

A OUTRA MARGEM

ABRIL

Clara Bastos
bate recorde
regional

—
O trabalho
invisível que
faz a escola
funcionar

—
Encontro
de gerações

—
Abril e a
liberdade
de escolher

—
As profissões
de sonho dos
nossos alunos

—
Eco-vibes
artísticas e
nova vida para
o desperdício

LIBERDADE

ESCOLA FUTURO.

| EDITORIAL

Caminhos

A Outra Margem - Entre aquilo que somos e aquilo que podemos vir a ser

Caros leitores,

Por questões externas à nossa vontade, não foi possível publicar esta edição no prazo previsto.

Ainda em dezembro lançámos um exemplar do nosso jornal, dinâmico, colorido, variado e participado. Agora, quatro meses depois, temos recebido imensas entradas e submissões de trabalhos dos nossos alunos. E não nos podemos queixar. Somos gratas aos professores que os desafiam. Mas fica, sobretudo, da redação do jornal, a certeza de que todos terão sempre, neste projeto, o vosso espaço e a vossa voz. Não apenas os alunos, mas também os professores e os restantes membros da comunidade escolar, porque a escola faz-se de todos e é na diversidade dessas presenças, experiências e contributos que este projeto ganha sentido.

Cada texto que chega, cada imagem, cada ideia partilhada, mostra-nos isso mesmo. Os alunos têm muito para dizer e, mais importante ainda, têm maneiras muito próprias de olhar o mundo. Há, em tudo isto, uma espécie de mapa em construção. Um conjunto de interesses, talentos, perguntas e vontades que vai desenhando caminhos possíveis. E talvez seja também disso que a escola trata. De ajudar a descobrir vocações, a abrir horizontes, a imaginar futuros.

O mesmo acontece com este jornal. *A Outra Margem* quer continuar a ser esse lugar de encontro, de expressão e de liberdade. Um espaço onde cabem as vozes da escola, na sua diversidade, na sua energia e na sua inquietação. Um espaço onde cada aluno possa experimentar, arriscar, criar e, pouco a pouco, encontrar também a sua forma de estar no mundo.

Este espaço é vosso.

Não queremos terminar sem destacar um motivo de orgulho muito especial. A aluna Clara Bastos, do 11.º B, que pratica atletismo e compete atualmente no Campeonato Nacional de Sub-18, estabeleceu um novo recorde regional na prova dos 60 metros, com a marca de 7,78 segundos. Enquanto professoras, temos muito orgulho na nossa Clara, que bateu um recorde com 30 anos. Muitos parabéns.

Ana, Matilde e Rita

Redação d'A Outra Margem

FICHA TÉCNICA

A Outra Margem - abril 2026

Escola Secundária Manuel Cargaleiro www.esmccargaleiro.pt

Coordenação Editorial Ana Clara Duarte, Matilde Pinto e Rita Brites

Design Editorial Matilde Pinto

Apoios e Parcerias



Este jornal é produzido com o propósito de incentivar a criatividade, promover a informação e fomentar a partilha dentro da nossa comunidade escolar. Como forma de expressão gráfica, o jornal poderá apresentar edições com grafismos variados, refletindo a diversidade estética e a riqueza criativa dos seus colaboradores.



Clara Bastos, aluna do 11.º B, no Campeonato Nacional de Sub-18 de Atletismo. Fotografia de CVPhotos.



Matilde Pinto

Mensagem de Abril Grupo 600 | Artes Visuais

Assinalar o 25 de Abril, para o Grupo 600, não é apenas cumprir uma data do calendário. É lembrar que a arte e a escola respiram do mesmo ar, o da liberdade. Liberdade para pensar sem medo, para discordar, para experimentar sem guião. Liberdade para construir aos poucos a nossa própria voz.

Nas artes visuais, isso é evidente, no gesto que hesita e arrisca, no olhar que não aceita à primeira, na escolha que questiona o mundo antes de o representar. Porque criar não é repetir... é tomar posição!

Sem liberdade, a aprendizagem torna-se obediência e a criação, execução. Celebrar Abril lembra-nos, todos os dias, aquilo que a escola não pode deixar de ser.

**A DEMOCRACIA
NUNCA ESTÁ SEGURA**

**A democracia nunca está segura
É preciso haver justiça e igualdade
Cabe a cada geração futura
Manter viva a liberdade**

No tempo em que vivíamos
Tristes e amedrontados,
Oprimidos e amordaçados,
Em silêncio nos movíamos.
A prisão e a tortura tínhamos.
Fugíamos da ditadura
A salto e sem armadura.
É preciso lembrar os mais novos,
Que por mais que lutem os povos,
A democracia nunca está segura.

Foi a Revolução dos Cravos
Que em segredo e de surpresa
Pôs fim à palavra presa,
Aos trabalhos abusivos,
Aos sequestros repressivos.
Celebrou-se a liberdade,
Cantou-se a fraternidade.
É importante um país aberto,
E lutar pelo que é certo,
É preciso haver justiça e igualdade.

Sem derramamento de sangue
Ganhamos liberdade de expressão,
De imprensa e de associação,
Com a coragem que se ergue
E a força que não se extingue.
Devemos estar à altura
De preservar a nossa cultura,
E a luta que sempre continua
Já ganhou nome de rua.
Cabe a cada geração futura.

Manter a chama da democracia
Num regime pluralista,
Solidário e humanista,
Com astúcia e diplomacia,
Contra atos de supremacia.
Preservar a identidade
Que é herança da sociedade,
Para, com coragem e lisura
Com respeito e bravura
Manter viva a liberdade.

Anita Pedro

A LEMBRANÇA ABRAÇA-NOS

Por Anita Pedro

Para sua surpresa tinha sido notificado por um testamenteiro para comparecer no Cartório Notarial, tendo-lhe sido entregue um envelope grosso, cujo conteúdo não fora mencionado durante a leitura do parco testamento. Sem perceber o que estava a acontecer, pois não conhecia o falecido, nem nunca tinha ouvido falar no seu nome, dirigiu-se a casa. Sentado à mesa abriu, ardendo de curiosidade, o envelope que continha uma carta e uma chave de bronze adornada com folhas de videira. Na parte frontal do envelope podia ler-se, em caligrafia cursiva escrita com caneta de aparo, “Meu querido neto”. Cada vez mais confuso, pois todos os seus avós, embora idosos, ainda eram vivos, descolou a aba do envelope e retirou uma carta de muitas folhas, escrita à mão, onde cada palavra mostrava a sabedoria e o carinho que transbordava do seu coração. Nas letras tremulas e na caligrafia única sentia-se a nostalgia de tempos passados, mas também a emoção e a felicidade de compartilhar a sua história de amor reprimido durante anos. Leu-a e releu-a até compreender o seu conteúdo.

Henrique de Albuquerque, assim era o nome do testador, era um senhor nobre, vinhateiro do Douro. Único herdeiro de dom Vicente de Albuquerque e dona Leonor Cremilde de Albuquerque era dono de uma extensa fração de encosta que descia em vinhedo até ao Douro.


A vinha tinham sido o modo de vida da família Albuquerque. Lembrava-se de a percorrer diariamente, conferindo a inexistência de pragas de insetos e fungos, podando e aplicando fungicidas e fertilizantes nas épocas adequadas. Tinha sido um trabalho de séculos passado ao longo de gerações. Os vinhos produzidos tinham tido aceitação internacional por todas as suas características de referência, aroma de frutos secos e especiarias, tonalidade tinto-alourado, sabor doce, encorpado e forte.

Alto e robusto, cabeleira e barba hirsuta, de um ruivo flamejante, com roupa de trabalho, mostrava-se ao lado de uma linda jovem loura, franzina, com um vestido modesto, ondulando ao vento, numa fotografia amarelecida, de rebordo recortado, que havia caído do meio das folhas. A diferença de altura e de idades era inequivocamente notória. Encantado com a beleza da sua jovem avó tinha proferido juras de amor. O bisavô, quando soube das investidas amorosas do patrão recusou-se a aceitar que a sua menina fosse cortejada por um homem muito mais velho e resolveu deixar a Casa Albuquerque fugindo com a família a coberto da noite. Henrique viu-se, de um dia para o outro, sozinho e desgostoso. Isolado em casa, preocupado apenas em encontrar a bela Constança, deixou de dar atenção ao cultivo da vinha. Contratou um batalhão de detetives, para a procurar, decidido e trazê-la de volta e a fazê-la sua mulher. Ao longo dos anos que durou a busca nunca perdeu a esperança de a descobrir. Viu-se obrigado a deixar o amanhã da vinha, entretanto, afetada e des-

truída por filoxera. Fustigando as encostas íngremes, as chuvas tinham deixado a descoberto o solo pedregoso, agora exposto e desprotegido pelas videiras mortas e inúteis. Aos poucos foi vendendo o recheio da casa, as estantes de madeiras exóticas, a coleção de livros raros e antigos, as camas imponentes, com dosséis e colchas bordadas com fios de seda dourada, as poltronas estofadas em veludo vermelho, a mobília de jantar de carvalho maciço cujas cadeiras, forradas de couro, eram ricamente decoradas com incrustações de marfim, os candelabros de cristal, as cortinas bordadas com fios de seda, as tapeçarias flamengas, as louças de porcelana francesa, os serviços de copos de cristal, as coleções de selos e moedas, as pinturas a óleo, tudo. Pouco restou da casa grande e magnífica, agora deserta, fria e húmida. Abri-gava-se numa pequena divisão da casa, ao lado dos poucos objetos que haviam sobrado da opulência do passado, onde reinava o pó e o cheiro a mofo. Sobressaia apenas uma secretária antiga cuja gaveta apresentava uma fechadura com o espelho adornado com folhas de videira. O resto dos objetos que ali se amontoavam eram insignificantes. Não se importava com o estado de pobreza em que vivia. Ao fim de muitos anos tinha conseguido, finalmente, localizar a mulher da sua vida. De longe e em silêncio viu como se tinha tornado a matriarca duma família sólida, como tinha erguido um negócio próspero de hotelaria numa vila raiana do Alto Alentejo e como continuava linda apesar dos seus cabelos completamente brancos. Soube do nascimento das filhas e do neto. Viu crescer esse rapaz acalentando a ideia de que podia ter sido o seu neto. Que lhe podia ter ensinado tanta coisa. Tinha-se tornado um jovem irrequeto e determinado como ele tinha sido. Trazia na mente e no coração a ideia de um dia lhe contar que amara a sua avó mais do que alguma coisa na vida.

Henrique era agora um homem curvado pelo peso da muita idade. Sabia, há muito, que lhe restava pouco tempo. De vez em quando metia a chave de bronze na fechadura da gaveta da secretária que repousava junto à cama, abria-a e tirava a antiga caixa de charutos do pai e desembulhava o lenço de seda para mirar as duas moedas de ouro que tinham sobrado da coleção que ele próprio tinha encetado. Tinha-a mostrado, um dia, a Constança, explicando-lhe o significado do design de cada moeda, referindo a história de cada peça e dos povos que as haviam cunhado. Ela ficara deslumbrada com aquelas duas e ele prometera-lhe que mandaria fazer com elas um anel e um pendente para um cordão de ouro, que lhe ofereceria no dia em que se casassem. Ele não se tinha esquecido dessa promessa e guardara-as na secretária do pai, embora, a partir de dado momento, soubesse que isso nunca iria acontecer.

Quando achou que estava na altura redigiu uma longa carta de despedida com revelações pormenorizadas, acrescentou-lhe e a chave de bronze adornada com folhas de videira, a fotografia que tinha tirado com a sua amada na véspera do seu desaparecimento, chamou o notário, antes que fosse tarde, e ficou pacificamente à espera da sua hora.



no dia em que Abril nasceu
eu só tinha dez anos pequenos

e dois olhos habituados
ao escuro.

no dia em que Abril nasceu
os ouvidos quiseram saber de palavras
novas

despontaram flores inquietas dentro dos ouvidos
e eles quiseram saber da luz que havia

e de outras janelas.


no dia em que Abril nasceu
era longe o lugar onde eu dormia, era longe

das flores e dos abraços e das canções.

no dia em que Abril nasceu
compreendi que podia sonhar e desenhei o princípio
da casa.

no dia em que Abril se fez estrada
eu já tinha dez anos inteiros

e percebi
que queria nascer.



quatro décadas para aprender a
dizer:
o dia inicial inteiro e limpo

e agora só vejo
braços que desaprenderam
a inteireza
dessa madrugada

voam cravos sobre as nossas cabeças mas
isto já não significa

nada

e há muitas mãos vazias
ao lado de braços carregados
de cravos
(eles comem tudo...)

e há um homem deitado no chão
ao canto da praça há um homem
que dorme


na mesma praça onde nos pedem que continuemos
a fingir Abril sonho
um país onde todos os meses
podiam chamar-se Abril

mas é já um Abril com minúscula
que me olha dos braços vazios
e dos braços que sufocam cravos

e há tantas mãos vazias

e um fogo de artifício que é só
artifício
e tantos cravos sufocados

e há um Abril pequenino que chora
um Abril que aprendeu a calar-se



Despedida Deolinda

Num dia sem aviso prévio tivemos de nos despedir de mais uma colega que ajudou a formar a nossa escola.

Por Redação *A Outra Margem*

A professora Deolinda Mata despediu-se da nossa escola no Dia de Reis, após 35 anos “e uns trocos” de trabalho, deixando uma marca profunda junto de alunos, colegas e amigos.

Em Dia de Reis, após 35 anos e uns trocos de trabalho na nossa escola, ajudando e apoiando inúmeros alunos a enfrentar a língua estrangeira e a navegar o desconhecido desta forma de comunicação, e depois de vários anos de amizades na sala de professores, foi a vez de a professora Deolinda Mata nos dizer um até à próxima. Ela não queria, nem sequer sabia. Não nos preparou para a sua ausência, aos poucos, com um prazo ameaçador. Simplesmente, de um dia para o outro, chegou o momento de ter mais tempo livre, menos horários rígidos e menos rotinas do dia a dia.

Com ela aprendemos todos os dias e esperamos que já tenha saudades nossas, porque foram fortes os laços de amizade criados com muitos dos nossos professores. E esta despedida, se me permitem dizê-lo, foi um pouco à imagem da nossa Deolinda, uma força calma.

Obrigada, Deolinda



A despedida da professora Deolinda, num momento de homenagem marcado pelo afeto, pelos sorrisos e pela proximidade entre colegas, a 6 de janeiro de 2026. Fotografia de Ismael Santos.



Fotografia de Margarida Fonseca

Há males que vêm por bem

Por Redação *A Outra Margem*

No passado mês de fevereiro, no seguimento das derrocadas nas arribas da Costa da Caparica, foi possível desenvolver uma atividade de observação e limpeza de fósseis, dinamizada pela professora Cristina Carrajola no âmbito da mobilidade Erasmus *Ecos: Heroes of Europe?*

É verdade que as tempestades de fevereiro foram um fenómeno inesperado e que impactou na vida, nas casas, e na mobilidade de muitos de nós, mas enquanto portugueses que lidam com o fado e riem na cara da desgraça, decidimos aproveitar e aprender, sermos cientistas por uns momentos, com a mão na massa.

Assim, quando a arriba fóssil ameaçou as casas na Costa da Caparica, com a derrocada de sedimentos, onde uns viram o perigo, uma professora viu a oportunidade de aprender de perto, trazendo até ao *Clube Ciência Viva* fragmentos de rochas onde os alunos puderam detetar e limpar fósseis dos seres que outrora vieram naqueles terrenos.

Resta-nos esta pequena consolação daqueles que foram tempos de desespero para tantas famílias.

Ficam, por isso, algumas perguntas...

Iremos assistir a este tipo de fenómenos com mais frequência? Serão reversíveis as alterações climáticas que estão na origem de situações como esta? E irão as autoridades competentes continuar a permitir a construção desenfreada?



Grupo de alunos do Erasmus + durante a mobilidade à Suécia, num dos momentos de visita e descoberta do património local. Fotografia de Vanda Soares.

Mobilidade Erasmus à Suécia

Por Jovânia José | 11.º H

No dia 8 de fevereiro, um grupo de oito alunos do Clube Erasmus da nossa escola viajou até à Suécia, no âmbito do programa Erasmus+. A viagem foi longa e cansativa, pelo que o primeiro dia foi dedicado ao descanso.

No segundo dia, os alunos deslocaram-se de manhã à escola de acolhimento, onde foram recebidos juntamente com alunos espanhóis e finlandeses. Nesse dia, participaram na primeira aula de sueco, na qual aprenderam noções básicas da língua e ficaram a conhecer melhor a escola. O espaço revelou-se bastante diferente da realidade portuguesa. Não havia portões nem cartões de acesso, as portas funcionavam com códigos e a escola estava organizada por andares, sendo que cada ano tinha o seu espaço próprio.

A cantina foi também um dos aspetos que mais surpreendeu o grupo, por funcionar em regime de buffet e oferecer almoço gratuito aos alunos, ao contrário do que acontece em Portugal. As disciplinas eram igualmente variadas, incluindo áreas como culinária, costura, música e árabe. O sistema de ensino sueco mostrou-se diferente do português, quer na organização, quer no percurso escolar obrigatório.

Outro dos aspetos mais marcantes da viagem foi o frio. Habitados a um clima mais ameno, os alunos portugueses depararam-se com temperaturas que chegaram aos 12 graus negativos. A possibilidade de ver neve tornou a experiência ainda mais especial para muitos deles.

Ao longo da semana, houve também bastante convívio com alunos de outras nacionalidades. Apesar de os suecos serem, de forma geral, mais reservados, isso não impediu a criação de amizades. Portugueses, espanhóis, finlandeses e suecos acabaram por conviver bem e por partilhar experiências. Os alunos portugueses conheceram ainda a chamada fika, uma pausa entre refeições para comer um pequeno *snack*, hábito muito comum na Suécia e inicialmente estranho para o grupo, que acabou por ser encarado com curiosidade e entusiasmo.



Alunos e professores do Erasmus + no início da mobilidade à Suécia.



Patinagem no gelo durante a mobilidade à Suécia.

Durante a estadia, realizaram-se várias atividades, entre elas a patinagem no gelo, uma prática pouco comum em Portugal, mas bastante habitual naquele país. A pista era gratuita e os alunos podiam utilizá-la livremente. Houve ainda churrascos com as famílias anfitriãs, que permitiram um contacto mais próximo com os costumes suecos, mesmo com o frio muito intenso.

No último dia, o grupo visitou Estocolmo, onde participou em mais uma atividade relacionada com línguas e teve ainda oportunidade de explorar um pouco a cidade.

No balanço final, os alunos consideraram esta viagem uma experiência muito positiva e enriquecedora, que lhes permitiu melhorar o inglês, conhecer novas culturas e sair da sua zona de conforto. A recomendação é unânime. Participar no Erasmus é uma oportunidade única e muito enriquecedora.

Visita à Exposição *50 Anos de Eleições Livres* na Fundação Calouste Gulbenkian

Alunos do 12.º F, G e H refletiram sobre a importância do voto, da participação cívica e da consolidação da democracia em Portugal, a partir de uma visita de estudo orientada no âmbito da disciplina de História A.



Cartaz da exposição *Haverá Eleições. 1975: As primeiras eleições livres em Portugal*. Imagem retirada do site da Fundação Calouste Gulbenkian.



Materiais de propaganda política e eleitoral patentes na exposição *Haverá Eleições. 1975, as primeiras eleições livres em Portugal*. Imagem retirada do site da Fundação Calouste Gulbenkian.

No dia 30 de outubro de 2025, os alunos do 12.º F, G e H visitaram a exposição *50 Anos de Eleições Livres*, na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, no âmbito da disciplina de História A, acompanhados pelas professoras Ana Pires e Elisabete Cordeiro. A partir desta visita, elaboraram artigos e apreciações críticas sobre a importância das eleições, da participação cívica e da valorização das instituições democráticas.

A visita foi orientada por uma guia, que acompanhou o percurso expositivo e respondeu às questões colocadas pelos alunos. Os trabalhos realizados mostram como esta experiência contribuiu para aprofundar a compreensão do processo democrático em Portugal e para reforçar a importância da participação ativa dos cidadãos na vida política do país.

Publicamos, de seguida, dois dos textos produzidos pelos alunos a partir desta visita.

Por Jénifer Ambrósio | 12.º H

No dia 30 de outubro, fizemos uma visita de estudo à exposição *50 Anos de Eleições Livres*, na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa. O espaço era bonito e moderno, e o exterior, coberto de natureza, pôde ser apreciado antes de entrarmos no auditório.

Foi uma experiência muito interessante, porque aprendi bastante sobre as várias fases que conduziram ao 25 de Abril de 1974 e sobre o enorme impacto que essa data teve na história de Portugal.

Antes do 25 de Abril, Portugal vivia sob o regime autoritário do Estado Novo, liderado primeiro por António de Oliveira Salazar e, mais tarde, por Marcelo Caetano. Era um tempo de censura, pobreza, repressão e medo. As pessoas não podiam expressar livremente as suas opiniões, a PIDE controlava e prendia quem discordava do regime, e a imprensa era fortemente censurada. Além disso, o país estava envolvido na Guerra Colonial, iniciada em 1961, o que provocou um enorme desgaste económico e humano.

A guia que nos acompanhava explicou-nos também que, antes da revolução, já tinham existido algumas tentativas de mudar o regime por vias democráticas. Um exemplo importante foi o general Norton de Matos, que se candidatou às eleições presidenciais de 1949. Apesar do grande apoio popular, acabou por desistir devido à ausência de liberdade e imparcialidade no processo eleitoral. Mais tarde, em 1958, o general Humberto Delgado também se candidatou à presidência, enfrentando o regime de forma corajosa e declarando a famosa frase *Obviamente, demito-o!*, referindo-se a Oliveira Salazar.

A sua candidatura despertou esperança em muitos portugueses, mas as eleições foram manipuladas e Delgado acabou por ser assassinado pela PIDE, em 1965. Estes acontecimentos mostraram como o regime temia perder o poder.

Com o passar dos anos, o descontentamento aumentou, sobretudo entre os militares, cansados da guerra colonial e da falta de liberdade. Foi assim que surgiu o Movimento das Forças Armadas, liderado por oficiais como Otelo Saraiva de Carvalho, Salgueiro Maia, Vítor Alves, Costa Gomes e também o general António de Spínola, autor do livro *Portugal e o Futuro*. Essa obra, crítica da política colonial, foi um dos impulsos para o movimento que viria a mudar o país.

Na madrugada de 25 de Abril de 1974, o MFA pôs em marcha a operação militar que derrubou a ditadura. Tudo começou com a transmissão, na rádio, da canção *Grândola, Vila Morena*, de Zeca Afonso, como senha para o início das ações. Os militares ocuparam locais estratégicos em Lisboa e cercaram o Quartel do Carmo, onde Marcelo Caetano acabou por se render. O povo saiu à rua, juntou-se aos militares e encheu as espingardas de cravos vermelhos, símbolo da revolução pacífica que devolveu a liberdade a Portugal.

Depois da vitória da revolução, António de Spínola tornou-se Presidente da República, mas acabou por se demitir alguns meses depois, sendo substituído por Costa Gomes. O país entrou então no PREC, um período marcado por mudanças profundas e grande agitação política, com nacionalizações e várias reformas.

A exposição destacou ainda a importância das primeiras eleições livres, realizadas em 1975 para a Assembleia Constituinte, e das eleições presidenciais de 1976, que deram a vitória a Ramalho Eanes, o primeiro Presidente da República eleito democraticamente após a revolução. Segundo a guia, o dia com maior participação eleitoral na história de Portugal foi o de 25 de abril de 1975, com cerca de 92 por cento dos eleitores recenseados a comparecerem às urnas, uma taxa nunca ultrapassada e que demonstrou o entusiasmo dos portugueses perante a democracia recém-conquistada.

A partir daí, Portugal consolidou a sua democracia. Foi aprovada a Constituição de 1976, legalizaram-se os partidos políticos e o país iniciou um processo de modernização que viria a conduzir à entrada na União Europeia.

Pessoalmente, achei a visita muito enriquecedora. A forma como a exposição estava organizada, com fotografias, cartazes, documentos originais e testemunhos, ajudou-me a compreender melhor o valor da liberdade e a luta de todos os que se opuseram ao regime.

Em conclusão, a exposição *50 Anos de Eleições Livres* ajudou-me a perceber que o 25 de Abril de 1974 não foi apenas uma data histórica, mas o resultado de décadas de resistência e esperança. Foi o momento em que o povo português recuperou a sua voz e a sua dignidade.

Por Rodrigo Frutuoso | 12.º G

No dia 30 de outubro de 2025, a minha turma, juntamente com duas outras turmas de 12.º ano e os respetivos professores, realizou uma visita de estudo à Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, onde participou numa visita guiada à exposição temporária *Haverá Eleições. 1975. As primeiras eleições livres em Portugal*, uma iniciativa da Comissão Comemorativa 50 anos 25 de Abril, em parceria com a Assembleia da República e com o apoio da RTP.

À chegada, fomos recebidos pela guia que nos acompanhou ao longo da visita e que nos fez uma breve introdução à exposição. Esta estava organizada em seis núcleos temáticos, que apresentavam a história do voto em Portugal, desde a Primeira República até à conquista do direito ao voto livre.

O primeiro núcleo, *As eleições antes do 25 de Abril*, mostrou o forte condicionamento do direito ao voto antes da Revolução dos Cravos. Começando em 1911, foi-nos dado o exemplo de Carolina Beatriz Ângelo, uma viúva que, aproveitando uma lacuna na lei que permitia aos chefes de família votar, se tornou a primeira mulher a votar em Portugal. No entanto, em 1913, a lei foi alterada, deixando claro que uma mulher não poderia votar em circunstância alguma. Essa situação viria a mudar em 1930, quando passou a ser permitido às mulheres votar, desde que tivessem o ensino secundário e os impostos em dia. Em 1946, a exigência do ensino secundário foi substituída pela alfabetização.

Durante o Estado Novo, entre 1933 e 1974, era tecnicamente possível votar, mas existia apenas o partido do regime, a União Nacional. Em 1945, foram permitidos movimentos oposicionistas, mas estes sofreram forte perseguição e os seus membros eram muitas vezes torturados e até enviados para o campo do Tarrafal. A PIDE entregava os boletins em casa das pessoas e controlava os votos, que não eram secretos, o que contribuía também para reduzir o apoio a esses movimentos.



Campo de Concentração do Tarrafal, em Cabo Verde, conhecido como o "campo da morte lenta", onde o regime salazarista prendeu e reprimiu opositores políticos entre 1936 e 1974.

O segundo núcleo, *A promessa de eleições*, explicou o programa do Movimento das Forças Armadas, o grupo de militares que conduziu o 25 de Abril, destacando o compromisso de realizar eleições livres no prazo máximo de um ano após a revolução. O terceiro núcleo, *Concretizar o prometido*, deu continuidade a essa ideia, mostrando a aplicação do programa do MFA após o 25 de Abril. Falou-se da extinção da PIDE, do fim da censura, do encerramento do Tarrafal e da libertação dos presos políticos. Foi também neste núcleo que se evidenciou o enorme esforço desenvolvido para organizar eleições num espaço de tempo tão curto, desde a criação de nova legislação até ao recenseamento dos cidadãos portugueses.

O quarto núcleo explorou precisamente o desafio de concretizar as eleições de 1975. Com a criação da Comissão Nacional de Eleições, definiram-se as regras do ato eleitoral. O método de Hondt seria utilizado para eleger os deputados, apenas os partidos políticos poderiam apresentar candidaturas, os emigrantes portugueses deveriam ver assegurado o seu direito de voto e os antigos membros da PIDE não poderiam votar. Com a verba resultante da extinção da PIDE e da Legião Portuguesa, foi possível recensear os 6 231 372 portugueses elegíveis para votar. A Suécia doou a Portugal o papel necessário e a Casa da Moeda imprimiu os boletins.

O quinto núcleo, *Os partidos e a campanha*, e o sexto núcleo, *O dia do voto*, mostraram como este período foi intenso do ponto de vista político e social e como decorreu o próprio dia da eleição. A primeira campanha eleitoral, realizada entre 2 e 23 de abril de 1975, foi marcada por tensão e violência. Houve confrontos físicos, agressões entre militantes de partidos adversários, cortes de eletricidade deliberados para sabotar ações de campanha e uma autêntica guerra de cartazes, que eram rasgados, vandalizados ou sobrepostos. Ainda assim, o dia da eleição decorreu de forma pacífica e ordeira. Cerca de 92 por cento dos eleitores recenseados votaram, o que revelou o entusiasmo e a participação cívica dos portugueses naquele momento histórico.

A exposição termina neste sexto núcleo, depois de nos mostrar o percurso do voto em Portugal, desde a Primeira República até às primeiras eleições verdadeiramente livres e universais.



Instalação da exposição *Haverá Eleições*. Imagem retirada do site da Fundação Calouste Gulbenkian.



Materiais de propaganda política e eleitoral patentes na exposição *Haverá Eleições. 1975, as primeiras eleições livres em Portugal*. Imagem retirada do site da Fundação Calouste Gulbenkian.

Desenhar a democracia

Por Matilde Pinto

A moeda comemorativa 50 Anos de Eleições em Liberdade 1975-2025, lançada pela Imprensa Nacional Casa da Moeda, distingue-se pela forma como transforma um acontecimento político numa imagem clara e pensada. Em vez de recorrer a figuras alegóricas, cenas históricas ou símbolos previsíveis, centra-se na planta do hemiciclo parlamentar. Não representa apenas o momento do voto, mas o espaço da representação, da decisão coletiva e da legitimidade democrática.

O autor da moeda, Henrique Cayatte, é um dos nomes mais sólidos do design de comunicação em Portugal. Nascido em Lisboa, em 1957, e formado na Escola Superior de Belas Artes de Lisboa, construiu um percurso ligado ao design editorial, à comunicação institucional e ao espaço público. Foi responsável pelo design de publicações como o *Público*, a *Ler* e a *Egoísta*, apresentada como a publicação portuguesa com mais prémios internacionais e também como a publicação mais premiada a nível europeu, além de projetos de forte presença institucional, como o Passaporte Eletrónico Português e o Cartão de Cidadão.

Essa experiência percebe-se nesta peça. Cayatte afasta-se dos símbolos gastos e trabalha a partir de uma lógica de organização, rigor e contenção. A moeda não procura criar impacto fácil nem transformar a democracia numa imagem decorativa. Procura construir uma forma estável, legível e carregada de significado. O design não serve aqui para embelezar o objeto. Serve para tornar visível uma ideia.

É por isso que esta moeda se afirma como uma peça de design cívico. Num formato reduzido e com limites muito concretos, consegue ir além da simples evocação de 1975 e traduzir graficamente uma ideia de democracia assente em representação, escolha e cidadania.

Depois da corrida da escola, **o corta-mato concelhio**

Por Alice Godinho, Grupo de Educação Física

Realizou-se, no passado dia 22 de janeiro, o Corta-Mato Concelhio, no qual a nossa escola participou com um grupo alargado de alunos apurados na prova interna. Em competição com alunos de outras escolas do concelho, os nossos participantes revelaram empenho, espírito desportivo e vontade de alcançar bons resultados.

A prova decorreu de acordo com o previsto e os alunos da nossa escola tiveram um desempenho muito positivo. Na categoria de Infantis B femininos, a aluna Adegilsa Santos alcançou o quarto lugar. Na categoria de Iniciados femininos, Inês Ribeiro classificou-se em segundo lugar, enquanto, nos Iniciados masculinos, o aluno Leonel Cruz conquistou também o segundo lugar. Nos Juvenis masculinos, Carlos Semedo terminou em quarto lugar, Dário Calado em quinto e Erick Soares em sexto. Nos Juniores masculinos, Duarte Oliveira alcançou o segundo lugar e Hugo Bartolomeu o terceiro.

Destaque ainda para a aluna Isabella Santos, que se classificou em primeiro lugar na sua categoria. Coletivamente, a nossa escola alcançou o quinto lugar.

Apesar de nem todos os alunos terem conquistado medalhas, todos estão de parabéns e merecem o nosso reconhecimento pela participação, pelo empenho demonstrado e pela forma como representaram a nossa escola.



Comitiva da ESMC no Corta-Mato Concelhio.



Comitiva da ESMC no Corta-Mato Distrital

Do corta-mato distrital ao nacional

Por Alice Godinho, Grupo de Educação Física

Após o Corta-Mato Concelhio, alguns alunos da nossa escola participaram no Corta-Mato Escolar do Distrito de Setúbal, realizado no dia 19 de fevereiro, no Sítio das Hortas, em Alcochete. A escola fez-se representar por um grupo de alunos que voltou a demonstrar empenho, entusiasmo e alegria ao longo da prova.

Na categoria de Infantis B femininos, a aluna Adegilsa Santos alcançou o 16.º lugar. Na categoria de Iniciados femininos, Inês Ribeiro classificou-se em 6.º lugar, entre 234 participantes de todo o distrito. Nos Iniciados masculinos, o aluno Leonel Cruz obteve o 22.º lugar, entre 284 participantes. Nos Juniores masculinos, Hugo Bartolomeu e Duarte Oliveira classificaram-se, respetivamente, em 20.º e 21.º lugares.

Destaque especial para a aluna Isabella Santos, que alcançou o 1.º lugar em Juvenis femininos, garantindo assim o apuramento para o Corta-Mato Nacional.

Na prova nacional, realizada no Algarve, no dia 28 de fevereiro, Isabella Santos voltou a destacar-se ao conquistar o 3.º lugar, confirmando o excelente percurso competitivo que tem vindo a realizar.



Alunos da ESMC em prova no Corta-Mato Distrital, em Alcochete, numa participação marcada pelo empenho, pela resistência e pelo espírito competitivo.

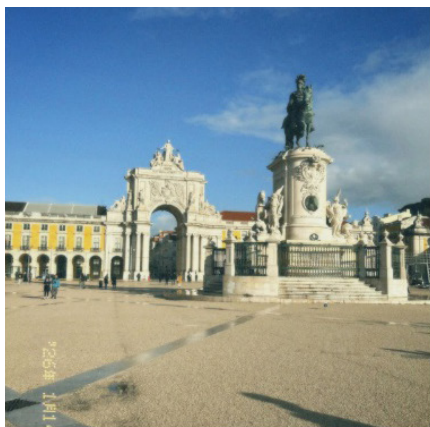


Adegilsa Santos em prova no Corta-Mato Distrital, realizado em Alcochete, onde alcançou o 16.º lugar na categoria de Infantis B femininos.

Entre ruínas e memória histórica

O passado romano de Lisboa visto de perto

A visita de estudo ao Teatro Romano foi organizada pelo grupo de História e ocorreu nos dias 13 e 14 de janeiro. As turmas do 10.º F, G e H foram acompanhadas pelas respetivas professoras de História A, Rita Brites, Maria do Céu Fialho e Elisabete Cordeiro. Os alunos puderam consolidar as aprendizagens essenciais sobre a romanização da Hispânia lecionadas nas aulas. A visita de estudo ao Teatro Romano é uma atividade promovida pelo grupo de História todos os anos e os alunos demonstram interesse e entusiasmo principalmente pela descoberta dos vestígios romanos.



Da Praça do Comércio ao Museu de Lisboa, Teatro Romano, a visita permitiu aos alunos observar a cidade, a paisagem sobre o Tejo e os vestígios da presença romana em Olisipo. Fotos de Joana Monteiro.

ROMANIZAÇÃO DA PENÍNSULA IBÉRICA

Por Maria Inês Viana, Laura Horta e Marta Borge | 10.º G

Esta visita teve como objetivo aprofundar conhecimentos sobre a presença dos romanos em Portugal e sobre os vestígios deixados por eles. A turma do 10.º G reuniu-se no terminal fluvial do Seixal, onde apanhou o barco das 8h50 com ligação ao Cais do Sodré. Após a chegada a Lisboa, o percurso foi realizado a pé, passando por locais emblemáticos como o Terreiro do Paço, também conhecido como Praça do Comércio, e pela Sé de Lisboa.

No local, fomos recebidos pela guia Marta, que deu início à visita. Numa primeira fase, foi-nos apresentada a estrutura do Teatro Romano, construído no século I, no tempo do imperador Augusto, e abandonado a partir do século IV, à medida que a cidade de Olisipo, atual Lisboa, foi crescendo sobre ele. Logo de seguida, apresentaram-nos um molho chamado garum, feito de peixe fermentado, utilizado para temperar alimentos, e que tinha um cheiro intenso e característico.

Quando descemos para a parte inferior do museu, observámos restos de um capitel da ordem jónica, nomeadamente um capitel de volutas. Nesta fase da visita, a guia informou-

-nos de que esta ordem arquitetónica terá sido inspirada nos caracóis das mulheres da época.

De seguida, a guia abordou o impacto do terramoto de 1755, explicando que as obras de reconstrução da cidade levaram à descoberta do Teatro Romano de Lisboa, em 1798, sendo apenas em 1964 que escavações mais aprofundadas, com cerca de nove metros de profundidade, permitiram revelar as ruínas ao público.

Por fim, vimos as ruínas do Teatro Romano e regressámos ao Cais do Sodré, dando assim por terminada a nossa visita de estudo. Agradecemos à professora Elisabete Cordeiro pela visita e à guia do museu pelas novas aprendizagens.

VISITA DE ESTUDO, ESTUDAR E PASSEAR

Por Joana Monteiro | 10.º G

No dia 14 de janeiro de 2026, eu e a minha turma fomos a Lisboa visitar o Museu de Lisboa, Teatro Romano. Encontrámo-nos com a professora Elisabete Cordeiro no Terminal Fluvial do Seixal, onde apanhámos o barco das 8h50. A viagem do Seixal até ao Cais do Sodré demorou cerca de 20 minutos.



Ruínas do Teatro Romano e conjunto de ânforas expostas no museu testemunham a presença romana em Olisipo e ajudam a compreender aspetos da vida quotidiana e da organização da cidade. Fotos de Elton Santo e Soraia Mendes.

Ao chegar, caminhámos até ao Terreiro do Paço, onde ainda estavam a desmontar a árvore de Natal, e aproveitei para tirar várias fotografias.

Após subirmos algumas ruas de Lisboa, chegámos à entrada do museu. Como ainda era cedo, fizemos uma pausa para comer e comprar água. Depois dessa pequena pausa, entramos finalmente no museu. Conhecemos a nossa guia, a Marta, arrumámos as nossas coisas e fomos apreciar a vista. A guia explicou-nos como era a vida dos romanos em Lisboa, Olisipo, e o motivo pelo qual os romanos a escolheram como uma cidade tão importante, mesmo não sendo a capital da Lusitânia, que era Mérida, Emerita Augusta.

Lisboa destacava-se por ser um porto estratégico junto ao rio Tejo, essencial para o comércio e para o acesso ao Oceano Atlântico, além de oferecer recursos naturais, como o peixe.

Depois de apreciarmos a vista, descemos para visitar a exposição. Vimos um mapa de como era constituído o Teatro Romano, observámos capitéis da arquitetura romana e até cheirámos o garum, um molho de peixe fermentado muito utilizado na Roma Antiga. O cheiro era muito forte. Também ouvimos várias explicações sobre o quotidiano dos romanos em Olisipo.

Por fim, fomos para o exterior do museu, onde vimos as ruínas do Teatro Romano. A visita foi muito interessante, aprendemos bastante e tivemos sorte, pois, apesar de estarmos no inverno, apanhámos um dia bonito e cheio de sol.

OS VESTÍGIOS DA CIVILIZAÇÃO ROMANA EM LISBOA

Por Elton Santo e Soraia Mendes | 10.º G

No dia 14 de janeiro, a turma do 10.º G, acompanhada pela professora Elisabete Cordeiro, foi à procura de vestígios da civilização romana na cidade de Lisboa.

Tudo começou com o encontro da turma no cais do Seixal, por volta das 8h20 da manhã. A travessia foi feita de barco, entre o cais do Seixal e o Cais do Sodré. Após a chegada ao Cais do Sodré, o restante percurso foi realizado a pé, até ao

local onde se encontram vestígios do antigo Teatro Romano, com mais de 50% da sua estrutura ainda por baixo da cidade de Lisboa.

Quando chegámos ao teatro, fomos recebidos pela guia Marta Silva, que nos conduziu pelos diferentes espaços. Primeiro, a turma observou um mapa do antigo Teatro Romano, para termos noção da sua dimensão, mas também da sua organização, onde os mais privilegiados ficavam nas primeiras filas e os menos privilegiados nas últimas.

Em seguida, estivemos a ver como funcionava a cultura romana e os materiais que utilizavam no dia a dia, por exemplo as ânforas, objetos usados para transportar azeite de um lado para o outro. Estas tinham uma extremidade pontiaguda, o que facilitava o transporte por barco. Também pudemos ver que os romanos faziam molhos para temperar a comida, como o garum, cujo cheiro todos os alunos tiveram oportunidade de sentir. Tinha um forte aroma a peixe e era utilizado para temperar os alimentos.

Sabias que...

o Teatro Romano de Lisboa prova que Olisipo era uma cidade importante no Império Romano?

A existência de um teatro romano em Lisboa mostra que a antiga Olisipo não era uma povoação secundária, mas uma cidade com importância dentro do mundo romano. Este tipo de edifício não era construído em qualquer lugar. Exigia recursos, planeamento, conhecimento técnico e uma comunidade urbana capaz de o sustentar. A sua construção, no século I, durante o tempo do imperador Augusto, revela a integração de Olisipo na organização política, cultural e urbana do Império.

O teatro não servia apenas para espetáculos. Era também um espaço de afirmação do poder romano e de difusão da sua cultura. A sua existência ajuda a perceber o que foi a romanização da Península Ibérica. Os romanos transformaram as cidades, a arquitetura, os hábitos e a vida quotidiana. O Teatro Romano de Lisboa é, assim, uma prova concreta de que Olisipo participou nesse processo.

SERRA 26

Três dias de neve, desafio e entreajuda para os alunos finalistas

Por Paulo Mamede, Grupo de Educação Física

O Clube de Multi-Atividades de Ar Livre, integrado no Projeto do Desporto Escolar, voltou a realizar a já muito conhecida viagem à Serra da Estrela. Longe de ser apenas mais um passeio, esta atividade assenta num programa variado de atividades físicas e desportivas que ajudam os alunos a testarem a sua resiliência, adaptabilidade a novos desafios, cooperação e outros comportamentos sociais fundamentais para o sucesso e integração destes jovens adultos

De regresso à rotina dos dias, ao stress do último ano do secundário e à pressão dos exames nacionais, os alunos que participaram na edição de 2026 referem ter vivido uma experiência particularmente enriquecedora. Ao longo de três dias, houve lugar para caminhadas, rapel, tiro com arco, esqui, snowboard, patinagem no gelo, orientação noturna e momentos de convívio que reforçaram o espírito de grupo e a relação entre alunos e professores.

Mais do que as atividades em si, foi a experiência global que marcou os participantes. A mudança de ambiente, o contacto com a neve, a exigência física, a partilha de desafios e a boa disposição constante fizeram desta viagem uma memória forte para muitos dos alunos finalistas. A seguir, reunimos os testemunhos completos de alguns dos participantes, que ajudam a dar conta da intensidade e da diversidade dos momentos vividos.

TESTEMUNHOS DE ALUNOS

► David Colaço | 12.º B

No fim deste mês de fevereiro, a escola proporcionou aos alunos das turmas finalistas do secundário uma experiência única, viajar à Serra da Estrela, no distrito da Guarda. Ao longo dos três dias em que lá estivemos, participámos em atividades em que muitos alunos, incluindo eu, nunca tinham participado e talvez não tivessem uma oportunidade tão boa em muito tempo.

Fomos acompanhados pelos professores Paulo Mamede, Ismael Santos, José Gonçalves, Jorge Duarte, José Cabral e António Sousa e patrocinados por uma data de empresas de cosméticos bem-sucedidas. Ficámos numa Pousada da Juventude, na calma aldeia de Penhas da Saúde, perto da Covilhã, com uma linda vista das montanhas cobertas de neve e variados sítios que pudemos explorar. Não houve falta do que nos ocupar nos tempos livres. O bom tempo prevaleceu em quase todos os dias, sendo o último dia a única exceção, em que choveu levemente, uma chuva que só alguns sentiram. O bom tempo permitiu-nos fazer as atividades sem grande dificuldade.

No primeiro dia, do qual dispusemos apenas da tarde, sendo a manhã ocupada pela viagem, fomos visitar o Covão d'Ametade, onde, após almoçarmos, nos dividimos em grupos que iam rodando nas atividades. Fizemos tiro com arco, rapel e a caminhada até à nascente do rio Zêzere. Dessa não falarei, já que fazê-lo quebraria um dos mandamentos desta viagem. Quem foi entenderá.

No segundo dia destacou-se o esqui, ou snowboard, dependendo da escolha, se bem que outros foram visitar a Torre. Foi a primeira vez para a maior parte, incluindo eu. Também fizemos patinagem no gelo e orientação noturna, esta relativamente fácil, ainda que algo cansativa, após as atividades que já tínhamos feito no dia. Não falarei da minha experiência nos outros dois, fazê-lo seria realçar a minha falta de jeito nos desportos de inverno.

Finalmente, o terceiro dia foi dedicado por completo à caminhada ao Poço do Inferno, uma pequena lagoa com uma



Grupo participante na Serra 26, junto à Pousada da Juventude da Serra da Estrela. Fotografia de Jorge Duarte.



Momento de diversão na neve, com os alunos prestes a experimentar andar de trenó na Serra da Estrela. Fotografia de Jorge Duarte.



Primeiro contacto com o esqui na Serra da Estrela, num dos momentos mais aguardados da Serra 26. Fotografia de Jorge Duarte.

cascata. Uma caminhada de 15 quilómetros, com apenas uma pausa de uma hora para almoçar. Depois disso, com uma passagem pela vila de Manteigas, regressámos à Margem Sul, pondo um fim à viagem.

Esta viagem foi uma experiência inesquecível, acredito, para todos os alunos que participaram, realçando as melhores características de todos, que sempre se mostraram prontos a ajudar o próximo e a dar o seu melhor em tudo o que fizeram. Acompanharam-nos professores dedicados à melhor experiência dos participantes, que procuraram que estes dias fossem os melhores que puderam ser.

► Débora Pereira | 12.º D

A viagem à Serra da Estrela foi, sem dúvida, uma das melhores viagens que já fiz com a escola. Foram três dias incríveis, cheios de animação e com muitos momentos inesquecíveis. As caminhadas que fizemos foram engraçadas e desafiadoras, mas com vistas lindas. Também fizemos arco e flecha e rapel, que é mais fácil do que parece, pelo menos para mim. Andámos de trenó na neve e fizemos patinagem no gelo, o que foi super divertido, mesmo correndo o risco de cair.

Mas, para mim, a melhor parte foi a orientação noturna, porque foi desafiante andar à noite só com uma lanterna e um mapa. Houve muita brincadeira, como é óbvio, mas também houve muito trabalho de equipa e foi engraçado andar por lá com as minhas amigas e perceber que, se me perder um dia, consigo safar-me. E acredito que o facto de os professores estarem bem preparados e cuidarem de nós foi o que fez a viagem inesquecível e superdivertida.

A única coisa que mudaria seria o estabelecimento onde ficámos durante a viagem. Mas, de resto, repetiria esta viagem sem pensar duas vezes e aconselho muito as pessoas a irem, porque é muito bom.

► Carolina Bandeira | 12.º A

Este ano, em 2026, fui com a Escola Secundária Manuel Cargaleiro para a Serra da Estrela. Foram poucos dias, mas muito divertidos. Os dias foram bem aproveitados. Fizemos várias atividades, que eram cansativas, mas estávamos a fazer uma coisa diferente do habitual, e isso tornava tudo mais giro.

Os professores deixaram a viagem muito divertida. Estavam descontraídos, o que ajuda muito no ambiente entre alunos e professores.

► Maria Ferreira | 12.º C

Esta atividade da Serra da Estrela é bastante diferente do comum, comparativamente com as restantes visitas de estudo. É capaz de captar e cativar mais a atenção e a vontade de interagir uns com os outros e de realizar as respetivas missões.

A cooperação e a interação entre os alunos, assim como com os professores, acontecem de forma fácil e com respeito mútuo. Toda a experiência foi ótima e é do tipo de experiências que voltaria a repetir.



Durante a caminhada na Serra da Estrela, o grupo fez uma paragem junto ao Poço do Inferno. Fotografia de Jorge Duarte.

ABRIL E O FUTURO

Reinventar o Trabalho com Liberdade

Uma reflexão sobre como a herança de 1974 nos interpela a reimaginar as profissões do amanhã

Por Redação A Outra Margem

Há cinquenta anos, a Revolução de Abril trouxe algo que hoje, num tempo em que o mundo do trabalho muda a uma velocidade que nos desorienta, ganha uma força nova. A liberdade de escolher. Não apenas o futuro do país, mas o futuro de cada um. O direito de decidir como queremos viver.



A inocência e a coragem juntas. Uma criança numa cabine de voto, cercada de desenhos. Isto é Abril: a possibilidade de sonhar com outra forma de viver, trabalhar e ser.

Nestes dias em que voltamos a falar de Abril, vale a pena fazer uma pergunta simples. O que aprendemos, realmente, sobre a forma como pensamos o trabalho. E como honramos essa liberdade através das profissões que escolhemos e dos caminhos que seguimos.

Quando os nossos pais e avós conquistaram a democracia, muitos ainda acreditavam que escolher uma profissão era escolher uma vida. Havia segurança nisso. Havia previsibilidade. Um electricista era electricista até à reforma. Uma secretária era secretária. Um operário era operário. Não havia grande margem para imaginar outros percursos, mas havia uma coisa que hoje quase desapareceu. Certeza.

A Revolução de Abril não nos trouxe só democracia formal. Trouxe a possibilidade de imaginar vidas diferentes. Pela primeira vez, gerações inteiras de portugueses puderam escolher as suas profissões sem as amarras de um regime que decidia o que era permitido dizer, fazer, ser ou estudar. Antes de 1974, a liberdade profissional não era um direito, era um privilégio.

Durante algum tempo, essa liberdade foi usada dentro de um modelo ainda estável. Escolhia-se uma carreira, construía-se nela uma vida e funcionava. O sistema de trabalho que herdámos, industrial, linear e previsível, oferecia estabilidade em troca de especialização. Escolhíamos cedo, muitas vezes cedo de mais, e essa escolha parecia definir décadas inteiras. Esse modelo está em colapso. E não por capricho geracional. Está em colapso porque as condições do trabalho mudaram de forma profunda.

A inteligência artificial e a automação já não são promessas do futuro. São realidade presente. Um economista, uma arquiteta, um jornalista, um tradutor, todos vêem as suas profissões a mudar em tempo real. E não se trata apenas de substituição. Trata-se de transformação. Mudam as ferramentas, mudam as expectativas, muda até o significado do que se faz.

As alterações climáticas não são apenas um problema ambiental, são também um motor de reorganização do trabalho. Surgem novas funções, novas especializações, novas urgências. Algumas apontam caminhos, outras mostram apenas até que ponto deixámos os problemas crescer.

Ao mesmo tempo, a precariedade deixou de ser exceção. Temos cada vez menos contratos permanentes, mais projetos, mais fragmentação, mais pessoas com vários trabalhos porque um só já não chega. A ideia de ter um trabalho estável, aquela coisa simples que os nossos pais conheciam, come-



Abril foi também uma revolução sobre o direito a ter direitos. A dignidade no trabalho. A liberdade de organizar-se, questionar, recusar. Conquistámos isto nas ruas. Hoje, cinquenta anos depois, precisamos de reclamá-lo nas profissões que construímos

çou a parecer um luxo. E isto não é culpa dos trabalhadores. Resulta de decisões políticas e económicas que transformaram o trabalho em algo descartável, em algo que se compra ao preço mais baixo possível.

É por isso que a saúde mental se tornou uma urgência. Durante décadas, o trabalho foi apresentado como espaço de sacrifício. Abdicar da vida pessoal, da saúde e do descanso era visto como normal, até como virtude. Hoje, uma geração inteira recusa essa lógica. Não por preguiça, mas porque percebeu algo essencial. Um trabalho que nos destrói mentalmente, que nos tira o sono e que nos afasta das pessoas que amamos, não é um trabalho digno.

Tudo isto assusta. Quem escolhe profissão hoje está a escolher para um mundo instável, difícil de prever, em permanente reorganização. Mas há também uma oportunidade nesta perturbação. E essa oportunidade vem diretamente da herança de Abril.

Porque a mesma liberdade que Abril nos trouxe, a capacidade de recusar o que está dado, de questionar o sistema e de imaginar alternativas, é a liberdade de que precisamos agora. Não a liberdade de escolher entre várias formas de precariedade, mas a liberdade de perguntar que tipo de trabalho faz sentido. Que tipo de vida queremos construir e que tipo de sociedade estamos dispostos a aceitar.

Pensar o futuro das profissões não é fazer listas de empregos do futuro. É fazer perguntas mais difíceis. Trabalho para quê? Trabalho para quem? Trabalho que nos esgota ou que nos desenvolve? Trabalho isolado ou colaborativo? Trabalho que serve apenas para o lucro ou trabalho que responde a necessidades reais? E aqui há uma verdade desconfortável...

A educação que herdámos continuou muitas vezes a ensinar adaptação mais do que pensamento crítico. Formou pessoas para obedecer, ajustar-se e cumprir. Durante algum tempo isso pareceu bastar, mas hoje já não. O futuro pertence menos a quem aceita tudo e mais a quem sabe perguntar se isto faz sentido, se há outra maneira, se o modelo serve realmente as pessoas.

Abril ensinou-nos também a questionar o regime político. Precisamos agora da mesma coragem para questionar o regime do trabalho. Precisamos também de reaprender a colaborar. Os problemas de hoje não cabem em profissões fechadas sobre si mesmas. A crise climática, a saúde mental, a transição digital, tudo isto exige cruzamento de saberes, cooperação e comunidade. O outro não é apenas concorrência. É alguém cuja perspetiva nos falta. E há ainda uma coisa que precisamos de defender com clareza. O tempo. O direito ao repouso, ao pensamento, à vida fora do trabalho. Num tempo obcecado com produtividade, defender tempo que não produz é um gesto político. É recusar a ideia de que só valemos quando estamos a render.

Cinquenta anos depois de Abril, o trabalho em Portugal continua marcado por desigualdades profundas. A precariedade pesa cada vez mais sobre os jovens. A maternidade continua a penalizar muitas mulheres. Pessoas de origem migrante enfrentam barreiras reais. A liberdade de escolha existe, sim, mas não existe da mesma forma para todos. Por isso, pensar o futuro das profissões é também pensar em justiça social.



Portugal entre os países com maior peso de trabalhadores precários no 1.º trimestre de 2023. Fonte TVI e Eurostat.



Manifestação contra a precariedade laboral, num retrato da contestação pública à instabilidade no emprego em Portugal. Fonte Precários.net, 8 de novembro de 2019.

Não basta imaginar trabalho mais livre, mais criativo e mais humano se esse trabalho continuar acessível apenas a quem já parte com vantagem.

Quando olhamos para Abril, não olhamos apenas para o passado. Olhamos para uma pergunta que continua aberta. Como queremos viver. E hoje essa pergunta é também esta. Como queremos trabalhar.

A resposta não virá só do governo, nem das empresas, nem dos algoritmos. Virá também de cada um de nós, das escolhas que fazemos, dos limites que impomos, da dignidade que recusamos perder.

As profissões não são destinos fixos. São construções humanas. E escolher, conscientemente, contra a corrente de um sistema que tantas vezes só pede obediência e lucro, é talvez uma das formas mais fundas de honrar Abril.

Esse trabalho continua. E agora é nosso.

De 1974 a 1985

Nos primeiros anos após Abril, houve uma explosão de direitos: 8 horas de trabalho, direito a greve, direito a férias pagas, direito a organização sindical. Tudo em poucos anos. Mas depois veio a crise, a austeridade, o “realismo” económico. Muitos desses direitos foram revertidos ou diluídos na prática.

A ESCOLA POR DENTRO

Entre a despedida de uma professora, a força da vocação docente e o reconhecimento do trabalho invisível, quatro textos que revelam a escola como lugar de entrega, memória e construção coletiva

Há muito na escola que não cabe nos horários, nos programas nem no que se vê à superfície. De seguida, cruzam-se quatro olhares sobre esse universo. O de quem parte sem deixar de ser professora, o de quem afirma a beleza e a exigência de ensinar e o de quem lembra que o quotidiano escolar depende também de um conjunto vasto de pessoas e tarefas quase sempre silenciosas. Juntos, estes textos mostram uma escola feita de presença, esforço e humanidade.

QUANDO O PANO CAI

Maria José Castro, 4 de março de 2026

Olho-os, sem realmente os ver, e sinto-os já a abalar.

Aquele virou a cabeça, sorrateiramente, e deixou cair um sorriso; logo atrás, o mais traquinas, levantou um braço e acenou seguindo em marcha travessa; a rapariga loira estava renitente em sair, espreitou pelas fisgas da franja e mostrou olhos tristes, prontos a transbordar, da cor das nuvens que nesta manhã insistem em não me largar. Prevejo um “vou ter saudades”, um “levo-a para a vida”, um “obrigada”, mas também um ou outro virar de costas aliviado, sem ressentimentos nem empatias...

E assim se vai escoando o meu público, levando consigo bocados de mim, sorrisos, zangas, empenho e desilusões, noites de insónia e alegrias esfusiantes, esforço até à exaustão para inventar, cativar, dar soluções, compreender...

Foram deixando coisas aqui e ali – muitas, mesmo! –, coisas que nem sabem que ofereceram, que nem pela falta dão, e que eu agarrei e não deixo escapar. Guardei tudo, sempre. Algumas fazem-me sorrir quando as procuro no meio de memórias que não deixo cristalizar; outras são azedas e molham-me os olhos com salpicos ácidos que ardem em feridas que teimam em nunca sarar, deixam-me interrogações que vou levar para longe, largam uma nódoa difícil de limpar na miscelânea das ideias: Fiz o melhor? Magoei? Deixei marcas? Boas, espero!

E sinto uma ansiedade. Como vai ser? Não imagino o palco sem mim porque eu sou, — ou fui! —, parte do palco e do público, e fui público e aplaudi. Naquele palco fiz tudo: montei cenários e acendi luzes, apliquei pensos em feridas que não se viam e destapei outras para as puder curar, criei, engoli lágrimas em dias sombrios e sorri, às vezes, com iras a arranhar-me as entranhas, com dores físicas a massacrar ou com tristezas instaladas. Acabei sempre por me erguer. “*The*

show must go on”.

E o público, esse, nunca o quis na plateia, tinha de vir para o palco, construir e guardar saberes.

Guerreei muito, tentando a peça perfeita, com cenários perfeitos, com mensagens certas e com o público a aplaudir no final, de pé, sem que ninguém ficasse para trás derrotado por não ter conseguido seguir o enredo.

Tentei tanto. E em cada recomeço voltei a tentar, a inventar, a não desistir de achar que ia ser.

Agora, reconheço que vai chegando todos os dias, aqui e ali, às vezes dissimulado, sem se conseguir medir mas denunciando-se porque não se consegue esconder.

O meu público vai-me aparecendo por aí, lá fora, e vai recordando momentos altos desses nossos desempenhos. Está por todo o lado, o meu público: alguns tornaram-se pares, outros entram-me em casa, juntamente com as notícias, a música, os concursos ou as novelas; há os que me registam as compras e os que me cuidam da saúde; há os que desistiram, há os que se tornaram cada vez mais fortes, há os que partiram, galgando dificuldades e enfrentando línguas estrangeiras para agarrar os seus sonhos.

Agora, vou-me embora. Com uma fortuna imensa. Foi uma vida de desafios e de projetos. Foi uma vida de emoções. Sempre, sempre. E eles — o meu público —, foram o melhor desses tempos; o mau público, aquele que protestou, que se ausentou, que não aderiu... fez nascer suores mas acabou por ajudar nas mudanças.

Levo comigo o pessoal dos bastidores, o que limpou, arrumou, nos deu comida e limpou as lamas que iam ficando; levo comigo muitos dos meus pares, com quem ergui cenários incríveis, com quem partilhei alegrias e desventuras; também não esqueço muitas das chefias que inúmeras vezes emprestaram o ombro para que me reerguesse.

Agora, vou-me embora. Receio esquecer-me das deixas e idicar caminhos errados, falas fora do tempo, ou deixar cair algum comentário irascível na resmunguice da idade.

Olho os que chegaram e tranquilizo-me: são muito bons! Trazem “O” brilho nos olhos e a força do querer! É quanto basta.

Agora, vou-me embora. Mas continuarei a ser sempre *Professora*.

SER PROFESSOR

Rita Brites

Num momento em que todos ouvimos os problemas e as queixas dos professores, eu venho com um discurso oposto.

Gostava de ganhar mais, sim! Gostava que o Estado respeitasse muito mais a minha profissão, sim! Gostava de não ter estado tantos anos em situação precária, sim! Gostava de não ter tido a necessidade de recorrer a outras carreiras, por não haver lugar para mim no ensino, sim!

Posto isto: adoro ser professora! Não troco a minha profissão por nenhuma outra (já tive de o fazer, mas regresssei).

Sou uma privilegiada: tenho o trabalho dos meus sonhos de menina e sinto-me valorizada todos os dias.

Decidi ser professora de História no sétimo ano. Não me lembro o dia, mas lembro-me da aula exata. Enquanto o professor Barbosa explicava a Crise Dinástica de 1383-85, lembro-me de ter pensado “É isto que eu quero fazer! E quero fazê-lo tão bem como ele!” A diferença que este professor fez na vida dos seus alunos foi muito além do saber cativar para um determinado conteúdo. Era um professor de mão cheia, inspirador, preocupado! Eram outros tempos, ele sabia que muitos de nós não acabaríamos sequer o nono ano e que o futuro passaria por uma vida atrás de um tear... mas não baixava os braços e tentava de tudo para encaminhar os seus alunos da melhor forma e com os poucos recursos que dispunha.

Foi das pessoas que mais me tentou demover da ideia de seguir Humanidades, História e Ensino. É curioso como um professor daqueles dizia que queria mais para mim... enquanto eu via nele um exemplo, um modelo a seguir, ele achava que tudo o que ele fazia por tantos era tão pouco!

Há uns anos, enquanto passeava com o meu pai pelas ruas da cidade, cruzei-me com o professor Barbosa. De início não me reconheceu, mas quando eu lhe disse *Afinal não lhe fui bater à porta a pedir uma tigela de caldo, pois não?* riu-se e deu-me um abraço de partir ossos! *Sua teimosa duma figa! Tiveste de ir para História!* ao que o meu pai retorquiu *Ao que parece a culpa é sua...*

Não sei se lhe chego aos calcanhares, mas tento todos os dias! Todos os dias tento fazer a diferença na vida dos meus

garotos, tal como o professor Barbosa fez na minha (e de tantos outros)!

Ser professor é muito mais que ensinar conteúdos, isso é fácil. Qualquer um sabe papaguear o que está escrito nos manuais. Aaaaah, mas não é qualquer um que é Professor! É preciso nascer professor! Ter cá dentro qualquer coisa de diferente, que nos faz chegar àqueles trinta miúdos (trinta de cada vez!), que muitas vezes não querem estar naquela sala de aula, nem têm nenhum interesse no que está a ser lecionado, mas sabem que aquela pessoa, ali em frente ao quadro, está lá para eles. Ainda este ano, me foi dito que *Não os podemos salvar a todos. Mas tentamos!* Tentamos todos os dias. E são muitos os alunos que sentem que aquele professor é o único que está realmente preocupado, que realmente quer saber, que realmente o quer salvar.

Nós, os professores, estamos aqui para os nossos alunos, muito para além de ensinar uma qualquer Crise Dinástica. Estamos para os ajudar a formar e ensinar a pensar – o que é extraordinariamente difícil!!! Temos diante de nós mentes jovens, que são esponjas, que não queremos doutrinar, apenas (apenas, como se fosse fácil) dar ferramentas para que pensem de forma crítica. Estamos aqui para ajudar na sua formação enquanto seres humanos, para os ajudarmos a construir um mundo melhor. Estamos aqui para que, de trinta em trinta, sejam plantadas sementes de conhecimento, clareza de espírito, sentido crítico, humanidade...

Matamos a ignorância ao ensinar pensar! Matamos a fome ao ensinar a pensar! Salvamos vidas ao ensinar a pensar!

Isto faz com que a minha seja a melhor e mais bonita profissão do mundo! Sou Professora!

O PESO INVISÍVEL DE QUERER CHEGAR A TODOS

Matilde Pinto

Há uma parte da escola que nunca aparece nos horários, nas atas, nas plataformas, nas estatísticas, nem sequer nas conversas apressadas sobre educação. É a parte que fica dentro de quem ensina. A parte que não termina quando toca, que segue connosco para casa, para o jantar, para a noite mal dormida, para o dia seguinte. Feita de perguntas sem resposta certa, de dúvidas repetidas, de culpas pequenas e persistentes que se instalam devagar e raramente se calam.

Ensinar não é apenas explicar conteúdos, corrigir trabalhos, preparar aulas ou avaliar desempenhos. Isso é a parte visível, a que se mede, a que cabe em grelhas e critérios. O mais difícil quase nunca se vê. É querer chegar a todos. Olhar para vinte e oito alunos e saber que nenhum é igual ao outro, que nenhum aprende da mesma forma, que nenhum traz para dentro da sala a mesma bagagem, o mesmo silêncio, o mes-

mo medo, a mesma casa, a mesma fome e as mesmas possibilidades de futuro. E, ainda assim, tentar chegar ao que percebe depressa e ao que se perde logo nas primeiras palavras. Ao que participa demasiado e ao que não levanta os olhos do caderno. Ao que desafia, ao que adia, ao que finge indiferença para disfarçar o desconforto. Ao que tem tudo e ao que já chega cansado antes de o dia começar. Tentar chegar ao que precisa de estrutura, ao que precisa de afeto, ao que precisa de exigência, ao que precisa apenas de alguém que repare que está ali.

É esse o peso invisível. Não o trabalho em si. Não o cansaço natural de uma profissão exigente. O peso invisível é a consciência. É sair de uma aula e continuar nela. Repetir mentalmente uma explicação e pensar se podia ter sido mais clara. Lembrar uma resposta mais brusca e perguntar se foi justa. Rever um olhar magoado e não saber se houve ferida. Pensar naquele aluno que não fez nada, não disse nada, não reagiu a nada, e continuar a perguntar o que faltou fazer.

Há uma culpa silenciosa na nossa profissão de que pouco se fala. Não a culpa do erro evidente, que se reconhece e corrige. Falo da outra. Daquela que vive nas zonas cinzentas. A culpa de não saber se se fez o suficiente. De não conseguir dar a todos o mesmo tempo, a mesma atenção, a mesma presença, de saber, à partida, que há dias em que se falha, mesmo tentando muito. Porque não se teve tempo, ou calma porque a turma vinha difícil. Ou porque a cabeça já vinha ocupada de trás.

Há alunos que nos ficam atravessados durante anos. Não por terem sido os melhores ou por terem sido os mais brilhantes, mas porque ficaram em suspenso dentro de nós. Porque não sabemos se os alcançámos, se os empurrámos na direção certa ou se lhes falhámos num momento em que precisavam de outra coisa. Um professor carrega muitos rostos consigo. Os que floresceram e os que resistiram. Os que agradeceram e os que nunca voltaram a aparecer. Os que venceram e os que se perderam. E, no meio de todos, carrega sobretudo os que continuam a levantar perguntas.

Fiz o melhor que pude? Fui justa? Expliquei bem? Insisti demais? Desisti cedo demais? Magoei sem querer? Ajudei mesmo? Estas perguntas não aparecem em relatórios, não têm campo próprio nas plataformas, não contam para progressões, nem servem para avaliações externas, mas talvez sejam as mais sérias de todas. Porque mostram que ensinar, quando é levado a sério, não é um exercício técnico. É uma relação humana. E toda a relação humana implica risco de falhar, de interpretar mal, de não chegar a tempo, de querer bem e não acertar na forma.

Talvez por isso custe tanto ouvir dizer que não se pode salvar toda a gente. Sabemos que não se pode. Mas a profissão faz-nos tentar mais uma vez, repetir, reformular, esperar, chamar, adaptar, dar nova oportunidade, procurar outro caminho, porque, no fundo, continuamos a acreditar que vale a pena insistir, mesmo quando a realidade nos mostra limites muito concretos. E essa insistência, tantas vezes invisível, é uma das formas mais importantes do nosso trabalho.

Há quem ache que o professor ensina matérias. Ensina, claro, mas não só. Um professor lê ausências, pressente ruturas, acolhe desordens, trava quedas pequenas... tenta, todos os

dias, manter aberta uma possibilidade. Às vezes é a possibilidade de aprender, outras vezes é apenas a possibilidade de não desistir já e isso, não se faz sem desgaste, sem entrega e muito menos sem pagar por dentro.

Mesmo assim, continuamos a entrar na sala e a recomeçar. A preparar aulas como quem prepara encontros, a acreditar que uma explicação pode abrir caminho, que uma palavra pode segurar alguém, que um gesto de atenção pode fazer diferença, mesmo quando não é reconhecido, mesmo quando não é visível, mesmo quando nunca saberemos ao certo o que ficou.

Talvez seja isso ser professor. Viver com esta medida impossível entre aquilo que se dá e aquilo que nunca se consegue garantir. O peso invisível de querer chegar a todos é, afinal, também uma forma de amor pela escola e por quem a atravessa. Um amor inquieto, imperfeito, exigente, muitas vezes cansado. Mas um amor real, daqueles que nos faz querer levantar de manhã.

O TRABALHO INVISÍVEL

A redação d'A Outra Margem

Quando pensamos em escola vem-nos logo à ideia alunos e professores. Se pensarmos mais um bocadinho, lembramo-nos dos Assistentes Operacionais e que existe uma Secretaria. Do refeitório já ninguém se lembra, quanto ao jardineiro ficamos admirados pelo facto de sequer existir cá na escola.

Este artigo tem um objetivo claro: mostrar, ou lembrar, que para a escola funcionar é necessário muito mais trabalho do que aquele que nós vemos. Há horas de trabalho das quais nem temos conhecimento, mas que sem elas a escola simplesmente não funcionaria!

A *Outra Margem* conversou informalmente com a D.^a Eva (coordenadora dos Assistentes Operacionais), D.^a Paula Chambel (Chefe dos Serviços Administrativos) para tentar perceber o que se passa nos bastidores da ESMC. Curiosamente, nenhuma das chefes aspirava à função que ocupam, e que tão bem desempenham. Ambas admitem que aceitaram os cargos devido a alguma (escrevo alguma só para não parecer mal, pois ouvi dizer que foi mesmo muita!!!) insistência por parte da Direção.

Não vejam na ordem pela qual escrevemos alguma hierarquia ou tentativa de valorização. É esta, poderia ser outra.

As portas da nossa escola abrem-se às 7 da manhã, talvez um pouco antes, com a D.^a Tina e a D.^a Sofia a abrirem portas, desligarem alarmes e ligarem maquinarias, abrirem pavilhões e a receberem o pão fresco e os bolos que todos os dias nos aconchegam o estômago. Antes das 9h estão nas vitrines à espera de uma senha que os levante. Ao mesmo tempo que fiambre, queijo e manteiga estão a recheiar pães e croissants, há ovos a cozer, pão e empadas no forno. Depois de tudo pronto, há que fazer uma contagem minuciosa e inserir todos



D. Sofia e D. Sandra, no bar dos alunos, num dos espaços onde o trabalho diário começa cedo e sustenta grande parte do ritmo da escola.

os produtos do dia nos dois sistemas de pagamento. Tudo antes das 9h, tudo pelas mãos da D.^a Tina e D.^a Sofia, que nos recebem sempre com um sorriso. Mesmo quando, durante a hora de almoço se desdobram em esforços e parecem polvos, com os braços esticados, a entregar aos alunos marmittas já aquecidas, receber marmittas por aquecer e entregar pedidos ao balcão.

Será que algum de nós, deste lado do balcão, tinha pensado nas horas de trabalho e no esforço que implica pedirmos uma simples bolinha mista?

Se começamos pela abertura da escola, agora vamos para o seu encerramento. O turno da tarde fecha portas e portões, liga o alarme e sai às 19h30. Se começamos as aulas com as salas impecáveis é porque, enquanto nós estamos a caminho de casa, dos nossos afazeres pessoais (seja ir às compras para o jantar, ir ao treino ou às explicações), um grupo de Assistentes Operacionais fica na escola a garantir que o espaço escolar está limpo e pronto a receber-nos no dia seguinte.

E nas outras horas do dia? Ao longo do dia, em teoria, cada pavilhão tem um Assistente Operacional responsável pelo seu funcionamento e manutenção (limpeza das salas, wc's, espaço exterior envolvente desse pavilhão, despejo do lixo, reciclagem...). Antes que se questionem com um nem sempre lá está é fácil de perceber: além da manutenção de um espaço de dimensões razoáveis, com alunos constantemente a sujar (e a estragar - ainda lá chegarei), são também quem acompanha os alunos ao GAAF, à Direção ou vão pedir um chá ao bar, porque algum menino se está a sentir mal. Como, até ver, os Assistentes Operacionais não têm o poder da omnipresença, não conseguem estar sempre no mesmo lugar,

mudos e quedos, à espera de nada. Quem nunca foi encontrar (ou descobrir!) a D. Nilde numa das suas perfeitas arrecadações? As arrecadações contêm o material dos alunos mas, além disso, toda uma panóplia de materiais de Artes Visuais, devidamente organizados e prontos a usar por quem precise - muitas vezes por aqueles que mais precisam, pois entre material perdido e esquecido de uns anos para os outros, as Assistentes Operacionais conseguem material para alunos cujas famílias não têm meios para os adquirir. Não seria muito mais fácil atirar tudo para um caixote de *Perdidos e Achados* e, no fim do ano, deitar tudo ao lixo? Tão mais fácil que seria... mas não é isso que acontece. Pelo menos não aqui, não na nossa Escola.

Se no Pavilhão das Artes (perdoem-me, eu sei que é o B) temos as arrecadações que parecem retrosarias, de tão metódica organização, nos Pavilhões E e F temos os laboratórios. Eu sou de Humanidades, numa tive uma aula laboratorial na vida e nunca tinha pensado nisto até começar a "investigar" para este artigo. As aulas de Biologia e de Química exigem a preparação de uns tabuleiros para a malta das ciências fazer aquelas coisas quem só eles fazem... Cá na escola, essa é uma das responsabilidades da D.^a Kipuna e da D.^a Tânia (além de todas as outras inerentes ao trabalho no pavilhão). Já agora, sabiam que quando a D.^a Tina veio cá para a escola tinha uma formação que, à data, só havia nos Açores? *Auxiliar Técnica de Laboratório* e que, por isso, durante anos a fio, esteve afeta aos pavilhões dos laboratórios. Entretanto, tal como outras tantas categorias profissionais, foi extinta pela Administração Central.

Como temos percebido, cada zona da escola tem as suas especificidades e cada Assistente Operacional afeto a essa zona tem funções muito específicas, como por exemplo, a D.^a Mónica no Gimnodesportivo. Lava, estende e dobra os coletes que os alunos utilizam durante as aulas de Educação Física, arruma e organiza o material, trata além da limpeza do espaço (e da Biblioteca, logo pela manhã), tem a responsabilidade dos sacos dos valores, acompanha e cuida dos meninos que se magoam, empresta a bola de futebol para jogar no intervalo e tem sempre uma palavra carinhosa para quem está mais em baixo. Já o nosso Tiago, ora está aqui, ora está ali, sempre simpático e disponível para o que quer que lhe seja pedido.

Acima referi que em teoria todos os pavilhões têm um funcionário que lhe está afeto, mas é mesmo só em teoria, porque, durante a tarde, o Pavilhão F não tem responsável e, quem estiver no Pavilhão E, é que dá um *olhinho* e faz o serviço dos dois pavilhões. Já as nossas queridas *Vivendas*, apesar do nome pomposo, são terra de ninguém. As chaves são da responsabilidade de quem está nos Pavilhões A e B, alternando as semanas e tudo o que é necessário lá em cima, acresce ao serviço desses Assistentes Operacionais.

O problema reside no número reduzido de Assistentes Operacionais que a escola tem ao seu serviço. São 23, um número apenas razoável para uma escola com a dimensão da nossa. Mas quatro estão de baixa médica prolongada e a administração (central ou municipal não sei, e não é relevante saber) acabou com as substituições para as baixas de longa duração...



Momento de convívio durante as comemorações do Dia Internacional da Mulher.

Ou seja, basta que alguém fique doente ou tenha de acompanhar um aluno ao hospital para que, o que já é difícil, se torne num caos (que nenhum de nós se apercebe!). Pois é preciso deslocar funcionários de uns serviços para os outros, ficando sempre algum espaço sem ninguém. Isto faz-me lembrar o ditado que diz quando a *manta é curta, tapa-se a cabeça, destapa-se os pés*.

De acordo com a D.^a Eva, este caos (palavras minhas e não dela) só é controlável graças ao bom grupo de Assistentes Operacionais que aqui trabalha, pessoas que compreendem as dificuldades, que se ajustam ao que é pedido e dão o seu melhor. Todos os dias são uma aventura, disse a D.^a Eva. Agora, digo eu à D.^a Eva: MUITO OBRIGADA! Gere tudo isto, não com mão de ferro, mas com empatia e simpatia e muitas vezes a custos pessoais.

Uma das principais dificuldades sentidas é a manutenção efetiva dos espaços. Os danos são causados a uma velocidade superior do que aquela que se consegue compor. Sobre tudo porque não é fácil conseguir que técnicos externos tenham disponibilidade imediata para se deslocarem à escola e fazerem as reparações necessárias. Todos reclamamos dos estores que não funcionam, mas dois dias depois de terem sido arranjados, temos mais uns quantos que já não funcionam. E não, a culpa não é só da idade da escola é, sobretudo, da falta de cuidado com que são tratados.

O texto ainda não vai a meio e ainda tenho tanto para dizer...

Fui também conversar com a D.^a Ana Banza, a cozinheira. Sabem a que horas entra? Sim, sim, é de uma empresa externa, mas é a D.^a Ana (e as suas ajudantes) quem confeciona as refeições para a escola (cerca de 150 por dia). Antes das 8 da manhã já está a ligar os fogões para que os primeiros almoços estejam a ser servidos ao meio-dia. Só saem depois da 17h, deixando tudo limpo e adiantado para o dia seguinte. Estas refeições são, em muitos casos, a única refeição quente do dia de muitos alunos. A comida talvez não seja excepcional, mas não envergonha ninguém e, uma vez mais, cozinheira e auxiliares de cozinha (mais uma equipa com número reduzido), fazem o melhor que podem com aquilo que têm. Diria que fazem *omeletes sem ovos*.

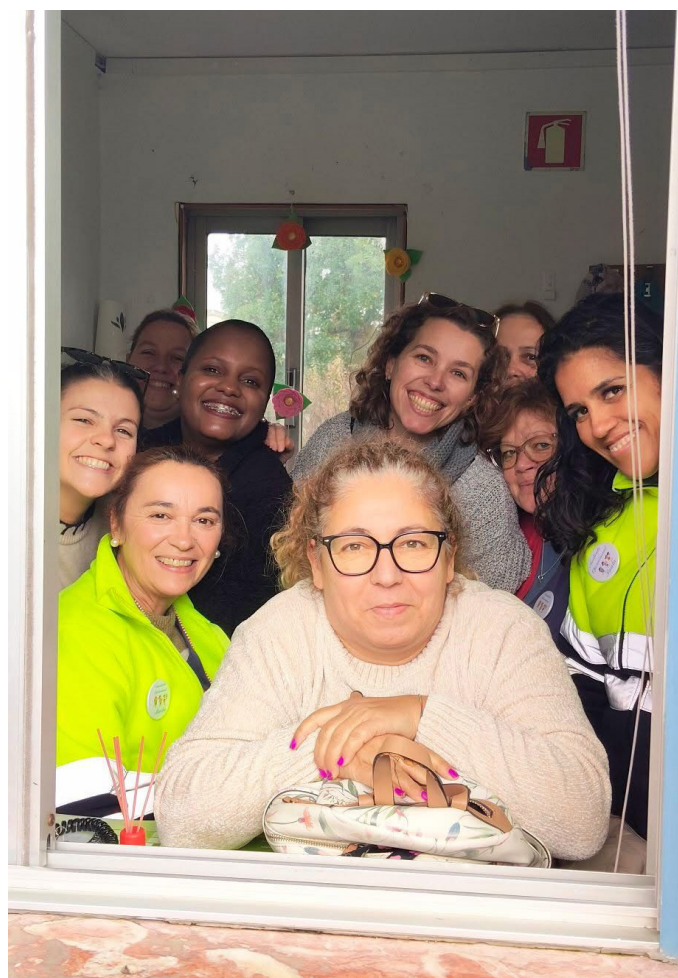
Quem de nós conhece o Sr. Daniel? Eu não! Nem sabia da sua existência. É o jardineiro cá da escola. Mantém os espaços verdes (uns mais verdes do que outros) e a sua limpeza. É mais um invisível que faz as coisas funcionar.

Para perceber como funciona a secretaria, pedi licença e entrei no gabinete da D.^a Paula Chambel.

Não, as meninas da secretaria não trabalham apenas as horas em que o serviço está aberto ao atendimento. Entram mais cedo, saem mais tarde e às quartas-feiras de tarde não estão de folga, estão a tentar pôr em dia todo o expediente que o atendimento exige. Estão a tentar organizar documentação, sem a interrupção constante que a porta aberta obriga. É necessário tratar dos processos dos alunos e dos antigos alunos; é necessário tratar dos processos dos professores e dos ex-professores da escola; é preciso arquivar pautas; é preciso tanta coisa...

O ASE é o responsável pela recolha e entrega dos computadores e manuais aos alunos, responsável pela gestão dos dados que vão garantir que os alunos mais carenciados tenham acesso às refeições, pelas bolsas de estudo... Não deve haver um único professor que não se tenha dirigido à D.^a Tatiana para saber porque é que o aluno x não tem computador - e lá vai a D.^a Tatiana ver... *o menino não devolveu na escola anterior! Ou o menino recebeu o computador no dia tal, mas esqueceu-se que o tem em casa*. E lá fomos nós interromper uma linha de raciocínio, ou a introdução minuciosa de dados numa plataforma que não anda...

É ainda preciso fazer a contabilidade da escola, tratar da Te-souraria e fazer a Conta de Gerência para ser enviada ao Tribunal de Contas. É verdade, sai todos os anos da secretaria um documento para ser analisado no Tribunal de Contas!



Num instante de cumplicidade e boa disposição, várias colaboradoras da escola reuniram-se à janela, num retrato espontâneo de proximidade e espírito de equipa.

Apesar de tudo, a D.^a Paula afirma que a forma de trabalhar tem vindo a ser simplificada nos últimos anos. Lembra-se das notas serem cantadas na secretaria, turma por turma, para serem inseridas num dos dois computadores que a secretaria dispunha – um para o expediente geral e o outro era para os exames. No entanto, a quantidade de trabalho e o ritmo a que tem de ser feito é que aumentou imenso.

Ainda descobri que a D.^a Paula chegou a chefe dos serviços administrativos pelas mãos do professor Manuel Pires, que a chamou à Direção e lhe deu duas escolhas: Ou aceitas, ou aceitas. *Vai para casa e amanhã dá-me a resposta.* Este episódio é contado com um sorriso nos lábios e com nostalgia no olhar. A D.^a Paula admite ter um defeito, que várias vezes lhe é apontado *lá em cima: nem manda, nem delega.* É uma pessoa que gosta de arregaçar as mangas e estar na luta, na linha da frente e não fechada no gabinete.

Não sei como foram os seus anos antes da promoção, mas sei que agora está no sítio certo! OBRIGADA, D.^a Paula por pôr tudo a funcionar, mesmo que não goste assim tanto!

Até agora escrevi na primeira pessoa, mas esta é uma visão conjunta de nós as três. Queríamos muito mostrar a todos que a Escola vive de muito, mas muito mais, do que alunos e professores. Não é um binómio, é um ecossistema amplo e complexo, onde todos os elementos se complementam. Esperamos que este texto nos abra os olhos e a mente. Muitas vezes, como nos disse a raposa de Exupérie *o essencial é invisível aos olhos, e só se pode ver com o coração.* Vejamos com o coração todos aqueles que todos os dias fazem desta a Nossa Escola, mesmo que não nos cruzemos com eles nos corredores.

Nota: As pessoas mencionadas são exemplos. A nossa gratidão estende-se a todos os que cá trabalham, mas que é impossível nomear.

Sabias que...

A escola recebe cerca de 180 croissants e 100 bolinhas/carcaças por dia?

No dia do *Cargaleiro ao Pôr-do-Sol* as horas de trabalho extra são de voluntariado? Ninguém, nem Assistentes Operacionais, nem professores recebem mais por ficarem a arrumar até bem mais tarde que o seu horário?

A Biblioteca já teve um funcionário, que garantia que mais horas de funcionamento? A última, a D.^a Jesuína, reformou-se e desde então nunca mais houve disponibilidade para um Assistente Operacional na Biblioteca.

A D.^a Mena trabalha literalmente há 40 anos na ESMC?

A escola já teve guarda noturno e chegou também a ter cães?

Há tanto que não sabemos...

SER JOVEM POR DENTRO

Ser jovem é viver entre exigências, descobertas, comparações, dúvidas e vontade de encontrar um lugar no mundo. De seguida cruzam-se um texto de opinião, um poema sobre o quotidiano de uma estudante e uma reflexão poética sobre o valor das profissões. Em comum, todos mostram que o universo juvenil está longe de ser simples e que, por detrás da aparente leveza destes anos, há muito para pensar, sentir e dizer.

A adolescência é muitas vezes apresentada como um tempo leve e despreocupado. No entanto, para muitos jovens, ela é vivida entre metas, comparações, ansiedade e medo de falhar. No texto que se segue, Rafael Mendes, do 9.º E, chama a atenção para essa realidade e para a importância de criar espaços de apoio, compreensão e empatia.

A PRESSÃO QUE OS JOVENS SENTEM HOJE

Por Rafael Mendes | 9.º E

Hoje em dia, ser jovem não é tão simples quanto parece. Muitos adultos dizem que esta é a melhor fase da vida, mas esquecem-se da pressão constante que os jovens enfrentam todos os dias.

Na escola, somos pressionados a tirar boas notas, sendo que todos aprendemos a mesma coisa, mesmo sendo diferentes. Estudos mostram que existem outros nove tipos de inteligência e somos obrigados a aprender todos da mesma forma e um erro parece definir quem somos. Além disso, existe comparação entre colegas, quem é melhor, quem tem mais, quem vai mais longe. Isso cria ansiedade e medo de não ser suficiente.

As redes sociais também aumentam essa pressão. Vemos vidas perfeitas, corpos perfeitos, sucessos que nem sempre são reais. Muitos jovens acabam por se comparar e sentir que estão atrasados ou a falhar, mesmo quando estão a dar o seu melhor. É importante lembrar que ninguém é perfeito, que cada pessoa tem o seu tempo e que pedir ajuda não é vergonha. A escola, a família e os amigos devem ser espaços de apoio e não apenas de cobrança.

Falar sobre a pressão que os jovens sentem é o primeiro passo para mudar isso. A compreensão, o diálogo e a empatia podem fazer uma grande diferença.

Mas a experiência de ser aluno não se traduz apenas em reflexão ou opinião. Muitas vezes, é o poema que melhor consegue fixar a correria, o cansaço, as pequenas distrações e o humor do quotidiano escolar. É isso que acontece no texto de Inês Neves, do 9.º D, que transforma um dia de aulas num retrato da rotina de muitos estudantes.

DIA DE UMA ESTUDANTE

Por Inês Neves | 9.º D

*Hoje foi um dia como qualquer outro.
Acordei ao segundo alarme,
Mas só me levantei há pouco.*

*Perdi imenso tempo a escolher o que iria usar,
Para depois o cabelo ainda ter de pentear
E o rímel aplicar.*

*Dei um beijo à minha cadela
E abri a janela para refrescar
Como se a tempestade não estivesse a chegar!*

*Tomei o pequeno-almoço com calma,
Mas tinha-me esquecido de fazer a mala.
Então fui a correr buscá-la
Com medo de levar uma falta!*

*Saí de casa com pressa
E não levei o almoço que estava na travessa.
Então fui comer fora,
Lá para a uma hora!
A estrada estava cheia de carros
Todos estavam zangados,
Mas eram só 8 da manhã
E parece que nenhum deles teve colinho da mamã!
Cheguei à escola cansada
Com nenhuma matéria estudada.
Lembrei-me que tinha trabalho de casa
Mas nem sabia em que disciplina estava!*

*Nas aulas escutei, olhei, conversei
E apontamentos tirei,
Mas se me perguntarem o que dei
Vou responder, que nada sei!*

*Mesmo depois da aula terminar
E a hora do intervalo começar,
A professora não nos deixa sair
Porque o silêncio não consegue ouvir.
Então ficamos todos calados
À espera de ser dispensados!*

*No intervalo, dei voltas infinitas
Disse olá às amiguitas,
Fui ao bar comer
E à papelaria espiarescer.*

*Aproveitei e comprei uma folha
Porque os testes estão a aparecer!*

*Assim terminou a primeira parte do meu dia.
Nada muito heróico, como nos Lusíadas!
Mas dizem para este tempo aproveitar,
Pois muito tempo não irá durar.*

*De tarde, foi o mesmo dilema.
Tive mais aulas e desenhei na mesa
Desta vez eu gostei do tema
E não levei com uma surpresa!*

*Quando tudo acabou,
Cansada como estou
Quando a casa cheguei,
Desabei e adormeci
Nem um copo de água bebi!*

*Mesmo assim esforcei-me,
Nalgumas aulas empenhei-me,
Por isso mereço ser recompensada
E ganhar um 5 a cada temporada!*

Se a escola é lugar de pressão e de rotina, também é lugar de descoberta. No poema que fecha esta secção, escrito na disciplina de Português, três alunas lembram que nenhuma profissão é pequena quando contribui para a vida de todos.

CADA PROFISSÃO É AMOR

Por Arieth Carvalho, Miriam Barros e Sofia Borges | 9.º D

*Na padaria nasce o pão de cada dia,
Na costura, a roupa ganha forma e alegria.
No campo, na escola, no céu ou no chão,
Toda a profissão exige esforço e dedicação.*

*A hospedeira de bordo cruza o céu a trabalhar,
O motorista percorre caminhos sem parar.
O advogado defende, o juiz decide então,
O médico cuida da vida com o coração.*

*Há quem ensine, quem construa, quem limpe o lar,
Quem plante, quem venda, quem faça o mundo girar.
Nenhum trabalho é pequeno ou sem valor,
Cada profissão é importante, cada pessoa é amor!*

Ser jovem é mais do que cumprir horários, estudar ou pensar no futuro. É viver entre pressão, cansaço, descoberta e vontade de encontrar sentido naquilo que se faz. A adolescência não é um tempo vazio nem simples, mas intenso, cheio de perguntas, esforço e construção.

Ciência, técnica e inovação

As áreas científicas e técnicas continuam a atrair muitos jovens, não apenas pela estabilidade, mas também pela possibilidade de criar soluções, construir, intervir e transformar o mundo. Para estes dois alunos, a engenharia surge como caminho de rigor, desafio e futuro.

Engenharia Eletrotécnica

Crítérios, dificuldades e a importância da decisão

Por Henrique Albino | 10º A

Escolher uma profissão não é tão simples assim. Trata-se de uma decisão que tem força naquilo que vem depois dos anos enquanto jovem, espalhando-se, possivelmente, até à reforma. Mais ou menos stress, mais ou menos dinheiro e, o mais relevante, mais ou menos alegria.

São muitas as opções e devemos escolher alguma com que nos identifiquemos, tendo em conta o propósito da profissão, o trabalho feito, ou, até simplesmente, o gosto pelo ambiente em que se realiza. Nunca deveremos concretizar esta escolha olhando apenas para os salários. Claro que é muito importante, mas não é o único aspeto a ter em consideração. De que adianta ter a conta carregada de dinheiro, se a profissão nos enche de stress, mesmo fora das horas de trabalho? É esta a forma como encaro a escolha da minha futura profissão.

Com este raciocínio, a carreira que até ao dia de hoje mais me convence é a de engenheiro eletrotécnico. É uma área cuja formação assenta na matemática e na física, duas disciplinas de que gosto bastante. Identifico-me plenamente com esta profissão: o estilo de vida que me pode proporcionar agrada-me, os bons salários sem horas excessivas são apetecíveis, assim como o tempo livre fora do trabalho que me permite dedicar-me a mim mesmo e à minha família — realidade que priorizo. Chegar aí exige um esforço académico, mas nada muito excessivo, pois sendo estas as áreas que eu até aprecio, tudo se torna mais fácil.

O facto de esta ser a profissão do meu pai influenciou-me certamente. Falo com ele sobre as minhas dúvidas quanto à escolha desta carreira, e ele esclarece-me de forma clara e simples. Não penso realizar a profissão em Portugal, mas, sim, procurar exercê-la num outro país europeu, devido às melhores condições que aí nos são oferecidas para iniciarmos uma carreira.

Engenharia Eletrotécnica é a profissão que considero ideal para mim, e pode sê-lo para qualquer pessoa que goste de tecnologia e inovação, e valorize o estilo de vida que esta traz.

A Profissão de Engenharia

Criar soluções para transformar o mundo

Por Tomás Neto | 10º B

A engenharia é uma profissão muito importante que ajuda a criar e melhorar coisas usadas no dia a dia: casas, pontes, estradas, máquinas e tecnologias. Os engenheiros trabalham em diferentes áreas e usam conhecimentos de natureza científica e matemática para resolver problemas existentes ou que possam surgir. A engenharia está, sem dúvida, presente em todos os lugares do mundo e é fundamental para o desenvolvimento da sociedade.

Atualmente, existem muitas profissões, o que torna a escolha difícil. Cada pessoa tem gostos, habilidades e sonhos diferentes. Encaro esta escolha como um desafio, mas também como uma oportunidade para alcançar o que desejo. Sei que preciso de estudar, dedicar-me e esforçar-me, especialmente nas disciplinas de matemática e ciências. É importante, do mesmo modo, pesquisar sobre a profissão, falar com pessoas da área e perceber se, realmente, corresponde aos nossos interesses e objetivos.

Escolho a engenharia porque é uma profissão que permite resolver problemas, criar soluções e contribuir para melhorar a vida das pessoas. Além disso, oferece várias áreas de atuação (engenharia civil, informática, mecânica ou elétrica), o que aumenta as possibilidades de trabalho no futuro.

Os engenheiros consideram a sua profissão desafiadora, mas gratificante. Sentem orgulho em ver os seus projetos finalizados e o impacto positivo que têm na sociedade. A colaboração em equipa e a aprendizagem contínua são aspetos que eles destacam.

Como curiosidade, a engenharia está presente em quase tudo o que usamos no dia a dia, desde o telemóvel até às estradas por onde circulamos. É uma profissão que continua a evoluir com a tecnologia e que será cada vez mais necessária no futuro.

Escolher uma profissão é uma decisão importante que exige reflexão, esforço e dedicação. A engenharia surge como uma opção interessante e cheia de oportunidades, permitindo contribuir para o desenvolvimento da sociedade. No futuro, continuarei a informar-me e a trabalhar para alcançar os meus objetivos profissionais.

Porquê Engenharia?

Porque está na base de quase tudo o que usamos e precisamos, dos edifícios às pontes, dos sistemas informáticos à energia, dos transportes aos equipamentos médicos. É uma área que exige pensamento rigoroso, capacidade de resolver problemas e adaptação constante, num mundo cada vez mais dependente da tecnologia e da criação de soluções seguras, eficazes e úteis.

PROFISSÕES, ESCOLHAS E FUTUROS

Pensar o futuro nunca foi simples. Entre gostos, dúvidas, pressões, expectativas familiares e mudanças rápidas no mundo do trabalho, os alunos tentam perceber quem são e o que querem fazer da sua vida. Nesta secção cruzam-se reflexões pessoais, testemunhos, entrevistas e retratos de profissões muito diferentes. No conjunto, estes textos mostram que escolher uma profissão não é apenas decidir um emprego. É começar a desenhar um caminho.

Escolhas de carreira...escolhas de vida!

Qual o papel e o impacto que o processo de orientação vocacional tem nas escolhas vocacionais?

Reflexões de ex-alunos da Escola Secundária Manuel Cargaleiro

Antes de surgir uma profissão concreta, surge quase sempre uma pergunta. Quem sou eu. O que quero fazer. Como se escolhe um caminho quando ainda se está a crescer. Para abrir esta secção, começamos com uma reflexão sobre o papel da orientação vocacional e com testemunhos de antigos alunos que recordam como esse processo influenciou as suas escolhas.

Por Manuela Rodrigues | Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação da ESMC

Tendo o Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária Manuel Cargaleiro completado 37 anos de existência no passado mês de outubro, achei pertinente deixar uma reflexão de âmbito mais teórico e tornar públicas as respostas de ex-alunos acerca do papel que o processo de orientação vocacional teve nas suas escolhas de carreira e de vida.

A nossa vida é em grande parte produto das escolhas que fazemos e das decisões que tomamos em diferentes domínios. Escolher um curso, só por si, não condiciona totalmente o rumo de vida a seguir, mas influencia-o de muitas formas.

Numa fase do desenvolvimento, em que a construção da identidade pessoal assume especial relevância, os jovens portugueses são convocados por volta dos 14/15 anos, a escolher um curso de entre vários.

Diferentes contributos teóricos da Psicologia Vocacional apontam para a ideia que a Carreira se começa a construir desde cedo, na infância, com a observação dos adultos no desempenho de papéis profissionais e de vida, com a influência do meio familiar e social e das experiências de vida de cada indivíduo. A escola tem um papel muito importante neste processo, facultando às crianças e jovens a possibilidade de acumularem conhecimentos, moldarem competências e de se porem à prova em diferentes áreas do saber, experimentando atividades diversificadas.

Combatendo os preconceitos fortemente arraigados de que “o psicólogo escolar deve indicar o caminho a seguir”

ou que “ vou seguir o que os testes vocacionais indicam”, o papel do psicólogo no processo de orientação vocacional deve antes de mais ser o de promover o autoconhecimento e o desenvolvimento do autoconceito, potenciar o conhecimento da realidade profissional e social, o conhecimento dos cursos existentes e incentivar a comunicação do jovem com os diferentes intervenientes no processo de tomada de decisão pais, professores, profissionais, etc., apoiando-o na preparação da decisão a tomar. Compete ao psicólogo escolar, apoiar, sugerir, apontar possíveis caminhos porque não há só um caminho possível para cada pessoa, num mundo em constante mudança, dar apoio à gestão da informação disponível nos diversos suportes, incentivar a pesquisa e a atualização de informações, melhorando o conhecimento de cursos, áreas, atividades e saídas profissionais.

Quer a evolução científica, quer a evolução tecnológica exigem cada vez mais que os indivíduos desenvolvam competências de adaptabilidade a novos contextos e a novas realidades. Aos profissionais do século XXI são exigidos pensamento crítico, capacidade de resolução de problemas complexos, criatividade e inovação, capacidade de gerir emoções, capacidade de comunicar eficazmente, literacia digital, flexibilidade e resiliência, autonomia e responsabilidade, uma mentalidade empreendedora, domínio de diferentes idiomas, entre outras competências.

Hoje em dia, está ultrapassada a ideia de um emprego para toda a vida. Cada indivíduo pode desempenhar diferentes

cargos e funções, pelo que assume ainda maior relevância a preparação dos jovens para a necessidade de irem construindo uma Carreira, passo a passo, ao longo da sua Vida.

Aqui ficam os testemunhos de alguns ex-alunos acerca do processo de orientação vocacional vivenciado nesta escola.

Em momentos de incerteza, quando ainda não sabia ao certo que caminho seguir, a orientação escolar foi um apoio importante para esclarecer dúvidas e ganhar alguma segurança nas minhas escolhas. Ajudou-me a perceber melhor os meus interesses e a encontrar uma direção numa fase decisiva da minha vida.

Atualmente, trabalho na área do design gráfico, que sempre despertou o meu interesse e para a qual fui orientado na altura. Com o tempo, esta escolha confirmou-se como a certa. Hoje reconheço que este processo não serviu apenas para indicar um caminho, mas também para me dar confiança para acreditar em mim. Considero que a orientação escolar continua a ser fundamental para os jovens de hoje, ajudando-os a fazer escolhas mais conscientes e alinhadas com aquilo que realmente são.

Roberto Arede, 46 anos, Designer Gráfico

O processo de orientação escolar e profissional que vivi na Escola Secundária Manuel Cargaleiro deixou marcas que o tempo não apagou. Mais do que ajudar a escolher um caminho, foi um espaço de encontro comigo própria, sustentado pela escuta, pela disponibilidade e pela confiança da psicóloga que nos acompanhava.

Guardo desse tempo a memória de um lugar seguro. Um lugar onde as dúvidas não eram um problema, mas um ponto de partida, onde o silêncio também tinha lugar, onde não havia urgência em decidir, apenas tempo para compreender. A presença atenta e serena da psicóloga ensinou-me que pensar o futuro não precisa de ser um ato de ansiedade, mas um gesto de cuidado.

Esse acompanhamento moldou escolhas profissionais, é verdade, mas transformou, sobretudo, a forma como me relaciono comigo e com os outros. Ensinou-me a ouvir antes de orientar, a respeitar os ritmos, a confiar nos processos. Aprendizagens que ultrapassam qualquer profissão.

Hoje, enquanto arquiteta, formadora e mãe, reconheço esse legado em cada gesto com os meus filhos e com as crianças e jovens que acompanho. Procuo oferecer-lhes aquilo que um dia me foi dado, tempo, atenção e um espaço onde podem crescer sem medo de errar. Um espaço onde são vistos, escutados e acreditados.

A orientação escolar e profissional não se limita a abrir portas para o futuro. É um investimento silencioso, mas decisivo, que continua a ecoar muito para além da escola, nas escolhas que fazemos, nas relações que construímos e na forma como aprendemos a cuidar do amanhã.

Mafalda Soudo Pinheiro, 38 anos, Arquiteta

Apesar de não ter seguido a área das artes, e de ter sido o agrupamento que eu próprio escolhi, sinto que o papel da psicóloga foi um fator super importante no meu percurso. Numa fase em que temos tantas dúvidas e pressões, ter alguém que nos ouve com atenção, que faz as perguntas certas e que nos ajuda a pensar com clareza faz mesmo a diferença.

Mais do que “decidir por nós”, esse acompanhamento ajudou-me a ganhar confiança nas minhas escolhas e a perceber que o caminho não tem de ser perfeito nem linear, pode ir-se ajustando ao longo do tempo. Hoje, olhando para trás, valorizo muito esse apoio, porque me ajudou a tomar decisões com mais consciência e tranquilidade, e a sentir que não estava sozinho nesse processo.

Dário Antunes, 40 anos, Técnico de Manutenção de Aeronaves

Para mim a orientação escolar foi importante pois consegui pesquisar área em que atualmente estou, Turismo, consultando livros e perceber para o que mais estava direcionada para a minha maneira de ser, sonhos, escolas, saídas profissionais na altura para quem não queria estudar fazer exames, e também me davam acesso ao ensino superior...

Continuo a ser rececionista de Hotel há 21 anos no mesmo hotel... Hoje ainda falo com pessoas que estão na dúvida para que área irem e digo sempre procurar orientação escolar fazer testes e perceber se a área ou as áreas escolhidas tem saídas... A minha experiência que me lembre foi boa na orientação quando não sabia que fazer da vida futura...

Eunice Miranda, 46 anos, Rececionista de Hotel

Quando se é adolescente, é difícil imaginar muitas vezes como é ter uma profissão. No nosso imaginário, não há lugar a problemas, nem estamos preparados para as dificuldades que possam advir dessas escolhas feitas tão precocemente. Sabemos de antemão as disciplinas que mais gostamos e vamos descobrindo algumas habilidades ao longo do tempo, mas no fundo, há informação preciosa que não está na nossa posse e que precisamos ter para podermos fazer a escolha certa para a nossa vida. Essa informação tem de ser fornecida por alguém experiente, capaz de a fazer chegar a nós de maneira simples, perceptível e atualizada.

Foi nas sessões de orientação escolar com a psicóloga Manuela Rodrigues, com os diversos testes que realizámos que descobri aptidões que não conhecia e nem sabia que era possível identificar. Tirei dúvidas, refleti e sonhei. Estes momentos de partilha em grupo ou até individualmente trouxeram maior certeza das minhas escolhas e da minha vocação. Hoje, tenho 47 anos e sou enfermeira há 26 anos na USF da Cova da Piedade, onde exerço a minha profissão com grande dedicação. Recordo com carinho e gratidão, a orientação dada pela nossa psicóloga, que com a sua empatia e compreensão nos transmitiu a informação preciosa de que precisámos para uma escolha mais informada.

Vânia Bação, 47 anos, Enfermeira

Entre dúvidas, pressões e caminhos

Escolher uma profissão é uma das primeiras grandes decisões que se impõem quando ainda nem tudo está claro. Antes de existir verdadeira certeza sobre quem se é, já é preciso imaginar um futuro, optar por uma área e começar a desenhar um caminho. Entre a vontade de acertar, o peso das expectativas e o medo de escolher cedo demais, esta inquietação atravessa muitos jovens. Uns procuram estabilidade, outros realização pessoal, outros ainda tentam encontrar um ponto de equilíbrio entre gosto, segurança e sentido de vida. No fundo, a mesma pergunta regressa vezes sem conta. Que futuro quero para mim.

UM SONHO DE PROFISSÃO

Os caminhos tortuosos das escolhas

Por Mariana Nunes | 10.º A

À medida que avançamos de ano, todos nós, estudantes, começamos a preocupar-nos com aquilo que queremos ser no futuro e com a profissão que desejamos seguir. Isso leva-nos a escolher disciplinas de acordo com a área em que pensamos vir a trabalhar.

Desde pequenos que nos perguntam o que queremos ser quando formos grandes, mas, à medida que crescemos, vamos mudando a resposta. Seja porque descobrimos outras profissões interessantes, seja porque os nossos gostos evoluem, é natural que mudemos de opinião. No entanto, o grande problema surge quando chegamos ao 10.º ano e nos deparamos com um mundo de opções. Depois de fazermos a escolha que nos parece mais acertada, mesmo sendo difícil decidir no presente aquilo que queremos fazer para o resto da vida, o que nos resta é sermos aplicados e obter o melhor aproveitamento possível, pois disso poderá depender a entrada na faculdade e o acesso à profissão que desejamos. Marta, do 11.º B, afirmou que se esforça muito para ter boas notas, porque precisa de uma boa média para entrar na engenharia que quer.

Mesmo quando chegamos à faculdade, podemos não saber exatamente se o curso que escolhemos é, de facto, o ideal. Joana, de 23 anos, estudante de Contabilidade, confessou que já está no último ano da faculdade, mas ainda não sabe se a Contabilidade é mesmo para si. Fábio, de 19 anos, que frequenta Engenharia Informática, disse que está a começar agora o curso de Informática, mas ficou indeciso entre Informática e Eletrónica. A verdade é que todos enfrentamos a

pressão de escolher o caminho certo, aquele que nos poderá conduzir a uma profissão gratificante e a uma vida financeiramente estável. Assim, neste mar de opções, só nos resta tentar dar o nosso melhor todos os dias para alcançar a profissão com que sonhámos e esperar que ela seja realmente a ideal. Em suma, seguimos o caminho que, na nossa perspetiva, poderá contribuir para a nossa realização plena, cada um a seu tempo.

A PROFISSÃO IDEAL

Da diversidade à profissão de sonho

Por Filipe Ramos | 10.º A

Quanto mais perto de terminar o secundário estão os alunos, mais presente se torna o seguinte tipo de pergunta, “Que vou eu fazer daqui para frente? Em que área vou eu trabalhar? Qual o caminho que devo seguir?”. Pode ser difícil decidir qual a profissão a exercer devido à infinidade de opções, e de entre essas escolher o ofício que mais nos agrada.

Entre toda a diversidade de escolhas à nossa mão, devemos privilegiar a profissão de que mais gostamos e tentar ser os melhores no que fazemos, não a selecionando, apenas, com base no salário que receberemos. Eu não tenho total certeza do que pretendo seguir, mas estou a considerar ser electricista já que é um trabalho pertencente a uma área que me interessa, que tem um futuro garantido, pois sempre será necessário alguém para manter os equipamentos que funcionam à base de eletricidade por mais avançados que aconteçam. Pelo que ouvi de familiares e professores, existe muita demanda por este tipo de serviços e, além disso, os electricistas são bem pagos. Porém, para conseguir este trabalho e outros é preciso estudar e esforçar-me muito para entrar numa faculdade, alcançar uma boa qualificação e, conseqüentemente, conseguir prestar um bom serviço.

Em suma, para escolhermos uma profissão devemos focar-nos nas atividades de que gostamos, sem dar completa prioridade aos ganhos monetários, devemo-nos esforçar ao máximo nos estudos, não só antes de exercer o ofício como também no próprio ambiente de trabalho. Em princípio quero ser electricista porque é uma profissão de que eu gosto, que possui uma boa saída, que vai ser duradoura e que é paga bem. Mas qualquer que seja a tua profissão de sonho, faz a escolha com tranquilidade, inteligência e amor pela opção escolhida.

DECISÕES PROFISSIONAIS

A chave para conseguir a profissão ideal e a felicidade

Por Rita Tourais | 10.º A

Desde muito novos, somos ensinados sobre o que deve ser a profissão ideal, algo estável, com bons salários e oportunidades de crescimento. Para alguns, a felicidade é isso mesmo, um emprego que lhes traga estabilidade, mas, para outros, a felicidade no mundo laboral faz-se de muito mais do que isso.

Já todos ouvimos histórias de pessoas, ligadas às mais variadas profissões, que passam os seus dias a viajar pelo mundo. Desde fotógrafos, arqueólogos, modelos e biólogos, a escolha é vasta e cada vez mais difícil. Daí surgir a pergunta, será que a nossa felicidade futura virá da segurança e da continuidade ou do risco e da aventura?

Esta é uma questão difícil, que todos os jovens, de uma maneira ou de outra, têm de enfrentar. Pessoalmente, ao deparar-me com esta escolha, decidi seguir um pouco de ambos os caminhos. Depois de analisar as minhas opções, percebi que, no meu caso, a profissão ideal se relacionaria com o ramo da investigação genética. Ainda que não seja das profissões mais bem pagas e possa ser um pouco instável, devido aos baixos orçamentos dados à pesquisa, continua a ser, na minha opinião, uma das profissões mais interessantes no mercado de trabalho, podendo conhecer grandes desenvolvimentos no futuro.

No momento de tomar esta decisão, apesar de considerar positivo ouvir as opiniões da família e dos amigos, sinto que nos devemos focar no que queremos para o nosso futuro, tendo em conta os nossos sonhos e objetivos. Não nos devemos deixar influenciar por desejos e expectativas exteriores, pois esta é uma decisão que nos compete a nós mesmos. Só assim poderemos encontrar a nossa própria resposta e, talvez, a chave para a nossa felicidade.

Todos temos diferentes definições de felicidade e diferentes rumos para a alcançar. Por isso, apesar das dificuldades que possamos encontrar ao longo do caminho, devemos manter-nos o mais próximo possível dos nossos objetivos, mesmo que isso signifique voltar atrás, repensar decisões e mudar o futuro que tínhamos originalmente pensado.

ESCOLHER A PROFISSÃO IDEAL

Entre interesses, escolhas pessoais e estabilidade económica

Por Rita Linheiro | 10.º B

Escolher a profissão futura, durante o percurso escolar, é uma das decisões mais importantes da nossa vida enquanto jovens, já que muitas vezes sentimos que essa escolha poderá acompanhar-nos durante muitos anos. Ainda assim, não tem de ser um processo necessariamente difícil. Entre as muitas opções disponíveis, devemos procurar aquela com que mais nos identificamos, sem nos deixarmos condicionar em excesso pela opinião de quem nos rodeia.

Pergunto-me diariamente qual será a profissão ideal para mim. Como adolescente e estudante, confronto-me com esta

questão com frequência. Professores, pais, amigos e até psicólogos podem apresentar-nos diferentes perspetivas, mas, no fim, a decisão terá sempre de ser minha, nossa.

Ao fazer essa escolha, vários fatores entram em jogo. Não basta apenas gostar daquilo que fazemos. Também é importante que a carreira nos ofereça alguma estabilidade financeira, de modo a garantir uma vida tranquila e segura. Além disso, a profissão que escolhemos depende também do país em que vivemos, uma vez que certas áreas podem ser mais valorizadas economicamente nuns contextos do que noutros.

No meu caso, Ortodontia e Enfermagem são duas áreas que despertam o meu interesse. Por um lado, a Ortodontia combina ciência, trabalho em consultório e contacto com os pacientes, contribuindo para a melhoria da saúde oral da população. Por outro, a Enfermagem permite ajudar os utentes de forma direta, promovendo o seu bem-estar.

Para chegar a estas duas possibilidades, passei por várias etapas. Tive primeiro de perceber quais eram as áreas de trabalho que mais me interessavam, entre a arte, a saúde, a indústria e a literatura. Procurei também validação junto dos meus familiares e, por fim, aceitei que a minha opinião é a mais importante na decisão do meu futuro, independentemente da opinião dos outros.

Sei que, para alcançar a profissão desejada, serão necessários muito estudo, esforço e persistência. Escolhi estas duas profissões porque, para além de pertencerem a uma área de grande importância para mim, a saúde, permitem-me ajudar o próximo e contribuir para o seu bem-estar, o que me daria uma grande satisfação, tanto profissional como pessoal.

Um exemplo muito próximo de mim é a minha mãe, que trabalha como técnica de análises clínicas e de saúde pública num hospital público e, no seu tempo livre, também como agente imobiliária. Ela confessa que sempre valorizou as profissões ligadas à saúde, porque gosta de contribuir para o bem-estar das pessoas e sente-se realizada ao ajudar o próximo. No entanto, decidiu explorar também a área da imobiliária, que lhe oferece oportunidades diferentes e uma forma de complementar o rendimento, equilibrando assim a segurança económica com os seus interesses pessoais.

A experiência da minha mãe mostra que a profissão ideal não tem de ser fixa nem única para toda a vida. Muitas vezes, é possível conciliar áreas diferentes e até mudar de rumo quando não nos sentimos bem no trabalho que exercemos. Em suma, a profissão ideal é aquela que consegue articular interesses pessoais e estabilidade económica, exigindo reflexão e capacidade para pensar no futuro que desejamos construir.

No fim, estas vozes mostram que a profissão ideal não nasce de uma fórmula única nem de uma resposta simples. Para uns, pesa mais a vocação. Para outros, a estabilidade económica, a utilidade social ou a felicidade pessoal. Mas há uma ideia que regressa em todas estas reflexões. Escolher o futuro é também aprender a ouvir-se, a duvidar, a rever caminhos e a perceber que crescer passa, inevitavelmente, por tentar responder à pergunta mais difícil de todas, o que quero fazer da minha vida.

Ensinar, Cuidar, Acompanhar

Há profissões que nascem do desejo de cuidar, ensinar, orientar e melhorar a vida dos outros. Neste núcleo cruzam-se a docência, a medicina, a medicina veterinária e a fisioterapia. Em comum, está sempre a ideia de responsabilidade, proximidade humana e compromisso com o bem-estar.

Num tempo em que os jovens são constantemente chamados a decidir o futuro cada vez mais cedo, continua a haver profissões que se impõem não apenas pelo prestígio ou pela estabilidade, mas pelo sentido humano que transportam. Ensinar, tratar, recuperar, acompanhar, prevenir e cuidar são gestos diferentes, mas pertencem ao mesmo campo de valores. Os textos que se seguem mostram precisamente isso. Apesar de partirem de experiências e perspectivas distintas, todos convergem numa mesma ideia. Há caminhos profissionais que se escolhem porque colocam os outros no centro.

A docência ocupa, neste conjunto, um lugar particularmente forte. Surge como profissão exigente, tantas vezes pouco valorizada, mas também como espaço decisivo de formação humana, ética e intelectual. No primeiro texto, essa escolha aparece ligada à necessidade urgente de pensar o futuro através da educação.

A PROFISSÃO IDEAL

A importância e a urgência de um “abre olhos” para a formação integral do nosso futuro.

Por André Cunha | 12.º B

Hoje em dia, embora pouco se faça, muito se fala na *vontade de mudar o mundo*. Discute-se cada vez mais o agravamento das alterações climáticas, os conflitos bélicos, a crescente polarização política em Portugal e no mundo. Para além destes fatores, o crescimento exponencial das redes sociais veio a intensificar estes problemas e, como resposta, a vontade, de certas pessoas, em melhorá-los. Talvez esta vontade imediata de remediar as coisas, induzida pelos média e pelo Facebook, nos tenha desviado a nossa atenção do que realmente importa. Esquecemo-nos, porém, de que o futuro é formado pelos jovens, e os jovens são o futuro. Por esta razão, a formação de professores exemplares e plenos nunca foi tão necessária.

Deste modo, a oferta no mercado de trabalho nunca foi tão diversificada. Com o aparecimento das novas tecnologias, multiplicaram-se os postos laborais em diversas áreas. Sempre tive uma certa facilidade com a escola, pelo que sei que, caso me empenhasse, conseguiria explorar outras profissões. Todavia, a carreira de professor sempre me encantou desde a primeira vez que entrei na escola. Se não bastasse, foram sempre atenciosos, divertidos e sempre de bom humor comigo. É surpreendente a capacidade que o docente tem para transformar a infância de uma criança.

Mais recentemente, tive contacto direto com esta realidade. A minha antiga professora de Erasmus deu-me a oportunidade de lecionar uma aula à minha turma. Apesar de não ter sido fácil, devido à preparação necessária e ao momento em si, esta experiência foi esclarecedora e reforçou a certeza da minha escolha. Esta profissão exige esforço e dedicação, mas quando seguimos aquilo que realmente nos apaixona tudo se torna mais fácil.

Embora consciente das dificuldades que esta profissão enfrenta, acredito que nada deve afastar-nos do nosso sonho. Tendo uma mãe professora, convivo diariamente com este cenário. Dos maiores obstáculos que os docentes enfrentam, diariamente, destaca-se o stress constante, a colossal sobrecarga de trabalho, as preocupações extracurriculares, entre outros igualmente desafiadores. Infelizmente, todos estes fatores contribuem para afastar as pessoas desta carreira, estrutura-mãe de uma sociedade nobre. A profissão já viu melhores dias e é impossível não reparar nisso. Contudo, todas as adversidades elencadas não passam de contrariedades facilmente possíveis de ultrapassar, com empenho e dedicação. Para obtermos o que desejamos é preciso lutar e persistir. Se, assim, for, ao final do dia, ao olharmos para trás, perceberemos, sem dúvida, que valeu a pena o esforço e os sacrifícios.

Além do que já foi dito, professores bem formados, eticamente e tecnicamente, moldam o futuro. É indispensável promover uma educação ética que se foque em conteúdos como a literacia emocional e a diversidade. Cada vez mais surgem relatos de professores que sofrem de Burnout, um distúrbio emocional crónico decorrente de stress provocado

pelo e no trabalho. Segundo a psicóloga Margarida Gaspar de Matos, *o constante contacto com novas pessoas e culturas, no local de trabalho, leva à necessidade de uma melhor gestão das emoções*. Esta diferença impacta cada parte da comunidade educativa, uma vez que são os professores que a sustentam e que constroem novas gerações decisivas para o futuro.

O papel dos professores no sistema educativo e na sociedade é fundamental. Através deles, constrói-se um país mais culto, inovador e ético. A mudança começa com os docentes, que moldam o passado, o presente e o futuro da nossa sociedade.

Segue perspetiva de quem conhece essa realidade a partir da experiência. Nesta entrevista, as alunas Carolina Silva, Inês Neves e Mariana Dâmaso, do 9.º D, conversam com Sónia Dâmaso, professora de Matemática que já deu aulas na Escola Secundária Manuel Cargaleiro, para perceber melhor o que significa dedicar uma vida ao ensino.

A VIDA TODA NA ESCOLA

Entrevista à professora Sónia Dâmaso

Por Carolina Silva, Inês Neves e Mariana Dâmaso | 9.º D

Entrevistadoras

Muito bom dia. Como está?

Sónia Dâmaso

Bom dia. Está tudo bem, obrigada.

Entrevistadoras

Muito bem. Pronta para começar esta entrevista?

Sónia Dâmaso

Sim, prontíssima.

Entrevistadoras

Já sabemos que é professora de Matemática. Mas diga-nos, o que a motivou a escolher esta profissão?

Sónia Dâmaso

Escolhi esta profissão porque quis ensinar e partilhar o meu conhecimento com outras pessoas. Penso também que, ao ensinar, contribuo para o desenvolvimento das pessoas na sociedade. Sinceramente, o facto de acreditar que os alunos seriam sempre obedientes e atentos também contribuiu para a minha escolha.

Entrevistadoras

Há quanto tempo trabalha na área?

Sónia Dâmaso

Trabalho como professora de Matemática há 23 anos.

Entrevistadoras

Tem alguma rotina de trabalho específica? Se sim, qual?

Sónia Dâmaso

Como professora, tenho algumas tarefas. Preparo as aulas, tentando criar tarefas motivadoras e pensar em estratégias para cativar a atenção dos alunos. Partilho documentos com alguns colegas. Faço as avaliações e cumpro o horário letivo.

Entrevistadoras

Quais são os maiores desafios da profissão?

Sónia Dâmaso

O maior desafio é, sem dúvida, conseguir a atenção dos alunos.

Entrevistadoras

E o que mais gosta na sua profissão?

Sónia Dâmaso

Gosto mesmo muito de ver como os meus alunos evoluem ao longo do ciclo, tanto na disciplina como pessoalmente.

Entrevistadoras

Como consegue lidar com alunos com dificuldades de aprendizagem?

Sónia Dâmaso

Sendo paciente e persistente. Aplico tarefas diferenciadas para os ajudar a compreender.



Sónia Dâmaso, professora de Matemática, partilhou a sua experiência sobre os desafios e o sentido da profissão docente.

Entrevistadoras

Qual foi a experiência mais marcante na sua carreira?

Sónia Dâmaso

A experiência mais marcante foi quando fui eleita coordenadora da secção.

Entrevistadoras

Sente-se valorizada como profissional?

Sónia Dâmaso

Muito sinceramente, não. Não me sinto suficientemente valorizada.

Entrevistadoras

Compreendemos. E, por fim, que conselhos daria a quem quer ser professor?

Sónia Dâmaso

Penso que, para se ser professor, são essenciais três coisas, paciência, criatividade e empatia.

Entrevistadoras

Muito obrigada pelo seu tempo. Agora, conseguimos perceber um pouco melhor como é trabalhar como professora.

Sónia Dâmaso

Obrigada eu. Gostei bastante de partilhar a minha experiência.

Por sua vez, David Lopes desloca para a saúde e para o desejo de ajudar. A medicina surge como uma escolha exigente, mas também profundamente vocacional, construída a partir do interesse pelo corpo humano, do conhecimento de si próprio e da vontade de intervir na vida dos outros.

A MEDICINA, A MINHA ÁREA DE SONHO

Por David Lopes | 10.º B

Por experiência própria, o 9.º ano pode ser um ano difícil, no que toca à escolha do curso a seguir no ensino secundário. Mas a Escola Secundária Manuel Cargaleiro apresenta a Orientação Escolar, um projeto disponibilizado pelo Serviço de Psicologia e Orientação, que visa ajudar os alunos, especialmente os do 9.º ano, a decidir qual a área de estudos a seguir no 10.º ano, levando-os a descobrir as suas próprias habilidades, os seus pontos fortes e fracos, e as áreas profissionais de maior interesse, ou seja, orienta-os para um melhor conhecimento de si próprios.

Eu, como todos os outros alunos, usufruí dessa orientação e, no final do ensino básico, escolhi a área das Ciências e Tecnologias, pois tenho a expectativa de ser médico, embora ainda não saiba exatamente que especialidade seguir, numa profissão com tantas hipóteses de escolha. Não foi o facto de exigir um grande esforço e uma grande dedicação que me fez

descartar esta opção, nem os anos de faculdade que são exigidos, muitos, quando comparado com outras licenciaturas.

Os médicos não tratam apenas de doenças nem realizam exclusivamente cirurgias. Eles pesquisam, investigam, atribuem um diagnóstico e aplicam o tratamento que consideram adequado para ajudar o paciente no seu tratamento, na sua cura. Pode ser através de um medicamento, de uma mudança de rotina ou, em alguns casos, de uma intervenção cirúrgica.

Para ser médico, é necessário, acima de tudo, uma grande dedicação, pois esta é uma profissão extremamente exigente a nível físico e mental. Além disso, outras características cruciais prendem-se com uma boa organização, um sentido de responsabilidade bem afinado, um saber reagir e tomar decisões rápidas em situações estressantes, uma boa liderança, um saber trabalhar em equipa e uma boa estabilidade emocional. Classificações elevadas na escola também contribuem para a entrada em medicina, importando realçar novamente que a média mínima exigida é, entre tantas outras áreas, das mais elevadas.

Eu escolho esta profissão, pois, desde o ensino básico, que gosto de aprender sobre o corpo humano e sobre a vida. Esta apetência levou-me a querer formar-me em ciências médicas a fim de poder ajudar outras pessoas a tratar das suas doenças, que é exatamente o que fazem estes profissionais, salvam muitas vidas com tratamentos, alguns mais simples e outros mais complexos.

Tenho uma prima que estudou nos Estados Unidos e está a formar-se em biomedicina, um ramo da medicina que analisa e avalia amostras corporais e promove a pesquisa e o desenvolvimento de vacinas contra doenças e outros tratamentos. De acordo com ela, é um curso que obriga a um grande esforço e a vários anos de universidade, até à entrada no mercado de trabalho. E eu sei que esta duração é maior se se quiser fazer uma especialização mais aprofundada.

Além desta área, há outras áreas nas ciências médicas, tais como a dermatologia, especializada na pele, a ortopedia, com foco no estudo e tratamento dos ossos, a oncologia, que trata doenças como o cancro, a ginecologia, e a pediatria, entre muitas outras. No entanto, as ciências médicas não atuam sozinhas, mas estão interligadas entre si, como os agentes da polícia, os bombeiros e os farmacêuticos.

Por conseguinte, a escolha de uma profissão pode parecer difícil, mas se a pessoa conhecer quem ela é e quais são os seus pontos fortes, torna-se mais fácil traçar o futuro profissional e o progresso na carreira. E eu já escolhi a minha, sem qualquer dúvida, e sei que me esperam vários anos de estudo até, finalmente, começar a trabalhar.

Se a medicina aparece como uma profissão dedicada ao diagnóstico, ao tratamento e ao cuidado direto da vida humana, Matilde Rodrigues alarga essa ideia de responsa-

bilidade a um campo mais vasto, afirmando que a medicina veterinária não se limita às pessoas e que a saúde pode ser pensada de forma integrada, envolvendo também os animais, o ambiente e a proteção da comunidade.

MEDICINA VETERINÁRIA

Uma profissão para além do cuidado com animais

Por Matilde Rodrigues | 10.º A

A Medicina Veterinária é muitas vezes associada apenas ao tratamento de cães e gatos. No entanto, esta profissão vai muito além do consultório. Um médico veterinário desempenha um papel essencial, não só na saúde animal, mas também na saúde pública e, até, na segurança alimentar da população. Estes profissionais são responsáveis pela prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças em animais domésticos, selvagens e de produção. Além disso, atua no controlo de zoonoses (doenças que podem ser transmitidas dos animais para os seres humanos), contribuindo diretamente para a proteção da saúde pública. A Organização Mundial da Saúde reconhece a importância dos veterinários dentro do conceito de *Uma Só Saúde*, que integra a saúde humana, animal e ambiental.

A formação em Veterinária é exigente e multidisciplinar, envolvendo várias áreas como a biologia, química, anatomia animal, microbiologia e muitas mais. Após a conclusão do curso, os veterinários podem seguir diferentes caminhos profissionais, tais como: clínicas e hospitais veterinários, indústrias alimentares, inspeções sanitárias, investigações científicas e conservação da vida selvagem.

Na atualidade, esta profissão enfrenta, cada vez mais, novas dificuldades. O agravamento das alterações climáticas impõe à medicina veterinária vários desafios críticos, lidando com o aumento de zoonoses, stress térmico em animais e a necessidade de práticas sustentáveis. O aumento de parasitas, doenças respiratórias e a perda de biodiversidade exigem uma vigilância epidemiológica intensificada.

Assim, a medicina veterinária destaca-se como uma profissão de grande importância para a sociedade, sendo fundamental para o bem-estar de todos os seres vivos.

Entre estas profissões, permanece uma ideia comum, a vontade de cuidar e de melhorar a vida dos outros. No entanto, esse cuidado assume formas diferentes. Na fisioterapia, traduz-se no acompanhamento do corpo em recuperação, na prevenção de lesões e na devolução do movimento e da autonomia. Carina Simões aproxima-nos dessa realidade, mostrando como uma vivência concreta pode ajudar a reconhecer uma vocação e a transformar a dúvida num caminho possível.

A ESCOLHA CERTA

Do mundo das profissões até à escolhida

Por Carina Simões | 10.º A

Para muitos alunos do secundário, inclusive eu, a pergunta mais temida é: “o que gostarias de ser no futuro?”. Muitos deles não sabem o que responder, e pensam: “de tantas profissões como é que vou saber qual será a mais indicada para mim?”. Outros até têm uma ideia do que querem ser, mas mesmo assim pensam: “será que estou a seguir o caminho certo?”.

Existem imensas profissões, umas muito conhecidas - como ser médico, polícia, professor - e outras nem tanto... Também existe o medo de escolher uma profissão que não corresponda às expectativas, tornando-se um motivo de pouca alegria. Mas será que a felicidade é assim tão importante na escolha de uma profissão? Para mim, significa gostar do que estou a fazer, poder acordar de manhã e ter vontade de ir trabalhar.

Por isso, a escolha da profissão deve ser uma decisão sensata, uma mistura do que gosto e do que sou capaz, pois de que serve ter uma mansão e dezenas de carros se, afinal, não sou feliz? Mas, por outro lado, de que serve ser feliz se não consigo sustentar-me?

Quando penso em cada profissão, o que me vem à cabeça são os prós e contras de cada uma delas e nenhuma parece ser a certa para mim. Falei com a minha mãe sobre esse assunto e, finalmente, uma delas captou a minha atenção: ser fisioterapeuta. Mas porquê fisioterapeuta? O fisioterapeuta é um profissional de saúde que tem como principal função ajudar os pacientes na prevenção e na recuperação de lesões que causem dor ou que impossibilitem o movimento normal no seu quotidiano. Contudo, existem várias áreas na fisioterapia, tais como: a fisioterapia neurofuncional, a cardiopulmonar, a desportiva, a dermatofuncional, entre outras. De todas estas, aquela de que mais gosto é a desportiva, pois sendo atleta, houve uma altura da minha vida em que realmente precisei de ajuda para recuperar de uma lesão e foi graças à fisioterapia que agora posso continuar a fazer aquilo de que gosto.

Assim sendo, pretendo ser fisioterapeuta no futuro, pois, para além de querer ajudar as pessoas, já me foi dito, inclusive por amigos, que tenho jeito para ditar e aconselhar bons exercícios físicos que trabalhem certos músculos do corpo. Tudo o que aprendi foi através de exercícios que me aconselharam na fisioterapia e no desporto que pratico, e através de temas que pesquisei devido ao meu interesse em saber como funciona o corpo humano.

Deste modo, percebi que a “escolha certa” não é um destino óbvio, por isso o próximo passo é focar-me nos estudos e garantir que o meu empenho me leve à realização dos meus sonhos. A incerteza não desapareceu totalmente, mas agora

tenho um objetivo que me motiva a continuar a pesquisar e a aprender. A fisioterapia é o meu ponto de partida e vou descobrir o resto ao longo do caminho.

No conjunto, estas perspetivas mostram que escolher uma profissão é muito mais do que decidir uma área de trabalho. É perceber o que nos move, reconhecer aquilo em que temos jeito e pensar de que forma queremos estar presentes na vida dos outros.

Entre todas as diferenças evidentes, há também um ponto de encontro muito claro. Em todas estas escolhas existe responsabilidade, dedicação, conhecimento e vontade de cuidar. Há, acima de tudo, uma consciência de que trabalhar também é assumir um lugar no mundo. Talvez seja precisamente isso que as une e que lhes dá sentido, a ideia de que o futuro profissional também se constrói a partir da forma como cada um escolhe servir, acompanhar e transformar o mundo à sua volta.

Corpo, desporto e desempenho

No desporto, a paixão pode acender o começo, mas não chega para sustentar um caminho. O que faz a diferença é aquilo que quase nunca se vê de imediato, o treino diário, a disciplina, a persistência, o conhecimento do corpo e a capacidade de continuar mesmo quando o desgaste aperta. É nesse ponto que o desporto deixa de ser apenas gosto e passa a ser projeto, profissão e forma de estar.

É essa ideia que atravessa as perspetivas de Bruna Luz, João Custódio e Afonso Polido. Vindos de lugares diferentes dentro do universo desportivo, os três mostram a mesma exigência de fundo. O corpo não aparece apenas como instrumento de ação. Surge como lugar de esforço, de risco, de preparação, de recuperação e de superação. Numa perspetiva, o centro está em quem trata e previne lesões. Noutra, em quem quer transformar o futebol numa carreira. Noutra ainda, em quem vê no ciclismo um caminho feito de resistência, sacrifício e determinação. No conjunto, estas vozes ajudam a construir uma ideia clara, no desporto, o desempenho nunca nasce por acaso.

Na perspetiva de Bruna Luz, do 10.º A, o desporto é visto a partir de uma profissão muitas vezes menos exposta do que a do atleta, mas absolutamente decisiva para o seu rendimento. A aluna escreve, de forma muito direta, que a pro-



A fisioterapia desempenha um papel essencial na recuperação, na prevenção de lesões e na preparação do corpo para o esforço. Fotografia de Raspopova Marina, Unsplash.

fissão que pretendo seguir, no futuro, é a de fisioterapeuta num clube de futebol e explica logo porquê. Para ela, este profissional desempenha um papel essencial no rendimento e no bem-estar dos atletas, sendo responsável tanto pela prevenção como pelo tratamento de lesões que ocorrem ao longo da época desportiva. O que sobressai aqui é uma visão muito concreta do desporto, não apenas como competição ou espetáculo, mas como realidade física exigente, onde o corpo precisa de ser acompanhado com rigor.

A partir da sua experiência como atleta, Bruna aproxima essa profissão do quotidiano real de uma equipa. Diz que o seu interesse nasceu por ter vivido de perto as exigências deste desporto e por ter percebido a importância que um fisioterapeuta tem no dia a dia de uma equipa. Quando descreve o futebol como uma modalidade de grande intensidade física e elevado contacto, onde o risco de lesões é frequente, desde pequenas inflamações causadas pelo cansaço até lesões mais graves que precisam de tratamentos específicos e um acompanhamento contínuo, mostra bem que, por trás de cada jogo e de cada treino, existe uma dimensão menos visível, mas central. O cuidado com o corpo é parte do próprio desempenho. Essa consciência aprofunda-se quando sublinha que, para exercer esta profissão, é fundamental possuir conhecimentos aprofundados sobre o corpo humano e saber identificar corretamente uma lesão, compreender a sua origem e aplicar o tratamento mais adequado.

Bruna não apresenta a fisioterapia desportiva como função secundária. Vê-a como um trabalho especializado, com impacto direto na carreira dos atletas. Por isso, conclui que ela é essencial não só para garantir a saúde dos atletas, mas também para aumentar o seu rendimento e prolongar as suas carreiras. E talvez seja precisamente nessa formulação que a sua perspetiva ganha mais força. O desporto não vive apenas de talento. Vive também de prevenção, recuperação e conhecimento.

A partir daqui, o olhar muda de lugar. Já não estamos do

lado de quem acompanha o atleta. Entramos na perspetiva de quem quer estar dentro do jogo e transformar essa paixão numa profissão. João Custódio, do 10.º B, parte de uma realidade muito próxima da escola e da idade de muitos alunos quando escreve que *ser jogador de futebol é o sonho de muitos jovens da Escola Secundária Manuel Cargaleiro*. Mas o mérito da sua reflexão está em não ficar presa ao sonho. A pergunta que coloca é a que realmente importa, *o que é, realmente, necessário para transformar esta paixão numa profissão?*

Do seu ponto de vista, a resposta afasta logo qualquer ideia fácil. *Ser jogador profissional não significa apenas jogar bem*, escreve João. Exige *treino diário, disciplina, resistência física e força mental*. Esta passagem é particularmente forte porque desmonta a imagem simplificada do jogador que vence apenas por talento. Na sua perspetiva, o futebol profissional obriga a rotina, esforço e consistência. E essa leitura torna-se ainda mais séria quando reconhece que *existem poucos lugares no futebol profissional e a concorrência é elevada*. Por isso, considera importante *combinar o desporto com os estudos, garantindo alternativas futuras*. Há aqui uma maturidade rara, porque o sonho não aparece desligado da realidade.

João insiste também nas condições concretas para chegar lá. É preciso *treinar com regularidade, ouvir treinadores, melhorar a condição física e técnica, e participar em competições*. A isto junta *valores como trabalho em equipa, respeito e dedicação*, lembrando ainda que o desporto ajuda a desenvolver *responsabilidade, organização e espírito de equipa*. A sua perspetiva torna-se especialmente interessante por não reduzir o futebol à hipótese de fama ou sucesso. Mesmo quando admite que nem todos chegarão ao nível profissional, sublinha que *o futebol continua a ser uma excelente forma de crescer, aprender e manter um estilo de vida saudável*. A profissão pode ser um objetivo. O crescimento pessoal continua a ser um ganho real.

Na perspetiva de Afonso Polido, do 10.º B, o esforço desportivo ganha outra forma, mais longa, mais dura e mais silenciosa. No ciclismo, o corpo é testado de maneira contínua e a ideia de carreira aparece ligada a uma resistência quase permanente. A frase com que abre o seu texto diz logo ao que vem. *Ser ciclista profissional é muito mais do que saber andar de bicicleta*. E a seguir explica que esta profissão *envolve treino diário, disciplina, resistência física e mental, e uma enorme paixão pelo desporto*. Não há aqui espaço para romantismos fáceis. Há exigência, repetição e capacidade de suportar esforço.

Afonso escreve a partir de uma identificação muito pessoal com a modalidade. Reconhece que se revê *na liberdade e no desafio que o ciclismo proporciona*, mas não transforma essa admiração numa fantasia. Pelo contrário. Assume que *não é um caminho fácil* e enumera, com bastante clareza, aquilo que ele implica, *começar cedo, treinar várias horas por dia, ter uma alimentação controlada e, muitas vezes, abdi-*

car de momentos de lazer. Esta passagem é das mais fortes do conjunto, porque mostra o custo concreto da escolha. O desporto surge aqui como prática de renúncia, disciplina e continuidade.

O autor insiste ainda num ponto decisivo, a persistência. Para ele, é fundamental, tal como *a capacidade de lidar com derrotas e lesões*. Mais à frente, explica a razão da sua escolha com uma formulação muito reveladora. Gosta *de desafios, de ultrapassar limites e de competir* e vê no ciclismo um espaço que ensina *valores importantes como o trabalho em equipa, a disciplina e a resiliência*. A palavra resiliência talvez seja, neste caso, a mais justa. No seu olhar, ser ciclista profissional é aceitar uma vida de exigência contínua, sabendo, ainda assim, que *a sensação de conquistar uma meta ou terminar uma prova compensa todo o esforço*.



No ciclismo, cada prova põe à prova a resistência, a técnica e a capacidade de continuar sob pressão. Fotografia de Maico Amorim, Unsplash.

Lidas em conjunto, estas três perspetivas formam um retrato muito sólido do desporto. Bruna Luz mostra o lado do cuidado, da prevenção e da recuperação, sublinhando o papel decisivo da fisioterapia no rendimento dos atletas. João Custódio mostra a ambição de quem quer fazer do futebol uma profissão, mas sem esconder a disciplina e a concorrência que esse caminho exige. Afonso Polido mostra a dimensão mais dura e resistente do esforço físico, transformando o ciclismo numa imagem de persistência e superação.

O que os une é mais forte do que aquilo que os separa. Em todos os casos, o corpo aparece como centro de trabalho e de exigência. Em todos os casos, o desporto é visto como possibilidade de futuro, mas nunca como atalho. Há treino, desgaste, preparação, renúncia e vontade de continuar.

Talvez seja essa a ideia mais forte que este conjunto deixa. No desporto, sonhar é importante, mas só ganha verdade quando encontra disciplina. E é nesse encontro entre vontade e trabalho que começa, de facto, o desempenho.

Novas profissões na área do exercício físico

Por Redação A Outra Margem

Na disciplina de Educação Física, os alunos do 12.º E e do 12.º F pesquisaram e refletiram sobre as profissões ligadas ao exercício físico que têm surgido com a evolução tecnológica e com a mudança de mentalidades.

O exercício físico já não se limita ao treino tradicional, ao ginásio ou à aula entendida no seu formato mais clássico. Hoje, cruza saúde, tecnologia, prevenção, envelhecimento ativo, acompanhamento digital, reabilitação e bem-estar mental. Foi esse campo em transformação que os alunos do 12.º E e do 12.º F procuraram compreender, mostrando como dele nasceram novas profissões, novas exigências e novas perguntas sobre o corpo, o trabalho e a qualidade de vida.

O exercício físico deixou há muito de estar limitado ao ginásio, ao treino tradicional ou à aula de Educação Física entendida no seu formato mais clássico. Nos últimos anos, este campo expandiu-se, complexificou-se e tornou-se muito mais diverso. Hoje, pensar o corpo e o movimento implica pensar também em prevenção, saúde mental, envelhecimento saudável, acompanhamento digital, análise de dados, reabilitação, bem-estar corporativo e novas formas de trabalho ligadas ao cuidado de si e dos outros.

Foi precisamente sobre esta transformação que os alunos do 12.º E e do 12.º F trabalharam, no âmbito da disciplina de Educação Física. Os textos produzidos mostram que o exercício físico já não pode ser visto como uma área fechada e previsível. Tornou-se um território em mudança, onde ciência, tecnologia, saúde, ética e reflexão social se cruzam de forma cada vez mais evidente. Mais do que enumerar profissões novas, os alunos procuraram perceber o que mudou, por que razão mudou e o que essas mudanças revelam sobre a forma como hoje olhamos o corpo, o bem-estar e o trabalho.

Um campo em mudança

Essa transformação é formulada com clareza por Anamar Narciso, Marta Trovão, Filipa Veríssimo e Laura Nunes, do 12.º E, quando escrevem

Nos últimos anos, o interesse pelo exercício físico tem crescido de forma significativa. Cada vez mais as pessoas se preocupam com o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida. Esta situação tem levado



As novas profissões do exercício físico refletem uma transformação mais ampla na forma como pensamos o corpo, a saúde e a qualidade de vida. Fotografia de Anna Stampfli, Unsplash.

ao surgimento de novas profissões relacionadas com o mundo do movimento e da atividade física, que vão muito além do tradicional personal trainer. Hoje em dia, existem profissionais especializados em áreas inovadoras, como o coaching de performance, o treino funcional adaptado, a reabilitação pós-lesão através do exercício e até a análise de dados biométricos para otimização do treino. Estas novas funções combinam ciência, tecnologia e desporto, refletindo a modernização do setor.

Neste excerto está já uma das ideias centrais de todo o conjunto. O crescimento do interesse pelo exercício físico não trouxe apenas mais praticantes. Trouxe também novas necessidades, novas especializações e novas respostas profissionais. O corpo passou a ser acompanhado, interpretado e trabalhado com instrumentos mais técnicos, mais específicos e mais adaptados a diferentes contextos de vida.

A mesma ideia é retomada por Afonso Lima, Martim Costa, Martim Correia e Vasco Realista, também do 12.º E

(...) o exercício físico tem evoluído rapidamente, já não se trata apenas de ser personal trainer ou professor de educação física. O mundo moderno, cada vez mais

ligado à tecnologia e à saúde, abriu espaço para novas profissões que unem ciência, movimento e bem-estar, é um sinal de que a sociedade está a dar mais valor ao corpo, à saúde e à qualidade de vida.

Mais à frente, o mesmo grupo concretiza essa evolução com uma enumeração muito esclarecedora, identificando profissões como *consultor de bem-estar, instrutor de fitness digital, especialista em reabilitação física, fisiologista do exercício, nutricionista desportivo, criador de conteúdos de fitness e até consultor de performance online*. Depois, acrescenta uma observação decisiva

Estas novas áreas mostram que o exercício físico deixou de estar limitado aos ginásios e passou também para o mundo digital e científico. Hoje, um treinador pode acompanhar os seus alunos através de aplicações, medir o progresso com tecnologia e até criar planos personalizados com base em dados biológicos.

É precisamente aqui que o setor se torna mais interessante e mais exigente. O exercício físico não desaparece enquanto prática corporal, mas passa a estar rodeado por novas ferramentas, novas linguagens e novas profissões. O treino deixa de ser apenas presença física num espaço específico e torna-se também monitorização, leitura de indicadores, personalização e acompanhamento à distância. A dimensão digital não substitui o corpo, mas altera profundamente a forma como ele é seguido, analisado e trabalhado.

Tecnologia, especialização e novas respostas

Rodrigo Castanho, Allanys Chaves, Jéssica Venâncio e Marcelo Cruz, do 12.º F, aprofundam muito bem esta vertente e dão-lhe um recorte particularmente atual. No seu texto afirmam

Nas últimas décadas, o setor do exercício físico e do bem-estar tem crescido de forma significativa, impulsionado por avanços tecnológicos, novas descobertas científicas e uma maior preocupação da sociedade com a saúde e a qualidade de vida. Esse cenário deu origem a novas profissões e áreas de atuação que vão muito além do tradicional papel do professor de Educação Física.

Depois, com grande clareza, enumeram algumas dessas novas figuras profissionais

Um personal trainer digital, que acompanha os alunos ou clientes à distância por meio de plataformas digitais, usa vídeos, chamadas e apps para prescrever treinos e acompanhar resultados. Um especialista em dados de desempenho físico, profissão com valorização crescente nas equipas desportivas, que une conhecimentos de fisiologia, estatística e tecnologia, para ler os dados dos variados instrumentos tecnológicos recentes, para otimizar o rendimento dos atletas. O instrutor

de bem-estar corporativo, cuja função é melhorar o clima organizacional e a produtividade, o bem-estar dos colaboradores e evitar as licenças por doença, promovendo programas de atividade física, pausas ativas e gestão do stress. Um especialista em exercício de saúde preventivo, que atua em clínicas, ginásios ou programas públicos de saúde, na prescrição de exercícios com foco em doenças crónicas, na prevenção e controlo, como diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, etc. Um especialista em exercício para populações especiais, adaptando o treino às necessidades e limitações de cada grupo ou cliente. O designer de experiências interativas de exercício, desenvolvendo jogos ou experiências virtuais que estimulam a atividade física.

Este é um dos momentos mais fortes do conjunto, porque mostra, de forma muito concreta, que o exercício físico passou a tocar áreas muito diferentes da vida contemporânea. Já não se trata apenas de treinar melhor. Trata-se de prevenir doença, melhorar a qualidade de vida, responder ao envelhecimento populacional, criar condições de bem-estar no trabalho e até cruzar movimento com realidade virtual, dados biométricos e design interativo.

O corpo já não é pensado da mesma forma

Mas os alunos não se limitam a enumerar novas saídas profissionais. Em vários textos há uma tentativa séria de pensar o que esta transformação diz sobre o modo como hoje olhamos o corpo. Wendy Fonseca e Nayara Soares, do 12.º E, são talvez quem leva mais longe essa reflexão, quando escrevem

Vivemos num tempo em que o corpo deixou de ser apenas uma estrutura biológica, tornou-se um símbolo de identidade, saúde e bem-estar. As novas profissões ligadas ao exercício físico como personal trainers, técnicos de reabilitação, instrutores de modalidades alternativas ou coaches de saúde, refletem uma transformação profunda na forma como o ser humano se compreende e se relaciona com o próprio corpo.

Mais à frente, acrescentam

Se antes o trabalho físico era visto apenas como esforço e desgaste, hoje é também um espaço de autoconhecimento. O exercício físico deixou de servir apenas o desempenho e passou a representar uma forma de autocuidado e equilíbrio interior. Assim, os profissionais desta área não se limitam a orientar treinos ou a definir planos alimentares, eles tocam numa dimensão existencial, a procura pela harmonia entre corpo e mente.

Este excerto dá uma espessura especial ao conjunto, porque desloca a questão do simples treino para uma leitura mais funda da experiência contemporânea. O corpo já não apa-

rece apenas como matéria biológica a corrigir ou potenciar. Surge como lugar de identidade, de presença, de procura de equilíbrio e de relação consigo próprio. É por isso que estas novas profissões não são apenas técnicas. São também humanas, relacionais e, em certa medida, culturais.

Saúde mental e envelhecimento saudável

Também o texto de Leticia Landeck, Yanice Mendes, Samara Miguel e Kidyan Mendes, do 12.º F, amplia esta visão e mostra como ciência, tecnologia e necessidades sociais estão a gerar novas especializações. Escrevem as alunas e os alunos

Nos últimos anos, novas profissões ligadas ao bem-estar físico surgiram a partir do avanço das pesquisas, dados analíticos, eSportes, treinadores virtuais, e outros recursos tecnológicos que estão a mudar e a integrar o futuro da inovação no bem-estar físico. Algumas destas profissões que surgiram no contexto da inovação tecnológica e do estudo do bem-estar físico e do corpo humano são o fisiologista do exercício, o terapeuta de recuperação física, o consultor de nutrição desportiva, o instrutor de envelhecimento saudável, o educador físico escolar, entre outras.

E desenvolvem duas áreas particularmente importantes. A primeira é a performance mental

Com os avanços na neurociência, o coach de performance mental surgiu a partir de estudos sobre a performance atlética e a interação entre mente e corpo. Através do equilíbrio entre ambos, podemos otimizar o nosso desempenho físico. O trabalho deste profissional envolve identificar e superar bloqueios mentais, aumentar o foco, a confiança e a resiliência, e desenvolver estratégias para lidar com a pressão, ansiedade e pensamentos negativos.

A segunda é o envelhecimento saudável

Com o aumento da esperança média de vida e os avanços na medicina, surgem instrutores de envelhecimento saudável, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, prevenir doenças físicas e mentais, preservar a autonomia e evitar problemas de mobilidade à medida que envelhecemos.

Estes dois blocos são muito reveladores. Mostram que o exercício físico já não pode ser pensado apenas a partir da juventude, do rendimento ou da performance imediata. Ele toca agora questões muito amplas, como saúde mental, ansiedade, perda de mobilidade, autonomia e envelhecimento da população. Ou seja, estas novas profissões respondem a transformações reais da sociedade e não apenas a modas passageiras.



O corpo tornou-se um lugar central de cuidado, prevenção e equilíbrio, e é dessa mudança de olhar que nascem muitas das novas profissões ligadas ao exercício físico. Fotografia de Annie Spratt, Unsplash.

O outro lado do esforço

Um dos aspetos mais fortes deste conjunto de trabalhos é o facto de não idealizar o setor. Há também uma leitura crítica do esforço, do desgaste e das desigualdades. O texto de Anamar Narciso, Marta Trovão, Filipa Veríssimo e Laura Nunes é particularmente importante nesse ponto, quando propõe olhar “o outro lado do esforço” e escreve

Ao mesmo tempo, existem as profissões que exigem esforço físico diário, como os trabalhadores da construção civil, da agricultura, da limpeza ou do transporte e logística. São empregos essenciais, muitas vezes invisíveis, que sustentam o funcionamento das cidades e das economias. No entanto, apesar de também envolverem atividade física intensa, nem sempre estão associadas à ideia de saúde. Pelo contrário, frequentemente resultam em desgaste físico, dores crónicas e falta de reconhecimento.

O grupo formula depois uma ideia muito forte

Este contraste revela uma contradição da sociedade, enquanto alguns pagam para praticar atividade física ou contratam profissionais para melhorar a sua condição, outros são obrigados a utilizar o corpo como ferramenta de trabalho, muitas vezes sem as condições adequadas para preservar a saúde. O corpo, neste sentido, torna-se uma desigualdade, entre quem o cuida e quem o gasta.

Esta passagem é decisiva, porque obriga a olhar para o exercício e para o corpo para lá do discurso mais fácil do fitness e do bem-estar. Nem toda a atividade física é escolha, cuidado ou valorização. Há também corpos gastos pelo trabalho, pela precariedade e pela falta de proteção. Ao introduzir este ponto, os alunos elevam muito o nível da reflexão.

O mesmo grupo vai ainda mais longe quando aplica esta crítica às próprias profissões do fitness. Escreve

Tal como as profissões tradicionais físicas, o trabalho do instrutor de exercício seja em ginásios, estúdios especializados ou plataformas digitais pode ser marcado por horários irregulares, exigência física elevada, lesões recorrentes e pressão para manter uma imagem corporal idealizada. Muitos profissionais precisam de dar múltiplas aulas por dia, deslocar-se entre vários espaços de trabalho ou estar constantemente presentes nas redes sociais para manter visibilidade e rendimento. Trata-se, de certa forma, de uma profissão que consome o corpo tanto quanto o cultiva e pode, por isso, ser considerada de desgaste rápido.

A expressão *consome o corpo tanto quanto o cultiva* capta muito bem a ambiguidade destas profissões. Elas promovem saúde e bem-estar, mas podem também implicar desgaste, precariedade, pressão estética e forte exigência física. O setor cresce, mas esse crescimento não elimina tensões. Pelo contrário, obriga a pensar melhor as condições de trabalho, a proteção dos profissionais e os limites entre cuidado e exploração.

Formação, responsabilidade e futuro

Por isso mesmo, vários grupos insistem na necessidade de formação séria e responsabilidade profissional. Afonso Lima, Martim Costa, Martim Correia e Vasco Realista lembram que

estas profissões trazem também novos desafios, é necessário ter formação qualificada e responsabilidade. O principal objetivo é melhorar a saúde e a autoestima das pessoas, a tecnologia deve ser uma aliada, mas nunca uma substituta do acompanhamento real e do contacto humano.

Inês Guerra, Daniel Neves, Yasmin Souza e Matilde Toco, do 12.º F, reforçam esse ponto quando escrevem

Estas profissões não servem apenas para melhorar o corpo, mas também para cuidar da mente e prevenir doenças. É uma forma de ajudar as pessoas a viver de forma mais saudável e equilibrada. No entanto, ainda há quem não valorize o suficiente este tipo de trabalho. Às vezes, há quem pense que basta gostar de desporto para ser bom profissional, mas na verdade é preciso muito estudo, formação e responsabilidade.

Este último excerto resume bem uma das ideias centrais de todo o trabalho. O setor está a crescer, mas esse crescimento só faz sentido se vier acompanhado por conhecimento científico, exigência ética e verdadeira capacidade de cuidar das pessoas. Não basta gostar de desporto. Não basta dominar aplicações ou linguagem motivacional. É preciso estudo, responsabilidade e consciência do impacto que estas profissões têm na vida dos outros.

No fim, as perspetivas do 12.º E e do 12.º F mostram que as novas profissões na área do exercício físico não são apenas

uma curiosidade de mercado. São um sinal claro das mudanças do presente. Falam de uma sociedade mais atenta à saúde e ao bem-estar, mais marcada pela tecnologia, mais confrontada com o envelhecimento, mais sensível à saúde mental e mais consciente de que o corpo não pode ser pensado de forma isolada. Talvez por isso as conclusões dos vários grupos acabem por convergir. Rodrigo Castanho, Allansy Chaves, Jéssica Venâncio e Marcello Cruz escrevem que estas profissões representam *uma nova era do movimento humano*. Letícia Landeck, Yanice Mendes, Samara Miguel e Kidyan Mendes afirmam que “o profissional do futuro será aquele capaz de unir conhecimento científico e tecnologia”. E Inês Guerra, Daniel Neves, Yasmin Souza e Matilde Toco lembram, de forma simples e certa, que estas profissões *ajudam-nos a ser mais ativos, a sentir-nos melhor e a perceber que cuidar do corpo é também cuidar da mente*.

No conjunto, o trabalho realizado na disciplina de Educação Física mostra uma coisa essencial. O exercício físico já não pode ser pensado como área menor ou restrita. É hoje um espaço onde se joga uma parte importante do futuro da saúde, do trabalho e da própria forma como entendemos o corpo. E é precisamente por isso que estas profissões emergentes merecem ser levadas a sério.

A aptidão física é o primeiro requisito da felicidade.

Joseph H. Pilates, *Return to Life Through Contrology*, 1945



Fotografia de Annie Spratt, Unsplash.

Criatividade, ritmo e expressão

Nem todas as vocações se explicam pela procura de estabilidade ou pela escolha de um caminho previsível. Há profissões que nascem do gosto, da prática, da sensibilidade e da vontade de criar algo que chegue aos outros. Nalguns casos, essa criação faz-se através do som, do ambiente e da energia de um público. Noutros, através do sabor, da técnica e da experiência que um prato pode proporcionar. Em comum, está a mesma ideia de fundo. Trabalhar pode ser também uma forma de expressão, de identidade e de relação com os outros.

É precisamente nesse território que se encontram as duas perspetivas que se seguem. A primeira aproxima-nos do universo dos DJ, onde o ritmo, a improvisação e a capacidade de ler o ambiente se tornam centrais. A segunda leva-nos até à cozinha e à figura do chef, mostrando como a gastronomia pode unir criatividade, prazer e trabalho exigente. Em ambos os casos, a profissão aparece ligada a uma vocação que não se esgota na utilidade. Surge como prolongamento daquilo que se gosta, daquilo que se pratica e daquilo que se quer partilhar.



Fotografia de Gabriel Barletta, Unsplash

Ser DJ é muito mais do que passar música, é saber ler o ambiente, criar energia e transformar o som numa experiência que liga as pessoas.

DJ AQUELE QUE MUDA A BATIDA *O ritmo que se sente e não se explica*

Por Inês Vidinha | 10.º A

Talentosos e a fazer vibrar o público, os DJ`s têm um papel fundamental no mundo da música atual. Mais do que passar músicas, estes profissionais são responsáveis por criar ambientes, transmitir emoções e marcar momentos especiais através do som. Atualmente destacam-se em casamentos, eventos e festivais.

São profissionais que estudam música aliadas a habilidades e competências técnicas de ritmos, versatilidade e tecnologia que os DJ`s possuem para brilharem e animarem o seu público. São reconhecidos, por criarem a sua própria identidade na produção de músicas, misturando diversos estilos musicais. A área de mercado é vasta, integrando diversos contextos, como festas, discotecas, festivais e eventos privados e até solidários.

Selecionam e misturam músicas de forma criativa e adaptam o ritmo ao ambiente e às reações do público - são uns verdadeiros artistas e movem multidões com a sua mestria. Dotados de sensibilidade musical, concentração e capacidade de improvisação, valorizam e animam qualquer festa por onde passam. São autênticos artistas. Aprendem de forma autodidata, utilizando programas e equipamentos de mistura de som, apesar de haver também formação na área - cursos de produção musical. O gosto aliado à prática constante e à experiência são essenciais para evoluir neste campo, tornando-se conhecidos e reconhecidos.

Na minha humilde opinião, esta profissão é deveras interessante, pois, além da criatividade musical que espalham, julgo que os DJ`s são, também, dotados de uma sensibilidade para incorporarem diferentes géneros musicais adaptados à situação para que são solicitados. Estou convencida que estes profissionais se devem sentir orgulhosos pela possibilidade de transformarem uma paixão numa carreira.



Fotografia de Elena Devola, Unsplash

Conheço pessoalmente alguns DJs que me confessam que a persistência, dedicação e a paixão, são fundamentais para alcançar o reconhecimento neste universo. Dizem que é uma atividade muito exigente, mas considero que, quando se gosta daquilo que se faz, vale bem o esforço. É uma carreira gratificante e cheia de oportunidades e a maior satisfação pessoal e profissional será, sem dúvida, o reconhecimento do público.

Perante isto, a profissão DJ é ideal para jovens criativos, persistentes e comunicativos. É uma carreira onde talento e o trabalho andam lado a lado, provando que a música pode ser mais que um hobby, pode ser um futuro.

A música e a cozinha parecem, à primeira vista, pertencer a mundos muito diferentes. No entanto, as duas exigem ritmo, domínio técnico, imaginação e capacidade de provocar uma resposta sensorial no outro. Um DJ trabalha a energia de um espaço e transforma a sequência sonora numa experiência partilhada. Um chef faz algo semelhante, mas através dos sabores, das texturas e da criação de momentos à mesa.

O SONHO DOS SONHOS *Ser chef de cozinha no mundo atual*

Por Pedro Rodrigues | 10.º A

A escolha de uma profissão é um dos maiores desafios na vida de um jovem, especialmente, hoje em dia, onde existe uma quantidade enorme de profissões e onde algumas estão em risco de desaparecer devido às novas tecnologias. Apesar do grande número de opções, uma das áreas que continua a despertar o interesse de alguns jovens é, inevitavelmente, a gastronomia. Considerando as mais diversas profissões que existem, eu considero a de chef de cozinha uma carreira bastante interessante e apelativa, pois, com criatividade e muita dedicação, podemos fazer coisas incríveis.

Atualmente, a multiplicidade de profissões permite-nos seguir distintas áreas de acordo com as nossas apetências e inclinações, no entanto, esta diversidade de opções também dificulta, um pouco, a nossa decisão, pois temos que pensar bem se é mesmo aquilo que queremos fazer porque vamos ter que coabitar com “esse(a) companheiro(a)” durante muito tempo, ao longo de muitas horas diárias. Eu debato-me com esta realidade uma vez que preciso de começar a planear o meu futuro profissional. Encaro as escolhas com seriedade e responsabilidade, pois as decisões que tomar neste agora influenciam a minha vida futura. Para conseguir chegar ao meu objetivo de ser chef de cozinha, sei que é importante fazer a formação certa, nunca desistir do objetivo e trabalhar bastante. Privilegiei esta profissão porque, às vezes, cozinho para a minha família, o que se manifesta como um dos meus passatempos preferidos, e porque acho, ao mesmo tempo, que é uma boa carreira - note-se que com, apenas, um prato podemos oferecer experiências incríveis às pessoas. Alguns chefs dizem que, mesmo sendo uma profissão bastante exigente e cansativa, se torna também gratificante pois conseguem proporcionar um momento feliz às pessoas quando saboreiam as nossas sublimes iguarias. Uma curiosidade: a gastronomia é uma área onde existem sempre coisas novas a aprender, estão sempre a surgir novas técnicas e novas tendências.

A escolha de uma profissão é, com efeito, uma das escolhas mais importantes que fazemos, por isso, para mim, a profissão de chef de cozinha surge como uma grande oportunidade de unir gosto, criatividade, prazer e muito trabalho.

Lidas em conjunto, estas duas perspetivas mostram que há carreiras que não se explicam apenas pela lógica da segurança ou da estabilidade. Tanto no caso do DJ como no do chef de cozinha, o trabalho aparece ligado à criação, à prática e à capacidade de oferecer experiências aos outros. Numa profissão, isso faz-se através do som, do ritmo e do ambiente. Na outra, através do sabor, da técnica e da invenção. Em ambas, porém, a ideia é a mesma. Quando o gosto encontra disciplina, quando a criatividade encontra trabalho e quando a sensibilidade encontra forma de chegar aos outros, uma paixão pode deixar de ser apenas um passatempo e começar, de facto, a parecer um futuro.

TERRA, FUTURO, SOBREVIVÊNCIA

Há profissões que se escolhem por vocação, outras por gosto, outras ainda pela força com que a vida concreta se impõe e nos mostra o que faz sentido. A agricultura pertence muitas vezes a este último grupo, embora não se esgote nele. Está ligada à terra, ao trabalho físico, ao ritmo das estações e ao alimento de todos, mas também pode nascer de uma experiência íntima, de uma memória de infância, de um contexto familiar, de uma descoberta inesperada ou de uma necessidade de reencontro com algo mais essencial. Nos textos que se seguem, a agricultura surge precisamente sob essas duas formas, como descoberta pessoal e como profissão indispensável à sociedade.

No primeiro caso, ela aparece como resposta a um tempo de isolamento, ansiedade e incerteza. No segundo, como escolha consciente de uma área útil, prática e profundamente ligada à natureza. Em ambos, porém, a ideia é clara. A agricultura não surge como resto de um mundo antigo nem como profissão menor. Surge como trabalho com sentido, ligado à sobrevivência, à economia e à possibilidade de construir futuro.

A DESCOBERTA DO MEU SONHO

*Os meus pensamentos... os meus passos...
a minha viagem em direção ao sonho*

Por Aszad Ahmed | 10.º A

Naquela altura, eu era um estudante muito jovem. Quando escolhi a agricultura como a minha profissão de sonho, vivia no Bangladesh. Tudo começou como uma forma de ocupar o meu tempo livre, mas hoje é algo que eu amo verdadeiramente.

Há muitos anos, devido à Covid-19, o mundo inteiro ficou parado. Como as escolas estavam fechadas, fui com a minha família da cidade para a aldeia. Ai, ver o sol nascer e pôr-se todos os dias começou a tornar-se um cenário muito monótono para mim. Ao ver-me naquele estado tão desmotivado, o meu tio, para me manter ocupado, aconselhou-me a cultivar o quintal de casa. Juntos, plantamos alguns legumes e algumas árvores de fruto. Todos os dias, a minha tarefa consistia em acordar cedo para cuidar das plantas, o que rapidamente se tornou uma rotina diária. Esta atividade ajudou-me a reduzir a ansiedade e deu-me motivação para viver cada dia com mais entusiasmo. Começou, então, a manifestar-se o meu gosto pela vida campestre.

Na cidade, perto da minha casa, havia uma universidade agrícola. Por esse motivo, tive a oportunidade de conhecer alguns estudantes universitários a quem, com muito interesse, fiz perguntas sobre a agricultura. Eles respondiam sempre com um entusiasmo contagiante. As nossas conversas não ficaram apenas na agricultura, mas debruçaram-se, também, sobre a sua importância na vida económica nacional. Na verdade, o Bangladesh é um país dependente da agricultura, por isso os seus resultados económicos eram muito visíveis aos meus olhos. A agricultura continua a desempenhar um papel importante na economia mundial. Depois, se tivermos em atenção as inovações tecnológicas, constatamos que estas ferramentas modernas transformaram a agricultura que,



Fotografia de Randy Fath, Unsplash

de um simples trabalho físico e manual passou a uma verdadeira indústria. O crescimento contínuo da procura agrícola, ao longo do tempo, tornou a minha decisão ainda mais clara. A conjugação de múltiplos e, aparentemente, pequenos acontecimentos despertaram, em mim, um grande interesse pela vida rural. A agricultura não é apenas uma profissão, mas, sim, uma fonte de felicidade. Dela dependem os sonhos, a vida e a sobrevivência de todos nós.

Neste testemunho, a agricultura aparece ligada a uma experiência muito concreta e muito humana. Não começa por teoria nem por cálculo. Começa por um quintal, por uma rotina diária, por um gesto repetido que ajuda a combater a ansiedade e a devolver sentido aos dias. Ao mesmo tempo, esse contacto direto com a terra vai-se cruzando com uma consciência mais ampla da sua importância económica e social. O que nasce como ocupação transforma-se em vocação. O que parecia pequeno revela-se estrutural. A agricultura surge, assim, não apenas como atividade produtiva, mas como resposta vital num tempo de incerteza e como espaço onde prazer, utilidade e futuro se encontram.

Essa ligação entre utilidade, contacto com a natureza e possibilidade de futuro reaparece no texto seguinte, mas de uma forma mais afirmativa e mais diretamente orientada para o presente. Aqui, a agricultura é pensada a partir da sua necessidade social e do seu valor num mundo cada vez mais tecnológico, onde tantas profissões mudam rapidamente e onde o trabalho ligado à produção de alimentos continua, apesar de tudo, a ser indispensável.

AGRICULTORES... PROFISSÃO EM EXTINÇÃO?

*Será que os agricultores são importantes
para a sociedade moderna?*

Por Rafael Nbunga | 10.º A

Atualmente, o mundo contemporâneo tem evoluído de uma forma mais tecnológica, contudo, a profissão de agricultor continua a ser essencial para a vida e prosperidade das sociedades. A profissão de agricultor requer muito empenho e dedicação. Os profissionais agrícolas são pessoas que trabalham nas terras (quintas, zonas rurais, campos), geralmente isoladas, e produzem alimentos (frutas, vegetais, cereais, em alguns casos, criam animais, donde provém a carne para consumo) que são fornecidos à população. Deste modo, beneficiam, sem dúvida, a economia do país. Na maioria dos casos, os agricultores trabalham durante o ano todo, respeitando as épocas de plantação e de colheita dos produtos.

Hoje em dia, existem muitas profissões diferentes, o que torna a escolha da minha profissão mais difícil. No entanto, a vida do agricultor não só me cativa pelo fato de estar ligada à natureza, permitindo-me esse contacto direto com a terra, mas também pelo facto de ser a fonte de produção dos alimentos essenciais para a sobrevivência das populações. Esta



Fotografia de Zoe Richardson, Unsplash

atividade torna-se apelativa devido à sua vertente prática em estreita ligação com a natureza, sempre ao ar livre, o que é totalmente o oposto de trabalhar num escritório, durante horas a olhar para um ecrã. Apesar de ser exigente e exigir muito esforço físico, também é gratificante ver os resultados do trabalho realizado por mim.

Para eu alcançar esta minha profissão ideal, é necessário aprender técnicas agrícolas, estudar muito na escola e conhecer os ciclos da natureza, assim como saber utilizar novas tecnologias que ajudem a melhorar a produção dos alimentos de uma forma sustentável.

É uma profissão que exige dedicação, mas que contribui para o bem-estar da sociedade e da economia. A meu ver, a agricultura continuará a ser uma área essencial, mesmo com a evolução da tecnologia, tornando esta profissão cada vez mais importante.

No olhar de Rafael, ganha força uma ideia complementar. O carácter utilitário da agricultura pode contrariar a precariedade de muitas profissões futuras, sobretudo se esta área souber acompanhar a evolução tecnológica e integrar novas ferramentas de produção sustentável. Ao mesmo tempo, para quem não se reconhece num trabalho fechado, sedentário e mediado por ecrãs, a agricultura pode representar uma alternativa real, prática e com forte ligação ao mundo natural.

Estas duas reflexões mostram que a agricultura continua a ser muito mais do que um vestígio de um passado rural. É uma área onde se cruzam sobrevivência, economia, tecnologia, natureza e sentido pessoal. Num caso, a escolha nasce de uma experiência íntima de descoberta e de equilíbrio. No outro, nasce da consciência de que produzir alimentos e trabalhar a terra continua a ser essencial para a sociedade moderna. Em ambos, porém, permanece a mesma convicção. A agricultura pode ser exigente, mas é também uma profissão com fundamento, com utilidade e com futuro. Talvez seja precisamente isso que estes testemunhos tornam evidente, num mundo em mudança, cultivar a terra continua a ser uma das formas mais concretas de sustentar a vida.

ARABELLA MANSFIELD

a primeira advogada dos Estados Unidos

Por Eduarda Sousa | 11.º H

Ao longo da história, as mulheres foram durante muito tempo remetidas para papéis domésticos, ligadas ao cuidado da casa e dos filhos e subordinadas ao marido. Essa realidade afastava-as de inúmeras áreas profissionais e da participação plena na vida pública. O Direito foi uma dessas áreas, durante décadas ocupada quase exclusivamente por homens. No entanto, a 15 de junho de 1869, essa realidade começou a mudar graças à coragem e à determinação de Arabella Mansfield, a primeira mulher aprovada por uma Ordem dos Advogados nos Estados Unidos, tornando-se também a primeira mulher advogada no mundo.

Arabella Mansfield realizou o exame da Ordem dos Advogados do estado de Iowa, na cidade de Mount Pleasant, e foi aprovada, tornando-se oficialmente advogada. Esta conquista foi extraordinária, pois, na época, a legislação federal permitia apenas que homens brancos, de bom caráter moral, realizassem esse exame. A presença feminina no mundo jurídico era vista com desconfiança, num contexto em que as mulheres continuavam excluídas de quase todas as esferas de poder e decisão.

Arabella nasceu em 1846, numa quinta, e destacou-se desde cedo pela sua dedicação aos estudos. Em 1866, formou-se na Universidade Wesleyan de Iowa como a melhor aluna da turma, recebendo reconhecimento pelo seu excelente desempenho acadêmico. Após a formatura, trabalhou durante um ano como professora de Inglês, História e Ciência Política no Simpson College. Mais tarde, passou a estudar Direito como estagiária no escritório de advocacia do irmão. Incentivada por ele e pelo marido, John Mansfield, professor e também formado pela Universidade Wesleyan de Iowa, decidiu apresentar-se ao exame da Ordem dos Advogados em 1869.

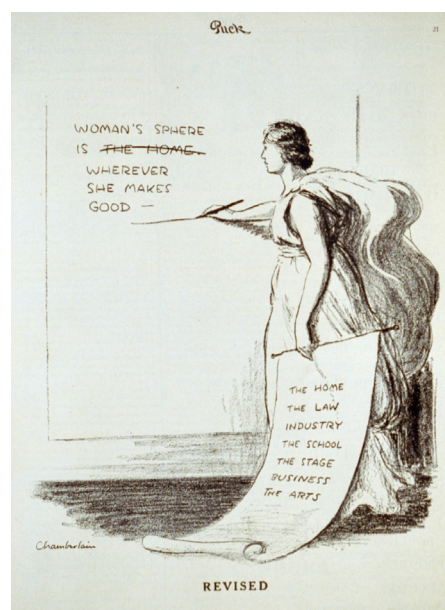
Apesar das limitações impostas pela legislação da época, o juiz Francis Springer, defensor dos direitos das mulheres, encontrou uma brecha legal no Código de Iowa. A lei afirmava que as palavras no género masculino poderiam ser estendidas ao género feminino. Com base nessa interpretação, o juiz autorizou Arabella a realizar o exame e nomeou dois examinadores para a avaliar. Ambos confirmaram a sua excelente preparação e aprovaram a sua entrada na Ordem dos Advogados.

A conquista de Arabella Mansfield teve um impacto imediato e profundo. No ano seguinte, a legislação de Iowa foi alterada, passando a permitir oficialmente que mulheres e pessoas negras se tornassem advogadas, retirando a expressão homem branco do texto legal. Esta mudança representou um avanço significativo na luta pela igualdade de direitos, tanto para as mulheres como para as pessoas negras, abrindo caminho à presença de ambas nesta área e deixando marcas que se prolongam até aos dias de hoje. Apesar de ter aberto um caminho histórico no Direito, Arabella optou por seguir carreira académica. Ainda assim, manteve-se ligada à defesa dos direitos das mulheres, sobretudo no movimento pelo sufrágio feminino, isto é, pela conquista do direito de voto.

A história de Arabella Mansfield mostra que a coragem, a persistência e a capacidade de continuar apesar das dificuldades podem mudar leis e mentalidades. O seu percurso continua a inspirar mulheres a lutar pela igualdade e a ocupar espaços profissionais que, durante muito tempo, lhes foram negados.



Arabella Mansfield, pioneira na história do Direito, foi a primeira mulher admitida na advocacia nos EUA.



Kenneth Russell Chamberlain, 14 de abril de 1917. Divisão de Gravuras e Fotografias da Biblioteca do Congresso, Estados Unidos da América



Cabra cega, Maria Anunciação, 8ªA



Jogo da malha, Inês Ribeiro, 8º A



Jogo do disco/frisbee, João Henriques, 8º A



Corrida de sacos, Elaine Rocha, 8º A

Jogos Tradicionais em Movimento

Jogos tradicionais inspiraram trabalhos dos alunos do 8.º A e 8.º C num projeto que cruzou corpo, memória e expressão visual.

Por Turmas 8.º A e 8.º C | Professoras Ana Duarte, Ana Almeida e Sónia Teixeira

No passado semestre, as turmas do 8º A e 8º C foram desafiadas, pelas professoras de Educação Física, História, Educação Visual e Oficina de Expressão Plástica, a desenvolver várias tarefas. No intuito de desenvolver pensamento criativo, sensibilidade estética, mas também saber científico - numa DAC. Alguns dos produtos desse trabalho foram experienciar diferentes jogos tradicionais, pesquisados e organizados pelos colegas, que depois procuraram captar e mostrar em desenhos.

Todos os grupos disseram serem jogos divertidos e uma tradição a manter, pois permite às crianças desenvolver competências de coordenação, imaginação, perceção espacial e agilidade, além de fomentar a partilha de experiências intergeracionais, quando aprendem estes jogos com os mais velhos. Permitem ainda aos mais novos explorar os espaços, conviver com os amigos e contrariar o sedentarismo, ao desenvolver uma brincadeira livre, não estruturada ou planeada pelos adultos, nos quintais e ruas diferente das suas rotinas.

Na partilha destas tradições ficámos a saber que em São Tomé tinham também versões destes jogos, como em Portugal, e que mesmo em diferentes partes de São Tomé, jogavam os mesmos jogos mas diferentes versões, com ligeiras alterações regionais.

SABIAS QUE

A cabra-cega já era jogada há cerca de 2 mil anos na Grécia e existe em vários países europeus com nomes diferentes, como “mosca cega” em Itália ou “galinha cega” em Espanha.



Caixa do Tempo de Duarte Baptista, aluno do 9.º B.



Caixa do Tempo de Bernardo Costa, aluno do 9.º B.



Caixa do Tempo de Lukene Pizarro, aluna do 9.º B.

OFICINA DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

UMA IDENTIDADE PARA O FUTURO

No 9.º B, a arte tornou-se espaço de memória, descoberta e afirmação pessoal através da criação de Caixas do Tempo inspiradas em Marcel Duchamp.

Por Turma 9.º B | Professora orientadora Ana Catarina Teixeira

Numa fase da vida em que cada um procura afirmar a sua individualidade, os alunos do 9.º B foram desafiados a transformá-la em objeto artístico pela professora Ana Catarina Teixeira. Foi esse o ponto de partida do projeto *Caixa do Tempo*, desenvolvido na disciplina de Oficina de Expressão Plástica ao longo do primeiro semestre.

Inspirado na obra *Caixa em mala*, de Marcel Duchamp, e apoiado também em referências como as *Time Capsules*, de Andy Warhol, e o *Fluxkit*, de George Maciunas, o projeto convidou os alunos a pensar sobre quem foram, quem são hoje e aquilo que gostariam de guardar para o futuro. Mais do que construir uma caixa, tratava-se de criar um objeto pessoal, carregado de sentido, capaz de reunir memórias, interesses, símbolos, experiências e aspirações.

O trabalho foi desenvolvido em várias etapas. Começou com a pesquisa e com os primeiros esboços, passou pela seleção e recolha de materiais e avançou depois para a construção da caixa e para a organização do seu conteúdo. No final, cada projeto foi fotografado para integrar o portefólio digital. Em todas as fases, os alunos foram acompanhados individualmente, apresentando ideias, reformulando soluções e aprofundando escolhas plásticas e conceptuais.

Os resultados mostraram, como seria de esperar, uma grande diversidade formal e expressiva. Bernardo Costa transformou uma caixa de ténis numa estrutura dobrável organizada em dois núcleos, um dedicado ao que foi importante antes e outro ao que tem valor agora. Hadya Dinis escolheu um formato de cápsula pouco comum, reunindo no seu interior elementos ligados à ginástica acrobática, à natação, à série *Stranger Things*, aos amigos e ao quotidiano. Bernardo Xavier recorreu a materiais reciclados, impressões e até a um circuito elétrico para recriar um computador dentro de uma caixa de encomenda, cruzando tecnologia, reutilização e criação artística. Já Tiago Faria atribuiu ao projeto uma dimensão mais íntima e duradoura, assumindo a vontade de só voltar a abrir a sua caixa daqui a quarenta anos.

Mais do que um exercício técnico, este projeto abriu um espaço de reflexão sobre a experiência pessoal de cada aluno no mundo. Ao escolher objetos, imagens e formas de representação, cada um foi construindo uma narrativa própria, tornando visível aquilo que muitas vezes permanece disperso ou silencioso. A caixa passou assim a funcionar como arquivo, autorretrato e projeção de futuro.

As *Caixas do Tempo* do 9.º B ficam como registo de uma etapa da vida em que a identidade ainda se está a formar, mas já procura afirmar-se com clareza. Quando forem abertas daqui a muitos anos, poderão devolver não apenas memórias, mas também a marca concreta de quem estes alunos eram, do que valorizavam e da forma como conseguiram transformar a sua própria história em matéria artística.

Caixa do Tempo

O projeto partiu da ideia de criar um objeto artístico capaz de guardar fragmentos da identidade de cada aluno. Inspiradas em referências da arte contemporânea, as caixas reuniram memórias, gostos, símbolos e projeções de futuro, cruzando experimentação plástica, reflexão autobiográfica e liberdade criativa.

Eco-vibes artísticas

Por Turma 9.ºE e Professora Sónia Teixeira

Num projeto que alia criatividade, consciência ambiental e espírito crítico, os alunos do 9.º E transformaram materiais recicláveis em obras de arte, dando nova vida a resíduos que habitualmente iriam para o lixo. Ao longo de várias semanas, os alunos transformaram resíduos do quotidiano, como garrafas de plástico, tampas ou cartão, em obras de arte com mensagens sobre a preservação do planeta.

O projeto, realizado no âmbito da disciplina de Oficina de Expressão Plástica, teve como ponto de partida uma reflexão sobre o consumo, a produção de lixo e o papel de cada cidadão na construção de um futuro mais sustentável.

Os alunos foram convidados a analisar o trabalho de diversos artistas contemporâneos que utilizam materiais reciclados nas suas criações, como Bordalo II, Louise Nevelson ou Jen Hardwick, e inspiraram-se nas suas abordagens para desenvolver peças originais.

Depois da recolha de materiais, feita na escola, nas casas dos alunos e na comunidade envolvente, iniciou-se o processo criativo. Entre colagens, assemblages e esculturas, surgiram ideias que vão desde animais a peças de design de moda. Os alunos tiveram oportunidade de aprender novas técnicas artísticas, refletir sobre hábitos de consumo e compreender que o lixo pode ganhar uma nova vida quando reaproveitado com imaginação.

Mayra Quaresma e Beatriz Vaz, duas alunas recém-integradas na turma, entrevistaram cada grupo e fizeram um resumo de cada trabalho.

No trabalho do *Conjunto de Moda*, Celso Sambo, Fábio Baptista, Rafael Mendes e Tomás Madureira usaram caixas de cartão, cola quente e diversas ferramentas. Na primeira tentativa pensaram que o trabalho não iria resultar, mas insistiram até ver o sapato ganhar forma.

No trabalho da *Lâmpada*, André Cruz, Flávio Furtado, Marcos Oliveira e Miguel Barbosa representaram uma lâmpada com o objetivo de alertar para a utilização de energia ecológica. Usaram caixas de cartão, jornais, caneta de feltro, cartolina e cola quente.

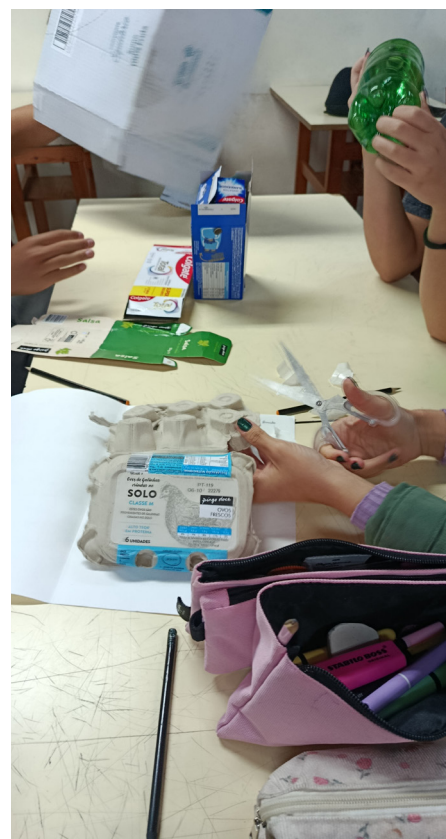
O trabalho do *Tubarão do Amor*, realizado por Afonso Farinha, Inês Gonçalves, M.ª Beatriz Santos, M.ª Beatriz Paulino e Sandra Bandarra, procura alertar para a poluição do ambiente e para a necessidade de cuidar dos seres marinhos. Foi feito com fita, jornal, rolo de papel, tinta e fita-cola.

Quanto ao trabalho da *Flor*, de Irely Ramos, Luzia Novais e Kevin Veiga, os alunos utilizaram caixa, cola quente e aguarelas. O grupo considerou o resultado muito criativo e sublinhou a importância de reciclar em vez de deitar fora.

No caso da *Arara Azul*, de Caio Constantino, Giovanna Ferreira, Marcella Machado e Rafaela Pereira, o grupo usou uma garrafa de plástico, papel higiénico, cola, cartolina e tinta. A escolha desta ave, ameaçada pela poluição, ligou a mensagem ambiental à identidade dos alunos, todos brasileiros, para quem a arara azul representa também as suas origens.

Por último, o trabalho do *Chinelo*, realizado por Anely Guimarães, Deonilda António, Eliane Sanches e Evelyn Moura, recorreu a caixa, cola quente, cartolina e aguarelas. O grupo destacou o empenho e o cuidado colocados na realização da peça.

O projeto *Eco-vibes Artísticas* deixou claro que a educação ambiental pode e deve caminhar lado a lado com a educação artística. Numa época em que os desafios ambientais são cada vez maiores, projetos como este ajudam a formar cidadãos mais atentos, criativos e conscientes do mundo que os rodeia.



Prof. Sónia Teixeira, setembro de 2025, Alunos 9ºE a realizar o trabalho *Arara Azul*, ESMC, Amora.



Rafael Mendes, novembro de 2025, Imagem do sapato do trabalho *Conjunto de Moda*, 9ºE, ESMC, Amora.



Rafael Mendes, novembro de 2025, Elementos do trabalho *Conjunto de Moda*, 9ºE, ESMC, Amora.

ENCONTRO DE GERAÇÕES

Projeto de Cidadania do 11.º C

Realizada no final do primeiro período, a visita do 11.º C ao Lar Villa Máryah, em Palmela, continua a ser recordada como uma das experiências mais marcantes do ano letivo, pelo convívio entre gerações e pelas aprendizagens humanas que proporcionou.

Há atividades que não ficam presas ao dia em que aconteceram. A visita do 11.º C ao Lar Villa Máryah, em Palmela, no âmbito do projeto Encontro de Gerações, é uma delas. O que ali se viveu continua a ser recordado pela turma como uma experiência humana forte, exigente e transformadora. Entre atividades preparadas, momentos espontâneos e contacto direto com os utentes, os alunos descobriram que a cidadania também se aprende na escuta, na presença e na atenção ao outro.

Num primeiro testemunho, os alunos destacam o impacto da chegada ao lar, as atividades dinamizadas e aquilo que aprenderam ao longo desse dia.

Por Daniel Rita, David Correia, Gonçalo Rita, Tiago Conceição, Inês Charfadi e Madalena Assunção | 11.º C
Professores do Conselho de Turma do 11.º C

No dia 19 de dezembro de 2025, realizou-se uma atividade no Lar Villa Máryah, em Palmela, no âmbito do projeto *Encontro de Gerações*, da área de Cidadania, com o objetivo de promover o convívio entre diferentes gerações e compreender melhor a realidade vivida pelos idosos. Esta experiência permitiu-nos desenvolver valores como o respeito, a empatia e a cooperação.

À chegada ao lar, o primeiro impacto que tivemos foi a retoma da utilização da máscara. Recordámos de imediato a sensação da pandemia. Assim que entrámos na sala principal e nos vimos no meio de tantos idosos, a primeira ideia que nos ocorreu foi esta. De que forma vamos conseguir alegrar o dia destas pessoas?

Eu, Daniel, envolvi-me na atividade de Biologia e Geologia, designada Caixa dos sentidos. Esta atividade consistia em testar dois dos nossos sentidos, o tato e o olfato. Tínhamos caixas com objetos e frasquinhos com temperos, e o objetivo era que os idosos descobrissem o que estava dentro desses recipientes. Apesar de ser uma atividade engraçada e interativa, foi por vezes complicada a gestão entre o divertimento e a realização da atividade, devido a alguma dificuldade de compreensão. Contudo, teve grande adesão e ajudou-nos a acalmar os nervos e a iniciar uma ligação com os utentes do lar. Participei ainda na atividade de Português, que se dividiu em poemas, adivinhas, provérbios e frases produzidas pelos alunos. Houve sem dúvida uma participação maior dos idosos nas adivinhas e nos provérbios. Eles sabiam-nos todos.

Eu, Tiago, envolvi-me na atividade de Matemática, que consistia num jogo matemático associado ao tradicional jogo do galo. Esta atividade testava a memória dos idosos juntamente com o raciocínio rápido. A sua interação excedeu as minhas expectativas, principalmente pela velocidade de resposta. Participei também, parcialmente, na atividade de Português. Li uma frase, escrita por mim, sobre o Natal e o lar, explicando como num lar “habitam histórias e vidas inteiras que o Natal nos convida a honrar”.

Além destas atividades, ainda houve momentos de expressão física, ensino de Inglês e uma dança em grupo. Ao longo do dia surgiram também momentos não planeados, como dançar músicas de Natal com um dos animadores, o Diogo. Ao nível das interações, destaca-se a experiência com o senhor Zé, uma pessoa comunicativa e bem-disposta, que tornou a visita ainda mais especial.

Esta atividade foi importante para o nosso desenvolvimento como seres humanos. Aprendemos a valorizar mais os idosos, a importância do convívio e o impacto positivo que pequenas ações podem ter na vida dos outros. Saímos do lar com o coração cheio e com a sensação de que o desafio foi cumprido.

Num segundo testemunho, a mesma experiência é retomada de forma mais íntima, centrada na marca humana deixada por esse dia.



Alunos do 11.º C durante a visita ao Lar Villa Máryah, no âmbito do projeto Encontro de Gerações. As atividades preparadas pela turma procuraram estimular a participação e o convívio entre gerações

Por Inês Charfadi e Madalena Assunção e Professores do Conselho de Turma | 11.º C

A visita ao Lar dos Idosos de Villa Máryah, em Palmela, no dia 19 de dezembro, foi uma experiência muito marcante para nós enquanto pessoas. Não foi apenas uma visita como tantas outras, mas sim um dia em que tivemos contacto direto com realidades diferentes da nossa e com histórias de vida cheias de significado.

Ao longo das atividades que realizámos, ligadas às várias disciplinas, sentimos que estávamos a levar um pouco de alegria aos idosos. Conversar com eles, ouvir as suas histórias e partilhar momentos simples fez-nos refletir sobre a importância do respeito, da empatia e da atenção ao outro. Muitos deles mostraram alegria só por termos estado ali, o que nos fez perceber que, às vezes, pequenos gestos fazem uma grande diferença.

No final do dia, saímos do lar com o sentimento de que crescemos enquanto pessoas. Aprendemos que a vida é feita de momentos, de partilha e de relações humanas, e que todos temos algo a aprender uns com os outros, independentemente da idade. Foi um dia que ficará na nossa memória.

A visita incluiu ainda um momento especialmente simbólico na atividade de Português. Daniel Rita escreveu um poema positivamente para esta ocasião, leu-o no lar e dedicou-o, com carinho, a todos os utentes. O texto sublinhou a importância da solidariedade, da fraternidade e da atenção ao outro, deixando uma marca sensível nesse dia.

Excerto do poema de Daniel Rita | 11.º C

Professora Paula Carvalho

Mas e os outros?

Como vivem o Natal?

Alguns chorando e acendendo velas,

Outros rezando e orando às estrelas.

É nesta altura que aparece a solidariedade,

As ações para salvar a humanidade.

Realmente a fraternidade não tem idade.

Como isto me aquece o coração!

No final, ficou a sensação de que este encontro deixou marca em todos. Nos idosos, pela alegria da partilha e da presença. Nos alunos, pela consciência de que crescer também passa por saber escutar, cuidar e reconhecer o valor do outro. Mais do que uma visita, esta foi uma experiência que tornou o Natal mais humano e que permanecerá na memória de quem a viveu.

Pensar a política, pensar a justiça

Em tempo de eleições, pensar a política não é apenas acompanhar campanhas, ouvir debates ou escolher entre partidos. É parar para olhar o presente, perceber o lugar de cada cidadão na vida democrática e interrogar o tipo de sociedade que estamos, de facto, a construir.

Num momento em que cresce a desconfiança em relação às instituições, em que a abstenção continua a afastar muitos da participação cívica e em que a ideia de justiça volta a ser discutida com urgência, importa recentrar o essencial. O que significa participar na vida pública. O que esperamos de quem governa. E que responsabilidades cabem, afinal, a cada um de nós.

As reflexões que se seguem partem de ângulos diferentes, mas encontram-se numa mesma preocupação. A necessidade de não desistir da democracia. De não aceitar a política como um espetáculo vazio, reduzido ao ruído, ao desgaste e à repetição das mesmas promessas. E, ao mesmo tempo, a necessidade de pensar com seriedade o papel do Estado, os limites da liberdade individual e a obrigação coletiva de construir uma sociedade menos desigual e mais digna para todos. Entre o desencanto com o presente e a exigência de imaginar uma ordem social mais justa, há uma ideia que permanece. A democracia só se defende verdadeiramente quando é pensada, questionada e vivida. Não apenas em tempo de voto, mas também no modo como cada geração escolhe estar presente, intervir e assumir o bem comum.

Reflexão sobre política... não desistam já de ler!

Por Ana Duarte | Docente

Em conversas de adultos, muitas vezes se tenta perceber o porquê do desinteresse na política. Em especial nestas alturas de eleições e quando é mais fácil “culpar” um outro grupo. São os jovens... são os desempregados e sem estudos... são os emigrantes...

Diz-se, muitas vezes, que não há muito tempo, medida um pouco subjetiva, a juventude era mais politizada... os jovens no ensino secundário e universitário integravam movimen-

tos, faziam reivindicações e manifestações pelos seus direitos, pelo que achavam certo. Muitos jovens foram presos pelo que acreditavam, lutaram pelo que temos hoje. E não querendo dizer que antes é que era... agora, o que vejo, é que são poucos os jovens com perspetiva de futuro, com sonhos e desejos concretos. E isso aflige-me.

Serão os alunos assim tão diferentes dos de há trinta anos?

Será que a vida mais fácil, com tudo mais acessível e, em geral, mais justa tornou os nossos jovens macios, brandos e sem visão de futuro?

É certo que há umas décadas havia na política várias personalidades carismáticas, que defendiam valores e os programas políticos eram distintos e debatidos de forma intensa e acesa. Agora é só acesa, só para ver quem grita mais. Os programas políticos, todos dizem o “certo”, “o politicamente correto”, que todos concordam e até parece mal contestar, mas que depois não é colocado em prática, os políticos não o defendem... então como podem as pessoas que votam neles acreditar? Sem falar nos inúmeros casos e suspeitas de corrupção. E ouvimos “São todos iguais, farinha do mesmo saco!” ou “Vão atrás do tacho” ou até “Esse rouba mas apresenta trabalho feito”. E esta realidade afasta as pessoas do sistema que define o nosso presente, que molda o nosso futuro...

E não foi para isso que se lutou no 25 de Abril!

O que vemos é a desilusão com este sistema falho, mas que é melhor que os outros que conhecemos, a democracia. Desilusão que leva alguns a apostar nos que se dizem “fora do sistema” sem sequer considerar todas as suas propostas e ideologia, mas também continuar a insistir e votar nos mesmos, com esperança de outro resultado, e isso não será sinónimo de loucura?

Assim ganha a abstenção, ganham os que nos vencem pelo cansaço e desilusão... e perdemos todos! Será que os valores se perderam... se sim, o futuro é sombrio.

E em época de eleições, parece que este texto seria entre o “radicalismo” e o “sistema”. Não!

Não, porque não tenho a resposta certa. Mas sei que vale a pena estarmos atentos, participar e empenharmo-nos po-

liticamente... fazer um esforço por estar informados e tentarmos pensar em soluções. E isso pode começar por uma maior participação e representação dos alunos, nos órgãos da escola, como a Associação de Estudantes e o Conselho Geral, onde as decisões são tomadas e os assuntos deliberados, são a vossa voz. Porque se não o fizerem, se deixarmos isso nas mãos de outros, ninguém o vai fazer por vós, ninguém vos vai defender... correndo o risco de dar cabo disto tudo, para nós e para as gerações vindouras.

A inquietação aqui lançada leva a uma pergunta maior. Se a democracia se fragiliza quando os cidadãos se afastam, também é verdade que ela perde força quando deixa de responder, de forma justa, às desigualdades e às necessidades concretas da sociedade. Participar importa, mas importa também saber em que modelo de organização coletiva acreditamos e que ideia de justiça queremos defender.

É nesse plano que a reflexão seguinte ganha particular relevância. Já não se trata apenas de olhar para o desencanto político ou para a apatia cívica, mas de pensar, de forma mais funda, aquilo que um Estado deve garantir para poder ser considerado justo. Liberdade, igualdade de oportunidades, redistribuição de riqueza, acesso à educação e à saúde deixam então de ser conceitos abstratos para passarem ao centro da discussão sobre o bem comum.

O que é um Estado Justo?

Por Clárcia Marques | 11.º F

Professora orientadora Isabel Silva, Filosofia

A democracia portuguesa sustenta-se numa Constituição que define o Estado Português como um Estado Social, ou seja, um sistema onde compete a quem governa não apenas garantir a liberdade individual e a dignidade humana, mas também zelar pela igualdade de oportunidades, assegurando a todos o acesso, por exemplo, à saúde e à educação. Alguns políticos e filósofos consideram que, para ser justo, um Estado não precisa de intervir de forma tão direta, defendendo que as suas funções se devem limitar à garantia da segurança e da liberdade dos cidadãos. Mas na realidade o que define uma sociedade verdadeiramente justa e quais deverão ser as funções de quem governa?

Filósofos como Robert Nozick defendem o Estado Mínimo, cujas funções se limitam a três pilares, proteção contra a violência, legislação justa relativa a contratos e garantia da segurança. Contudo, eu discordo desta perspetiva. Como defende John Rawls, o Estado Mínimo pode ser uma forma de governação injusta, na qual a desigualdade é excessiva e as

oportunidades são escassas. A meu ver, o Estado deve garantir que todos os cidadãos vivam da melhor forma possível, utilizando estratégias para promover a igualdade de oportunidades e a redistribuição de riqueza para mitigar desigualdades profundas. Centrar as prioridades de um Estado apenas na liberdade individual é uma visão egoísta, pois, mesmo que a liberdade seja uma condição necessária e fundamental para a justiça, ela nunca será suficiente por si só. É certo que garantir a todos a liberdade é de primordial importância, pois os direitos das pessoas não devem ser limitados por características como raça, cor, género, orientação sexual, etnia ou opiniões. Mas é também fundamental promover a igualdade de oportunidades e uma redistribuição de riqueza que minimize as desigualdades.

John Rawls oferece uma perspetiva bem pensada através do conceito de “véu da ignorância”, trata-se de uma experiência mental onde, hipoteticamente, antes de nascermos, não saberíamos que posição ocuparíamos na sociedade. De acordo com este desconhecimento, o que seria mais sensato escolher, uma sociedade com uns mais privilegiados do que outros ou uma onde o estatuto social mais baixo fosse o melhor possível? A segunda opção mostra um modelo de redistribuição de riqueza em que há um esforço para garantir igualdade de oportunidades. Isso não significa que todos seriam igualmente ricos ou pobres, mas sim que, existindo meios para garantir oportunidades iguais, o dever moral do Estado é tornar a sociedade justa para todos.

Assim, um Estado Social que garanta a todos acesso a bens como a Educação e a Saúde, para além de, obviamente, garantir a Liberdade, é preferível a um Estado Mínimo, onde as funções do Estado são mais limitadas. É óbvio que manter um Estado Social implica que os cidadãos em melhores condições financeiras terão de pagar impostos mais elevados. Contudo, manterão, na mesma, condições dignas de vida e os seus impostos irão contribuir para que outros, com menos posses, possam ter acesso a bens como a Educação e a Saúde que, de outro modo, lhes estariam vedados. Ninguém gosta de pagar impostos, mas talvez esse seja o preço a pagar para termos uma sociedade onde, globalmente, há menos desigualdade, menos miséria, menos doença e mais educação. Em suma, mais justiça.

Lidos em conjunto, estes contributos recordam algo que por vezes se perde no ruído do presente. A democracia não sobrevive apenas porque existe. Precisa de cidadãos atentos, de pensamento crítico e de uma ideia de justiça que não abandone os mais frágeis. Quando falta participação, cresce a indiferença. Quando falta justiça, cresce a fratura. E, num caso como no outro, perde-se precisamente aquilo que mais importa proteger.

LIBERDADE
VOZ
ABRIR
RESPIRAR
ESCOLHER
CORAGEM
JUSTIÇA
FUTURO
CAMINHO
MEMÓRIA
MOVIMENTO

A liberdade começa devagar
de abrir a janela
numa voz que medo
num corpo que aprende o ar
ninguém nasce para o silêncio
ninguém nasceu para baixar os olhos
ser livre é continuar
mesmo quando a noite pesa
e guardar acesa
a parte de nós que diz não.

liberdade é prática
não é promessa