

Partilha de experiências e divulgação de atividades realizadas em todas as escolas do AEVA, para que toda a comunidade escolar e local conheça um pouco do trabalho que se realiza nos vários níveis de ensino.

- * Dia Europeu das Línguas
- * Encontro Cultural do AEVA
- * Dia Mundial da Alimentação
- * Dia Mundial do Animal
- * Workshop | Formação
- * Dia Europeu do Desporto Escolar
- * Dia Mundial do Professor
- * Projeto Erasmus
- * Dia sem telemóvel na escola
- * Clube de Saúde e Bem-estar



Clube de Jornalismo do AEVA

FICHA TÉCNICA

DIRETOR: Fernando Gomes

COORDENADORA: M^a José Ramalho

EQUIPA DE TRABALHO:

- Carla Vilaverde
- Edite Miranda

COLABORADORES:

- Alunos
- Docentes
- Pessoal não docente

PARTE GRÁFICA:

- Maria José Ramalho

Contactos



AEVA

Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo



<https://www.facebook.com/aeva.vernaria>

jornal.escolar.vernaria@aeva.pt

<https://www.aeva.pt/site/index.php/noticias/revista-vernaria>

Grupos disciplinares que colaboraram nesta edição:

110 - 1.º Ciclo
 220 - Inglês
 230 - CN/Matemática
 300 - Português
 320 - Francês
 330 - Inglês
 350 - Espanhol
 420 - Geografia
 500 - Matemática
 620 - Educação Física
 910 - Educação Especial
 Curso Profissional de Restaurante/Bar

PROJETOS

SPO

Erasmus

Clube Europeu

Clube de Línguas

Desporto Escolar

Biblioteca Escolar

Clube de Saúde e Bem-estar

Editorial

Cara comunidade educativa!

Ano novo não é necessariamente vida nova, já que sendo o processo de ensino e aprendizagem, um processo em contínuo. Assim, o Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo, na senda da sua caminhada, em jeito de velocidade de cruzeiro, continua a desenvolver a sua missão de escola pública, de educação plural, inclusiva e globalizante. Confrontada com a realidade cada vez mais emergente, que é a da multiculturalidade, atenta que está a essa mesma realidade, tem encetado um conjunto de iniciativas que visam, por um lado, acolher da melhor forma todos aqueles que nacionais e estrangeiros que ao seu projeto educativo acorrem e, por outro, dar resposta aos desafios cada vez mais complexos que tal implica.

Sempre numa postura de braços abertos, o Agrupamento iniciou o presente ano letivo da melhor forma, com a receção dos alunos do 5.º ano, receção essa antecedida de outras oportunidades de articulação destes alunos (enquanto alunos do 4.º ano, no ano letivo anterior) e que serviu para reforçar o conhecimento da nova realidade com que esses alunos se deparam no seu percurso escolar até ao final da escolaridade obrigatória. De seguida, o Agrupamento organizou uma atividade de partilha, enculturação e articulação, intitulada "Semana da Multiculturalidade" que teve como propósito dar conta, à comunidade, do carácter multicultural cada vez mais vasto, das diferenças e realidades linguísticas, culturais, geográficas e gastronómicas dos alunos que oriundos de diferentes pontos do globo, compõem o tecido discente deste Agrupamento. Num período ainda algo pós pandémico, o Agrupamento também começou o ano da melhor forma, com a disponibilização para toda a comunidade discente, docente e não docente, de várias iniciativas que visam promover hábitos de vida saudável, seja ela de nível físico, seja ela de nível mental, como forma de potenciar um clima saudável e de equilíbrio para toda a comunidade, durante o período letivo que esta mesma comunidade passa na escola. *Last, but not least*, e como estratégia que abarca todas estas iniciativas e atividades, impõe-se uma referência ao Plano de Recuperação de Aprendizagens que, devidamente aprovado e implementado, cumpre com a sua missão de retomar uma estabilidade de evolução das e nas aprendizagens algo perdida durante o período pandémico.

E assim, entre muitas outros fatores de estabilidade, a vida escolar no Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo continua neste dealbar do ano letivo 2023-2024, nunca esquecendo o contributo interventivo, facilitador e de apoio de primeira linha dos parceiros sempre presentes: Edilidade, Associação de Pais, Saúde Escolar, GNR/Escola Segura, CPCJ, Bombeiros Voluntários, entre muitos outros!

É caso para dizer que o ano letivo 2023-2024 começou inclusivamente e multiculturalmente bem! E que assim continue!

Votos de bom ano!

Fernando Gomes

Diretor

INÍCIO DAS ATIVIDADES LETIVAS

Passeio e almoço convívio AEVA 2023 | O bem-estar da comunidade escolar



No dia **12 de setembro** realizou-se o passeio pelo concelho e escolas básica do AEVA para pessoal docente e pessoal não docente, que passou pelo baloiço da Serradela e pela Ponte da Misarela, Escola Básica do Cávado e Escola Básica Domingos de Abreu, terminando com almoço convívio no Parque de Campismo.

Esta atividade promoveu o convívio entre elementos da comunidade educativa e permitiu conhecer parte do concelho, complementando os anteriores passeios que permitiram conhecer outras zonas naturais de Vieira do Minho.

Agradecemos a colaboração da autarquia para a realização desta atividade através da cedência do transporte.

O convívio entre membros da mesma comunidade é fundamental para fortalecer laços sociais, promover o desenvolvimento pessoal e coletivo, e construir uma sociedade mais coesa e resiliente.

Uma das preocupações do AEVA neste ano letivo é promover atividades que sustentem o bem-estar dos seus elementos.

Jornal Vernária



RECEÇÃO AOS ALUNOS DO 5.º ANO

No dia **15 de setembro** realizou-se a receção aos alunos e seus Encarregados de educação na EB/S Vieira de Araújo.



Com a organização do diretor do AEVA, Fernando Gomes, e com a participação dos vários parceiros, que ao longo do ano colaboram nas atividades do AEVA (Escola Segura, Saúde Escolar, Câmara Municipal, CPCJ, Associação de Pais, SPO) os alunos do 5.º ano de escolaridade foram recebidos na EB/S acompanhados pelos seus encarregados de educação. Desta forma, ficaram a conhecer todas as valências ao dispor da comunidade educativa e tiveram a oportunidade de ver esclarecidas algumas das dúvidas e preocupações que sentem, neste início de ciclo, .

Os Diretores de Turma das turmas do 5.º ano receberam e acompanharam alunos e encarregados de educação numa visita à sala da respetiva turma e aos vários espaços comuns que vão frequentar durante o ano letivo, tendo oportunidade de reunir pela primeira vez com alunos e respetivos encarregados de educação para transmitir algumas informações sobre as dinâmicas do 2.º ciclo, que se apresentam como novidade para estes alunos.

Entrar em uma escola nova pode ser um desafio, mas também é uma oportunidade para fazer novos amigos, explorar novos horizontes, aprender muitas coisas e viver oportunidades emocionantes. Na nova escola encontram um grupo de docentes e pessoal não docente para os orientar, educar e apoiar.

O 5.º ano é um momento de crescimento, tanto intelectual como pessoal e além das aulas regulares, a nova escola oferece um leque de atividades inseridas nos vários clubes existentes e projetos que podem ser a maneira perfeita de explorar os interesses e motivações dos alunos, porque no AEVA acreditamos que a educação vai muito além das salas de aula.

Mas o mais importante de tudo é que a nossa escola é uma comunidade. Estamos todos juntos nisso, trabalhando para alcançar os nossos objetivos, apoiando-nos uns aos outros e criando memórias que durarão para o resto de nossas vidas. Portanto, desejamos que possam fazer novos amigos, participar ativamente e compartilhar ideias e atividades.

Esperamos que seja o início positivo de um novo capítulo no percurso escolar destes alunos e que possamos testemunhar o seu crescimento e sucesso.

Sejam curiosos, sejam corajosos e estejam prontos para aprender e também para se divertir.

Maria José Ramalho | Subdiretora do AEVA

CLUBE CIÊNCIA VIVA DO AEVA

Clube de Ciência Viva - Rede de Clubes Ciência Viva | Universidade do Minho



Decorreu, no dia **22 de setembro**, o II Encontro de parceiros da Rede de Clubes Ciência Viva na Escola, no anfiteatro da Escola de Ciências da UMinho.

Durante toda a tarde, partilharam-se projetos e ideias desta parceria que já permitiu realizar dezenas de atividades e envolveu centenas de alunos.

Neste encontro, o Clube Ciência Viva do AEVA fez-se representar pelas docentes Carla Silva e Paula Costa, docentes do grupo 510 (FQ), dois elementos de uma vasta equipa de docentes de diferentes grupos disciplinares que trabalham em permanente articulação.



Os Clubes Ciência Viva na Escola são espaços de conhecimento abertos e dirigidos a toda a comunidade educativa que potenciam a cooperação entre sistemas formais e não formais de educação, promovendo o ensino experimental das ciências e das técnicas e a criação de parcerias sólidas com instituições científicas e de ensino superior, autarquias, Centros Ciência Viva, empresas com I&D, museus e outras instituições culturais. São promovidos pela Ciência Viva - Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica e pela Direção-Geral da Educação.

Neste encontro, as docentes apresentaram a enorme diversidade de atividades realizadas ao longo do ano letivo transato e amplamente divulgadas na página oficial do Agrupamento. Ressalva-se que o ótimo trabalho realizado se deveu ao enorme empenho e dedicação de toda a vasta equipa de docentes.

Neste ano letivo continuar-se-á o trabalho realizado e já se preparam novas ações que serão dadas a conhecer ao longo do ano.

Carla Silva | Coordenadora do Clube Ciência Viva do AEVA

DIA MUNDIAL DO COMBATE AO STRESS



A dinâmica da semana "Anti-Stress", que culminou na comemoração a 23 de setembro do Dia Mundial do Combate ao Stress, produziu um conjunto de mandalas pintadas por alunos, pessoal docente e não docente que, todas juntas, culminaram neste painel que decora o espaço do aluno.

Estudos da psicologia mostram que colorir mandalas têm o mesmo efeito da meditação. As formas geométricas são capazes de provocar um profundo envolvimento e concentração durante o tempo que nos encontramos a pintar, sendo uma grande ajuda para promover a redução de ansiedade, e ao mesmo tempo explorar os nossos próprios sentimentos.

Neste momento de meditação conseguimos estar em encontro profundo connosco próprios e promover uma melhoria no nosso autoconhecimento.

No decorrer da semana entre o dia 18 de setembro e 22 de setembro, no âmbito da celebração do Dia Mundial de Combate ao Stress, a comunidade escolar do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo foi convidada a colorir mandalas de acordo com a sua faixa etária.

Assim, foram reunidas mais de 200 exemplares dos desenhos fornecidos que se encontram a decorar o espaço do aluno na nossa escola.



Passa pelo  e deixa a tua Mandala pintada para que seja afixada !

DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

Exposição alusiva promovida pelo Clube de Línguas (grupos 320, 330, 350).

Na semana do dia **26 a 29 de setembro** esteve patente na EBS Vieira de Araújo uma exposição alusiva ao dia Europeu das Línguas, promovida pelo **Clube das Línguas/grupos disciplinares de Francês (320), Inglês (120, 220 e 330) e Espanhol (350)** e que contou com a prestimosa colaboração dos alunos que frequentam estas disciplinas e a disciplina de Português Língua Não Materna.

Esta efeméride celebra, desde 2001, no dia 26 de setembro, a riqueza linguística que coexiste na Europa – e que torna o nosso continente tão especial! - e por todo o mundo.

A diversidade linguística é a nossa herança cultural: ajuda-nos a apreciar a diferença e a compreender que a nossa diversidade é a nossa força! Valorizemos a diversidade

linguística e compreendamos todos o quanto nos beneficia, a nível pessoal, enquanto alunos, trabalhadores e enquanto cidadãos do Mundo!

Esta iniciativa pretendeu, por um lado, sensibilizar o público para a importância da aprendizagem de línguas e para promover o património linguístico da Europa e, por outro lado, evidenciar a multiculturalidade do nosso agrupamento de escolas, encontrando-se, neste momento, matriculados mais de 100 alunos provenientes de 16 países.

Várias turmas, do 1.º ciclo ao 12.º ano (ensino regular e cursos profissionais) participaram com trabalhos seus na referida exposição, quer desenhando bandeiras alusivas aos vários países, quer com trabalhos em maquetes, em vídeo ou com trabalhos feitos no *Canva* ou cartolina sobre a diversidade linguística.

Os alunos participaram com entusiasmo nas atividades propostas e os alunos vindos do estrangeiro foram muito bem rececionados!

Clube de Línguas do AEVA



DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

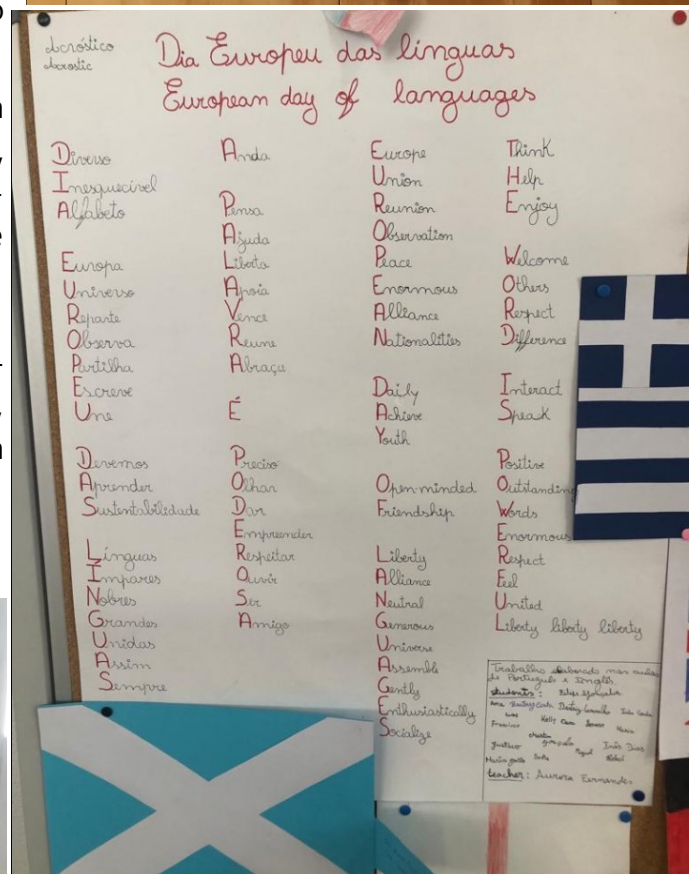
Na EB do Cávado também se trabalhou a semana intercultural com atividades em articulação entre pré escolar, 1.º ciclo e a disciplina de Inglês.

Foram atividades enriquecedoras que nos permitiram conhecer um pouco melhor outras culturas, desde trabalhos manuais com bandeiras, a música country... foram dias diferentes e que envolveram a escola toda.

EB do Cávado

Os alunos do 2.º Ciclo também participaram na exposição alusiva ao **Dia Europeu das Línguas**, com a apresentação de imensas bandeiras e vocabulário em inglês, associado a expressões de uso diário.

Os **alunos do 6.º D** elaboraram um acróstico, resultado da articulação entre Português e Inglês, escrito em ambas as línguas, desenvolvendo a aquisição de vocabulário novo nas duas línguas.



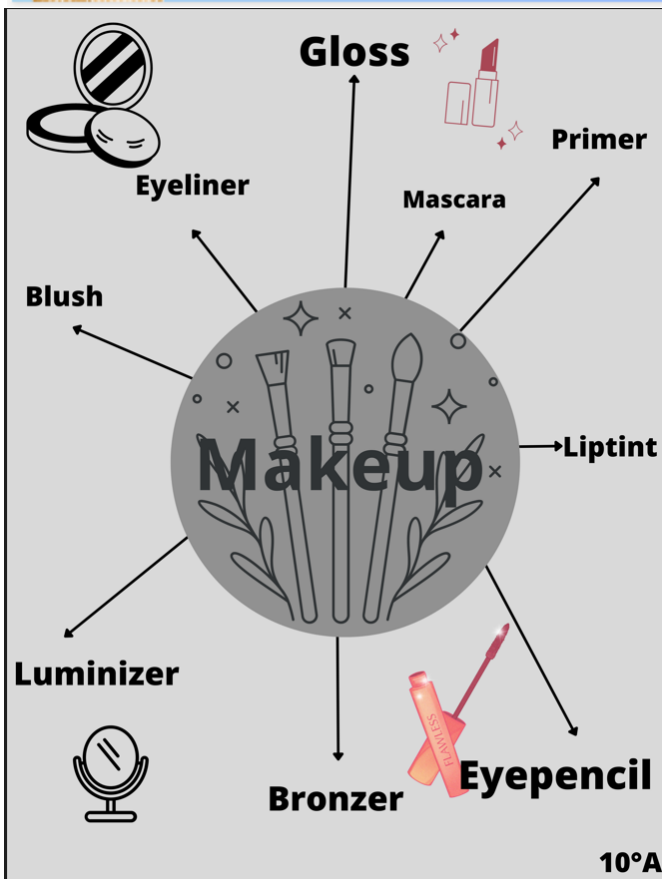
Os alunos das várias turmas estiveram envolvidos na preparação da exposição coletiva de trabalhos.

A exposição ficou patente no átrio comum da EB/S Vieira de Araújo, promovendo uma dinâmica cultural e pedagógica que toda a comunidade teve a oportunidade de observar.

Inglês | Grupo 220

DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

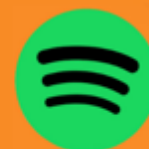
Trabalhos realizados na disciplina de Inglês - ensino secundário | Aquisição de novo vocabulário



DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

Matilde Leite
Francisca Costa
10.º A

LEARN ENGLISH WHILE LISTENING TO MUSIC



Now hush, little baby, don't you cry
Everything's gonna be alright
Stiffen that upperlip up, little lady, I told ya
Daddy's here to hold ya through the night
I know mommy's not here right now, and we
don't know why
We fear how we feel inside
It may seem a little crazy, pretty baby
But I promise: Momma's gon' be alright



I do the same thing I told you that I never
would
I told you I'd change, even when I knew I
never could
I know that I can't find nobody else as
good as you
I need you to stay, need you to stay, hey



Beggin' on her knees to be popular
That's her dream, to be popular (hey)
Kill anyone to be popular
Sell her soul to be popular
Popular, just to be popular (oh)
Everybody scream 'cause she popular (hey)
She mainstream 'cause she popular
Never be free 'cause she popular



'Cause I, I
I don't know how to feel
But I wanna try
I don't know how to feel
But someday I might
Someday I might

DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

Trabalhos realizados na disciplina de Inglês - ensino secundário | Aquisição de novo vocabulário

a Song Want Gym Total Way Man
Neck Word Apple Coming Show
Number May Future Shine
I Dance Places Mister
a Sound World Line
Of Animals Side
Study Hand
January
Boot
Of

Family Football
School Love To
Classrooms Top
Gloss Notebook
Mindset Airbag
Cook Pool Bake
Burger Film Oat
Maybe Baby Yes
Time Clock Kiss
United Kingdom
Famous Mother
Rice Game Ball
Think Thing Talk

Computer Smartphone Gasses Pen
Monday Tree Watch Pencil Ten
Summer August November
Winter Should Ask May
Chair Horse Colour
Pause Play Did
Touch Table
Buy Sit
Has
A

I Ne
Followi
Even High S
We December W
Name House Middl
Could Music Write Can

Body Please Crazy Good Morning Voice Warm Hot Feel Cold Play Teel
Think Thing Talk You No Give Relax Smile Make Do Happy Sad Cry Anatomy Green Bi
Calm Land Down Up Left Right Birthday New Old Documents September Created Lights Fix Home Sofa Bones Born Chair Hair Stream Street Go Hold Heart St
Flow Chocolate Upgrade Glow Hug Party Level Little One Welcome Girl Boy Infused Vibes Water Dream Fire Now On Together Show Health Hustle Your Worko
Pants Sneakers Free Sale Open Nutrition Planet Slay Filter Web Internet Earing Engaged Married Wife Fianceé Son Daughter Sun Jealous Start Bed Team Wl
Awesome With Wish Sweet Year Month Week Turning Today Tomorrow Is Conquer Friday Action Romance Comedy Soap operas Save Safe Live Life Never Fex
Us Tuesday February Portuguese Paper Ring Books Foreign Real False True Brainstorm Nephew Literacy Cinema Bean Bear Beer Wood Problem Blue Pink #
Barbie Are Boat Car Plane Helicopter Newspaper Collection String Spring Matter Cause Reactio What Who Steak Day Night Mind Set Red March Stairs Fi

Braces Scissors Case
Hell God Paradise
Heaven Banana
Yorgurt Sofa
Natural An
It All He
Their
By

Day
Routine
Am Project
Box Fire Blush
Or Ring Got Being
Put Black White Silver
Sea Who Somewhere Shark
Too Gold Delete CapsLK Insert
A Bag Gum Found Tatoo Piercing

To We
Skin Are
Care Lips Lol
Pasta Potato Day
Elephant Dog He On
Design Notes Glue Cat
Yellow Woman Kids Were
Plastic Warming Global Rain I
Onion Drunk Power Page Shopping

Especial Edition

DAY OF LANGUAGES

WHAT IT MEANS

The European Day of Languages is celebrated annually on September 26th. This day aims to celebrate the linguistic heritage and cultural diversity common to the European continent.

	Hallo		Hallo		Hallo Salut
	Hola		Hallo		Γειά σου
	Ciao		Cześć		Ahoj
	Olá		Salut		
	Привіт		Γειά σου		

WHY IS IT IMPORTANT ?

European Language Day is important because it celebrates Europe's linguistic and cultural diversity. It is an opportunity to value and promote multilingualism.

MORE INFORMATION NEXT EDITION!

Good Bye

Tot ziens

до побачення

Farvel

Arrivederci

Adeus

Adiós

Do widzenia

Adjö

Auf Wiedersehen

CLUBE DE LÍNGUAS DO AEVA

CLUBE de LÍNGUAS, a novidade da escola!

Aprender línguas requer tempo e esforço, mas também é divertido, enriquecedor e uma ferramenta importante para o futuro. No **Clube de Línguas** temos como objetivo principal despertar os alunos para as culturas e as línguas – materna e estrangeiras - lecionadas na nossa escola e fazemo-lo de forma lúdica e criativa. Também temos um espaço físico no **bloco F**.

Vem visitar-nos! Teremos passatempos, puzzles, jogos, livros, quizzes, filmes e outras atividades que vais gostar.

Está atento! O **CLUBE DE LÍNGUAS** divulgará informação diversa e atividades a realizar ao longo do ano letivo.



Propomos um passatempo:

Faz uma breve pesquisa sobre as tradições de:

Halloween na Inglaterra / Estados Unidos.

Día de Las Brujitas / de Los Muertos na Espanha / México.

Dá largas à tua imaginação e cria uma máscara ou um acessório:

Create your **Halloween** mask.

Créa tu máscara / accesorio de **Las Brujitas** ou **Dia de los Muertos**.

Entrega na escola até dia 02 de novembro. A melhor criação terá direito a um doce!

Have fun! Amuse-toi! ¡Que te diviertas!

Clube de Línguas

No dia **18 de outubro**, os alunos da **turma D do 6.º ano** foram conhecer o Clube de Línguas da nossa escola. Aí, junto com a docente que lá se encontrava, Aurora Fernandes, passaram 50 minutos de animação e descontração. Cantaram em Inglês, reproduzindo com gestos a letra da música; obedeceram a ordens em Inglês, fazendo gestos e mímica do que lhes ia sendo pedido, entre outras atividades. A docente aconselha os alunos a ocuparem os tempos livres nos diferentes clubes da escola, onde se poderão divertir a aprender de forma ainda mais descontraída.



Aurora Fernandes | grupo 220

CLUBE DE LÍNGUAS DO AEVA

Salut!



Les classes de Français à l'école viennent *souhaiter une bonne rentrée scolaire*, à tous les élèves!

"La rentrée scolaire marque le début d'une nouvelle aventure, où chaque jour est une occasion de grandir et d'apprendre."

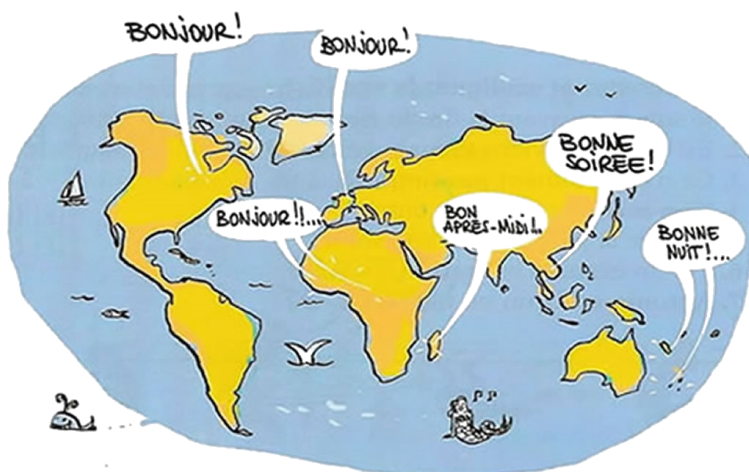
La rentrée représente avant tout le retour à la **routine** familiale. Après de longues vacances d'été, où chacun peut profiter de moments de détente et de loisirs, la rentrée marque le début d'une **période plus structurée et organisée de la vie de famille**.

C'est le moment où les enfants retrouvent le **chemin de l'école**, les **devoirs**, les **cours** et les **activités extrascolaires**. Les parents reprennent également leur **rythme de travail habituel** et doivent gérer le quotidien de la famille de manière plus rigoureuse.

La rentrée des classes est souvent synonyme d'un **emploi du temps chargé** pour tous les membres de la famille. Entre le travail, l'école, les activités sportives et culturelles, les repas à préparer et les tâches ménagères à accomplir, il est parfois difficile de trouver du temps pour se retrouver et passer des moments en famille.

La rentrée représente donc un retour à la routine, certes, mais elle peut également être l'occasion de créer de nouvelles habitudes familiales et de **resserrer les liens** avec ses proches. C'est une période où les valeurs familiales sont mises en avant, où chacun doit être présent pour **soutenir** et accompagner les membres de sa famille dans leur quotidien.

Même si la plupart d'entre nous sont ravis de reprendre le chemin de l'école ou du travail, certains appréhendent... Une petite phrase **d'encouragement** pour **souhaiter une bonne rentrée** fera plaisir à tout le monde: «**Cette année, tu y arriveras. Tu en es capable !** ».



Português	Francês
Bem-vindo / bem-vinda	Bienvenue
Socorro!	Au secours!
Onde é a casa de banho /Banheiro	Où sont les toilettes?
Chamo-me/ Eu me chamo ...	Je m'appelle...
Eu gostaria ...	J'aimerais bien...
Quanto custa ...?	Combien coûte...?
A conta, por favor!	L'addition, s'il vous plaît!
Eu não falo francês.	Je ne parle pas français.
Entrada	Entrée
Saída	Sortie
Por favor	S'il vous plaît
Não compreendo	Je ne comprends pas
Fala português?	Parlez-vous portugais ?



Les profs de français

CLUBE DE LÍNGUAS DO AEVA

Les professeurs de Français vous invitent à la réflexion...

OCTOBRE ROSE... c'est le mois de prévention du cancer du sein.

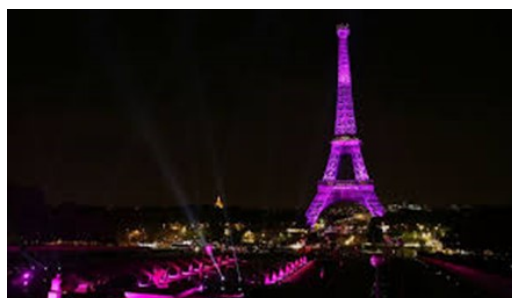
L'objectif de cette initiative est de rappeler l'importance du dépistage précoce, de soutenir les femmes atteintes de cette maladie et de collecter des fonds pour la recherche. Le symbole de cette campagne est le ruban rose, qui incarne l'espoir et la solidarité.



Octobre Rose... est une campagne annuelle de sensibilisation au cancer du sein, instaurée en 1985. Elle a vu le jour aux États-Unis et a fait sa première apparition en France en 1994, sous l'impulsion du magazine Marie Claire et du groupe Estée Lauder.



Paris et la Tour Eiffel s'illuminent en rose! La couleur rose a été choisie car c'est une couleur « féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que le cancer n'est pas », dicit l'association Breast Cancer Action.



Les profs de français



DIA EUROPEU DO DESPORTO ESCOLAR

No passado dia **29 de setembro** celebrou-se o Dia Europeu do Desporto Escolar, uma iniciativa da União Europeia integrada na Semana Europeia do Desporto.

Esta iniciativa, que teve início em 2015, tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa através da realização de um conjunto de atividades dirigidas a toda a população, independentemente da idade ou do nível de preparação física.

A nossa escola, com a organização e operacionalização do grupo de Educação Física, promoveu uma caminhada até ao Parque Florestal onde todos tiveram a oportunidade de ver uma coreografia realizada pelos alunos do Grupo de Atividades Rítmicas.

Esta atividade contou com o expressivo número de cerca de novecentos alunos, o que torna a tarefa bastante difícil de operacionalizar. Tal só foi possível com a colaboração, esforço e empenho de vários intervenientes para os quais se destaca e presta um agradecimento sincero as seguintes entidades e colaboradores:

- A Câmara Municipal, que se fez representar no evento pelo Sr. Presidente e Vice-Presidente, que além da presença no evento foram os responsáveis pelo transporte de todos os alunos do 1.º Ciclo dos vários centros educativos até ao local do evento, proporcionando a presença a neste convívio/caminhada a mais de 300 alunos e respetivos acompanhantes;
- Aos vários alunos que de uma forma voluntária foram ajudando nas várias tarefas as turmas que estiveram na organização, preparação e encaminhamento dos participantes durante o percurso;
- À Direção da Escola, que esteve presente e contribuiu deste o primeiro momento em todas as fases de preparação do evento;
- Ao Ginásio Clube de Vieira do Minho, pelo momento cultural que nos proporcionou;
- Ao corpo de Bombeiros Voluntários de Vieira do Minho;
- E por fim aos elementos das forças de segurança e proteção que se mantiveram sempre presentes e atentos a qualquer circunstância.

O Grupo de Educação Física



ENCONTRO CULTURAL DO AEVA



Conhecer e valorizar diferentes culturas na escola é uma parte essencial da educação e pode promover a diversidade, a tolerância e a compreensão intercultural. Neste âmbito realizou-se na EB/S Vieira de Araújo, no **dia 29 de setembro**, um Encontro de Culturas. Neste início de ano letivo, esta iniciativa tentou que em cada turma os alunos se conhecessem melhor, identificassem as origens de todos os alunos que completam a turma e, juntos, saboreassem as iguarias típicas de cada um dos países.

Esta iniciativa promoveu um saudável convívio entre alunos, docentes e pessoal não docente. Os alunos apoiados pelos diretores de turma organizaram a respetiva mesa que ilustrava as nacionalidades dos alunos que a compõem.



Os alunos provenientes de diferentes países contribuíram com alimentos típicos que deram a conhecer aos colegas da turma. Este momento mostrou ser muito importante para aproximar alunos que todos os dias convivem mas não se conhecem verdadeiramente. Foi uma oportunidade de aprender sobre outras culturas de uma maneira interativa e envolvente.

Por outro lado, esta iniciativa teve, também, o objetivo de promover uma verdadeira inclusão de todos aqueles alunos que chegaram à nossa escola neste ano letivo, provenientes de diferentes destinos, muitos de várias zonas de Portugal e outros do Brasil e da Austrália, recém chegados ao AEVA.



Todos os alunos devem sentir-se valorizados e respeitados na escola, sendo necessário desenvolver atividades que promovam o respeito e a compreensão mútua entre alunos de diferentes origens culturais. Isso não apenas enriquece a experiência educacional, mas também prepara os alunos para um mundo cada vez mais diversificado.

Neste momento, existem alunos provenientes de 16 nacionalidades a frequentar os estabelecimentos de ensino do AEVA.



DESAFIOS DE GEOGRAFIA

Os **mapas mentais** são uma interpretação mental do território. Representam a perceção do espaço vivido por cada indivíduo.

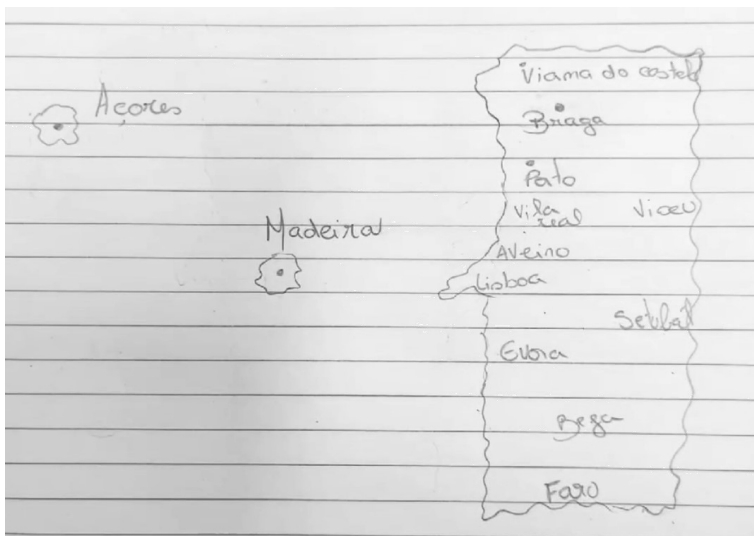
Geralmente, os locais mais vivenciados são alvo de maior detalhe no mapa desenhado, aludindo a vilas, curvatura de estradas, edifícios, florestas, jardins, sinalização, calçada da rua ou até o muro da casa do vizinho.

Por outro lado, também se verifica uma concordância entre o aumento da dimensão espacial desenhada e o nosso conhecimento do local. Tendencialmente, as vivências mais intensas e diversificadas do espaço, conduzem a um desenho de maior escala, por vezes desproporcional com a realidade circundante. Esta última, quase despida de pormenores, representada por um vazio na folha de papel.

Este exercício mental foi realizado por alunos do décimo ano.

O resultado levou-nos à reflexão sobre o conhecimento territorial de Portugal continental e insular, objeto de estudo nos próximos anos letivos.

Um ponto de partida para as aulas de Geografia A, no ensino Secundário.



DIVERSIDADE DO TERRITÓRIO NACIONAL | Desafio Geoflash

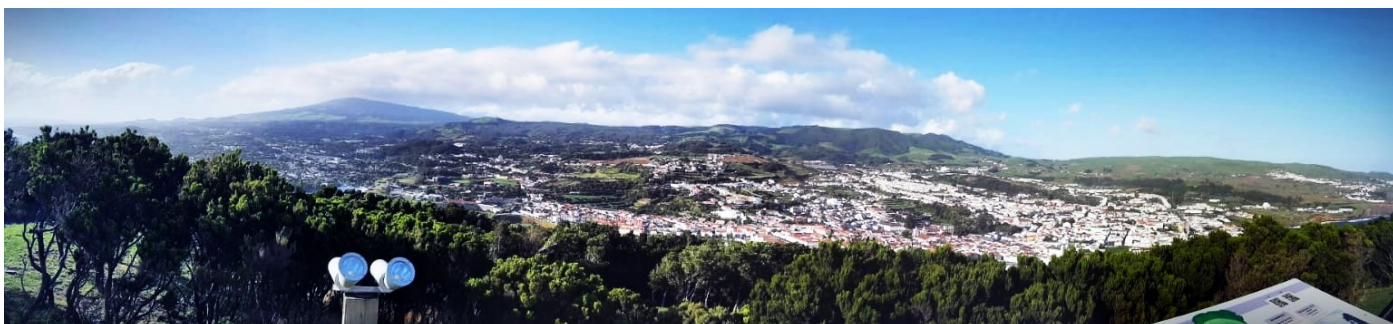
Reconhecendo a necessidade de divulgar a singularidade, riqueza e diversidade do território nacional, o grupo de Geografia desenvolve, ao longo do ano, um conjunto de atividades que impelem a curiosidade científica dos alunos.

Neste contexto, surge o desafio intitulado de "Geoflash" e amplamente divulgado nas redes sociais adstritas ao Agrupamento.

Periodicamente, os alunos de Geografia A e C do ensino secundário são confrontados com desafios e incentivados a efetuarem rápidas pesquisas relacionadas com dinâmicas territoriais.

Destaca-se um amplo grupo de participantes, entre os quais se revelam os vencedores das primeiras edições: Diogo Silva -12.ºC; Leonor Ribeiro - 10.ºD; Rui Alberto - 11.ºD; Santiago Carvalho - 10.ºC e Débora Santos - 10.ºC.

Grupo 420 | Geografia



DESAFIOS DE GEOGRAFIA

Projeto Nós Propomos! | Ensino Secundário

No âmbito do conhecimento e da valorização do território local e das dinâmicas e aprendizagens da disciplina de Geografia A, os alunos do ensino secundário reuniram esforços para o desenvolvimento do Projeto "Nós Propomos!". Em conjunto, partilharam o desabrochar de ideias e iniciativas que pretendem implementar no concelho, no presente ano letivo.

O trabalho de projeto divide-se em várias fases, desde a identificação e levantamento das potencialidades e desafios locais até à conceção da ideia e da estratégia a implementar.

Várias técnicas e metodologias serão desenvolvidas, nomeadamente observação, pesquisa e registo documental, inquérito à população, infografia e cartografia, entrevista e experimentação. À semelhança do ano transato, a evolução dos trabalhos será dada a conhecer à comunidade educativa.

Com este tipo de metodologia de aprendizagem pretende-se dilatar competências de investigação, análise e empreendedorismo.



Grupo 420 | Geografia

O Projeto "Nós Propomos!" tem por finalidade promover uma efetiva cidadania territorial local.



Constitui o grande projeto nacional no âmbito da disciplina de Geografia, que mobiliza escolas de todas as regiões. Dirige-se a alunos e professores de Geografia do Ensino Secundário do 11.º ano e de outros níveis e graus de ensino. Na sequência da participação nos anos anteriores, este ano encontra-se estruturado em: i) Projeto Nós Propomos! Secundário, ii) Projeto Nós Propomos! Jovens Cidadãos (2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico) e iii) Projeto Nós Propomos! Pequenos Grandes Cidadãos (1.º ciclo do Ensino Básico).

O Projeto Nós Propomos! encontra-se, ainda, implementado em Espanha, Brasil, Colômbia, Perú e México, estando em curso a adesão de Costa Rica, numa internacionalização iniciada em 2014.

Fonte: <https://www.igot.ulisboa.pt/eventos/candidaturas-ao-projeto-nos-propomos-202324>

Grupo 420 | Geografia



DIA MUNDIAL DO ANIMAL

Atividade dinamizada pelo grupo de Educação Especial | 4 de outubro

Para assinalar o **Dia Mundial do Animal, dia 4 de outubro**, o grupo de Educação Especial promoveu uma atividade de sensibilização, em articulação com a equipa cinotécnica da GNR e com o Instituto da Conservação da Natureza, que aconteceu no exterior do ginásio da Escola EB2/3 Vieira de Araújo. Os elementos da GNR fizeram uma demonstração de dois cães especialistas, um na deteção de estupefacientes (droga, papel, moeda e armas) e outro responsável pela segurança, manutenção e busca. Eduardo Rodrigues, do Instituto da Conservação da Natureza também veio fazer a libertação de uma ave de rapina. “É nosso trabalho recolhermos animais selvagens que estejam feridos, debilitados ou doentes, depois tratamos deles e devolvemo-los à natureza”, explicou-nos Eduardo. Foi o que aconteceu na manhã daquela quarta-feira. Após um longo período de recuperação de uma ave de rapina, o animal foi largado aos olhos de centenas de alunos que não quiseram perder uma ação nobre e de respeito pela natureza.

Edite Miranda



DIA MUNDIAL DO PROFESSOR

Dedicatórias dos alunos

Para comemorar o dia mundial do professor foi realizada, no **dia 4 de outubro**, uma atividade na disciplina de **Português**, envolvendo todos os alunos de 9.º ano.

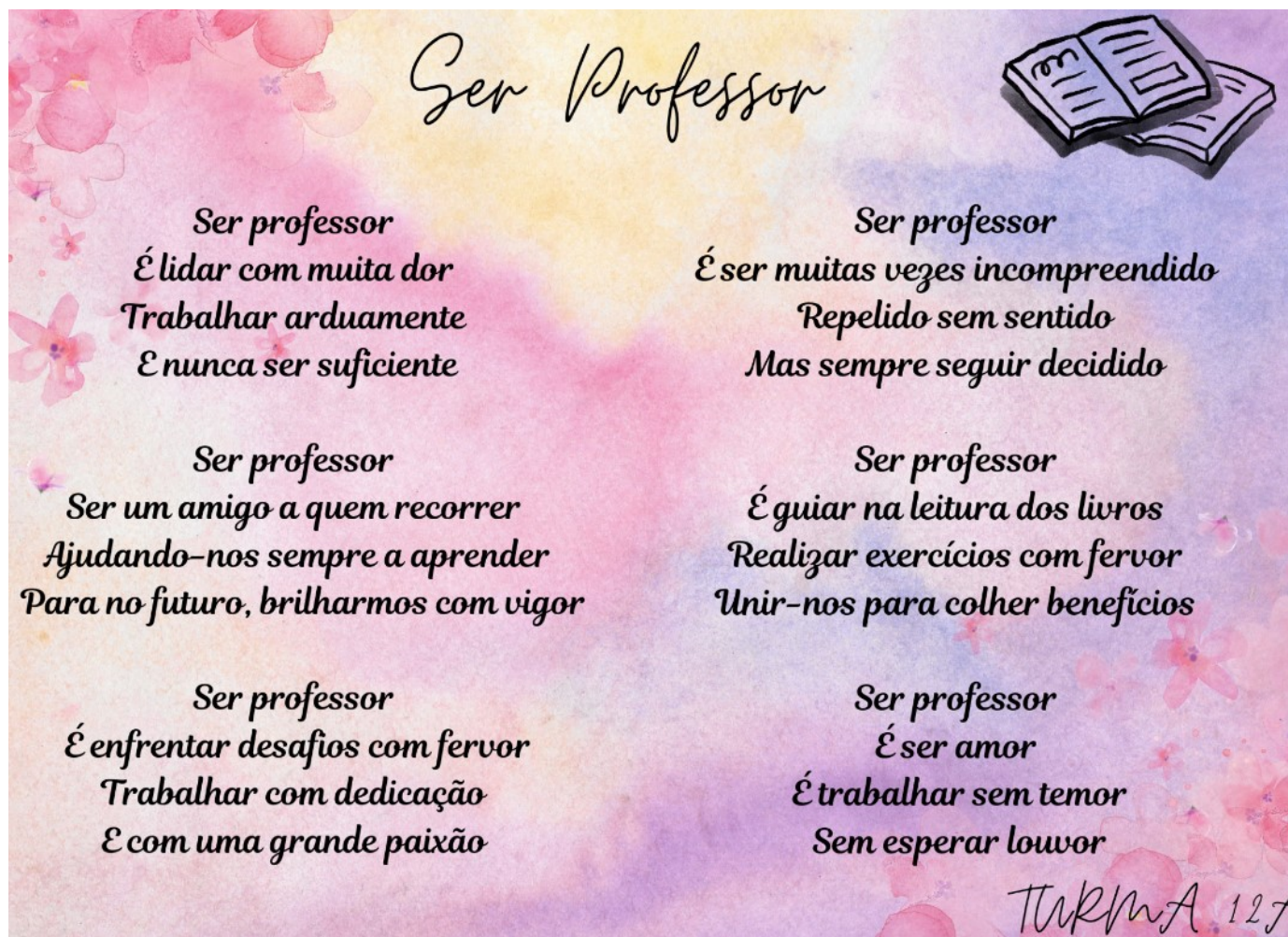
Assim, para agradecermos o trabalho árduo dos nossos professores, que tanto se esforçam para que possamos crescer em conhecimento, mas também como pessoas, decidimos dedicar-lhes umas palavras de incentivo e de gratidão, através de uns postais que lhes foram entregues em mão.

Aproveitamos, ainda, este espaço para lhes dizer:

- **Obrigado, professor, por nos mostrar que devemos encarar todos os desafios e nunca desistir de aprender em qualquer situação!**
- **Obrigado pelas suas lições, seus exemplos e pela sua dedicação ao ensinar-nos. Continue sempre com a sua boa disposição, sabedoria e paciência!**
- **Um agradecimento especial a si, professora, que é paciente, carinhosa e dedicada!**

Gratos pelo vosso trabalho e dedicação.

Alunos das turmas do 9.º ano



DIA MUNDIAL DO PROFESSOR

Dedicatórias dos alunos

Os alunos do 12.º ano dedicaram algum do seu tempo livre para escrever algumas frases/poemas a pensar nos seus professores, dedicando-lhes palavras que reconhecem o papel exigente, desgastante e relevante da profissão docente. Não se esqueceram de enaltecer o amor que estes profissionais sentem pela profissão, pois persistem apesar das dificuldades sociais, da carreira de profissionais.

Grupo 300 | Português

Este dia foi criado pela UNESCO em 1994 com o objetivo de chamar a atenção para o papel crucial dos Professores na sociedade e na instrução da população. A data foi escolhida para homenagear a aprovação da recomendação da UNESCO/OIT sobre o Estatuto dos Professores, em cooperação com a OIT, numa conferência intergovernamental especial convocada pela UNESCO e realizada em Paris, no dia 5 de outubro de 1966.



DIA DE COLOMBO OU DIA DA HISPANIDADE

Exposição de trabalho dos alunos de espanhol

O Dia de Colombo ou Dia da Hispanidade é um feriado nacional que celebra a chegada de Cristóvão Colombo à América em 12 de outubro de 1492, sendo este também o dia dedicado à Nossa Senhora do Pilar, padroeira da Hispanidade.

A data é comemorada em todos os países de Língua espanhola.

Na EB/S Vieira de Araújo, os alunos do 3.º Ciclo que estudam a língua espanhola não deixaram de lembrar esta data com uma exposição de trabalhos realizados nas aulas.

Na exposição foi possível identificar o conjunto de países que fazem parte da lista de países que partilham a língua espanhola como oficial.

No total são 22 os países que **que falam espanhol** como língua oficial: Argentina, Bolívia, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, El Salvador, **Espanha**, Equador, Guatemala, Guiné Equatorial, Honduras, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Peru, Porto Rico, República Dominicana, Uruguai e Venezuela. A grande maioria destes países situa-se na América do Sul.

Os alunos também identificaram algumas das personalidades deste comunidade que são mundialmente famosas: Diego Maradona, Che Guevara, Pablo Picasso, Frida Kahlo, entre outros.

Este tipo de atividades promove um melhor conhecimento cultural dos países associados à língua espanhola e promove um aumento do vocabulário na língua estudada.

Grupo 350 | Espanhol



CLUBE CIÊNCIA VIVA DO AEVA

Atividades do clube

Clube de Ciência Viva - Outono na horta biológica

Durante os meses de setembro e outubro foi a altura de recolher alguns produtos típicos do outono da horta biológica. Assim, os alunos tiveram a oportunidade de colher couves, pimentos, tomates, nabos, feijão e abóboras que foram adquiridos pela comunidade, conscientes da sua qualidade, enquanto produtos biológicos.



O canetão chegou!

Na Staples acredita-se que fazer do mundo um lugar melhor é uma missão de todos. Por isso, criou o Canetão, com o propósito de ser uma solução de recolha e reciclagem de canetas, esferográficas, marcadores e muito mais, em linha com uma estratégia de sustentabilidade ambiental. Assim sendo, lançou um desafio às escolas.

O **Clube Ciência Viva da Escola Básica e Secundária Vieira de Araújo** aceitou esse desafio revendo-se nesta preocupação em relação aos resíduos e aderiu ao projeto, tendo recebido no dia de ontem um canetão.

Os resíduos depositados no Canetão são recolhidos e reencaminhados para uma empresa do Grupo Landbell que se dedica à recolha e reciclagem de resíduos, à aplicação dos materiais daí resultantes e à criação de soluções técnicas em indústrias tão diversas como a automóvel, telecomunicações e agricultura.

Com a certeza que a sustentabilidade é uma preocupação de toda a Comunidade de Vieira do Minho, todos vamos fazer de tudo para encher o canetão.

VAMOS ENCHER O CANETÃO!



Carla Silva | Coordenadora do Clube Ciência Viva

DIA SEM TELEMÓVEL NA EB/S VIEIRA DE ARAÚJO



No ano letivo 2023-2024, na EB/S Vieira de Araújo, foi instituído um **dia sem telemóvel na escola**. Desta forma, foram organizadas várias atividades para promover a ocupação dos tempos livres dos alunos, nomeadamente durante os intervalos para que possam diminuir o tempo que passam com o dispositivo móvel nas mãos.

O objetivo desta iniciativa é diminuir a dependência dos alunos em relação ao telemóvel, que os faz desligar da realidade circundante. Assim, além de um descanso mental, têm oportunidade de realizar outras atividades que permitem o contacto/interação social, dedicando-se com maior intensidade a estabelecer contactos verbais com os outros.

Espera-se que esta iniciativa também contribua para um aumento da produtividade e concentração escolar, através da minimização das distrações.

Os intervalos da EB/S Vieira de Araújo estão a ser dinamizados pelos alunos que apresentam coreografias musicais aos colegas, sob orientação dos docentes de Educação Física. Uma forma de tornar os intervalos mais saudáveis, sem telemóvel na mão e com o convívio salutar entre colegas.

Outras iniciativas organizadas que constituem a oferta pedagógica aos alunos são: clube de xadrez; requisição de diversos jogos de tabuleiro na biblioteca, mesas de ténis de mesa na sala do aluno; matraquilhos no espaço do aluno, clubes de Artes, de Línguas, Europeu e do Património e Clube de Ciência Viva.

Ao longo do ano serão implementadas outras dinâmicas para ajudar os alunos a diminuir a dependência dos telemóveis, no sentido de promover um equilíbrio saudável entre o mundo digital e o mundo real, sempre a pensar na melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar.

Direção do AEVA



CLUBE DE SAÚDE E BEM-ESTAR

O Clube de Saúde e Bem-estar do AEVA foi criado de acordo com a necessidade que o Agrupamento demonstrava no âmbito da promoção e melhoria dos conhecimentos e métodos de atuação para com a saúde e bem-estar na comunidade escolar.



Neste sentido, logo no início do ano letivo, a psicóloga Ana Rita Pinto (CP OPP: 23434) iniciou funções tendo criado uma plano de atividades onde se identificam uma série de propostas de atividades a desenvolver no decorrer deste período.

De entre as diversas estratégias delineadas nesse plano, destacam-se as seguintes dinâmicas: Atividades no âmbito do *Team Building*; Programas de promoção de competências socio emocionais e de saúde mental; Atividades de promoção do bem-estar e saúde mental (mindfulness, celebrações do calendário do bem-estar); Ações de formação e sensibilização para o desenvolvimento de atitudes pró-sociais na comunidade escolar.

Mais ainda, tornou-se pertinente a criação de um logótipo que identificasse o Clube na comunidade escolar. O Logótipo apresentado foi assim inspirado no registo escolar americano, a sonância da palavra “Bem-estar” permite incluir no clube, não só as questões de saúde mental e física, como também uma



série de dinâmicas e atividades que envolvem a arte, cultura e o convívio entre os diferentes elementos da comunidade escolar.

O slogan “Sentir, Crescer e Saber Viver” incita à promoção do contacto connosco próprios e com aqueles que nos rodeiam como forma de aprendizagem e crescimento inter e intra grupo.

O símbolo do coração remete ao carinho e afeto que possa ser partilhado entre todos os participantes e integrante do clube.

O Clube de Saúde e Bem-estar encontra-se localizado na sala 6 do Bloco E, e dispõe ainda de uma forma de contacto online através do *Instagram* [@clubesaude.bemestar.aeva](https://www.instagram.com/clubesaude.bemestar.aeva) onde semanalmente são partilhadas uma série de informações e dinâmicas realizadas pelos diferentes agentes envolvidos no clube.



Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-estar

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL



10 de outubro Dia Mundial da Saúde Mental

“Saúde Mental para mim é...”

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental o Clube de Saúde e Bem-estar, em parceria com o Clube de Meditação e o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo realizaram uma série de dinâmicas e atividades promotoras do bem-estar emocional dos diferente elementos da comunidade escolar:



“Saúde Mental para mim é”...

Na entrada da Escola, existiu uma tela gigante com a frase “Saúde Mental para mim é”..., na qual os alunos, professores e Encarregados de Educação e Pessoal Não Docente foram convidados a completar a frase com as suas conceções, ideias e experiências pessoais (desenho ou pequena frase). Esta atividade decorreu durante todo o dia e foi orientada pelas Psicólogas do SPO e do Clube de Saúde e Bem-Estar.

“Falar bem pelas costas”

Foi proposto que numa das aulas do dia 10 de outubro (à escolha do Diretor de Turma em articulação com o corpo docente do CT), um professor orientasse uma dinâmica em sala de aula com a turma relativa às características positivas que observamos em cada um.

Mindfulness na Escola

Uma sessão de mindfulness destinada a todos os elementos da comunidade escolar foi realizada na sala do Clube e Saúde e Bem-estar com os objetivos de sensibilizar para a importância de comportamentos de relaxamento e autocuidado e de divulgar as atividades de relaxamento dos Clubes de Saúde e Bem-Estar e de Mindfulness da Escola.

Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

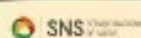


AEVA

Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo

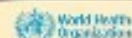
5 Entidades relacionadas com a Promoção da Saúde

5 DEFINIÇÕES DE SAÚDE MENTAL



SNS

"A saúde mental é a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental."



OMS

"Saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve as suas competências pessoais, consegue lidar com os stressos da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar a sua contribuição para a comunidade."



COMISSÃO EUROPEIA

"A nova abordagem reconhece que a saúde mental não se limita à saúde e, por conseguinte, implica um grande envolvimento de domínios como a educação, a digitalização, o emprego, a investigação, o desenvolvimento urbano, o ambiente e o clima."



DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE

"A saúde mental é a base do bem-estar geral. É este o sentido da expressão "mente sã em corpo sã" ou, noutra formulação, que "não há saúde sem saúde mental"."



OPP

A Saúde Mental é uma parte essencial do bem-estar dos cidadãos e a base para uma vida feliz e produtiva, a falta de Saúde Psicológica no trabalho não tem apenas um custo humano enorme, mas também um impacto imensurável na sociedade e na economia.



Financiado por



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

50 Dicas para melhorar a tua SAÚDE MENTAL

- Faz algo bondoso
- Vê um vídeo de animais engraçado
- Ouve uma música
- Experimenta cozinhar (faz uma receita nova!)
- Fala sobre os teus sentimentos
- Pede ajuda
- Diz uma coisa bonita a ti mesm@
- Faz uma caminhada
- Faz jardinagem
- Lê um bom livro ou revista
- Faz um puzzle
- Observa as nuvens (e simplesmente respira)
- Faz mimos a um animal de estimação
- Coma comida saudável
- Faz listas de coisas que estão sob o teu controlo (e foca-te nelas)
- Faz respirações calmas e controladas
- Lembra-te de 3 coisas pelas quais estás grat@
- Joga cartas ou um jogo de tabuleiro
- Tenciona e relaxa os músculos
- Atira, lança ou manda uma bola ao ar
- Lembra-te que és capaz!
- Escreve sobre o que sentes
- Faz um origami
- Bebe água suficiente
- Faz um trabalho manual ou uma colagem
- Desliga-te e vai até ao exterior
- Tenta ou apende alguma coisa nova
- Lembra-te que todos os teus sentimentos são ok
- Limpa ou organiza algo
- Faz um telefonema para amigos ou família
- Abraça (a ti próprio, a outra pessoa ou um peluche)
- Define um objetivo e traça 2 passos para o alcançar
- Chora (as lágrimas libertam a hormona do stress)
- Lembra-te se um sítio pacífico
- Pinta ou desenha algo
- Costura, faz crochet faz uma camisola de lã,
- Constrói algo
- Alonga ou faz ioga
- Faz exercício físico
- Foca-te no que vês, saboreias, ouves, cheiras, e sentes
- Pinta uma mandala, brinca com um spinner ou bola antistress
- Massaja as mãos, pés ou pescoço
- Toma um banho ou duche quente
- Dorme entre 8-10 horas
- Tira ou olha para uma fotografia
- Canta ou dança
- Sorri
- Bebe um chá ou chocolate quente



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Na **EB de Rossas**, no dia Mundial da Alimentação, as crianças tiveram uma surpresa com a fruta apresentada sob a forma de espetada.

Assim, numa simples espetada tiveram a oportunidade de saborear diferentes frutas, que além de frescas e coloridas se mostraram deliciosas.

Uma forma diferente de comemorar esta data, que se mantém pertinente nos dias de hoje, quando as nossas crianças são bombardeadas com imensas sugestões apelativas de alimentação pouco saudáveis.



EB de Rossas

Dando cumprimento ao Plano Anual de Atividades, os alunos e crianças da **EB de Guilhofrei** festejaram com muito agrado na segunda-feira, dia **16 de outubro**, o Dia da Alimentação com iguarias saudáveis e muito, muito saborosas. Desta forma, foram confeccionadas panquecas de banana e aveia que foram saboreadas e acompanhadas com frutas variadas e principalmente por quivis.

Foi uma manhã muito saborosa e divertida para os nossos alunos. Ao longo do dia, falou-se da importância de uma alimentação variada e equilibrada e foram realizadas várias atividades, como visualização de vídeos relativos ao tema "A água é vida, a água é alimento; não deixar ninguém para trás"; audição e entoação de canções.

Finalmente, foi dinamizada pela Nutricionista Juliana Rebelo uma sessão que teve por tema "O meu prato saudável e completo". Esta sessão visou reforçar nos alunos a importância da variedade alimentar, com foco nos grupos apresentados na Roda dos alimentos.



Na sequência do dia mundial da alimentação e no âmbito do tema "**interculturalidade**", no dia **18 de outubro**, os alunos do 1.º ciclo da EB de Guilhofrei tiveram a oportunidade de conhecer os lanches tradicionais dos alunos de outras culturas e de outros países, nomeadamente, a Bélgica, os USA, a França, o Zimbábue, a Alemanha e o Reino Unido. No final, os alunos provaram alguns destes lanches bem diferentes daqueles que habitualmente trazem para a escola ou que comem em casa.

Esta atividade foi realizada em articulação com a disciplina de Inglês.



EB de Guilhofrei

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



Atividades de articulação com a participação dos alunos do Curso de Restaurante/Bar do 12.º ano e de um grupo de alunos que beneficiam de medidas adicionais de apoio à aprendizagem e à inclusão.

A nutricionista da câmara municipal, Juliana Rebelo, realizou algumas atividades com os alunos para reforçar a importância de mantermos hábitos diários saudáveis.

Os alunos do curso técnico profissional de Restaurante/Bar produziram deliciosos batidos com base nos alimentos que são promotores de saúde mental, numa parceria com o Clube Saúde e Bem-estar do AEVA. Os alunos identificaram os vários alimentos e ficaram a conhecer as propriedades de cada um, assim como os benefícios para a saúde.

Esta atividade promoveu uma articulação entre vários docentes e valências do AEVA que juntos desenvolvem atividades inclusivas e promotoras da saúde mental.

Jornal Escolar



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO - ALIMENTAÇÃO + SAÚDE MENTAL”

16 OUT 2023
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



AEVA
Agrupamento de Escolas Veredas do Argo

saúde mental + alimentação

SABIAS QUE A TUA ALIMENTAÇÃO INTERFERE NA TUA SAÚDE MENTAL?

O nosso cérebro produz neurotransmissores que controlam as funções cerebrais. Um deles é muito importante e popular:

a serotonina

Ela envia para o cérebro boas sensações, bem-estar e regula o nosso humor.

Além disso, podes ainda comer alimentos que contêm **zinco, selênio, ferro e fósforo**

Estes são minerais que contribuem para regular a ansiedade, a depressão e a fadiga!

Acede ao QR Code com as receitas dos **BATIDOS SAUDAVELMENTE**
Experimenta em casa e manda-nos a tua foto para direcao@aeva.pt



Algumas frutas são ricas em triptofano, um aminoácido que ajuda na produção da serotonina.




Cartaz elaborado no âmbito da celebração do Dia Mundial da Alimentação (16/10/2023) através da seguinte colaboração:



COMUNIDADE DE FREGUESIAS DO NORTE DE LISBOA 2020



“Alimentação + Saúde Mental”

A literatura indica que o nosso cérebro produz neurotransmissores responsáveis pela coordenação e controlo das nossas funções cerebrais. Neste sentido, a serotonina revela-se como um dos principais neurotransmissores importantes e populares no sentido da promoção de sensações prazerosas, bem-estar e regulação do humor. Lembramos assim a importância de uma alimentação rica em abacate, limão, banana, laranja e papaia, visto estas frutas serem ricas em triptofano, um aminoácido que ajuda na produção da serotonina.

Já em relação aos minerais importantes e que contribuem para a regulação de ansiedade, depressão e fadiga alertamos para o zinco, selênio, ferro e fósforo. E quais são então os alimentos ricos nestes minerais? Brócolos, cacau, espinafres e nozes são exemplos desses alimentos.

Assim, e em parceria com o 12º do Curso Profissional de Hotelaria, o Clube de Saúde e Bem-estar construíram um cartaz que alerta para os alimentos importantes a promoção de uma saúde mental. Com estes alimentos são propostos no QR Code disponível uma série de batidos que combinam os diferentes alimentos promotores de um estado de saúde mental mais favorável.

Aproveitem para experimentar, e caso seja do vosso interesse, partilhar o vosso batido através do email direcao@aeva.pt ou clubesaude.bemestar@aeva.pt.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação na EBDA

Com o intuito de se comemorar o “Dia Mundial da Alimentação”, as crianças do pré-escolar e os alunos do 1.º ciclo da **EB Domingos de Abreu** desenvolveram várias atividades de promoção de uma alimentação saudável. Contaram com a colaboração da nutricionista Dr.ª Juliana Rebelo que veio falar, de forma interativa, sobre a importância de praticarmos uma alimentação variada com enfoque nos grupos apresentados na Roda dos Alimentos.

No dia **17 de outubro** recebemos a visita do grupo **Beethoven** que nos veio presentear com a apresentação do seu novo projeto “Praça dos Sabores”, que visava a Promoção da Alimentação Saudável, tendo como grande objetivo, explorar os princípios sobre o estilo de vida saudável, associados a uma dieta mediterrânica; visaram, ainda, a promoção dos alimentos locais e da época. Também foram apresentadas algumas das maleitas associadas a um estilo de vida não saudável.

Em contexto sala de aula, foram ainda desenvolvidas várias atividades como a confeção de salada de fruta, bolachas, entre outras.

É com este espírito que as crianças da EBDA participam com muito interesse e empenho nas atividades que lhes são propostas e, por estes dias, a nossa cantina está mais enfeitada e colorida, com os nossos trabalhos da comemoração do “Dia Mundial da Alimentação”.



EB Domingos de Abreu



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

O grupo 230, realizou, com os alunos, várias atividades alusivas à alimentação e sustentabilidade, em comemoração do “DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO”, aproveitando para explorar conteúdos das disciplinas de Ciências Naturais e Cidadania e Desenvolvimento com principal objetivo de os sensibilizar para a alimentação saudável e sustentável.



Os alunos realizaram trabalhos compostos por ementas saudáveis e cartazes alusivos ao tema e também desenvolveram a criatividade e o sentido estético ao participar na atividade designada “Arte com alimentos”, enviando a foto de um trabalho decorativo com alimentos reais. Todos os trabalhos foram organizados/colocados num padlet, cujo link foi enviado a toda a comunidade escolar (<https://pt-br.padlet.com/alunos6ano2122/arte-com-alimentos-2023-2-ciclo-7ev3q3umc16ulcfr>).

Desta forma todos tiveram oportunidade de apreciar e votar nos cinco trabalhos preferidos, através do link fornecido (na aplicação Forms).

Seguem, na página seguinte os resultados da votação, com a identificação dos 10 trabalhos mais votados pela comunidade escolar. Parabéns a todos os alunos com os trabalhos apresentados que mostraram uma elevada criatividade com os alimentos.

Estas atividades serviram para que alunos sintam a importância da alimentação saudável, uma vez que se verifica um aumento generalizado do peso na comunidade escolar, devido a erros constantes nas suas dietas alimentares, nomeadamente consumo excessivo de açúcares e baixo consumo de frutos e legumes.

A escola continua a investir na formação transmitindo os conhecimentos e os hábitos alimentares mais adequados cabendo a cada um adotar aqueles que se ajustam ao perfil e que sustentam uma alimentação saudável.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

ARTE COM ALIMENTOS

Os 10 trabalhos mais votados pela comunidade escolar

Posição	Nº do trabalho	Nº de votos obtidos	Nome do aluno
1º lugar	52	36	Afonso Martins 6ºA
2º lugar	101	29	Inês Pereira 5ºA
3º lugar	58	28	Tiago Ribeiro 6ºB
4º lugar	2	27	Gustavo Dias 6ºB
5º lugar	109	25	Diana Fernandes 5ºA
6º lugar	9	19	Bernardo Oliveira 6ºA
6º lugar	54	19	Maria Silva 6ºA
6º lugar	98	19	Inês Oliveira 5ºA
7º lugar	5	18	Margarida Gonçalves 6ºB
8º lugar	102	15	Beatriz Silva 5ºA

Carregando neste link poderá visualizar todos os trabalhos apresentados pelos alunos.

<https://pt-br.padlet.com/alunos6ano2122/arte-com-alimentos-2023-2-ciclo-7ev3q3umc16ulcfr>



FORMAÇÃO DE DOCENTES

Sessão sobre a Epilepsia e a Diabetes para docentes

A Equipa da Saúde Escolar promoveu no dia **18 de outubro** uma sessão de esclarecimento sobre as problemáticas da Diabetes e da Epilepsia. Estiveram presentes docentes do AEVA que diariamente trabalharam com alunos com diagnóstico de uma destas problemáticas.



Na sessão, enfermeira Liliana Baptista abordou o conceito **da Diabetes** e explicou a diferença entre os seus tipos, as causas potenciais do diabetes, incluindo fatores genéticos, estilo de vida, alimentação e falta de exercício. Foram abordadas as estratégias de prevenção e de atuação em caso de necessidade em contexto escolar.

Os docentes tiveram a oportunidade de colocar as suas dúvidas e de conhecer os objetos de medição de nível de glicose no sangue e ficaram com a informação sobre os valores considerados normais e os que devem ser motivo de preocupação.

Foi também abordada a importância de se criar um ambiente inclusivo e de apoio para os alunos na escola.

Também foi feita uma abordagem **à Epilepsia** e aos procedimentos a seguir em caso de necessidade em contexto escolar. A maioria dos casos de epilepsia são de origem desconhecida. No entanto, em alguns pacientes, a causa identificável pode ter origem numa lesão cerebral. As características das crises de epilepsia variam e dependem da zona afetada do cérebro bem como da sua intensidade.

Apesar disso, existe uma tendência para que cada doente registre crises semelhantes ao longo da vida, apresentando sintomas idênticos. Entre os mais comuns estão:

- confusão temporária e/ou perda de consciência;
- movimentos incontroláveis dos membros superiores e inferiores;
- transtornos a nível dos sentidos (em particular da visão, audição e paladar);
- perturbações de humor ou de outras funções cognitivas;
- episódios de medo, ansiedade ou sensação de “*déjà vu*”.

Os medicamentos a utilizar em ambas as patologias estão próximos das salas de aulas dos respetivos alunos e os docentes que se relacionam com eles sabem onde estão localizados e como fazer a sua administração, em caso de necessidade, depois dos procedimentos seguidos, de acordo com as orientações da saúde escolar.

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Encontro intergeracional no 2.º Ciclo



Numa quarta-feira, dia sem telemóvel, também foi um dia muito especial para três gerações que se encontraram numa sala de aula da nossa escola. No âmbito da disciplina de **Cidadania e Desenvolvimento**, a professora Aurora Fernandes e os alunos do 6º D, com a colaboração do diretor de turma e docente de educação física, professor Bartolomeu Peixoto, dirigiram um convite ao município e à técnica responsável pelos Centros de Convívio e Lazer do Concelho no sentido de nos facilitarem a possibilidade de uma articulação com os CCL (Centros de Convívio e Lazer).

Convite aceite, o primeiro encontro intergeracional da turma realizou-se e emocionou todos quantos na sala de aula assistiram deliciados a histórias de guerreiros da vida real, contadas por “professores doutorados na escola da vida”, histórias de uma vida difícil do tempo da ditadura e da opressão. De seguida, foram partilhados e postos em prática alguns jogos populares e brincadeiras de tempos que já lá vão.

Todas estas aprendizagens e atividades, que agora se circunscreveram à sala de aula, serão partilhadas com a comunidade escolar. Por agora, fica o registo de um conselho valioso proferido por uma das senhoras, nonagenária, que tanto emocionou e marcou os presentes: “Estudem, aproveitem as boas oportunidades que têm na vida, a escola é muito importante, vocês nem sabem a sorte que têm. Eu só frequentei um mês de escola, os meus pais tiveram que me tirar pois, embora sendo criança, tinha que trabalhar, ajudar no sustento da família. Só agora, já idosa, aprendi, com estas carinhosas funcionárias dos CCL, a escrever o meu nome e a marcar números de telefone. E eu queria tanto ter tido o direito a ser criança, queria tanto ter ido à escola!”

Um dia memorável para pequenos e graúdos.

Aurora Fernandes |

Cidadania e Desenvolvimento



CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Encontro de Gerações - 6.º D



A turma D do 6.º ano, no âmbito das aulas de Cidadania e Desenvolvimento, num trabalho articulado com várias valências da escola e exteriores à escola, continua a construir o seu trabalho de DAC baseado nos valores da liberdade, partilha, sustentabilidade, família, humildade, resiliência e humanidade. Desta vez, as nossas fadas do lar estão a construir memórias e a aprender em família, tal como no tempo das suas avós. As aprendizagens vão sendo disseminadas presencialmente, em contexto de turma, e, brevemente, na comunidade. Aqui vemos as primeiras corajosas fadas do lar a bordar, fazer

croché, coser botões... A ideia é que estas aprendizagens se iniciem no seio familiar e permitam construir memórias e valores, tornem os alunos mais sensíveis, humanos, autónomos, confiantes, sustentáveis, responsáveis e preparados para os tempos difíceis que possam surgir.

«Tenho cada vez mais a certeza de que as novas gerações devem estar preparadas para todas as adversidades que o futuro lhes reserva. Qualquer cidadão pode ser apenas uma gota no oceano, mas se se juntar a tantas outras gotas e remarem no mesmo sentido podem levar mais gotas consigo na construção de um mundo melhor. E, gota a gota se forma um melhor "oceano"».

Aurora Vilela Fernandes



GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO - GIA

Saúde Escolar na EB/S Vieira de Araújo



O GIA é o **Gabinete de Informação e Apoio**, um espaço para os alunos, onde se desenvolvem ações de informação, educação e comunicação no âmbito da educação sexual.

O PRESSE promove a dinamização dos GIA e a plenitude do seu funcionamento, de acordo com a legislação em vi-

gor e com os princípios subjacentes à implementação da educação sexual em meio escolar nas escolas PRESSE.

As principais atividades do PRESSE GIA são:

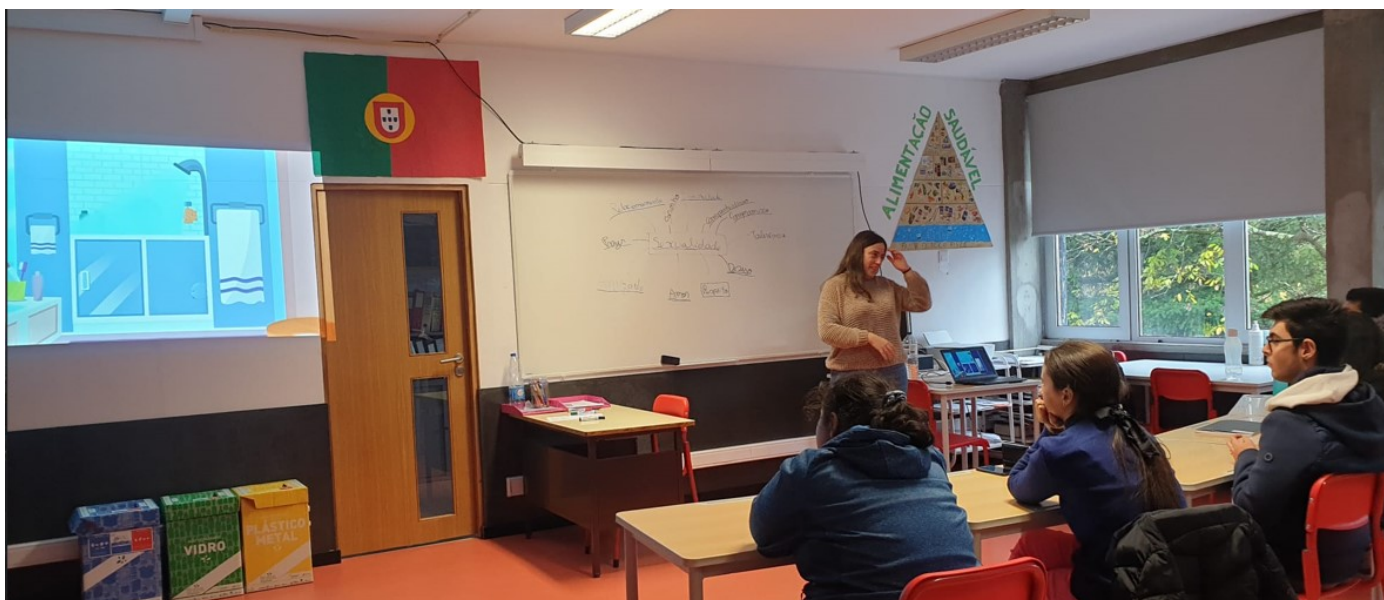
- Atendimento assegurado por profissionais com formação nas áreas de saúde e educação sexual
- Disponibilização/acesso a informação que assegure resposta a questões colocadas pelos alunos
- Dinamização de atividades que contribuem para a educação sexual na escola
- Encaminhamento para serviços que permitam o acesso a métodos contraceptivos adequados

A enfermeira Liliana Baptista, da equipa da Saúde Escolar, está presente na EB/S Vieira de Araújo todas as quartas, para atender alunos e docentes.

O gabinete foi visitado por uma docente de educação especial e alguns alunos que colocaram algumas questões/dúvidas.

No dia **30 de outubro**, a enfermeira realizou uma sessão de sensibilização sobre os temas: Sexualidade e Higiene Corporal. Esta sessão foi organizada a pedido do grupo de educação especial, tendo-se realizada na sala do CAE.

Todas as semanas a equipa da Saúde Escolar está na escola para receber os alunos que sentirem necessidade da sua ajuda, seja qual for a dúvida!



CLUBE DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividades dirigidas a pequenos grupos - Clube de Saúde e Bem-estar

40 semanas ~ 40 desafios • - Autoconhecimento e Valorização Pessoal

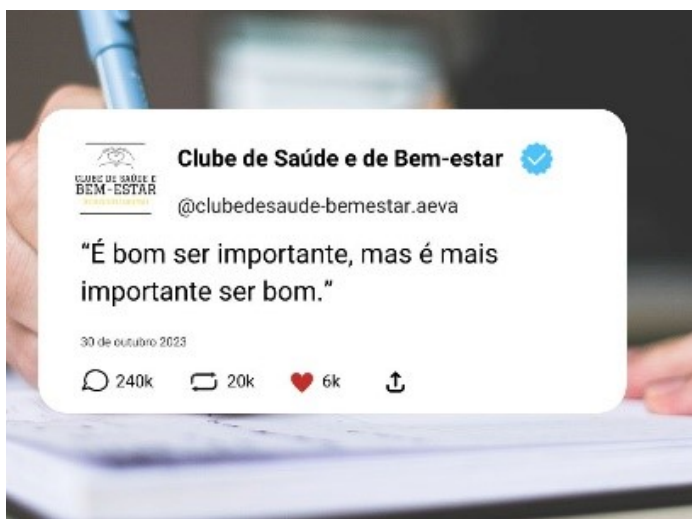
No âmbito da promoção do bem-estar emocional, do desenvolvimento do autoconhecimento e valorização pessoal da comunidade escolar, com especial enfoque no corpo docente do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo, o Clube de Saúde e Bem-estar tem partilhado semanalmente uma mensagem e um desafio.

Todas as segundas-feiras de cada semana o Clube de Saúde e Bem-estar partilha uma mensagem inspiradora e um desafio que visa a partilha entre docentes de diferentes aprendizagens e reflexões sobre qual a sua perceção em diferentes questões individuais.

Desta forma acreditamos que ao partilharmos os nossos desafios, características e ideias podemos compreender que não estamos sós nesta viagem que é a vida.

Esteja atento pois partilhamos este desafios todas as semanas na nossa página do Clube no Instagram @clubesaude.bemestar.aeva !

Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar



CLUBE DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Programa “Acreditar, Balancear e Comunicar” – Programa de Educação Emocional para Jovens do 12º ano

Considerando os desafios adjacente ao ano de ensino que frequentam, os alunos do 12 ano de escolaridade encontram-se numa fase de desafio em termos emocionais e estruturais.

Com os diferentes estímulos dos dias de hoje surge a necessidade de parar e compreender o que somos, o que queremos ser e como o devemos fazer.

De acordo com esta necessidade, e por forma a promover o bem-estar emocional, foram integrados no programa “ABC – Acreditar, Balancear e Comunicar” cerca de uma dezena de alunos pertencentes às turmas do 12º A e 12º B.



Estão previstas neste programas uma série de atividades e dinâmicas de grupo que promovam o autoconhecimento e autoestima, regulação emocional e gestão de conflitos individuais e de grupo.

Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar

CLUBE DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Programa “(in)Disciplina na Escola”



Atualmente, as escolas confrontam-se com desafios diversos, entre os quais se destaca a gestão de fenómenos relacionados com a indisciplina, o bullying e a violência escolar. A visibilidade e mediatização de episódios de violência contribui para a conceção de que estes fenómenos têm vindo a aumentar. Sendo a indisciplina um fenómeno complexo, que se manifesta de diferentes modos e graus de intensidade, com génese em múltiplos fatores de ordem familiar, pessoal e escolar e com consequências diversas para alunos, professores e para a comunidade. Trata-se, pois de um fenómeno que exige um olhar especial e compreensivo por parte da comunidade escolar.

Considerando que determinados alunos da escola são jovens com baixos níveis de estímulos cognitivos, afetivos, sociais e culturais, a problemática da indisciplina surge como um foco a minimizar.

Deste modo, procurando dar resposta a esta problemática, surge o Plano Estratégico de Prevenção e Combate à Indisciplina designado “(in)Disciplina na Escola”. O plano pretende ir ao encontro das necessidades da escola, nomeadamente na redução da indisciplina em contexto de sala de aula e fora da sala de aula e melhoria do ambiente escolar.

Este Plano tem como objetivos gerais:

- Melhoria do clima psicossocial da escola;
- Gerar equilíbrio psicossocial dentro da sala de aula;
- Redução dos problemas disciplinares.

Como objetivos específicos identificam-se os seguintes:

- Prevenir comportamentos de risco dentro e fora da sala de aula;
- Intervir nos comportamentos de risco e indisciplinas;
- Monitorizar os episódios de indisciplina;
- Promover competências psicossociais, nomeadamente competências de relação interpessoal.

Para a correta monitorização do projeto foi criado um Grupo de Intervenção Educativa composto psicóloga do Clube de Saúde e de Bem-estar, um elemento da Direção Pedagógica, e a Coordenadora de Curso.



O Plano inclui ainda um conjunto de sessões de grupo para promoção de competências sociais e sessões de relaxamento para grupos pequenos de alunos sinalizados. Desta forma, e como turma-piloto, o Plano encontra-se em fase de teste na turma do 10º ano do Curso profissional de Energias Renováveis.

Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar

CLUBE DE SAÚDE E BEM-ESTAR & SPO

Programa “Um Passo +” – Desenvolvimento de competências emocionais e de adaptabilidade à transição de ciclo (5º ano)

A transição entre ciclos de ensino é descrita pela literatura como um acontecimento de vida que pode ser problemático e desencadear situações de tensão e de stress, contribuindo para o insucesso escolar dos alunos. Neste contexto, a adaptação do aluno aos novos problemas e desafios vai depender em grande medida das experiências precedentes, assim como da qualidade das experiências vividas na escola de acolhimento (Bento, 2007).

As transições normativas entre contextos educativos são acontecimentos importantes na vida dos jovens, tendo o potencial de influenciar as trajetórias de saúde mental ao longo da vida. A transição escolar de 1º ciclo para 2º ciclo pode criar sentimentos simultâneos de entusiasmo e preocupação nos jovens (Moore et al., 2021). Por isso, é importante criar momentos de transição, que facilitem a integração e o bem-estar dos alunos (Bento, 2007).

As escolas têm uma longa história de serem importantes veículos promotores do desenvolvimento da saúde e bem-estar devido ao facto de serem capazes de oferecer o acesso a programas de desenvolvimento social e emocional a um grande número de crianças e jovens (Jacob et al., 2021; Langford et al., 2015; Shackleton et al., 2016). Neste sentido, intervenções direcionadas às transições têm sido utilizadas para apoiar crianças e jovens durante a transição entre ambientes escolares.

Por forma a contribuir para uma transição escolar mais saudável e securizante dos alunos do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo, o SPO e o Clube de Saúde e de Bem-estar encontram-se a desenvolver com os alunos dos 5ºs anos do ensino básico o programa “Um Passo +: Desenvolvimento de competências emocionais e de adaptabilidade à transição de ciclo”.

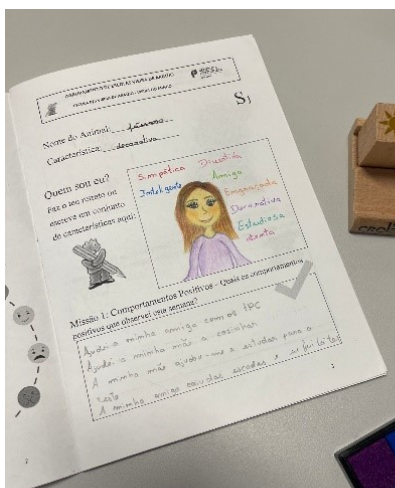
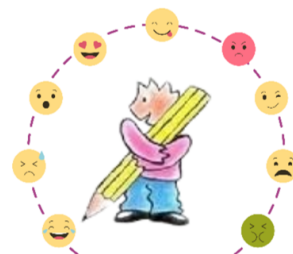
São objetivos do Programa “Um Passo +”:

- Promover competências de adaptabilidade a novos ambientes/grupos;
- Promover atitudes e comportamentos pró-sociais e de inclusão;
- Promover a consciência e diferenciação emocional, cognitiva e comportamental;
- Promover o desenvolvimento de competências de regulação emocional.

Os alunos têm vindo a demonstrar um interesse alargado pelo programa pois compreendem o interesse nas diferentes temáticas abordadas.

O programa deverá continuar até ao final do primeiro período sempre

“UM PASSO +”



Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar

BIBLIOTECA ESCOLAR

Formação de Utilizadores Biblioteca Escolar

Quando se inicia um novo ano letivo, a escola enriquece-se de rostos curiosos que procuram a Biblioteca para ler, estudar, pesquisar no computador ou mesmo ocupar os tempos livres. No entanto, a utilização deste espaço implica cumprir regras. Por esse motivo, no mês de outubro, todas as turmas do 5.º ano tiveram uma sessão com a coordenadora da Biblioteca Escolar para ficarem a par de todas as funcionalidades e normas a cumprir.

Como em outubro se comemora o MIBE (Mês Internacional das Bibliotecas Escolares), este momento serviu também para lançar alguns desafios de escritas, motivando para a leitura de forma divertida.

Ana Cunha



MIBE (Mês Internacional da Biblioteca Escolar)

Outubro é o Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE), uma celebração anual das bibliotecas escolares em todo o mundo...

Para comemorar o evento, a Rede de Bibliotecas Escolares (RBE) propõe sempre um conjunto de atividades. Nesse contexto, todas as turmas do 6.º ano foram convidadas a participar numa sessão subordinada ao tema deste ano **“Biblioteca escolar: o meu lugar preferido para criar e imaginar”**.

Nas sessões realizadas, efetuou-se a leitura (dialogada) do conto “Aladino e a lâmpada”, enfatizando o papel da leitura no desenvolvimento da concentração, memória, raciocínio e compreensão, na estimulação da linguagem oral e na fomentação da capacidade criativa.

Todas as sessões foram concluídas com desafios de escrita, aos quais os alunos aderiram com entusiasmo e alegria.

Ana Cunha | Coordenadora das Bibliotecas Escolares

CANTINHO DA MATEMÁTICA

Desafio 1

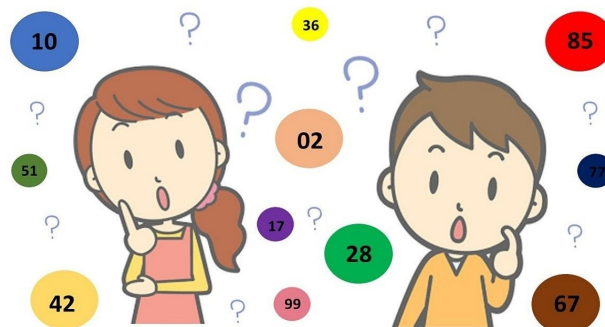
Qual o resultado obtido à chegada da meta?

PARTIDA

$3 + 2 \times 6 = \square$
 $\square + \square = \square$
 $\square - \square = \square$
 $\square = 13$
 $\square - 2 = \square$
 $10 \div \square = 5$
 $\square = \square$
 $\square + \square = \square$
 $\square \times \square = \square$
 $\square \times \square = \square$
 $\square = \square$
 $\square = \square$
 $2 + 3 + 6 = \square$
 $\square = \square$
 $2 = \square$
 $\square + \square = \square$
 $4 + 8 + 3 = \square$
 $\square = \square$
 $\square - 8 \times 2 = \square$
 $\square + 4 \times 2 = \square$
 $\square = \square$
 $\square \times \square = \square$
 $\square = \square$
 $\square = 2$
 $\square = \square$
 $\square = 2 + \square + 6 + 5 + 3$
 $\square = \square$
 $3 - \square = \square$
 $\square - 2 = \square$
 $\square + 2 = \square$
 $2 + 6 = \square$
 $\square = ?$
 $\square - 6 - 5 = \square$
 $\square + 2 = \square$

Desafio 2

Se o meu avô tem **três filhos** e cada filho por sua vez também tem **três filhos**, quantos **primos** tenho eu?



Grupo 500 | Matemática

Problema do mês de outubro: “As Folhas do Calendário”

Na sala de aula do Tiago arrancaram-se todas as folhas do calendário referentes ao mês de outubro.

O Tiago e a Inês separaram as folhas da seguinte forma:

- O Tiago pegou nas folhas que só tinham um algarismo.
- A Inês pegou nas que começavam pelo algarismo 1.
- Em seguida, o Tiago pegou nas folhas que começavam pelo algarismo 3.
- Por fim, a Inês pegou nas folhas que começavam pelo algarismo 2.



Quem separou maior número de folhas, o Tiago ou a Inês?

Indica qual a diferença entre o número de folhas que cada um separou.

Grupo 230 | Matemática - 2.º Ciclo

EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Atividades no Centro de Aprendizagens Especializadas



No CAE, para além do reforço das aprendizagens em várias disciplinas, esta sala tem como principal função trabalhar o desenvolvimento da autonomia dos alunos, sendo desenvolvidas atividades de treino em várias valências. Neste âmbito, na aula de AVD, as alunas prepararam a mesa para uma refeição, colocando os utensílios nos seus devidos lugares, enquanto era feito o reconhecimento e função dos mesmos. Além de saber utilizar e nomear os vários objectos, devem ter noção das regras de higiene inerentes ao seu uso diário.

Grupo 910

Atividade de *Mindfulness* e Relaxamento – Alunos do Centro de Aprendizagens Especializadas (CAE)

Semanalmente têm vindo a ser realizadas sessões de *Mindfulness* e Relaxamentos para os alunos com Necessidades de Saúde Individuais que são acompanhados pelo Centro de Aprendizagens Especializadas.

Os sorrisos não escondem a alegria na participação desta atividade e demonstram o quanto é maravilhoso poder-mos estar em equilíbrio através de um momento de relaxamento numa semana agitada. No dia 26 de outubro, a Dr.ª Ana Rita Pinto, do Clube de Saúde e Bem-estar, promoveu uma sessão de relaxamento e autoconhecimento com os alunos na sala CAE, à semelhança do que tem realizado com os alunos que procuram o espaço do clube. Os alunos sentiram-se muito confortáveis e mostraram-se recetivos à repetição da atividade.

Ana Rita Pinto | Clube de Saúde e Bem-Estar



SAÚDE ESCOLAR

Teatro debate

É tu, estás bem? Cuida-te +!

Considerando a importância de intervir no domínio da Saúde Mental, a EB/S Vieira de Araújo recebeu, no passado dia 31 de outubro, a Companhia de Teatro Baal17 que dinamizou a sessão de Teatro-Debate “Saúde Mental, #Desordem”. A mesma foi direcionada para a turma do 9ºB e refletiu um verdadeiro momento de experimentação por parte dos alunos/as desta turma, que tiveram a oportunidade de assumir o lugar e os papéis da equipa de atores/atrizes em palco.

Numa altura em que a gestão de emoções é cada vez mais fundamental, o treino de competências e a aquisição de ferramentas neste domínio são primordiais! Assim, falar sobre o assunto, aprender a gerir as frustrações do dia-a-dia e procurar a ajuda de profissionais que possam apoiar nesta área, são palavras de ordem e que ficam como conselho.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 1 em cada 4 adolescentes portugueses já se auto-lesionou. Entre 2018 e 2022, a perceção de infelicidade dos/as jovens subiu de 18,3% para 27,7%. Um estudo da Fundação Francisco Manuel dos Santos indica que 23% dos jovens já tiveram pensamentos ou atos suicidas, resultantes de situações de ansiedade, depressão e sofrimento profundo.

Esta iniciativa é fruto da parceria entre o AEVA e o projeto Jovens ao Leme E9G e foi financiada pelo Programa Cuida-te + | Dispositivo 2.2 - Educação para a Saúde, promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.



Jovens ao Leme | Educação para a Saúde

No dia 31 de outubro de 2023, a turma do 9.ºB foi convidada a assistir, na Biblioteca Escolar a uma peça de teatro sobre Saúde Mental. Foram abordados os temas sobre depressão, cyber-bullying e suicídio...Achamos que estes temas merecem maior atenção e divulgação para ajudar todos aqueles que passam por estas situações ,de forma a que se sintam encorajados a conversar com alguém de confiança e assim, a perceber que não estão sós.

Foi uma peça diferente, interativa e bastante envolvente. Adorámos!

Turma 9.ºB



PROJETOS ERASMUS +

"Journey to the World of Literature" | Didim - Turquia | 23 a 27 de outubro

Concluída a longa viagem que nos separa da Turquia, fomos recebidos pelo responsável turco e os alunos encaminhados para as respetivas famílias.

No dia seguinte, segunda-feira, deu-se início às "hostilidades". Assim, além de algumas atividades com o objetivo de integrar os vários participantes (o chamado "quebra gelo") e de conhecer os vários espaços e valências da escola, parte do dia foi também dedicado a visitar as entidades oficiais de Didim. É de salientar que todas estas entidades foram verdadeira e genuinamente acolhedoras seguindo a tradição turca: a oferta de chá e café turco estiveram sempre presentes.

Fomos recebidos em primeira instância pelo diretor da escola que nos acompanhou ao governador da cidade, ao diretor nacional de educação da região e, por fim, ao presidente da câmara, que ofereceu a cada participante algumas lembranças representativas da cultura local.

Uma curiosidade que nos surpreendeu foi perceber que, sempre que nos reuníamos, aparecia alguém com uma água de colónia para perfumarmos as mãos (ato típico da cultura turca).

No final do dia, os alunos acompanharam as famílias de acolhimento até às suas "novas" casas.

No segundo dia de mobilidade, as atividades começaram com os nossos alunos a colaborar na elaboração da refeição. O resto da manhã foi ocupada com diferentes atividades práticas que versaram a música, artes plásticas, dança e uma modalidade desportiva.

Foi possível vivenciar uma aula de música, em que os alunos e professores foram "testados" através da percussão, demonstrando os seus dotes de ritmo, harmonia e melodia.

Os alunos elaboraram uma pintura num boné com uma técnica diferenciada de tinta e água, cujo resultado se transformou numa recordação. Tiveram a oportunidade de participar e experimentar uma dança tradicional turca.

Após o almoço, servido na cantina da escola e, como já antes referido, com a participação dos nossos alunos na sua elaboração, todos experimentaram uma aula de tiro com arco que culminou com a brilhante demonstração de um aluno da escola que nos acolhe, campeão nacional da Turquia.



PROJETOS ERASMUS +

O terceiro dia iniciou-se com uma espécie de "job shadowing", tanto da parte dos alunos como dos professores, por isso fomos encaminhados para duas turmas (uma de 9.º ano e outra de 10.º), onde pudemos observar aulas de geografia, física e química e matemática, os métodos de ensino utilizados, a interação entre alunos e alunos e professores.

A parte da tarde foi dedicada ao conhecimento cultural e para tal deslocamo-nos num autocarro panorâmico até ao famoso Templo de Apolo, cuja importância histórica e arqueológica é enorme. O templo foi um centro religioso dedicado ao deus Apolo, um dos principais deuses da mitologia grega. A cidade de Didim prosperou em grande parte devido à atração e prestígio deste templo que tem uma arquitetura imponente e esculturas ornamentais impressionantes. O local também foi um importante oráculo, onde as pessoas iam em busca de orientação divina. Hoje, o Templo de Apolo, em Didim, é uma atração turística e um testemunho fascinante da antiguidade grega, atraindo visitantes de todo o mundo.



De seguida, dirigimo-nos até ao *bazaar* da cidade: esta foi uma experiência verdadeiramente cativante e permitiu-nos "mergulhar" num mundo de cores, aromas e produtos totalmente diferentes. Logo à chegada fomos instantaneamente envolvidos pela agitação e pela diversidade de produtos oferecidos. Os *bazaars* turcos são muito mais do que simples locais de compras, são repositórios da rica herança histórica do país. Os sons de vendedores entusiastas a anunciar as mercadorias criam uma atmosfera vibrante e única.

Findada esta experiência, o dia foi dado como terminado.

O quarto dia foi todo dedicado a atividades de carácter cultural.

A bordo do autocarro panorâmico, viajamos com o intuito de visitar as cidades de Priene e Mileto, duas antigas cidades gregas situadas perto da cidade que nos acolhe e que desempenharam papéis significativos na história e cultura da antiguidade clássica. Priene, conhecida pelo seu notável planeamento urbano, repousa elegantemente nas encostas de uma montanha. A sua localização oferece vistas deslumbrantes do mar Egeu e das paisagens circundantes. Priene alberga um teatro de mármore majestoso, que não servia apenas como local de entretenimento, mas também proporcionava um vislumbre da arquitetura grega da época. Mileto, por outro lado, foi uma cidade portuária vital na antiguidade, situada na foz do rio Meandro. Foi o berço de figuras notáveis, como Tales, um dos Sete Sábios da Grécia. O Teatro de Mileto, bem preservado e capaz de acomodar milhares de espectadores, é um testemunho de sua importância cultural. Ambas as cidades desempenharam papéis fundamentais na disseminação da cultura grega na Ásia Menor e no Mediterrâneo oriental. Estes locais arqueológicos oferecem valiosos vislumbres sobre a arquitetura, urbanismo e vida quotidiana na antiguidade, tornando Priene e Mileto locais de grande relevância histórica e cultural.

Também visitamos o Museu arqueológico de Mileto, onde pudemos apreciar cerâmicas, esculturas, moedas e outras relíquias perfeitamente restauradas e conservadas.

De regresso, paramos num *bazaar* perto da cidade, para comprar algumas lembranças.

O dia terminou com um jantar, onde professores e alunos degustaram alguns pratos típicos da Turquia.



PROJETOS ERASMUS +

O último dia das atividades foi dedicado às cerimónias de entrega dos certificados e às despedidas dos elementos que compõem as várias comitivas. A manhã serviu também para a preparação e planeamento das mobilidades seguintes.

Da parte da tarde, tivemos a oportunidade de nos deslocarmos ao centro da cidade, a parte mais "verdadeira" e menos turística e de explorar a Mesquita Central de Didim. Visitar uma mesquita é uma experiência única, uma vez que estes edifícios são elaborados com detalhes arquitetónicos, mosaicos coloridos e minaretes imponentes. Os tons predominantes são o azul, o verde e o branco, dando-nos uma sensação de serenidade e paz. Ao entrar, sente-se imediatamente a tranquilidade e serenidade presentes. Já a geometria e os padrões intrincados nas decorações das mesquita são impressionantes. A visita a uma mesquita é uma oportunidade para mergulhar na cultura e na religião islâmica, experimentando a arquitetura deslumbrante e as sensações únicas que ela oferece.

Esta foi uma experiência verdadeiramente gratificante!



Afonso Gonçalves e Gonçalo Ribeiro (11.º A)
Professores Carla Vilaverde e Cristiano Mineiro



POMAR ESCOLA

Escola Básica Domingos de Abreu



As crianças do pré-escolar e os alunos do 1º ciclo da EBDA pretendem cuidar do meio ambiente e, como consequência, cuidar do planeta TERRA. Com esse objetivo, este ano letivo estão a desenvolver um projeto pedagógico chamado “**Pomar Escola**”, que consiste na plantação de várias árvores de frutos. Estas crianças/alunos pretendem com este pequeno projeto, desenvolver conhecimentos estruturantes tal como a importância da fruta na nossa alimentação, a integração de saberes através da sua aplicação contextualizada, o desenvolvimento de competências sociais, tais como a comunicação, o trabalho em equipa, o trabalho cooperativo, a tomada de decisões e o respeito pela Natureza.

A primeira etapa já está concluída e como “em outubro pega tudo”, várias árvores de frutos já foram plantadas no “Pomar Escola” como duas pereiras, duas macieiras,

um pessegueiro, uma laranjeira e um marmeleiro. Agora é preciso cuidar do nosso pomar, mantendo o terreno limpo.

Ao longo do ano irão realizar-se novas plantações, tendo em conta a época do ano. As próximas serão no dia da Floresta Autóctone.

É assim que as crianças da EBDA cuidam do seu planeta e aprendem sobre a importância da sustentabilidade.

EB Domingos de Abreu



HALLOWEEN

Curso Profissional de Técnico de Restaurante e Bar



No dia **31 de outubro**, os alunos da turma do 12º CPH, realizaram um lanche alusivo à comemoração do Halloween. Decoraram a sala com adereços assustadores. O lanche de Halloween realizou-se na sede do Agrupamento tendo sido todos os docentes convidados. Neste lanche o convívio entre todos associou-se ao prazer de desfrutar das receitas apresentadas pelos alunos do

curso profissional.

Os alunos empenharam-se para que tudo estivesse espetacular tendo tido a possibilidade de demonstrar as aprendizagens adquiridas a diversos níveis: organização, preparação, execução, atendimento e protocolo e o sempre importante Saber Estar.

A turma e a docente da componente técnica Ana Barros agradecem a participação de todos os intervenientes e da boa disposição contagiante.

A Diretora de Curso do 12º CPH

Ana Barros

