



EDUCAÇÃO PARA TODOS

JORNAL INTERESCOLAR

ESCOLAS DO CONCELHO DO SEIXAL • 2.º E 3.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO • EDIÇÃO DA CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL • N.º 12 – 2026 – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENTREVISTA À MEDIADORA
LINGUÍSTICA E CULTURAL • 6



ARTE DRAMÁTICA
NA AENA • 16



KIESA, UMA BANDA... • 19



«A ESCOLA QUE QUEREMOS:
UM ESPAÇO PARA TODOS» • 8



O GRUPO DE TEATRO
ENCANT'ARTE • 11



NO SEMÁFORO TAMBÉM SE APRENDE • 4



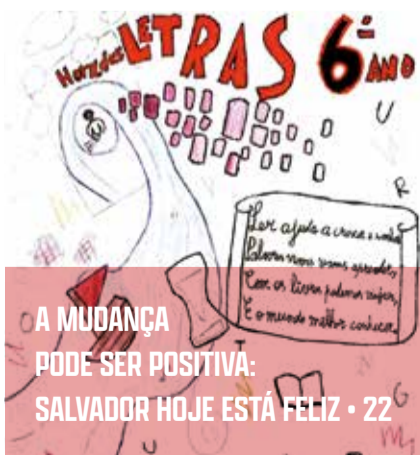
O RECREIO: DO PATIO DE TERRA
AO MUNDO DIGITAL • 12



DECIDIR O FUTURO • 15



DESPORTO INCLUSIVO
NAS ESCOLAS DO CONCELHO
DO SEIXAL • 20



A MUDANÇA
PODE SER POSITIVA:
SALVADOR HOJE ESTÁ FELIZ • 22



APRENDER A PENSAR
ATRÁVÉS DA ARTE • 24



ESCOLA APRENDE
JOSÉ AFONSO • 26





PAULO SILVA

Presidente da Câmara Municipal do Seixal

EDITORIAL

Assinalamos, no presente ano, os 50 anos da aprovação da Constituição da República Portuguesa, Lei fundamental que consagra os valores e princípios estruturantes da nossa democracia. Aprovada na sequência do 25 de Abril de 1974, a Constituição materializa os ideais da liberdade, igualdade, justiça e progresso, afirmando-se como garante dos direitos, liberdades e garantias de todos os cidadãos. É neste quadro de consolidação democrática que importa valorizar o papel da educação e da participação cívica na formação de jovens conscientes, informados e interventivos. Os direitos à liberdade de expressão e ao acesso à informação, hoje amplamente reconhecidos, são conquistas que Abril trouxe e que importa preservar e aprofundar, envolvendo, desde cedo, as gerações mais jovens.

Neste contexto, o *Jornal Interescolar* afirma-se como um projeto de natureza transversal, envolvendo todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do município do Seixal, encontrando-se atualmente na sua 12.ª edição. A presente edição beneficiou de uma parceria institucional com a agência Lusa, contribuindo de forma significativa para o reforço da qualidade, rigor e adequação da produção jornalística desenvolvida no âmbito do projeto, promovendo a participação ativa dos alunos na vida da comunidade.

Este projeto concretiza, de forma exemplar, os princípios consagrados na Constituição da República Portuguesa, designadamente o disposto no Artigo 37.º, relativo à liberdade de expressão e de informação, e no Artigo 73.º, que promove a educação como instrumento fundamental para a formação de cidadãos livres, críticos e responsáveis, assente no respeito pela diversidade de opiniões.

Num tempo em que a informação assume um papel central nas nossas sociedades, este jornal constitui um exemplo de promoção de uma educação inclusiva e equitativa, assente no princípio da EDUCAÇÃO PARA TODOS, valorizando a aprendizagem colaborativa, o desenvolvimento do espírito crítico, a literacia mediática e o respeito pelo pluralismo de ideias. O *Jornal Interescolar* configura-se assim como um projeto privilegiado, de articulação entre educação e cidadania, fomentando os valores da verdade, da responsabilidade e da participação democrática, ao capacitar os alunos para assumirem um papel ativo na sociedade, deixando de ser meros recetores passivos de informação para se afirmarem como intervenientes conscientes e participativos no contexto democrático.

POR UMA GERAÇÃO COM ESPÍRITO CRÍTICO

A autarquia do Seixal desafiou a agência Lusa para uma parceria muito importante: sessões de literacia mediática para todas as escolas do secundário do concelho, visitas à redação da Lusa e ainda apoio na construção do *Jornal Escolar*, um projeto que abrange todas escolas de vários níveis de ensino que este ano é dedicado ao tema «Educação para todos».

A agência não fica indiferente a uma iniciativa desta importância. O contexto atual impõe que se tomem medidas sérias para ajudar os jovens.

O mundo está a viver tempos complexos

Guerras, conflitos, instituições famosas e responsáveis pelos 80 anos de paz que a Europa vive desde a segunda guerra a perderem poder (ONU, NATO, e tantas outras). Voltou a lei do mais forte.

A desinformação nunca foi tão avassaladora. Os alunos nasceram nestes tempos das redes sociais,

mas ninguém os preparou para lidar com o algoritmo que decide por nós os conteúdos que recebemos. Tanto lixo, muita mentira, imenso ódio, demasiada intolerância pelos outros, pelos que são diferentes de nós. Os populistas, que funcionam como repetidores das redes sociais, dizem o que as pessoas querem ouvir, mesmo com mentiras. Vale tudo para se ganhar votos e apoiantes. O *bullying* está agora ainda mais forte, suportado nesse ambiente tóxico das redes sociais.

A dependência viciante da exposição aos ecrãs. A inteligência artificial que faz tudo em segundos, que nos dá o que pedimos, mas também nos dá falsidades e narrativas enviesadas. E vídeos, perfeitos, que parecem mesmo verdadeiros. No meio desta tempestade de conteúdos, há também coisas muito boas e há também jornalismo sério, para informar as pessoas. Os jovens devem ser críticos de tudo o que recebem, e devem saber identificar boa informação, e

saber verificar falsidades e é aqui que o papel da escola ganha uma dimensão maior e essencial na formação dos cidadãos do futuro.

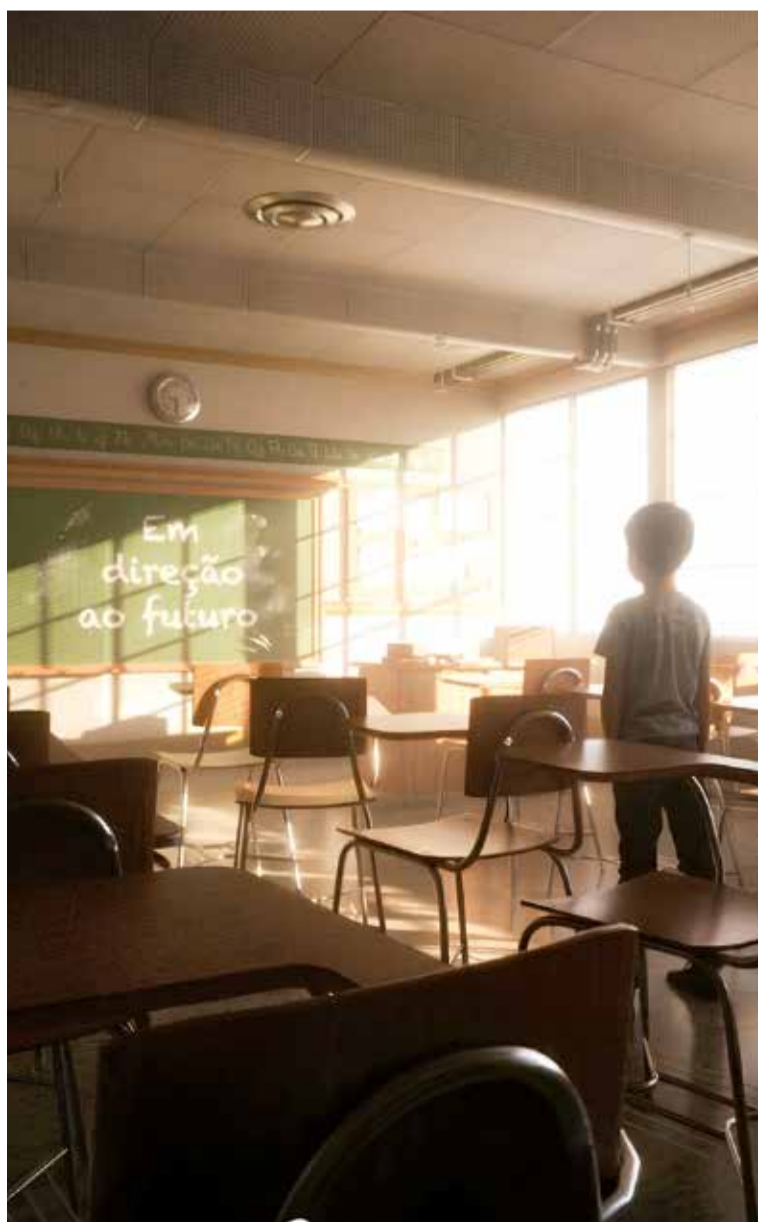
Fazer jornalismo na Escola é um passo importante, aliás, muitíssimo importante. Conhecem as regras, a deontologia, a missão nobre do jornalismo: informar! A agência Lusa é uma marca conhecida pelo seu rigor, competência, independência e clareza. Faz um jornalismo sério, baseado em fontes confirmadas, ouvindo todos os setores da sociedade, preocupada com as minorias, dando voz a quem não tem voz. Faz todo o sentido esta parceria.

É um orgulho fazer parte deste projeto municipal muito valioso. Parabéns a todos.

Gabriela Chagas

João Pedro Fonseca

(Jornalistas da agência Lusa)



*A escola é para todos,
devemos aproveitar;
com ela aprendemos
a crescer e a sonhar.*

*A escola é para todos,
ler e escrever é essencial;
abre portas ao futuro
neste mundo sem igual.*

*Dá-nos asas para voar,
por este mundo tão gigante,
onde o saber ilumina
como luz sempre constante.*

*A escola é para todos,
tem um enorme coração;
juntos somos mais fortes,
partilhamos a mesma lição.*

*A escola é para todos,
sem excluir ninguém;
respeitar cada pessoa
leva-nos sempre mais além.*

*Aprender é um direito,
é caminho e é poder;
na escola que é de todos
há espaço para crescer.*

*E crescer é conquistar,
é sonhar e é vencer;
na escola encontramos
razões para aprender.*

Melissa Batista, 9.º C
Escola Básica Dr. António
Augusto Louro



Ilustração: Francisca Almeida, 12.º F

Iniciativas que provam que aprender é possível nos locais mais inesperados!

NO SEMÁFORO TAMBÉM SE APRENDE

A educação é uma das mais extraordinárias conquistas do século. Graças a todo o esforço global que tem sido feito, nunca houve tantas crianças na escola como nos dias de hoje. Só desde 2015, registaram-se mais de 110 milhões de crianças nas escolas por todo o mundo. No entanto, este progresso tem vindo a abrandar e ainda há muito a ser feito, dado que a taxa de abandono escolar persiste. Mesmo frequentando a escola, muitos não chegam a atingir as competências básicas de leitura e raciocínio matemático necessárias.

É neste contexto que, em outubro de 2022, na capital moçambicana, Maputo, surgiu o projeto No Semáforo também Se Aprende como resposta à situação de muitas crianças e adolescentes em idade escolar que tiveram de abandonar a escola para trabalhar e conseguir ajudar as suas famílias. Muitas destas crianças trabalham nos semáforos, lavando vidros de carros e vendendo produtos para o seu sustento. No país, há mais de dois milhões de jovens que foram obrigados a deixar os estudos ou nunca foram à escola.

Em cada semáforo uma turma

Ao deparar-se com esta realidade, a professora Catarina Sive, do Colégio Global, teve a ideia de criar um grupo de professores voluntários com a missão de levar o ensino aos jovens que trabalham nos semáforos e nos cruzamentos. Com algumas cadeiras de plástico e um quadro de giz improvisado, estes dedicados professores fazem milagres. O objetivo é capacitar estes jovens, de modo a que consigam regressar à esco-



la tradicional ou ingressar no mercado de trabalho, dando-lhes a oportunidade de um futuro melhor.

A iniciativa já impactou muitos alunos e pretende continuar a expandir-se: «Se em cada semáforo, em cada esquina, houver uma turma, é isso que nós queremos», diz o diretor do colégio, Israr Mussagi.

Contudo, este não é um caso isolado. Existem diversos projetos, como o Ser Mais-Valia, feito em parceria com a Fundação Calouste Gulbenkian, que promove o voluntariado sénior além-fronteiras e o envelhecimento ativo. Este assenta num programa de mentoria solidário, no qual os mais velhos orientam jovens dos PALOP em áreas como educação, saúde, artes e emprego. O trabalho da associação destaca-se pelo altruísmo e pelo incentivo à partilha de conhecimento entre gerações.

Pequenos gestos mudam vidas

Uma educação para todos não começa apenas nas grandes organizações ou com planos altamente financiados; inicia-se, muitas vezes, com pequenos gestos dentro de uma comunidade.

E foi com esse espírito que alunos do ensino secundário da Escola Secundária João de Barros, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, decidiram embarcar num projeto de voluntariado em conjunto com uma paróquia local. Alguns alunos disponibilizam-se e dão apoio a crianças desde o 1.º ano do 1.º ciclo ao 9.º ano do 3.º ciclo.

Um gesto simples prova que quando se quer fazer a diferença é possível começar pela nossa comunidade.

No fundo, esta ação traduz, na prática, aquilo que o diretor do colégio responsável pelo projeto do semáforo resume: «Pensar global, agir local».

Estas iniciativas contribuem para a mudança na educação dos jovens, focando-se em torná-la mais inclusiva e promovendo a igualdade de oportunidades. Quando a sociedade se mobiliza, a mudança acontece. E, por vezes, ela começa nos lugares mais inesperados. Todos têm o direito a aprender, seja numa escola improvisada junto de um semáforo, numa organização de voluntariado ou na sala de uma paróquia.

«Enquanto houver crianças fora da escola, projetos como estes lembram-nos que a educação não é um privilégio, é um direito. E que, às vezes, basta um semáforo para reacender a esperança», comentou uma aluna do 12.º ano, participante na iniciativa.

Catarina Magno, 12.º ano
Escola Secundária João de Barros

OPINIÃO

EDUCAÇÃO PARA TODOS É MAIS QUE UM CONCEITO BONITO

Se a educação é um direito, porque é que nem todos a têm da mesma forma? Fala-se muito de igualdade de oportunidades, mas a realidade mostra que nem todos têm o mesmo acesso às ferramentas para aprender. A educação não é totalmente igualitária, uma vez que existem certas lacunas que muitas vezes ignoramos. A educação deve ser realmente acessível a todos – não apenas na teoria, mas na prática.

A educação é um meio para o bom funcionamento de uma sociedade.

É através dela que nos é possível tornarmos-nos cidadãos críticos. Podemos salientar que cidadãos informados evitam certas crises causadas pela desinformação.

No entanto, e apesar de Portugal oferecer uma educação gratuita e in-

clusiva, há certas lacunas que estão presentes na nossa educação. Em particular, as condições dos alunos com necessidades educativas específicas que dificultam, em muito, a sua inclusão e acesso ao ambiente escolar.

Vemos, cada vez mais, encarregados de educação a lamentarem-se da falta de professores de Educação Especial, que funcionam como uma «ponte» entre estes alunos e o ambiente escolar (que pode ser extremamente avassalador para estes alunos).

Garantir educação a todos não passa apenas por reconhecer os problemas, mas exige, também, a aplicação de medidas intervencionistas para os corrigir. É essencial que se invista em melhores recursos dentro das escolas, como acompanhamento psicológico e materiais adequados a todos os

alunos. Outro ponto a ser reforçado é o acesso à tecnologia, para que nenhum aluno fique para trás por falta de meios digitais. Além disso, a colaboração entre famílias, escola e comunidade pode fazer a diferença, ao criar redes de apoio que ajudam cada aluno a aprender com mais igualdade. Só com intervenção e compromisso é que o conceito de «educação para todos» deixa de ser inalcançável e passa a ser uma realidade possível.

Alguns dizem que a educação já é acessível a todos devido à existência de ensino público e gratuito. Isto não acontece quando temos dois alunos, na mesma sala de aula, com oportunidades muito diferentes: um tem apoio em casa, explicações regularmente e acesso a tecnologia, enquanto o outro passa por dificuldades económicas.

A presença física no ambiente escolar não garante as mesmas condições de aprendizagem. Falar de educação para todos não é apenas garantir acesso ao ensino, mas sim garantir que têm todos meios para aprender e evoluir.

A educação para todos não pode ser apenas um conceito bonito, tem de ser um compromisso real. Garantir igualdade no ensino é investir no futuro e na justiça social. Na minha opinião, a educação para todos é uma realidade possível, e muito próxima se todos contribuirmos como comunidade.

Se queremos igualdade no futuro, temos de garantir igualdade no ensino hoje.

Íris Carvalho, 12.º F
Escola Secundária João de Barros

Organização e criatividade visual dão nova vida às obras literárias

«KNOLLING» LITERÁRIO: MAIS DO QUE LER, DAR VOZ AOS LIVROS

E se um livro pudesse ser contado através de objetos?

O *knolling* literário é uma técnica que consiste em dispor objetos ou símbolos relacionados com um livro numa superfície plana, geralmente organizados em ângulos retos, criando assim uma espécie de «fotografia artística» da obra.

No contexto de uma apresentação oral, esta técnica permite aos alunos explicar um livro de forma mais dinâmica e criativa. Durante a exposição, cada objeto escolhido pode representar uma personagem, um acontecimento importante ou um símbolo da história.

Enquanto apresentam o trabalho, os alunos explicam o significado de cada objeto e a sua relação com a obra.

Como realizar esta atividade?

1. Escolher um livro.
2. Selecionar objetos que estejam relacionados com a história ou que tenham um significado simbólico.
3. Organizar os objetos numa superfície plana.
4. Tirar uma fotografia a partir de um ângulo de 90 graus.

5. Apresentar e explicar o significado de cada objeto de acordo com o conteúdo do livro.

Narrativa em objetos

O *knolling* literário apresenta-se como uma abordagem que transforma a maneira como se faz a apresentação oral de um livro. Cria uma experiência estética e simbólica na qual cada objeto representa elementos importantes da obra.

Durante a apresentação, os objetos funcionam como apoio visual para explicar o contexto da história, as personagens ou os temas principais.

Esta técnica diferencia-se de uma apresentação tradicional porque é mais visual e interativa. Em vez de apenas mostrar diapositivos com texto, utiliza objetos que ajudam o público a compreender melhor a narrativa, permitindo acompanhar a explicação de forma mais clara.

A apresentação torna-se uma experiência diferente, capaz de despertar curiosidade e interesse.

Apesar de ainda ser pouco conhecida, esta metodologia pode ser uma ferramenta pedagógica que estimula a análise crítica, a criatividade e aproxima os jovens da leitura.

O *knolling* literário mostra que os livros também podem ser organizados para contar histórias, revelando que a leitura pode ultrapassar as páginas e transformar-se numa experiência visual e interativa.

Os alunos avaliaram a experiência interessante e criativa

Este método foi utilizado na Escola Secundária João de Barros, com algumas turmas do 11.º e 12.º anos, onde os alunos tiveram oportunidade de experimentar o *knolling* literário como forma de apresentar e interpretar uma obra.

Para compreender melhor a opinião dos alunos, foram colocadas duas questões:

1. O que preferes para fazer uma exposição oral: o método tradicional com suporte de apresentação (digital ou em papel) ou o *knolling* literário?
2. Qual dos métodos consideras mais atrativo para apresentar um livro?

As respostas mostraram que muitos alunos consideram o *knolling* literário mais criativo e interessante, pois utiliza objetos e capta melhor a atenção do público.

Técnica demonstrou capacidade de síntese

Esta abordagem trouxe várias vantagens à apresentação oral. Tornou a exposição mais estruturada, ajudou a organizar ideias e aumentou a confiança dos alunos.

Ao mesmo tempo, despertou a curiosidade do público, que foi convidado a interpretar os elementos apresentados antes mesmo de ouvir todas as explicações.

Mais do que um exercício de criatividade, o *knolling* literário revelou-se também uma estratégia eficaz de comunicação. Ao selecionar, organizar e justificar cada objeto, os alunos demonstraram compreensão da obra e capacidade de síntese.

Maura Marcelino, 12.º ano
Escola Secundária João de Barros

UM DESAFIO PARA O LEITOR

No final, ficou claro que apresentar um livro não é apenas falar sobre ele: é saber comunicar com intenção, escolhendo imagens que falam antes das palavras. E sobre uma mesa cuidadosamente organizada cada objeto pode tornar-se o início de uma história. Observe as fotografias que apresentamos e tente descobrir a que livros pertencem.



ENTREVISTA À MEDIADORA LINGUÍSTICA E CULTURAL

No Agrupamento de Escolas Paulo da Gama, 44 por cento dos alunos são migrantes. A mediadora linguística e cultural Laura Almodôvar tem um papel determinante na promoção da integração, do diálogo e do respeito pela diversidade na comunidade escolar. As alunas Cleusa Fonseca, Valentina Barradas e Leonor Costa, do Clube de Jornalismo, entrevistaram a mediadora para saber mais sobre a sua função.

CJ: Pode falar-nos do seu percurso académico e do que a levou a escolher esta área?

LA: Concluí o ensino secundário em Ciências e Tecnologias, mas decidi seguir uma área ligada às questões sociais. Licenciiei-me em Antropologia na Universidade Nova de Lisboa e comecei a interessar-me por temas do Islão e dos muçulmanos em Portugal, o que me levou a fazer um mestrado em migrações. No âmbito desse mestrado, a minha tese centrou-se numa associação islâmica em Sintra. Trabalhei em organizações de direitos humanos e estou a fazer um doutoramento sobre diversidade religiosa e cultural nas escolas. Fui bolsista da Fundação para a Ciência e Tecnologia da Faculdade de Ciências e Tecnologias. Nesse contexto, aprofundi o meu conhecimento sobre os processos de integração de alunos migrantes nas escolas. Atualmente, divido o meu tempo entre o Agrupamento de Escolas Paulo da Gama e o Agrupamento de Escolas Professor Ruy Luís Gomes.

CJ: A comunicação é uma parte central da sua atividade. Que línguas fala?

LA: Falo português e inglês, percebo francês, sei um pouco de espanhol. Mas há uma «língua» que considero ainda mais importante e que não se aprende nos livros: a escuta ativa, estar realmente presente nos momentos em que

é preciso apoiar os alunos. Muitos alunos e pais chegam a falar línguas que eu nem conheço, e os tradutores nem sempre funcionam. Por isso, comunicamos muitas vezes com gestos, olhares e criando empatia, para que se sintam compreendidos e confiantes. O inglês ajuda bastante como língua ponte. Mas quando os alunos não falam inglês, recorremos a estratégias criativas, como mostrar imagens ou usar dicionários visuais, para perceber o que lhes aconteceu na escola ou na turma. Hoje, ferramentas como o Google Tradutor facilitam muito, embora não substituam a atenção e a presença junto de cada aluno.

CJ: O seu papel como mediadora envolve apenas os alunos ou também as famílias e outras estruturas da escola?

LA: O mediador facilita a comunicação entre os alunos, as famílias e a escola. Ajudo as famílias a compreender o funcionamento da escola, as faltas e os procedimentos, por exemplo, e também a mediar a comunicação entre o aluno e a escola. Para isso, trabalho em articulação com várias estruturas, sobretudo através do PAFA (Projeto de Apoio às Famílias e aos Alunos), que coordena a atuação de técnicos especializados – eu, a mediadora social e as psicólogas. É fundamental que a intervenção seja multidisciplinar e coordenada, de forma a garantir o apoio mais adequado a cada aluno e à sua família, envolvendo também professores, assistentes operacionais e outras estruturas escolares, quando necessário.

CJ: Como apoia os alunos que chegam sem falar português?

LA: Esta é uma questão complexa... O que eles mais precisam é de tempo, porque aprender uma nova língua demora, e mais apoio individualizado, algo difícil de assegurar. Temos tenta-



do responder a essa necessidade, integrando-os em grupos de acolhimento. Além disso, eu trabalho com eles numa perspetiva de português funcional, ensinando vocabulário básico para pequenas conversas do dia a dia ou relacionado com a escola – disciplinas, materiais, expressões usadas nas aulas – quase como pequenos glossários por disciplina. A prioridade é dar-lhes ferramentas para comunicarem e serem autónomos, conseguindo falar sobre o mundo à sua volta e realizar tarefas simples, como ir à papelaria para carregar o cartão.

CJ: Qual é o maior desafio que encontra como mediadora?

LA: O meu maior desafio é ter muito pouco tempo e insuficientes recursos humanos. Por causa disso, tenho muitas vezes de traçar limites e decidir quem consigo apoiar, o que é muito difícil. Na escola, precisaríamos de dois mediadores. A minha função é supostamente com alunos de países não falantes de português, mas também apoio muitos alunos dos PALOP, que chegam com dificuldades de integração e de comunicação em português.

CJ: Que mensagem gostaria de deixar sobre a importância da inclusão na nossa escola?

LA: A verdadeira inclusão acontece quando vemos os alunos que chegam como iguais a nós. É preciso curiosidade e empatia. Valorizar o que eles trazem experiências, aprendizagens e histórias tanto quanto valorizamos o que temos. Não são só eles que aprendem, nós também podemos aprender com eles, se estivermos recetivos.

Às vezes basta um sorriso, simpatia e disponibilidade para ouvir e compreender os outros. É importante colocarmos-nos no lugar do outro e tentar aprender um pouco da língua deles, mesmo que digamos palavras incorretas. Esse esforço ajuda a perceber as suas dificuldades. Eles não escolheram emigrar, tal como nós também não escolheríamos.

Cleusa Fonseca e Valentina Barradas, 6.º B
Leonor Costa, 9.º B

NO DESPORTO ESCOLAR TODOS TÊM LUGAR

O desporto escolar é muito importante, não apenas como atividade física, mas também como um meio de inclusão, aprendizagem e desenvolvimento pessoal.

Segundo a coordenadora do desporto escolar, professora Patrícia Silva, «a pedido da mediadora social, Filipa Cordeiro, e no âmbito do projeto de Integração Progressiva no Currículo, o desporto escolar também colabora na integração de alunos vindos de outros países, cuja língua materna não é o português». Através do desporto, os alunos desenvolvem o vocabulário, melhoram a comunicação e aprofundam o conhecimento da língua e da cultura portuguesas.

A oferta desportiva na Escola Básica

Paulo da Gama é diversificada: Atletismo, Basquetebol, Desporto para a Comunidade (Dança para os alunos, Atividade Física para os professores/funcionários e ainda Caminhadas para todos os elementos da comunidade educativa, Escola Ativa, Golfe, Sobre Rodas, Ténis e Voleibol, garantindo-se sempre a existência de desporto adaptado.

«Todas as modalidades contam com a participação de grande número de alunos de todos os ciclos de escolaridade», refere a coordenadora.

Além disso, os alunos com limitações participam livremente em todos os núcleos, sendo os treinos e as competições adaptados às capacidades e necessidades de cada um. Os alunos da

Unidade de Multideficiência beneficiam de um horário próprio integrado na modalidade Escola Ativa.

Érica Fonseca, 9.º G



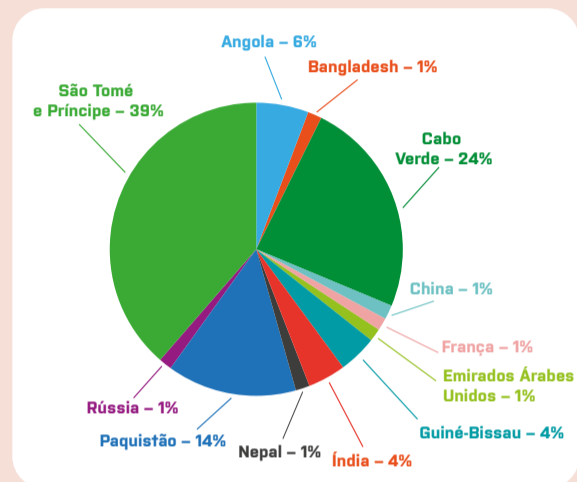
INQUÉRITO

VOZ DOS ALUNOS

Para perceber como se sentem na escola e quais os principais apoios, aplicámos, entre 23 e 27 de fevereiro, um inquérito aos alunos que frequentam as aulas de PLNM na Escola Básica Paulo da Gama, uma medida destinada a garantir a igualdade de oportunidades e o acesso ao currículo para alunos com outra língua materna ou sem escolarização prévia em português.

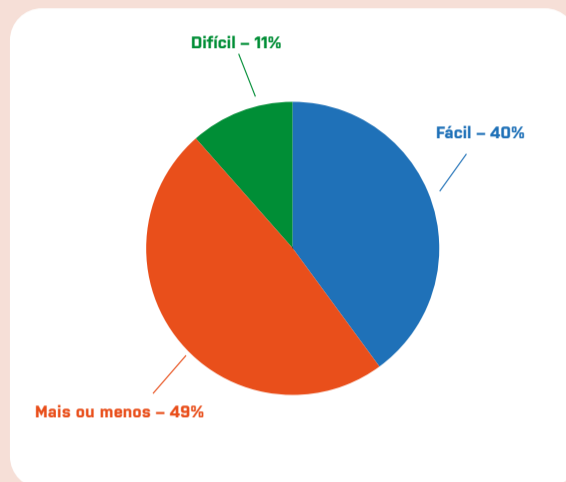
1. Qual é o teu país de origem?

A maioria dos alunos é de origem africana, existindo entre os 70 inquiridos 12 nacionalidades, o que mostra a grande diversidade cultural da nossa escola.



3. O português é...

A maioria dos alunos considera que o português é «mais ou menos». Muitos também consideram fácil. Apenas 8 alunos acham que é difícil, por isso poucos alunos têm muitas dificuldades.



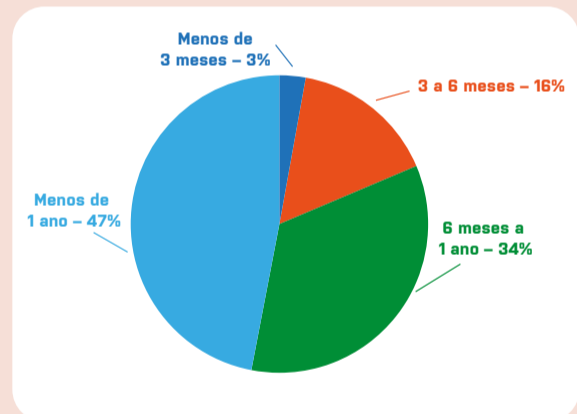
5. Tens amigos na escola?

Quase todos os alunos têm amigos na escola. Isto é muito importante, porque as amizades ajudam na integração e na aprendizagem.



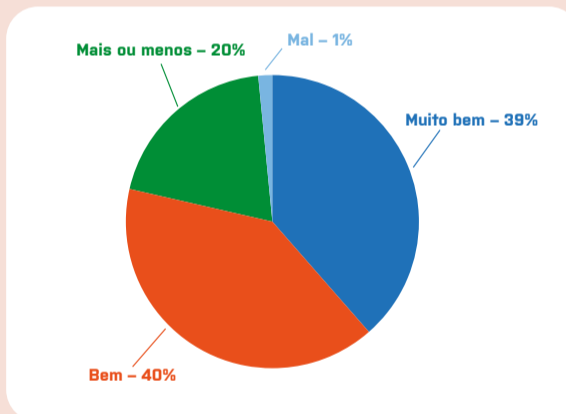
2. Há quanto tempo estás em Portugal?

Mais de metade dos alunos inquiridos (53%) está em Portugal há até um ano, o que mostra que muitos chegaram recentemente ao país.



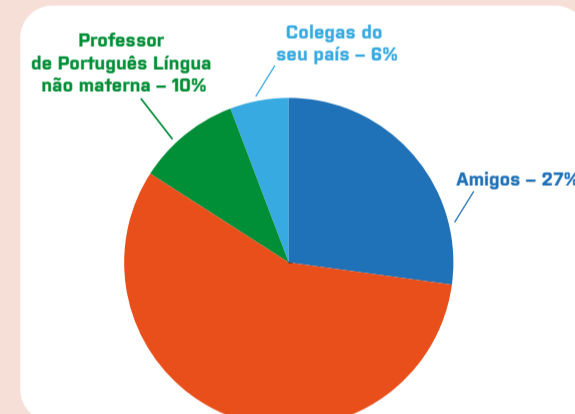
4. Na escola, sentes-te...

A maioria dos alunos sente-se bem ou muito bem na escola (79%), o que revela um ambiente geralmente positivo e acolhedor.



6. Quem te ajuda mais na escola?

A maioria dos alunos considera essencial o apoio dos adultos e também as relações de amizade no processo de aprendizagem e integração.



Os resultados do inquérito mostram que a Escola Básica Paulo da Gama é acolhedora e que todos os alunos, independentemente do país de origem, se sentem apoiados e incluídos.

Martim Peixoto, 5.º A
Aryelle Santo, 5.º B



Ilustração: «Somos todos diferentes» de Giancarlo Prudêncio, 7.º F

A ESCOLA QUE QUEREMOS: UM ESPAÇO PARA TODOS

A ilustração que acompanha este artigo, da autoria de Samara Freire, aluna do 6.º C, retrata uma escola viva, rodeada de árvores e preenchida por alunos que circulam no recreio e nos acessos ao edifício. À primeira vista, é um cenário comum do quotidiano escolar. No entanto, um olhar mais atento revela uma mensagem mais profunda e necessária: a inclusão.

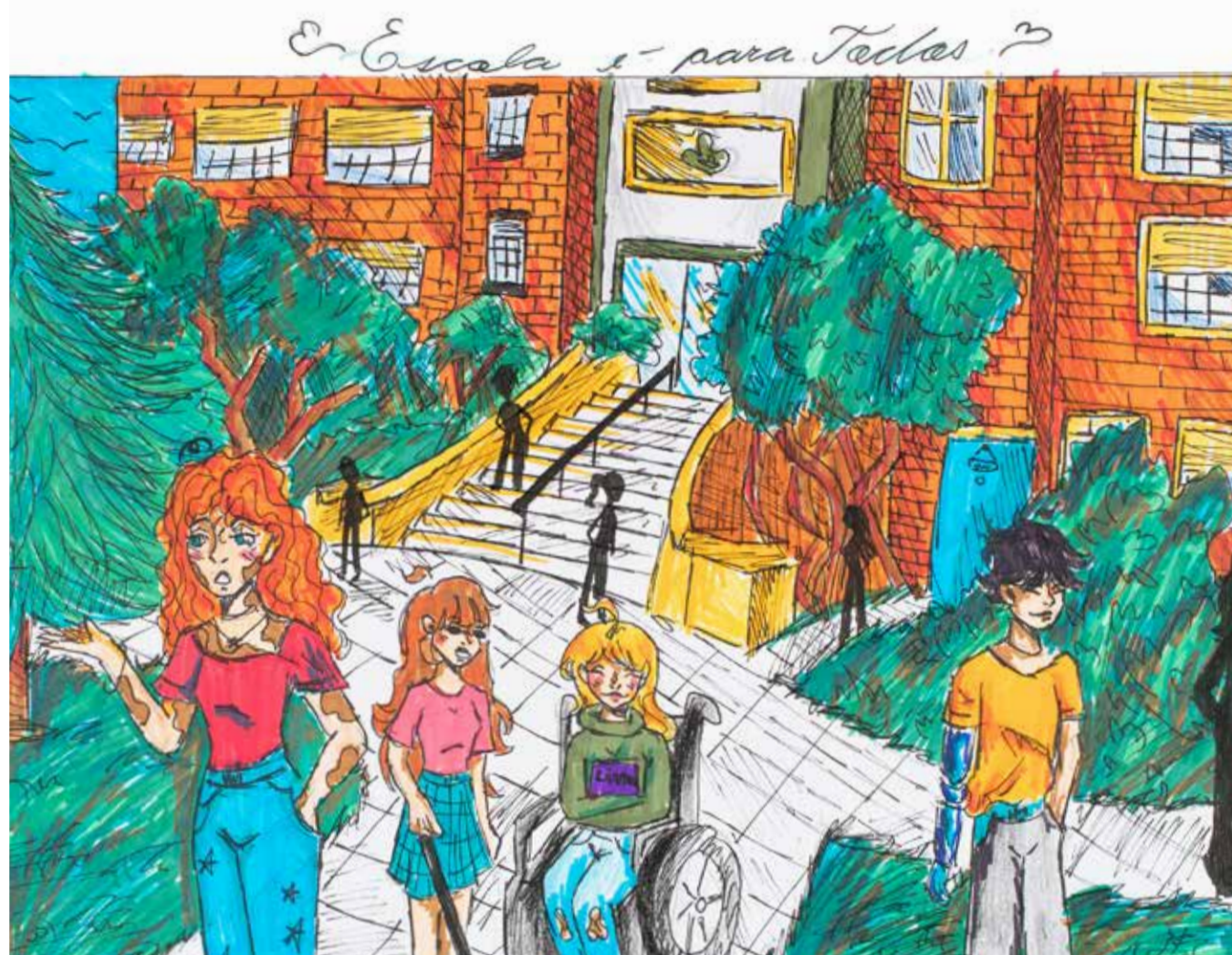
No centro da imagem está uma aluna numa cadeira de rodas, acompanhada por colegas, a circular por uma rampa que permite o acesso ao edifício. Este detalhe mostra como pequenas mudanças nas infraestruturas podem fazer uma grande diferença na vida de muitos alunos, mais do que estruturas físicas, representam oportunidades e igualdade.

A diversidade dos alunos representados é outro dos pontos fortes da ilustração. Cada um é diferente, mas todos partilham o mesmo espaço, convivendo naturalmente.

A escola surge, assim, não apenas como um local onde se transmitem conhecimentos, mas como um espaço onde se destacam valores fundamentais: respeito, empatia e entreajuda, pois aceitar o outro é um dever de todos e envolve toda a comunidade educativa.

Enquanto alunas do Clube de Jornalismo da Escola Dr. António Augusto Louro, acreditamos que dar voz a estes temas é também contribuir para a mudança, porque a escola que queremos é, sem dúvida, um espaço onde todos contam e todos têm lugar.

Através do traço expressivo da Samara,



somos convidados a refletir sobre o tipo de escola que queremos construir. Uma escola inclusiva não é um privilégio nem um gesto simbólico, é um direito consagrado e uma responsabilidade coletiva. Enquanto alunas do Clube de Jorna-

lismo da Escola Dr. António Augusto Louro, acreditamos que dar voz a estes temas é também contribuir para a mudança, porque a escola que queremos é, sem dúvida, um espaço onde todos contam e todos têm lugar.

Texto: Melissa Batista, 9.º C
Ilustração: Samara, 6.º C
Clube de Jornalismo da Escola
Dr. António Augusto Louro

A AULA EM QUE NINGUÉM PERCEBEU NADA E TODOS APRENDERAM

Os alunos entraram na aula de português, abriram os cadernos e esperaram que a aula começasse. Tudo parecia normal, até ao momento em que a professora Isabel Preto começou a falar em francês.

Os primeiros minutos foram marcados por olhares trocados, olhares de admiração e surpresa, sobrancelhas franzidas e sussurros discretos. Alguns tentaram adivinhar o que estava a ser explicado, outros desistiram e ficaram em silêncio. A sensação era clara, estar numa sala de aula e não perceber nada era desconfortável, frustrante e desmotivador. A situação durou pouco tempo, mas foi suficiente para causar impacto. A professora explicou que a atividade fazia parte de uma reflexão sobre Educação para todos e teve como objetivo mostrar, na prática, as dificuldades sentidas por alunos que chegam à escola sem dominar a língua portuguesa.

«Agora percebo melhor como se sentem», comentou um aluno no final da

aula. De repente, aquilo que parecia simples, como as mais pequenas tarefas do dia a dia, copiar do quadro, responder a uma pergunta, acompanhar uma explicação, ganhou um novo significado. A língua deixou de ser uma disciplina e passou a ser vista como a chave para aprender tudo o resto. Alguns alunos resolveram aderir ao projeto de Mentorias, para poder ajudar não só os alunos estrangeiros, como outros que revelam dificuldades de aprendizagem. Afinal, o sucesso só se alcança se for construído em conjunto, com respeito, entreajuda e a consciência de que cada aluno aprende a um ritmo diferente. Porque numa escola verdadeiramente inclusiva, ninguém fica para trás e todos têm a oportunidade de aprender, crescer e sentir que pertence.

Margarida Roque e Matilde Teixeira, 6.º D
Clube de Jornalismo da Escola
Dr. António Augusto Louro



O TESTEMUNHO DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

No âmbito do tema Educação para Todos, ouvimos o testemunho de um professor de Educação Especial da nossa escola, que partilhou a sua experiência e refletiu sobre os desafios e as conquistas da escola inclusiva.

Com vários anos de serviço na área, o professor começa por afirmar que «educação para todos não é apenas um slogan, é um compromisso diário». Explica que o seu trabalho passa por apoiar alunos com necessidades educativas, ajudando-os a ultrapassar dificuldades que podem ser cognitivas, emocionais, sociais ou linguísticas.

Segundo o docente, cada aluno é único e, por isso, o apoio também tem de ser diferenciado.

«Há alunos que precisam de adaptações nos testes, outros necessitam de materiais mais simples ou de mais tempo para realizar as tarefas. O importante é garantir que todos têm oportunidade de aprender», refere.

O professor destaca ainda a importância do trabalho em equipa.

«Não trabalhamos sozinhos. Colabora-

mos com os diretores de turma, os professores das várias disciplinas, psicólogos e famílias. A inclusão só é possível quando existe cooperação.»

Para ele, a comunicação constante entre todos os intervenientes é fundamental para o sucesso dos alunos, e questionado sobre as maiores dificuldades, admite que nem sempre é fácil responder a todas as necessidades existentes. «Os recursos nem sempre são suficientes e os desafios são muitos.

No entanto, cada pequena conquista de um aluno compensa todo o esforço», sustentou.

O docente sublinha também que a Educação Especial não beneficia apenas os alunos apoiados, mas toda a comunidade escolar.

«Quando promovemos a inclusão, estamos a ensinar valores como o respeito, a empatia e a solidariedade. Isso prepara os jovens para serem cidadãos mais conscientes», defendeu.

No final, deixa uma mensagem clara: «Educação para todos significa acreditar que cada aluno é capaz, à sua ma-



neira e ao seu ritmo. O nosso papel é dar-lhes as ferramentas certas para que possam alcançar o seu potencial.»

Este testemunho mostra que o professor de Educação Especial desempenha um papel essencial na construção de uma escola mais inclusiva, onde a diver-

sidade é vista como uma riqueza e não como um obstáculo.

Martim Antunes, 6.º D
Clube de Jornalismo da Escola Dr. António Augusto Louro

«APRENDER UMA NOVA LÍNGUA É DIFÍCIL, MAS AQUI SENTI-ME ACOLHIDA»

No âmbito do *Jornal Interescolar*, Índia Bernardo, repórter do Clube de Jornalismo, entrevistou uma aluna que chegou recentemente do Paquistão e que agora frequenta a nossa escola. Nesta conversa, partilha as suas dificuldades, conquistas e a forma como a escola a ajudou a integrar-se numa nova realidade.

Repórter: Antes de mais, podes contar-nos um pouco sobre ti e sobre a tua chegada a Portugal?

Entrevistada: Vim do Paquistão há pouco tempo com a minha família. No início foi tudo muito diferente: o país, a escola, as pessoas e, principalmente, a língua. Sentia-me um pouco perdida.

R: Qual foi a maior dificuldade quando começaste a frequentar a escola?

E: Sem dúvida, o português. Eu não conseguia perceber bem o que os professores diziam e tinha medo de falar, porque achava que ia errar. Também foi difícil fazer amigos no começo.

R: Sentiste apoio por parte da escola e dos colegas?

E: Sim. Aos poucos comecei a sentir-me mais segura. Alguns colegas ajudaram-me muito, explicavam as coisas com calma e tinham paciência comigo. Os professores também tentavam ajudar e isso fez muita diferença.

R: Participas no projeto Abraçando o Português? De que forma é que esse projeto te tem ajudado?

E: Tem-me ajudado muito. Aprendo palavras novas, treino a leitura

e a escrita e não tenho tanto medo de errar. Aqui sinto que posso aprender ao meu ritmo. Também fiz mais amigos.

R: O que mais gostas na nossa escola atualmente?

E: Gosto das pessoas. Agora sinto que pertenço à escola. Já consigo comunicar melhor e isso deixa-me feliz e mais confiante.

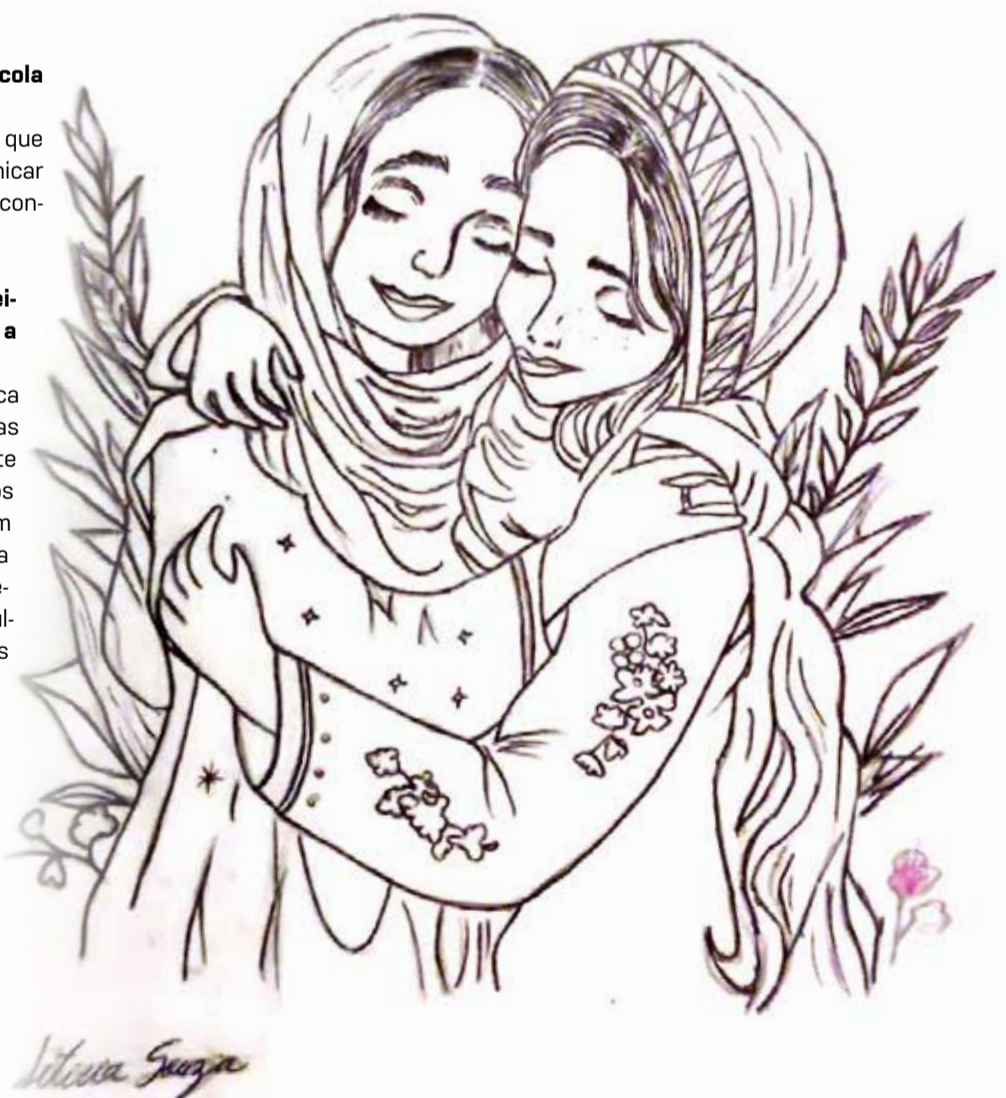
R: Que mensagem gostarias de deixar a outros alunos que chegam a Portugal sem falar bem a língua?

E: Gostaria de dizer-lhes que nunca devem desistir. No início é difícil, mas com ajuda tudo melhora. É importante acreditar em nós e aceitar a ajuda dos outros. Quando cá cheguei, tinham de falar comigo em inglês e, ainda assim, nem sempre conseguia perceber. Agora ainda tenho muitas dificuldades, mas já aprendi o básico e, aos poucos, tudo se torna mais fácil.

Esta entrevista mostra que a integração vai muito além das salas de aula. Através do apoio, da empatia e de projetos inclusivos, a escola pode tornar-se um verdadeiro espaço de acolhimento.

Ouvir estas histórias ajuda-nos a perceber que aprender juntos também é aprender a respeitar e a compreender quem vem de longe, mas quer sentir-se em casa.

Índia Bernardo, 6.º B
Clube de Jornalismo da Escola Dr. António Augusto Louro



A Disciplina que Nos Ajuda a Ser Melhores Cidadãos

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

No Agrupamento de Escolas Terras de Larus, na Escola Básica 2.º e 3.º Ciclos, a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento tem sido muito importante para ajudar os alunos a aprender a viver em sociedade de forma responsável, solidária e respeitadora. Esta disciplina faz parte da Estratégia de Educação para a Cidadania do agrupamento, que segue as regras nacionais e procura envolver toda a comunidade escolar. Na disciplina, trabalhamos vários temas ligados ao respeito pelos outros, à inclusão, ao ambiente, à saúde, aos direitos humanos e à participação na comunidade. Todos estes assuntos estão ligados entre si e ajudamos a perceber melhor o mundo e o nosso papel nele.

As aulas de Cidadania e Desenvolvimento não acontecem só dentro da sala, dedicamos uma semana no 1.º semestre e outra no 2.º, e durante essas semanas todos os professores e alunos estão envolvidos no projeto de cada turma. Estes podem ser campanhas, debates e atividades que envolvem a escola, as famílias e até parceiros da comunidade. Assim, aprendemos a tomar decisões, a trabalhar em grupo e a pensar de forma crítica.

Com este trabalho, o Agrupamento Terras de Larus quer que todos os alunos participem mais na vida da escola e se tornem cidadãos ativos, responsáveis e preparados para contribuir para uma sociedade mais justa e inclusiva.

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento é, por isso, um espaço onde aprendemos a ser melhores pessoas e a construir um futuro mais consciente e solidário.

Testemunho da turma do 5.º E

Algo extraordinário aconteceu no Pavilhão D!

Durante a primeira semana da Cidadania, a sala 29 sofreu uma intervenção extraordinária, há muito desejada pelos alunos do 5.º E: a remodelação da sua sala de aulas. Esta atividade contou com o trabalho de alunos, professores, pais e encarregados de educação, que durante aquela semana se dedicaram plenamente à pintura da sala, à criação de um mural sobre os Direitos Humanos, assim como deram início à remodelação dos cacifos para os alunos. Foi com muito agrado que, no dia 16 de janeiro, os alunos receberam os diversos convidados e visitantes que se dirigiram à sala para conhecerem esta obra muito desejada.

O orgulho e a alegria sentidos pelos alunos daquela turma, por terem contribuído para melhorar o espaço da escola, é uma constante nas suas conversas.



Terras de Larus Reforça Compromisso Ambiental

APADRINHAMENTO DE DUAS BURRAS DE MIRANDA

O Agrupamento de Escolas Terras de Larus apoia, desde 2021, a preservação do Burro de Miranda, uma espécie portuguesa muito especial. Para isso, o agrupamento apadrinha duas burras: a *Lavanda* e a *Bulhaca*, e desenvolve um projeto que ajuda os alunos a aprender mais sobre estes animais e sobre a importância de proteger a natureza.

O projeto começou no ano letivo de 2021-2022 e tem como objetivo ensinar os alunos a valorizar as espécies nacionais, a respeitar os animais e a participar em ações de proteção ambiental. Além de angariar fundos para o apadrinhamento, os alunos também descobrem como vive o Burro de Miranda e conhecem o trabalho da AEPGA – Associação para o Estudo e Proteção do Gado Asinino, situada na aldeia de Atenor, em Miranda do Douro.

O entusiasmo dos alunos de todas as escolas do agrupamento tem sido tão grande que a mentora do projeto deci-

diu continuar esta iniciativa.

Este ano, será realizada a quarta visita de estudo à AEPGA, onde os alunos poderão ver de perto *Lavanda* e *Bulhaca*, aprender como a associação protege esta espécie e perceber porque é tão importante cuidar deste património vivo da nossa cultura rural.

Com este projeto, o Agrupamento de Escolas Terras de Larus mostra que está empenhado em formar alunos mais conscientes, responsáveis e atentos ao ambiente que os rodeia.

«*Da Cruz de Pau a Miranda, só para ver a Lavanda!*»

Brigada Jornalística – 5.º G

Joana C., Camila C.,

Madalena N., Matilde N., Beatriz G.



O GRUPO DE TEATRO ENCANT'ARTE

O Grupo de Teatro Encant'arte é uma das iniciativas mais criativas e marcantes da nossa Escola Básica 2.º e 3.º Ciclos da Cruz de Pau. Criado há quatro anos pela professora Margarida Bandeira, o grupo tem sido uma plataforma para os alunos explorarem o mundo do teatro e da expressão artística, oferecendo experiências únicas e marcantes. O nome Encant'arte foi escolhido pelos primeiros alunos do grupo, simbolizando a magia do teatro e a beleza da arte. Este nome continua a representar o espírito criativo e encantador que o grupo transmite a todos os envolvidos.

Até hoje, o grupo já apresentou três peças de grande sucesso, como «À Beira do Lago dos Encantos», «O Rapaz de Bronze» e «Romeu e Julieta», levadas ao palco com emoção e talento pelos alunos.

Este ano, o grupo está sob a orientação das professoras Helena Salgado e Margarida Bandeira, que continuam a trabalhar com dedicação para melhorar cada vez mais as produções teatrais.

A professora Helena Salgado trouxe novas abordagens criativas que têm sido fundamentais para o crescimento do grupo. Além disso, os workshops organizados por profissionais, no âmbito da parceria com a Câmara Municipal do



Seixal, têm sido essenciais para ajudar os alunos a melhorar as suas habilidades teatrais, trazendo novas técnicas e abordagens à interpretação.

Uma curiosidade é que a professora Margarida Bandeira é atriz, e essa experiência profissional tem sido uma enorme mais-valia para o grupo. A sua prática no palco contribui imenso para as orientações e os conselhos que transmite aos alunos, ajudando-os a entender melhor as dinâmicas do teatro e a aperfeiçoar a sua performance.

O ano passado, o grupo contou com a

orientação da atriz Liliana Costa, e este ano com a atriz Sara Rosa, cujo talento e experiência deixou marcas nas produções e no desenvolvimento artístico dos alunos.

A atriz teve de parar de orientar o grupo porque se tornou mãe, mas deixou um legado importante e a sua energia continua a ser sentida nas memórias do grupo. Este ano, os alunos continuam a ser acompanhados pela atriz Sara, que tem feito um trabalho notável, ajudando a afinar os detalhes e a dar ainda mais vida e intensidade às apresentações.

O Grupo de Teatro Encant'arte tem vindo a crescer, conquistando novos alunos e a encantar o público a cada nova peça. Este projeto é uma verdadeira referência na nossa escola, mostrando a importância da arte na formação dos jovens e a sua capacidade de expressão e criatividade.

Fica atento às próximas apresentações do grupo Encant'arte e vem apoiar os teus colegas em palco!

Brigada Jornalística
Martim Fonseca, 8.º ano

Entre línguas e pontes

A VOZ DA MEDIADORA LINGUÍSTICA DA NOSSA ESCOLA, DR.ª ANDREIA MOURÃO

Qual é o seu papel como mediadora linguística no agrupamento?

O meu papel como mediadora linguística e cultural no nosso agrupamento é ajudar os alunos que vêm de países onde não se fala o português. Ajudo-os na comunicação, a aprender português mais rápido, na sua integração e inclusão, e também os professores a comunicar com os pais, que também não falam português. Faço uma espécie de ponte entre estes alunos, as suas famílias e a escola.

Quantas nacionalidades tem o nosso agrupamento?

Tem 34 nacionalidades.

Que tipo de situações a levam a intervir com os alunos e famílias?

Eu intervenho com os alunos quando vejo que estes ainda estão a ter dificuldades na escola, seja nos trabalhos, em sala de aula, na integração da turma, na vida escolar em geral. A principal dificuldade é não compreenderem bem o português, o que afeta os seus trabalhos e a interação com colegas e professores. Com a família destes alunos, intervenho sempre que haja alguma coisa a comunicar, normalmente através do diretor de turma (DT). Estou presente em reuniões particulares ou reuniões de pais, sempre que o DT as convoque, para poder ajudar

na tradução da informação, caso as famílias não saibam falar bem português.

Quais são as maiores dificuldades de comunicação que os alunos estrangeiros enfrentam?

A maior dificuldade para estes alunos em termos de comunicação é na compreensão da matéria explicada pelos professores. Nós vimos para a escola para aprender, e a aprendizagem acontece em sala de aula com o professor. Estes alunos vêm sem saber falar português, o grande problema começa logo aí. O mesmo acontece com os manuais, as fichas e as perguntas nos testes.

Como ajuda os alunos que ainda não dominam bem a língua portuguesa?

Costumo fazer sessões semanais com estes alunos. Nestas sessões, faço fichas e exercícios onde se pratica a língua portuguesa – pode ser gramática, oralidade, leitura, escrita. O tipo de exercícios que faço depende das necessidades individuais de cada aluno. Há alunos que já falam minimamente bem e só precisam de um reforço e/ou vocabulário e, portanto, fazemos exercícios do nível A2. Há alunos que não falam mesmo nada de português, portanto com estes alunos começo do zero. Trabalho com alunos das cinco escolas do agrupamento.

Trabalha em articulação com diretores de turma, psicólogos e professores? Como?

Sim. Os DTs e os professores são com quem eu mais trabalho, porque são eles que passam mais tempo com os alunos em sala de aula e melhor os conhecem, e os vão avaliar. Não dou notas! Posso ser eu a pedir-lhes conselhos de que exercícios e trabalhos faço com os alunos da sua disciplina, como também podem ser os DTs/professores a virem pedir-me ajuda com coisas que envolvam tradução, comunicação com os pais ou trabalhos da escola destes alunos. Também trabalhamos em atividades, passeios, trabalhos de grupo e projetos. Com as psicólogas, posso encaminhar alunos para o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) sempre que exista algum problema grave no bem-estar do aluno.

Que conselhos daria a um aluno que acabou de chegar a Portugal e não fala português?

Eu aconselharia a ver e ler muitas coisas em português: revistas, livros, blogs, vídeos, filmes, séries, programas de televisão, ouvir música... Não há forma mais rápida de aprender uma língua do que «mergulhar» completamente nela! Não basta apenas ler e assistir, tem de se falar também para haver evolução.

O que considera mais importante para que um aluno estrangeiro se sinta incluído na escola?

O mais importante é estes alunos sentirem que são aceites e acolhidos. No fundo, que estão em pé de igualdade com os colegas. É importante não os excluir por falarem uma língua diferente, terem uma aparência diferente, por pertencerem a uma cultura ou religião diferentes. O que muitos esquecem é que estas famílias deixaram tudo o que conheciam para trás, para vir em busca de melhores condições de vida. Nunca devemos diminuir ninguém só por vir de um sítio diferente do nosso!

Perguntamos a alguns alunos o que gostam mais em Portugal:

«As ruas cá têm melhores condições. Quase todas têm cimento, sinais e semáforos, o trânsito é mais organizado e consigo atravessar a rua com mais segurança. Também gosto da escola.»

Ali Asgar, 5.º H – Índia

«Gosto das pessoas, são muito simpáticas comigo e gosto muito de explorar sítios como Lisboa.»

Harmanjot Singh, 6.º F – Índia

Brigada Jornalística: Ana Bernardino, Benedita Nogueira, Carlota Ferreira e Elmilda Abreu

A ESCOLA DE ONTEM E DE HOJE

Comparar a escola dos meus avós com a minha é confrontar dois mundos opostos, pois, durante o Estado Novo, sob o lema «Deus, Pátria e Família», a educação não visava o pensamento crítico, mas sim a obediência e a aceitação passiva de regras.

As diferenças fundamentais começam na disciplina e na autoridade, sendo chocante verificar que a violência era a norma, onde o erro num ditado ou o desconhecimento da geografia resultava em reguadas aplicadas por um professor que detinha uma autoridade absoluta e inquestionável. Atualmente, esse cenário deu lugar a um ambiente pautado pelo diálogo e pelo respeito mútuo.

Outro contraste marcante era a segregação de género, uma vez que a separação entre rapazes e raparigas era a regra: elas eram preparadas para serem donas de casa, boas esposas e

mães, enquanto eles eram instruídos para o mercado de trabalho, ao passo que hoje a educação garante as mesmas oportunidades e currículos para todos. Quanto aos métodos de ensino, a aprendizagem que antes se baseava na memorização pura e no castigo evoluiu para um foco na tecnologia, em trabalhos de grupo e debates, onde nós, estudantes, temos voz ativa e somos incentivados a expressar as nossas opiniões.

Embora a escola atual enfrente novos desafios, como o excesso de ecrãs e a pressão dos exames, a liberdade de que gozamos é um privilégio incomparável, pois enquanto a escola de Salazar era um treino para a uniformidade e o silêncio, a escola de hoje é um espaço de escolha e de construção do futuro.

Beatriz Andrade, 9.º D



Ilustração: Sophia Almandoz, 9.º D

O RECREIO: DO PÁTIO DE TERRA AO MUNDO DIGITAL

No tempo de Salazar, a escola era um espaço estratégico para moldar as crianças sob a ideologia «Deus, Pátria e Família», com o Livro Único a garantir que todos aprendiam as mesmas ideias oficiais.

A escolaridade era curta e elitista: começou por ter apenas três anos e o ensino secundário era pago, sendo inacessível para a maioria. Havia uma separação total entre géneros, com rapazes a prepararem-se para o trabalho e raparigas para os «Lares Femininos» e a vida doméstica. O recreio refletia este rigor, com muros a separar os sexos e uma vigilância apertada, onde se brincava ao pião ou à corda com lanches simples de pão com marmelada.

A grande mudança começou a desenhar-se antes da Revolução, com a Reforma de Veiga Simão em 1973. Esta foi a medida mais progressista do regime de Marcelo Caetano, pois tentou modernizar e alargar o ensino, enfrentando a resistência dos «ultras» do Estado Novo que temiam perder o controlo ideológico. Com a democracia, os muros caíram e o ensino tornou-se público e univer-

sal, estendendo-se hoje até aos 18 anos. Os manuais atuais refletem esta evolução, promovendo a igualdade e mostrando famílias diversas, com pais e mães em todas as profissões.

No recreio de hoje, a grande transformação é o mundo digital. Se antes o intervalo era feito de jogos físicos e barulho, hoje os telemóveis criaram «muros virtuais». Embora a convivência entre géneros seja livre, muitos alunos passam o tempo ligados ao TikTok ou a jogos online, tornando o intervalo mais silencioso e sedentário.

Em resumo, passámos de uma escola de obediência cega para um espaço de liberdade e cidadania, onde o novo desafio é equilibrar o ecrã com a convivência real.

Rodrigo Martins, 9.º C



Ilustração: Lindalva Trindade e Raphelly Nonato, 9.º C

OPINIÃO

SECA OU SORTE? O PRIVILÉGIO DE SER ESTUDANTE

Todos sabemos que a Educação é fundamental, embora, no dia a dia, a posamos muitas vezes subestimar ou encarar como algo chato e desnecessário. O verdadeiro desafio para nós, alunos, passa por compreender que o conhecimento não é apenas uma matéria para teste, mas sim a base sólida para evoluirmos e alcançarmos o sucesso nas nossas futuras carreiras.

Esta consciência torna-se ainda mais importante quando olhamos para fora da nossa bolha.

Vivemos numa era de avanços tecnológicos sem precedentes, mas esta modernidade não é uma realidade global. Este desequilíbrio afeta milhões de jovens que anseiam aprender, mas são impedidos por barreiras cruéis como o trabalho infantil, a discriminação de

género, a localização geográfica ou a falta de recursos financeiros. Enquanto muitos de nós damos a escola como garantida, outros lutam diariamente pelo simples direito de segurar uma caneta.

Acredito que a Educação é o principal pilar de uma boa qualidade de vida. Sem ela, limitamos drasticamente o nosso horizonte e as escolhas pro-

fissionais. Além disso, quanto mais pessoas qualificadas existirem, maior será a prosperidade de uma nação. Em suma, o ensino é um elemento essencial que deveria ser acessível a todos. Afinal, o conhecimento não deveria ser um privilégio, mas sim um direito universal.

Tiago Dias, 8.º C

COMO ERA NO TEU TEMPO?

Atualmente, estamos todos habituados à ideia de que o ensino é misto, inclusivo e é um espaço de aprendizagem e de convívio, sem que as nossas ideologias e pensamentos individuais sejam afetados. Mas pergunto-vos: será que era assim antes do 25 de Abril? Para esclarecer esta dúvida, decidi entrevistar o meu avô e a resposta a esta pergunta encontra-se na entrevista que se segue.

Antes de falarmos propriamente das aulas e também para nos localizarmos, em que escola andaste?

Eu andei na Escola Primária da Sé, em Portalegre, e a tua avó estudava numa escola diferente do outro lado da cidade, numa escola para raparigas. Rapazes e raparigas não tinham aulas juntos, nem aprendiam as mesmas coisas.

Lembras-te de como eram as aulas nessa escola? Quais as disciplinas e as regras que tinham de cumprir?

As turmas tinham entre 30 a 40 alunos. De segunda a sexta-feira, tínhamos aulas o dia todo, e ao sábado tínhamos só de manhã, sempre com o mesmo professor. A turma era respeitadora, se não eram castigados, até com direito a levar com o ponteiro dos professores nas mãos, o que hoje é impensável. Tínhamos muito que saber; tínhamos gramática, aritmética e geometria, história,

geografia, ciências. Tínhamos de saber todos os rios, serras, caminhos de ferro (...) e isto só na escola primária!

E como era a relação com os vossos professores?

Os professores, pelo menos o da primária, era bom professor, mas era muito rígido e, por haver um género de degrau como um «palco» onde ele estava, dava-lhe um ar de superioridade... Naquela altura havia muitos professores assim, mas por norma acabavam por se dar bem connosco e também tínhamos muitos momentos bons dentro e fora da escola.

Costumavam estudar até que idade?

O mais comum, mas não era o caso de toda a gente, era estudar-se até à quarta classe. No entanto, quem pudesse e quisesse mesmo estudar seguia cursos. Eu, por exemplo, segui o curso de formação de serralheiro, na escola Industrial que hoje é o segundo e terceiro ciclo. Tinha aulas de manhã e trabalhava à noite, mas grande parte das pessoas só estudava até à quarta classe.

Como podemos ver, com o passar dos anos e com a Revolução do 25 de Abril, ocorreram várias alterações na educação. O estudo deixou de estar dependente da condição social e tornou-se obrigatório até aos 18 anos. As escolas

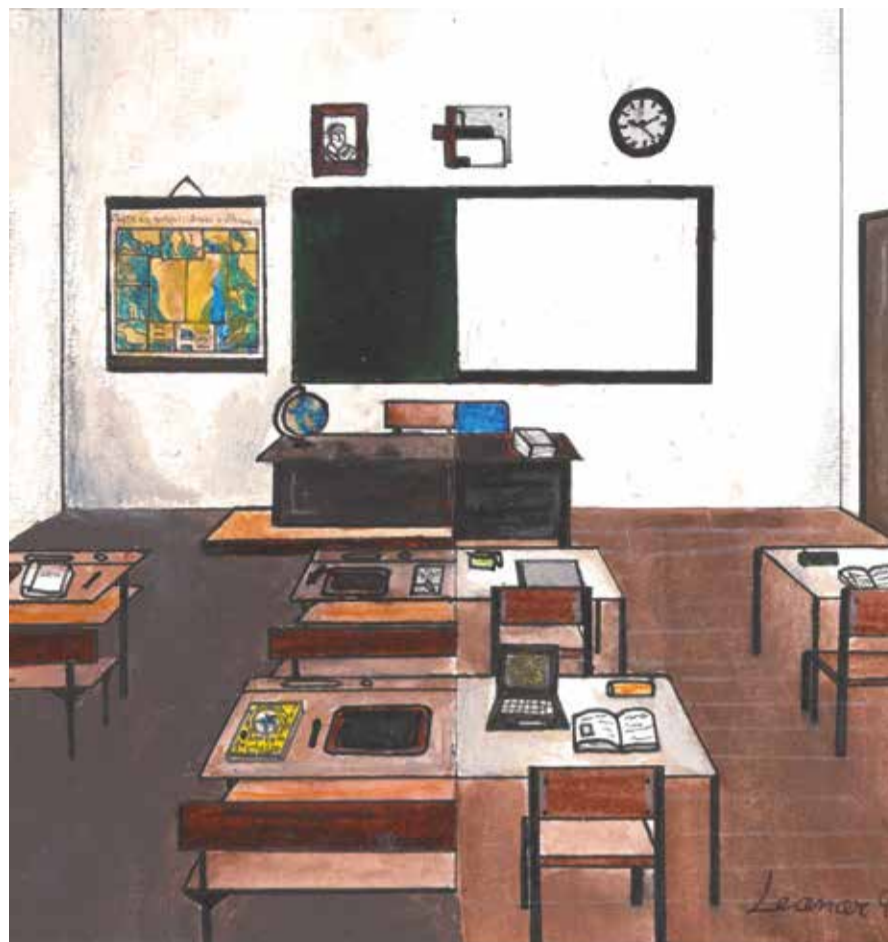


Ilustração: Leonor Castro, 9.º A

passaram a ser mistas, os alunos passaram a ser respeitados e tratados com justiça pelos professores e as aulas também mudaram. Valoriza-se mais a compreensão do que a memorização.

Todas estas mudanças ocorreram em prol de uma educação justa e igualitária, uma educação para todos!

Guilherme Janeiro, 9.º A

SOMBRAS QUE ILUMINAM O DIREITO DE APRENDER

Os alunos do 8.º C deram vida a um projeto de teatro de sombras que foi muito além do currículo escolar: foi um manifesto artístico sobre o tema «Educação para Todos».

Nos passados dias 20 e 21 de janeiro, o palco da Escola Básica de Vale de Milhaços não se encheu de rostos, mas de silhuetas carregadas de significado. Mais do que aprender uma nova técnica teatral, com o apoio da professora de teatro, os alunos aceitaram o desafio de transformar a luz e a escuridão numa ferramenta de sensibilização.

A semente deste trabalho nasceu nas aulas de francês, onde o documentário «Sur le chemin de l'école» (A Caminho da Escola), de Pascal Plisson, revelou a dura realidade de crianças que enfrentam obstáculos inimagináveis para chegar à sala de aula.

O objetivo? Mostrar que, embora para muitos de nós a escola pareça uma rotina banal, para milhões de outras crianças, o acesso ao ensino é um privilégio conquistado com esforço e coragem.

«Achámos este tema muito importante, pois deu para entender melhor as dificuldades dos outros e ter uma melhor visão do mundo», partilham as alunas Mariana Canudo e Lidiane Soares. «Ir para a escola pode parecer chato, mas é vital para quem não tem essa oportunidade.»

Bastidores ao palco: criar com propósito

Mas, afinal, como se constrói uma mensagem através da ausência de luz? O teatro de sombras, ou sombras chinesas, é uma arte onde os atores cedem o lugar a silhuetas. Aqui, a magia acontece na incidência da luz sobre figuras que ganham vida num ecrã branco. Estranho? Talvez. Mas profundamente eficaz para contar histórias universais. Com os guiões escritos pelos próprios alunos e a orientação da professora, a sala de aula transformou-se numa oficina de criatividade. Cartolina, cartão, papel crepe e de lustro, tintas e paus de madeira foram as ferramentas usadas para dar corpo a temas tão sérios. «Este trabalho foi, também, uma forma de os alunos refletirem sobre esta importante temática. Quanto ao trabalho em si, houve momentos em que tivemos de repetir várias vezes para que tudo resultasse como pretendido», recorda a professora de teatro. «Mas foi precisamente nesses momentos que mais cresceram, aprenderam a colaborar, a ouvir o outro e a persistir.»

A voz dos protagonistas

Para os alunos do 8.º C, o desafio foi duplo: dominar a técnica e transmitir a mensagem. O sentimento de dever cumprido é evidente:

Tiago Dias: Gostei muito de fazer este trabalho. Foi muito divertido e acho que ninguém ficou de parte. Todas as peças tiveram bons resultados; esforçámo-nos e valeu a pena falar sobre temas relacionados com a educação.

Kiami Sapichi: Foi fixe fazer o trabalho, apesar da dificuldade em criar as figuras. Foi preciso aprender coisas novas e ter novas experiências. Também trabalhamos um tema muito importante e sobre o qual nem sempre pensamos. Espero poder repetir um trabalho deste género!

Beatriz Cardoso: As apresentações foram engraçadas e criativas. Acho que conseguimos passar a mensagem. Talvez precisássemos de um pouco mais de tempo para os guiões, mas o esforço compensou o resultado.

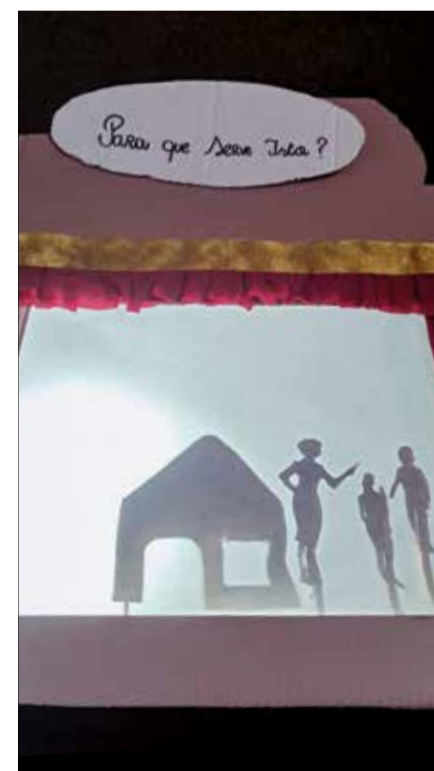
Conclusão: uma lição que fica

O resultado foi um mosaico de peças originais e cheias de humor, onde o riso serviu de ponte para uma mensagem séria. Ver tantas histórias diferentes nascerem de um único conceito, «Educação para Todos», provou que a arte é, de facto, o melhor veículo para a empatia.

Esta não foi apenas uma atividade fora do habitual. Foi uma prova de que quando os alunos se envolvem num projeto com significado o resultado é algo ins-

trutivo, divertido e profundamente humano. Em Vale de Milhaços, as sombras não esconderam nada; pelo contrário, revelaram que o direito à educação é a luz que não podemos deixar apagar!

Joana Fernandes e Leonor Carrilho, 8.º C





Do giz à inteligência artificial

A ESCOLA COMO ALAVANCA DE SONHOS

A educação em Portugal evoluiu das salas separadas para meninos e meninas e do ensino punitivo «recordados por Alfredo Nunes» para uma alavanca de sonhos e inclusão. Se no passado imperava a «escola do decorar» que Sara Tavares viveu, hoje privilegia-se o pensamento crítico e a tecnologia, refletindo uma profunda mudança na estrutura social.

Nesta transição, o respeito pela autoridade do professor cruza-se com o papel vital da família. Como sublinha a professora Sónia Pinto, os avós continuam a ser pilares de valores e princípios, adaptando-se agora a um tempo de formação contínua onde a proximidade afetiva é o maior legado para os jovens.

Entrevista a Alfredo Nunes, 69 anos. Estudou até ao 4.º ano e é marítimo.

CP: Porque deixou a escola?

AN: Por motivos familiares tive que começar a trabalhar mais cedo. Os meus pais não tinham condições para que eu continuasse a estudar.

CP: Como era a escola?

AN: Na época, a escola era dividida, rapazes num lado, raparigas no outro, em escolas separadas. Não havia misturas.

Nos primeiros anos (1.º e 2.º ano) aprendiam-se só as letras, os números, a gramática. No terceiro e quarto ano aprendia-se o mapa de Portugal e das antigas colónias. Ensinavam os rios, os caminhos de ferro, os países e pouco mais. Nós aprendíamos muito rápido essas coisas, mas só essas. Não aprendíamos mais nada.

Mas os professores eram muito agressivos.

CP: O que pensa que mudou nas escolas atuais em relação à sua?

AN: Mudou para melhor, muito melhor. Hoje os alunos aprendem diferente, aprendem melhor. As bases, hoje, são melhores do que eram antigamente. Numa sala de aulas, ter rapazes e raparigas é bom. Na nossa época, por causa da separação, ensinavam-nos só o que era para rapazes.

Entrevista a Sara Tavares, 45 anos. Licenciada em Marketing e Gestão, é gestora de clientes num banco.

CP: Gostaria de ter estudado mais?

ST: Na altura ingressei no mercado de trabalho e não senti essa necessidade. Contudo, num contexto de evolução constante, considero que a formação contínua deixou de ser uma opção e passou a ser uma responsabilidade. Existe esta necessidade de acompanhar a evolução e de não ficar para trás. Devemos sempre manter-nos atualizados. Recentemente fiz uma pós-graduação.

CP: Como era a escola?

ST: Era uma escola diferente daquilo a que hoje já estamos habituados. [...] O ensino era muito focado na memorização. Lembro-me de ter que decorar páginas inteiras.

Olhávamos para os professores como autoridade. Havia muito respeito relativamente àquilo que é a figura do professor.

Não havia muito espaço para darmos a nossa opinião. Em termos de tecnologias, havia pouca tecnologia: usávamos o quadro de giz e o caderno. Lembro-me que os pais eram pouco envolvidos no processo pedagógico e hoje vemos que são mais intervenientes.

CP: O que mudou na escola?

ST: Mudou muita coisa: o pensamento crítico e as competências. Ensinam-se os alunos a olhar para os temas com pensamento crítico.

Há uma maior inclusão em termos de necessidades especiais, diferenças culturais...

A diferença que mais se destaca é a nível da tecnologia. As plataformas online que dão acesso a muito mais informação do que nós tínhamos. Lembro-me que, na altura, ia para a biblioteca à procura de matérias nos livros da especialidade, enquanto que hoje temos uma série de motores de busca e a inteligência artificial, onde rapidamente obtemos as informações que precisamos.

Há também uma maior preocupação com a saúde mental, um cuidado na forma como os temas são apresentados, bem como no modo como os alunos são orientados.

Entrevista a Sónia Pinto, 54 anos, professora de português na Escola Básica Carlos Ribeiro.

CP: Como era a escola quando era estudante?

SP: Também nos portávamos mal, mas não à frente dos professores. Portávamo-nos mal quando nos podíamos portar mal. [...] Hoje não é bem assim...

CP: O que mudou na escola?

SP: A sociedade está a mudar e a escola acaba por ser sempre um reflexo da sociedade. A relação entre pais e filhos é uma relação mais à vontade, enquanto nós tínhamos assim um respeito e um medo dos nossos pais que era obra. Os pais eram muito presentes. Os avós eram fundamentais na educação, com os seus valores e princípios, com o respeito

AFINAL, O QUE É EDUCAÇÃO PARA TODOS?

Em 1976, a Constituição da República Portuguesa consagrou, no seu artigo 73.º, o direito à educação, educação para todos, algo de grande importância.

Este conceito vai muito além daquilo que está escrito na lei, pois a educação, apesar de ser universal, deve chegar a cada aluno de forma diferente, respeitando o seu ritmo, dificuldades, mas também qualidades. Talvez seja isso que torna esta missão tão difícil.

Foi exatamente isso que os jornalistas da escola Carlos Ribeiro decidiram aprofundar, através de entrevistas a alunos, pais, avós, professores e outras entidades, nas quais procuram perceber como o ensino em Portugal evoluiu, após 50 anos, as melhorias e o que ainda precisa de ser pensado.

Por motivos de espaço de imprensa publicamos apenas algumas entrevistas e destas alguns excertos. Podem ser lidas na íntegra, online, nas páginas do Contr'a Parede, Jornal Escolar do Agrupamento de Escolas de Pinhal de Frades.

Sania Ferreira, 9.º ano

que temos que ter aos mais velhos...

Eu acho que a escola mudou muito nesse aspeto, porque os avós, hoje em dia, ainda estão a trabalhar. Eu tive uma avó disponível, em casa, que vivia comigo. Vou ser uma avó pouco presente, porque ainda estou a trabalhar. [...]

Carminho Lopes e Diana Nunes, 7.º ano



Ilustração: Soraia Fernandes; Coloristas: Soraia Fernandes e David Isqueiro, 8.º ano

ESTUDAR NO PAÍS DOS OUTROS

Muitos alunos que frequentam a nossa escola são estrangeiros. Fomos perceber um pouco mais a sua adaptação a uma escola portuguesa, com uma língua diferente que não dominam, ao mesmo tempo que têm que enfrentar todo um mundo longe dos seus familiares e amigos e das suas casas.

Edilze Cruz, natural de São Tomé e Príncipe, 18 anos, veio para Portugal em dezembro de 2025.

Apesar de ter vindo de um país que também fala português, vamos tentar perceber que diferenças encontrou e que adaptações teve de fazer para viver num país diferente. Mesmo falando português, existem diferenças e dificuldades linguísticas.

CP: Sentiste diferença no português falado em Portugal?

EC: Sim, senti. O português é diferente.

CP: Tiveste dificuldade em adaptar-te?

EC: Eu tive, muitas.

CP: Achas que esta experiência mudou-te de alguma forma?

EC: Eu era mais extrovertida. Aqui estou sempre no meu canto e não falo muito.

CP: Que conselho darias a outros alunos que venham de São Tomé e Príncipe, ou de outros países?

EC: Faz-lhes bem vir, porque aqui é completamente diferente. Temos mais oportunidades. O ensino é melhor. No meu país não tive aula de TIC, mas aqui tenho. Não sabia mexer com computadores.

Arina Potselui, aluna do 9.º ano, com 15 anos, veio da Ucrânia acompanhada pela família, fugindo à guerra.

A Arina já entende o português, mas tem muitas dificuldades em expressar-se na nossa língua. Por esta razão optámos por fazer a entrevista em inglês.

CP: How was it to get into this school?

AP: Before I came to this school, I was in an international one, where people spoke english and portuguese, but I didn't speak

both languages, so it was very hard. [...]

CP: Did you feel welcome?

AP: Yes. The people were nice to me.

CP: At school, who helped you?

AP: First of all, when I came, I met people from my grade. They asked me if I wanted to be their friend and I said yes. We're a friendly group now. Other people from school also helped me.

CP: What's the biggest difference between Ukrainian and Portuguese schools?

AP: Here in Portugal, we stay all day at school, but in Ukraine we stayed half of the day. The break, the lunch and the lessons here are bigger than in Ukraine.

CP: What was the biggest cultural shock for you?

AP: The biggest shock was when you go out on the street and you meet people you don't know. They say «oh, hello» or «good morning, have a nice day». In Ukraine we don't do it.

CP: What advice would you give to new students from another country so they can feel welcome?

AP: I'd say if you have some problems, you can tell the teachers and they're going to help you, or someone in the class, they can help you as well.

CP: Do you think this experience made you grow as a person?

AP: Yes. My friends helped me to be better, nicer and to not be mean.

Lavínya Pereira e Mafalda Marrucho, 9.º ano

DECIDIR O FUTURO

Tomar uma decisão sobre que caminho um aluno pode seguir é sempre um processo difícil. Na Escola Básica Carlos Ribeiro há um gabinete que está acessível a todos para ajudar.

A psicóloga educacional, Sónia Pereira, explica como é ajudar diariamente os alunos a descobrir diferentes caminhos de vida, com o auxílio de testes psicotécnicos.

CP: Qual é a importância dos testes psicotécnicos?

SP: No processo de orientação vocacional, os testes psicotécnicos são apenas mais um elemento da avaliação que é feita aos alunos do 9.º ano. Também inclui sessões em turma, em grupo e indi-

viduais. Dentro das sessões em grupo aplicamos os testes psicotécnicos que incluem dois de interesses e um de aptidão. Depois de termos os resultados, vamos discuti-los e falar individualmente com o aluno para saber se vai ao encontro daquilo que pensava inicialmente, ou se tem uma ideia diferente.

É importante a aplicação dos testes psicotécnicos, mas são apenas uma estratégia complementar à avaliação de todo o processo. Em termos práticos, posso dizer que ajudam a esclarecer dúvidas sobre as áreas de maior interesse e as aptidões do aluno, ou seja, as áreas onde têm maior competência. Ajuda também a desempatar algumas decisões, como, por exemplo, o aluno

que não sabe se vai para ciências ou humanidades, ou não sabe se vai para um curso profissional ou para o prosseguimento de estudos.

CP: Que dados são recolhidos nos testes que permitem fazer a orientação para uma área específica?

SP: Avaliamos se o aluno prefere, por exemplo, áreas ligadas às letras, números, ciências, saúde, desporto, área militar, entre outras. Avaliamos ainda se pretendem uma vertente mais prática ou teórica, com mais interesse em cursos profissionais, científicos, humanísticos ou outros. Quanto às aptidões, avaliamos o raciocínio numérico, espacial, verbal, abstrato e mecânico.

CP: Como é que os alunos reagem?

SP: Quando fazem testes de interesses, reagem com alguma curiosidade. Quando fazem testes de aptidão, reagem muitas vezes com receio, porque as aptidões avaliam as capacidades e estes alunos acham que têm menos capacidades do que na realidade têm.

CP: Os pais valorizam os testes?

SP: Os pais têm vindo a valorizar cada vez mais. Havia a ideia de que um serviço totalmente gratuito significava que teria menos qualidade, ou que seria inferior ao que é feito no exterior, o que não é verdade. [...]

Sónia Rito, 9.º ano

ARTE DRAMÁTICA NO AENA

Uma das dinamizadoras do Projeto Apre(e)nder o Teatro, a educadora social, Thaiana Barbosa, aceitou dar-nos uma entrevista para nos explicar melhor em que consiste este projeto e o modo como contribui para a integração na escola dos alunos oriundos de outros países.

O que é o Projeto Apre(e)nder o Teatro?

O Projeto Apre(e)nder o Teatro é uma atividade da Câmara Municipal do Seixal para várias escolas deste município. A nossa foi uma das convidadas a participar nesta iniciativa. Os alunos aprendem a falar melhor, a trabalhar em grupo e a expressar emoções. No final, os alunos que estão envolvidos neste projeto acabam a apresentar uma peça de teatro para o público.

Quem participa no projeto?

No projeto participam alunos de uma turma que é selecionada pelas responsáveis do projeto na escola.

Neste caso, é a psicóloga Cláudia Loureiro e a educadora social Thaiana Barbosa, que sou eu. Também participam pessoas fora da escola para vos ajudar, como, por exemplo, o formador de A Rugas, que ajudou os alunos a aprenderem algumas técnicas de encenação, porque estes formadores são profissionais de teatro e estão a desenvolver competências de trabalho em grupo.

Porque é que a escola escolheu esta turma para o projeto?

A escola escolheu esta turma porque são alunos de turma de Português Língua não Materna que precisavam de melhorar a comunicação e a confiança

e também o trabalho em grupo. Muitos alunos, a maior parte dos alunos desta turma, são de outros países. O teatro ajuda na integração, não só social, mas também da língua portuguesa e da convivência entre vocês.

Quais são os objetivos do projeto?

Os objetivos do projeto são vários, mas, acima de tudo, acho que podemos falar do aprender a comunicar melhor, o trabalho em equipa, o aumento da confiança, o respeitar as diferenças e, através do teatro, podemos falar de temas importantes, como, por exemplo, a tecnologia, a saúde mental, a liberdade, entre outros.

Já houve outros projetos como este?

Já, já houve uma outra turma que participou, fez no oitavo e no nono ano. A ideia agora, nós estamos a trabalhar com uma turma de sétimo, é que também o façam no sétimo, no oitavo e no nono. O projeto correu muito bem, os alunos gostaram muito, participaram com entusiasmo e aprenderam muitas coisas importantes, não só para a escola, também para a vida.

Eliane do Rosário
e Luana Américo, 7.º A PLNM



Ilustração: David Oliveira, 7.º E

A ESCOLA: ENTRE DOIS MUNDOS

Somos uma turma diversa, com alunos oriundos de Cabo Verde e de São Tomé e Príncipe, e isso dá-nos uma perspetiva única: conhecemos dois sistemas de ensino, duas realidades escolares, dois mundos diferentes. Quando comparamos a escola do nosso país de origem com a escola em Portugal, as opiniões dividem-se, mas há muito em que concordamos.

O que ficou para trás. O que guardamos na memória

Nas escolas de Cabo Verde e de São Tomé e Príncipe havia aspetos que reconhecemos como positivos. Os horários eram mais curtos, muitas vezes só de manhã ou de tarde, o que nos dava mais tempo livre. Os livros eram mais baratos, o que aliviava as famílias. Havia uma certa liberdade: quando chovia, não havia aulas; quando o professor faltava, ficávamos na sala a fazer o que queríamos. Para muitos de nós, era o normal.

Mas havia problemas sérios. A violência era uma constante, alunos que lutavam entre si e até com professores. As faltas eram fáceis de dar e raramente tinham consequências. As es-

colas careciam de recursos básicos: sem computadores, sem biblioteca, sem cantina, sem auxiliares. O uso obrigatório de uniforme e as regras rígidas sobre o cabelo criavam tensão, mas conviviam com uma fraca exigência académica, era possível faltar muito e mesmo assim transitar de ano. O que parecia uma vantagem era afinal uma desvantagem.

O que encontramos em Portugal. O que ainda estranhamos

Quando chegámos, a escola surpreendeu-nos. Há recursos que antes não tínhamos: biblioteca, sala de estudo, bar, computadores, auxiliares de ação educativa. As aulas são mais esclarecedoras e os professores preocupam-se genuinamente com os alunos. Para muitos, foi a primeira vez que sentimos que a escola investia em nós. Nem tudo foi fácil de aceitar. Os horários são mais longos e exigentes. As disciplinas são mais difíceis. Há regras que, embora existam por boas razões, como a proibição do telemóvel, nos custam a cumprir. Além disso, não podemos deixar de dizer: existe *bullying*, racismo e discriminação nas escolas.

São problemas reais que afetam a nossa integração e que precisam de ser levados a sério por toda a comunidade escolar.

O que concluímos

Não existe uma escola perfeita. A do nosso país tinha liberdade, mas faltava-lhe estrutura e segurança. A escola em Portugal tem recursos e exigência, mas precisa de trabalhar mais a inclusão e a diferença. O que nos une, enquanto turma, é a consciência de que a educação é uma oportunidade. Nós, que atravessámos oceanos para estar aqui, sabemos melhor o que significa querer um futuro diferente. A escola, com os seus prós e contras, é o caminho. E nós estamos nele.

Turma do 9.º C PLNM



Ilustração: Daniel Luís, 7.º E

CARTA ABERTA A UM ALUNO – NÃO DESISTAS DE TI

Se estás a ler isto, provavelmente já pensaste em desistir da escola. Talvez estejas cansado, sintas que não és suficiente e aches que não vale a pena continuar.

Eu não sei exatamente o que estás a passar, mas sei de uma coisa: desistir pode parecer a solução mais fácil agora, mas pode não ser a melhor para o teu futuro.

A escola não é só testes, trabalhos e notas. Eu sei que às vezes parece que é só pressão ou que todos esperam coisas de nós e que nunca é suficien-

te. Mas a escola também é onde crescemos, aprendemos a pensar por nós próprios e descobrimos o que gostamos e o que não gostamos. É onde começamos a construir o nosso futuro, mesmo quando ainda não sabemos exatamente como vai ser.

Se estás a pensar em desistir porque as notas não são boas, lembra-te: uma nota não define quem tu és! Não define a tua inteligência, o teu valor ou o teu potencial. Todos nós temos dificuldades em alguma disciplina, mas não significa que não sejas capaz. Se o problema for

o cansaço ou a pressão, fala com alguém, um professor, um amigo, os teus pais ou um psicólogo. Guardar tudo para ti só torna as coisas mais pesadas. Pedir ajuda não é fraqueza. É coragem!

Se te sentes perdido, sem motivação ou sem saber para que serve estudar... Pensa no teu «eu» do futuro, a escola abre portas, pode não parecer agora, mas dá-te mais escolhas. E ter escolhas é ter liberdade.

Desistir pode fechar oportunidades antes mesmo de as descobrires. Não estou a dizer que a escola é perfeita, não

é, há momentos que é injusta e complicada. Mas tu és mais forte do que um momento mau.

Um ano difícil não define a tua vida inteira.

Antes de tomares uma decisão tão grande, dá-te mais uma oportunidade.

Às vezes o que parece o fim é só uma fase complicada.

Tu és capaz de mais do que pensas.

Não desistas de ti.

Mariana Valentim, 9.º A

Elias Pina, 9.º B

À CONVERSA COM... AMÉLIA VITORINO

Coordenadora da EMAEI, Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva.

Como se chama?

Amélia Vitorino.

A educação inclusiva está a ser aplicada de forma igual em todas as escolas?

Sim. Aquilo que nós pretendemos é criar oportunidades para todos os alunos. Quando se fala de educação inclusiva pensa-se que é para aqueles alunos que têm mais necessidades ou precisam de um apoio individualizado.

Mas a educação inclusiva, da forma como eu a entendo, é para todos os alunos. Seja para os que têm problemas, para portadores de deficiência, sejam portugueses ou estrangeiros.

É isso que eu considero. E a escola tem de criar oportunidades para que todos os alunos consigam chegar a todo o

lado, cada um no seu tempo, cada um no seu ritmo, nem todos chegam ao mesmo tempo, mas a escola tem que chegar a todos. Ainda há a pergunta: Isto acontece em todas as escolas? É para isso que nós temos trabalhado, para que todas as escolas e todos os alunos tenham a mesma oportunidade.

Que dificuldades enfrentam para apoiar esses alunos que cada vez são mais?

Temos muitos alunos estrangeiros. Daí a diversidade. Têm a sua cultura, vão enraizar-se noutra, e não é fácil. Depois a língua é uma barreira, e nós sentimos falta de recursos humanos. Precisávamos de mais pessoas, que acompanhassem não só estes alunos, mas as turmas.

Nos recursos humanos é onde sentimos mais dificuldade.

O princípio da educação inclusiva, que toda a gente devia ter na cabeça, é o respeito pela diversidade. Somos todos diferentes.

A aprendizagem colaborativa significa existirem recursos humanos, que colaborem no ensino do português. Tem de haver colaboração entre todos. Há alunos do pré-escolar até ao 9.º ano. Temos de respeitar a individualidade de cada um, acho que passa tudo pelo respeito um pelo outro.

Quantos alunos acompanha?

Neste momento, e porque estão sempre a chegar novos alunos, outros pedem transferência... mais ou menos 180 alunos, que são distribuídos pelas cinco escolas do primeiro ciclo e pela escolas do segundo e terceiro ciclo.

Como e quem decide as medidas a aplicar a cada aluno?

Eu pertenço à EMAEI: Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva. Não são só estes 180 alunos. Nós queremos apoiar todos. Há alunos que têm especificidades, fragilidades, algum tipo de deficiência ou algum problema que precisa de um apoio individualizado. São a esses que se aplicam as medidas. Quem decide é a EMAEI.

Com base no quê? Os professores de cada turma fazem o que nós chamamos de identificação. O aluno diz-lhe o que está a sentir e se tem dificuldades na aprendizagem.

Não posso aplicar uma medida se o professor não sabe tudo. Quais são os pontos fortes e fracos do aluno. Às vezes focamo-nos muito nas dificuldades. Mas todos os alunos têm pontos fortes. São esses que nós tentamos puxar, para conseguir colmatar os pontos fracos. Não podemos dizer «ele não consegue». Digo sempre: «valorizem o que ele consegue fazer». Isso é muito importante.

É uma equipa multidisciplinar. O professor faz-nos chegar estas informações todas do aluno. Nós analisamos, refletimos e vemos se o aluno já teve alguma retenção. Vamos analisar... até à exaustão. Por exemplo, se um aluno precisa de apoio a matemática, se tem problemas em casa. Está frágil? Se calhar, o apoio da psicóloga não era má ideia. Vemos qual é a medida mais adequada a cada um dos alunos.

Nem todos são iguais...

Todos são diferentes, portanto a EMAEI atua. Sempre com o conhecimento dos pais ou dos encarregados de educação. Isto é fundamental. Os alunos muitas vezes têm um comportamento na escola e em casa têm outro. Portanto nós e os pais somos importantes neste processo. Depois estas medidas são monitorizadas, e vemos se foram aplicadas por todos os professores e se estão a surtir efeito. Tudo isto é monitorizado.

Há casos em que as medidas não resultam?

A vida pessoal também tem influência. Por exemplo, posso ser uma boa aluna, mas se tiver a parte emocional mal, vou para uma aula e não estou a ouvir nada. Não somos estanques.

Quer acrescentar mais alguma coisa?

A escola tem de mudar de atitude para se conseguir atingir a educação inclusiva com equidade e igualdade.

Temos de trabalhar para que cada um consiga o que deseja alcançar. Uns alcançam e outros conseguem mais do que conseguiam. A educação tem de ser um compromisso de todos e de cada um. Não nos podemos esquecer que todos aprendem. Não da mesma forma, não ao mesmo tempo, não as mesmas coisas, mas aprendem.

Edinilza Ambrósio, 9.º D

Paulo Pereira, 9.º C



CINECLUBE, UM PROJETO PARA TODOS

ENTREVISTA A TRÊS JOVENS PARTICIPANTES NA TERCEIRA EDIÇÃO DO CINECLUBE SEIXAL, POR LETÍCIA MARQUES

Consideras o projeto Cineclubes uma forma de permitir a todos os jovens o acesso à educação? Porquê?

Pedro: Sim. Penso que o projeto Cineclubes é uma forma de educação para todos. Além de se aprender, naturalmente, sobre cinema, também se aprende imenso sobre cooperação e ajuda mútua, com os formadores e com os jovens que estão no projeto.

Rayssa: Sim, porque é gratuito e todos com a idade proposta podem candidatar-se. Não importa a nacionalidade da pessoa, o que importa é a idade e a vontade de querer aprender.

Tiago: Sim, considero o projeto uma forma de permitir o acesso à educação. Apesar de não ser uma disciplina formal, permite o acesso à cultura, o que faz toda a diferença na educação.

Como conhecestes o projeto?

Pedro: Conheci-o há cerca de dois anos e meio, quando alguns representantes do projeto e da Câmara Municipal do Seixal visitaram a escola e me deram um folheto informativo sobre o Cineclubes.

Rayssa: Conheci o projeto na ESA, quando foram apresentar os filmes do ano anterior.

Tiago: Eu conheci quando o projeto veio a escola apresentar-se.

O que despertou o teu interesse pelo projeto Cineclubes Seixal?

Pedro: Na altura que descobri o Cineclubes Seixal, já tinha começado a entrar no mundo do cinema. Este interesse pela sétima arte surgiu em mim e descobri o Cineclubes. Foi a porta de entrada para o aprofundar, e uma oportunidade que não pude recusar. Já tenho duas curtas-metragens realizadas.

Rayssa: A minha candidatura surgiu porque o projeto despertou o meu interesse, principalmente por serem jovens da minha idade. Um colega da minha turma também fez o filme nesse ano, e isso motivou-me a participar.

Tiago: O que despertou o meu interesse pelo projeto foi a vontade de fazer um filme e pôr em prática as minhas ideias.

Qual é o tema central do teu filme?

Pedro: É essencialmente a passagem do tempo e como isso afeta as diferentes gerações e as suas formas de estar e pensar sobre a vida. Sendo a passagem imparável do tempo algo que afeta todas as pessoas, achei pertinente abordar os seus efeitos como se fosse um diálogo entre gerações.

Rayssa: O tema central do meu filme é uma rapariga que está em guerra com o seu interior. Ou seja, libertar-se ou ficar presa a si mesma. A razão pela qual o abordei foi porque isso acontece muito na sociedade hoje em dia. Os jovens sofrem com depressão. Não gostam de sair de casa para contemplar a nature-

za e aproveitar o momento. Dizem que está tudo bem quando, na verdade, não está. É importante procurar ajuda.

Tiago: O tema do meu filme é a memória, eu escolhi este tema porque a memória sempre me fascinou muito.

De onde veio a tua inspiração?

Pedro: A inspiração para este filme surgiu da necessidade de perceber como eu lidaria com a passagem do tempo. O que faria relativamente ao futuro e em relação à vida que tenho diante de mim. Os filmes dos realizadores Ingmar Bergman e Chantal Akerman também foram grandes inspirações, na medida em que abordam temas semelhantes.

Rayssa: Inspirei-me nos jovens de hoje e em mim mesma. Seria muito difícil conseguir compreender apenas pela história de outras pessoas ao ponto de as representar como fiz no filme.

Tiago: A inspiração para o meu filme foi os meus avós e a vida deles antes de eu existir, aquelas memórias que só eles têm juntos.

Há elementos simbólicos?

Pedro: Gosto de deixar a interpretação de possíveis simbologias em aberto para o público decidir. No entanto, existem elementos simbólicos. Coisas como o tique-taque dos relógios, a presença dos mesmos, tudo o que remeta para a passagem do tempo.

Rayssa: Sim, quando ela se libertou da cadeira onde estava presa, e começou a andar pelo corredor. O percurso não era em linha reta, mas sim de um lado para outro. Simboliza os obstáculos da vida, continuando a caminhada até ao fim.

Tiago: Sim, as fotografias espalhas pelo filme simbolizam a janela da memória, a entrada para o passado.

Qual foi a parte mais difícil?

Pedro: Definitivamente a fase de tirar as coisas do argumento e colocá-las em prática. Foi aí que percebi que tinha que fazer várias alterações para funcionar. Mesmo assim, houve certas coisas que não ficaram de acordo com a minha visão, mas é natural isso acontecer e não me martirizo por isso.

Rayssa: Para mim a parte mais difícil da curta foi a escrita do argumento e os vários rascunhos. Tinha muitas ideias, e quando as passava para o papel não costumavam encaixar.

Tiago: A parte mais difícil para mim foi a organização das ideias, para chegar a um formato que não ficasse confuso e que me agradasse.

Qual é a parte que mais gostaste na realização da curta?

Pedro: Adorei poder ter *feedback* de pessoas extraordinariamente criativas e poder conviver com elas, ao longo do tempo em que estive a trabalhar.



Rayssa: Gostei de todas as partes, mas o que mais gostei foi o dia da produção. Estar com aquela responsabilidade e com o apoio das pessoas mostrou-me que o sonho de fazer o meu filme não era loucura e não era impossível.

Tiago: A parte que mais gostei foi pensar nos figurinos e em todos os elementos do cenário.

Qual é o aspeto mais importante na produção de um filme?

Pedro: Não penso que haja necessariamente um aspeto mais importante que outro. Encaro a realização e a produção do filme como uma receita. Todos os elementos devem ser tratados com igual importância e preocupação para garantir que o produto final saia como queremos.

Rayssa: Quando se tem uma boa equipa tudo corre bem. O que antes era uma dúvida passa a ser algo mais leve, porque a equipa está lá e dá tudo para resolver o problema.

Tiago: Para mim a parte mais importante é a organização das ideias.

De que maneira o projeto teve impacto na tua visão sobre filmes?

Pedro: Sinto que passei a ver filmes com um olhar mais crítico. Após dois anos de cineclubes, vejo filmes de forma mais artística e não apenas por ver. Claro que existe a faceta do entretenimento agregada. Mas agora encaro os filmes como uma verdadeira arte que deve ser respeitada e trabalhada.

Rayssa: O projeto ensinou-me que não se faz um filme de um dia para o outro. É preciso muita paciência, vontade e criatividade. Desde a escrita do argumento até à produção são várias etapas. O importante é não desistir. Este projeto ensinou-me que cada filme conta uma história. Mesmo que não nos identifiquemos, cada detalhe que apa-

rece num filme não é por acaso. Tudo é pensado ao pormenor.

Tiago: Teve muito impacto. Agora quando vejo um filme sei que não é uma coisa fácil, que existe toda uma organização por trás para que fique perfeito.

O que retiraste desta experiência?

Pedro: Conhecimento sobre criação cinematográfica. Também aprendi muito sobre como trabalhar em equipa e lidar com opiniões de diferentes pessoas. Levo uma bagagem de conhecimento para o resto da vida, assim como novas amizades.

Rayssa: Esta experiência trouxe-me muitos conhecimentos na área do cinema, porque aprendi a escrever um argumento e a fazer uma planificação.

Tiago: O que acredito ter retirado da experiência foi confiar no processo e confiar na qualidade das minhas ideias.

Que conselho darias a alguém interessado no projeto?

Pedro: O meu único conselho é participar. Não se perde nada. É uma nova aventura, em que se ganha vários conhecimentos e amizades.

Rayssa: Não tenham medo de se candidatar. Quando estava a candidatar-me, não sabia quase nada sobre como fazer um filme. Acredito que qualquer pessoa consegue. O caminho até à produção é longo e difícil, mas ser persistente e curioso resulta. No final, quando tens um filme e o teu nome aparece como realizadora/realizador, é uma sensação inexplicável. Nesse momento sentes que o teu trabalho não foi em vão e que tens vontade de fazer mais.

Tiago: O meu conselho é que se inscrevam, mesmo que não seja uma área que a pessoa queira seguir posteriormente. Acho que vale a pena porque nunca se perde nada em participar num projeto assim.

KIESA, UMA BANDA...

A história do Kiesa começou de uma forma bastante simples, quase por acaso, a meio do verão. Tudo começou com uma pergunta: porque é que a escola ainda não tinha um grupo de música africana?

A Escola Secundária de Amora já desenvolvia outros projetos musicais, de diferentes géneros, mas faltava um espaço dedicado às sonoridades africanas, tão presentes na comunidade escolar. Algumas ideias para criar uma banda e juntar pessoas que aceitariam o desafio, já estavam no meu pensamento. Só era preciso saber se a escola estaria disposta a apoiar um novo projeto.

A reação foi muito positiva. A escola tem um projeto cultural ativo e queria promover uma iniciativa deste género há bastante tempo. O problema sempre foi a falta de pessoas para a iniciar, porque a criação destes projetos deve ser liderada pelos jovens. No concelho do Seixal em Amora há muitas pessoas de origem africana, e a escola tem uma forte comunidade afrodescendente.

Como já tinha a ideia e conhecia alguns músicos interessados, aceitei a proposta de ficar à frente da banda. Aceitei o desafio.

A partir daí começaram os contactos para formar o grupo: quem estaria interessado em fazer parte do projeto?

A primeira formação pensada era composta por Elda Miguel, Érica Correia, Lucas Mendes, Pedro Morais e Rafael Kinkela, todos jovens com raízes africanas. No entanto, como acontece muitas vezes quando se começa algo novo, o projeto ainda estava em fase de formação e algumas pessoas acabaram por desistir pelo caminho.

Quem ficou continuou com vontade de

fazer acontecer. Com tempo, paciência e muita motivação, fomos desenvolvendo o projeto e dando forma ao grupo.

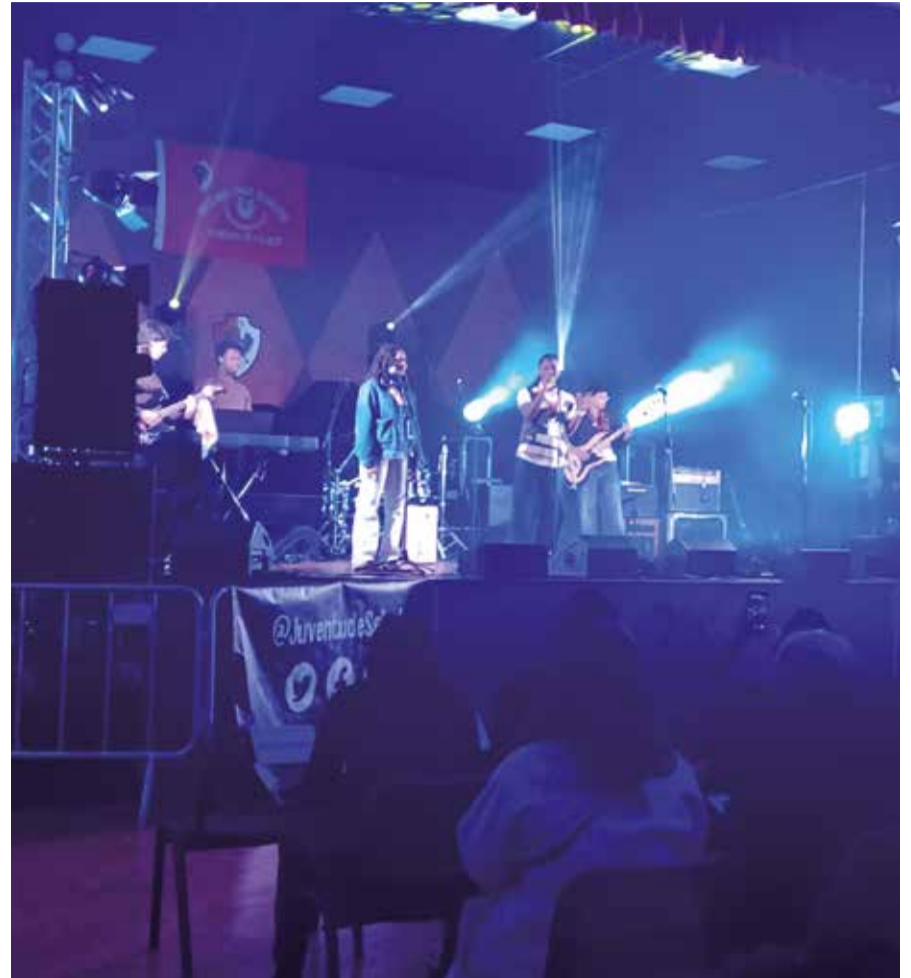
O nome da banda foi algo importante, escolhido por representar a nossa identidade e a ligação às nossas raízes culturais. «Kiesa» simboliza união, ritmo e a força das nossas origens, tudo aquilo que queremos transmitir através da música.

Hoje, o Kiesa tem uma formação mais definida: Daniela Santiago e Elda Miguel, vocalistas; Érica Correia, no baixo; João Do Ó, na guitarra; Lucas Mendes, no teclado; Rafael Kinkela, também no baixo; e Pedro Morais, na bateria.

Desde então, temos recebido bastante apoio da escola. A Câmara Municipal do Seixal também tem ajudado muito, convidando o Kiesa para acontecimentos marcantes, como a tomada de posse do presidente da câmara, em novembro. Também a Junta de Freguesia de Amora nos apoia, principalmente em questões como transportes para podermos tocar fora da escola. Somos muito gratos por esse apoio, que tem feito uma grande diferença no crescimento do projeto.

Ao longo do tempo, o grupo começou também a ter oportunidade para atuar fora da escola. Já tocámos na Câmara Municipal do Seixal, no Centro Cultural de Belém e em eventos para os quais fomos convidados, muitas vezes através de iniciativas organizadas ou apoiadas pela própria câmara. Estas experiências têm sido muito importantes para nós, porque nos permitem mostrar o nosso trabalho a mais pessoas e ganhar experiência em palco.

Claro que também já atuámos na escola. As primeiras apresentações foram em ocasiões mais pequenas, mas



mesmo assim foram momentos importantes para o grupo. As pessoas que nos ouviram deram-nos bom *feedback*, e isso motivou-nos a continuar. O mais especial no Kiesa é que tocamos músicas com as quais nos identificamos, muitas delas ligadas aos nossos países e às nossas culturas. Para nós, isso torna tudo mais significativo. Ao mesmo tempo, vamos aprendendo coisas novas, novos ritmos, novas influências e novas formas de fazer música. Para

quem gosta de música, isso enriquece muito e cria uma grande bagagem como músico.

No fundo, o Kiesa nasceu de uma ideia simples e de uma conversa de verão, mas com vontade e trabalho transformou-se num projeto que junta pessoas, culturas e música dentro e fora da escola. E isso, para nós, já faz tudo valer a pena.

Elda Miguel

ILHA DE BIODIVERSIDADE, UM PROJETO DE TODOS

Com o intuito de contribuir para a biodiversidade e o desenvolvimento sustentável em Portugal, a Escola Secundária de Amora implementou a plantação de uma minifloresta de crescimento rápido.

Alunos de diferentes turmas, professores e membros do Clube Ciência Viva usaram o método Miyawaki para plantar cerca de 150 árvores de 42 espécies autóctones. A plantação começou no dia 16 de dezembro de 2025, e alunos das disciplinas de biologia e cidadania são responsáveis por cuidar e regar as plantas. Alguns desses alunos implementaram este projeto nos seus trabalhos de cidadania e têm procurado mais espécies nativas para aumentar a diversidade da ilha. Para muitos, este projeto é uma excelente maneira de destacar o papel que cada um tem na promo-

ção da sustentabilidade, reforçando o respeito pela natureza e fortalecendo as relações entre alunos, auxiliares de educação, professores e, claro, a natureza. O projeto cultural da ESA aproximou-nos dos órgãos de poder local e estabelecemos parcerias com a Junta de Freguesia de Amora e a Câmara Municipal do Seixal. O apoio da junta e dos seus funcionários foi muito importante para a plantação da minifloresta.

As miniflorestas urbanas revelam-se um contributo direto para todos os objetivos de um desenvolvimento sustentável, sendo uma iniciativa de fácil realização e que por isso devia ser abraçada pelas escolas.

**Rosa dos Santos
Leandro Afonso**



EDUCAÇÃO INCLUSIVA NO CONCELHO DO SEIXAL: O EXEMPLO DA ESARS

A educação é um direito fundamental para todos, independentemente da origem, condição económica ou capacidade. No concelho do Seixal, as escolas – em especial a Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira (ESARS) – mostram diariamente que a inclusão não é apenas uma palavra, mas algo que se deve aplicar tanto nas salas de aula como nas atividades extracurriculares, todos os dias.

Nas turmas desta escola, convivem alunos com ritmos e formas de aprender muito diferentes. Os professores adaptam as atividades, oferecem explicações adicionais, materiais adequados e apoio individualizado, para que ninguém seja deixado para trás. Alunos que precisam de mais tempo ou de ferramentas de apoio (para dificuldades motoras, cognitivas ou de comunicação) conseguem participar plenamente. Pequenos progressos, desde completar um exercício, apresentar um trabalho ou simplesmente intervir numa discussão, transformam-se em grandes conquistas.

O ambiente da turma também muda muito, os colegas aprendem a valorizar a diferença, a desenvolver empatia e a perceber que o mais importante não é avançar todos ao mesmo ritmo, mas garantir que todos participam e evoluem. Também no desporto inclusivo a educação prova que o sucesso se mede pelo esforço de cada um e pelo respeito coletivo.

Na ESARS, esta inclusão vai ainda mais



longe, através de clubes e atividades que abrem portas a todos. O desporto escolar promove hábitos saudáveis, fortalece laços e traz inúmeros benefícios físicos e emocionais. Clubes como o Alta Mente ou o Eco-Escolas estimulam a comunicação, o pensamento crítico, a criatividade e a curiosidade, per-

mitindo que os alunos explorem áreas que nem sempre cabem no tempo das aulas.

Assim, as escolas do Seixal, e em particular a ESARS, constroem uma educação mais completa, acessível e inclusiva. Não se limitam a transmitir conteúdos para preparar os jovens para o

sucesso académico e profissional, mas também para os desafios da vida em sociedade, com respeito, igualdade e participação ativa.

Helena Duican, 12.º T2

Leonor Valido, 11.º T1

DESPORTO INCLUSIVO NAS ESCOLAS DO CONCELHO DO SEIXAL

A prática desportiva no concelho do Seixal tem reunido jovens de diferentes escolas e idades, mostrando que o desporto pode ser um espaço de aprendizagem e inclusão. Um dos exemplos mais conhecidos é a Seixaliada, um evento que junta milhares de participantes em dezenas de modalidades e que tem como objetivo promover o desporto para todos.

Entre os participantes estão alunos de várias escolas do concelho, incluindo estudantes da Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, que participam e que ajudam regularmente na organização das atividades e modalidades que decorrem da Seixaliada.

Para alguns alunos das escolas do nosso concelho, a participação tem um significado ainda mais especial. Foi o caso de um grupo de alunos que participou em atividades de desporto adaptado, neste caso o andebol adaptado. Nesta modalidade, jovens com

algumas limitações físicas e cognitivas puderam experimentar este jogo e participar numa pequena competição, mostrando que o mais importante não é ganhar, mas sim participar e trabalhar em equipa.

Outro exemplo aconteceu numa prova de tricicleta organizada no âmbito da Seixaliada, onde participaram atletas com paralisia cerebral. Um dos participantes, apesar das dificuldades de mobilidade, conseguiu completar as provas e recebeu uma medalha de participação no final.

Assim, iniciativas como a Seixaliada mostram que o desporto pode ser mais do que competição. No concelho do Seixal, estas atividades ajudam a promover valores como o respeito, a igualdade e a inclusão, mostrando que tal como no desporto a educação também é para todos.

Tomás Maia, 12.º E1



A SALA DE AULA COMO MICROCOSMO(S) DA SOCIEDADE GLOBAL

O 8.º G é uma das turmas da ESARS com maior diversidade cultural, visto que integra alunos de sete nacionalidades: 45% nasceram em Portugal, os restantes são oriundos do Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Paquistão e Índia.

O atual contexto mundial, marcado por conflitos bélicos, situações de violência, instabilidade social, perseguições e insegurança económica lança nas escolas portuguesas crianças oriundas dos quatro cantos do planeta, portadoras de saberes académicos fragmentados e descontextualizados, não raras vezes, sem saber ler, escrever ou decifrar o alfabeto latino.

Citando o ponto de vista de um aluno do 8.º G, estas situações impedem que as crianças tenham uma infância normal e sejam obrigadas a crescer mais rapidamente. Outra aluna refere que vários familiares menores passaram pela experiência e a necessidade de terem de trabalhar para ajudar a sustentar as suas famílias.

Para ajudar a superar as marcas deixadas por estas vivências, é importante que os países acolham as crianças e jovens, dando-lhes oportunidade de terem uma vida normal, retomando a frequência da escola, ativando para esse efeito mecanismos que facilitem a sua



integração, como é o propósito da lecionação de aulas de Português Língua Não Materna (PLNM) de nível zero e níveis A1, A2 e B1.

Com efeito, na Escola Alfredo dos Reis Silveira, são planificadas estratégias e metodologias de ensino ativas com o objetivo de promover uma cultura de inclusão onde todos se sintam valorizados. Os alunos que deixam de frequentar PLNM são encaminhados para

o apoio à componente literária (ACL). Além disso, a comunidade estrangeira tem à sua disposição o Gabinete de Apoio à Comunidade Educativa (GACE) que visa auxiliar os alunos e respetivas famílias na integração sociolinguística. Os professores deste gabinete dão igualmente apoio aos alunos de nível zero.

Assim se põe em prática o programa da Agenda 2030 para o Desenvolvimento

Sustentável em que Portugal assumiu vários compromissos, nomeadamente na área da educação de qualidade (objetivo 4).

Na Esars, temos por lema garantir que todas as crianças podem completar o ensino secundário com qualidade no respeito pelos princípios consagrados na Constituição Portuguesa.

8.º G

MEMÓRIAS DO 25 DE ABRIL DE 1974

Guilhermina Paris, de 73 anos, residente na Torre da Marinha, viveu o 25 de Abril de 1974 com 21 anos.

Uma das memórias que guarda deste dia foi a forma como soube que algo estava a acontecer ao ligar o rádio de manhã e nada se ouviu.

Numa conversa com o aluno Duarte Paris Correia, do 8.º C, partilhou como viveu esse momento histórico.

Conheceu alguém que tenha sido preso ou procurado pela PIDE?

Não, mas o meu pai, quando foi o 25 de Abril, já constava nos cadernos da PIDE, pois ele, naquela altura, era diretor do Independente Futebol Clube Torrense e teve de ir à polícia do Seixal explicar a razão de ter escolhido o nome «Independente», já que só o nome mexia no poder local pois queriam saber do que é que eles queriam ser independentes.

Como era a cultura antes do 25 de Abril, no tempo da ditadura?

A cultura era muito censurada e limitada, tanto que na minha região o único acesso que tínhamos a livros era a biblioteca itinerante da Fundação Gulbenkian, que vinha todos os sábados à minha região onde as pessoas podiam requisitar três livros por semana e depois voltavam a entregar na semana seguinte; mas até esses livros eram censurados e escolhidos a dedo pelo Governo.

Sabia que ia acontecer uma revolução

e tinha noção do que estava a acontecer?

Sim, tive, porque nesse dia de manhã, quando fui para o trabalho, liguei o rádio e não havia rádio, nem televisão, nem nada, mas o meu pai sabia que se estava a preparar algo. Só não sabia quando era o dia, mas sim, tinha noção do que estava a acontecer.

Acompanhou os comunicados do MFA pelo rádio?

Sim, embora estivesse a trabalhar, estivemos sempre a acompanhar. Estava ansiosa para chegar a casa. Quando cheguei a casa fiquei a acompanhar os comunicados sem saber no que aquilo ia dar, mas depois começaram a passar imagens dos tanques e do povo e começámos a perceber que não havia sangue.

Como foi o dia a seguir ao 25 de Abril?

Trabalhei. Foi um dia normal para mim, a mudança foi uma coisa que se foi notando mais ao longo do tempo.

Tem medo de algum dia voltar para uma ditadura?

Sim, muito medo, especialmente agora



com o surgimento destes partidos de extrema-direita, não só em Portugal, mas também pela Europa, em que a extrema-direita tem assumido mais poder. E eu, que vivi no pós-guerra (2ª Guerra Mundial) a ver o nazismo e o leninismo, tenho muito medo.

O que diria a um jovem dos tempos de hoje que nunca viveu sem liberdade?

Que lia sobre o que se passou antes e o que se passou depois, para não deixar acontecer os mesmos erros, porque deixa-me dizer-te: a democracia tem coisas más, mas olha que tem muita coisa boa.



Texto publicitário: 6.º H

Lev Ushakov
Ricardo Marques
Sara Valério
Wilker Santos
Miguel Mendes

Porto Editora

Entrevista

A MUDANÇA PODE SER POSITIVA: SALVADOR HOJE ESTÁ FELIZ

Salvador Antunes (nome fictício) é atualmente aluno da Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos da Pedro Eanes Lobato. Tem 12 anos e está no sexto ano. Foi entrevistado pelos colegas da turma sobre algumas situações que viveu. Lembra que na escola anterior não estava bem integrado e que agora se sente «feliz».

David: A tua antiga escola era grande?

S.: A minha escola era muito grande. Tinha cinco pavilhões, dois campos de basquetebol, um campo gigante de areia que dava para dividir em dois campos de futebol e uns balneários grandes.

Sandro: Por que razão foste para essa escola?

S.: Eu fui para aquela escola porque «fui atrás» dos colegas do primeiro ciclo.

Mariana: Lá sofreste bullying por parte de colegas?

S.: Sim... Não é bem *bullying*. Quando eu andava com os colegas da minha antiga turma, eles estavam sempre a falar de alguns jogos de que eu não gostava muito e, então, eu ficava mais calado. Andava com eles, mas sempre mais calado, porque falavam de assuntos de que eu não gostava ou sobre os quais não sabia nada. Depois, como me viam mais calado, perguntavam-me se estava a acontecer alguma coisa e eu dizia: «Não, não é nada!». Havia também um colega que estava sempre a implicar comigo, a dizer que eu tirava notas más e, por isso, fui-me afastando deles. Fui brincar com outros colegas, a jogar à

apanhada e coisas assim. Só que esses colegas eram muito infantis, pronto, jogavam à apanhada e às escondidas. Eu gostava de jogar a essas coisas, mas agora já estou mais crescido e já não gosto tanto.

Maria: Nós sabemos que te sentias mal naquela escola. Sabes explicar porquê?

S.: Porque achava que os professores não me ligavam e os colegas também não. Então, sentia-me mal por causa disso.

Diego: Quando tinhas um problema, tinhas com quem falar?

S.: Não, eu não tinha ninguém com quem falar e guardava os problemas para mim. Depois falava com a minha mãe, em casa.

Otniel: Como te sentiste por teres de sair da escola?

S.: Eu não achei que fosse difícil sair daquela escola, foi até normal. Não fiquei triste por sair de lá.

Yuri: Como te sentes agora com esta turma?

S.: Gosto muito desta turma.



Acho que é uma turma simpática e acolhedora. Gosto mais de estar com vocês e acho que prefiro esta turma à do ano passado.

Carolina: Nesta escola, sentes apoio por parte dos professores?

S.: Acho que ajudam mais nas aulas, a

tirar dúvidas e nos exercícios que eu não consigo perceber.

Mikail: Então, sentes-te mais feliz nesta escola?

S.: Sim!

Turma do 6.º C

DESPORTO NA ESCOLA BENEFICIA SAÚDE DOS ALUNOS

O desporto escolar é fundamental para a saúde dos alunos.

Em primeiro lugar, a prática desportiva fortalece os músculos e há alguns desportos que também melhoram a memória.

Além disso, é fácil fazer amigos, pois aprendemos a ajudar os outros e a adotar atitudes corretas, como no atletismo, futsal ou no voleibol.

Por outro lado, temos de cumprir horários e isso melhora os nossos hábitos de pontualidade.

Devemos praticar exercício físico, de preferência durante quinze a vinte minutos por dia. Para isso, podemos es-

colher um desporto de que gostamos. No entanto, quem não conseguir entrar no desporto escolar tem oportunidade de praticar exercício nas aulas de educação física.

Concluindo, o desporto traz muitos benefícios para a saúde dos alunos e também desenvolve a responsabilidade e as relações interpessoais.

Alunos do 6.º A
Francisco Carneiro
Elizandro Furtado
Eufânio Sousa
Ibraima Djabi



OPINIÃO

VANTAGENS DE COMEÇAR AS AULAS MAIS TARDE

As aulas deveriam começar mais tarde do que as 8 ou 8.30 horas. Penso que esta mudança seria muito importante para melhorar o bem-estar e o desenvolvimento dos alunos.

Em primeiro lugar, muitos estudantes acordam cedo e não dormem o suficiente. Quando chegam à escola ainda estão com sono e não se concentram.

Se as aulas comessem um pouco mais tarde, chegariam mais descansados e aprenderiam melhor.

Em segundo lugar, considero que os alunos, quando se sentem muito cansados, ficam também irritados e tornam-se menos participativos. Por outro lado, quando dormem bem, sentem mais energia, ficam de bom humor e

conseguem prestar atenção nas aulas. Isto tornaria o ambiente escolar mais agradável.

Por fim, acredito que o objetivo principal da escola deve ser o de promover uma aprendizagem eficaz, da melhor forma possível. Se o horário de entrada fosse mais tardio, não só beneficiaria a saúde dos alunos, como também

o seu desempenho escolar. Portanto, considero que essa mudança deveria ser ponderada.

Isso ajudaria os alunos a sentir maior motivação, o que contribuiria para melhorar a sua aprendizagem.

Inês Pinto 6.º H

APRENDER A PENSAR ATRAVÉS DA ARTE

Nas aulas da professora Sónia Teixeira, a arte torna-se uma forma de pensar, questionar e criar. Entre a pop art, a arquitetura e as correntes modernistas, os alunos são desafiados a sair da sua zona de conforto, a desenvolver a criatividade e a construir um olhar mais crítico sobre o mundo.

Através de projetos realizados nas disciplinas de educação visual e oficina de expressão plástica, exploram-se diferentes linguagens artísticas e diferentes formas de expressão. Esta é a perspetiva de Estela Guimarães, atualmente aluna do 9.º A, sobre alguns dos trabalhos mais marcantes que desenvolveu desde o 8.º ano.

No ano letivo passado, no 8.º ano, os alunos realizaram, em oficina de expressão plástica, um trabalho sobre a pop art e a crítica social, inspirando-se em artistas deste movimento, como Andy Warhol.

Depois de analisarem em aula várias obras e referências, foram desafiados a criar uma publicidade original, com um produto próprio, descontos e elementos apelativos, recorrendo à criatividade e à linguagem visual característica da publicidade.

A Estela explica que procurou referências em Andy Warhol e em imagens de alimentos que lhe permitissem construir uma propaganda visualmente atrativa. O resultado foi uma composição inspirada na linguagem publicitária da McDonald's, com um hambúrguer de edição limitada e uma coca-cola zero, criando uma imagem apelativa e irreal, capaz de induzir ao consumo rápido, com a sugestão de que a bebida seria mais saudável por ser zero.

Segundo a aluna, este trabalho foi importante porque lhe permitiu compreender melhor de que forma a pop art evidencia o carácter artificial e muitas vezes ilusório da publicidade. Ao mesmo tempo, ajudou-a a perceber como este movimento artístico influenciou não só a arte, mas também a moda, a música e a cultura visual contemporânea.

Já neste ano letivo, em educação visual, os alunos foram desafiados a criar um porta-projetos relacionado com a arqui-



Publicidade criada em DEP, em estilo pop art, por Estela Guimarães, janeiro de 2025, Escola Secundária Manuel Cargaleiro, Amora.

tetura, a engenharia, as formas geométricas ou as máquinas, que permitisse guardar e proteger os seus trabalhos.

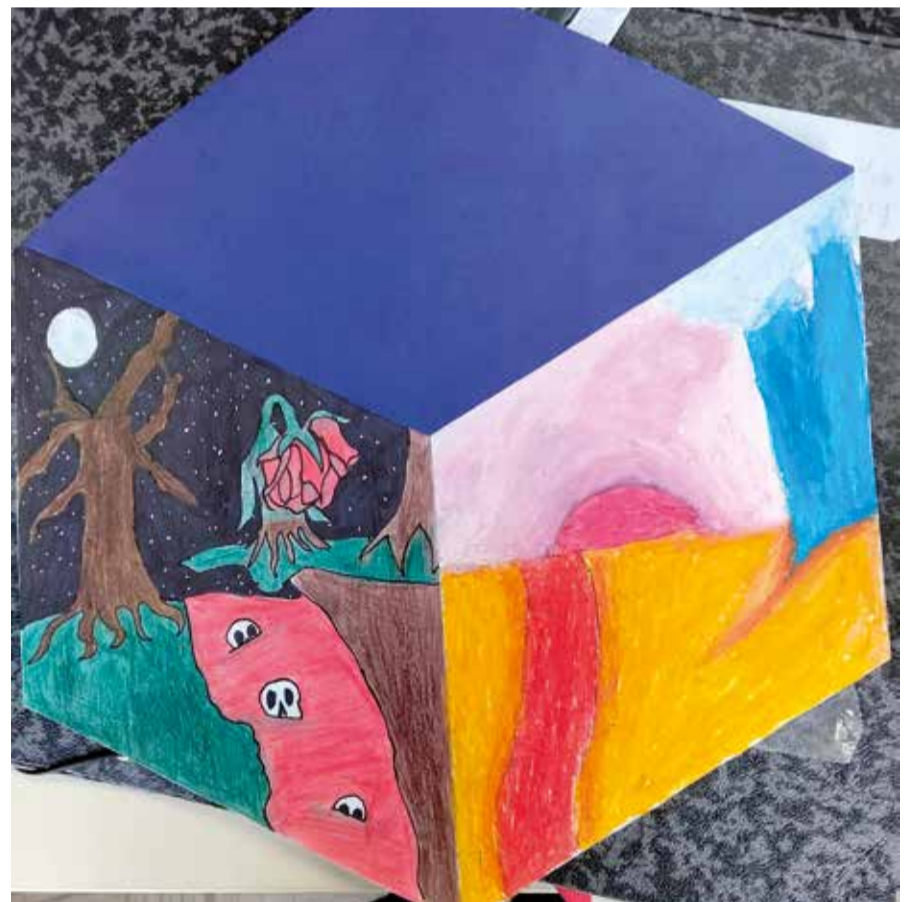
A Estela decidiu representar a Catedral de Colónia, na Alemanha, por considerá-la muito bonita e por sempre ter desejado visitá-la, reconhecendo ser um desafio interessante, devido à sua escala e ao nível de detalhe.

A aluna começou o desenho a partir da base, tentando torná-lo o mais parecido com a realidade, e mantendo a simetria. Embora considere que gostaria de ter tido mais tempo para pintar e detalhar, afirma ter ficado muito orgulhosa com o resultado final.

Para a Estela, este trabalho permitiu-lhe enfrentar o desafio de representar um monumento complexo e detalhado, saindo da sua zona de conforto. Nas suas palavras, as aulas de educação visual são feitas de desafios que levam os alunos a experimentar, a arriscar e a desenvolver a criatividade.

Num outro projeto, desenvolvido em articulação com educação visual e história, o objetivo consistia em criar uma representação pessoal da forma como cada aluno vê o mundo, aplicando correntes modernistas como o surrealismo, o cubismo, o fauvismo, o futurismo ou o abstracionismo.

A Estela concebeu uma composição dividida entre uma ideia de inferno e uma ideia de paraíso. Na parte mais sombria, com a ideia de inferno, optou pelo surrealismo, representando uma figura em transformação numa rosa a murchar, como metáfora de sofrimento, com as pessoas a definharem e a apodrecerem aos poucos. Nesse cenário, incluiu um mar de sangue com caveiras, um céu noturno com estrelas, uma lua cheia e árvores mortas, de modo a reforçar a sensação de solidão.



Trabalho de educação visual inspirado em correntes modernistas, por Estela Guimarães, janeiro de 2026, Escola Secundária Manuel Cargaleiro, Amora.

Na parte que associou ao paraíso, escolheu usar a corrente do fauvismo, procurando criar um espaço de tranquilidade e relaxamento. Para isso, trabalhou com cores desligadas da realidade e construiu uma paisagem quase vazia, com duas árvores em destaque. Essas árvores surgem pintadas com cores frias, em contraste com o restante espaço, dominado por cores quentes. No final, acrescentou ainda uma cartolina na parte superior, cuja cor podia ser escolhida por cada aluno.

A aluna destaca a liberdade criativa que este trabalho lhe proporcionou, permiti-

ndo-lhe escolher correntes artísticas, materiais e soluções visuais para transmitir a sua visão do mundo. Ao mesmo tempo, refere que a atividade a ajudou a aprender mais sobre o modernismo e sobre alguns dos seus principais movimentos e artistas.

As aulas de educação visual e de oficina de expressão plástica mostram, assim, que a arte pode ser uma ferramenta essencial para aprender, questionar e expressar ideias.

Estela Guimarães, 9.º A



Porta-projetos criado em educação visual por Estela Guimarães, outubro de 2025, Escola Secundária Manuel Cargaleiro, Amora.

40 ANOS DE VALORES

A Escola Secundária Manuel Cargaleiro celebrou quatro décadas de um ensino que vai além da sala de aula, incentiva a pensar e procura formar alunos não só no plano académico, mas também ao nível humano, cívico e social.



Aluno com capacete de centurião romano [atividade Fitas com História].



Exposição A Outra Margem: Vozes em Papel, comemorativa dos 40 anos da ESMC.

No passado dia 25 de novembro, a Escola Secundária Manuel Cargaleiro comemorou o seu aniversário com diversas iniciativas, integradas num conjunto mais alargado de atividades que se foram desenvolvendo ao longo do ano, envolvendo a participação ativa de toda a comunidade escolar.

Quatro décadas após a sua fundação, a escola continua a afirmar-se como uma referência não apenas pelo ensino que proporciona, mas também pelos valores que transmite: responsabilidade, cidadania, solidariedade e espírito crítico.

Ao longo do dia, realizaram-se atividades como Aventura na Cidade, Artimedia, Cargaleiro tem Ciência, a Corrida da Escola, Eco-Escolas, Educação para a Saúde, Erasmus, Escola Embaixadora do Parlamento Europeu, Voluntariado – Ajuda a Ajudar, Jornal – A Outra Margem, Minutos de História, Oficina de Expressão Dramática, Parlamento dos Jovens, R.T.E. – Rádio Televisão Escolar e Xequete Mate.

Cada uma destas iniciativas deu a conhecer uma faceta da identidade da escola: a criatividade, a ciência, o desporto, a

consciência ambiental, a cidadania europeia, a comunicação, a arte e o pensamento estratégico. Mais do que atividades, este dia e este ano de iniciativas são um retrato vivo do percurso que a escola tem vindo a construir.

Ao longo destas quatro décadas, milhares de jovens passaram pelos corredores da Escola Secundária Manuel Cargaleiro, levando consigo aprendizagens, amizades e memórias. Muitos regressam hoje como pais, profissionais orgulhosos do seu percurso.

Celebrar os 40 anos não significou apenas recordar o passado, mas também reafirmar um compromisso com o futuro. Uma escola que promove projetos europeus, participação cívica, sustentabilidade, comunicação e inovação mostra estar preparada para continuar a evoluir. Porque a história da Escola Secundária Manuel Cargaleiro não se resume ao que já foi feito: continua a ser escrita todos os dias.

Elisa Tavares, 11.º H

Isabella Silveira, 11.º F 4



Jantar de aniversário. Agradecimento ao professor António Tavares, pela sua dedicação à Banda Clave.

TESTEMUNHOS

O MEU PERCURSO NA CARGALEIRO

Para mim, fazer parte da Escola Secundária Manuel Cargaleiro é muito especial. Não é apenas uma escola onde aprendemos matérias, mas um espaço onde crescemos enquanto pessoas. Fiz amizades que levo para a vida! Criei memórias! Afirmo que tenho professores que se preocupam, que investem em nós, nos indicam o melhor que devemos fazer e nos aconselham de forma sábia. Aqui são transmitidos valores, a ser cidadãos conscientes, responsáveis e participativos na sociedade. É uma escola marcada pela diversi-

dade de culturas, ideias, projetos e oportunidades e que nos permite abrir horizontes. Através das várias atividades, projetos e iniciativas, sentimos que somos incentivados a pensar, a criar, a participar e a superar desafios. Sinto que esta escola não nos prepara apenas para exames, mas para o futuro que nos espera, dando-nos ferramentas para enfrentar o mundo com mais confiança, conhecimento e sentido de responsabilidade.

Elisa Tavares, 11.º H

A MINHA EXPERIÊNCIA NA CARGALEIRO

A Escola Manuel Cargaleiro trouxe-me muitas coisas boas. Acredito que a escola é uma fase muito importante na vida de qualquer pessoa; é durante este período das nossas vidas que o nosso caráter é moldado. É o momento em que aprendemos a fazer escolhas difíceis, em que fazemos amizades que levaremos para a vida toda e em que encontramos professores tão maravilhosos que jamais nos lembraremos deles apenas como professores. É também onde partilhamos sorrisos e gargalhadas.

Poder viver este momento tão importante e especial da minha vida nesta escola é uma verdadeira alegria. Saber que faço parte de uma comunidade unida, em que sou ouvida e em que sou importante, uma escola que me proporciona tantas oportunidades é algo que me enche de orgulho. Esta escola tem sido muito importante para a minha vida, e tenho a certeza de que continuará a ser importante para muitas outras.

Isabella Silveira, 11.º F

VOLUNTARIADO – TRAZ UM AMIGO TAMBÉM!

Um grupo de quatro jornalistas, alunas do 8.º ano, decidiu entrevistar a responsável pelo clube de voluntariado, a psicóloga Paula Monteiro.



Entrevistadora (Ent.): Quando e por que foi fundado o Clube de Voluntariado?

Psicóloga Paula Monteiro (Psi. Paula): O clube foi criado em 2007 pelo grupo de filosofia. havia várias atividades, com entidades externas. Com a pandemia, o clube ficou parado.

Quando vim para a escola, em 2022, fiquei com essa responsabilidade, determinada a fazer atividades práticas. Nessa altura eram 23 alunos, este ano são 58. As participações têm vindo sempre a aumentar.

Ent.: Qual é a missão principal do clube?

Psi. Paula: A missão remete para a aproximação dos jovens à comunidade, às instituições locais, promover a cidadania ativa, a solidariedade, a empatia, ou seja, jovens despertos para os outros. Desenvolver com os jovens competências (não académicas) importantes para a vida, para o mundo do trabalho como saber comunicar, ser responsável, crítico, organizar o trabalho em equipa (implica planear, integrando a divisão de tarefas).

Ent.: Que tipo de atividades o clube realiza atualmente?

Psi. Paula: Este ano os voluntários estão distribuídos em cinco grupos: quarta, quinta, sexta de manhã, quinta e sexta, à tarde.

Fazemos atividades mensais com crianças e idosos em entidades externas. Os grupos vêm uma vez por semana planificar. São dinâmicas adequadas às idades e interesses, umas para o 1.º, 2.º, 3.º ano, relacionadas com ciências, matemática, língua portuguesa.

Vão aos centros de dia conversar com os idosos, ouvem as suas histórias, fazem atividades com eles.

Este ano, em janeiro, fizemos a Missão Voluntariado para 14 turmas – sessões dinamizadas pelos voluntários para sensibilizar os colegas para os valores e a prática do voluntariado. Havia jogos que envolviam valores, como dar sem esperar receber algo em troca, saber lidar com o imprevisto, comunicar com os outros, ter muita paciência.

Temos ainda uma parceria com a Associação Rato, que realiza sessões com os 12.º anos sobre voluntariado na Europa. Desenvolvemos sempre com a APCAS (Associação de Paralisia Cerebral Almada Seixal) duas dinâmicas de sensibilização: partilha de testemunho sobre formas de integração, e desporto adaptado (este ano, voleibol sentado, com cadeira de rodas). Organizamos a campanha do Nariz Vermelho (divulgação e venda de materiais), com bastante sucesso.

Há um encontro no final do ano com jogos, lanche, avaliação e entrega de certificados pelo diretor. Alguns elementos são indicados para o Prémio de Mérito Cívico.

Ent.: Quais os projetos mais memoráveis que o clube desenvolveu?

Psi. Paula: Na avaliação de final de ano, uma voluntária escreveu algo que não esqueço: «As crianças são a nossa alegria e nós somos a alegria dos idosos». Para os idosos, o impacto é muito grande. Eles percebem que há jovens que tiram uma vez por mês do seu tempo para estarem com eles, que tiveram o trabalho de pensar e preparar algo para eles, que os ouvem. Peço sempre que



os jovens identifiquem um momento marcante. Em 2025, foram as histórias de vida dos idosos que eles mais destacaram.

Os jovens vivem num mundo muito diferente do dos idosos, e a partilha mostra o quanto é importante a resiliência: ouvir as dificuldades que eles viveram pode ajudar os jovens a valorizar o que têm.

Os jovens também falam muito das crianças, dos seus abraços. Estas experiências abrem horizontes profissionais pela descoberta de novas capacidades.

Ent.: Como é que os alunos se juntam ao clube? Existem requisitos?

Psi. Paula: No início do ano, divulgo o projeto nas aulas. Os interessados fazem uma pré-inscrição e depois contacto-os para formalizarem a inscrição, e confirmo se querem assumir o compromisso, primeira qualidade do voluntário.

Ent.: Como avalia o impacto do clube na comunidade?

Psi. Paula: Tem tido bastante impacto. No ano passado, trabalhámos com 300 crianças. Este ano trabalhamos com 360 crianças e 100 idosos. Há jovens que com o voluntariado descobriram vocações. Levam lições para a vida.

Ent.: Quais são os principais desafios que o clube enfrenta?

Psi. Paula: A questão de financiamento, a conciliação de horários, a necessidade de assumir um compromisso. Temos seis entidades externas. Se alguém desistir em cima da hora, compromete a dinâmica.

Ent.: Que conselho deixa aos jovens que pensam envolver-se em voluntariado?

Psi. Paula: Pensem bem se estão dispostos a assumir o compromisso. Ser voluntário é estar comprometido.

POR TI, ESTAMOS AQUI.

Paula Monteiro falou-nos também do trabalho do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), sobretudo as questões que nos interessavam, ligadas à saúde mental dos jovens.

Psi Paula: A nossa escola conta com quatro Psicólogas – duas que pertencem ao SPO, fundamental na promoção do sucesso educativo e do bem-estar dos alunos. Promovem a orientação escolar, acompanhamento e atendimento individual. Uma das colegas trabalha unicamente com os alunos da UAARE (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola). Eu trabalho com os projetos clube de voluntariado, programa mentoria de pares e coordeno os apoios tutoriais, dirigidos a alunos que ficaram retidos ou àqueles com dificuldades na organização do estudo.

Ent.: Quais os principais desafios ligados à saúde mental dos alunos?

Psi. Paula: Creio que há um número crescente de jovens sinalizados. Há casos em que eles próprios pedem ajuda, outros são os pais, por questões emocionais, além de dificuldades de aprendizagem.

Sinto que há menos resistência à frustração, ao ouvir um não, dificuldade em perceber que há trabalhos que todos temos de fazer, falta de resiliência. Por exemplo, é marcado um apoio, o jovem não quer frequentá-lo e o EE não insiste. Na vida adulta, nas profissões, há coisas de que não gostamos tanto, mas que temos de fazer.

Os jovens passam também muito tempo sozinhos, nas redes sociais, usam muito a inteligência artificial, que tem muitas vantagens, mas desvantagens – o uso excessivo desses recursos leva à perda de atenção, da capacidade de ler, de pesquisar, de selecionar, e tudo isto é fundamental. A saúde mental é essencial: se não estivermos bem, não estaremos bem na escola, com a família, com os amigos.

Ent.: Como pode a psicologia ajudar na identificação de necessidades educacionais especiais?

Psi. Paula: A EMAEI (equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva) trabalha com os alunos já identificados por terem essas necessidades. Na área da psicologia, articula-se com os diretores de turma (DT) e, se os professores detetam que um aluno tem dificuldades fora do comum, podem sinalizá-lo às minhas colegas. Elas fazem sessões com o aluno para diagnosticar. Em função dos resultados, são propostas medidas de apoio. Casos mais graves são encaminhados para outros técnicos. Se tivermos um problema de visão, vamos a um oftalmologista. Em psicologia, se houver problemas de depressão ou outros de saúde mental, encaminha-se para acompanhamento especializado (psicologia clínica).

Esta ajuda passa muito por ouvir sem julgar, tentar ajudar que a pessoa perceba

o que está bem ou não, para identificar formas de conseguir lidar com as suas emoções e sentimentos.

Ent.: Que sinais podem permitir a pais e professores identificar que um aluno tem dificuldades emocionais?

Psi. Paula: Às vezes em casa é mais difícil. Os jovens passam mais tempo no quarto, o ritmo de vida interfere com as relações familiares. Os pais devem ter um diálogo regular com os filhos, perceber se as coisas (pessoais e escolares) estão bem, se tem amigos ou não, para detetar sinais de isolamento: envolvê-lo), fazer atividades em conjunto, partilhar refeições, atribuir a responsabilidade de tarefas. Um momento regular de conversa é muito importante para os filhos falarem.

Às vezes sentimos que a comunicação entre pais e filhos não é frequente e quando chamamos os pais há surpresa face ao que os filhos estão a viver.

Na escola, os sinais estão mais associados à alteração de resultados ou ao facto de o jovem andar mais sozinho.

Ent.: Como aborda a escola as questões de bullying e de exclusão social entre os alunos?

Psi. Paula: Estes temas foram abordados no Programa de Competências Socioemocionais, desenvolvido com as turmas de 7.º e 10.º anos, sendo os mesmos trabalhados no âmbito da Cidadania e do Projeto de Educação para a Saúde. Para a exclusão social, a escola tem algumas respostas. Além do ASE, há os cabazes de Natal, recolhas de roupas que podem beneficiar famílias, articulação com entidades externas, como a CMS, a CPCJ, com os diretores de turma e professores, o que ajuda bastante.

Ent.: Que tipo de suporte psicológico está disponível para jovens com problemas emocionais?

Psi. Paula: Há sempre a possibilidade do DT sinalizar o jovem ou os EE solicitarem apoio. São feitas sessões para avaliar a situação. Como disse, são propostas as medidas mais adequadas. Há situações que a intervenção do SPO resolve, e outras precisam de apoio externo.

Ent.: Que mudanças gostaria de ver nas Escolas para melhorar a inclusão/ o apoio psicológico?

Psi. Paula: A possibilidade de reforçar as sessões socioemocionais, abrangendo todas as turmas, com formação para professores, trabalho mais colaborativo. Isto implicaria aumentar o número de psicólogos ou rever funções atribuídas. Tenho um sonho: criar um clube de bem-estar que os alunos pudessem frequentar regularmente. Fazer sessões com pais, para perceberem,



rem, por exemplo, os sinais de alerta, o que possibilitaria a identificação de problemas de modo mais prematuro.

Ent.: Tem alguma mensagem para pais e alunos sobre a importância do bem estar emocional na educação?

Psi. Paula: O bem-estar tem de ser a todos os níveis. É importante as pessoas cuidarem-se, estarem atentas a si, conhecerem-se, saberem as suas qualidades, os pontos fortes. É essencial que o jovem perceba que há algo que o impede de fazer a rotina diária. Estar um pouco ansioso para um teste até pode ser importante para fazer melhor... Se a ansiedade começa a bloquear ações como falar e estar com outras pessoas, se sente tristeza mais frequentemente, deve procurar ajuda, falar com os pais, com um professor, vir ao SPO. Por isso manter o diálogo regular entre pais e filhos é fundamental.

Ent.: Como podem os alunos procurar ajuda psicológica e o que podem esperar?

Psi. Paula: Eles podem solicitar esse apoio. Há um impresso do SPO para o EE autorizar. Às vezes aparecem alunos em crise (trazidos por professores, DT, direção). depois há um processo de conversa e diagnóstico para perceber se é pontual ou frequente. São marcadas sessões, regulares ou espaçadas, conforme a gravidade. Se necessário, faz-se encaminhamento externo (com autorização do EE).

Este testemunho mostra o contributo dos psicólogos para o bem-estar dos alunos, para a defesa da igualdade no acesso aos recursos, para uma educação para todos.

Bárbara Ferreira, Laura Arieiro, Lia Duarte, Mafalda Almeida, 8.º D

FICHA TÉCNICA

Edição: Câmara Municipal do Seixal
 Projeto integrado no Plano Educativo Municipal
 Departamento de Educação | Gabinete de Projetos Educativos
 Divisão de Comunicação e Imagem
 Tiragem: 3000 exemplares

Escola Secundária João de Barros

Docentes:
 • Maria Filomena Galvão e Maria Clemência Domingues

Alunos:
 • Catarina Magno e Maura Marcelino, 12.º A
 • Martim Neira e Irís Carvalho, 12.º F

Agrupamento de Escolas Paulo da Gama

Docentes:
 • Ana Bela Matos, Carlos Reis e Lígia Pereira

Alunos:
 • Alicia Barros, 6.º D
 • Alisha Alisha, Ifra Zainab e Numa Limbu, 7.º E
 • Aryelle Santo, 5.º B
 • Cleusa Fonseca e Valentina Barradas, 6.º B
 • Erica Fonseca, 9.º G
 • Leonor Costa, 9.º B
 • Marco Chantre, 9.º C
 • Martim Peixoto, 5.º A
 • Giancarlo Prudêncio, 7.º F

Agrupamento de Escolas Dr. António Augusto Louro

Docente:
 • Isabel Preto

Alunos:
Clube de Jornalismo
 • Melissa Batista, 9.º C
 • Índia Bernardo, Jennifer Varela, Leticia Souza e Matilde Vieira, 6.º B
 • Samara Freire, 6.º C
 • André Castanho, Madalena Pinto, Margarida Roque, Martim Antunes e Matilde Teixeira, 6.º D

Agrupamento de Escolas Terras de Larus

Docentes:
 • Celina Busto e Helena Salgado (Professoras bibliotecárias), Elsa Marques, Ana Rodrigues.

Alunos:
 • Alunos do 5.º E e da Brigada Jornalística

Agrupamento de Escolas de Vale de Milhaços – 2.º e 3.º ciclo

Docentes:
 • Anabela Rodrigues, Maria de Fátima Valente, Teresa Lopes e Vanda Barreiras

Alunos:
 • Tiago Dias, Joana Fernandes e Leonor Carrilho, 8.º C
 • Beatriz Andrade e Sophia Almandoz, 9.º D
 • Rodrigo Martins, Lidalva Trindade e Raphaelly Nonato, 9.º C
 • Leonor Castro e Guilherme Janeiro, 9.º A

Escola Básica Carlos Ribeiro

Docentes:
 • Paulo Rodrigues e Luisa Mateus

Alunos:
 • Carminho Lopes e Diana Nunes, 7.º G
 • Martim Fernandes, 8.º C
 • Mafalda Marrucho e Lavínia Pereira, 9.º A
 • Sónia Rito, 9.º B
 • Sania Ferreira, 9.º E
 • Soraia Fernandes e David Isqueiro, 8.º A (Ilustração)

Agrupamento de Escolas Nun' Álvares

Docentes:
 • Maria José Piteira, Isabel Moreira, Ana Bela Gomes, Maria Manuel, Márcio Adrião, Amélia Vitorino, Nuno Rebelo e Paula Afonso, Thaianá Barbosa (Educadora social).

Alunos:
 • Eliane Rosário e Luana Américo, 7.º A
 • João Pedro Andrade, 7.º D
 • Daniel Luís, David Oliveira e Joel Rocha, 7.º E
 • Mariana Valentim, 9.º A
 • Elias Pina, 9.º B
 • Paulo Pereira e Maria Eduarda Lima, 9.º C
 • Edinilza Ambrósio, 9.º D

Escola Secundária de Amora

Docentes:
 • João Palaio, Rosa Botequilha e Rui Laureano

Alunos:
 • Elda Miguel, 11TGPSI
 • Leandro Afonso e Rosa dos Santos, 12.º B
 • Letícia Marques e Pedro Borralho e Tiago Simões, 12.º D
 • Rayssa Cassamá, 12.º C

Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira

Docentes:
 • Paula Catarino, Goreti de Jesus, Ana Paula Lopes, Elizabete Saragoça, Manuela Lino (vice-diretora) e Lurdes Santo (colaboradora da Biblioteca da ESARS)

Alunos:
 • Helena Duican, 12.º 2
 • Leonor Valido, 11.º 1
 • Tomás Maia 12.º E1
 • Duarte Paris Correia, 8.º C
 • Alunos do 8.º G

Escola Básica Pedro Eanes Lobato

Docentes:
 • Dora Frade, Eunice Marques, Ana Oliveira, Artur Barros, Nancy Lima e Rute Salvador.

Alunos:
 • Francisco Carneiro, Elizandro Furtado, Eutânio Sousa e Ibrahima Djabi, 6.º A)
 • Inês Pinto, Lev Ushakov, Ricardo Marques, Sara Valério, Wilker Santos e Miguel Mendes, 6.º H
 • Turma do 6.º C
 • Sara Managem, 9.º A

Escola Secundária Manuel Cargaleiro

Docentes:
 • Ana Duarte, Matilde Pinto, Rita Brites e Sónia Teixeira

Alunos:
 • Estela Guimarães, 9.º A
 • Elisa Tavares, 11.º H
 • Isabella Silveira, 11.º F

Escola Secundária Dr. José Afonso

Docentes:
 • Ana Paula Avelar e Luísa Gracioso

Alunos:
 • Bárbara Ferreira, Laura Arieiro, Lia Duarte e Mafalda Almeida, 8.º D



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOÃO DE BARROS



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PAULO DA GAMA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. ANTÓNIO AUGUSTO LOURO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE LARUS



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALE MILHAÇOS



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PINHAL DE FRADES



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUN'ÁLVARES



ESCOLA SECUNDÁRIA DE AMORA



ESCOLA SECUNDÁRIA ALFREDO DOS REIS SILVEIRA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO EANES LOBATO



ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL CARGALEIRO



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO