberdade e oportunidades reais.

O Dia da Mulher, celebrado a 8 de março, é um daqueles momentos impactantes que sugerem muito mais do que flores ou mensagens bonitas.

Nasceu de lutas reais por direitos, dignidade e igualdade, e continua a ser um lembrete poderoso de tudo o que já foi conquistado e de tudo o que ainda é preciso alcançar.

Neste dia, é inevitável o reconhecimento histórico das mulheres que enfrentaram desigualdades e que abriram caminhos às mulheres; a celebração das conquistas sociais, políticas, culturais e económicas; a reflexão sobre desafios atuais, como a desigualdade salarial, a violência de género e a representatividade; além do compromisso com um futuro mais justo para todas.



Por isso, os alunos do 10º ano da ESVF organizaram um debate na aula de Português. Optaram pela tipologia de mesa-redonda, porque permite várias perspetivas, menos confronto e maior construção conjunta.

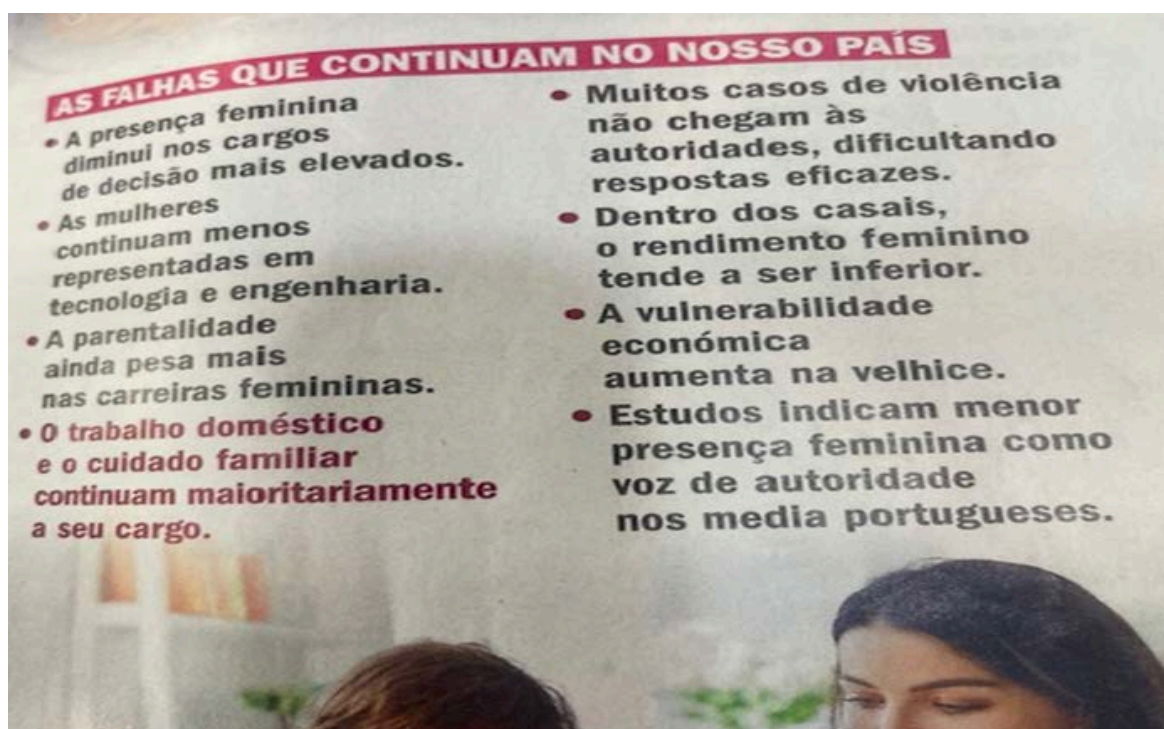
Primeiro foi feita a preparação dos intervenientes (pesquisa prévia com fontes fiáveis, construção de argumentos com dados, exemplos e contraexemplos; antecipação de objeções para fortalecer a posição).

Introduzido o tema e as regras, debateram-se ideias sobre a mulher (educação feminina, casamento, desigualdade de género, religião católica e desigualdades atuais) ganha força quando os subtemas são claros, distintos e suficientemente provocadores para gerar argumentação sólida. Foi uma verdadeira aula de Cidadania. Por exemplo, sobre a EDUCAÇÃO FEMININA. Abordou-se o acesso histórico à educação (como a escolarização das raparigas evoluiu e que resistências existiram); as expectativas de género na escola (diferenças na socialização, disciplinas “para meninas” vs. “para meninos”; a educação como ferramenta de emancipação (impacto da literacia na autonomia económica e social); estereótipos e carreiras (persistência de barreiras invisíveis); a educação sexual e cidadania (controvérsias, omissões e impacto na igualdade).

Por exemplo, acerca do CASAMENTO E PAPÉIS FAMILIARES, debateu-se o casamento como instituição social (evolução do papel da mulher na família); a divisão sexual do trabalho doméstico (quem cuida, quem gere, quem abdica); o casamento e autonomia económica (dependência financeira e vulnerabilidade); a maternidade: destino ou escolha? (pressão social, expectativas e liberdade reprodutiva); a violência doméstica e desigualdade estrutural (como o modelo tradicional pode reforçar assimetrias).

Por exemplo, sobre a DESIGUALDADE DE GÉNERO (antigamente e atualmente), nomeadamente as diferenças salariais e progressão na carreira (teto de vidro, segregação horizontal e vertical); a representação política e mediática (quem fala, quem decide, quem é ouvido); a dupla jornada e carga mental (trabalho invisível e impacto na saúde e bem-estar); a sexualização e controlo do corpo feminino (padrões de beleza, moralidade e vigilância social); a interseccional (como a classe, raça, idade ou orientação sexual amplificam desigualdades).

plo, acerca da MULHER E RELIGIÃO CATÓLICA, os modelos na tradição católica (a Virgem Maria, santas, mártires e ideal de virtude); o papel da mulher na Igreja (limites na hierarquia e possibilidades no serviço comunitário); visões sobre sexualidade e família (doutrina, moral e impacto social); a mulher como cuidadora (caridade, missão e trabalho não remunerado); e tensões contemporâneas (debates sobre ordenação, liderança e igualdade).



Por exemplo, sobre DESIGUALDADES PERSISTENTES NA ATUALIDADE, a violência de gênero (persistência, causas estruturais e respostas sociais); a pobreza feminina (feminização da pobreza e precariedade laboral); as representações culturais (cinema, publicidade, redes sociais e estereótipos); a tecnologia e gênero (desigualdades digitais, algoritmos enviesados); e saúde e direitos reprodutivos (acesso, informação e desigualdades globais).

Por último, ainda sugeriram subtemas transversais que criam debates fortes como é o caso de Liberdade vs. Tradição (até que ponto as normas culturais moldam escolhas individuais?); Igualdade formal vs. igualdade real (Que leis que existem e que práticas que persistem?); O peso da linguagem (Como é que as expressões, metáforas e discursos constroem a desigualdade?); O papel dos homens na igualdade (Que corresponsabilidade, mudança cultural e que alianças?); e o futuro da igualdade de gênero (Que desafios emergentes e que caminhos possíveis?).

Elucidados sobre os critérios de avaliação (clareza e estrutura dos argumentos, qualidade das evidências, capacidade de escuta e de resposta, respeito pelas regras, criatividade e pertinência das intervenções, bem como a coerência das conclusões, os alunos concluíram que o Dia da Mulher é um merecido momento para honrar as mulheres da nossa vida: mães, amigas, colegas, parceiras, líderes – todas as que fazem o mundo funcionar, muitas vezes sem qualquer reconhecimento.

Alunos do 10º4ª e Diretora de Turma, Ana Cirne

A EDUCAÇÃO FEMININA

A educação feminina é um tema pouco abordado no dia a dia, mas, quando o é, causa um grande debate entre as pessoas. A forma como os pais preparam as filhas para o mundo varia bastante de família para família e acredito que alguns estão a transmitir os valores errados.

Primeiro, as meninas que estão a ser criadas são as mulheres do futuro, a próxima geração, que também há de criar mais e mais futuras gerações. Infelizmente, ainda há uma grande parte do mundo que acredita que as mulheres merecem menos do que os homens, seja em salários, direitos, diversão ou até luxos, e é isso mesmo que ensinam às filhas, que elas não podem ter tanto ou mais do que os outros. Por exemplo, uma filha tem grandes sonhos para o futuro da sua vida, deseja ter um emprego com um cargo importante e aspira a uma vida de luxo, mas os seus pais, por terem tido exatamente a mesma educação, limitam-na a um curso inferior e a uma vida totalmente diferente daquela que ela deseja.

Segundo, as mulheres estão a ser cada vez mais desvalorizadas pelas suas capacidades. Elas são tão capazes como qualquer homem, tanto em capacidades físicas como psicológicas, e o mundo, por muito mau que seja, não pensa assim. As mulheres não sabem só tratar das tarefas domésticas, como lavar a roupa ou aspirar, também sabem ler, escrever, liderar e resolver problemas. Um grande problema é que a sociedade não acredita que os homens e as mulheres podem dividir o trabalho e o sucesso. Por exemplo, uma mulher quer estudar medicina e tem ideias para encontrar a cura para uma doença, mas, como é do sexo feminino, não é ouvida. É apenas julgada.

Concluindo, devíamos começar a repensar a nossa ideia em relação às mulheres e a maneira como lhes transmitimos os valores necessários para a vida, como merecem o mesmo que os outros porque têm capacidade para tudo o que quiserem.

Leonor Perico, 10^o3^a

NECESSIDADE DE INVESTIMENTO NA EDUCAÇÃO FEMININA

No mundo atual, a educação recebida pelas mulheres é muito heterogênea e existem, em diversos casos, obstáculos que não lhes permitem adquirir um ensino igual ao dos homens.

Porém, defendo que é fundamental o seu desenvolvimento universal e a construção de um sistema homogêneo de ensino, que dê a oportunidade às mulheres de receberem uma educação igual à dos homens.

Em primeiro lugar, todos os seres humanos têm o direito à educação, segundo a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH). Portanto, a proibição do ensino feminino em certas regiões do globo apresenta-se como uma grave violação dos direitos humanos, que deve ser tida em conta.

Além disso, como a igualdade de género é uma meta essencial dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), é necessário apostar num ensino feminino universal e de qualidade, pois a educação passa por um dos melhores métodos para alcançar este objetivo.

Em suma, a aposta numa educação feminina de qualidade é fundamental, não só por respeitar o direito à educação instituído pela DUDH, mas também por ser uma excelente forma de combater um dos maiores problemas da atualidade - a desigualdade de género.

David Jerónimo, 10º3ª

DIA INTERNACIONAL DA SÍNDROME DE DOWN

21 de março

"Caminhar Lado a Lado"





DIA DA POESIA

21 de março

“Ser poeta é ser mais alto, é ser maior do que os homens.”

Florbela Espanca

Celebrar o Dia Mundial da Poesia, a 21 de março, é abrir uma janela e deixar entrar um vento fresco de imaginação. É uma data criada pela UNESCO para lembrar que a poesia não é apenas um gênero literário. É uma forma de ver o mundo com mais nitidez, mais emoção, mais encanto, fascínio e mais humanidade.

Celebrar este dia, de forma bonita e marcante, de modo a fazer jus ao elevado mérito da poesia, é dizê-la. Porque a poesia ganha outra vida quando é dita. Os alunos selecionaram e trouxeram para a aula um poema que os tocasse. E declamaram-no.

“A poesia é a infância da língua.”

Eugénio de Andrade

Os alunos escolheram uma imagem, uma memória, uma sensação. E criaram poesia. Porque a poesia nasce do que é simples.

Vários alunos escreveram poemas e trocaram-nos com os colegas. Enviar um poema a alguém é dar-lhe um abraço literário. Por mensagem, num bilhete, ou até escrito num post-it, deixado num sítio inesperado.

Criar algo, inspirado pela poesia, também é importante. Um desenho, uma fotografia, uma música curta. A poesia pode ser um ponto de partida para qualquer forma de arte.

“A poesia é a minha liberdade.”

Sophia de Mello Breyner Andresen

Finalmente, os alunos também descobriram poesias de outras culturas, porque o Dia Mundial da Poesia também celebra a diversidade linguística. Ler um poema traduzido é uma forma de viajar, sem sair do lugar.

Exposição

Inspirados num dos versos de Natália Correia e no âmbito do Dia Mundial da Poesia que se celebrou a 21 de março, os alunos da disciplina de DPSL desafiaram as turmas de Artes para ilustrarem o célebre verso:

"A poesia é para se comer"

Estas atividades enquadram-se no projeto da escola "Eu não sou o que tu vês – O rótulo não é meu é teu" elaborado no sentido de promover aprendizagens significativas através da expressão artística para os alunos que frequentam a área de Desenvolvimento Pessoal Social e Laboral

Exposição

Inspirados num dos versos de Natália Correia e no âmbito do Dia Mundial da Poesia que se celebrou a 21 de março, os alunos da disciplina de DPSL desafiaram as turmas de Artes para ilustrarem o célebre verso:

"A poesia é para se comer"

Estas atividades enquadram-se no projeto da escola "Eu não sou o que tu vês – O rótulo não é meu é teu" elaborado no sentido de promover aprendizagens significativas através da expressão artística para os alunos que frequentam a área de Desenvolvimento Pessoal Social e Laboral

Exposição

Inspirados num dos versos de Natália Correia e no âmbito do Dia Mundial da Poesia que se celebrou a 21 de março, os alunos da disciplina de DPSL desafiaram as turmas de Artes para ilustrarem o célebre verso:

"A poesia é para se comer"

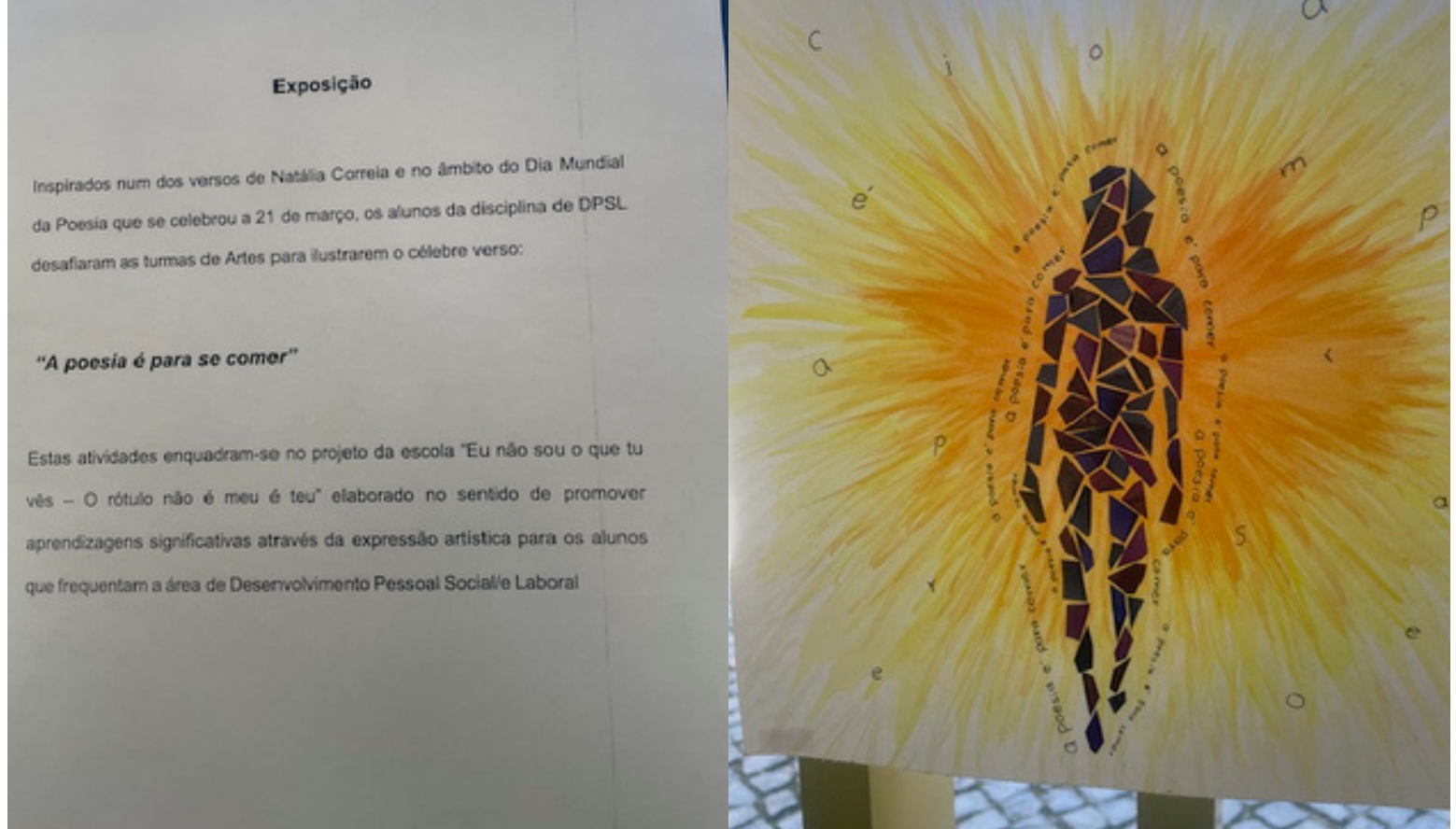
Estas atividades enquadram-se no projeto da escola "Eu não sou o que tu vês – O rótulo não é meu é teu" elaborado no sentido de promover aprendizagens significativas através da expressão artística para os alunos que frequentam a área de Desenvolvimento Pessoal Social e Laboral

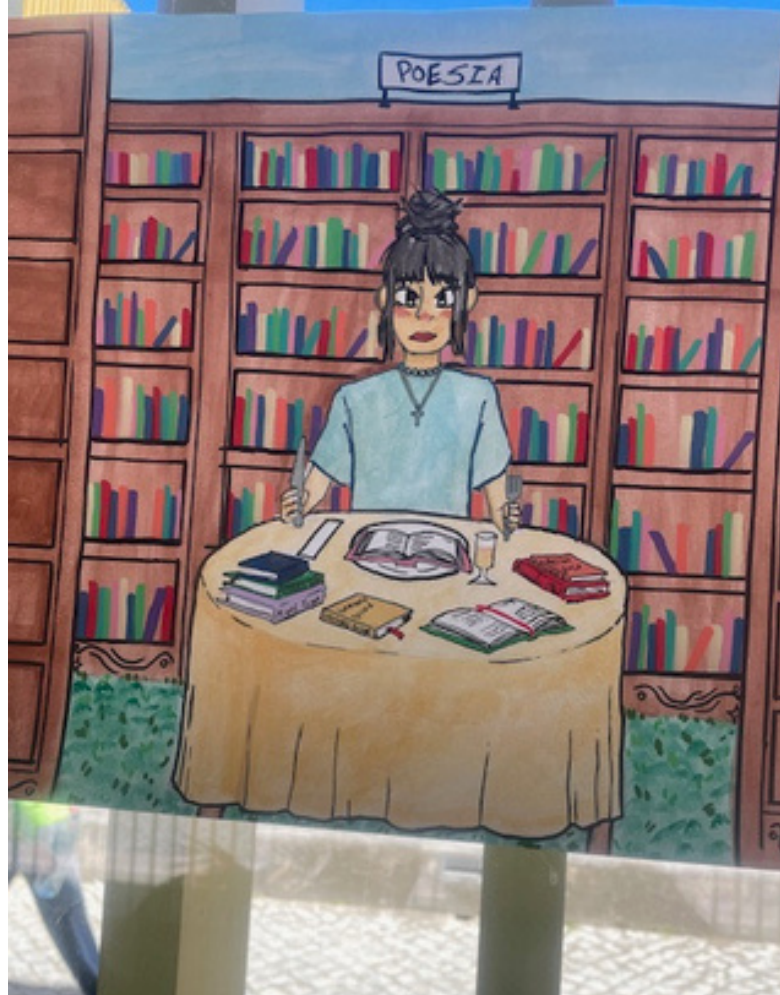
Exposição

Inspirados num dos versos de Natália Correia e no âmbito do Dia Mundial da Poesia que se celebrou a 21 de março, os alunos da disciplina de DPSL desafiaram as turmas de Artes para ilustrarem o célebre verso:

"A poesia é para se comer"

Estas atividades enquadram-se no projeto da escola "Eu não sou o que tu vês – O rótulo não é meu é teu" elaborado no sentido de promover aprendizagens significativas através da expressão artística para os alunos que frequentam a área de Desenvolvimento Pessoal Social e Laboral





ALUNOS POETAS

Quebra de Tradições

Quebra-se uma antiga tradição
Ficam memórias do que já passou,
Dos anos que o tempo já levou
E da saudade presa no coração.

Dizem que é só mais uma excessão,
Que alguém a tradição ainda tentou,
Mas, no final, o esforço não bastou
E não iremos lá este verão

Dizem que é bom mudar e recomeçar,
Conhecer novos mundos, aprender
Mas custa tanto tudo abandonar.

A dúvida persiste em não saber
Se um dia ainda iremos regressar
Mas só o tempo o poderá dizer.

Leonor Abreu, 10º4ª

A guerra

Na guerra há barulho e confusão
As pessoas correm sem parar
Têm medo e querem escapar
E tudo parece sem solução

Há fumo no ar e destruição
Ninguém consegue descansar
Só pensam em se salvar
E fogem sem direção

Os soldados vão combater
Muitos não querem ali ficar
Mas têm de obedecer

Se alguém um dia vai voltar
As famílias ficam sem saber
E voltam sempre a chorar

Carolina Alves, 10º3ª

A vida brota com as flores e a brandura,
Num instante morno, no fim do orvalho.
Ali se tece promessa pura:
Viver, sem nunca vestir agasalho.

O tempo embate-lhe a alma sem cessar,
Mas no solstício mantém-se acesa.
Ignora marés, não conhece naufragar.
Crê-se eterna, por pura leveza.

Alcança o verão em febre sacra.
Sorve o agora como último alento.
Desdenha do ontem, da alvorada
E crê que há de ter sempre mais tempo.

Mas um dia, por contágio,
Essa alma ardente cede e estagna.
Conhece o vento, o raio, o presságio
E a noite ensina-a a ser mais humana.

Já não vê à volta sol em brasa,
Mas folhas secas em queda lenta.
E então percebe com dor e, já sem asas,
Que o mundo outoneceu... e que se desalenta.

Gonçalo Nobre

Todo eu sou incompleto.
Não sou homem, mas algo exótico,
Peculiarmente único e sintético.
Sou um corpo de partes mortas,
Uma frase de pensares múltiplos
E uma voz de diferentes tons.
Correm-me na veia todas as contradições,
Todo o pecado, heresia e confissões
Que desconheço, mas que vivem em mim.

Meu coração não é senão máquina
Rítmica, sagaz e incansável,
Composta por todas as possíveis peças:
Todas as possíveis engrenagens, roldanas, pistões e motores;
Todos os possíveis óleos, combustíveis e vapores.
Que num sistema implacável e lépido,
Dão ordens lógicas ao ser decadente.
Ditam todos os processos do tato e da mente.
Comandam toda a operação e a sentença
De um corpo à sua própria dormência.

Até que um dia precisamente fadado,
De tanto trabalhar o operário já não sua,
De tanto sofrer o órfão já não chora,
De tanto funcionar a máquina já falha,
Porque também ela é imperfeita,
Também o metal mais precioso se enferruja.
Enegrece e desintegra-se num momento só,
Sofre uma praga desalmada e intrusa,
Que a elucida sobre seu acaso sem rumo,
Tomando-lhe o seu âmago e fôlego,
Toda a sua pedalada de operar,
Toda a energia para renovar
O mesmo movimento por mais um dia.

Todo este complexo estado,
Não será senão por um único,
Aquele que move todo o humano,
Que parte toda a terra e drena todo o mar.
Aquele que não é senão amar.

Gonçalo Nobre

Um dia, acorda o sonâmbulo e pensa:
Que podia eu fazer senão deambular?
Diz-se inútil por dormir sem sonhar
E crê-se fraco e doente de nascença.

Um dia, desperta o fumador e pensa:
Que podia eu fazer senão fumar?
Diz-se morto por desejar e não largar
E crê-se débil e de mágoa imensa.

Um dia ergo-me eu e digo:
Que podia eu fazer senão amar?
Acuso-me ocioso por sentir sem consumir
E creio-me incapaz de te levar comigo.

Sei, no entanto, que minha inaptidão
Não é das outras comparável ou igual.
Não é inconsciência ou vício mortal,
Mas chama forçosa em combustão.

Se não me fosses tão distante,
Se não me enjeitasses com tamanho desdém,
Podíamos ser um só, por um instante,
Encontrando-me inteiro noutro alguém.

Gonçalo Nobre

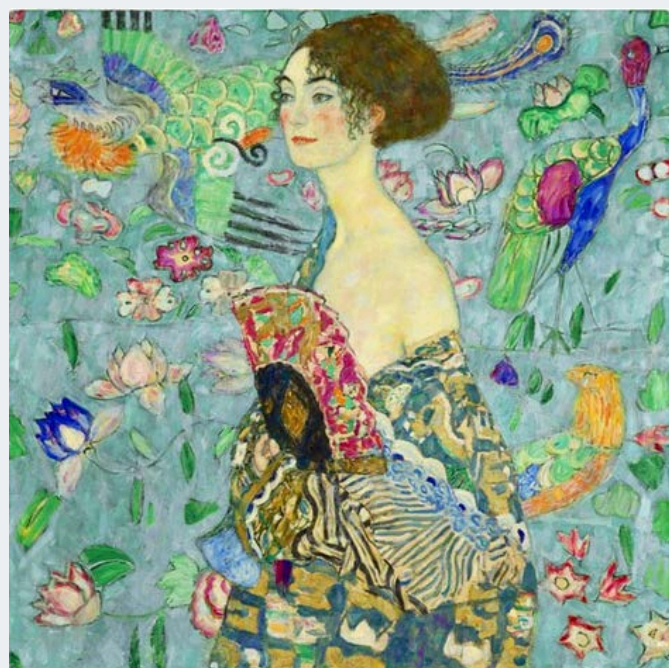
FORMAS DE INTERPRETAR POESIA

Dama com leque

A imagem escolhida é uma pintura de Gustav Klimt, intitulada *Dama com leque*.

Nesta pintura, vemos uma senhora bela, delicada, com um ar calmo e rodeada do que é mais belo no mundo, a natureza. É também uma imagem alegre, com muita cor e vida e que transmite paz e sossego.

Escolhi esta pintura, pois ilustra a perfeição e a riqueza que Camões descreve no poema «Vós, Senhora, tudo tendes»: um olhar magnético da dama envolto de natureza, o que prova que não existe «senão»: «Dotou em vós Natureza / o sumo da perfeição» (vv. 3-4). É um detalhe único e uma gentileza no olhar que vence a cor.



Rosário Sousa, 10^o3^a

Injustiça

Nesta imagem, feita por Eneko e intitulada *Desigualdade Social*, é apresentado um ambiente chuvoso, onde se observam duas pessoas. Uma tem cinco guarda-chuvas e está totalmente seca, enquanto a outra não tem nenhum, é pobre, e está bastante molhada.

Esta imagem representa a injustiça, tema que também é abordado no poema "Os bons vi sempre passar", de Camões.

O poema aborda o facto de os "maus" saírem sempre impunes e os "bons" nunca serem recompensados, situação que é também representada na imagem, dado que a pessoa egoísta tem os cinco guarda-chuvas, permanecendo seca, enquanto a pessoa pobre e inocente apanha chuva, mesmo sem ter feito nada de mal.



Miguel Barrocas, 10^o4^a

DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE

22 de março



DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 de março

Dia Mundial da Água



Turma 2º/2º

ATIVIDADE - DIA DA ÁGUA

NOME: Barbara

TURMA: 2º/2º

22 DE MARÇO - DIA MUNDIAL DA ÁGUA

Vamos cuidar da água!

A água é muito importante para a vida das pessoas, dos animais e das plantas.



ATIVIDADE

- 1) Pinte o desenho bem bonito.
- 2) Circule as atitudes que ajudam a economizar água:
 - ☒ Fechar a torneira ao escovar os dentes
 - ☐ Deixar a torneira aberta sem usar
 - ☒ Tomar banhos rápidos
 - ☐ Brincar com água sem necessidade

Complete a frase:

Eu posso ajudar a cuidar da água não desperdiçando água
sem necessidade; não brincar com a água;
não deixar a torneira aberta;

22 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

A ÁGUA É TÃO ESPECIAL
QUE TEM UM DIA DE COMEMORAÇÃO MUNDIAL.
SE A ÁGUA DO PLANETA PODE FALTAR,
TEMOS QUE CONVOCAR A TODOS PARA
ECONOMIZAR.

DA ÁGUA, DEVEMOS SEMPRE CUIDAR
E A NATUREZA SEMPRE PRESERVAR.
DELA, DEPENDE A NOSSA EXISTÊNCIA.
DEVEMOS USÁ-LA COM MUITA INTELIGÊNCIA.

ESCOVAR OS DENTES COM A TORNEIRA ABERTA
NÃO É UMA COISA MUITA CERTA.
DEIXAR A MANGUEIRA COM ÁGUA A JORRAR,
NÃO VAJ AJUDAR A CONSCIENTIZAR.

SE EU REAPROVEITO A ÁGUA USADA,
NA MINHA CASA ELA NÃO SERÁ DESPERDIDA.
NOSSO GESTO DE CUIDADO COM A NATUREZA
SERVIRÁ PARA AS FUTURAS GERAÇÕES, COM
CERTEZA!

SE O DIA DA ÁGUA É TODO DIA,
DEVEMOS PRESERVAR COM MUITA SABEDORIA.
SE CADA SER HUMANO DA NATUREZA CUIDAR,
A ÁGUA DO PLANETA NUNCA ACABARÁ.

VIVA O DIA MUNDIAL
DA ÁGUA!

22 DE MARÇO



Turma 2º/2º

22 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

CRUZADINHA

ENCAIXE NA CRUZADINHA PALAVRAS QUE FAZEM PARTE DO
POEMA. LEIA ABAIXO.

P	L	A	N	E	T	A
R						
I	N	T	E	L	I	G
S	A	B	E	D	O	R
C	O	M	E	M	O	R
T	O	R	N	E	I	R
V						
A	G	U	A			
G	E	R	A	C	O	E
À						
E	C	O	N	O	M	I
Z	A	R				

TORNEIRA
ÁGUA
GERAÇÕES
ECONOMIZAR
PLANETA
INTELIGÊNCIA
SABEDORIA
COMEMORAÇÃO



VISITA DE ESTUDO

Toulouse

Nós, alunos da turma 11.º 6.ª, na companhia das professoras Rita Marcelo e Ana David, realizámos a visita de estudo "À descoberta dos céus", a Toulouse, entre os dias 18 e 22 de fevereiro. Durante estes dias, tivemos a oportunidade de contactar com uma cultura diferente, conviver fora dos muros da escola e criar memórias inesquecíveis. Destacamos as principais atividades realizadas e locais visitados mais emblemáticos.

No primeiro dia, passeámos pela cidade, visitámos o Museu de História Natural e a Catedral de St. Sernin. Ficámos com um ideia da organização da cidade.

No dia seguinte, visitámos a Cidade do Espaço. As experiências mais marcantes foram a simulação da ida à lua e a observação de estrelas num planetário realista.

No terceiro dia, fomos ao Museu da Aeroscopia e às instalações da Airbus. Ficámos surpreendidos com os novos aviões que estão a ser construídos, pela sua estética e mecânica. Talvez este dia fique na memória de todos por provarmos que "a união faz força".

Tivémos ainda a oportunidade de conhecer Carcassonne, uma vila medieval, perto de Toulouse, no dia 21 de fevereiro.

Regressámos com muitas histórias para contar e incentivamos outros grupos a viverem algo semelhante.

Alunos 11º6ª



A ESCRITA NA VERGÍLIO

Texto a três mãos – 10º12ª

A Saúde Mental dos Jovens Hoje

Os estudos dizem que a saúde mental dos jovens é atualmente um dos temas mais debatidos e prioritários a nível global e em Portugal, mas será que é verdade?

Ao procurarmos, no Google, podemos encontrar esta informação: “A saúde mental dos jovens em Portugal atingiu níveis preocupantes, com estudos recentes de 2025 e 2026 a indicar que cerca de 40% dos adolescentes apresentam sintomas de depressão. Além disso, 12% dos jovens estão em risco de adotar comportamentos suicidas.”

O assunto ganhou uma relevância sem precedentes devido ao agravamento dos indicadores de bem-estar, após a pandemia, e ao impacto crescente da vida digital.

As escolas são um dos cenários onde o tema da saúde mental é mais debatido. Atualmente, os estabelecimentos de ensino em Portugal são vistos não apenas como locais de aprendizagem, mas como também espaços para a prevenção e deteção precoce de problemas psicológicos.

O que podemos fazer para reduzir ou acabar com o estado crítico psicológico dos jovens?

Rafael Silva, 10º12ª

Juventude e Saúde Mental: Uma Realidade Urgente

Falar de saúde mental nos jovens deixou de ser urna opção para passar a ser urna necessidade. Num contexto escolar cada vez mais exigente, muitos alunos vivem sob pressão constante, tentando equilibrar as expectativas académicas, vida social e desafios pessoais.

A pressão para obter boas notas é, muitas vezes, um dos principais fatores de stress. A ideia de que o sucesso depende exclusivamente do desempenho escolar cria um ambiente de ansiedade, onde o erro é visto como fracasso, e não como parte do processo de aprendizagem. A isto junta-se a comparação constante com outros, que pode afetar seriamente a autoestima.

Por outro lado, há ainda um certo estigma associado ao tema. Muitos jovens evitam falar sobre o que sentem por receio de serem julgados ou incompreendidos. Esta falta de diálogo pode agravar problemas que, com apoio adequado, poderiam ser mais facilmente resolvidos. No entanto, começa a haver uma maior consciência sobre a importância da saúde mental. Escolas, professores e alunos têm um papel fundamental na criação de um ambiente mais equilibrado, onde o bem-estar emocional seja valorizado tanto quanto os resultados académicos.

Cuidar da saúde mental não é um sinal de fraqueza, mas sim de responsabilidade. E talvez seja essa a mudança mais urgente: perceber que, antes de bons alunos, é preciso garantir jovens saudáveis e preparados para enfrentar os desafios da vida.

Joana França, 10º12ª

É necessário acolher, incluir e compreender as diferenças

Os jovens também vivem pressionados pelos seus pares para corresponderem ao padrão da sociedade atual, através da exibição de bens materiais, bem como o culto da aparência física que deve corresponder àquilo que é considerado válido. Por exemplo, nos dias de hoje, os rapazes e as raparigas sofrem pressão para utilizarem determinado tipo de roupa ou, por exemplo, a mesma marca de telemóvel, com a intenção de serem aceites pelo grupo, caso contrário serão “banidos”.

É importante referir que o jovem só por si já se pressiona a não só corresponder às expectativas dos outros, mas também às expectativas que tem de si próprio, que poderão estar ou não ligadas àquilo que os outros esperam dele. Como exemplo, quando o jovem perante dúvidas sobre a sua identidade de género vive escondido, não só dos seus amigos, mas também dos seus familiares, pois, de acordo com aquilo que lhe foi transmitido pela sua educação e o meio em que está inserido, pode não ser visto como alguém normal. Não há solução que não seja aceitá-lo e ajudá-lo.

Olhar para um jovem e observá-lo apenas pelo modo como se apresenta pode levar à negligência do que sente e do estado psicológico em que se encontra. Deste modo, é necessário pensarmos se as expectativas que a sociedade impõe e se as exigências dos grupos de pertença não são demasiado irrealistas, caso contrário é necessário acolher, incluir e compreender as diferenças.

Matilde Oliveira, 10º12ª

Entre o Silêncio e a Ajuda

A depressão e a ansiedade são problemas cada vez mais comuns, especialmente entre jovens. No entanto, muitas pessoas ainda reagem de forma negativa, tratando essas situações como “drama” ou “frescura”, o que pode piorar ainda mais o sofrimento de quem está a passar por isso.

Quando alguém desvaloriza os sentimentos dos outros, pode fazer com que a pessoa se sinta incompreendida e sozinha.

Há que conscientizar as pessoas de que não é apenas ‘drama’, mas sim algo sério.

De acordo com alguns testemunhos, são frequentes comentários como “isso já passa” ou “choras por tudo e por nada”, que levam a reflexões como: “Será que eu tenho culpa pelo que me aconteceu? Será que o que está na minha mente e me incomoda é culpa minha?”

Algo que magoa é quando por nervosismo se balança muito a perna, e alguém diz: “podes parar? Isso está a incomodar-me”. O nervosismo aumenta, dá vontade de chorar e chega o pensamento: “Será que o meu problema está a incomodar muita gente?”

Quando alguém chora ou entra em pânico, muitas pessoas ignoram ou apenas ficam a olhar. Mas quando essa pessoa é próxima, então, apenas nessas circunstâncias alguém se aproxima e vão ajudar. Será que a pessoa precisa de ser nossa amiga para merecer ajuda?

Em vez de julgar, é importante tentar compreender. Cada pessoa vive as suas emoções de forma diferente, e aquilo que parece pequeno para uns pode ser muito difícil para outros.

Ter empatia e saber ouvir faz toda a diferença.

Ajudar nem sempre significa ter a solução, mas sim estar presente. Ouvir sem interromper, respeitar os sentimentos e incentivar a procura de ajuda profissional são atitudes simples, mas muito importantes.

Talvez fosse uma boa ideia criar um grupo — no WhatsApp ou presencial — com pessoas que querem desabafar, mas não conseguem. Um espaço de entreajuda para fazer amizades e partilhar sentimentos. E vocês, participariam?

Às vezes, só é preciso um abraço ou alguém que nos ouça e diga: “Vai ficar tudo bem, estou aqui para ti”.

Lembrem-se: isso deixa de ser visto como “drama” quando a pessoa ficar sem vida e perceber que era demasiado tarde.

Maria Heloysa Capaz, 10º12ª

Inteligência Artificial na Educação: Revolução ou Desafio?

A inteligência artificial é uma tecnologia que está a conquistar cada vez mais espaço no nosso dia a dia e a escola não poderia ficar de fora dessa revolução. Várias aplicações com IA, como o ChatGPT, estão a transformar o modo como os alunos estudam, fazem trabalhos e até como aprendem novas matérias e conteúdos. Esta mudança levanta algum entusiasmo, mas também algumas preocupações.

Por um lado, a inteligência artificial pode ser uma grande ajuda dos estudos. Permite esclarecer dúvidas rapidamente, explicar matérias de forma simples e até organizar ideias para trabalhos. Para alguns alunos, funciona quase como um explicador disponível a qualquer hora. Além disso, pode incentivar a autonomia, já que cada aluno consegue aprender ao seu próprio ritmo.

No entanto, também existem desvantagens. O uso de inteligência artificial em excesso pode causar a menor capacidade de pensamento crítico, uma vez que os alunos podem ficar dependentes de respostas prontas, em vez de tentarem refletir por si próprios. Para além disso, nem sempre a informação é totalmente certa, o que exige atenção e sentido crítico por parte de quem a utiliza.

Assim, a inteligência artificial na escola não é nem totalmente positiva, nem negativa, depende da forma como é usada. Quando utilizada com responsabilidade, pode ser uma ferramenta muito útil e inovadora. No entanto, é importante que os alunos continuem a desenvolver as suas próprias capacidades, garantindo que a inteligência artificial serve como apoio e não como substituto do esforço e da aprendizagem.

Joana Mendes, 10º12ª

A moda no cotidiano

Entre o conforto, a identidade e as gerações

Antes mesmo de falarmos, a forma como nos vestimos já diz muito sobre quem somos. A roupa vai muito além das tendências — reflete a personalidade, o estilo de vida e até a fase da vida em que nos encontramos. A partir das opiniões de diferentes jovens mulheres — Melissa, Valéria, Margarida e Marisa — torna-se evidente que a moda é vivida de formas distintas entre gerações.

Melissa apresenta uma perspectiva diferente. Para ela, o mais importante é o conforto e a praticidade. Refere que costuma preparar a roupa no dia anterior, optando por peças que lhe facilitem o dia a dia. Ao contrário das outras, não veem a roupa como uma forma de transmitir uma mensagem, mas sim como algo que contribui para o seu bem-estar.

Entre as mais jovens, como Valéria e Margarida, vestir-se é, acima de tudo, uma forma de expressão pessoal. Valéria explica que escolhe a roupa com base no que considera mais bonito e no que melhor combina consigo, procurando sentir-se confortável, mas também cuidada. Margarida partilha uma visão semelhante, acrescentando que gosta de transmitir a sua personalidade através do que veste, dando especial atenção aos detalhes e aos acessórios.

Já Marisa apresenta uma visão mais prática e adaptada às exigências da vida adulta. Para ela, a escolha da roupa depende muito do contexto. No dia a dia, privilegia o conforto, mas em ambiente de trabalho valoriza uma imagem mais cuidada e profissional.

“A roupa é uma forma de mostrar quem somos, sem precisar de falar.”

Jhennyfer Machado, 10^o11^a

***Carpe Diem*: Mais que um Lema**



Lançado em 1989 e realizado por Peter Weir, *O Clube dos Poetas Mortos* é a adaptação do célebre livro de N.H. Kleinbaum. O filme passa-se em 1959 na Welton Academy, uma tradicional e conservadora escola nos Estados Unidos onde um grupo de jovens rapazes vê a sua rotina transformada pela chegada de um novo professor de Literatura, John Keating (interpretado pelo icónico Robin Williams). Com métodos de ensino pouco convencionais, ele incentiva os seus alunos a pensar por si mesmos e a apreciarem a poesia e a vida de maneira mais profunda.

Por que razão se deve ver este clássico mesmo décadas após o seu lançamento? A resposta é mais simples do que parece: embora a história se passe noutra época, as pressões que as personagens enfrentam são as mesmas que sentimos hoje: as esmagadoras expectativas dos pais, o medo do futuro e a vontade de encontrar uma voz própria num mundo que muitas vezes pressiona a seguir o mesmo caminho que todos os outros.

No centro da narrativa, temos ainda o Professor Keating, interpretado por Robin Williams. Ele entrega aqui umas das melhores interpretações da sua carreira, assumindo um papel muito importante como mentor, aquele que desafia e inspira a ser único. Mas para além da influência do professor, o filme foca-se na amizade entre os alunos. Estes criam um refúgio, o “Clube dos Poetas Mortos”, onde podem ser eles próprios, longe dos olhares críticos e das pressões da escola e da família.

Desde a famosa cena em que os alunos sobem as secretárias com o icónico grito “Oh Captain! My Captain!”, o filme está cheio de momentos que nos arrepiam e nos recordam da importância de viver os nossos dias ao máximo.

Este filme ensina uma lição que se resume a uma simples expressão latina: *Carpe Diem*, que significa “aproveita o dia”. Keating ensina que a poesia, a beleza e o romance são as razões pelas quais vale a pena viver. O filme ensina ainda a importância de se ter coragem para ser autêntico e de olhar para o mundo em diferentes perspetivas.

Por fim, quem decidir ver este filme deve preparar-se para ficar com os olhos inchados de tanto chorar. O final é um dos momentos mais emocionantes da história do cinema. Se queres algo que te faça sentir que a tua vida pode ser extraordinária e que te lembre da importância dos teus amigos, este filme é para ti.

O Peso Invisível do Sucesso Escolar

A pressão acadêmica é uma realidade cada vez mais presente na vida dos alunos, especialmente, no ensino secundário. Atualmente, parece que estamos constantemente preocupados com testes, trabalhos de grupo, apresentações e prazos para cumprir. Muitas vezes, sentimos que não temos tempo para parar e respirar, porque há sempre algo para estudar ou preparar. Isso acaba por criar um ambiente de stress quase constante, que pode ser difícil de gerir.

No décimo ano, essa pressão torna-se ainda mais evidente. É o início de uma fase mais exigente, em que começamos a pensar seriamente no futuro. Fala-se muito das médias, dos exames nacionais e dos cursos universitários, o que faz com que sintamos que cada nota conta para algo muito maior. Às vezes, parece que estamos a decidir o resto da nossa vida com apenas 15 anos, o que pode ser assustador e até um pouco injusto.

Outro fator importante é a comparação com os outros. É muito fácil olharmos para colegas que têm melhores notas e sentirmo-nos inferiores ou insuficientes, mesmo quando estamos a dar o nosso melhor. Cada pessoa tem o seu ritmo, mas nem sempre nos lembramos disso. As redes sociais também não ajudam, porque muitas vezes só mostram o lado “perfeito” dos outros, o que pode aumentar ainda mais essa pressão. Para além disso, há também as expectativas dos pais e da família. Mesmo que não digam diretamente, sentimos que querem que tenhamos sucesso, e isso pode fazer-nos sentir ainda mais pressionados a não falhar.

Com toda esta pressão, não é raro os alunos começarem a sentir ansiedade, cansaço extremo e até falta de motivação. Estudar deixa de ser algo interessante e passa a ser apenas uma obrigação. Há dias em que parece impossível nos concentrarmos, ou ter energia para continuar, mas mesmo assim sentimos que temos de o fazer, porque não queremos desiludir ninguém, nem ficar para trás.

Apesar de tudo, acho que é importante perceber que a escola não é tudo. As notas são importantes, sim, mas não definem quem somos nem o nosso valor enquanto pessoas. Errar faz parte do processo de aprendizagem e não significa que sejamos menos capazes. Também é essencial tentar encontrar um equilíbrio entre a escola e a vida pessoal, arranjar tempo para descansar, estar com amigos e fazer coisas que nos fazem felizes.

No fundo, a pressão acadêmica é algo real e difícil de evitar, mas não devemos deixar que ela controle completamente a nossa vida. Aprender a lidar com o stress, pedir ajuda quando precisamos e lembrarmo-nos de que somos mais do que números pode fazer toda a diferença. Afinal, estamos a crescer e a aprender, e isso não devia ser só uma fonte de pressão, mas também uma oportunidade para nos conhecermos melhor e evoluirmos.

Maria Madalena Soares, 10º11ª

Entre o ecrã, a pressão e o equilíbrio

A vida dos estudantes vai muito além das salas de aula. Atualmente, temas como o uso de telemóveis, a saúde mental, a pressão académica e o impacto das redes sociais fazem parte do quotidiano de qualquer aluno. Mas, afinal, estamos a lidar bem com tudo isto?

Telemóveis nas aulas: ajudam ou distraem?

Os telemóveis são uma ferramenta poderosa. Podem ajudar na pesquisa, facilitar a comunicação e até tornar as aulas mais interativas. No entanto, também são uma grande fonte de distração. Notificações constantes, redes sociais e jogos podem desviar a atenção do que realmente importa. A questão não é proibir ou permitir totalmente, mas sim aprender a usar com responsabilidade. O equilíbrio é a chave.

Saúde mental nos jovens

Cada vez mais se fala de saúde mental e ainda bem. Ansiedade, stress e cansaço emocional são problemas comuns entre estudantes. Muitas vezes, a pressão para ter boas notas, participar em atividades e ainda manter uma boa vida social e ativa torna-se difícil de gerir. É importante lembrar que pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Conversar com amigos, familiares ou professores pode fazer toda a diferença.

Pressão académica: até onde é saudável?

Ter objetivos é importante, mas a obsessão pelo sucesso pode ser prejudicial. A pressão para tirar boas notas e garantir um “bom futuro” pode gerar ansiedade e até desmotivação. Os alunos precisam de perceber que errar faz parte do processo de aprendizagem. Mais do que notas, importa desenvolver competências, curiosidade e equilíbrio emocional.

Redes sociais: impacto positivo e negativo

As redes sociais aproximam pessoas, permitem partilhar ideias e até aprender coisas novas. No entanto, também podem criar comparações constantes, inseguranças e uma necessidade de validação através de “likes”. Muitos jovens acabam por comparar a sua vida com versões idealizadas dos outros, o que pode afetar a autoestima. Usar redes sociais de forma consciente e com limites é essencial para manter uma relação saudável com elas.

Ser estudante hoje é enfrentar desafios que vão muito além dos estudos. Entre tecnologia, pressão e expectativas, é fundamental encontrar equilíbrio. Saber quando desligar o telemóvel, pedir ajuda e valorizar o próprio bem-estar são passos importantes para uma vida escolar mais saudável e feliz.

Melissa Fonseca, 10º11ª

Telemóveis na sala de aula: ferramenta útil ou distração constante?

Atualmente, é quase impossível imaginar a vida de um estudante sem telemóvel. Este pequeno dispositivo tornou-se essencial para comunicar, estudar e até relaxar. No entanto, o seu uso dentro da sala de aula continua a gerar debate: será uma ajuda ou uma distração?

Por um lado, o telemóvel pode ser uma ferramenta útil. Permite pesquisar rapidamente informações, usar aplicações educativas, tirar fotografias ao quadro ou até organizar tarefas. Em algumas aulas, os professores já incentivam o uso do telemóvel como apoio ao estudo, tornando as aulas mais dinâmicas e interativas.

Por outro lado, também é evidente que o telemóvel pode ser uma grande distração. Notificações constantes, redes sociais e jogos fazem com que muitos alunos percam o foco. Mesmo quando usado “por um segundo”, pode facilmente desviar a atenção do que realmente importa: a aprendizagem.

Além disso, o uso excessivo pode afetar o desempenho académico. Estudos mostram que alunos que utilizam frequentemente o telemóvel durante as aulas tendem a ter mais dificuldades em concentrar-se e reter informação.

Então, qual é a solução? Talvez não seja proibir completamente, mas sim encontrar um equilíbrio. O uso consciente e orientado pelos professores pode transformar o telemóvel numa ferramenta útil, em vez de um obstáculo.

No final, tudo depende de como o utilizamos. O telemóvel não é o problema — o verdadeiro desafio está no controlo que temos sobre ele.

Miguel Canelas, 10º11ª

O Sonho Chegou!

Hoje, dia 1 de janeiro de 2030, foi oficialmente confirmado o fim dos combustíveis fósseis.

Um sonho tão querido por tantos tornou-se realidade. Graças ao empenho de todos os cidadãos, foi possível exterminar a fonte de energia que, por tantos anos, nos ajudou, mas que com o passar do tempo foi destruindo o nosso planeta, a nossa casa.

Foram criadas diversas associações e grupos que, depois de muito esforço, conseguiram chegar ao Estado, obrigando-o a mudar o modo como eram tratados os problemas decorrentes da utilização dos combustíveis fósseis.

Cidadãos comuns partilharam connosco opiniões, sobre o processo para o fim dos combustíveis fósseis, como o mundo foi afetado e se encaram tal facto como uma mudança positiva e necessária.

Defenderam que se trata de uma mudança vital que, se não tivesse lugar, conduzir-nos-ia a um mundo desértico e poluído. Admitem, contudo, a necessidade de serem tomadas medidas que ajudem as pessoas a adaptarem-se a este novo mundo. Para substituir os combustíveis fósseis, é preciso outra fonte de energia – a energia renovável. Esta energia não polui o ambiente, mas apresenta as suas desvantagens, uma delas é o aumento exorbitante dos preços. Este é um problema que o Estado tem de priorizar, ajudando a estabilidade financeira de pessoas com mais dificuldades, pois é preciso continuar a promover as novas energias, para continuar a melhorar progressivamente as nossas vidas, sendo uma boa mudança para o nosso planeta.

Uma das consequências inesperadas desta mudança foi o modo como afetou os pequenos comerciantes e aqueles que mais diretamente dependem dos combustíveis fósseis. Os setores dos transportes, abastecimento e principalmente o comércio, dependentes, na sua maioria, dos combustíveis fósseis, como o petróleo, foram drasticamente afetados. Passamos a não usar plástico e, para substituí-lo, precisamos de produtos como o cartão e o vidro, para fazer embalagens, tornando umas simples embalagens muito mais caras.

Então, para além da preocupação política e ambiental, é necessário preocuparmos-nos com a adaptação da sociedade a estas mudanças. Fica a pergunta:

Se o primeiro dia sem fósseis levou a tantas dificuldades para quem depende deles para viver e trabalhar, será que realmente estamos preparados para uma boa e justa transição, ou estamos a avançar mais depressa do que a sociedade consegue acompanhar?

Beatriz Brandão, 10º5ª

Diário de um adolescente em 2030

(Fim dos combustíveis fósseis)

Querido diário,

Hoje foi o primeiro dia sem combustíveis fósseis... não foi tão mau como eu pensava que ia ser.

Acordei, não foi com o despertador do telemóvel que tinha a minha música favorita para eu acordar, não, eu acordei com o bip bip de um despertador de um relógio. Depois fui comer, lavar os dentes e vestir-me, despedi-me dos meus pais, porque agora eu já não ia de carro com eles, agora eu ia de bicicleta.

Quando cheguei à escola, estava tudo diferente. Já não havia projetores, ou levavas os livros ou não vias a matéria que se estava a lecionar. Passaram-se as aulas, até que chegamos à de Inglês. A professora queria fazer um exercício de listening, e, em vez do som vir de uma coluna, a professora teve de ler. Foi... diferente. Agora ia ser sempre assim nos exercícios de listening.

Chegou a hora do almoço, eu fui com uns amigos almoçar fora. Não havia televisões à vista, só os eletrodomésticos necessários para cozinhar, que, acho eu, funcionavam a energia eólica. Depois de almoço, conversámos muito – algo que apreciei muito, visto que quando ainda havia telemóveis, estavam todos a mexer nele – fui para casa de bicicleta.

Quando os meus pais chegaram, fomos jantar e falamos dos nossos dias, para ver como tinha corrido o primeiro dia sem combustíveis fósseis.

Antes de ir para a cama, vim descrever-te o meu dia, diário! Para tê-lo sempre na minha memória. Bem... agora tenho de ir dormir, senão ainda se zangam comigo por ter a luz ligada (que funciona a energia hídrica, acho eu, senão, é uma dessas sustentáveis).

Adeus!

Carolina Cabrita, 10^o5^a

O Mistério da Mochila de chumbo e outros enigmas escolares

Dizem os historiadores que, na Idade Média, as pessoas transportavam pedras para testar a sua resistência física. Hoje, no século XXI, evoluímos: trocámos as pedras por manuais de 400 páginas que pesam sensivelmente o mesmo que um recém-nascido de elefante. É a chamada "pedagogia da musculação lombar", uma técnica inovadora para garantir que, se não sairmos daqui doutores, saímos, pelo menos, com uma postura digna de um ponto de interrogação.

Entrar na escola é como entrar num universo paralelo onde o tempo e a lógica funcionam de forma distinta. Por exemplo, alguém já conseguiu explicar por que razão o intervalo de 10 minutos dura exatamente o tempo de chegar à fila do bar, enquanto uma aula de 50 minutos de Físico-Química tem a duração estimada de três eras glaciares? É um fenómeno da física que o Einstein se esqueceu de anotar.

E falemos do tão amado "Trabalho de Grupo". Trata-se de uma experiência sociológica fascinante concebida para testar a paciência humana. O conceito é simples: divide-se a turma em grupos de quatro, onde um trabalha como se estivesse a salvar o mundo, outro envia memes, o terceiro diz, "pois, concordo" a cada 20 minutos e o quarto desaparece misteriosamente, sendo apenas avistado no dia da apresentação a olhar para o PowerPoint perdido tal como qualquer um de nós olha para a parede naqueles primeiros minutos depois de acordar.

Mas o auge do sistema escolar é a utilidade prática do conhecimento. Estamos todos muito gratos por saber calcular o declive de um gráfico (ainda por decifrar) às duas da manhã sob pressão, mas continuamos a olhar para um formulário das Finanças ou para um contrato de arrendamento como se fossem hieróglifos egípcios. "A que horas o comboio A se cruza com o comboio B?" perguntam-nos nos testes. Ninguém quer saber. O que nós queríamos realmente saber é como é que o comboio A nos pode teletransportar magicamente até à escola de modo a chegarmos a horas, sendo que ainda estamos em casa a procurar o par da meia que temos na mão.

Saímos daqui com um diploma e uma dor de costas que nos irá acompanhar, provavelmente, até ao último ano do mestrado. Mas... ao menos sabemos que a mitocôndria é a central energética da célula. Se isso paga as contas? Provavelmente, não. Mas que dá um excelente tópico de conversa enquanto esperamos na fila do supermercado, lá isso dá.

Maria Marques, 10º5ª

Almoço na Vergílio Ferreira

A Hora da Busca de Alimento

Um documentário

Narrador, voz grave e solene:

Lisboa. Escola Secundária Vergílio Ferreira. São 13h15. Não toca nada — aqui os professores é que decidem quando a aula acaba, o que, sejamos honestos, é uma forma de poder que alguns exercem com demasiado entusiasmo.

O que se segue é um dos fenómenos naturais mais caóticos alguma vez registados pela ciência: a busca de alimento, a famosa hora do almoço.

A população divide-se imediatamente em facções. Os do refeitório dirigem-se com passo decidido para o seu destino — setenta e três cêntimos por um almoço completo, uma proeza económica que deveria ser estudada pelos alunos de economia. Os que trazem comida de casa instalam-se no bloco D com a determinação de marcar o seu território.

E depois há os outros. Os aventureiros. Os que atravessam o portão.

O portão é um fenómeno à parte. Três torniquetes. Um aberto. Uma centena de alunos a tentar sair ao mesmo tempo.

Os investigadores calculam que, neste momento, se forma espontaneamente uma das filas mais densas da Península Ibérica. Ninguém passa nos restantes torniquetes. Todos olham para o único torniquete como um oásis no deserto. Ninguém sabe bem porquê. É uma tradição, como o Natal, mas com mais empurrões.

Para quem tenta entrar na escola ao mesmo tempo, contrariando o sentido da migração estudantil — talvez um ser de coragem e determinação sobre-humana — a situação é delicada. Os cientistas recomendam paciência. Estimam-se, no mínimo, uns bons séculos.

Lá fora, os aventureiros partem em expedição. O destino pode ser o Santiago, pode ser a BP ali ao lado — onde qualquer coisa é, aparentemente, uma refeição perfeitamente aceitável quando se tem quase 18 anos — ou até o Auchan, para os que não se contentam com a restante oferta.

De volta ao bloco D, o ritual social está em pleno curso. Grupos formam-se à volta das mesas, telemóveis são consultados, conversas acontecem em simultâneo sobre dez assuntos diferentes. Ninguém sabe muito bem o que está a ver no ecrã, mas todos estão a ver.

O intervalo termina como começou: sem toque. O professor seguinte simplesmente aparece. É um sistema que funciona por telepatia coletiva, ou por medo — os investigadores ainda não chegaram a consenso.

A escola recompõe-se. O portão fica livre.

Fim do documentário.

Guilherme Coelho, 10º5ª

Às oito da manhã, o mundo ainda não deveria existir

Deixem-me fazer-vos uma pergunta. Quantos de vós, hoje de manhã, acordaram com o alarme e pensaram: "Que ótimo, vou aprender coisas"? Aposto que nenhum. A maior parte de nós desligou o telemóvel três vezes, ficou mais cinco minutos deitado a negociar com o universo, e acabou a apanhar o autocarro a correr com os olhos ainda meio fechados. E não é por sermos preguiçosos. É porque acordar às sete da manhã, para um adolescente, vai completamente contra a nossa biologia.

A manhã de um estudante não começa quando o alarme toca. Começa na noite anterior, quando ainda está acordado às onze, meia-noite, sem conseguir adormecer, não porque quer, mas porque o cérebro adolescente produz melatonina, a hormona do sono, mais tarde do que o de um adulto. É um fenómeno chamado ritmo circadiano, e nos jovens entre os catorze e os dezassete anos está naturalmente atrasado entre uma a três horas. Não é uma desculpa. É fisiologia. Quando o alarme toca às sete, o nosso cérebro está, literalmente, ainda a meio do ciclo de sono mais importante para a memória e a concentração. Levantar nesse momento é como arrancar um carregador da tomada antes de a bateria estar carregada.

O resultado aparece logo de manhã: saímos de casa sem pequeno-almoço ou comemos qualquer coisa em pé enquanto a mochila ainda está por fechar. Chegamos à sala de aula e sentamo-nos. O professor começa a falar. Nós fingimos que estamos a ouvir. Por dentro, ainda estamos algures entre o sonho e a realidade, a tentar perceber se aquilo é uma equação ou um trabalho de grupo. Só por volta das dez, dez e meia, o cérebro finalmente acorda a sério, mas nessa altura já perdemos hora e meia de aulas que não aproveitámos como devíamos.

E se as aulas comessem às dez da manhã? Parece um luxo, mas há escolas no Reino Unido e na Dinamarca que já fizeram essa mudança e os resultados foram claros e consistentes: menos faltas, melhor desempenho, estudantes mais atentos e com melhor saúde mental. Não porque passaram a estudar mais horas, mas porque passaram a estudar no momento certo, com o cérebro pronto para aprender.

Com um início às dez, havia tempo para um pequeno-almoço de verdade, que melhora a concentração e o humor ao longo do dia. Chegávamos à primeira aula despertos, em vez de a sobreviver com os olhos a fechar. O cansaço crónico que muitos de nós carregamos semana após semana diminuiria. E a saúde mental que em Portugal é cada vez mais uma preocupação real entre os jovens melhoraria de forma significativa.

Não estamos a pedir menos esforço. Estamos a pedir inteligência, na forma como esse esforço é exigido. Um estudante descansado aprende mais em cinquenta minutos do que um estudante exausto em duas horas. Isso não é opinião, está demonstrado por investigadores da Universidade de Oxford, pela Academia Americana de Medicina do Sono e por dezenas de estudos feitos nas últimas décadas.

A escola existe para nos ensinar. Faz todo o sentido que funcione no horário em que o nosso cérebro consegue aprender de verdade. Dez da manhã não é pedir demais. É, simplesmente, pedir o suficiente.

És afetado pelo stress antes dos testes? Este texto é para ti!

O período que antecede os testes é, para muitos alunos do 10º ano, um dos momentos mais desafiantes do percurso escolar. Com o aumento da complexidade das matérias e a pressão das notas para o acesso ao ensino superior, é natural que surja stress. No entanto, o stress não tem de ser um obstáculo, se for bem gerido, pode até servir como um impulsionador da produtividade do aluno.

A base para controlar a ansiedade reside na organização e no planeamento. Quando olhamos para uma montanha de matérias sem um plano, o cérebro tende a entrar em modo pânico. A solução passa por dividir o estudo em blocos de tempo. Utilizar técnicas como o método de Pomodoro – estuda-se durante 25 a 50 minutos, seguidos de uma pausa de 5 a 10 minutos – ajudando a manter o foco e a evitar o esgotamento mental. Além disso, criar um cronograma realista que permita visualizar o progresso, transformando a incerteza em controlo.

Outro facto crucial é a manutenção de hábitos saudáveis. É comum os estudantes sacrificarem horas de sono para estudar, mas esta estratégia é contraproducente. É durante o sono que o cérebro consolida a informação aprendida. Sem o descanso adequado, a memória falha e a irritabilidade aumenta, fazendo com que percamos o controlo. Da mesma forma, a alimentação e a hidratação desempenha um papel vital na função cognitiva. O cérebro consome uma percentagem significativa da energia do corpo, e privá-lo de nutrientes essenciais apenas agrava a sensação de cansaço e stress.

Quando a ansiedade parece sufocar, é importante recorrer a técnicas de relaxamento. Exercícios de respiração profunda ou a prática de mindfulness podem baixar os níveis de cortisol, a hormona do stress, no organismo. Se sentires o coração acelerar perante um exercício difícil num teste, para um minuto, inspira fundo e lembra-te de que o teu valor não é definido apenas por uma classificação numérica.

Por fim, é essencial manter uma perspetiva equilibrada. O stress alimenta-se muitas vezes de pensamentos catastróficos. Em vez de pensar no que acontece se falhares, foca-te no processo e no que já conseguiste aprender e conquistar. Fala com amigos, familiares, professores ou até mesmo especialistas sobre o que sentes. Muitas vezes, partilhar o peso da responsabilidade torna-a mais leve. Lidar com o stress antes dos testes é uma competência que se treina e que será útil não só agora, mas também para todas as etapas futuras da tua vida académica e profissional. E lembra-te, nunca desistas de ti, acredita em ti, vai com calma que tudo vai correr bem e vais conseguir. Se há uma coisa que eu aprendi com a vida, infelizmente, muito tarde e depois de muitos anos, a stressar pelas notas, de ter medo de não ser suficiente ou de desiludir os meus pais, é que não vale apenas sentires-te mal contigo próprio, martirizares-te pelos teus erros, imperfeições ou escolhas, pois somos todos humanos, e humanos cometem erros.

Não é necessário pores-te sobre constante pressão, às vezes, há coisas que acontecem e não estão no nosso controlo e alcance, por mais que nós tentemos controlá-las, não é possível. Temos de aprender a não nos deixarmos afetar por isso. É difícil, mas acreditem, quando o conseguirem fazer, vão sentir-se leves, descansados e tranquilos como nunca. Somos só crianças, a entrar num novo mundo que tem tanto para nos oferecer.

Não te afetes com o que os outros pensam de ti, foca-te, descobre-te, diverte-te, só se vive uma vez, portanto não a desperdices. Não és o único com dúvidas e receios. Não estás sozinho nesta viagem que é a vida, portanto respira fundo e ergue a cabeça para os desafios que aí vêm, pois a nossa vida só agora é que está a começar...

Guia de Sobrevivência para o Teste de Amanhã

Para o qual estudaste hoje

Parabéns. Tens um teste amanhã e só te lembraste hoje à noite. Não entres em pânico. Este guia foi elaborado por especialistas em procrastinação avançada e destina-se a maximizar o teu desempenho nas próximas oito horas. Segue os passos com rigor.

Passo 1: A fase de preparação psicológica (45 minutos)

Antes de abrir qualquer livro, é fundamental criar as condições ideais para o estudo. Arruma a secretária. Depois desarruma e volta a arrumar de forma diferente. Vai buscar água. Decide que precisas de uma playlist e passa os próximos 25 minutos a construí-la no Spotify. Quando a playlist estiver pronta, percebe que tens fome e vai buscar qualquer coisa.

Passo 2: O método da leitura contemplativa

Abre o manual na primeira página do tema. Lê o primeiro parágrafo. Relê o primeiro parágrafo. Contempla o primeiro parágrafo. Passa para o segundo e esquece completamente o primeiro. Ao fim de uma hora, olha para trás e repara que leste doze páginas sem processar uma única frase. Isto é normal. O teu cérebro está a aquecer.

Passo 3: A arte do estudo multitarefa

A certa altura vais perceber que estudar em silêncio absoluto é insuportável. A solução óbvia é ligar uma série "só de fundo" que rapidamente passa a ser o foco principal enquanto o manual passa a ser "só de fundo". Para equilibrar a consciência, decides juntar comida à equação, porque pelo menos estás a fazer duas coisas ao mesmo tempo. Pegas numa taça de morangos, dizes a ti próprio que isto é um lanche saudável e produtivo que te vai ajudar a concentrar, mas na verdade passas os próximos vinte minutos a comer e a ver a série. Quando te apercebes, são dez e meia da noite, a série avançou três episódios, a taça está vazia e o livro continua aberto na mesma página — pelo menos o livro está aberto, o que é meio caminho andado.

Passo 4: A técnica do sublinhado total

Para compensar, decides desligar a série e estudar a sério. Passas a sublinhar tudo. Absolutamente tudo. Ao fim de meia hora, o manual está completamente amarelo e tu não sabes nada mais do que sabias antes, mas pelo menos parece que trabalhaste muito. Desses trinta minutos, dez foram genuinamente produtivos. Os outros vinte passaram-se a cantar em voz alta as músicas da playlist que construístes, com tanto cuidado, no início da noite, aquela que era "só para estudar".

Passo 5: O despertar

Quando te apercebes, são onze e meia. Começaste às dezoito horas. A série avançou quatro episódios, a taça de morangos está vazia, o manual está amarelo, fizeste um esquema que não percebes, cantaste metade da playlist e enviaste uma mensagem de desespero ao teu melhor amigo que, provavelmente, está na mesma situação. É neste momento que te sentas direito, olhas para o manual e percebes, com uma clareza devastadora, que não sabes absolutamente nada. O pânico instala-se. Abres o caderno, pegas na caneta e é precisamente neste momento que te lembras de ter ouvido algures que o cérebro consolida memórias durante o sono. Isto é cientificamente verdade e tu vais usá-lo de forma cientificamente desonesta para justificar ires dormir. O raciocínio é simples: se dormir consolida memórias, então dormir é estudar. A lógica é irrepreensível.

Vais para a cama, mas dormir, claramente, ainda não. Vês mais um episódio da série, comes chocolate, passas alguns minutos no Instagram a ver histórias de pessoas que provavelmente também não estudaram. Só quando finalmente é meia-noite e meia é que fechas o telemóvel, viras-te para o lado e tentas realmente dormir.

Passo 6: A manhã do teste

Acordas confuso. Há um momento em que não te lembras de nada. Depois lembras-te. Sabes exatamente o que se passou na série cada detalhe, cada reviravolta, cada personagem. Quanto à matéria sem qualquer explicação lembras-te do professor a explicar aquilo. Não sabes bem quando, não sabes bem como, mas está lá.

Passo 7: A escola

Quando chegas à escola, ouve-se a pergunta inevitável: estás preparado para o teste? Na tua cabeça, a resposta honesta é: sinceramente, não sei. Passas as duas horas de aula seguintes sem conseguir pensar em outra coisa. A matéria está algures na tua cabeça mas não sabes bem onde nem em que estado. Quando chega o intervalo antes do teste, dás por ti a explicar matéria a alguns colegas coisas que nem sabias que te lembravas. Isso deixa-te cada vez mais confuso. Será que estudei mesmo? O que aconteceram àquelas horas todas?

Passo 8: Durante o teste

Lê as perguntas com calma. Para algumas sabes a resposta, ótimo. Para outras não sabes também ótimo, porque tens opções. Podes escrever tudo o que sabes sobre o tema na esperança de que a resposta apareça algures no meio. Podes começar a frase com confiança e ver para onde ela te leva. Ou podes escrever uma resposta tão filosófica e vaga que o professor não perceba bem o que disseste, mas fique com a sensação de que disseste algo profundo.

Passo 9: O ritual final

Quando saíres do teste, junta-te aos colegas para o ritual sagrado da comparação de respostas. Arrepende-te de pelo menos três respostas que tinhas certas e mudaste-as. Jura solenemente que da próxima vez vais começar a estudar duas semanas antes. Cumpre essa promessa durante dia e meio.

Passo 10: A nota

O professor anuncia que vai entregar os testes. No início nem te lembras que o fizeste mas quando os teus amigos começam a falar sobre ele, o nervosismo instala-se. Lembras-te perfeitamente que não tinhas estudado muito. Lembras-te da série. Da taça de morangos. Da playlist. De teres ido dormir à meia-noite e meia convicto de que dormir era estudar. Finalmente entregam-te o teste e a partir daí existem dois cenários o primeiro, a nota é boa, muito melhor do que esperavas, mas não sabes explicar como aconteceu. Só sabes que até resultou e que provavelmente isso é a razão de nunca mudares. No entanto, existe também o cenário b.

A nota é suficiente e sabes perfeitamente que podias ter feito melhor se tivesses estudado, nem que fosse um dia antes. Sabes perfeitamente que essa voz na tua cabeça tem razão, mas da próxima vez também vais ignorá-la. E repetes este guia no próximo teste.

Boa sorte. Vais precisar — ou talvez não.

Nota: para os mais distraídos — isto não é um manual. É apenas uma reflexão sobre algo que, sejamos honestos, todos já fizemos pelo menos uma vez.

Laura Coelho, 10^o5^a

Entre culturas: juntos ou separados?

Atualmente, Portugal está a tornar-se um país cada vez mais multicultural. Muitas pessoas vêm para cá de outros países à procura de melhores condições de vida, estudo ou trabalho. No entanto, os contactos rápidos nem sempre se tornam duradouros.

Por um lado, muitos portugueses são acolhedores, pacientes e respeitam outras culturas. Isso ajuda os imigrantes a sentirem-se mais integrados e confiantes. Além disso, a diversidade cultural pode ser muito útil, pois permite conhecer novas tradições, línguas e modos de vida de outras partes do mundo.

Por outro lado, ainda existem alguns problemas. Muitos imigrantes continuam a ter dificuldades em adaptar-se. A principal razão é a existência de barreiras linguísticas e diferenças culturais. Também há casos de preconceito e discriminação, que podem afetar negativamente o estado psicológico e, conseqüentemente, a motivação para conhecer novas pessoas.

É importante desenvolver mais respeito e compreensão entre todos. Afinal, todos somos pessoas que precisam de apoio emocional. As escolas, em particular, desempenham um papel muito importante, pois são locais onde crianças e jovens convivem diariamente e ainda estão a formar a sua personalidade. Precisam de amigos, não de concorrentes.

Até um diálogo paciente ou uma ajuda sincera pode contribuir para a criação de uma sociedade mais justa, onde cada pessoa se sinta valorizada, independentemente do grupo em que se encontre.

Vira Kasakova, 10º10ª

Sobrevivência até ao final do ano

Há situações na vida escolar que simplesmente não fazem sentido... mas ao mesmo tempo fazem todo.

Por exemplo, nas aulas de FQ há um respeito quase absoluto pelas unidades SI, incluindo o tempo. O que significa que, em vez de “faltam 6 minutos”, ouvimos um elegante “faltam 360 segundos” vindo do professor. E, honestamente... faz sentido. Mas ao mesmo tempo não ajuda emocionalmente ninguém.

Há também aquela realização coletiva que, embora tenha chegado tarde, chegou! O nosso querido meme “67” está finalmente a desaparecer. Não houve aviso, nem preparação... simplesmente está a partir. Podemos seguir em frente.

E agora, uma palavra de apoio sincero para todos os alunos com aulas no bloco H: força. Com o calor a chegar, aquilo já não é um bloco... é um teste de resistência à desidratação. Laboratórios? Sim. Mas também uma sauna gratuita incluída no horário escolar. Um conceito inovador, sem dúvida.

Entretanto, estamos oficialmente a cerca de dois meses do fim das aulas. Parece estranho, porque tanto sentimos que o ano começou ontem como que já vivemos aqui uma vida inteira.

Os testes acumulam-se, os trabalhos aparecem de repente, e a motivação... essa vai e vem curiosamente alinhada com a probabilidade de chuva na meteorologia.

Mas, no meio disto tudo, há pequenas vitórias. Como por exemplo: encontrar o cartão da escola que não vias há três meses. Ou até aqueles “bOOOOm diAAAA” ao portão que, mesmo meio que em modo de piloto automático, conseguem arrancar um mini sorriso e fazer parecer que afinal... até não está tudo assim tão caótico.

Maria Morais Lima, 10º5º

Uma Agenda Cheia, Um Futuro em Construção

Com dez perguntas a uma jovem da nossa escola, fica-se a perceber melhor como é o dia a dia de uma estudante, A. M, que tem os seus sonhos e expectativas e iniciou há pouco o secundário.

Pretende-se perceber as rotinas dos estudantes, as dificuldades que enfrentam e como se posicionam relativamente à escola, enquanto instituição que prepara os jovens para o futuro.

Ouvimos dizer que és a aluna com mais hobbies!

AM- Ahahahahah!... Sim...

Achas que a escola prepara bem os alunos para o futuro?

A.M. - Acho que a escola tem conseguido transmitir aos alunos as bases necessárias para um bom futuro. Conforme o esforço e escolhas dos alunos, a escola consegue ajudar-nos a desenvolver algumas capacidades, mais umas que outras, sempre com o objetivo de nos preparar para um futuro emprego. Mesmo assim, acho que a escola ainda deve fazer algumas melhorias e reformas nos métodos de ensino e matérias lecionadas.

Concordo!

Qual é o teu maior desafio enquanto estudante?

A.M. - Acho que o meu maior desafio enquanto estudante é conseguir gerir o meu tempo de forma igual, ou seja, dedicar o tempo necessário a cada disciplina. Como também tenho muitas atividades, sinto que às vezes não consigo ter tanto tempo ao meu dispor como gostaria e acabo por dedicar mais tempo às disciplinas de que gosto mais e menos às de que não gosto tanto.

Pois, é um problema que muitos alunos enfrentam...

Sentes que mudaste desde que entraste na escola?

A.M. - Acho que a escola muda muito as pessoas. Desde que entramos na primária que somos confrontados com várias horas de aprendizagem e intervalos longos para conviver com os amigos. Conforme vamos crescendo e avançando. nos anos de escolaridade, vamos também descobrindo novos talentos e fazendo novos amigos e tudo isso nos muda. Verdade, a escola acaba por ter um grande impacto no nosso crescimento...

Qual é a tua disciplina favorita? E porquê?

A.M. - A minha disciplina favorita é alemão. Estou nesta área porque gosto de aprender novas línguas, ler, escrever e comunicar. Desde os sete anos que o alemão se tornou uma língua ouvida por mim, todos os anos, durante o verão, e sempre tive muita curiosidade em aprender e sempre a vi como uma língua que me daria jeito no futuro e tenho a ambição de a poder vir a dominar ao longo dos próximos anos.

Interessante...

Qual é aquela de que menos gostas? E porquê?

A.M. - Não tenho uma disciplina de que não goste, mas diria que a que gosto menos é educação física, pois fazemos demasiados testes de condição física e isso tira o "brilho" e emoção daquilo que é praticar desporto.

Entendo...

Como organizas o teu estudo no dia a dia?

A.M. - Como não tenho muito tempo livre, tento tomar atenção nas aulas e fazer o máximo de esquemas e exercícios possíveis. Em casa, organizo o meu estudo da semana (tpc's e estudo para testes) sempre ao domingo (por ser o único dia que tenho completamente livre) e em alguns finais de tarde (mas sem nunca tirar horas de sono, pois sem descansar não consigo ter um bom rendimento escolar).

Boa estratégia...

Agora vou fazer-te umas perguntas mais pessoais, porque ouvi dizer que tu és a aluna com mais hobbies da turma. Então, qual é o teu hobby favorito?

A.M. - Eu tenho cinco hobbies sem os quais não consigo viver: ler, escrever, cantar, dançar e representar (fazer teatro). Todos são importantes para mim porque todos expressam a minha personalidade, sentimentos e emoções de formas diferentes. No entanto, acho que o único que não conseguiria deixar por nada é a escrita, pois para além de me poder expressar também consigo encontrar um ponto de refúgio, compreensão e descanso, na escrita.

Qual aquele que menos gostas?

A.M. - O que menos gosto é a dança, pois quanto mais fui tendo aulas e praticando esta arte, fui percebendo a quantidade de técnica e esforço que é necessário para se poder dançar bem e, na minha opinião, isso tira um pouco a identidade da dança e deixa assim de ser uma forma de expressão pura. Mas também nunca deixaria de dançar porque é a minha forma de praticar desporto preferida e porque foi o meu "primeiro amor" (comecei a praticar ballet e a fazer bailados com apenas quatro anos e tenho vindo a praticar outros estilos de dança como hip hop, jazz e sapateado).

Quando tens tempo livre?

A.M.- Tenho a tarde inteira de sexta e o dia inteiro de domingo sempre livre. As manhãs de segunda a sábado estão sempre ocupadas com aulas (escola e teatro) e algumas tardes também (com aulas e atividades diversas como coro, catequese e vida religiosa e Clube Europeu).

Como imaginas o teu futuro?

A.M. - Tenho a intenção de acabar o secundário e tirar um curso numa faculdade em Lisboa e se possível fazer Erasmus. Independentemente do curso que tire, gostava de ir viver e trabalhar para o norte de Portugal ou para outro país europeu e lá estabelecer e criar a minha família. São ideias ainda pouco desenvolvidas, pois para construir um bom futuro tenho de me focar no presente e não especular como será o meu futuro, pois penso que se eu não trabalhar o máximo agora, não terei um bom futuro garantido.

São já ideias claras e vontade de construir um bom futuro...

E, por último, o que te motiva a continuar, mesmo quando estás cansada?

A.M. - Quando estou cansada, tento ao máximo descansar para me poder manter sempre ativa. Vou buscar forças e inspiração quando estou de férias ou quando passo fins de semana fora, longe da minha casa, a viajar, pois é algo de que gosto muito e sinto que, para além de descansar, também aprendo muito. Quando se trata de coisas mais corriqueiras tento sempre tirar bons resultados e dar o meu máximo, mesmo que esteja cansada, pois quantos mais resultados positivos tiver, mais motivada fico.

Boa forma de lidar com o cansaço e manter o foco...

Obrigada pela tua participação! Queres deixar alguma mensagem ou conselho para os outros alunos?

A.M. - Não tenho muito a acrescentar. Acho que se fizerem coisas de que gostem e se dedicarem vão ter, com certeza, uma agenda cheia de eventos que vos vai trazer muito pouco descanso, mas muito orgulho e que vai poder também fazer-vos descobrir talentos e deixar a preguiça de lado.

Ok, obrigada! Certamente que o teu testemunho pode inspirar outros jovens!

Bruna Teixeira, 10º11ª

Diliana Tavares, 10º11ª

Entre Amigos e Avaliações: O Equilíbrio Difícil

Na vida de qualquer estudante, existe uma questão constante: como conciliar uma boa vida social com o sucesso escolar? Muitas vezes, parece que é preciso escolher entre sair com amigos ou estudar para garantir boas notas. No entanto, essa ideia de “tudo ou nada” está longe de ser a melhor solução.

A verdade é que tanto a vida social como o desempenho escolar são importantes para o desenvolvimento pessoal. A convivência com amigos ajuda a desenvolver competências sociais, reduz o stress e contribui para o bem-estar emocional. Por outro lado, o empenho nos estudos é essencial para alcançar objetivos futuros e construir uma base sólida de conhecimento.

Mas também é interessante estabelecer uma relação entre quantidade e qualidade sobre os estudos e a vida social, ou seja, estudar pouco, mas com frequência de modo a não tornar a ação cansativa e tirar algumas horas do dia para conviver priorizando atividades com pessoas em detrimento do foco no digital.

Quando dedicamos demasiado tempo ao estudo, sem pausas ou momentos de lazer, geramos cansaço e desmotivação e quando colocamos em primeiro plano constantemente saídas e distrações essa atitude pode refletir-se negativamente nos resultados e na aprendizagem.

O segredo está no equilíbrio. Uma boa gestão do tempo é fundamental: organizar horários de estudo, definir prioridades e reservar momentos para estar com amigos, pode fazer toda a diferença. Pequenas estratégias, como estudar antes de sair ou planejar atividades sociais para depois cumprir tarefas, ajudam a manter esse equilíbrio.

Yasmin Cerqueira, 10º12ª

DIA MUNDIAL DO TEATRO

27 de março

https://drive.google.com/file/d/1ikbOgV0leeQR7YQDzwmYC7_ML0-eK4p6/view?usp=sharing

E-MAILS DE ENCARREGADAS DE EDUCAÇÃO SOBRE A EXIBIÇÃO DA FARSA DE INÊS PEREIRA

Fico muito feliz com a iniciativa da peça e com o entusiasmo com que os alunos a acolheram.

Encarregada de Educação Catarina Miranda

Não tenho objeções à publicação desta peça na página Internet do AEVF.

Aproveito esta mensagem para felicitar todos os alunos envolvidos na peça, à frente e atrás das câmaras, pela extraordinária dedicação, esforço e qualidade da sua prestação, refletidos na realização desta peça e do respetivo vídeo.

Um agradecimento especial a si, Professora e Diretora de Turma, que incentivou e tornou possível este projeto, criando um momento memorável que permanecerá na memória de cada aluno da turma.

Mais uma vez, obrigada a todos por proporcionarem momentos inesquecíveis aos pais e encarregados de educação, contribuindo para manter viva uma arte secular tão rica, agora talentosamente transportada para o mundo digital.

*Encarregada de Educação Ana Pereira Lopes
Representante dos pais da turma 10º4ª*



ATIVIDADES SOBRE OS MAIAS

CRÍTICA DE COSTUMES

Os alunos das turmas 11.º4.ª, 11.º 6.ª e 11.º 12.ª têm estado a apresentar trabalhos sobre a obra de Eça de Queirós *Os Maias*.

Os episódios selecionados da crítica de costumes são os seguintes: Jantar no Hotel Central, Corridas de cavalos, Jantar dos Gouvarinho, os jornais *A Corneta do Diabo* e *A tarde* e Sarau do Teatro da Trindade.

Para além da leitura expressiva de excertos da obra e da exposição dos principais pontos trabalhados em cada episódio, os grupos têm comentando a atualidade das críticas e relacionado a obra com outros objetos artísticos, de forma criativa, dando largas à imaginação.

Professora Ana David





O jornalismo no séc. XIX, em Portugal: *A Corneta do Diabo* e *A tarde*.

FORMAÇÃO PROMOVIDA PELA ASSOCIAÇÃO DE PAIS
SUORTE BÁSICO DE VIDA
PARA DOCENTES E NÃO DOCENTES DO AEVF
21 de abril

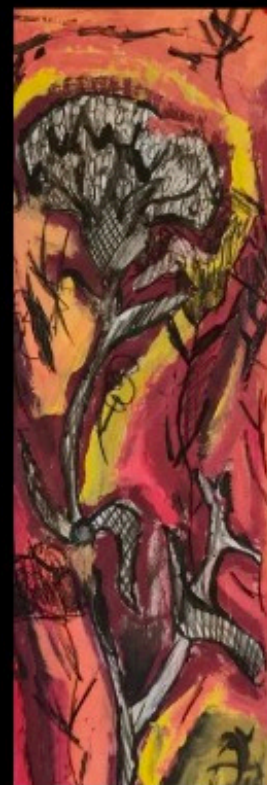


CELEBRAÇÃO DO 25 DE ABRIL

CRAVOS COM ARTE

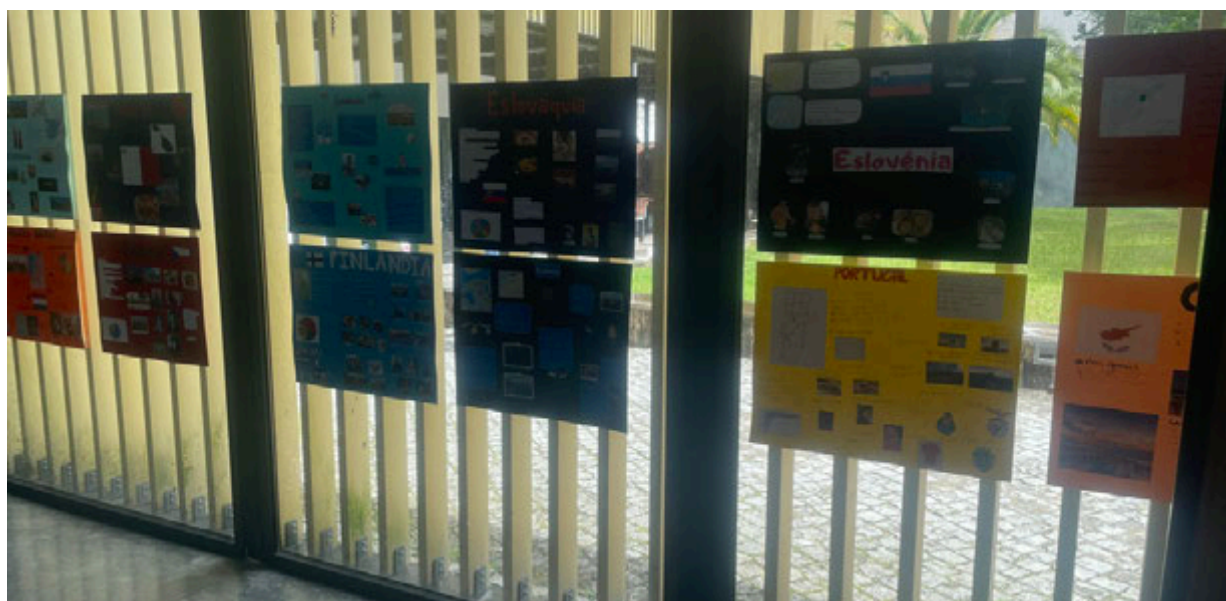
EDUCAÇÃO VISUAL-AEVF
ALUNOS 9º1ª E 9º2ª

No Bloco H, esteve patente uma exposição de desenhos e pinturas de cravos, inspirados em obras de artistas portugueses, em que cada aluno, a partir da escolha de um artista, explorou materiais e características de linhas, formas e cores da sua linguagem artística, evocando de forma criativa e expressiva a celebração do 25 de Abril.



40 ANOS DA ADESÃO DE PORTUGAL À UNIÃO EUROPEIA (exposição)





Alunos do Clube Europeu.

PALESTRA

CARREIRA DIPLOMÁTICA E SUAS MOTIVAÇÕES

Dra. Sandra Magalhães

No âmbito do Clube Europeu, realizou-se, no dia 4 de março, a palestra “Carreira Diplomata e suas motivações” com a oradora Dra. Sandra Magalhães – Diplomata da REPER em Bruxelas, que partilhou o seu percurso profissional e refletiu sobre os desafios atuais da política internacional.

A oradora, apesar de ter iniciado o seu percurso profissional na advocacia e, posteriormente, na marinha, decidiu optar pela diplomacia. Reconheceu que o seu percurso foi marcado por incertezas relacionadas com o futuro.

Durante a sessão, descreveu-nos em que consiste o trabalho de um diplomata, nomeadamente o de estabelecer relações entre países nas áreas política, económica, de segurança e cooperação internacional, para além da proteção dos cidadãos do seu país no estrangeiro e na construção de pontes de diálogo entre Estados ao ponto de evitar conflitos e promover paz e cooperação.

No início da sua carreira, participou em negociações com Espanha sobre a gestão de água da barragem do Alqueva, um dos momentos mais marcantes da sua carreira. O objetivo dessas negociações foi garantir que as quantidades de água acordadas entre dois países fossem respeitadas e que Portugal recebesse a sua parte dos recursos hídricos.

Destacou também que o protocolo do Estado é muito importante nas relações internacionais, com fim de organizar e regular as relações formais entre representantes de diferentes países. Cerimónias planeadas ao detalhe, como a apresentação de credenciais, é um momento em que o embaixador entrega o documento que confirma a sua representação perante o país de acolhimento.

Representou Portugal em diferentes contextos internacionais, teve oportunidade de ser consultora para as relações internacionais durante o governo do antigo presidente da República, Professor Dr. Aníbal Cavaco Silva, trabalhou na representação portuguesa em Brasília, no Brasil, bem como na Representação Permanente de Portugal junto de organizações internacionais.

Durante o acompanhamento do processo de paz na Colômbia, marcou-lhe as chamadas “mesas de verdade e reconciliação”, onde antigos guerrilheiros se reuniram com vítimas ou familiares das vítimas do conflito. Nessas sessões, as vítimas tinham a oportunidade de ouvir os responsáveis pelos atos de violência, enquanto os agressores podiam explicar os seus motivos e pedir desculpa. Este processo foi essencial para promover a reconciliação nacional, defendendo que não pode existir paz duradoura sem reconciliação entre as partes.

Abordou o papel da NATO na segurança internacional, explicando que a organização funciona com base no princípio da defesa coletiva, segundo o qual um ataque a um dos seus membros é considerado um ataque a todos. Para evitar conflitos, a NATO recorre frequentemente à estratégia de dissuasão, demonstrando capacidade militar através de forças navais, aéreas e terrestres.

Sobre a União Europeia, afirmou que esta não está em declínio, mas em transformação, defendendo que deve reforçar a sua autonomia estratégica, especialmente na área da defesa.

Durante a palestra foram ainda abordadas as tensões internacionais, como o conflito no Médio Oriente, que voltou a ganhar relevância e pode afetar o comércio global, sobretudo no Estreito de Ormuz.

Por fim, destacou a importância da posição geoestratégica de Portugal no Atlântico e das relações transatlânticas com o continente americano. Esta localização reforça o papel do país nas questões de segurança internacional e nas relações entre a Europa e as Américas.

A palestra terminou com uma reflexão sobre o papel da diplomacia na prevenção de conflitos. Segundo a Dra. Sandra Magalhães, a guerra surge muitas vezes quando falham os esforços diplomáticos, sublinhando que a capacidade de diálogo e negociação continua a ser uma das ferramentas mais importantes para manter a paz entre os Estados.

Carolina Lopes Rodrigues, 11º11ª



Palestra “Orçamento do Estado”

Deputado Hugo Carneiro

O **Orçamento do Estado** é o documento fundamental para a organização económica de um país, pois define de onde vêm as receitas do Estado e para onde são direcionadas as despesas públicas. O **Orçamento do Estado para 2026** tem sido alvo de debate, uma vez que influencia diretamente a vida dos cidadãos e reflete as prioridades do governo.

Na abordagem deste tema, o deputado **Hugo Carneiro**, pertencente ao **Partido Social Democrata (PSD)**, esteve presente na **Escola Secundária Vergílio Ferreira**, onde explicou a importância do Orçamento do Estado e o seu impacto nos eleitores.

O Orçamento do Estado tem a função de organizar os fundos do país disponíveis, sendo necessário decidir como os gastar. Apesar de ser possível responder a várias necessidades, investir mais numa área implica, muitas vezes, reduzir o investimento noutra. Por isso, é essencial calcular se existe dinheiro suficiente antes de aumentar a despesa numa determinada área.

Receitas e Despesas do Estado

As **receitas do Estado** resultam sobretudo dos impostos, que se dividem em **impostos diretos**, como o IRS e o IRC, e **impostos indiretos**, como o IVA, o ISP, o imposto sobre veículos, o imposto sobre o consumo do tabaco e o imposto do selo. Embora o IRS tenha vindo a baixar, os impostos indiretos sobre bens do dia a dia têm aumentado, o que afeta diretamente o custo de vida das famílias.

As **despesas do Estado** incluem salários da função pública, pensões, investimentos em saúde, educação, segurança, defesa, infraestruturas e pagamento de juros da dívida pública. Atualmente, Portugal gasta mais dinheiro em juros da dívida do que na defesa nacional, sendo que cerca de **25 mil milhões de euros** são destinados a pensões.

Défice, Dívida Pública e PIB

Quando o Estado gasta mais do que aquilo que arrecada, surge um **défice orçamental**. Para o resolver, o governo pode cortar despesas, aumentar impostos ou recorrer a empréstimos, nomeadamente junto da União Europeia. A dívida pública tem impacto na reputação internacional do país e na confiança dos credores. Reduzir a dívida permite criar maior margem financeira para investir noutras áreas, podendo esta baixar até cerca de **90% do PIB**.

O **Produto Interno Bruto (PIB)** representa a riqueza gerada no país, tanto pelo setor público como pelo privado. Quando o PIB cresce, as receitas fiscais também tendem a aumentar, uma vez que os impostos são aplicados em percentagem. No entanto, se os preços dos produtos sobem devido à inflação, os impostos associados também aumentam, fazendo com que os consumidores paguem mais.

Escrutínio e responsabilidade política

O Orçamento do Estado é apresentado pelo Governo dentro de um prazo definido e está sujeito à votação no Parlamento. Segundo o deputado Hugo Carneiro, é essencial haver **escrutínio rigoroso**, uma vez que mais dinheiro não significa, necessariamente, melhores serviços. Defendeu ainda que deve existir colaboração entre os partidos para garantir um avanço sustentável no investimento estatal.

Em conclusão, o Orçamento do Estado para 2026 reflete escolhas políticas que afetam toda a sociedade. A sua análise permite compreender as prioridades do país, os desafios económicos e a importância de uma gestão responsável dos recursos públicos.

Duarte Carmo, 11º10ª

Martim Teixeira, 11º10ª

Gonçalo Nogueira, 11º3ª



Participação na Cimeira das Democracias

“Como defender a Democracia na Nova Geopolítica?” Este foi o tema central da Cimeira das Democracias de 2026 organizada pela Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, no **IEP – Instituto de Estudos Políticos**, no passado 16 de abril. Ao longo dos anos, esta iniciativa tem vindo a afirmar-se como uma forma de reunir jovens do Ensino Secundário, proporcionando-lhes conhecimento e ambição no domínio político e humanístico.

Nesta edição, participaram cerca de 40 escolas de todo o país, cada uma representando um Estado, à semelhança do funcionamento de uma cimeira internacional. A nossa escola, **a Secundária Vergílio Ferreira, participou como delegação da Irlanda.**

A Cimeira das Democracias teve início com uma sessão de abertura conduzida pela **diretora do IEP**, Mónica Dias. Na sua intervenção, destacou a relevância da política, sublinhando que esta não só interessa, como faz a diferença, sendo fundamental saber agarrá-la e valorizá-la.

Defendeu que o único meio viável para a construção de uma sociedade verdadeiramente democrática é a aposta numa maior participação cívica, algo que a Universidade procura incentivar todos os anos com este evento.

“Se não cuidarem de mim eu vou abandonar vos!” – a Diretora Mónica Dias faz ainda uma personificação daquilo que é a democracia e do que ela precisa para sobreviver. Reforçando a ideia de que **a vida em democracia exige atenção, compromisso e responsabilidade.**

Ainda na sessão de abertura, foram apresentadas duas importantes leituras e lições sobre o que significa viver em democracia. Coube ao professor de geopolítica e **orador convidado, Major-General Filipe Arnaut Moreira**, conduzir essa reflexão.

Partindo de uma perspetiva histórica, destacou que a construção de uma sociedade democrática não é linear. Pelo contrário, atravessa diferentes fases: períodos de declínio, momentos menos favoráveis e outros de progresso e consolidação. Foi a partir desta ideia que o Major-General introduziu o tema central da Cimeira: o papel ativo do cidadão e como defender a Democracia na nova geopolítica. Mais do que um conceito abstrato, a democracia exige prática. **Observar, Questionar e Participar** são verbos salientados pelo General – **não são apenas direitos, mas deveres.**

Tendo em conta a relevância da comunicação social, a cimeira destacou-se também pela sua dinâmica inovadora, funcionando quase em tempo real. Foi possível acompanhar notícias ao longo de todo o dia, redigidas pelos jornalistas presentes, que cobriram sessões, debates e intervenções nas várias comissões. Este elemento tornou a experiência mais imersiva e próxima da realidade.

Após a sessão de abertura e das declarações iniciais, cada delegado dirigiu-se à respetiva comissão. Os participantes distribuíram-se por cinco áreas principais:

- 1. Governabilidade e constitucionalidade.**
- 2. Política externa e cooperação internacional.**
- 3. Segurança internacional.**
- 4. Educação, integração e cidadania.**
- 5. Economia, sustentabilidade e trabalho.**

Em cada comissão foram debatidas diferentes posições e propostas, que mais tarde seriam apresentadas em assembleia para votação. Este processo incluiu diversas intervenções, debates e momentos de discussão entre os vários países representados.

Em suma, a **Cimeira das Democracias** revelou-se uma experiência enriquecedora, permitindo compreender, de forma prática, o funcionamento da política internacional e a importância do diálogo e da cooperação entre países. Para além disso, destacou o papel fundamental dos jovens na construção de uma sociedade mais informada, participativa e democrática. Mais do que isso, mostrou como **o envolvimento ativo e o pensamento crítico são essenciais para manter uma democracia viva, resiliente e consciente.**

Carolina Massano, 11º11ª



Aulas sobre a UE

16 alunos do Clube Europeu prepararam aulas sobre a UE, que foram ministradas a 16 turmas do 3º ciclo do Ensino Básico, das duas Escolas de 2º e 3º ciclo do AEFV: EB de Telheiras, EB São Vicente e na ESVF.

Para estas aulas os alunos construíram powerpoints, kahoot's e outros jogos.

Esta atividade contou com a colaboração de cinco professores do 3º ciclo que disponibilizaram as suas aulas de Cidadania para receberem os alunos do Clube Europeu.

De salientar a boa receptividade por parte dos alunos do 3º ciclo que interagiram e participaram positivamente na dinâmica de ensino-aprendizagem.





Participação na Cimeira de Segurança

No dia 5 de dezembro de 2025, os alunos do Clube Europeu, Ana Abrahão, Miguel Pereira e Victória Ferro, participaram, juntamente com o professor Paulo Silva, na Cimeira de Segurança. Realizada na Universidade Católica Portuguesa, pelo Instituto de Estudos Políticos, a cimeira reúne alunos do IEP e de escolas convidadas para discutir desafios contemporâneos à paz e à estabilidade mundial.

Representando a Itália, os alunos defenderam os seus princípios nas comissões especializadas: ciberdefesa e infraestruturas críticas (Ana Abrahão); desinformação, manipulação digital e democracia (Victória Ferro); cooperação internacional e dissuasão no ciberespaço (Miguel Pereira).

Em primeiro lugar, como porta-voz, o aluno Miguel Pereira leu a Declaração de Estado da Itália, apresentando as principais prioridades do país e o seu estado atual relativamente à segurança.

De seguida, simulando o funcionamento do Conselho do Atlântico Norte da NATO, os participantes, nas suas respetivas comissões, debateram os problemas atuais de segurança internacional, desenvolvendo propostas e possíveis soluções, por meio do debate informal, ou “unmoderated caucus”. Após o desenvolvimento especializado, as comissões reuniram-se na Assembleia Geral, para o debate final e apresentação do documento oficial. Nesta assembleia, a única comissão que apresentou unanimidade em relação à proposta foi a de Cooperação Internacional e Dissuasão no Ciberespaço, apresentando um contraste em relação às objeções reveladas pelos outros grupos.

Além das reuniões em comissões, também assistiram às seguintes palestras: as intervenções de Ana Miguel dos Santos e do Secretário de Estado adjunto da política de defesa nacional; a open talk entre Ana Miguel dos Santos e Bernardo Blanco; e a aula aberta, que atuou como uma exemplificação dos conteúdos lecionados no curso de estudos políticos, ministrado pela Católica. Mais especificamente, os palestrantes Ana Miguel dos Santos e Bernardo Blanco abordaram, respectivamente, os seguintes temas: a relação entre a democracia e a segurança digital, a vulnerabilidade sistémica, as guerras híbridas, a modificação de narrativas, os ataques cibernéticos e a utilização de inteligência artificial na atualidade.

Ao longo do dia 5, os participantes tiveram a oportunidade de explorar novas temáticas e de se familiarizar, superficialmente, com a Universidade Católica Portuguesa, representando os princípios da Itália, provenientes da sua pesquisa e da reunião na Embaixada do país. Adicionalmente, foram acompanhados por uma aluna do primeiro ano do IEP, desempenhando a função de guia e auxiliando-os. No decorrer da cimeira, estes participaram oportunamente em debates com os seus colegas de comissão e desenvolveram soluções inovadoras, de modo a praticar o pensamento estratégico e a participação ativa.

Ana Abrahão, 12º10ª



Parlamento dos Jovens 2025/2026

Participação no Parlamento dos Jovens e promoção da cidadania ativa

A nossa escola participou, mais uma vez, no programa Parlamento dos Jovens, uma iniciativa da Assembleia da República que tem como objetivo incentivar a participação cívica e política dos alunos. Este projeto envolve escolas de todo o país e desenvolve-se ao longo do ano letivo, culminando com sessões a nível distrital e nacional.

A participação iniciou-se com a realização da Sessão Escolar, onde os alunos organizaram listas, apresentaram propostas e elegeram os seus representantes. Durante este processo, foram debatidos temas atuais da sociedade, promovendo o espírito crítico, a argumentação e o respeito pela opinião dos outros.

Os alunos eleitos representaram a escola na Sessão Distrital, onde tiveram a oportunidade de debater com estudantes de outras escolas e aprovar um projeto de recomendação. Estas sessões permitem aos jovens compreender o funcionamento do sistema democrático e o papel dos deputados.

O envolvimento dos alunos foi marcado pelo entusiasmo, responsabilidade e sentido de participação cívica, demonstrando que os jovens têm um papel ativo na construção de uma sociedade mais consciente e participativa.

O Parlamento dos Jovens é considerado um dos mais importantes programas de educação para a cidadania em Portugal, mobilizando milhares de estudantes desde a sua criação e contribuindo para aproximar os jovens da política e das instituições democráticas.

A escola congratula todos os participantes pelo empenho demonstrado e pelo excelente trabalho desenvolvido ao longo de todo o projeto.





ATELIER DE ILUSTRAÇÃO

ILUSTRAÇÕES DE AS TRÊS LADRAS

Ilustrações realizadas no **Atelier de Ilustração**, por Alícia Olimpio, 11º5ª.

As Três Ladras é o título do livro infantil de Txabi Arnal com ilustrações de Elena Odriozola. Esta obra narra a história de três irmãs (Oculta, Lúcia e Justa) que descobrem que o amor e a ternura são mais valiosos que o ouro.





A AUTOIMAGEM E A AUTOESTIMA

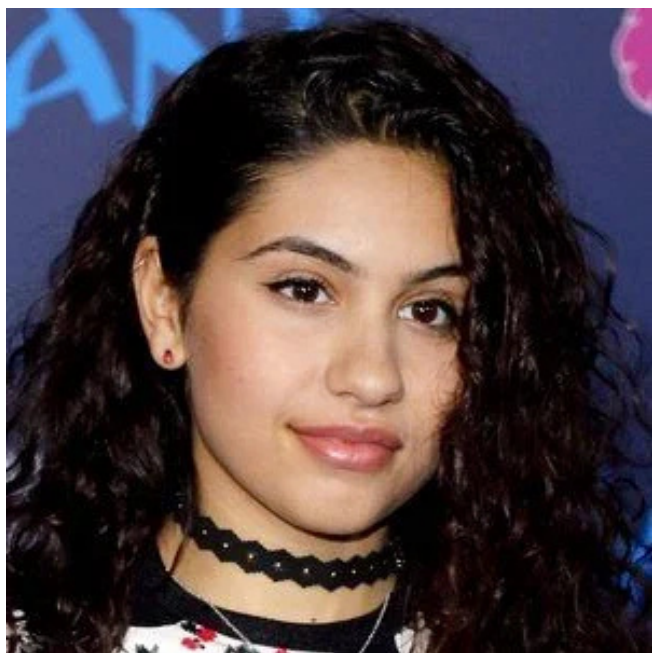
“Scars To Your Beautiful”, de Alessia Cara

<https://www.youtube.com/watch?v=MWASeaYuHZo>

Na música “Scars To Your Beautiful”, a artista — Alessia Cara — defende a beleza natural e individual de cada um, transmitindo a mensagem de que esta não deve ser danificada ou suprimida.

Em palco, a cantora passa por uma transformação: é-lhe retirada a roupa elegante, o belo penteado e a sua maquilhagem. Através desta cena e da própria letra da música, Alessia Cara tenta mostrar não só a beleza natural, previamente coberta, mas também a dos seus espectadores, e como é importante não magoar esta imagem real e individual — a tradução do título da música e principal verso do refrão corresponde a “Cicatrizes Na Tua Beleza”, defendendo então uma beleza natural ao invés de uma imagem artificial, que poderá eventualmente danificar o que é real.

David Jerónimo, 10º3ª



História de Mary

<https://www.youtube.com/watch?v=L3qc6QjfJyc>

Ao longo deste vídeo da campanha da Dove, é possível observar o impacto das redes sociais e da perseguição de uma “beleza perfeita”, numa jovem chamada Mary, que viveu uma infância segura e feliz, mas que, mais tarde, com um telemóvel, é influenciada pelos padrões quase inalcançáveis das redes sociais, afetando a sua perceção da realidade.

No fim, destaca-se o preço das suas ações, que resultaram num distúrbio alimentar, e como este cenário já foi vivido noutras famílias, levando-nos a refletir sobre a influência das redes sociais na imagem corporal e como estas poderão estar a encaminhar-nos para um futuro perigoso.

David Jerónimo, 10º3ª

CINQUENTA PESSOAS E UMA PERGUNTA

<https://www.youtube.com/watch?v=f0tEcxLDDd4>

“Qual foi a última vez que te sentiste confortável no teu próprio corpo?”

Este vídeo revela o contraste entre crianças e adultos no que toca à questão: “Se pudesses mudar uma coisa no teu próprio corpo, qual seria?” Por um lado, os adultos mudariam partes do corpo que provocam alguma insegurança; por outro, as crianças gostariam de ter algo inimaginável, sem sentido nenhum, mas que, no fundo, mostram a sua inocência e o quão confortáveis estão no seu próprio corpo, ao contrário dos adultos.

Quando respondemos à questão – “Qual foi a última vez que te sentiste confortável no teu próprio corpo?” –, somos levados a refletir sobre algo muito profundo. No meu caso, posso afirmar que poderá ter sido há algum tempo. Por vezes, o meu cabelo e penteado fazem-me sentir inseguro, por exemplo.

No entanto, o vídeo acaba com uma idosa que aprendeu a gostar e a estar confortável no seu próprio corpo, levando-nos a pensar sobre a insignificância de uma testa grande, de um cabelo despenteado ou de qualquer outro traço que nos torne inseguros, em relação à nossa aparência.

David Jerónimo, 10º3ª

Na minha opinião, as inseguranças mudam muito ao longo da vida porque as preocupações de cada idade são diferentes. Nas crianças, as inseguranças costumam estar mais ligadas à aceitação pelos amigos, ao medo de errar ou de não serem incluídas.

Muitas vezes são inseguranças mais simples e passageiras, porque ainda estão a descobrir quem são.

Nos adolescentes, essas inseguranças tornam-se mais intensas devido às mudanças físicas, emocionais e à pressão social. A aparência, as redes sociais e a opinião dos outros passam a ter um impacto muito maior.

Já nos adultos, as inseguranças costumam estar mais relacionadas com trabalho, relações, responsabilidades e sucesso pessoal. Mesmo assim, muitos adultos continuam a carregar inseguranças criadas durante a adolescência.

Acho que a principal diferença é que as crianças vivem os problemas de forma mais inocente, enquanto adolescentes e adultos pensam demasiado no julgamento dos outros. Também existe mais comparação social à medida que crescemos. No geral, considero importante falar sobre inseguranças em todas as idades, porque isso ajuda as pessoas a sentirem-se mais compreendidas e confiantes.

Tiago Gameiro, 10º4ª

Por que queremos aquilo que não temos?

Muitos gostariam de mudar algo no seu corpo, de parecer como outros, apesar de não corresponder ao que lhes foi atribuído naturalmente. Porquê?

Este vídeo revela como este problema se pode considerar praticamente universal, visando sempre as mudanças corporais permitir à pessoa encaixar-se no grupo de outros que a rodeiam, ou a melhorar a sua autoestima. Assim, somos levados a refletir como a imagem que temos do nosso próprio corpo nos pode tornar mais inseguros e frágeis.

David Jerónimo, 10º3ª

Abre os olhos!

<https://www.youtube.com/watch?v=pWVWc5MjpGs>

Este vídeo transmite-nos uma mensagem poderosa: ao longo do nosso dia-a-dia, deparamo-nos com pessoas que invejamos por possuírem algo melhor, algo que não temos, mas que gostaríamos de ter. Porém, a que corresponde a realidade? Do lado oposto, acontece exatamente o mesmo, mostrando então como esta constante comparação alimenta uma sofreguidão mútua.

Somos levados a refletir sobre os nossos próprios traços e como, mesmo que não tenhamos algo que outros tenham, também temos características que nos tornam únicos e especiais, sublinhando, então, o vídeo, a insignificância destas comparações e desta inveja diária.

David Jerónimo, 10º3ª

Entrevista a Megan

Esta entrevista mostra o impacto que Megan, através da sua organização, consegue ter no combate aos padrões irrealistas ou os tabus da sociedade no que toca à beleza.

O vídeo permite-nos refletir sobre as consequências que as nossas ações podem ter na minimização deste problema, nas gerações futuras. Tal como Megan, também podemos contribuir positivamente no combate contra os preconceitos da beleza que nos rodeiam: desde uma pequena iniciativa à fundação de grandes organizações, as nossas ações podem ajudar a criar um ambiente menos tóxico e “perfeito”, que permita a valorização da imagem corporal, individual e única de cada pessoa.

As redes sociais, por exemplo, podem servir tanto como um meio de difamação e de prejuízo da autoestima pessoal, como também podem ser usadas como meio para encorajar e ajudar os que mais precisarem ou, no geral, para a criação de padrões mais honestos e reais, no que toca à beleza.

David Jerónimo, 10º3ª

CONVERSAS

https://www.youtube.com/watch?v=bM7PfzSt2-Y&list=PLrXGR_VKMgxulUD19K2K56QgXQoyTD9y0&index=3
<https://www.youtube.com/watch?v=SUfWr0iZLM0>
<https://www.youtube.com/watch?v=IbGC4oiOiTw>
<https://www.youtube.com/watch?v=9SbL2FjP-zw>

Por vezes, as conversas que temos connosco ou com os outros degradam a nossa autoestima e fazem-nos pensar negativamente sobre nós próprios. O vídeo permite destacar este clima tóxico, ao qual estamos sempre expostos ou que até, por vezes, estimulamos, levando-nos a menosprezar a nossa imagem ou a do próximo.

David Jerónimo, 10³^a

CONVERSA DO CORPO EM FRENTE AO ESPELHO

Na minha opinião, o vídeo transmite uma mensagem muito emocional e profunda sobre a forma como as pessoas veem o seu próprio corpo.

Gostei da maneira simples e realista como mostra inseguranças que muita gente sente no dia a dia. A utilização do espelho cria um efeito forte, porque representa o confronto connosco próprios. O ambiente mais calmo e a edição ajudam a passar sentimentos de tristeza, reflexão e aceitação. Achei interessante porque não tenta ser exagerado, mas mesmo assim consegue tocar emocionalmente.

O vídeo faz-nos pensar sobre autoestima e sobre a pressão da aparência física. Também mostra como pequenos comentários ou pensamentos podem afetar muito uma pessoa.

A mensagem final acaba por ser importante: devemos aprender a aceitar-nos mais.

Visualmente, o vídeo é simples, mas isso até ajuda a tornar tudo mais verdadeiro.

No geral, achei um vídeo sensível, bem feito e com uma mensagem muito positiva.

Tiago Gameiro, 10⁴^a

CONVERSAS COM OS AMIGOS SOBRE O CORPO

Na minha opinião, este vídeo passa uma mensagem muito verdadeira sobre a influência dos amigos na nossa autoestima. Mostra como as conversas entre amigos podem tanto ajudar como magoar, mesmo sem intenção.

Gostei da naturalidade das cenas, porque parecem situações reais do dia a dia. O vídeo faz-nos pensar sobre a importância das palavras e da forma como falamos uns com os outros.

Também mostra que muitas inseguranças surgem da comparação que fazemos entre nós próprios e outras pessoas. A edição simples e o ambiente mais emocional ajudam a transmitir melhor a mensagem.

Achei interessante, porque aborda um tema muito comum entre jovens de forma sensível.

O vídeo consegue criar empatia e faz-nos refletir sobre o impacto das amizades.

A mensagem principal parece ser que devemos apoiar mais os nossos amigos e evitar julgamentos.

No geral, achei um vídeo emocional, realista e com uma mensagem bastante importante.

Tiago Gameiro, 10⁴^a

OS PADRÕES DE BELEZA ATUAIS

Na última aula de Português, foram-nos apresentados vários vídeos que, a meu ver, abordavam temas atuais e relevantes, que deveriam ser discutidos de forma mais aberta entre os adolescentes.

Começámos por assistir a uma atuação ao vivo de Alessia Cara, cuja canção *Scars to Your Beautiful* transmitia uma mensagem através da frase “You should know you’re beautiful just the way you are”, que pode ser traduzida como “Devias saber que és bela exatamente da maneira que és”. A música também diz que, se o resto do mundo não concorda, talvez seja a sociedade que precisa de mudar.

De seguida, foi-nos apresentada a história de Mary, uma rapariga influenciada pelos padrões de beleza publicados nas redes sociais. Este vídeo foi bem conseguido, pois mostrou, de forma cativante, os efeitos negativos que as redes sociais podem ter não só na saúde mental, mas também na saúde física dos adolescentes. Na verdade, o verdadeiro “corpo de sonho” é aquele que é saudável, o que varia de pessoa para pessoa, já que somos todos diferentes.

O vídeo seguinte fez-me a refletir, pois colocou uma questão importante sobre a qual raramente pensamos: “Qual foi a última vez que te sentiste confortável no teu corpo?”. Ao ouvir esta pergunta, percebi que já não me lembro da última vez em que me olhei ao espelho sem encontrar uma falha. No entanto, sei que houve uma altura em que isso não tinha importância para mim, pois sentia-me bem comigo própria, mesmo sem me pentear antes de sair de casa.

O quarto vídeo foi esclarecedor relativamente a um tema pouco discutido: a autoestima e a importância que muitos rapazes dão à sua própria imagem. Muitas vezes, estas questões são mais associadas às raparigas, o que acaba por desvalorizar as inseguranças dos rapazes. Na realidade, o vídeo mostra que muitos jovens sofrem pressão para atingir um corpo perfeito, chegando, em casos mais extremos, ao consumo de esteroides para chegar a certos padrões de beleza.



Foi-nos depois mostrado um conjunto de vídeos interessantes sobre a manipulação digital da imagem que, infelizmente, é algo muito comum na sociedade atual. Achei assustador, pois estas fotografias e publicidades alteradas definem os padrões de beleza irrealistas da nossa sociedade.

Outro dos temas mais interessantes, abordado nos vídeos visualizados na aula de Português, em que foi colocada a seguinte questão: “Porque é que queremos sempre aquilo que não temos?”. É uma pergunta triste, mas verdadeira. Em vez de estarmos felizes com o que temos, cobiçamos sempre o que os outros têm, o que é desprovido de lógica. O mais importante deveria ser a aceitarmos-nos como somos, pois, enquanto procuramos uma perfeição impossível, ignoramos que já somos perfeitos à nossa maneira.

O penúltimo vídeo focou os diferentes tipos de linguagem corporal e como influenciam a nossa visão sobre os corpos. Além disso, mostrou a importância de não valorizarmos demasiado os comentários desagradáveis feitos por terceiros, além de termos cuidado com a forma como falamos dos outros e de nós próprios.

Por fim, o último vídeo foi muito inspirador. Contava a história de uma mulher determinada a evitar que os problemas de autoestima pudessem influenciar a irmã, como a tinha influenciado a si própria. Para isso, criou a sua própria marca de soutiens para jovens adolescentes, para que tivessem uma imagem corporal mais positiva.

No seu conjunto, todos estes vídeos nos fizeram perceber que ninguém precisa de ser perfeito para se sentir bem consigo próprio.

Inês Ribeiro, 10^o3^a



A INFLUÊNCIA DA PRÓPRIA IMAGEM NA ATUALIDADE

Atualmente, a imagem tem uma enorme influência na forma como as pessoas se vêem a si próprias e aos outros. Vivemos numa sociedade em que a aparência física parece ter cada vez mais importância, principalmente devido às redes sociais, à publicidade e à pressão constante para corresponder a determinados padrões de beleza. Muitas vezes, esses padrões são irrealistas e fazem com que muitas pessoas desenvolvam inseguranças, baixa autoestima e até problemas de saúde mental.

Os vídeos e artigos analisados durante a aula mostraram precisamente como esta pressão afeta pessoas de todas as idades, incluindo figuras públicas, como é o caso do Ed Sheeran, um dos exemplos mais marcantes. Apesar de ser famoso e admirado por milhões de pessoas, ele revelou que também sofreu com problemas relacionados com a imagem corporal e com a comparação constante com outros artistas. Isto mostra que ninguém está completamente imune à pressão da sociedade e às expectativas criadas pela aparência física.

Na atualidade, as redes sociais contribuem muito para esta situação. Muitas fotografias são editadas, filtradas ou escolhidas cuidadosamente para mostrar uma imagem “perfeita” da vida e do corpo das pessoas. Ao ver constantemente essas imagens, muitas pessoas acabam por comparar-se e sentir que não são suficientemente bonitas, magras ou interessantes. Isso pode gerar ansiedade, tristeza e uma grande falta de confiança em si mesmas.

Além disso, muitas vezes, o valor de uma pessoa parece ser medido pela sua aparência, quando na realidade o mais importante deveria ser a sua personalidade, os seus valores e a forma como trata os outros.

Outro aspeto importante abordado foi a necessidade de aceitar que cada pessoa é diferente. A beleza não devia ser definida apenas por um único padrão, imposto pela sociedade. Cada corpo, rosto e personalidade são únicos, e isso é o que torna cada pessoa especial.

Projetos como o “Dove Self-Esteem Project” tentam precisamente ajudar as pessoas, tanto rapazes como raparigas, a desenvolver uma autoestima mais saudável e a perceber que não precisam de ser “perfeitas” para terem valor.

Na minha opinião, é importante aprender a olhar para as redes sociais de forma mais crítica e perceber que aquilo que vemos nem sempre corresponde à realidade. Também devemos valorizar mais o bem-estar mental e emocional do que a aparência física. A sociedade precisa de promover mais diversidade, aceitação e respeito pelas diferenças, para que as pessoas se sintam confortáveis consigo próprias e não vivam constantemente presas a comparações e inseguranças.

Concluindo, a imagem tem um grande impacto na vida das pessoas, podendo influenciar positivamente ou negativamente a autoestima. No entanto, é essencial compreender que a verdadeira beleza não está apenas na aparência exterior, mas também na confiança, na autenticidade e na forma como cada pessoa se aceita a si mesma.

MANIPULAÇÃO DA IMAGEM MASCULINA

Na minha opinião, a manipulação da imagem nas redes sociais tem um impacto muito grande na forma como as pessoas se veem.

Muitas fotografias são editadas para parecerem “perfeitas”, criando padrões de beleza pouco realistas.

Isso pode fazer com que jovens e adultos se sintam inseguros com a sua própria aparência.

Filtros e edições acabam por esconder imperfeições normais que toda a gente tem.

O problema é que, muitas vezes, as pessoas comparam a vida real com imagens artificiais da internet.

Ao mesmo tempo, a edição de imagem também pode ser usada de forma criativa e artística. O mais importante é existir equilíbrio e consciência sobre o que é real ou não.

As redes sociais deveriam incentivar mais autenticidade e menos pressão estética.

Acho que falar deste tema é importante para melhorar a autoestima e a saúde mental.

No geral, considero que a manipulação de imagem pode ser perigosa, quando influencia negativamente a forma como as pessoas se valorizam.

Tiago Gameiro, 10º4ª



Entre os jovens masculinos, também existe muita insegurança. Este vídeo destaca a história de um rapaz que treina frequentemente para tentar alcançar um “corpo ideal”, assim como a de um jovem, Danny, cuja perseguição de uma aparência perfeita teve um grande impacto na sua vida, quase levando ao suicídio.

Estas realidades, assim como algumas estatísticas chocantes mostradas pelo vídeo revelam como os padrões de beleza da sociedade atual não têm apenas efeitos negativos sobre o sexo feminino, mas como este problema acaba por ser universal, tanto em rapazes como em raparigas.

David Jerónimo, 10º3ª

MANIPULAÇÃO DA IMAGEM FEMININA

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

<https://www.youtube.com/watch?v=sQS9pymkLiU>

Na minha opinião, este vídeo mostra muito bem como a publicidade e os media conseguem alterar completamente a imagem de uma pessoa.

Achei impressionante ver a transformação feita através de maquilhagem, iluminação e edição digital.

O vídeo transmite a ideia de que muitas imagens consideradas “perfeitas” não refletem a realidade. Isso faz-nos perceber como os padrões de beleza criados pelos media podem ser injustos e irreais.

A mensagem é clara, simples e muito atual, principalmente para os jovens.

Também mostra como a manipulação de imagem influencia a autoestima e a forma como as pessoas se comparam umas às outras.

A edição rápida ajuda a causar impacto e a prender a atenção até ao fim.

O vídeo faz-nos refletir sobre aquilo que vemos diariamente nas redes sociais e na publicidade.

Na minha opinião, é uma crítica importante à pressão estética criada pela sociedade.

No geral, achei um vídeo inteligente, educativo e com uma mensagem muito forte sobre autenticidade e aceitação pessoal.

Tiago Gameiro, 10º4ª



Através de três vídeos, ficamos com uma perceção da realidade que nos rodeia e dos padrões inalcançáveis de beleza aos quais somos expostos diariamente. Quer se trate do sexo feminino ou masculino, das redes sociais ou dos grandes outdoors, o mundo à nossa volta está repleto de manipulação e de ideais falsos.

Construímos padrões e estereótipos com base em imagens falaciosas que nunca retratam a beleza real e natural do ser humano e que distorcem a realidade, comprometendo a nossa autoestima no dia-a-dia. Comparamo-nos a retratos manipulados que danificam a perceção que temos da nossa imagem corporal. Esta situação provoca consequências nefastas ao nosso crescimento.

David Jerónimo, 10º3ª

SER A MUDANÇA UMA INSPIRAÇÃO PARA A AUTOESTIMA

Este vídeo é um exemplo poderoso de como a criatividade pode ser usada como ferramenta de cura e transformação social. Mikhaila Nodel transforma a sua experiência negativa com o bullying em algo positivo, criando as "Cosmic Cuties", personagens que celebram a diversidade corporal e o amor-próprio. A transição de simples esboços num caderno para uma revista e uma comunidade online mostram que pequenas ações individuais podem gerar um impacto coletivo significativo.

O conteúdo é extremamente relevante para o público jovem, abordando de forma sensível a importância da autoconfiança e da aceitação das diferenças. A estética do vídeo, aliada ao depoimento autêntico da protagonista, reforça a mensagem central da campanha: cada um de nós tem o potencial de ser a mudança que deseja ver no mundo. É um conteúdo inspirador que nos convida a refletir sobre como podemos usar nossos talentos para acolher e valorizar a nós mesmos e aos outros.

Tiago Gameiro, 10º4ª



Em suma, os vídeos visualizados demonstram como os padrões de beleza impostos pela sociedade e pelas redes sociais podem influenciar profundamente a nossa visão sobre nós próprios. A procura constante de uma imagem “perfeita” gera inseguranças, comparações e, muitas vezes, uma diminuição da autoestima, afetando tanto rapazes como raparigas.

Estes vídeos revelam que muitas das imagens e ideais que admiramos não correspondem à realidade, sendo frequentemente manipulados e inalcançáveis. Por isso, torna-se essencial desenvolver um olhar mais crítico perante aquilo que vemos diariamente e valorizar a beleza natural e individual de cada pessoa.

Além disso, é importante compreender que as palavras, comentários e atitudes que temos em relação a nós próprios e aos outros podem ter um grande impacto emocional. Ações de apoio, empatia ou caridade podem contribuir para uma sociedade mais saudável e menos centrada em padrões irrealistas.

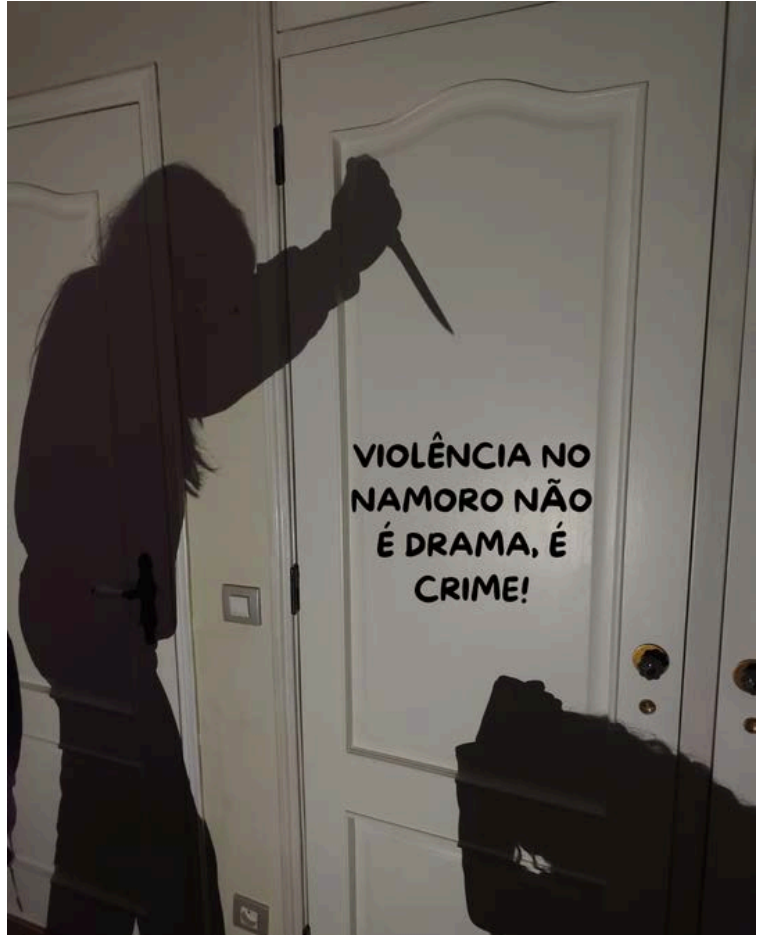
É, então, fundamental aceitarmo-nos como somos, reconhecendo que a verdadeira beleza não está na perfeição, mas sim na autenticidade, na confiança e na individualidade de cada ser humano.

David Jerónimo, 10º3ª

TOMA CUIDADO! VIOLÊNCIA NO NAMORO



ALL THIS ANGER WAS ONCE LOVE



Alunos do 8.º ano, da ESVF.

