

A Outra Margem

Março de 2024 Ano 33 Nº 75

Jornal da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

<http://www.esmcargaleiro.pt>



ERASMUS + 3



PROJETO SERRA 2024 12



Encontro com a Escritora 3



Natal em Francês 5



Oficina de Multimédia B 5



Crítica de Arte 6/7/8



Ciência 10

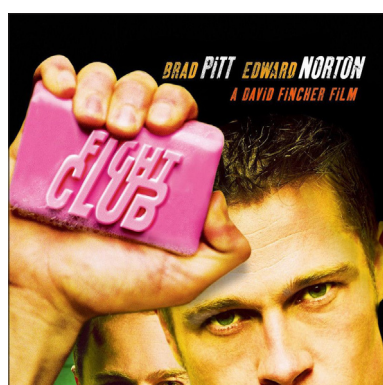
Editorial 2

Opinião 4/8

Visita de Estudo 9



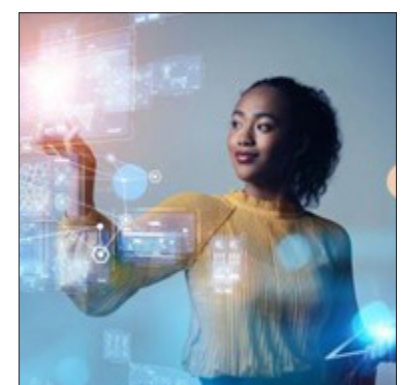
XequeMate 5



Pessoa Ortónimo e Fight Club 8



Desporto Escolar 9



Mulheres na Ciência 11

Afigura-se-nos pouco auspicioso, este novo ano acabado de chegar: no mundo, as guerras não dão tréguas, o ódio e a sede de poder nunca foram tão visíveis; a natureza zangada (e com razão) mostra-nos todo o seu poder destruidor, tremores de terra abalaram vários países, provocando um grande número de vítimas e, recentemente, as baixas temperaturas e as tempestades colocaram o hemisfério Norte em alerta máximo.

Mas, um começo é sempre uma esperança e a esperança, lá diz o ditado, "é a última a morrer". A coragem e a ousadia da juventude fará toda a diferença, o futuro, bom ou mau, está nas suas mãos e os jovens serão, sem sombra de dúvida, os grandes construtores de um mundo melhor, mais pacífico, mais justo e mais fraterno. Assim eles o queiram e saibam fazer.

O jornal "A Outra Margem" quer dar o seu contributo, por pequeno que seja, para essa mudança que se pretende urgente, quer chegar mais longe e por isso vai aventurar-se por caminhos novos tecnologicamente mais avançados. Os seus conteúdos serão editados através de uma plataforma disponibilizada pelo jornal "O Público" e surgirá então num formato digital mais atraiante que pretende chegar a um maior número de leitores. Terá um novo rosto e também um novo logotipo. Não vamos abandonar definitivamente o formato em papel, ele surgirá sempre que se julgue adequado, mas as mudanças para melhor são sempre bem-vindas. É o que esperamos.

Colaborem connosco, enviem-nos os vossos artigos e fotos, ajudem-nos a sermos um jornal mais dinâmico, virado para o mundo que nos rodeia, com a intenção de fazermos dele um lugar melhor.

Luísa Pereira



Esta é talvez a tradição mais conhecida dos portugueses associada ao dia de "Todos os Santos". Em várias regiões do país, as crianças saem à rua, em pequenos grupos e de porta em porta vão pedindo o "Pão por Deus", celebrando desta maneira a nossa tradição que teima em resistir ao Halloween. No dia 1 de novembro os alunos de EMRC em colaboração com a Biblioteca da escola, montaram uma exposição referente ao tema, onde deram a conhecer a toda a comunidade escolar esta nossa tradição que com muito custo tem sobrevivido ao comércio do Halloween.

Alunos de EMRC

TORNEIO DE PSICOLOGIA

No dia 28 de novembro realizou-se um dos grandiosos momentos de Psicologia B, mais vulgarmente designado por Torneio de Psicologia Aniversário da Escola. No âmbito da Semana do aniversário da Escola, este evento com várias décadas visa motivar e reconhecer o mérito de trabalho e sucesso dos melhores alunos das turmas do 12º F do curso de Línguas e Humanidades, do 12º B do curso de Ciências e Tecnologias e do 12º do curso de Ciências Socioeconómicas, sob orientação e coordenação do Professor César Ferreira e ajuda dos assessores, Margarida Poças, Francisco e Mafalda.

Em cada aula um aluno apresentava um trabalho composto por três perguntas de três níveis de diferente dificuldade: fácil, média e difícil. Estes trabalhos foram compilados num PowerPoint, dando origem à base das Olimpíadas. Iniciaram-se as Olimpíadas através da leitura do regulamento. As regras eram entre outras, as seguintes:

1. Cada turma apresentou os seus melhores representantes organizados num grupo de três.
2. Cada grupo teve um porta-voz que formulou a resposta a dar e para tal teve 40 segundos. Se o tempo fosse excedido, a resposta seria tomada como errada.
3. Por cada ronda cada equipa responderia a três perguntas, indo aumentando o grau de dificuldade.
4. Todas as equipas que errassem uma pergunta seriam desclassificadas. Foi sorteada a ordem das equipas para escolher a ordem dos grupos a responder.

A 1ª equipa era constituída pela Matilde Gualdino, Renata Guimarães e Tomás Sezões, a 2ª equipa, pela Iara André, Inês Rodriguez e Inês Boldurat e a equipa 3ª pela Ana Pegas, Carolina Oliveira e Ana Shibaeva, sendo a equipa respetivamente da turma C, da turma B e da turma F.

Foi dado início à primeira ronda e a pontuação começou a ser apontada num quadro em que por cada pergunta correta a equipa ficava com um indicador certo e por cada errada com uma cruz, Indicador ou notação de errado. Na primeira ronda cada equipa teve de responder a duas perguntas de nível fácil e uma de nível médio. Passaram à segunda ronda apenas duas equipas: 1ª e 3ª, sendo a 2ª desclassificada com uma resposta errada. Na segunda ronda cada equipa respondeu a uma pergunta fácil, uma média e uma difícil. Nesta segunda e última ronda ficou estabelecida a posição de cada equipa. O pódio foi para a turma 12º F (1º lugar), em segundo lugar 12º E (2º lugar) e, por fim, em último lugar 12º B (3º lugar).

No decorrer das Olimpíadas os participantes vibraram, aplaudindo as sucessivas respostas certas durante todo o concurso. Acharam a iniciativa muito interessante e muito adequada. Estas Olimpíadas serviram não só para melhorar o desempenho cognitivo e social dos alunos, mas também para incentivar o espírito de equipa.

Deram-se por terminadas as Olimpíadas com a entrega dos prémios de participação a toda as equipas, os quais incluíam um saco com uma caneta, um bloco de notas e um livro, oferecidos pela editora, Porto Editora, que muito agradecemos.



FICHA TÉCNICA

Professores:

Fátima Fonseca

Luísa Pereira

Composição:

Jorge Duarte

Beatriz Faria

Cátia Dâmaso

Bruna de Almeida

André Coelho

Marco Pereira

APOIOS



CÂMARA MUNICIPAL DO
SEIXAL



JUNTA DE FREGUESIA DE
AMORA

ERASMUS +

A Europa na Sala de Aula

Durante os dias 11 e 16 de Dezembro, decorreu a viagem **Erasmus** à Alemanha, com a participação da equipa anfitriã, Alemanha (Meitingen, nos arredores de Munique, província da Baviera), das equipas parceiras portuguesa e finlandesa.

No primeiro dia, 11 de Dezembro, ambas as equipas, portuguesa e finlandesa, chegaram à Alemanha e foram recebidas pelas famílias anfitriãs, com quem passaram o resto do dia em ambiente familiar.

O segundo dia, 12 de dezembro, foi passado na escola e começou com a cerimónia de boas vindas, onde as três equipas fizeram apresentações sobre as suas escolas e sistemas educativos dos respetivos países. Esteve presente o Secretário de Estado da Educação da Baviera, que foi aluno da escola e fez um discurso elogiando o espírito Europeu e o Projeto Erasmus. Depois disso, fizemos uma visita pela escola e "icebreaking activities" no ginásio. Para o almoço, tivemos um workshop de comida bavariana onde cozinhámos o nosso próprio almoço (existe uma grande cozinha onde são lecionadas as aulas de Economia Doméstica, que não temos por cá). Depois do almoço tivemos outro workshop de design

digital, onde criámos, digitalmente, porta-chaves para segurar o telemóvel. O resto da tarde foi livre, para passarmos com a família anfitriã.

O terceiro dia, 13 de dezembro, começou na escola, onde cada estudante das equipas portuguesa e finlandesa assistiu a duas aulas do seu respetivo anfitrião. Depois disso, caminhamos até à estação de com-

a segunda Guerra Mundial. Durante o resto da tarde, tivemos tempo livre para explorar o mercado de natal da cidade.

No quarto dia, 14 de dezembro, apanhámos o comboio até Nördlingen. Quando chegámos, subimos à "Tower Daniel" (365 degraus para ver do topo a panorâmica da cidade), fizemos uma visita guiada pela cidade, onde alguns puderam ver num museu um pedaço de rocha lunar. Durante a hora de almoço tivemos tempo livre para comer e visitar outro mercado de natal, desta vez nesta cidade, que serviu de inspiração ao anime "Attack on Titan" e pudemos andar sobre a muralha.

Na sexta-feira, 15 de dezembro, passámos a manhã na escola, onde fizemos um workshop sobre "Smart online behaviour". Até à hora de jantar, onde nos encontramos todos, num restaurante típico da Baviera, professores e alunos participaram num "festive dinner" onde fora, também, entregues os diplomas de participação no Encontro.

A manhã do último dia 16 de Dezembro, foi passada com a família, que depois nos levou ao aeroporto, onde nos despedimos e regressámos a Portugal.



boio onde apanhámos um comboio até Augsburg. Quando chegámos a Augsburg visitámos o "Town hall & goldener saal". Entretanto, fomos divididos em grupos e fizemos um "photo challenge" para explorar a cidade (uma espécie de caça ao tesouro com locais emblemáticos da cidade). Quando acabámos, fizemos uma visita guiada aos Fuggerei, que são os apartamentos sociais mais antigos do mundo, e que sobreviveram a vários bombardeamentos durante

Success for Every Child

No dia 9 de Novembro de 2023, a escritora Elisabete Martins de Oliveira, apresentou aos alunos do 9º A e ao grupo Erasmus "Success for every child" o seu recente livro intitulado "Um muro e uma cerca".

A autora foi uma ex-aluna da nossa escola que, desde muito cedo, desenvolveu a curiosidade pelas histórias fascinantes que as pessoas e lugares têm para contar. Licenciada em Psicologia e Necessidades Educativas Especiais, estudou Escrita de Ficção e, desde há alguns anos, exerce atividade como escritora, formadora de escrita, mentora literária e *ghostwriter*.

Apesar de viver em Estocolmo, nunca se esqueceu das suas raízes na margem sul do Tejo onde lugares e vivências como o Seixal a inspiraram para escrever "Um muro e uma cerca".

Trata-se de um romance à volta de duas personagens (Elias e Santiago) onde os pequenos gestos do quotidiano mudaram o ritmo de vida destas personagens que vivem separados por um muro e uma cerca.

Os temas centrais deste romance são a solidão de Elias,

um idoso que vive sozinho numa casa demasiado grande para ele e, a negligência por parte dos pais de Santiago e bullying na escola do qual Santiago é vítima.

Este romance mostra como as relações de empatia e amizade podem vencer os medos sentidos pelas duas personagens.

São várias as situações em que Santiago se confronta com o medo de ir para a Escola, com a tristeza de viver numa família que o negligencia e de um lugar que não conhece. O mesmo acontece com Elias que se sente sozinho no lugar onde sempre viveu. Como vencem estas personagens os desafios do quotidiano? Podem encontrar esta e ou-



tras respostas na Biblioteca da Escola!

A atividade foi organizada pela Biblioteca e o projeto Erasmus, cuja temática central do presente ano letivo é o bullying. No final da actividade, foram sorteados 8 livros da autora pelos participantes e foi realizada uma atividade de brainstorming sobre o que podemos fazer para combater o bullying. Boas leituras!

Fátima Veríssimo

A Sobrevalorização da Beleza no Século XXI

Beleza, uma palavra de seis letras que, apesar de pequena em tamanho, carrega consigo um enorme impacto social e emocional na vida de todos nós.

Todos os dias somos confrontados, mesmo que inconscientemente, com a realidade de que a beleza de um, em termos de aparência física, influencia fortemente a maneira como este é tratado pela sociedade.

A sobrevalorização da beleza não é, na verdade, um problema recente, mas sim, uma questão com origens tão antigas quanto o tempo, mas cujas consequências ainda estão presentes, hoje em dia.

Desde crianças que nos é vendido um certo padrão de beleza e ensinado que tudo o que não esteja de encontro com tal padrão é automaticamente feio e fora do comum, quer pelas pessoas ao nosso redor, quer pelos Media que fazem parte integrante das nossas vidas. Uma das consequências desta mentalidade, que infelizmente vai crescendo connosco é, por exemplo, o bullying. Isto porque, qualquer um, que não se enquadre nos padrões de beleza é, para além de ser visto como fora do comum, considerado menos valioso e digno de respeito. Como consequência, jovens e crianças acabam por discriminar aqueles que consideram feios, o que em caso extremos se traduz em bullying, afetando muitas vidas diariamente. Para além do impacto emocional, consequência da sobrevalorização da beleza, existem também repercursões sociais, como por exemplo, a discriminação física e estética no mercado de trabalho. Muitas vezes, antes de serem avaliadas pelas suas competências profissionais e nas suas experiências na área de trabalho, várias pessoas são discriminadas pela sua aparência física, tornando o mercado de trabalho, muitas vezes, mais favorável para aqueles que se encontram nos estereótipos de beleza que são impostos pela sociedade.

Em suma, as consequências da sobrevalorização da beleza têm um grande impacto na vida de todos nós, na nossa maneira de ser, vestir e até mesmo na vida profissional, o que devemos reavaliar.

Djamba Baió, 11º G

Desconcerto do Mundo no Século XXI

O século XXI, apesar das promessas de progresso e inovação, tem sido marcado por injustiças persistentes, que continuam a influenciar a nossa sociedade.

Estas injustiças, de disparidades económicas, políticas, sociais e os conflitos, e guerras, servem para nos lembrar que o caminho para um Mundo justo é longo e difícil.

Em pleno século XXI, vários problemas persistem como a ostentação de pessoas influentes; o aumento da população; a discriminação baseada na cor da pele, no sexo ou na orientação sexual; as alterações climáticas, que afetam drasticamente o planeta e sobretudo comunidades subdesenvolvidas, para além dos conflitos e guerras, nas quais vidas são perdidas, para o benefício de outras dúzia de pessoas; a falta de acesso a comida e água, e ainda, especialmente em comunidades empobrecidas, a repressão política de que são vítimas tantas pessoas, em todo o Mundo.

Mas, apesar de todos estes problemas, que afetam todas as sociedades, ainda há esperança de um Mundo melhor. Um Mundo mais equitativo, onde estes problemas são vistos como algo de uma era passada, para dar lugar a um futuro, onde desigualdade e a discriminação são substituídos pela igualdade e pela aceitação das diferenças.

Face a estes desafios é evidente que o século XXI é uma era complexa em que as barreiras, para o progresso, nos parecem intransponíveis. Para o ultrapassar devemos continuar a acreditar que ainda vamos a tempo de valorizar o que temos e criar um mundo melhor.

Gabriel Pavel, 11º G

Desconcerto do Mundo

O concerto do mundo abrange vários temas, ao longo da nossa vida, desde o o nosso primeiro respiro, presenciamos a mudança constante que o mundo tem sofrido.

O nosso mundo tem mudado em vários aspectos, mas estagnou-se, na ganância e no egoísmo. O mundo ficou sombrio, de tal modo que perde o seu brilho diariamente, a cada dia fica mais desconcertado e não tardará para que entremos num eterno caos, onde só existirão pessoas vazias. O mundo dividiu-se em vários fragmentos como um espelho partido e estes são a razão do seu concerto, pois cada fragmento constitui valores de um ideal humano, vale ressaltar que sem estes a paz não reina. Mas será que as pessoas estão dispostas a isso?

Vivemos numa sociedade simplória, cruel e podre, onde indivíduos negligenciam-se uns aos outros. Os verdadeiros valores de um ser humano, dormem enquanto a desordem e a desonestidade se apoderam do nosso mundo.

Em suma saliento que a tolerância, o amor, a união, o respeito com o próximo são as chaves de ouro para abrir a porta que dá acesso ao brilho do mundo, portanto resta à sociedade adquirir e englobar a construção de um ideal humano no seu dia a dia. Se tudo se resumir a uma mera desonestidade, sinto dizer que o mundo cairá em ruínas.

Carla Sofia, 11º H - Humanidades

No despertar do séc XXI, o mundo é uma complexa teia de desafios que põem à prova a nossa compreensão e ação.

O que deveria ser uma era de progresso e prosperidade, impulsionada por múltiplos avanços tecnológicos, é muitas vezes marcado por uma notável noção de concerto. Mudanças climáticas alarmantes, desigualdades crescentes, crises políticas, guerras e pandemias globais, forçam-nos a confrontar uma realidade por muitos inimaginável e, de certo, dilacerante. É fundamental que nos mantenhamos informados e que tentemos compreender e abordar estas questões, tão importantes quanto aflitivas, que moldam o nosso mundo.

À medida que mergulhamos no assunto do concerto, fica evidente que assuntos sensíveis, como as mudanças climáticas, ou as guerras, causam, na sociedade, sensações de desconforto como a ansiedade, o sofrimento e o ódio, entre outros. Questões como os crimes de guerra revelam, mais uma vez, que o ser humano tem em muito pouca consideração pela sociedade em que vive, pelo simples facto de, cada vez mais frequentemente, levar pessoas ao desespero, à desorientação e ao sofrimento por não saberem dos seus entes queridos, no meio de tanto caos e destruição. Por outro lado, de um ponto de vista mais positivo, surge o Homem, que embora seja o principal causador da desordem universal, tem melhorado significativamente o seu comportamento quanto à sua interação com o mundo e com o outro. Uma crescente preocupação com o futuro e a desordem no mundo e a consciencialização dos sentimentos e pensamentos do outro têm demonstrado um melhoramento quanto à responsabilidade do Homem em tornar-se no "ideal humano" há muito procurado.

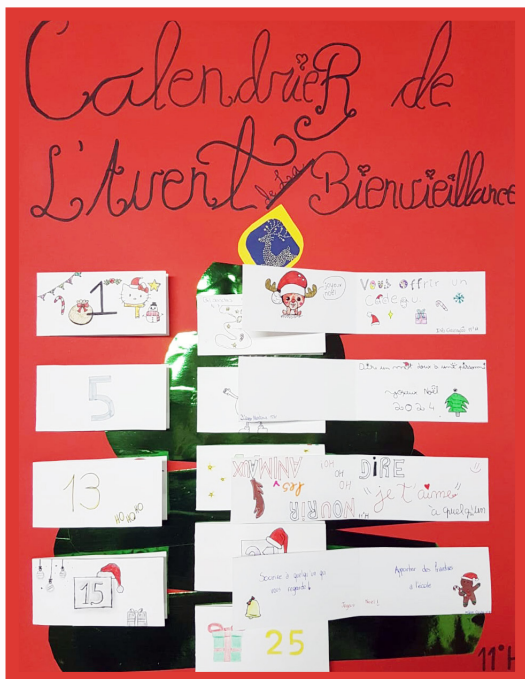
Podemos assim concluir que todos temos a capacidade de criar mudanças significativas. Com uma combinação de ação coletiva, inovação e empatia, podemos enfrentar estes e outros desafios de forma a criar condições para um futuro mais promissor.

Djamba Baió, 11º G

NATAL em FRANCÊS

Natal na Sala de Aula

Este ano letivo, para celebrar o Natal, tivemos a possibilidade de realizar atividades enriquecedoras e diferentes na disciplina de Francês.



A turma criou um calendário do "Advento da Gentileza", ilustrando ações que devemos praticar no quotidiano que são gratuitas e nos lembram a simplicidade e a generosidade que devemos ter com o outro. Estas atitudes podem fazer a diferença na vida de alguém, contribuir para alegrar as suas vidas e para termos Natal todos os dias.

Também foi divertido participar no Escape Room "Cadeau de Noël", porque o quiz permitiu-nos saber mais sobre o Natal noutras culturas, tradições e religiões.

Descobrimos algumas canções em Francês e com o karaoke podemos cantá-las sempre que quisermos.

Joyeux Noël et Bonne Année à tous !

11ºH

Atividades de Natal dos alunos do 7ºB

Nós como alunos de 7ºano participámos nas seguintes atividades: Noël Postcards (nas disciplinas de Francês, Inglês e OEP); Natal Matemático e Cadeau de Noël.

Na atividade Noël Postcards fizemos bolas de Natal, onde escrevemos mensagens em Francês e Inglês e decorámos com partes de pinturas famosas.

Na disciplina de Matemática trabalhámos em equipa na construção de uma árvore de Natal reciclada com símbolos matemáticos.

A professora de Francês propôs a realização de um quiz Cadeau de Noël que permitiu alargar os nossos conhecimentos sobre as tradições natalícias.

Bonne année 2024!

7ºB



XEQUEMATE

Torneio



Mais uma vez a Biblioteca Florbela Espanca ficou repleta de peões, cavalos, bispos, reis e rainhas. A partir das suas torres, o rei comandou as suas tropas dispostas estrategicamente no tabuleiro de xadrez tentando derrotar as tropas inimigas...

Inscreveram-se 66 alunos, mas devido às dimensões da sala, apenas puderam participar 40 neste torneio de xadrez. Com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, que disponibilizou os materiais necessários, e a presença do amigo José Henrique, foi possível realizar mais um torneio que proporcionou bons momentos para os alunos apreciadores deste jogo.

Vamos descansar as tropas e regressamos no dia 21 de março com a realização de uma simultânea. Até lá, boas jogatanas.

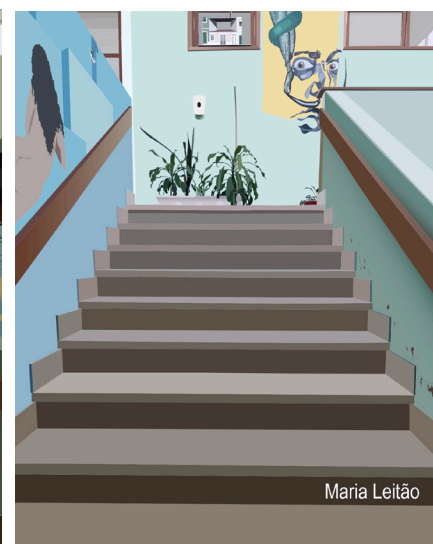
Ismael Santos

Oficina de Multimédia B

Os alunos do 12ºD da disciplina de Oficina Multimédia B, sob a orientação da professora Matilde Pinto, realizaram um desafiante projeto intitulado "A Escola Aos Meus Olhos". Neste trabalho, os alunos foram desafiados a capturar a essência da escola ou de um local visível a partir dela, através do seu olhar criativo. O objetivo principal foi transformar uma fotografia numa ilustração vetorial que transmitisse a sua visão única do lugar. Com ênfase na qualidade, criatividade e fidelidade à visão pessoal, o projeto resultou numa série de ilustrações, refletindo não apenas a habilidade artística dos alunos, mas também a sua capacidade de expressar a sua visão individual da escola.



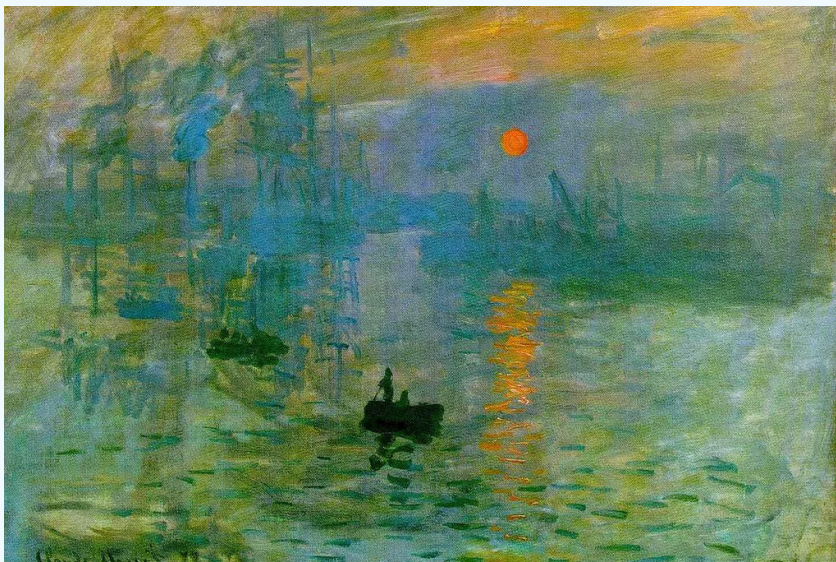
Margarida Trindade



Maria Leitão

APRECIÇÃO CRÍTICA

«Impressão, Nascer do Sol» - Claude Monet (1872)



A pintura “Impressão, nascer do sol” é uma obra muito celebrada na história da arte. Foi pintada por Claude Monet, pintor francês que foi um dos principais nomes do movimento impressionista, em finais do século XIX, retratando um cenário costeiro ao amanhecer, onde as cores do sol refletidas na água misturam-se com a neblina, criando uma atmosfera sublime.

Atualmente, Monet é reconhecido como um dos pioneiros do impressionismo, sendo a representação “Impressão, nascer do sol” umas das suas obras mais célebres. Ao longo da sua carreira explorou vários temas, como paisagens, jardins e cenas urbanas, tendo sempre em grande consideração os efeitos da luz natural. O seu estilo pessoal é caracterizado por linhas soltas e rápidas e pela sua capacidade de capturar a atmosfera nas suas telas.

Esta pintura foi produzida em 1872, em Le Havre, uma cidade portuária francesa, onde Monet captou o nascer do sol a partir da janela do hotel L'Amirauté. Nesta obra pode-se identificar o sol nascente, refletido na água, onde dois pequenos botes são remados e grandes navios e um estaleiro encontram-se cobertos por neblina, formando um ambiente calmo.

O movimento impressionista, ao qual esta obra pertence, procurava retratar as percepções sensoriais e a brevidade das sensações visuais. Monet, como outros impressionistas, preferia pintar ao ar livre, capturando a luz natural e as mudanças rápidas de cores no ambiente. Nesta obra, as pinceladas são rápidas e diagonais, representando as ondas do mar e a bruma matinal, recorrendo a uma paleta de cores suaves e tonalidades azuladas, em contraste com o laranja vibrante do sol. As cores são aplicadas em pequenos pontos, formando uma técnica conhecida como pontilhismo, característica do impressionismo.

Em relação aos elementos presentes na obra, podemos destacar a simetria e proporção do cenário, com o sol centralizado e a sua luz refletida na água criando uma harmonia visual. Pode-se também encontrar uma simbologia nesta obra, representada pela força da natureza em contraste com a fragilidade do homem perante a grandiosidade do amanhecer, evidenciado pela intensidade do sol e da sua reflexão face aos elementos humanos na pintura, os botes com pessoas a bordo, os grandes navios e o estaleiro, estes últimos cobertos pela neblina.

Apesar de ser uma obra de grande importância artística, a “Impressão, nascer do sol” apresenta algumas falhas. O uso de apenas três tonalidades, amareladas, azuladas e esverdeadas, limita o apelo estético da obra, especialmente para aqueles que não possuem conhecimentos sobre a corrente impressionista, podendo tornar a obra monótona. Por outro lado, a ausência de clareza, embora contribua para o efeito da neblina, prejudica também a qualidade da pintura em si, visto que elementos como os botes, estando mais próximos da perspetiva do observador, ainda apresentam pouca nitidez.

Em suma, a pintura “Impressão, nascer do sol”, apesar de sofrer devido à falta de variedade de cores e de clareza, é uma obra que definiu o movimento impressionista, encapsulando os principais elementos e características deste estilo, captando, tal como Monet tencionava, a intensidade do nascer do sol no porto de Le Havre, transmitindo a sensação que o observador está presente nesse momento.

Tomás Sezões 12º E

«Las Dos Fridas» - Frida Kahlo (1939)



A obra sobre a qual a minha apreciação crítica incide, chama-se “Las Dos Fridas” (As duas Fridas) e é da autoria de Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón, mais conhecida como Frida Kahlo. Esta pintura trata-se de um autorretrato brilhante e exuberante, pintado em 1939 e enquadra-se no movimento artístico do surrealismo.

Na pintura podemos observar um duplo autorretrato da pintora em que ambas as personagens se encontram sentadas num banco verde de palha sem encosto. Como plano de fundo, apresenta-se um céu nublado escuro como o céu de uma tempestade o que transmite o sentimento de tormento, de tumulto interno com o qual Frida viveu desde jovem.

Ambas as personagens apresentam um olhar frio e direto, o que indica uma reflexão profunda sobre a vida e sobre o destino.

Estas duas personagens representam a dualidade de personalidades de Frida Kahlo. A personagem da esquerda apresenta-se com um vestido clássico europeu da época vitoriana, branco, gola alta, mangas compridas, renda abundante na parte superior e flores bordadas na parte inferior do vestido, esta personagem representa a influencia europeia presente em Frida. Já a personagem da direita apresenta um vestido mais simples, rustico, composto por cores vivas, azul com traços dourados na parte superior, um verde forte na parte inferior e sem gola nem mangas compridas. Este vestido apresenta as características dos vestidos tradicionais mexicanos e representa a herança genética mexicana presente na artista.

Dois elementos em destaque nesta obra são os corações expostos, fora do peito, que simbolizam a importância do afeto e a centralidade do amor para a pintora. Estes corações, por sua vez, encontram-se conectados por uma veia que simboliza a ligação emocional entre as duas personalidades de Frida. As personagens também se encontram de mão dada, algo que representa a ligação intelectual entre personalidades.

Ambos os corações mostram veias que seguem caminhos distintos como é o caso da veia que segue enrolada ao braço da personagem da direita em direção a um pequeno medalhão que esta segura na sua mão. Este medalhão tem a imagem em criança de Diego Rivera (um pintor muralista), pois Diego Rivera foi o grande amor de Frida Kahlo daí o medalhão ter uma veia conectada diretamente ao coração. Na personagem da direita vemos que a veia que sai do seu coração acaba cortada por uma tesoura derramando sangue no vestido branco o que simboliza a contaminação da sua vertente europeia pelas suas raízes.

Para finalizar, Frida Kahlo com esta obra rica em simbolismo, cor e emoção, não pinta apenas um quadro com dor e agonia pinta a história da sua vida, pinta a sua autobiografia.

Ricardo Mendes 12º G

«Morte e Vida» - Gustav Klimt (1916)

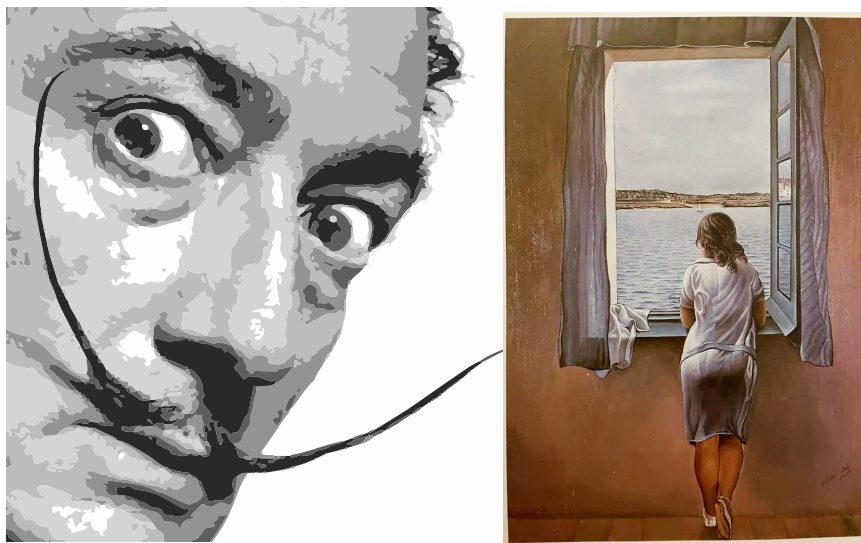
A composição “Morte e Vida”, obra do renomado pintor austríaco Gustav Klimt, é uma pintura a óleo criada no século XX, entre 1908 e 1916. Esta obra explora de maneira intrigante uma temática concentrada nos dois estados do ser, a morte e a vida. Klimt conhecido pela sua especial habilidade para retratar o corpo feminino e o erotismo sensual, também incorpora esses elementos nesta mesma pintura.

É através de uma estética exuberante e sensual, evidenciada pelas cores vibrantes e pelos detalhados padrões decorativos da obra, que este artista montou uma tela visualmente deslumbrante. No entanto, esta composição artística vai além do seu aspeto estético, convidando quem observa a adotar um espírito reflexivo sobre o profundo e complexo tema da dualidade e interligação entre a vida e a morte.

Neste quadro é visível uma montagem que incorpora a Morte, à esquerda, representada por uma figura esquelética vestida com uma longa túnica azul adornada por diversas cruces negras e que segura um cetro avermelhado em suas mãos. Este ser que simboliza a Morte parece olhar de forma sombria e quase sádica as figuras representadas à direita.

À direita é então possível observar uma volumosa figura, interpretada como a Vida, constituída por diversos corpos dos mais diferentes tipos de pessoas, entre mulheres, homens, até crianças e idosos. Nas personagens que compõe esta figura podem ser observadas na parte superior mulheres que parecem não notar ou dar importância à Morte, enquanto que na parte inferior onde se encontram homens de cabeça baixa, o que impossibilita a visão dos seus rostos, é bastante visível um personagem mais velho de feição mais triste que se encontra quase como se estivesse a rezar, dando a entender que o mesmo sabe que a Morte se encontra mais próxima para ele. Mas de modo geral os seres humanos aqui representados parecem não reparar na Morte, quase como se esta lhes fosse indiferente ou não existisse para eles.

Numa perspetiva final, esta composição explora a dinâmica entre a vida e a morte, revelando a fragilidade, a complexidade e a contradição na existência humana e presente na realidade. Assim, por meio da adoção de técnicas distintas, Klimt cria uma atmosfera misteriosa e enigmática, cativando o observador a apreciar e a refletir sobre os valores da vida, face à certeza da morte.

Cristiana Terceiro 12º B**«Personagem à Janela» - Salvador Dalí (1925)**

“O quadro “Personagem à Janela”, pintado em 1925, por Salvador Dalí, representa a figura de sua irmã de costas, numa atitude de observação, conduzindo o nosso olhar para além da janela, o que sugere uma perfeita simbiose entre o interior / exterior, o presente e o futuro.

A pintura, caracterizada por traços verticais e horizontais, retrata um cenário de paisagem natural, destacando, de forma sublime, o contraste entre a natureza exterior e a sala despojada de qualquer objeto de decoração, afirmando-se a janela como a fronteira entre estas duas realidades tão distintas.

Na sala, a parede castanha evidencia a janela retilínea aberta com um cortinado, cujas ondulações remetem para o dinamismo, revelando, pois, a presença da brisa do mar, numa ilustração de profundidade. A ideia da possível vulgaridade de um gesto é realçada pela toalha branca que aparece, de forma deliberada, no parapeito, dando a entender a sua recente utilização e consequente abandono.

Como pano de fundo, vislumbra-se o mundo exterior, avistando-se a outra orla marítima que realça uma povoação. Nesse sentido, atente-se no toque de sugestão e de realismo do pintor que, intencionalmente, espelha, no vidro da janela aberta, o fragmento de mar e as casas brancas daí visíveis. Num ínfimo pormenor longínquo, observa-se um barco à vela que navega no mar levemente agitado, transmitindo a ideia de normalidade, de quotidiano. É admirável a conciliação entre a faixa de terra no horizonte e um céu quase sem nuvens, que parece refletir-se no mar.

Constata-se o propósito de manter tudo o que indicia a visão da natureza, sendo notória a liberdade do tom azul, refletida no mar e no céu, que contrasta com o interior menos luminoso da sala, tornando harmonioso o conjunto das cores.

A figura feminina, a irmã Ana Maria Dalí, cuja beleza dos cachos dos seus cabelos, cuidadosamente penteados, é realçada, encontra-se de costas e debruçada no parapeito de uma janela aberta, de frente para o mar em Cadaqués. Numa atitude profundamente absorta, reflexiva, contempla a realidade diante dos seus olhos, perspetivando, porventura, um mundo novo e desconhecido. De forma sublime, Salvador Dalí enfatiza a simplicidade da irmã que veste roupas modestas com reflexos em tons de azul, evidenciando um ar descontraído e singelo, exalando uma sensualidade subtil.

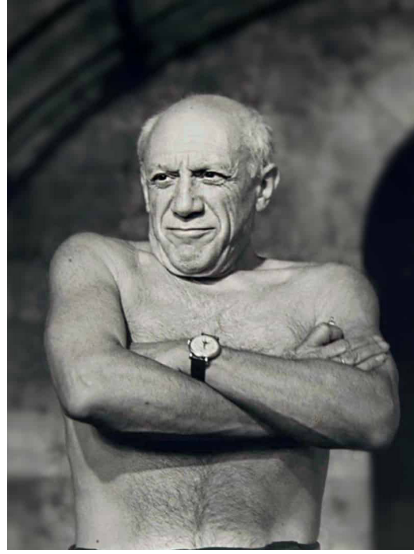
Numa das interpretações possíveis, o quadro Personagem à Janela, retrata a irmã do pintor, que servia muitas vezes de modelo, transmitindo tranquilidade, silêncio, reflexão, mas também mistério, talvez, pela imagem oculta do rosto feminino.

Assim, como forma de conclusão, poder-se-á constatar que esta pintura de traços, aparentemente, simples, mas de uma extraordinária beleza e profundo sentido, remete para a imaginação e estado de espírito de quem, na sua inquietude, observa e sonha um futuro misterioso na realidade que se espraia à sua frente.

Diogo Melo 12ºB

APRECIÇÃO CRÍTICA (continuação)

«A Mulher que Chora» - Pablo Picasso, 1937



A obra "A Mulher que Chora" de Pablo Picasso, foi criada em 1937 durante o contexto da Guerra Civil Espanhola. Nasceu a 25 de Outubro de 1881 em Málaga, Andaluzia, Espanha e falecido a 8 de Abril de 1973, Picasso foi um dos artistas mais influentes do século XX, cofundador do Cubismo e conhecido pela sua versatilidade artística.

Nesta obra, a figura principal é uma mulher angustiada, sendo representada de maneira distorcida e expressiva. Tanto a sua postura, como expressão facial são características marcantes, já o choro é evidente na sua fisionomia, de maneira a transmitir as suas emoções profundas e sofrimento.

Na figura não é possível ver a existência de personagens secundárias, a atenção da mesma está totalmente centrada na mulher, destacando-a como símbolo emocional. Podemos claramente ver a atitude de desespero e angústia representada, há uma distorção facial e também lágrimas que sugerem a existência de uma dor emocional profunda. Sendo o foco a expressão emocional, faz com que a mulher não possua traços detalhados, já que se trata de uma obra abstrata. O fundo também não é propriamente definido, vemos apenas o amarelo e laranja, todo o foco está na figura central.

Picasso utiliza formas geométricas e linhas contorcidas para representar a intensidade da emoção. A perspectiva é alterada, causando uma sensação de confusão e agitação. Cores vivas e contrastantes, como azul e roxo, intensificam o drama e fazem parte da atmosfera da figura.

O autor busca transmitir uma emoção crua e profunda por meio da distorção e abstração da figura. Em 1937, ano da criação da obra, decorria a Guerra Civil Espanhola. A intenção de Picasso pode ter sido refletir sobre o sofrimento coletivo e as consequências devastadoras causadas pela guerra, sendo conhecido pelo seu envolvimento social e político, pode ter tido a intenção de contribuir para o diálogo sobre a condição humana e os impactos de fenómenos históricos através da sua arte. Este trabalho artístico reflete o sofrimento humano em meio de conflitos, fazendo com que a mulher retratada possa ser interpretada como uma representação das vítimas da Guerra Civil Espanhola. Embora Picasso tenha iniciado o Cubismo, esta obra mostra uma evolução para o Expressionismo, destacando a subjetividade emocional sobre a objetividade geométrica, desafiando também a representação realista a favor das interpretações subjetivas. Correspondendo muitas vezes aos eventos sociais e políticos da época. A mistura de perspectiva e cores cria uma atmosfera agitada na pintura, enquanto a expressão facial da mulher gera empatia e reflexão. A combinação de estilos artísticos, incluindo o Cubismo e o Expressionismo, destacam a habilidade de Picasso em ultrapassar barreiras a nível artístico.

Com isto, "A Mulher que Chora" é uma obra poderosa que supera a sua época, Picasso consegue capturar a dor humana de uma maneira profunda, de maneira a utilizar formas distorcidas e cores vibrantes para transmitir a intensidade emocional. Esta obra visual vai além da intenção em retratar apenas a angústia individual, trata-se também de uma profunda reflexão sobre a condição humana em períodos de tensão. A capacidade de Picasso de unir forma e emoção torna esta obra num grande contributo para a arte moderna.

Vitória Reis 12º G

OPINIÃO

Haverá Pontos de Contacto entre Pessoa Ortónimo e "Fight Club"?



O filme "Fight Club" do diretor David Fincher lançado em 1999 e o poeta Fernando Pessoa por mais que pareçam temas incomparáveis, tal como incompatíveis, têm vários fatores e ideias bastante semelhantes.

O filme retrata um homem deprimido (Edward Norton), que sofre de insónia e encontra-se confuso e louco, ele acaba por conhecer um homem estranho chamado Tyler Durden (Brad Pitt), acabam por viver juntos e os dois homens formam um clube com regras rígidas e lutam contra outros homens que estão fartos das suas vidas. A parceria acaba quando Marla (Helena Bonham Carter) atrai a atenção de Tyler. Isto, se o filme fosse como esperado, mas tudo o que se vê, é visto pelos olhos do narrador. Ao longo do filme observa-se o narrador a ficar cada vez mais confuso, a perder-se, até que se chega ao grande final, onde é confirmado que o homem sempre esteve sozinho, e que as lutas dos tais homens, eram lutas interiores, ao obter esta informação é mostrado todos os sinais, como terem a mesma mala quando se conhecem, no autocarro só terem pagado um bilhete e o narrador nunca está ao mesmo tempo com Tyler e Marla. Uma característica comum em todas as personagens era a solidão extrema e a necessidade de contacto humano, o narrador estava tão abalado que acaba por criar uma outra personalidade para ter um amigo.

Esta solidão também pode ser encontrada em Fernando Pessoa, que até hoje é um dos poetas mais falados da literatura portuguesa, o poeta era uma pessoa profundamente introvertida e solitária, tal como misteriosa. Criou vários heterónimos na tentativa de imaginar outras vidas, que lhe dessem mais razão de viver que a sua, de cidadão modesto que trabalhava num simples escritório, alguns dos heterónimos mais conhecidos são: Alberto Caeiro, Álvaro de Campos, Ricardo Reis e Bernardo Soares. A sua tristeza era tão profunda que Pessoa tornou-se alcoólico, morrendo aos 47 devido ao consumo excessivo de álcool.

Fernando Pessoa e o narrador de "Fight Club", sentiam-se, ambos, tristes e solitários, a sua importância para a sociedade era mínima e viviam em aborrecimento perpétuo, este aborrecimento e esta tristeza era tão profunda que tiveram que criar personagens para "curar" o sofrimento. Estas personagens apresentavam características que os próprios não conseguiam obter, por mais que tentassem, ou quisessem. O narrador do filme queria ser tão impulsivo, corajoso e forte como Tyler, e Fernando Pessoa queria ser tão simples, familiar e alegre como o seu heterónimo Alberto Caeiro da Silva. Na vida amorosa os dois homens também eram bastante semelhantes, necessitavam urgentemente de amor e contacto físico. Fernando Pessoa, só terá amado platonicamente ao longo da sua curta vida, e, o narrador, terá tido uma relação com Marla, que muitos fãs teorizam que tenha acontecido apenas na cabeça do próprio. Por mais parecenças que estes dois homens tenham, uma diferença não se deixa de destacar, o narrador perde-se completamente durante o filme, e, mesmo "matando" Tyler, continua a ser alguém sem relevância na sociedade, sem nenhuma razão de viver ou ter vivido. Fernando Pessoa, por outro lado, impactou várias gerações de diferentes países com as suas obras, transformou o seu sofrimento em versos e mesmo tendo vivido uma vida solitária, deixou ao mundo os seus pensamentos e sua solidão descritos em centenas de páginas.

O narrador de "Fight Club" e Fernando Pessoa, são a mesma fonte em diferentes personagens, têm um trabalho aborrecido, queriam ter outra vida ou ser outras pessoas, e, viram-se para vícios e para as suas consciências de modo a criarem personagens cujas vidas gostariam de ter, levando à sua morte, no caso de Fernando Pessoa, e à perda da autonomia na sua vida no caso do narrador.

Catarina Afonso, 12º C

DESPORTO ESCOLAR

Desporto Escolar



“O grupo de recrutamento 620, Educação Física, tem vindo a organizar e realizar torneios internos inter turmas das várias modalidades desportivas coletivas. Estes torneios têm tido uma boa adesão por parte dos alunos, que aproveitam sempre a oportunidade para se envolverem na prática de atividades desportivas.

Estes torneios continuarão a realizar-se ao longo do ano letivo, à 4ª feira a partir das 15:30. O calendário de actividades pode ser consultado no pavilhão desportivo.”

Alice Godinho (Coordenadora do Dep. Expressões)



VISITA DE ESTUDO



No dia 10 de novembro, os alunos de EMRC, foram à Kidzania, e viveram durante um dia como “adultos”. Experimentaram várias profissões, tiveram vários empregos como cozinheiro, piloto, polícia, bombeiro, médico, jornalista, entre outros.

Ganharam dinheiro o que lhes permitiu tirar a carta de condução da Kidzania. Fizeram o próprio almoço na Pizza Hut e no McDonalds. Alguns dos alunos participaram em corridas de Karts. Foi muito divertido, os alunos gostaram muito. É para repetir numa próxima oportunidade.

Nair Livramento - 8º A

CIDADANIA

Alimentação Saudável

Este trabalho realizado pela turma do 9ºB, tinha como tema a alimentação saudável. Os alunos estiveram a realizar um cartaz que incluía uma ementa saudável, uma tabela de nutrientes e o modo de preparação da tal ementa.

Este trabalho fez com que os alunos, que estiveram a realizá-lo, refletissem como uma simples refeição pode conter alimentos tanto saudáveis como prejudiciais para a nossa saúde. Também verificaram a falta de certos nutrientes nas refeições do seu dia a dia e a quantidade elevada de outros nutrientes em alimentos inesperados.

O trabalho também pode ajudar quem necessita ao expor o modo de preparação da dita receita, salvando a estes tempo a procurar receitas saudáveis na Internet .

Diogo Pereira e Inês Domingues

Salmão grelhado com batata cozida

Ementa:

Prato principal: Salmão grelhado com batata cozida

Bebida: Água

Sobremesa: Ananás

Ingredientes:

4 filés de salmão
(aproximadamente 150g cada)
1/2 colher de sumo de limão
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
Sal e pimenta a gosto
4 batatas
Salsa fresca picada para decorar



Modo de preparo:

1º Cozinhe as batatas até ficarem macias.

2º Tempere o salmão com limão, azeite, alho, sal e pimenta.

3ºGrelhe o salmão por 4-5 minutos cada lado.

4º Coloque azeite nas batatas.

5ºColoque salmão sobre as batatas.

Decore com salsa.

Salmão	Batata	Água	Ananás
Proteínas Lípidos Água Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B6 Vitamina B12	Proteínas Lípidos Água Vitamina C Vitamina B6 Potássio	Água Cálcio Magnésio Potássio Sódio	Água Proteínas Lípidos Potássio Magnésio Vitamina C

Feito por:
Simão Massano
Simão Carvalho
Mohammed Seif
Dinis Rocha

Webgrafia:
<https://saboreiaavida.nestle.pt>
<https://www.tuasaude.com>

Durante as nossas aulas de cidadania realizadas às quartas-feiras, empenhámo-nos em fazer um poster sobre uma ementa saudável.

Durante estas aulas cada grupo construiu uma refeição que considerava saudável. Após a construção da refeição cada grupo referiu os ingredientes utilizados e o modo de preparação de cada prato. Sobre a ementa também elaborou uma tabela que possuía os valores nutricionais de cada ingrediente utilizado.

Acho que em geral a turma aprendeu a construir uma refeição saudável e a perceber a constituição nutricional de alguns alimentos que costumam comer casualmente.

Inês Campanha e Isabelle Vendas, 9ºB

CIÊNCIA

Minerais

Os minerais e as rochas são um conteúdo que faz parte do programa de 7.º ano de Ciências Naturais. Há alunos que adoram e até colecionam rochas e minerais mas, a maioria, não gosta muito, dado que têm que saber uma série de conceitos e relacioná-los em mapas conceituais complexos. Uma estratégia que o grupo disciplinar criou para abordar este assunto com as turmas foi a abordagem CTSA (Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente).

Os professores resolveram abordar a importância e a aplicabilidade dos minerais e das rochas no quotidiano. Para isso resolveram analisar várias notícias recentes, sobre os minerais de lítio usados no fabrico de baterias de telemóveis, computadores e até carros elétricos e sobre os minerais preciosos presentes nos catalisadores dos automóveis que têm vindo a ser furtados.

Posteriormente, os alunos foram orientados para a realiza-



ção de um pequeno trabalho de pesquisa. Para tal, selecionaram em grupo, um mineral, elencaram uma série de características e fizeram referência à sua aplicabilidade na sociedade contemporânea.

A abordagem CTSA, em contexto de sala de aula, é uma estratégia muito enriquecedora para os alunos dado que permite uma melhor contextualização dos assuntos, uma melhor relevância, desenvolve o pensamento crítico e a resolução de problemas, permite uma interdisciplinaridade, melhora o trabalho colaborativo, desenvolve a consciência ética e social, promove a alfabetização científica, prepara

para uma cidadania ativa, desenvolve a consciência ambiental, estimula a curiosidade científica, melhora a ligação aos assuntos do dia a dia, entre outras.

Sandra Rodrigues e Micaela Alves (7.º ano – Ciências Naturais)

O ADN

O ADN, ácido desoxirribonucleico, é uma fantástica molécula, cuja descoberta veio revolucionar por completo o mundo da Biologia Celular e Molecular. Os alunos do 11.º ano do curso de Ciências e Tecnologias tiveram a oportunidade de estudar a história da descoberta desta molécula e de a isolar em laboratório. Os materiais necessários são muito simples e até tu podes fazê-lo em casa, basta ter uma peça de fruta, água destilada, detergente da loiça, sal de cozinha e álcool etílico.

O procedimento também é extremamente simples e conseguiu transportar os alunos, ao «mundo encantado» de uma célula eucariótica. Compreender as técnicas e os procedimentos utilizados para «desencarcerar» a molécula de ADN do interior do núcleo que, por sua vez, está no interior da célula, foi uma das muitas aprendizagens.

O ADN contém as informações genéticas que determinam as características e o funcionamento de todos os seres vivos. Sendo assim, a extração do ADN é um passo crucial para a ciência entender melhor a complexidade e a diversidade da vida.

A realização desta atividade laboratorial pode contribuir para o desenvolvimento de diversas competências nos alunos, nomeadamente: o pensamento crítico e a resolução de problemas; a compreensão científica; a destreza laboratorial; o raciocínio científico; o trabalho colaborativo; a comunicação científica; a in-

terdisciplinaridade e até a ética científica.

Estas competências são fundamentais para a formação integral dos alunos, proporcionando uma experiência educativa mais abrangente e preparando-os para desafios académicos e profissionais futuros. Promovem conhecimentos valiosos que são transferíveis para diversos contextos da vida diária, contribuindo para um perfil educativo abrangente e adaptável à sociedade contemporânea.

Conceição Courela e Sandra Rodrigues

(Curso de Ciências e Tecnologias – 11.º ano Biologia e Geologia)



Mulheres na Ciência

Este tema é um dos mais polémicos que já existiu nos séculos passados. Muita gente era contra as mulheres trabalharem, quanto mais fazer descobertas e invenções... Mas vamos ser honestos: quantas mulheres é que já fizeram mais progressos na Ciência do que certos homens cientistas, físicos, químicos e matemáticos? Para mim, esta é uma de muitas provas de que não precisamos dos homens, dado que uma mulher é tão capaz de fazer algo como os homens, seja em que situação for.

Para provar o meu ponto de vista temos o exemplo de Marie Curie. Uma física e química polaca que recebeu inúmeros prémios pelas suas descobertas e estudos, também conhecida por ter descoberto os elementos químicos rádio e polónio. Também temos o exemplo de Hedy Lamar que inventou o Wi-Fi! Sim, esse Wi-Fi. Trabalhou junto de um homem, mas documentos indicam que foi ela realmente a responsável pelos estudos de invenção do Wi-Fi. Uma mulher austríaca e normal como ela consegue criar, pelos vistos,

uma “ferramenta” que utilizamos diariamente. Então, se isto quer dizer que ela consegue, porque é que eu não terei de conseguir? Se estudar e tiver tantos conhecimentos como estas duas mulheres, com certeza irei fazer progressos na Ciência, e é com isto que provo o meu ponto.

Com isto tudo podemos concluir que a sociedade foi sempre machista porque não conseguem aceitar o facto de que uma mulher pode ser mais brilhante que um homem. Triste, não é?

Jéssica Duarte, 10ºB

AS MULHERES NA CIÊNCIA

Trabalho colaborativo elaborado pelos alunos do 10ºB, no âmbito da disciplina de Biologia-Geologia



Marie Curie

Marie Curie nasceu na Polónia em 1867 e faleceu em 1934, mais tarde naturalizou-se francesa.

Destacou-se na área da ciência, especialmente na pesquisa e estudos pioneiros sobre radioatividade, sendo a primeira mulher a receber um Prémio Nobel, tanto em Física quanto em Química, pelos seus notáveis trabalhos nesse campo.



Ana Hilário

Nasceu em 1978, é portuguesa.

Ana Hilário é bióloga marinha, especialista em ecologia de águas profundas.



Alice Ball

Alice Ball nasceu nos Estados Unidos em 1892 e morreu em 1916

Alice Ball era química e desenvolveu um óleo injetável que foi o método mais eficiente para o tratamento de lepra.



Mae Jemison

Mae Jemison nasceu a 17 de outubro de 1956 no Alabama, EUA.

Mae desenvolveu interesse por antropologia, arqueologia, e astronomia, campo pelo qual ela mostrou grande interesse durante toda a juventude, também é engenheira e médica.



Rosalind Franklin

Nasceu a 25 de julho de 1920 e faleceu a 16 de abril de 1958. Tem nacionalidade Britânica

Rosalind Franklin notabilizou-se na Biologia, no estudo das estruturas moleculares do DNA e do RNA.

Rosalind ficou conhecida como a "mãe do DNA".



Elizabeth Blackburn

Elizabeth Blackburn é norte-americana. Nasceu a 26 de Novembro de 1948 na Tasmânia, Austrália.

Elizabeth é uma bióloga molecular e bioquímica, ou seja, "estuda", a genética, o DNA, a produção de proteínas, entre outros.



Jennifer Doudna

Jennifer Doudna nasceu em Washington DC, Estados Unidos em 19 de fevereiro de 1964.

Jennifer Doudna destacou-se no campo da genética ao desenvolver um método revolucionário de edição de genes, CRISPR-Cas9.



Maria Pereira

Maria Pereira nasceu em Portugal, Leiria no ano de 1986, logo tem 37 anos.

Maria Pereira é uma cientista portuguesa que, na área da Biotecnologia, inventou um adesivo que permite reparar corações de crianças com defeitos.

PROJETO SERRA DA ESTRELA

Atividades Desportivas de Aventura na Natureza

Entre os dias 28 de fevereiro a 1 de março do corrente ano letivo realizou-se, uma vez mais, uma visita de estudo à Serra da Estrela, que contou com a participação de 47 alunos do 12ºs anos, devidamente enquadrados, técnica e pedagogicamente, por professores desta escola.

Os participantes, como é habitual, ficaram instalados na Pousada das Penhas da Saúde, situada a 1500m de altitude.

As atividades que integram este projeto tiveram o seu início no dia 21 de dezembro com a realização de uma caminhada desde a Escola até à Arriba Fóssil da Fonte da Telha e regresso à Escola.

Este projeto tem como finalidade a prática das Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN), dando continuidade às atividades que durante mais de duas décadas vêm sendo propostas aos alunos desta escola, de forma a contribuir para o processo educativo e na persecução, de entre outros, dos seguintes objetivos:

1. Promover o desenvolvimento quantitativo e qualitativo da prática das AFAN, tornando-a acessível a um número cada vez mais alargado de alunos, possibilitando o desenvolvimento das suas capacidades motoras, volitivas e cognitivas;
2. Contribuir para a criação e manutenção de hábitos de vida saudável, de forma a garantir a melhoria da qualidade de vida;
3. Desenvolver nos jovens os valores sobre educação ambiental;
4. Melhorar a socialização e integração dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e das relações humanas;
5. Desenvolver a força de vontade e o espírito de sacrifício e de superação;
6. Desenvolver a confiança e o sentido de responsabilidade;
7. Promover o contacto com a natureza;
8. Melhorar a condição física dos alunos através da prática das AFAN;
9. Aperfeiçoamento técnico das diversas modalidades praticadas;

Assim pretendemos, pelo que se disse, que estas iniciativas continuem a ser significativas para os nossos alunos. Que contribuam para a aquisição de competências e valores essenciais e lhes tragam a felicidade.

O ponto alto do projeto é, sem dúvida, a atividade na Serra da Estrela. Foram dias totalmente preenchidos com a realização das seguintes tarefas e atividades: constituição de grupos e líderes de quarto com distribuição de responsabilidades e tarefas; prova de orientação, em equipa; atividades na neve, escalada em montanha até à nascente do rio Zêzere, caminhada em altitude e iniciação ao Rapel.

Pelo terceiro ano consecutivo, proporcionamos uma nova experiência. Estamos-nos a referir à prática de patinagem sobre o gelo, na nova infra-estrutura existente junto à Pousada e da gestão da Federação Portuguesa de Desportos de Inverno. Só quem viveu de perto esta nova experiência é que poderá avaliar a enorme satisfação e prazer com que os nossos alunos se entregaram a esta iniciativa. Por certo já todos presenciaram crianças num parque de diversões. Foi o que aconteceu. Um regresso à infância. Este ano até foi possível uma grande "jogatana" de hóquei no gelo. Muito divertido, com umas quedas à mistura, mas que fazem parte da aprendizagem.

Devido às condições climatéricas tivemos que efetuar alguns ajustamentos ao programa. Mais uma vez a Serra a fazer a sua lei e que todos os participantes aprendem: A Serra é que manda e cada dia é um dia!

Os alunos foram inexcedíveis no empenho demonstrado, participando ativamente e com entusiasmo nas várias atividades, tendo-se alcançado os objetivos propostos. Há que destacar o grau de satisfação demonstrado por todos os participantes, manifestando, no entanto, a opinião que "soube a pouco" terem sido só três dias.

As dores musculares estavam lá, resultado do esforço despendido. A dor passa, mas o orgulho das dificuldades superadas fica para toda a vida.

Conhecer pessoas com ideais comuns, vivenciar momentos únicos em lugares incríveis e experienciar desportos diferentes, são algumas das atividades que constituem o projeto Serra da Estrela. É exatamente o que precisamos. Afinal, a evolução pessoal deve ser uma busca diária e só novos hábitos são capazes de alcançar novos resultados. Foi um privilégio partilhar estes momentos com todos! Até para o ano!

OM

"As Atividades Desportivas de Montanha moldam o caráter, contribuem para a superação individual e fortalecem a amizade"

