

A Outra Margem

Maio de 2017 Ano 25 Nº 63

Jornal da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

<http://www.esmcargaleiro.pt>



ARTE VIVA

6



SERRA 2017

7



VIAGEM DE FINALISTAS

12



Escritora Isabel Machado

2



Olimpíadas da Filosofia/Psicologia

4



Conservatório - Pólo do Seixal

5



Constança, A Princesa Traída

11

e ainda...

Juventude em ação 8

PES 9

Eco-Escolas 9

Semana da Leitura 10

Textos Criativos 10

Oferta Curricular 2017/18 12

Cargaleiro ao Pôr do Sol 12



25 de Abril

2/3



IFCT - Ensino Artístico

7



Leguminosas, grão a grão...

8



Desporto Escolar

11

Cada ano letivo que acaba é mais uma etapa que termina na vida de um estudante e de uma escola. Para trás ficam já horas de estudo e de trabalho, momentos de ansiedade, de alegria e também de tristeza quando as coisas não correram tão bem.

O que foi feito é fruto do trabalho e do empenho de todos sem nunca dispensar ninguém: alunos, professores, assistentes operacionais, pessoal administrativo, direção, pais, encarregados de educação e restante comunidade em geral.

Cada um guardará no turbilhão da nossa memória, imagens e experiências vividas e partilhadas que fizeram deste ano letivo único e irrepitível. E nós, A Outra Margem, cá estamos e estaremos para dar uma ajuda e avivar lembranças de momentos únicos que nesta escola se viveram.

Para uns, os que terminam o ensino secundário, é hora de seguir em frente, rumo a novos desafios e realidades, para outros, os que por cá andarão por mais algum tempo, é altura de balanço, olhar para trás e ver que valeu a pena e o que é preciso melhorar para o ano. Para todos, por agora, é tempo de descanso e a palavra "férias" ganha protagonismo nas nossas cabeças.

Com o fim do ano letivo, é altura de agradecer a todos os que colaboraram com o jornal A Outra Margem, dando o seu melhor, é altura de agradecer também a quem nos lê, sem eles não faria sentido este jornal. Não é um adeus, é um até já porque contamos regressar em setembro e contamos com todos vocês para continuarmos esta aventura que já leva alguns anitos.

Para todos, umas boas férias grandes!

Divirtam-se!

Luísa Pereira

Professores:

Júlia Freire, Maria J Moreira, Luísa Pereira

Composição:

Jorge Duarte

Alunos:

Gonçalo Felizardo, 11°C
Joana Armário, 11°C
Jéssica Lagrosse, 11°C
Maria Margarida, 10°G
Catarina Valada, 10°G
Patrícia Lima, 10°G
Ruana Lopes, 12°A

ENCONTRO COM A ESCRITORA

Isabel Machado



Isabel Machado, escritora, jornalista e licenciada em Línguas e Literaturas Modernas, iniciou a sua carreira em Macau, trabalhando como jornalista e pivot da Teledifusão de Macau durante 11 anos. De regresso a Portugal, trabalhou ainda, como pivot, para o canal parlamento, tendo-se, nos últimos anos, dedicado essencialmente à sua carreira de escritora.

Em 2003, venceu o Prémio de Jornalismo em Nome da Vida, atribuído pela Fundação Roche e pela Liga Portuguesa contra o Cancro por uma reportagem sobre cancro infantil.

Todos os livros de Isabel Machado são até agora romances históricos, "Isabel I de Inglaterra e o seu médico português", "Vitória de Inglaterra" e "Constança, a princesa Traída por Pedro e Inês", onde nos é possível tomar consciência acerca do que realmente ocorreu em diversas fases históricas de grande importância, sempre relacionados com Portugal.

No dia 27 de abril, a escritora deslocou-se até à nossa escola para dar a conhecer a sua obra e conversar com os alunos sobre o livro "Constança, a princesa traída por Pedro e Inês", obra escolhida pela escola para a primeira fase do Concurso Nacional de Leitura.

Joana Armário e Gonçalo Felizardo, 11.º C

DITADURA

Testemunho de quem nunca viveu numa Ditadura



Liberdade. Há 43 anos, mais coisa menos coisa, estaria aqui provavelmente a escrever uma redação de adoração a António de Oliveira Salazar. A Salazar ou a uma das suas magníficas obras. Talvez a elogiar a elegante Ponte Salazar... Oh, perdão, Ponte 25 de Abril, talvez a admirar o metropolitano de Lisboa ou as novas estradas, as casas do Povo ou a base Naval do Alfeite. Ou então poderia estar aqui simplesmente quieto, analfabeto, sem saber ler nem escrever. O investimento na educação era tão grande que a maioria dos 8.754 Milhões de portugueses pouco lia ou escrevia. Não porque não quisesse, mas porque

não sabia. É verdade que os cofres portugueses se encheram de ouro, que as contas públicas se equilibraram melhor que uma balança vazia, mas em detrimento o salário mínimo poderia ser chamado de gorjeta máxima. É também verdade que

ainda hoje o que se ganha ao fim do mês, perdoem-me a expressão, nem para mandar cantar um cego dá, mas ao menos podemos reclamar. Reclamar? Palavra que não existia há quatro décadas, ou se existia era apenas utilizada pelos mais importantes, quando a comida chegava fria à mesa. Era razão para mandar prender a empregada! Notícia do dia seguinte no jornal da Ditadura: "Aia presa por roubar casa de administradores." Pobre coitada. Os tempos eram tão difíceis que imaginem só... havia pessoas, pobres de espírito, a denunciar outras, inclusive amigos à PIDE, apenas para puderem ganhar algum. Pobres bufos! Uma vez bufo, bufo para sempre, já dizia o meu avô. Infelizmente, 43 anos depois ainda existe esse género de indivíduo que denuncia outro por valores avultados de dinheiro, ou então, simplesmente por inveja. Felizmente, nos dias de hoje, as sanções não são tão graves, ou pelo menos demoram a chegar. Temos também que perceber que num país de ladrões e corruptos, o tribunal esteja sobrecarregado e demore 20 anos a sancionar alguém que matou outro alguém. Viva o 25 de Abril.

Qualquer semelhança à realidade é isso mesmo, realidade.

Gonçalo Cavaco



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



JUNTA DE FREGUESIA DE AMORA

25 DE ABRIL

A Importância da Liberdade

Liberdade, palavra tão simples e tão paradoxal, um embrião de onde nascem perspectivas opostas, ainda que criadas à luz de um olhar singelo e transparente – o das crianças.

Se nos conseguirmos encaixar dentro deste prisma, começamos por presenciar todo um conjunto de cores, num dinamismo harmonioso, como se se tratasse de um quadro vivo e... vemos sorrisos desdentados, mãos pintadas com tintas de guaches... não param quietas! Andam sempre em atividade! Fazem corridas de cavalos como se estivessem no Faroeste; constroem castelos de nuvens e acreditam que é lá que as gotas de chuva brincam com os raios de sol e é por isso que, de repente, surge um arco-íris no céu. Quando descobrem que é no fim da passadeira multicolor que se encontra um tesouro (guardado por aquele duende avarento que conhecemos), as cabeças, normalmente completamente

despenteadas, iniciam a composição de um plano-aventura para chegarem até ao cofre dourado. São crianças, as nossas crianças! Aquelas a quem contamos histórias até adormecerem, a quem limpamos as lágrimas quando acordam assustadas a meio da noite, as que nasceram livres e que saboreiam, a cada instante esse prazer, sem nunca o questionarem, convictas de que não de perpetuar

No entanto, a melodia deste quadro é, por vezes, dissonante, uma vez que estes modos de ser, de pensar, de estar e de agir não se refletem em todas as partes do planisfério. Enquanto que no mundo Ocidental percebemos o "ser criança" como sinónimo de Liberdade, quando nos debruçamos sobre o que acontece na maioria dos países Africanos, o cenário é, gravemente, o oposto. A essas, chamam-nas de "crianças-soldado" e foi desde muito cedo que o som das armas se lhes tornou



algo banal, diariamente repetido. Educação, cuidados de saúde adequados, uma boa alimentação, estabilidade familiar, consideram-se apenas conceitos ingénuos, trocados por outros com uma cadência mais austera e profunda: "Matar para poder viver, viver para poder matar".

Assim que atingem a estatura ideal para carregar uma máquina de fogo, estes meninos são aliciados para os conflitos armados - a lei da sobrevivência -, para o alcance de poder - a imposição da força. É uma infância esborratada, uma supressão da Liberdade. No Sudão do Sul, meninos

com 12 anos fazem parte de um exército extremista que manipula as mentes ainda em estruturação: deturpa os valores de justiça e de paz, molda rapazes e raparigas de tenra idade de forma a ouvir-se uma voz unânime no grito final quando puxam os gatilhos! Esta é a realidade das crianças que (sobre)vivem em países regidos por multidões rebeldes, em que não se olha a meios para se atingir os fins - mesmo que estes não tenham em conta o bem comum apesar de mascarados com o nome "Liberdade".

Eis, pois, os sentidos extremos que o termo Liberdade suscita. Se uns querem difundí-la porque a herdaram de uma sociedade orientada por valores humanos e éticos, outros agarram-se desesperadamente às armas, como se elas fizessem parte de si próprios, e não cessam fogo até que... talvez, o fogo, um dia... os cesse a eles.

Ruana Lopes, 12º A

E JÁ PASSARAM 43 ANOS

No dia 24 de abril de 2017 realizou-se na Biblioteca Florbela Espanca, na Escola Secundária Manuel Cargaleiro, uma palestra para assinalar mais um aniversário da Revolução dos Cravos. Para esta palestra foi convidado o escritor Xico Braga, para conversar com alguns alunos da escola sobre a sua experiência enquanto preso político do regime salazarista e sobre o quotidiano em Portugal antes da revolução. Com o seu discurso sincero e comentado, descreveu a vida antes do 25 de abril de 1974 e incentivou os jovens a serem cidadãos ativos na vida do seu país, de modo a valorizarem e recordarem todos os homens e mulheres que lutaram pelo fim da ditadura e por uma vida em liberdade.

Ainda no âmbito das comemorações da revolução dos cravos, esteve patente, no átrio junto à Biblioteca, uma exposição de trabalhos dos alunos desta escola sobre este tema.

Finalmente, nas manhãs dos dias 24 e 26, um grupo de professores e alunos do Projeto Deleitura foram às salas de aula fazer a leitura de textos relacionados com o 25 de Abril, tendo também oferecido a cada turma um cravo vermelho, símbolo da Liberdade. Esta atividade foi promovida pelo grupo de História em colaboração com a professora Ana Baltazar.

Recordar o dia em que os militares e o povo saíram à rua para pôr fim a um regime ditatorial, celebrando a liberdade, é um dever de todos nós. Transmitir às futuras gerações que esta revolução foi tão importante para Portugal que ainda hoje passados 43 anos leva às ruas de Lisboa, milhares e milhares de pessoas para assinalar este dia.

Elisabete Cordeiro, Grupo de História

Colóquio

25 de Abril

43º Aniversário

Orador
XICO BRAGA



24 de Abril
**BIBLIOTECA
FLORBELA ESPANCA**
Organização: Grupo 400
ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL CARGALEIRO



XICO BRAGA

Nasceu em 1950 por um acaso, daqueles que a vida impõe, não nasceu na Azambuja, donde se considera natural.

Mora em Corroios desde 1987.

Foi professor na Escola Secundária Moinho de Maré, Corroios, até ao seu encerramento.

Terminou a sua atividade letiva na Escola Secundária de Romeu Correia, no Feijó.

Atualmente, dedica-se à escrita e a atividades de promoção/divulgação das bibliotecas das escolas.

OLIMPÍADAS DA FILOSOFIA

No passado dia 4 de maio tiveram lugar as Olimpíadas da Filosofia, no âmbito da Semana da Filosofia e Psicologia que já se realiza nesta escola há mais de vinte anos. Para além das Olimpíadas, decorreram, ainda, um Pedi Paper de Filosofia para o 10ºano e um Torneio de Psicologia para o 12ºano. A promoção destas atividades foi feita nas aulas de Filosofia e Psicologia e através de cartazes afixados nas salas de professores e alunos, gentilmente impressos pela Plátano Editora.

Nas Olimpíadas da Filosofia participaram todas as turmas de 11ºano regular da nossa escola.

Esta atividade foi preparada e desenvolvida durante todo o ano nas aulas de Filosofia. Em cada aula um aluno apresentava um trabalho composto por três perguntas de três dificuldades diferentes: 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 as seguintes:

- Cada turma apresentou os seus melhores representantes organizados num grupo de três.
- 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.
- Por cada ronda cada equipa responderia a três perguntas.
- Todas as equipas que errassem uma pergunta seriam desclassificadas.

Foi sorteada a ordem das equipas sendo esta: A, F, B, C, G, D (cada letra da equipa corresponde à turma a que pertence). Foi dado início à primeira ronda e a pontuação começou a ser apon-tada num quadro em que por cada pergunta correta a equipa ficava com um indicador certo e por cada errada com uma cruz. Na primeira ronda cada equipa teve de responder a duas perguntas de nível fácil e uma de nível médio. Passaram à segunda ronda apenas três equipas: A, C e G; foram desclassificadas as equipas F, com três erradas, B e D com uma 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 partilhado pelas turmas 11°C (1º lugar), 11ºA (2º lugar) e 11ºG (3º lugar).

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



pírito 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 marcador de livros oferecidos pelas editoras promotoras, ASA, Plátano e Porto Editora e o Diploma de Participação.

Quanto aos prémios dos vencedores, foram entregues dia 10 de maio, pelas 10h, no auditório. O primeiro, o segundo e o terceiro prémio de cada atividade receberam sacos, canetas, capas, cadernos, livros, separadores e outras lembranças, gentilmente cedidas pelas editoras.

Margarida Curto 11ºA

TORNEIO DE PSICOLOGIA

Esforço, empenho, dedicação, resiliência, qualidade e acima de tudo excelência são valores que tanto destacam a Escola Secundária Manuel Cargaleiro. Para tal e com o objetivo de conjugar todas estas peças preciosas à formação de um aluno e cidadão irrepreensível, a mesma organizou no dia 5 de maio mais um dos grandiosos torneios de Psicologia, as vulgarmente designadas Olimpíadas da Psicologia.

Visando motivar e reconhecer o mérito de trabalho e sucesso dos melhores alunos das turmas do 12º F do curso de Línguas e Humanidades e 12º B do curso de Ciências e Tecnologias e sob orientação e coordenação do Professor César Ferreira, tomou lugar no auditório Teresa Ferreira a respetiva atividade.

Esta baseia-se na tentativa de dois grupos da mesma turma constituídos por 3 elementos cada, responderem a questões devidamente numeradas e por si escolhidas de graus de dificuldade diversos (fácil, médio, difícil e ultra difícil).

A equipa 1 era constituída pela Inês Quelhas, Ana Abreu e João Cabral, a equipa 2 pela Sofia Santos, Pedro Costa e Mariana Madureira, a equipa 3 pelo Jaime Coelho, Yurdnei Costa e Leonor Serôdio e a equipa 4 pela Carolina Martins, Alexandra Leal e Pedro Zampieri; sendo as equipas 1 e 3 da turma F e as 2 e 4 da turma B.



Nos momentos iniciais foi apresentado o Regulamento deste Torneio, no sentido de dar a conhecer as suas diversas fases e pressupostos, bem como indicar o tempo máximo disponível para a apresentação da resposta final de cada pergunta (45 segundos), a ser dada pelo porta-voz, antecipadamente nomeado, de cada uma das equipas participantes.

As equipas debateram-se ao longo de cinco rondas, sendo encontrada imediatamente na primeira a equipa vencedora. Na última ronda e como fator de desempate entre os lugares inferiores do pódio, recorreu-se ao processo de morte-súbita, no qual a equipa 2 e 3 responderam a apenas uma questão de elevado grau de dificuldade.

Finalmente, estava encontrada a classificação final que ditava como vencedora a equipa 4, e como segundo e terceiro lugares do pódio as equipas 3 e 2, repetivamente.

Todos os alunos participantes e colaboradores da atividade tiveram direito a uma lembrança simbólica patrocinada pela Plátano Editora e Porto Editora, tal como em atividades anteriormente desenvolvidas do mesmo âmbito.

Inês Genebra, 12ºB

ESCOLA DE MÚSICA DO CONSERVATÓRIO

Pólo do Seixal

Nos primeiros anos de vida, a educação musical contribui fortemente para o desenvolvimento de capacidades psicomotoras, a autodisciplina, a paciência, a sensibilidade, a coordenação e a capacidade de memorização e de concentração. É, também, uma fonte de alegria, bem-estar e realização pessoal de que numerosos jovens já desfrutaram durante os quase dois séculos de existência da Escola de Música do Conservatório Nacional de Lisboa.

Quando regressou a Portugal, o músico português João Domingos Bomtempo propôs, em 1834, um projeto ambicioso de uma escola pública de música, com dezoito professores e dezasseis disciplinas, voltada para o ensino laico, de modo a substituir a educação musical até então assegurada pelo extinto Seminário da Patriarcal. Em maio de 1835, este projeto (apenas com seis disciplinas e professores) foi concretizado e fundou-se, anexado à Casa Pia, o Conservatório de Música, dirigido por Bomtempo. Em 1836, agregou-se ao Conservatório Geral de Arte Dramática que, após a Implantação da República, adotou o nome de Conservatório Nacional de Lisboa.

A visão de uma escola musical “para todos” de Bomtempo realizou-se e, atualmente, a Escola de Música do Conservatório Nacional, sediada no Bairro Alto, conta com quase 2000 alunos e 220 professores. Por motivos de cariz social e económico, surgiu a necessidade de criar Pólos da EMCN mais perto dos alunos e respetivas famílias. Assim, em 2002, criaram-se os Pólos de Loures e da Amadora e, a 27 de novembro de 2013, foi inaugurado o Pólo do Seixal da Escola de Música do Conservatório Nacional, na antiga creche da extinta fábrica Mundet. Sendo necessária a criação de um Pólo na Margem Sul, o

Seixal foi uma escolha óbvia. “[O Seixal] é conhecido como sendo uma terra de músicos”, comentou Solange Silva, a coordenadora do Pólo do Seixal, justificando o que levou a EMCN a optar por esta cidade à beira-rio plantada, berço de inúmeras bandas filarmónicas. Tendo em conta esta realidade, o Pólo do Seixal dispõe exclusivamente do ensino de instrumentos de sopro - clarinete, fagote, flauta transversal, oboé, saxofone, trompa, trompete e tuba - (com exceção do contrabaixo, de cordas), promovendo, assim, a herança filarmónica do concelho.

Atualmente são quinze



os professores e cinquenta os alunos membros do Pólo do Seixal, selecionados através de uma audição. As crianças são avaliadas nos instrumentos que preferirem e são ocupadas as vagas para o ano letivo pelos alunos que obtenham as melhores notas. A atividade impulsionada pelo Pólo do Seixal “Vem Descobrir o Teu Instrumento”, que antecede as audições, é uma resposta à falta de conhecimento dos futuros alunos dos instrumentos a que vão ser avaliados na audição. Durante os três dias da iniciativa, as crianças irão interagir com os instrumentos, descobrindo o seu timbre e a maneira como funcionam.

Ao serem escolhidos, os novos alunos integram-se no percurso da iniciação, que

equivale ao primeiro ciclo do ensino básico. Este ano, foi introduzido pela primeira vez o 1º grau do curso oficial, correspondente ao quinto ano do ensino básico, como solução para o grande número de desistências na passagem do 4º ano da iniciação para o 1º grau, devido à falta de disponibilidade das famílias para assegurar o transporte dos alunos para a sede, em Lisboa. “O nosso objetivo é abrir uma turma do 2º grau [no Pólo] já no próximo ano letivo”, acrescentou Solange Silva.

As classes de iniciação funcionam no regime supletivo, isto é, os alunos têm

Formação Musical. Nas aulas de Instrumento, são acompanhados individualmente por um professor. Apesar de integrarem esta iniciação, os alunos não têm um lugar garantido no curso oficial: se, no final do 4º ano da iniciação, os alunos quiserem prosseguir os estudos no Conservatório, terão que fazer um exame acessível às crianças que tenham, ou não, estudado no Pólo do Seixal. “Isto toca mais uma vez na questão de ser ensino público, que é tratar todos por igual”, disse-nos a coordenadora do Pólo, referindo-se ao exame de admissão do curso oficial. À semelhança da audição obrigatória antes da iniciação, apenas os alunos com as melhores notas ocuparão as vagas disponíveis, independentemente dos estudos de música precedentes.

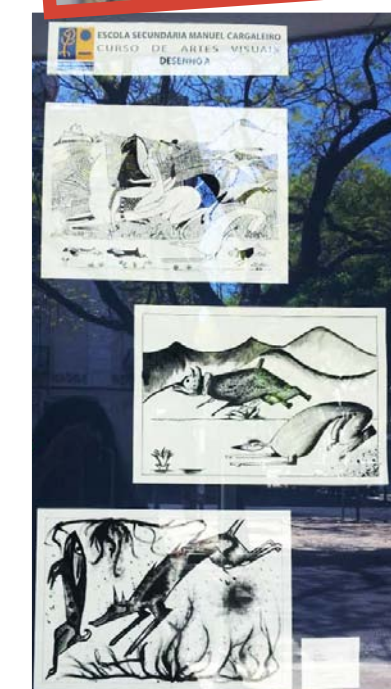
O ano letivo no Pólo é idêntico ao do ensino regular, interrompendo-se nas mesmas alturas. No final de cada período, é realizado um espetáculo em que os alunos apresentam peças musicais preparadas ao longo dos meses de aulas. Para além dos concertos de final de período, os alunos do Pólo do Seixal são, também, convidados a colaborar em diversos eventos, tais como as celebrações do aniversário do Hospital Garcia de Orta e a Apresentação do Plano Educativo Municipal, entre outros, onde os alunos tiveram a oportunidade de pisar o palco e apresentar os seus dotes musicais. De momento, os alunos têm agendada uma apresentação para as festividades do dia dos museus no Ecomuseu do Seixal.

Eternizando a visão de João Domingos Bomtempo, a Escola de Música do Conservatório continua a formar músicos e a crescer, dando cor e música às vidas de cada vez mais jovens.

O Pólo abre as portas de 2ª a 6ª feira para os seus alunos, divididos em turmas de dez a doze crianças, assistirem às aulas de Expressão Dramática, Coro e Iniciação/

A ARTE ESTÁ VIVA

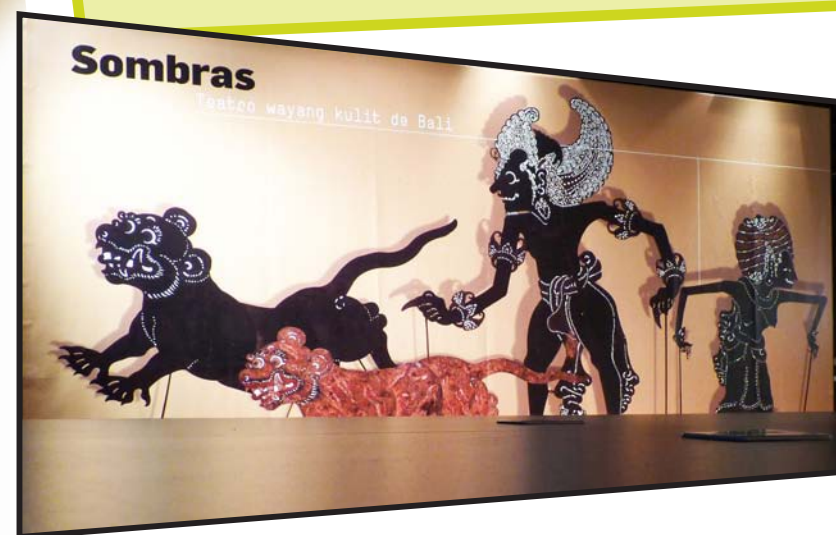
Viva a Arte na Cargaleiro!



As turmas do 10 e 11º ano do curso de Técnico de Multimédia foram visitar o Jardim Botânico da Ajuda e fizeram, não só, registos da bela mãe natureza, como ainda lhe imprimiram em pós-produção, uma visão de Artista.

Também, a convite da empresa "Foto Alva", foram alguns alunos formandos, do 11º ano, à ExpoFoto em Santa Maria da Feira, onde decorreu o 21º Seminário de Fotografia e Vídeo, com saída da escola pelas seis da manhã e chegada às vinte e duas. Foi um dia de formação inesquecível, tendo para além do mais, sido dada uma aula "particular" aos nossos alunos, que muito apreciaram, pelo excelente fotógrafo Franck Boutonet.

No dia do Patrono, as turmas de Artes realizaram várias intervenções nos espaços exteriores da escola, tendo como fim a sua melhoria.



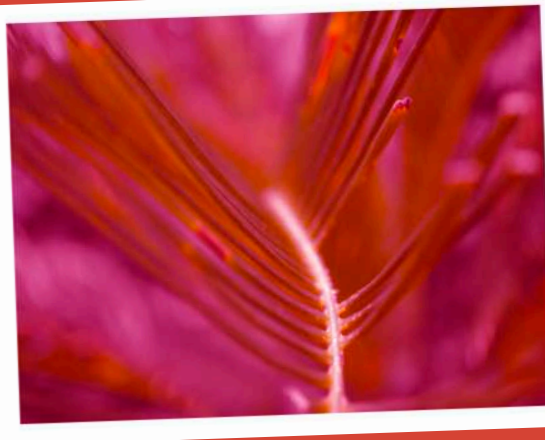
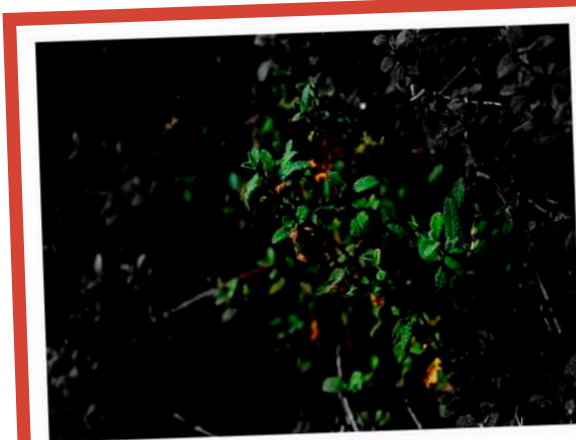
Também fomos convidados a concorrer para expor trabalhos realizados na disciplina de Desenho A, na "montra" da DGEST, tendo sido a nossa escola uma das selecionadas. A exposição está patente até ao dia 31 de Maio.

Na Semana das Artes, que decorreu este ano de 15 a 19 de Maio, fizemos a nossa saída anual com todas as turmas de Artes da escola e fomos visitar o Museu de Etnografia e a Exposição "World Press Photo".

De 9 a 23 de junho decorre uma exposição coletiva de fotografia dos nossos alunos do curso de Multimédia, "Imagens com Poesia", no Pavilhão da Torre da Marinha.

A Arte está de parabéns na nossa escola...

Grupo 600



SERRA DA ESTRELA

Um Projeto Com Muitos Anos

No dias 16, 17 e 18 de fevereiro realizou-se a visita de estudo ao Parque Natural da Serra da Estrela, integrada no Projeto Serra da Estrela.

Partida da escola, bem cedo. Há que aproveitar o tempo. Porque apesar de estarem previstos 3 dias, todos nós sabemos que o tempo passa a correr, tão empenhados e motivados estamos todos a desfrutar dos benefícios das atividades de ar livre.

Todos nós sabemos que a prática regular de exercí-

e potencializa os seus efeitos.

A prática de exercícios físicos também estimula a produção de hormonas, como a endorfina, que funciona como um analgésico natural contra a ansiedade e o stress, oferecendo sensação de prazer e bem-estar, e a adrenalina, que ajuda a melhorar o poder de concentração, de entre outros benefícios.

Praticar atividades "outdoor" ajuda a criar hábitos mais saudáveis. Isso porque a

mente o que precisamos. Afinal, a evolução pessoal deve ser uma busca diária e só novos hábitos são capazes de alcançar novos resultados.

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;



cios físicos, com especial relevância para os praticados ao ar livre, contribui para a saúde e bem-estar e é essencial para manter um estilo de vida saudável.

O Parque Nacional da Serra da Estrela, é um dos melhores lugares do país para a prática de caminhadas de montanha, para além, claro, de outros tipos de desporto, como o ski, a escalada, o rapel, e outros, em cenários naturais exuberantes. As atividades de ar livre, mantêm o corpo em movimento, permitindo também um momento de relaxamento. Ambientes como parques e reservas naturais são ideais para quem quer passar algum tempo consigo mesmo e deixar de lado as adversidades do quotidiano. E nada melhor do que respirar ar puro enquanto se exercita

prática de exercícios acaba se tornando uma necessidade diária e os resultados motivam a continuar. Como consequência os hábitos alimentares também melhoram porque a hidratação e reposição energética passam a fazer mais sentido num dia a dia ativo.

Vivemos a maior parte do tempo em ambientes urbanos e quando nos deparamos com um lugar intocado (ou quase intocado) ligamo-nos com algo que remete às nossas raízes. É o estado natural das coisas, é bonito de ver e bom de sentir!

Conhecer pessoas com ideais comuns, vivenciar momentos únicos em lugares incríveis e experimentar desportos diferentes são algumas das experiências que as atividades que constituem o projeto Serra da Estrela oferecem. E é exata-

escalada em montanha; Serra Paper, constituído por um conjunto de perguntas a serem resolvidas em pequenos grupos de trabalho; caminhada ao longo do Vale Glaciar do Zêzere, passagem pelas quedas de água do Pço Inferno e descida até Manteigas, onde para além do fator físico, se procurou promover a educação ambiental e o estudo do património cultural e natural da região.

Os alunos foram incedíveis 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.

O Grupo de Atividades Físicas de Aventura na Natureza

INDEPENDENTE F.C. TORRENSE

Ensino Artístico

Hoje em dia muitos dos jovens recorrem ao ensino artístico, a maioria por ser um sonho de infância, mas muitos também pelo facto de apenas se conseguirem expressar através da arte.

Imensas escolas dão-nos a possibilidade de brilharmos, explorando aquilo em que alguns de nós são realmente bons!

No entanto não se resume a dança e canto, como muitos pensam. Existem variadas formas de arte tais como, música, dança, pintura, teatro, fotografia entre muitas outras.

Relativamente perto da nossa escola existe uma escola de artes IFCTorrense. Abriu a 12 de fevereiro de 1925, possui 3 tipos de cursos: curso de instrumento: bateria, flauta transversal, piano... cursos livres: formação musical, coro infantil... Cursos de ballet: dança criativa, barra de chão ... cursos de dan-

ça: hip-hop, dança contemporânea... curso de fotografia entre outros. Esta escola dá a oportunidade a dezenas de cidadãos de se poderem realizar, e seguir o que gostam segundo os seus verdadeiros interesses.

No entanto, esta é apenas uma das muitas escolas de artes que não é financiada pelo estado e por isso, todas as ofertas de curso possuem uma mensalidade para quem as frequenta! A escola promove diversas atividades em co-operação com a câmara municipal do Seixal e organiza eventos onde os seus alunos poderem "brilhar" e revelar o conhecimento adquirido!

A escola de artes IFCTorrense funciona como uma chave que irá abrir



OM

LEGUMINOSAS

Grão a grão...leguminosas na nossa alimentação!

2016 foi declarado Ano Internacional das Leguminosas (AIL) pela 68ª Assembleia-Geral das Nações Unidas, tendo a Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO) promovido um conjunto de iniciativas em todo o mundo.

O AIL 2016 visou aumentar a consciência pública para os benefícios nutricionais das leguminosas como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutrição.

As leguminosas são grãos secos para consumo tais como a lentilha, o feijão, a ervilha e o grão de bico, que constituem uma fonte vital de proteínas de origem vegetal e aminoácidos para consumo humano e fazem parte de uma dieta saudável.

O seu consumo ajuda a tratar a obesidade, assim como a prevenir e controlar doenças crónicas tais como a diabetes, problemas cardiovasculares e cancro.

As leguminosas também são uma importante fonte de proteína à base de

plantas para os animais e têm propriedades fixadoras de nitrogénio que podem contribuir para aumentar a fertilidade do solo, com um impacto positivo sobre o meio ambiente.

A nossa Escola não ficou indiferente e de 3 a 5 de maio promoveu duas atividades, envolvendo as turmas B, D e E do 8º ano que, durante o 2º período, trabalharam a temática das leguminosas. A exposição de posters temáticos ilustrou os benefícios das leguminosas e os trabalhos dos alunos as fichas técnicas de cada uma das leguminosas, além de receitas de culinária onde as leguminosas desempenham um papel importante numa dieta alimentar rica e equilibrada.

E para melhor conhecer e saborear as leguminosas, as turmas de 8º ano participaram no Peddy-paper "Na rota das leguminosas", passando pela horta da nossa Escola onde as favas, as ervilhas, o feijão e o tremçoço foram identificadas como legu-



minosas, não deixando de colocar na terra uma semente de feijão que certamente já germinou.

Esta actividade contou com a colaboração das professoras de OCE, com as equipas do GIS, Multidisciplinar, Programa de Educação para a Saúde e o projeto Eathink, Eat local, Think global.

E não te esqueças! Ervilha, grão ou feijão... uma porção por dia na tua alimentação!

Fátima Veríssimo

Experimentem, por exemplo, esta receita

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM LEGUMES, FEIJOCAS E CHOURIÇO DE COELHO COM PURÉ DE BATATA DOCE

por *Chefe Jorge Sousa*



4 PESSOAS

- 4 PEITOS DE FRANGO DO CAMPO
- SAL E PIMENTA PRETA Q.B.
- TOMILHO Q.B.
- 150 G DE COGUMELOS PARIS
- 150 G DE COGUMELOS PORTOBELOS
- 100 G DE FEIJOCAS SECAS
- 80 G DE CHOURIÇO DE COELHO
- 80 G DE CEBOLA
- 1 DL DE AZEITE
- 1 DENTE DE ALHO
- LOURO Q.B.
- 100 G DE CENOURA
- 500 G DE PENCA
- SALSA Q.B.
- 200 G DE BATATA DOCE
- 50 ML DE LEITE EVAPORADO

Abrir o peito de frango do campo, temperar com sal, pimenta, tomilho e alho.

À parte, laminar os cogumelos e saltear em azeite. Recheiar o peito de frango e atar com fio de norte.

Grelhar o peito de frango. Na altura de empratar, laminar.

Colocar as feijocas de molho. Cozer em água temperada com sal, folha de louro e metade de 1 cebola.

À parte, refogar a cebola e o alho picados num tacho com azeite. Adicionar o chouriço de coelho e a cenoura cortada em cubos. Adicionar as feijocas e a água de cozer. Adicionar a penca cortada em pedaços regulares e deixar ferver. No final, adicionar as feijocas cozidas e a salsa picada.

Para o puré, colocar a batata doce no forno com casca e sal. Pelar e triturar juntamente com um pouco de leite evaporado. Retificar temperos.

Encontro Internacional: Juventude em Ação

A Associação Rato visitou a nossa escola no passado mês de Janeiro para apresentar o projeto de mobilidade internacional do Oráculo +. Neste contexto foi proposta a participação de alunos das turmas participantes no encontro local (12º F e G), tendo sido seleccionados 7 alunos para participar no Encontro Internacional, que decorreu na Costa da Caparica, entre os dias 15 e 17 de Março, com a participação de parceiros vindos da Jordânia e da Polónia.

Este encontro teve como objectivo principal a promoção de mobilidade internacional.

No primeiro dia decorreu a apresentação dos participantes, num jantar convívio. No dia seguinte, depois de atividades entre os participantes, estes foram divididos em grupos e apresentaram estratégias que fariam parte das futuras ações da Agência Nacional Erasmus + Juventude em Ação, das Câmaras Municipais, das Escolas e Associações Juvenis. No último dia foram apresentados os resultados dos trabalhos, a vários representantes de órgãos e associações.

No geral, todos nós apreciamos muito participar neste projeto e, principalmente, na noite intercultural

em que partilhámos produtos dos países participantes. Foi positivo comunicar numa língua estrangeira, com os intervenientes, bem como a interação que se estabeleceu com outros colegas do distrito de Setúbal.

Em suma, esta atividade foi importante para nós tanto a nível pessoal, como a nível profissional, pois contribuiu para o desenvolvimento do nosso desempenho em relação à forma como encaramos novas experiências, à medida que adquirimos novos conhecimentos e métodos de trabalho, na relação com os outros. Embora tenham sido apenas dois dias, estes foram, de facto, uma experiência única que poderá servir como uma porta para o nosso futuro mais próximo.

Esta atividade proporcionou-nos bons momentos, especialmente enquanto criávamos laços com todos os participantes, durante a execução e apresentação de trabalhos.

<https://www.juventude.pt>
<http://www.rato-adcc.pt/index.php/pt/10-noticias/586-oraculo-apresentacao-de-resultados>

Alunas participantes do 12º G

“PES” NA CARGALEIRO

Seja feliz...pela sua saúde!

O Programa de Educação para a Saúde da Escola Secundária Manuel Cargaleiro tem promovido várias atividades ao longo do ano letivo, tendo como guia orientador das suas práticas a definição abrangente de saúde veiculada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) segundo a qual esta será “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”.

Partindo desta definição e tendo como objetivos fundamentais promover a literacia em saúde e desenvolver atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis, a equipa do PES, constituída por professores quer da área das ciências experimentais, quer das ciências sociais e pelos técnicos especializados da escola (Professoras do Ensino Especial, Técnica de Serviço Social e Psicóloga do SPO), tem promovido atividades formativas que aliam a vertente informativa a uma vertente lúdica. O trabalho realizado só tem sido possível com a colaboração dos professores da escola, assim como dos assistentes operacionais e do Grupo de Voluntariado e com o indispensável contributo de entidades



externas como a ACES-Almada/Seixal, a Câmara Municipal do Seixal e a Ordem dos Farmacêuticos.

Das inúmeras atividades já realiza-

das, o grupo de trabalho destaca: o Laboratório dos Sentidos, realizada a 22 de novembro; a Semana da Sopa, com o concurso – “Vai um copinho...de sopa”, ocorrida entre 17 e 21 de outubro; a Semana da Fruta que decorreu de 13 a 17 de fevereiro; as sessões integradas no “Projeto Contagiar Saúde” subordinadas ao tema “Desenvolvimento emocional e gestão de emoções”, cujo trabalho foi desenvolvido entre 1 de fevereiro e 9 de maio; e o Peddy Paper “Na rota das Leguminosas”, realizado recentemente, nos dias 3 e 5 de maio, integrado na Semana das Leguminosas. Todas as atividades realizadas têm tido grande receptividade e adesão por parte dos alunos e o grupo vai procurar manter esta linha orientadora no seu trabalho futuro, ciente de que, mais do que veicular informação, é necessário modificar atitudes e criar, quer nos jovens, quer nos menos jovens, a disponibilidade para o cuidado consigo, o cuidado com os outros e o cuidado com o ambiente, atitudes sem as quais não será possível o bem estar correspondente a uma vida saudável.

A Equipa do P.E.S.

ECO-ESCOLAS

Fixe Tank Roadshow - Projeto80

No 2º Período letivo fomos desafiados a participar na apresentação do Fixe Tank Roadshow - Projeto80, no âmbito do Programa Eco-Escolas. Como somos uma turma unida e empenhada, decidimos todos participar.

No dia da apresentação do Roadshow/Projeto80, ouvimos o testemunho de muitos participantes, que nos incentivaram a desenvolver uma ideia que envolvesse práticas sustentáveis na nossa escola.

Ora, desde que chegámos a esta escola, temos vindo a constatar que a água é desperdiçada em diversos locais, e este foi o ponto de partida para a ideia que depois apresentámos ao júri do Pro-

jeto80. Passamos então a explicar a nossa ideia: queremos aproveitar a água que é desperdiçada e também a água da chuva.

Para isso será necessário colocar reservatórios em sítios estratégicos, para que depois a água armazenada nos mesmos possa ser utilizada para regar o jardim e para bebedouros de aves. Serão também plantadas diversas espécies vegetais para atrair insetos, aves e outros animais, enriquecendo assim a bio-



diversidade da nossa escola. Neste projeto vamos querer envolver alunos de artes nos aspetos que digam respeito à estética e também alguns funcionários, cujos saberes seriam uma mais valia para o nosso projeto.

Neste momento estamos a terminar a fase de candidatura na Plataforma do Pro-

jeto80 (www.projeto80.pt).

Paralelamente, a turma decidiu participar no Concurso “A escola nas minhas mãos”, com a realização de um filme em formato TED Talk, subordinado ao tema “Sustentabilidade na Escola”. Este concurso pretende potenciar o conhecimento e criatividade como forma de consciencialização e promoção de ideias para uma escola ecologicamente sustentável.

Ambos os projetos estão a ser desenvolvidos nas aulas de OCE, com a supervisão das professoras Eugénia Dias e Luísa Martín.

A turma A do 8ºano

SEMANA DA LEITURA

Ler é “estar no mundo com o mundo”

Ler é receber, é comunicar e conhecer o que as pessoas e o mundo têm para nos dar.

A XI Semana da Leitura foi a grande festa da comunicação, da leitura e do prazer de ler que envolveu não só a escola e encarregados de educação, mas também a comunidade local.

Foi uma semana recheada de atividades: mais uma vez fez-se silêncio e a escola parou para ler; leram-se poemas nas salas de aula; os alunos percorreram os quatro cantos da escola num peddy paper literário; os pequenitos do infantário voltaram à escola para ouvir contar uma história.

O concurso de gramática Quem Quer falar bem? Voltou a dar que falar – foram apurados os finalistas que, logo no início do terceiro período, se defrontaram para se saber quem fala realmente bem.

Os alunos de francês também marcaram presença com as suas Francfolies – fizeram trabalhos que estiveram expostos do átrio da biblioteca e ofereceram-nos uns docinhos franceses e não só.

O Sarau literário, que este ano teve com tema o verso “Vamos, ouvimos e lemos”, encantou todos os que participaram e assistiram.

No átrio da biblioteca não faltou o já tradicional painel que, este ano feito pelos alunos do 12ºD, convidava, numa antecipação da biblioteca, à leitura sossegada e silenciosa e também a dar asas à imaginação e deixar passar através da escrita, tudo o que lhes ia na alma. E foi bonito!

Um agradecimento especial à professora Conceição Carinhas e aos seus alunos do 12ºD que conceberam e pintaram o painel e à professora Maria João Cunha que já nos habituou com os seus cartazes tão bem imaginados.

Luísa Pereira



Um Poema aos amor-perfeitos

Um poema aos amor-perfeitos que murcharam
- aos que ficaram sem água, sem luz, sem terra
- aos que já não são amor, muito menos perfeitos.

Um hino a todos os mal-me-querer depenados na esperança de um final feliz.

Que soe o cântico da alvorada,
que caiam as últimas gotas de orvalho,
que o dia volte a nascer.

Louvem-se as paixões tão selvagens como as papoilas - espontâneas, destemidas.

Louvem-se as paixões tão fugazes como as papoilas –
que deixam de ser alguma coisa e transformam-se em nada
quando uma brisa mais forte sopra. Louvem-se as paixões viciantes como o ópio:

as paixões que são como as papoilas - a droga que faz incandescer o peito e faz pesar a cabeça.

Ruana Lopes

Sinónimos que... não são sinónimos

Preço e Valor

O valor é incalculável. Incomensurável. O preço calcula-se, o valor não.

O preço tem pressa. O valor é incompatível com a pressa.

Aquilo que tem preço é o que está à venda.

O que (ou quem) tem valor nunca está à venda.

Sucesso e Valor

O valor mede-se dentro do silêncio. O sucesso é ruidoso.

O sucesso – pela sua própria natureza – requer ruído, precisa de publicidade.

O valor ouve-se e vê-se. O sucesso fala-se.

Sucesso é substantivo aparentado com o verbo suceder. Acontece. Aparece (de aparência) e desaparece com a mesma facilidade...

O sucesso é compatível com a pressa. Por isso é efêmero...

O valor não tem pressa. Requer tempo. Vagar. E permanece.

Ana Baltazar

Do lado certo da vida

Do lado certo da vida
(para todos e todas que gostam de aprender sem muros)
Gostava tanto de mexer na vida

Com a ponta do lápis

Riscar o que me incomoda

Com inconformismo.

Ter a destreza de alterar formas e conteúdos

Pensar e agir

Com a ponta do lápis de carvão.

Da minha janela, de uma sala qualquer,

A luz do azul cinza brilha na ardósia

Risco com o giz o lado errado da vida

E regresso, brincando com o pau de giz entre os dedos.

Volto a riscar o lado errado da vida

E regresso para me questionar

Que vida é esta entre muros?

E desafio o inesperado

Convido à incerteza

Vamos aprender lá fora

No lado certo da vida.

Os rostos iluminam-se com a luz do azul cinza

A porta escancara-se para deixar respirar as memórias

Uma borboleta atreve-se a pousar na Margarida

A “flor” sorri embaraçada

E a vida lá fora à nossa espera

Do lado certo da vida

Rejeitamos o lado errado da noite.

Fátima Veríssimo

DESPORTO ESCOLAR

Vitória do Grupo Equipa de Ténis

Os "Masters de Ténis" é um torneio que encerra a fase local da Península de Setúbal e nele participam os oito melhores alunos que foram apurados a partir da participação nos diversos torneios realizados ao longo do ano.

Foi nos finais de abril, em Setúbal, no Clube de Ténis desta cidade, o local onde decorreu o Torneio dos Masters. Os resultados mostram, com evidência, o nível de excelência apresentado pelos nossos alunos.

Juvenis Masculinos

1º. Henrique Constantino do 12º C da Escola Sec. Manuel Cargaleiro

2º. Tiago Guedes do 12º C da Escola Sec. Manuel Cargaleiro



Henrique Constantino

3º. Renato Gomes do 10º A da Escola Sec. Manuel Cargaleiro.



Juvenis Femininos

1º. Joana Inverno da AE de Santo André do Barreiro

2º. Sofia Barata do 11º G da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

3º. Eva Alencão do 11º G da Escola Secundária Manuel Car-

galeiro

A todos estes alunos, os nossos agradecimentos pela

representação da nossa Escola neste importante evento desportivo.

O professor responsável pelo grupo equipa de Ténis, César Gomes

Henrique Constantino, um aluno de referência no Ténis de Campo.

Foi na Escola Básica dos Foros de Amora que Henrique Constantino iniciou a prática do Ténis. O resultado do seu sucesso deve-se à contribuição das escolas e outras instituições pelas quais passou, tais como o Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas que tem proporcionado as melhores condições, para a formação e desenvolvimento desportivo do atleta.

Este jovem é já uma referência no ténis, pelo talento, esforço, dedicação e competên-

cia manifestados. Em todos os torneios em que participou, o atleta venceu, contribuindo para colocar a nossa escola num lugar de destaque nesta modalidade desportiva.

Parabéns, Henrique!

O Professor responsável pelo grupo equipa de Ténis, César Gomes

Torneios regionais de ténis

Realizou-se no dia 5 de maio, em Lisboa, na Academia de Ténis de Monsanto, mais um torneio regional de Ténis. Este torneio envolve todas as escolas pertencentes à Direção de Serviços Regionais de Lisboa e Vale do Tejo e que foram apuradas, em resultado do trabalho realizado na fase local.

Neste evento participaram oito Escolas e a nossa esteve representada com o seu grupo equipa de ténis, constituído pelos alunos: Henrique Constantino, Tiago Guedes, Alexandre Bonança, Renato Gomes, Daniel Rodrigues, Eva Alencão e Sofia Barata.

A nossa Escola obteve o honroso terceiro lugar.

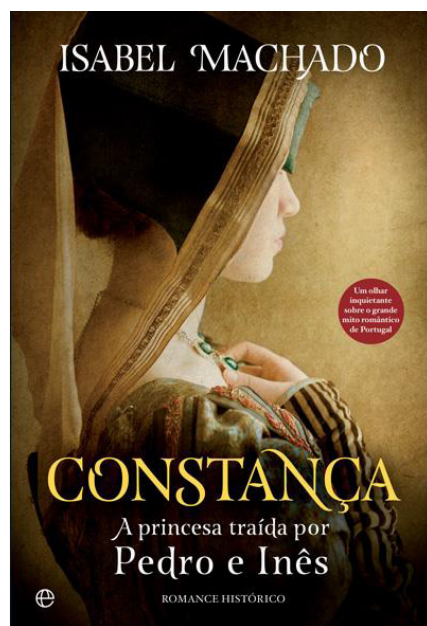
Parabéns a toda a equipa!

Professor Responsável pelo grupo equipa de Ténis César Gomes

Constança, a princesa traída por Pedro e Inês ou a história revisitada

Em Constança, a escrita de Isabel Machado acolheu a marca deixada por uma mulher que, no século XIV, viveu ofuscada por outras histórias que não a dela. Postumamente, a vida de Constança, princesa de Portugal, permanece, por assim dizer, numa posição periférica, em parte porque o que se conhece sobre ela é muito pouco e, por outro lado porque o romance entre Pedro, seu esposo, e Inês de Castro marcou o imaginário dos portugueses de tal forma que não deixou espaço para nenhum outro.

A Constança que aqui ficou transposta da sua história para a leitura que, consciente ou inconscientemente dela fez a autora, é suficientemente complexa e com tal profundidade emotiva que, diria eu, seria elemento bastante para constituir o livro, pois impõe-se na narrativa e remete para um plano secundário. A sua angústia, o reprimir da dor, as oscilações temperamentais entre a compaixão e o amor-próprio, tudo isso passa a ser sentido pelo leitor com notável vividez. O processo de escrita escolhido pela



autora favorece esta comunicação entre o texto e o receptor, pois ainda que mantendo o relato de costumes e vocabulário de época, em momento algum o leitor sente que está a ser esquecido ou ultrapassado pelo texto por falta de imersão na linguagem da obra.

De um nível um pouco mais subliminar, mas a meu ver relevante, foi a reflexão que suscitou em mim o livro, que revela o poder da expressão e da comunicação humanas. Isto porque Constança não foi somente traída por Pedro, por Inês e, de algum modo, por seu pai, mas pela sua excessiva contenção. Tal particularidade fez com que todos em seu redor não tivessem visto nela nada mais para além das suas contidas palavras e da sua postura reservada, tida como altiva e reflexo de arrogância, e se tivessem por isso desinteressado dela. Reprimir o seu verdadeiro "eu" encaminhou-a para uma solidão, no extremo, desesperante.

Globalmente, a obra estabelece um doseamento equilibrado entre o real e o romanceado e convida a ver além da conotação aparentemente estabelecida de algumas personagens históricas, para as redescobrir sob um ângulo renovado...

Bárbara Sexauer, 11º F

CONSTANÇA

A princesa traída

VIAGEM DE FINALISTAS

La Vie en Rose

Paris, a musa da Europa, a fonte de inspiração mais etérea, o epicentro da atividade artística. Foi esta a capital que nós, os finalistas, escolhemos como destino da viagem que encerra estes 3 anos no ensino secundário.

Durante quatro dias os nossos espíritos foram embalados pelo hino parisiense "La vie en rose". Na verdade, era este sentimento de liberdade, de paixão, de maravilhamento – presente na letra de Édith Piaf – que nos ligava uns aos outros e nos conectava de uma forma especial e única a esta cidade.

Em cada rua, em cada estação de metro, em cada café ou bairro, havia movimentações diferentes que nos preenchiam todos os sentidos. Tudo à nossa volta era novidade, emanava uma beleza simples e concreta, assim são os

tesouros de Paris.

La Seine, o rio que banha a parte baixa da cidade-luz, além de harmonizar a paisagem metropolitana, faz-nos lembrar a nossa Lisboa Ribeirinha onde se reúnem as fachadas mais antigas envolvendo este centro com um misticismo singular. Neste ambiente cativante conseguimos tornar esta viagem em algo memorável e que jamais se apagará da nossa memória.

Tirámos uma selfie com a Monalisa, ouvimos tocar os sinos na Notre Dame, subimos à Torre Eiffel, passámos um dia mágico na Disneyland, absorvemos o espírito artístico das Galerias de Montmartre. Nada melhor do que um banho de cultura para finalizar o nosso percurso na Escola Secundária Manuel Cargaleiro.

Ruana Lopes, 12ªA



2017/2018

Oferta Educativa

Escola Secundária 
Manuel Cargaleiro

A Escola Secundária Manuel Cargaleiro localizada no Fogueteiro, freguesia de Amora, concelho do Seixal foi criada em 1984 e, iniciou as suas atividades letivas, no dia 25 de novembro de 1985, com o nome de Escola Secundária do Fogueteiro. Em 25 de novembro de 1984 a Escola passou a designar-se Escola Secundária Manuel Cargaleiro em homenagem ao artista plástico reconhecido nacional e internacionalmente que passou alguns dos seus anos de infância e juventude no Fogueteiro, na rua próxima da escola, e onde teve o seu primeiro ateliér. Atualmente a escola tem em funcionamento o 3º ciclo do Ensino Básico, o Ensino Secundário (cursos científico humanísticos), o ensino profissional e vocacional.

Ensino Básico
7º, 8º e 9º Anos

Ensino Secundário

Científico Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Artes Visuais
- Ciências Sócio Económicas
- Línguas e Humanidades

Profissionais

- Técnico de Eletrónica
- Automação e Computadores
- Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
- Técnico de Multimédia
- Técnico Comercial

CARGALEIRO AO PÔR DO SOL

MULTICULTURALIDADE DIVERSOS PAÍSES

6 DE JUNHO DE 2017
Das 17h às 20h



Uma iniciativa da Direção com o apoio do Conselho Geral
Associação de Estudantes e Associação de Pais