

ecos



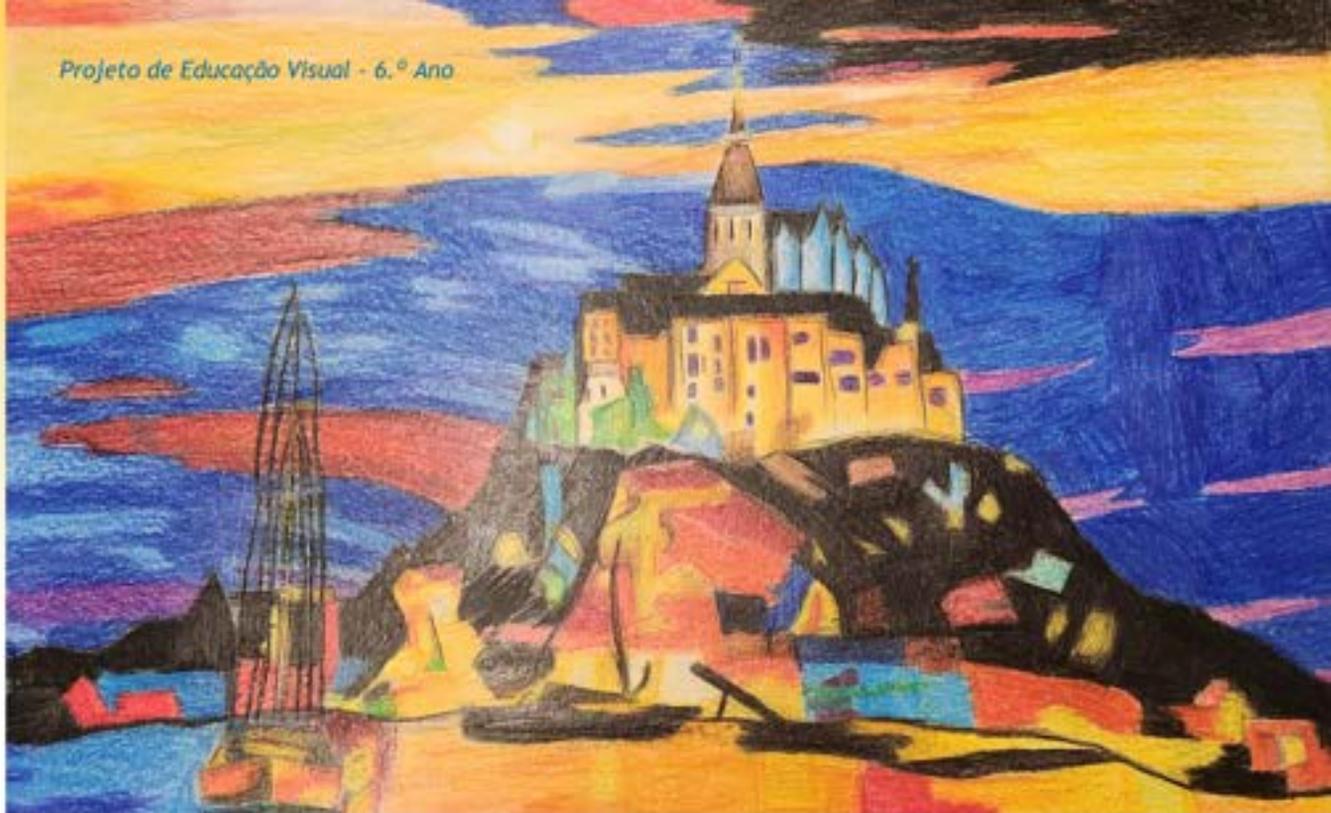
da via-sacra

COLÉGIO DA VIA-SACRA

Ano CXVII N.º 1 ABRIL 2025

Preço: 1 Mocho





AGENDA de ATIVIDADES

04 de abril de 2025

08h45 | Provas de Cultura Geral (2.º e 3.º Ciclos).

10h45 | Eucaristia.

14h30 | Atividades recreativas.

CLUBE DE JORNALISMO E AUDIOVISUAL

5.ª A Beatriz Mota João Rego Mafalda Marques	6.ª C Beatriz Couto
5.ª B Lisana Antunes	7.ª A João Tomás Cotta Mário Miguel Gouveia
5.ª C Marta Sá Rafael Lobo Sofia Borges Tiago Correia	7.ª B Beatriz Almeida Margarida Coelho
6.ª A Marta Pires	7.ª C Rodrigo Tavares
6.ª B Madalena Seco Marta Carlota Álvaro Marta Inês Fernandes Raquel Ramos	9.ª A Inês Santos Marta Leonor Ferreira Santiago Lemos

Reconectar o mundo real



- 3 EDITORIAL
- 4 NOTÍCIAS
- 15 UM OLHAR SOBRE
- 16 TELAS E PAUTAS
- 17 MERGULHAR NOS LIVROS
- 18 FAMOSOS & TALENTOSOS
- 20 REPÓRTER MOCHO
- 22 ENTREVISTA COM...
- 24 NO NOSSO JARDIM
- 26 SER + SAUDÁVEL
- 27 HORA DO RECREIO
- 29 ESPAÇO PARA A ESCRITA
- 41 ECHOS DO PASSADO
- 42 AGORA FALAM OS PAIS
- 43 CIÊNCIA DIVERTIDA

ANO CXVII - N.º 1 / ABRIL 2025
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL
CAPA: ALUNOS DO COLÉGIO
DIRETOR: PADRE CARLOS CASAL
COORDENAÇÃO: PROF.ª PATRÍCIA BÁRBARA
DIREÇÃO DE REDAÇÃO: PROF.ª MARGARIDA COSTA
DIREÇÃO GRÁFICA: PROF.ª ANA CRISTINA FRIAS
RESPONSÁVEIS DO CLUBE DE JORNALISMO E
AUDIOVISUAL: PROF.ª ANA VARELA E
PROF.ª CRISTINA ESTEVES

IMPRESSÃO:
NOVELGRÁFICA
RUA CAPITÃO SALOMÃO, 121-122
3510-106 VISEU
TIRAGEM: 800 EXEMPLARES



Jubileu da esperança - 2025

O Papa Francisco convocou toda a Igreja para o Jubileu da Esperança, que já estamos a viver.

"Spes non confundit" - "a esperança não engana" é o tema da Bula de proclamação do grande Jubileu Ordinário de 2025 em que o Santo Padre, o Papa Francisco, nos convida a caminhar juntos.

Dividido em 25 pontos, o texto contém súplicas, propostas, apelos em favor dos presos, dos doentes, dos idosos, dos pobres, dos jovens, e anuncia as novidades de um Ano Santo que terá como tema "Peregrinos de Esperança".

Devemos manter acesa a chama da esperança que nos foi dada e fazer todo o possível para que cada um recupere a força e a certeza de olhar para o futuro com espírito aberto, coração confiante e mente clarividente. O Jubileu poderá favorecer imenso a recomposição de um clima de esperança e confiança, como sinal de um renovado renascimento do qual todos sentimos a urgência.

Já estamos a viver, na nossa Diocese, este Jubileu. Não deixemos de marcar presença, de viver em família e em comunidade este acontecimento.

O nosso Colégio também se prepara para nele participar. Na presença de um mundo que não sabe o que o amanhã lhe trará, a imprevisibilidade do futuro faz surgir sentimentos por vezes contrapostos: desde a confiança ao medo, da serenidade ao desânimo, da certeza à dúvida. Muitas vezes, encontramos pessoas desanimadas que olham, com ceticismo e pessimismo, para o futuro. Que o Jubileu seja, para todos, ocasião de reanimar a esperança.

Neste tempo de Quaresma, preparemo-nos para celebrar o Mistério da morte e Ressurreição de Cristo - a Páscoa - que é o grande sinal de esperança.

Na Comunidade do Colégio, somos convidados a viver e a celebrar a Páscoa como a festa de alegria e de esperança, neste final de período letivo.

Demos graças ao Senhor pelo caminho realizado e peçamos que reavive em todos nós a esperança de um mundo melhor.

A toda a Comunidade do Colégio, alunos, pais, famílias, professores, auxiliares e todos os que colaboram com esta casa, uma Santa Páscoa e que Jesus ressuscitado a todos nos reanime na esperança.

Pe. Carlos Martins Casal



Quadras de São Martinho

No âmbito do concurso "Quadras de São Martinho", a turma do 3.º C elaborou, nas aulas de Português, o poema "São Martinho", tendo o mesmo alcançado o 1.º lugar na categoria "Trabalho de grupo - 1.º Ciclo".

Por sua vez, a aluna Maria Luísa Santos, do 4.º D, e o aluno Gonçalo Oliveira, do 3.º B, escreveram vários versos que lhes concederam uma menção honrosa na categoria "1.º Ciclo - Individual".

Grupo do 1.º Ciclo



Banco Alimentar - Solidariedade e Voluntariado

O Colégio da Via-Sacra, mais uma vez, associou-se à campanha de recolha de alimentos do Banco Alimentar Contra a Fome. Nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro, o Colégio coordenou a recolha de alimentos no Auchan do Palácio do Gelo, tendo recolhido 2570Kg.

O nosso muito obrigado a todos os que colaboraram e doaram os produtos.

Grupo de E.M.R.C.



Palestra "À conversa com o adolescente: Sexualidade e Afetos"

No âmbito do Projeto Educação para a Saúde (PES) e da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, as turmas do 9.º Ano participaram, nos dias 9 e 10 de dezembro, na Palestra "À Conversa com o Adolescente: Sexualidade e Afetos". A dinamização da palestra contou com a colaboração do Dr. Francisco Ruas, Dr.ª Joana Magalhães, Dr.ª Andreia Fernandes, Dr.ª Cláudia Fernandes, Dr.ª Beatriz Lourenço e Dr.ª Inês Couto, médicos da Unidade de Adolescentes da Unidade Local de Saúde Viseu Dão-Lafões. Através da atividade "Verdade ou Mito", os alunos puderam esclarecer questões relacionadas com as transformações que ocorrem na adolescência.

Mais uma vez, foi, sem dúvida, um momento gratificante de partilha e aprendizagem.

P.E.S.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

A tarde do dia 11 de dezembro foi dedicada à comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, tendo o Colégio recebido utentes da APPACDM de Viseu, num evento organizado pelo Grupo de Educação Física. Foram momentos de partilha e aprendizagem para todos.

Grupo de Educação Física



Feira de Minerais

No Nos dias 12 e 13 de dezembro, decorreu, no Colégio, a Feira de Minerais. Esta atividade, dinamizada pelo grupo de Ciências Naturais, teve como intuito sensibilizar os alunos para a enorme variedade de minerais e fósseis que existem no planeta Terra.

Toda a comunidade escolar teve a oportunidade de adquirir e/ou observar minerais de coleção, pedras preciosas, fósseis, material didático e objetos manufaturados de ourivesaria.

Grupo de Ciências Naturais





Torneio Interturmas de Basquetebol

Nas manhãs dos dias 13 e 16 de dezembro, decorreu o Torneio Interturmas de Basquetebol no Colégio da Via-Sacra, organizado pelo grupo disciplinar de Educação Física. Este torneio pôs à prova a perícia e o talento dos nossos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos, tendo a participação de 30 equipas (15 masculinas e 15 femininas). As equipas vencedoras foram as seguintes: 2.º Ciclo Masculino - 6.º C; 2.º Ciclo Feminino - 6.º B; 3.º Ciclo Masculino - 9.º B; 3.º Ciclo Feminino - 9.º B.

Esta iniciativa teve como objetivos fomentar a prática desportiva na comunidade escolar, motivar os alunos para a aquisição de hábitos saudáveis e desenvolver o espírito de grupo e de cooperação.

"Gostei deste dia, porque ganhámos um dos jogos e foi muito divertido jogar com os meus colegas, pois gosto de basquetebol por ser um desporto de equipa. No geral, achei que foi um dia interessante e emocionante."

Pedro Pimentel, 5.º C

"A emoção deste interturmas foi o momento alto desse dia. Achei divertido, sobretudo, por apreciar bastante este desporto, inclusivamente até o pratico. Em geral, gostei da competição, porque acho que foi um momento de animação para todos os envolvidos."

João Cotta, 9.º A





Festa de Natal

A Festa de Natal do Colégio decorreu no passado dia 17 de dezembro, um dia marcado pela animação. De manhã, nas salas de aula, os alunos assistiram a dois vídeos alusivos ao tema anual "Reconectar o mundo real", refletiram sobre o assunto e criaram uma estrela em origami. Logo de seguida, cada turma dirigiu-se para a escadaria para a sessão fotográfica, que não foi possível fazer no Dia do Colégio devido às condições meteorológicas.

A meio da manhã, o Pavilhão encheu-se de calor humano e teve também lugar a Eucaristia, presidida pelo Diretor do Colégio, Padre Carlos Casal. Foi mais uma oportunidade de parar, pensar, refletir, ponderar e viver o espírito natalício.

Após o almoço, a Comunidade Educativa assistiu e aplaudiu as diferentes apresentações preparadas pelos alunos do 1.º Ciclo e pelas turmas do 5.º ao 9.º Ano.

Como já nos habituou, o 1.º Ciclo realizou um teatro musical, desta vez designado por "Sozinho em Casa II", que conquistou o coração de toda a comunidade escolar. Já da parte dos 2.º e 3.º Ciclos, a plateia vibrou e aplaudiu as danças e animações que foram apresentadas.

Esperamos que a magia do Natal continue a rondar pelo Colégio!





"Gostei muito de estar com a minha família na Festa de Natal, porque me deram muitos beijinhos. Adorei o espetáculo do 1.º Ciclo e os meus pais também gostaram de me ver."

Tomás Alexandre, 1.º A

"Na Festa de Natal, adorei o pequeno teatro apresentado pelo 1.º Ciclo, já que participei nele e senti-me motivado e orgulhoso, porque sabia que os meus pais me estavam a ver. Resumidamente, adorei a festa!"

Tomás Silva, 3.º A

"O último dia de aulas foi muito divertido, porque fiz muitas atividades. A missa foi bonita e senti-me muito confiante. À tarde, adorei o teatro que o 1.º Ciclo apresentou e adorei a minha parte, a dos anjos! Gostei muito de ser um anjo!"

Francisco Costa, 4.º B

"Gostei da apresentação do 1.º Ciclo, porque conseguiram recriar bem a história. Gostei também das apresentações dos 5.º e 6.º Anos, foram criativos. De manhã, confesso que me senti nervosa na Eucaristia por ter ido cantar."

Anaísa Condeço, 6.º A

"Foi um dia diferente por causa das apresentações, sobretudo a do 1.º Ciclo, que foi muito engraçada e muito bem conseguida. Foi um dia diferente, animado, porque estava num ambiente descontraído com os meus amigos."

Maria Rita Costa, 7.º B

"Acho que aproveitei e vivi de forma diferente esta Festa de Natal por ser a última que passei no Colégio. Da Festa, gostei da representação do 1.º Ciclo; porém, quanto às restantes, não as achei tão interessantes por ser tudo muito igual, com foco na dança."

Luís Matos, 9.º A





Ocupação de Tempos Livres de Natal

A Ocupação de Tempos Livres de Natal, atividade destinada aos alunos do 1.º Ciclo, decorreu de 18 a 20 de dezembro de 2024.

Durante estes três dias, os mais pequenos puderam rir e aprender de forma descontraída e muito divertida. Entre cinema, desporto, visita aos presépios, passando pelas atividades lúdicas, como "Narizinho, Narigão", "Torre das Cores" ou "Bolas de Natal", muitos foram os momentos de pura animação, onde o barulho e os sorrisos fizeram parte integrante daqueles três fantásticos dias.

"Durante o OTL de Natal, eu andei sempre muito feliz. Gostei, especialmente, de ver os filmes *Grinch* e *Madagáscar*."

Simão Marques, 1.º C

"Foram muito divertidos os dias do campo de férias, porque aprendi a comportar-me bem e a respeitar as pessoas à minha volta. Tivemos muitas atividades giras e gostava de repetir."

Francisco Leitão, 2.º B

"Neste OTL de Natal, adorei participar no jogo "Narizinho, Narigão", aquele jogo de atirar uma bola para o nariz de uma rena. Na verdade, gosto de atirar coisas; então, para mim, este jogo foi súper engraçado."

Guilherme Ferreira, 3.º B

"Adorei conhecer os presépios dos diversos países, pois tive a oportunidade de ver presépios incríveis. Só tive pena de não ter feito bolas de Natal, mas diverti-me imenso naqueles três dias."

Alice Velga, 4.º A





Turmas do 5.º Ano visitam o Museu de História da Cidade de Viseu

Nos dias 7, 9 e 10 de janeiro, as turmas do 5.º Ano participaram numa visita educativa ao Museu de História da Cidade de Viseu, no âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal. A visita teve como objetivo aprofundar os conhecimentos sobre a história local e a ocupação romana na região.

Acompanhados por guias especializados, os estudantes puderam explorar diversas exposições que retratam a evolução histórica de Viseu, desde a sua fundação até ao período romano. Durante o percurso, os alunos tiveram a oportunidade de observar peças arqueológicas, como fragmentos de cerâmica e inscrições antigas, que ilustram a presença romana na cidade, um dos marcos históricos mais significativos da região.

Para os docentes responsáveis pela atividade, a visita ao Museu constituiu uma importante ferramenta pedagógica, permitindo aos alunos uma compreensão mais aprofundada e visual da matéria lecionada em sala de aula.

A iniciativa foi bem acolhida pelos alunos, que demonstraram entusiasmo ao aprenderem sobre o passado de Viseu e ao descobrirem vestígios que remontam a séculos passados.

Grupo de História e Geografia





Visita ao Museu Nacional Grão Vasco

"A visita ao Museu Grão Vasco foi uma experiência bastante interessante.

O Museu tem uma grande coleção de arte, principalmente religiosa, e apresenta obras de Vasco Fernandes (Grão Vasco).

Todas as pinturas que observei tinham imensos detalhes, como os cenários que representavam a vida religiosa da época. O ambiente no Museu era calmo, o que permitia observar com muita concentração cada obra feita pelo autor."

Emília Duarte, 8.º A

"No passado dia 17 de janeiro, fomos até ao Museu Grão Vasco, onde tivemos a oportunidade de contactar com obras do período renascentista e com períodos da vida do grande Vasco Fernandes, figura muito importante da história de Viseu. Foi uma visita muito enriquecedora e interessante. Considero que a minha turma gostou!"

Constança Oliveira, 8.º B

"Na manhã do dia 16 de janeiro, os alunos do 8.º C rumaram ao Museu Grão Vasco. Esta visita aconteceu no âmbito da disciplina de História e, durante cerca de uma hora, foram analisados os quadros mais famosos do grande pintor Vasco Fernandes, como o "São Pedro" e a "Vida de Jesus".

Foi, sem dúvida, uma "aula" muito interessante sobre a pintura renascentista e as suas principais características e sobre as obras de Grão Vasco, um dos maiores pintores portugueses do século XVI e o primeiro a assinar os seus quadros."

Matilde Lourenço, 8.º C





“Como salvar... uma vida”

No dia 25 de fevereiro, o Dr. Vítor Oliveira e a enfermeira Marta Teixeira, pais do aluno Guilherme Oliveira, do 4.º D, foram às salas dos 4.º Anos ensinar a fazer Suporte Básico de Vida (SBV).

A partir do livro *Como salvar o Natal...* e ao ritmo da música natalícia “Pinheirinho”, os alunos aprenderam como atuar em caso de paragem cardiorrespiratória num adulto. Com o auxílio de um manequim, as crianças puderam fazer as compressões torácicas e esclarecer as suas dúvidas sobre este assunto.

Desta forma lúdica, os alunos ficaram mais informados e preparados para salvar vidas!

Alunos do 4.º D



Visita à Casa da Ribeira

Nos dias 25, 26 e 28 de fevereiro, os alunos do 6.º Ano participaram numa visita de estudo à Casa da Ribeira, em Viseu, no âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal. A iniciativa visou aprofundar o conhecimento sobre as tradições e os ofícios ligados ao património cultural da cidade.

Durante a visita, guiada por especialistas, os alunos exploraram os diversos espaços da Casa da Ribeira, um centro de interpretação das artes e ofícios tradicionais. O edifício, que evoca as memórias de Viseu, conserva elementos emblemáticos, como os antigos moinhos do rio Pavia, permitindo compreender o labor das lavadeiras que coravam e secavam as roupas junto à represa do moinho. O espaço relembra também a presença das barcas na Ribeira, fundamentais para a vida do rio e da comunidade.

A Casa da Ribeira destaca-se ainda como um polo dinamizador do artesanato regional, promovendo ofícios ancestrais. Os alunos tiveram a oportunidade de assistir a demonstrações ao vivo de técnicas tradicionais, como a cestaria, a cerâmica e a tecelagem, testemunhando a importância da transmissão intergeracional destes saberes. O espaço acolhe regularmente exposições temporárias dedicadas ao património etnográfico.

Os professores envolvidos na organização da atividade destacam o impacto positivo da visita na aprendizagem dos alunos, proporcionando-lhes uma abordagem mais dinâmica e interativa dos conteúdos curriculares.

A experiência foi recebida com entusiasmo pelos participantes, que puderam contactar de perto com elementos representativos da identidade histórica e cultural viseense.

Grupo de História e Geografia



Carnaval

No dia 28 de fevereiro, celebrou-se o Carnaval no nosso Colégio. Depois do almoço, tivemos o desfile de Carnaval, no qual participaram todas as turmas. Em primeiro lugar, houve um desfile do 1.º Ciclo, que começou na escola e foi até ao Rossio. Seguiu-se o desfile das turmas dos 2.º e 3.º Ciclos, pautado pelos disfarces alusivos a artistas e bandas.

Este ano, a Associação de Pais analisou e votou na melhor apresentação de cada ciclo, a quem irão atribuir prémios que envolvem muita diversão.

Antes do Baile de Carnaval, ainda teve lugar a "Pancake Race" para os alunos dos 2.º e 3.º Ciclos. Entre corridas, obstáculos, frigideiras e panquecas, as turmas vitoriosas foram as seguintes: 5.º A, 6.º A, 7.º B, 8.º B e 9.º B.

Foi um dia com muita diversão, música e dança!





Assembleia Municipal Infantil

No dia 14 de março, os alunos do 4.º Ano tiveram a oportunidade de participar na Assembleia Municipal Infantil, um evento que visa promover o envolvimento dos jovens nas questões cívicas e sociais da comunidade.

Este ano, o tema da Assembleia foi "Tecnologias: problemas e desafios", um tema extremamente relevante na era digital em que vivemos.

Os alunos, entusiasmados e bem preparados, apresentaram as suas ideias e preocupações sobre o impacto das tecnologias nas suas vidas diárias. Os jovens deputados destacaram a importância de encontrar um equilíbrio saudável entre o uso das tecnologias e outras atividades, como o desporto e a leitura. Durante a sessão, também apresentaram possíveis soluções para os desafios que identificaram.

A participação na Assembleia Municipal Infantil foi uma experiência enriquecedora para os alunos do 4.º Ano. Não só tiveram a oportunidade de expressar as suas opiniões e ideias, como também aprenderam sobre a importância do envolvimento cívico e do debate saudável. Este evento ajudou a demonstrar que é possível ter uma visão crítica e construtiva sobre as tecnologias e que os alunos estão dispostos a contribuir para a criação de um futuro digital mais seguro e equilibrado.

Alunos do 4.º Ano



Uma aproximação à Páscoa

A vida de Jesus é como uma teia de aranha cuidadosa e destramente tecida.

Vejam como funciona: a teia de aranha é constituída por muitos fios de seda, habilmente tecidos, e, quando algum deles se rompe, ela volta e tem a possibilidade de reconstruir a sua teia. Contudo, há uma linha (um fio) que, se for destruída, é impossível recuperar, não podendo a aranha sobreviver ou reerguer a sua "casa" e, inevitavelmente, ela morre, pois este era o seu fio vertical!

Fazendo uma analogia com a vida da aranha, poderemos também dizer que Jesus construiu toda a Sua vida com base numa teia, em torno desta linha vertical: os amigos, o trabalho, as viagens e as mensagens. Assim, Jesus formou uma imensa e maravilhosa teia. Ele era consciente de que tudo dependia deste primeiro fio que protege e fortalece cada um dos outros, todos os dias e para sempre. Mas como é que Jesus impediu que esse fio se destruísse?

É na relação amorosa com o Seu Deus que é Pai que Jesus se apoia e, cuidadosamente, a todos se dedica e trata. Esse fio é um vínculo tão forte na Sua vida, tão poderoso, que nada O consegue demover do Seu intento, da Sua missão: praticar o bem a cada dia e a cada momento, seja em que circunstância for, contagiando cada um de nós!

Na Páscoa, não celebramos somente a morte de Jesus. Se repararmos bem, diremos que foi destruída a sua teia, a sua vida... foi a morte. Não, essa foi só aparente! O fio vertical da teia permaneceu inviolável, assistimos à ressurreição, o fio que nunca se danifica ou destrói. Jesus estava unido ao Pai através de um filamento tão forte que superou a morte, permaneceu vivo e unido a Deus! Quanto amor entre os dois!

Jesus vive e está vivo em cada um de nós! Ele quer-nos vivos. Mediante o Seu viver, ensinou-nos a ser fortes, dotou-nos com esse fio do amor e, ainda que as nossas relações ou vivências terminem, a nossa vida não terminará, não morrerá. Viveremos para sempre em Jesus e com Jesus.

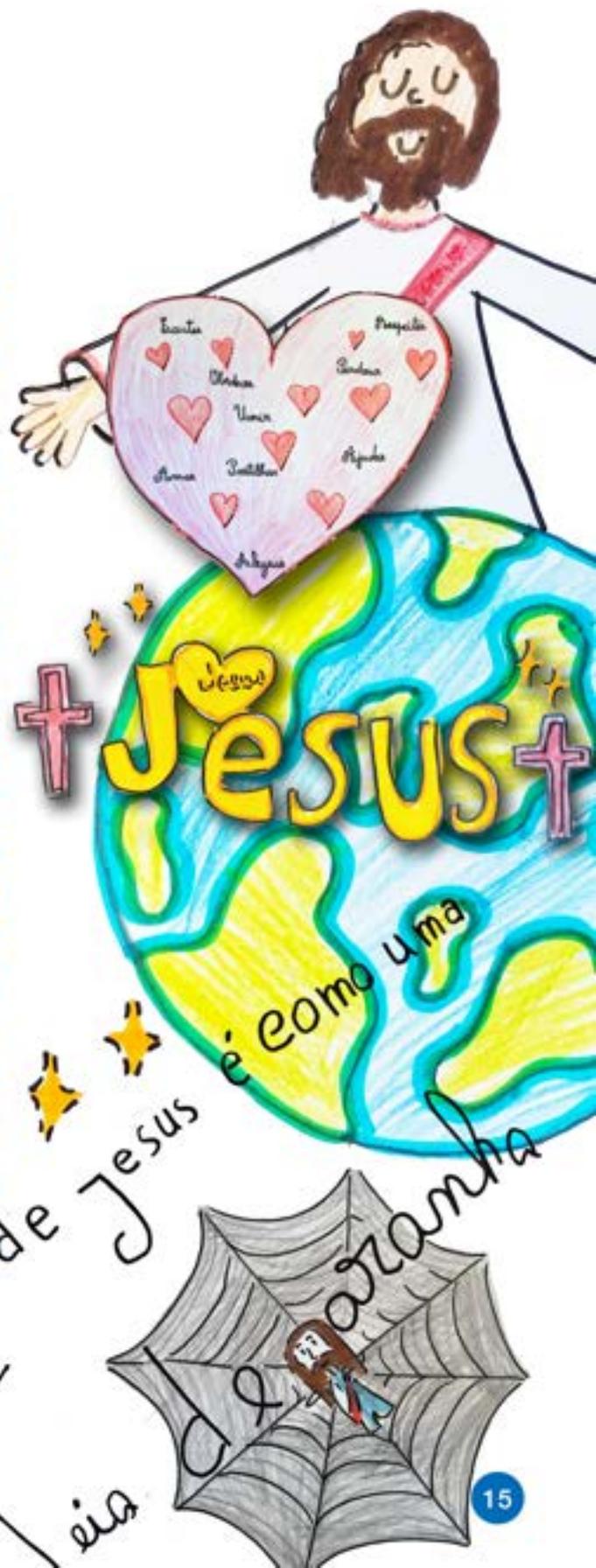
Aprendamos a rezar, a estar com Deus que é Pai e, tal como Jesus fazia, só por amor, vamos cuidar todos uns dos outros.

Vamos a isso, não nos esqueçamos de construir e fortalecer o fio vertical com Deus Pai. E, então, sim: boa Páscoa para todos, porque a vida não acaba!

Prof.ª Ana Coimbra

Ilustrações:

Isabella Padin, Carolina Alves, Mariana Sousa, 3.ª A





Click, de Frank Coraci

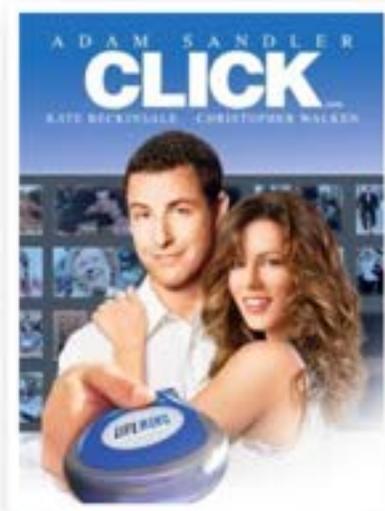
O filme *Click* conta-nos a história de um homem chamado Michael Newman, casado com Donna, os quais têm dois filhos, Ben e Samantha. Tudo começa num dia de semana em que Michael promete aos filhos um dia de acampamento, mas ele só se preocupa com o trabalho. Desiludido com os percalços de uma vida atribulada, o arquiteto, que tenta ter uma promoção no emprego, compra um comando universal a um inventor excêntrico, Morty, que lhe permite avançar e voltar a diferentes partes da sua vida.

Ao aprender a usar o comando remoto, Michael descobre que pode controlar a realidade da mesma forma que uma televisão; portanto, consegue fazer uma pausa, recuar para eventos do passado ou avançar no tempo. Michael avançou alguns anos para o futuro e acabou por perceber que já se tinha divorciado e que, inclusivamente, Donna já se tinha casado com outro homem, chamado Bill. Os filhos já tinham crescido e Michael engordara muito. Quando ele começa a avançar no tempo, para eventos futuros, sem perceber as consequências, Michael vê-se cada vez mais distante das pessoas que ama. Ele passa por uma série de experiências emocionais, incluindo a morte do seu pai, que o faz refletir sobre as suas escolhas.

Ao envelhecer a um ritmo muito acelerado, Michael deixa de ter poder de decisão sobre a sua própria vida e começa a perceber a importância da passagem do tempo. No final, ele arrepende-se profundamente de não ter aproveitado os momentos preciosos da vida e tenta reverter os danos causados.

Inesperadamente, ele acaba por acordar na mesma loja onde comprara o comando. Eufórico por perceber que tudo teria sido um sonho, Michael para de dar tanta importância à sua vida profissional e concentra-se naquilo que verdadeiramente importa, a sua família.

Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Click_\(filme\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Click_(filme))



"Linger", The Cranberries (banda sonora do filme)

If you
If you could return
Don't let it burn
Don't let it fade
I'm sure I'm not being rude
But it's just your attitude
It's tearing me apart
It's ruining every day
I swore
I swore I would be true
And honey, so did you
So why were you holding her hand?
Is that the way we stand?
Were you lying all the time?
Was it just a game to you?
But I'm in so deep
You know I'm such a fool for you
You got me wrapped around your finger, ah, ah, ah
Do you have to let it linger?
Do you have to, do you have to,
do you have to let it linger?
Oh, I thought the world of you
I thought nothing could go wrong
But I was wrong
I was wrong
If you
If you could get by trying not to lie
Things wouldn't be so confused
And I wouldn't feel so used
But you always really knew
I just wanna be with you
[...]

A Volta ao Mundo em 80 dias, de Júlio Verne

A *Volta ao Mundo em 80 Dias*, de Júlio Verne, conta a história de Phileas Fogg, um homem metódico e extremamente organizado, que vive em Londres. Certo dia, faz uma ousada aposta com os amigos do clube: garante que conseguirá dar a volta ao mundo em apenas 80 dias!

Acompanhado pelo seu fiel criado, Passepartout, Fogg embarca numa aventura cheia de desafios e imprevistos. Para cumprir o prazo estipulado, viajam de barco, comboio, trenó e, até, de elefante, enfrentando tempestades, atrasos e contratempos inesperados. Além disso, são perseguidos pelo detetive Fix, que acredita, erroneamente, que Fogg é um ladrão e tenta capturá-lo a todo o custo.

Ao longo da viagem, atravessam diversos países, como a Índia, o Japão e os Estados Unidos, onde vivem momentos emocionantes, ajudam pessoas em apuros e descobrem culturas fascinantes.

Quando, finalmente, regressa a Londres, Fogg pensa que perdeu a aposta por um único dia. No entanto, descobre que, ao viajar para leste, ganhou um dia extra! No último instante, consegue cumprir o prazo e vencer a aposta, provando que coragem e determinação podem superar qualquer obstáculo.

Bernardo Morgado, 5.º B

Tu és Tu, de Peter H. Reynolds

Tu és Tu, de Peter H. Reynolds, é um livro infantil inspirador que celebra a individualidade e a aceitação de nós mesmos.

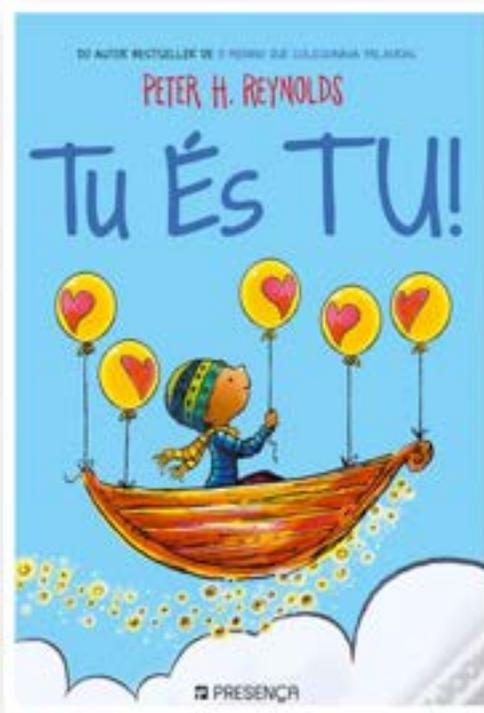
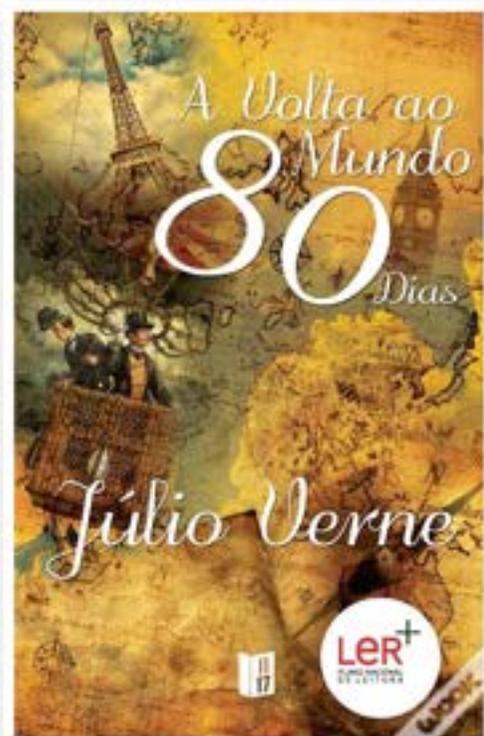
A história transmite uma mensagem poderosa sobre a importância de cada pessoa se aceitar e valorizar as suas próprias qualidades. Com ilustrações suaves e um texto simples, mas profundo, o livro encoraja os leitores, especialmente as crianças, a abraçarem quem realmente são, sem medo de comparações ou pressões externas.

A história mostra que cada pessoa tem algo único a oferecer ao mundo. Com ilustrações delicadas e um texto inspirador, o autor reforça que não há problema em sermos diferentes, termos ritmos distintos ou seguirmos caminhos próprios. Ele encoraja os leitores a abraçarem quem realmente são, sem medo de julgamentos ou comparações com os outros.

O livro também destaca que o mundo pode tentar moldar-nos de diversas formas, mas que devemos confiar em nós mesmos e seguir os nossos sonhos. Através de metáforas visuais e frases motivadoras, Reynolds ensina-nos que a beleza da vida está na diversidade e que cada um tem um papel especial a desempenhar.

Tu és Tu é uma obra ideal para trabalhar temas como a autoestima, a aceitação e a confiança em sala de aula, incentivando as crianças a valorizarem a sua própria identidade e a respeitarem as diferenças dos outros.

Lara Sequeira, 5.º C



Ema Neto, 9.º A

Ema Pereira Moutinho Neto, aluna do 9.º A, começou a praticar ginástica aos 11 anos, altura em que se inscreveu no Clube de Ginástica do Colégio. A partir dessa altura, nunca mais parou de crescer dentro desta modalidade.

Sempre com o apoio da família, pratica esta modalidade, atualmente, duas vezes por semana no INATEL e continua fielmente a fazer parte do Clube de Ginástica. Com um horário tão preenchido, planeia tudo com muita antecedência, de forma a ter tempo para descansar, estudar, praticar e, claro, ser simplesmente adolescente.

A primeira competição em que participou foi um Regional de Duplo Mini Trampolim; recorda que, nessa altura, o nervosismo se foi dissipando à medida que se focava naquilo que tinha de fazer.

Como muitos atletas, a Ema também tem os seus rituais: antes de cada competição, gosta de aquecer bem e descontraír um pouco. Já participou em algumas competições, destacando o Nacional de Mini Trampolim de 2024, por considerar ter sido um dia marcante.

Desde que começou a praticar ginástica, já conquistou duas medalhas, mas não considera o prémio o mais importante, destacando o esforço como o que realmente importa.



A Ema já sofreu duas lesões, tendo sido a primeira a mais prolongada. Tratou-se de uma altura marcada pelas dores físicas, mas também pela dificuldade em lidar com o facto de não poder treinar.

Apesar desta enorme paixão pela ginástica, não pretende seguir uma carreira profissional nesta área, mas confessa que quer praticar a modalidade enquanto puder.

A Ema reconhece que a ginástica mudou a sua vida para melhor, porque cresceu não só como pessoa, mas também como atleta, tendo tido a possibilidade de conhecer pessoas incríveis que contribuíram para a forma como enfrenta os obstáculos.

A sua grande referência no mundo da ginástica é Rebeca Andrade, que também passou por algumas lesões e precisou de tempo para recuperar.

Rebeca Andrade

Rebeca Rodrigues Andrade é uma ginasta brasileira, conhecida pelo seu sucesso nos Jogos Olímpicos do ano passado. Nasceu a 8 de maio de 1999, em Guarulhos, São Paulo, e desde muito jovem se destacou nas competições de ginástica. Tem sete irmãos e foram todos criados apenas pela mãe, que trabalhou bastante para que a ginasta pudesse treinar e seguir o seu sonho. Contou, desde cedo, com o incentivo da tia que a levou a treinar com apenas 4 anos.

Em 2012, a ginasta fez a sua aparição internacional, ocasião em que conquistou uma medalha de prata pela seleção brasileira e uma de ouro nas provas individuais. Contudo, o seu caminho não foi simples, enfrentando algumas contrariedades e cirurgias, incluindo uma lesão no joelho em 2015, que a impediu de participar em competições importantes. No ano seguinte, Rebeca Andrade regressou às provas e começou logo a ganhar prémios.

O seu sucesso foi crescendo ao longo dos anos. Rebeca Andrade é bicampeã olímpica e a atleta mais medalhada da história do Brasil nos Jogos Olímpicos com seis medalhas. Duas delas são de ouro, três de prata e uma de bronze.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fonte:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Rebeca_Andrade

José Silva, 9.º C

O José Afonso Esteves Gomes Mendes da Silva, aluno do 9.º C, demonstrou cedo uma paixão pelo teatro. O seu primeiro contacto com esta arte aconteceu precisamente com a sua entrada no Clube de Teatro do Colégio, que diz ter acontecido devido à sua personalidade extrovertida e aberta.

Inicialmente, foi influenciado pela sua família, que viu nele algumas capacidades e, atualmente, é apoiado não só no âmbito emocional, mas também quando precisa de decorar as suas peças. Reconhece que os seus pais são quem mais o incentiva, levando-o a assistir a peças de teatro, tendo sido as mais memoráveis a peça *Henrik Ibsen*, em Nova Iorque, e a peça *Suécia*, no Teatro Viriato.

Na preparação para as peças, destaca, especialmente, o espírito de grupo necessário para uma melhor execução. Já no momento do início da peça, sente-se ansioso, mas diz que essa pressão é devida à sua vontade de mostrar o seu valor.

Durante o seu percurso enquanto ator, ganhou três prémios de melhor interpretação teatral no Festival de Teatro de Viseu.

No futuro, não acredita que o teatro represente uma opção profissional, mas, sim, uma prática amadora. Conta que as suas expectativas englobam grandes papéis ou, simplesmente, arrancar uma gargalhada ao público ou provocar nele alguma outra reação. Pretende também desempenhar personagens que o desafiem, pois diz que aumenta o seu à-vontade com diferentes tipos de personagens e caracteres.

Para além do teatro, destaca também a música, nomeadamente a prática da guitarra elétrica e do piano. Para preencher o seu tempo, livre opta por atividades como jogar futebol, desporto com que ocupa outra grande parte do seu horário.

O seu ídolo na área da representação é Cillian Murphy, um ator irlandês, mas, na área da música destaca os Arctic Monkeys, uma banda britânica.

Cillian Murphy

Cillian Murphy é um grande ator irlandês, conhecido, sobretudo, pela sua versatilidade e por interpretar personagens complexas tanto no teatro, como no cinema e na televisão. Nasceu a 25 de maio de 1976, na Irlanda, e cresceu na cidade de Ballintemple. A sua família trabalhava na área da educação, o que se refletiu no seu sucesso académico na escola secundária que frequentou. Além disso, Murphy também teve educação musical desde cedo e, como tocava guitarra, sonhava tornar-se uma estrela de rock.

Na escola secundária, o teatro passou a ser uma parte da sua vida. Embora o romancista William Wall, o seu professor de inglês, o tenha encorajado a continuar a atuar, ele estava decidido a tornar-se uma estrela de rock. Assim, tocou em várias bandas ao lado do seu irmão e formou o grupo "The Sons of Mr. Greengenes", que teve algum sucesso. Pelas palavras de Murphy, a especialidade desta banda eram os intermináveis solos de guitarra que deixavam todos com arrepios.

Depois de ver *Clockwork Orange*, o teatro tornou-se o seu interesse prioritário. De 2000 a 2004, Murphy destacou-se em vários filmes e séries, como o filme de terror relacionado com zombies, *28 Days Later*, em que interpretou o papel principal. Até 2017, alcançou muitos outros sucessos, como a trilogia do *Batman* e a série *Peaky Blinders*. Em 2023, surgiu o seu maior sucesso, *Oppenheimer*, filme com que venceu o bem merecido Oscar de Melhor Ator.



Clube de Jornalismo e Audiovisual
Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Cillian_Murphy

BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: Nuno Cabral

PROFISSÃO: Assistente Operacional

O Repórter Mocho não para e, desta vez, foi ao encontro do Senhor Nuno, cara bem conhecida no Colégio da Via-Sacra. Através de uma pequena conversa, ficámos a conhecê-lo um pouco melhor.

Repórter Mocho: Para começar, gostaríamos de saber onde e como passou a sua infância.

Nuno Cabral: Nasci em Viseu e passei uma boa parte da minha infância na aldeia de Roriz, em Penalva do Castelo. Era a terra natal dos meus avós paternos e, apesar de ser uma localidade pequena, permitiu-me estar próximo de alguns familiares e da natureza.

Repórter Mocho: Que recordações tem do seu tempo de estudante? Gostava da escola?

Nuno Cabral: Muitas e boas recordações. As primeiras descobertas, as aventuras e os primeiros amigos, alguns dos quais ainda hoje mantenho e outros que perdi de vista, mas ficam as memórias.

Repórter Mocho: Do que gostava mais? Que atividades fazia para se divertir?

Nuno Cabral: Sendo eu um amante de desporto, o que mais me fazia feliz eram os atividades desportivas, sobretudo ao ar livre. O futebol sempre foi o que mais me fascinou e onde concentrava a maior parte do meu tempo, mas também gostava de praticar outros desportos. O desporto sempre foi um aliado forte da minha juventude que me permitia perder a timidez e conhecer novos amigos. Para além do desporto, também me fascinava a disciplina de História e tudo o que se relacionasse com a vida dos nossos antepassados.

Repórter Mocho: Como foi o seu percurso profissional? Há quantos anos trabalha no Colégio?

Nuno Cabral: Profissionalmente, comecei a trabalhar na minha área de formação, Comunicação Social, com experiências um bocado longe da minha cidade natal. O facto de estar longe dos meus amigos e familiares não me agradava e foi esse desconforto que me levou a pensar em voltar a Viseu. Foi isso que fiz. Assim que surgiram as oportunidades e, depois de um projeto pessoal em que trabalhei nas escolas de Viseu, vim para o Colégio há cerca de dez anos.

Repórter Mocho: Quais são os maiores desafios que enfrenta no desempenho das suas tarefas no Colégio? Do que gosta mais no seu trabalho?

Nuno Cabral: Trabalhar numa escola permite que haja um dia-a-dia dinâmico. Todos os dias são de aprendizagem devido à multiplicidade de situações com que nos deparamos no desempenho da nossa função de acompanhamento dos jovens. Para além disso, a parte de trabalhar ao ar livre, como a jardinagem ou o cuidado com os espaços do recinto escolar, permite um desanuviar do stress e dos problemas do quotidiano.





Repórter Mocho: O que lhe dá motivação diária para vir trabalhar?

Nuno Cabral: Talvez saber que podemos influenciar e orientar aqueles que serão os homens e as mulheres do amanhã. Cada vez mais, a missão de educar é desafiante e exigente, mas esta profissão permite-nos a construção de uma base para uma sociedade melhor.

Repórter Mocho: Acha que o papel dos funcionários das escolas por onde passou influenciaram a sua escolha da profissão e a forma como interage com os alunos?

Nuno Cabral: Sim, sem dúvida. Ainda hoje recordo com saudade muitos professores e funcionários que me ajudaram durante o percurso escolar, tanto pelos conselhos que recebi sobre como ser e fazer certas coisas, como também no auxílio quando me encontravam mais em baixo e até na participação de certas brincadeiras.

Repórter Mocho: Tendo sido pai recentemente, como concilia a vida familiar com a profissional?

Nuno Cabral: Ter sido pai tirou-me, necessariamente, algum tempo livre, mas também acho que ganhei a capacidade de me organizar melhor. Com o apoio fundamental da família, tenho conseguido conciliar a parte profissional e um dos meus passatempos favoritos, que é o treino de futebol para crianças.

Repórter Mocho: Considera que o facto de ter uma filha alterou, de alguma forma, a sua relação com as crianças aqui no Colégio?

Nuno Cabral: Sim, apesar de ainda ser muito recente, acredito que me deu mais sensibilidade para certos problemas infantis e perceber que o ser humano tem muitas fragilidades.

Repórter Mocho: Como costuma ocupar os seus tempos livres?

Nuno Cabral: Nos tempos livres, aproveito para praticar desporto, ouvir música, assistir a espetáculos e, essencialmente, adoro desfrutar da natureza com longos passeios a pé para limpar a mente.

Repórter Mocho: Tendo já conhecido tantos alunos que passaram pelo Colégio e conhecendo os do momento presente, quais as principais diferenças que identifica entre os jovens do passado e os de agora?

Nuno Cabral: Numa análise superficial e não querendo melindrar as novas gerações, penso que, antigamente, os jovens valorizavam mais a nossa experiência de vida enquanto pessoas mais velhas. Acredito que eram mais próximos dos funcionários e mantinham uma relação mais confiante, procurando os nossos conselhos e escutando mais a nossa mensagem.

Musical preferido: O musical *Francisco*, foi emocionante

Amuleto da sorte: Não tenho, não sou supersticioso

Dia da semana: Sexta-feira

Sabor de gelado: Morango

Aplicação: Spotify

Festividade: Natal



RITA NEVES FIGUEIREDO

Rita Figueiredo nasceu a 22 de julho de 2003 em Viseu. Frequenta o 4.º ano do Mestrado integrado em Medicina, no Hospital de S. João. É antiga aluna do Colégio e, paralelamente aos estudos, tem dedicado uma boa parte do seu tempo ao atletismo.



"Desafia-te, explora os teus limites, descobre a força que há em ti."

Ecos da Via-Sacra: Como surgiu o seu gosto pelo atletismo?

Rita Figueiredo: Os meus pais eram atletas federados de atletismo e foi também aí que se conheceram. Desde criança que me incentivaram a praticar exercício físico. Passei também pela ginástica artística e pelo voleibol, mas acabei por escolher o atletismo. Comecei por treinar no clube que a minha mãe orientava na altura, e que se mantém até ao presente, o Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos". Foi nesse grupo de treino que desenvolvi amizades e valores com que ainda hoje me identifico. Sempre fui bastante competitiva e exigente comigo mesma, e o atletismo deu-me a oportunidade de me pôr à prova e de testar os meus limites. Dado isto, decidi investir numa possível carreira futura e continuei a trabalhar.

Ecos da Via-Sacra: Tem participado, ao longo destes anos, em provas de grande dimensão...

Rita Figueiredo: Ao longo da minha carreira desportiva, os meus objetivos foram mudando consoante a minha evolução. Graças ao atletismo, tive a oportunidade de me apresentar em grandes palcos competitivos nacionais, europeus e até mundiais. Concomitantemente, tive a oportunidade de viajar e de ficar a conhecer vários países e culturas, algo que, de outra forma, não teria sido possível.

Ecos da Via-Sacra: E quais são os próximos desafios nesta área?

Rita Figueiredo: No ano atual, de 2025, sou último ano sub23, e um dos grandes objetivos da época é participar no Campeonato da Europa de Sub23 em julho, na Noruega.



Ecos da Via-Sacra: Enquanto atleta e estudante - neste momento, de Medicina -, como se conciliam estas duas atividades tão exigentes?

Rita Figueiredo: Conciliar a minha carreira académica com a desportiva é um desafio diário, que exige constante aperfeiçoamento. Mais do que gestão do tempo, é uma questão de estabelecimento de prioridades. Como atleta estudante, é fundamental ter a consciência de que não vou conseguir estar presente em todos os convívios, aniversários ou festas, e é necessário rodear-me de pessoas que compreendam as minhas decisões e o meu estilo de vida e que me acompanhem neste percurso. Sem dúvida, o apoio familiar é um dos grandes pilares de suporte do meu rendimento académico e desportivo.

Ecos da Via-Sacra: Mantivemos no Colégio, este ano, o tema "Reconectar a vida real". Como pode o desporto ser uma alternativa ao mundo virtual e das redes sociais?

Rita Figueiredo: O desporto oferece benefícios físicos, mentais e sociais que o ambiente digital não consegue proporcionar de igual forma. Enquanto o exercício físico reduz o risco de doenças como obesidade e diabetes, reduz a ansiedade e stress, e promove competências de comunicação; as redes sociais, quando em uso excessivo, podem gerar problemas de excesso de peso, autoestima e isolamento social. A meu ver, a chave está em encontrar um equilíbrio saudável entre ambos. O ideal é definir limites para o uso das redes sociais, evitando o consumo excessivo e passivo de conteúdos e reservar tempo para atividades físicas.

Ecos da Via-Sacra: É antiga aluna do Colégio da Via-Sacra. Que lembranças guarda desses tempos?

Rita Figueiredo: Fui aluna do Colégio durante três anos escolares, a partir do 5.º Ano. Foi no Colégio que desenvolvi muitas das amizades que ainda hoje mantenho, que iniciei a prática de gira-volley e me estreei nos corta-matos escolares, e onde assisti às minhas primeiras aulas de Educação Moral e Religiosa Católica do professor António Caloba, as quais

recordo com saudade. Guardo ainda na memória os Saraus e os Concertos de Final de Ano, que são, sem dúvida, um exemplo de união e capacidade de trabalho em equipa.

Ecos da Via-Sacra: Que mensagem gostaria de deixar aos alunos do Colégio?

Rita Figueiredo: No desporto, encontrei a motivação para me tornar a minha melhor versão. E tu? Até onde podes chegar? Desafia-te, explora os teus limites, descobre a força que há em ti. A inércia que nos mantém no comodismo é a maior inimiga do progresso. O primeiro passo pode ser difícil, mas é ele que te aproxima da tua melhor versão.



no nosso jardim

Andámos muito divertidos
Ao inverno a brincar.
Mas chegou a altura
De o carnaval preparar.

Brincámos com bolas coloridas,
Mas do que gostámos mais
Foi dos palhaços e serpentinas
E de brincar aos animais.

Fomos leões e gatinhos,
Crocodilos e jacarés,
Fomos zebras e pintalinhos,
Vestidos da cabeça aos pés.

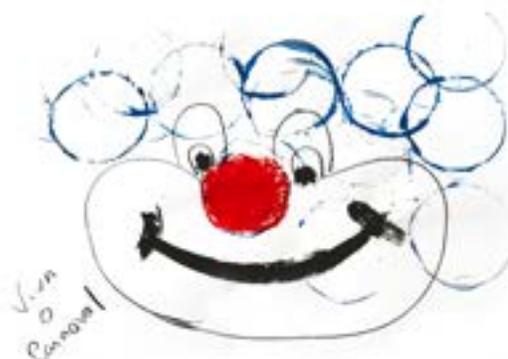
Sala do Berçário (Reino Encantado da Disney)
Sala de 1 Ano (Pirilampas)

Na sala das Joaninhas, as risadas ecoam.
As crianças, curiosas, têm a aventura presente.
Com olhos brilhantes, descobrem o mundo.
A cada passo dado, têm um sonho profundo.

Sala dos 2 Anos (Joaninhas)

"A infância é o tempo de maior
criatividade na vida de um
ser humano."
(Jean Piaget)

Sala dos 3 Anos (Abelhinhas)



Trabalhos:

*Francisco Santos,
Sala de 1 Ano*

*Laurenço Correia,
Sala de 1 Ano*

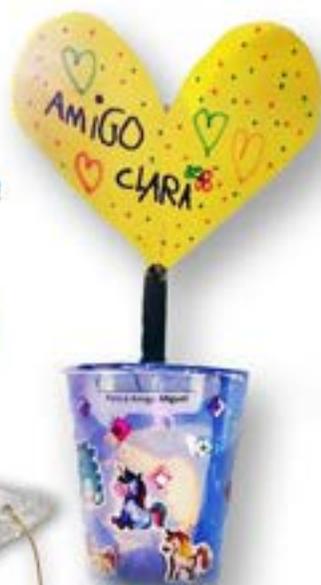
*Xavier Barros,
Sala dos 3 Anos*



no nosso jardim

Amigo é um só, não importa se temos um ou cem.
Cada um, em cada momento, é especial... é único!
Ter amigos é importante, mas ser amigo é muito mais!

Sala dos 4 Anos (Borboletas)



Aventuras(sóis) da Sala dos 5 Anos

A chegada do Natal
Traz sempre muita alegria!
A festa das Fadinhas
Foi recebida com muita euforia!

Para a Fundação, vieram os gnomos,
Baixinhos e cheios de cor!
Colocaram a escola bem bonitinha,
Trouxeram abraços e muito amor!

O frio do Inverno chegou
Com pozinhos de perlímpimpim!
Trouxe muitas roupas quentinhas
É muita chuvinha, sem fim!

O Dia dos Amigos
Foi comemorado com muita amizade,
Não esquecendo os grandes valores:
Cumplicidade, carinho e lealdade!

A Sala dos Girassóis
Irá sempre recordar, com carinho,
As amizades que aqui fizeram
E o aconchego deste cantinho!

Sala dos 5 Anos (Girassóis)

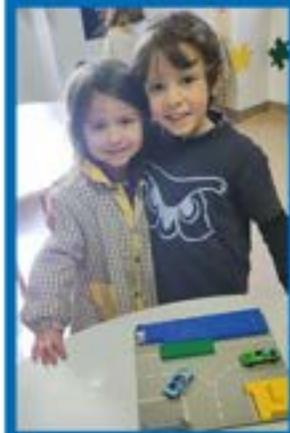


Trabalhos:

*Clara Pereira,
Sala dos 5 Anos*

*António Rodrigues,
Sala dos 4 Anos*

*Maria Pinho,
Sala dos 5 Anos*



Groselha, o "ouro negro"

A groselha negra, menos conhecida do que a groselha vermelha, é um fruto que tem despertado o interesse dos aficionados pela alimentação saudável.

O consumo regular de antioxidantes é benéfico para prevenir o envelhecimento precoce, diminuir o risco de doenças crónicas e fortalecer o sistema imunitário.

Cientificamente, esta fruta é chamada *Ribes nigrum*, mas também é conhecida por outros nomes, como cassis e "ouro negro", em referência à sua cor escura.

Acredita-se que a groselha negra tenha sido cultivada pela primeira vez no norte da Europa no final do século XVII.

Atualmente, a Polónia é um dos principais produtores e o Reino Unido é um grande consumidor, especialmente na forma de sumo. Em França, a groselha negra é famosa por ser a base do creme de cassis, um licor utilizado na confeção de sobremesas.

A groselha negra também é uma boa fonte de vitaminas B1, B3, E e A. Os minerais nela presentes, como o potássio, o magnésio, o ferro e o cálcio, são importantes para a manutenção da pressão arterial e da função cardíaca, enquanto as fibras contribuem para a saúde digestiva. Por ser baixa em calorias, é uma escolha adequada para quem procura uma alimentação saudável.

Esta baga pode ser consumida inteira, apresentando um sabor mais intenso e ácido do que outros frutos vermelhos. Com um toque de doçura, ou na sua forma em pó, o seu sabor pode ser atenuado, mantendo-se, todavia, as suas propriedades.



Crumble de Groselha Preta

Ingredientes:

- 600g de bagas de groselha negra;
- 500g de peras cortadas em quartos;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 3 fatias de pão branco;
- 40g de manteiga light;
- sumo de 1 limão.

Modo de preparação:

1. Adicionar as bagas de groselha negra e as peras cortadas em quartos numa tigela grande e regar com o sumo de limão e a essência de baunilha, misturando bem;
2. Levar a mistura anterior ao forno a 200 °C, numa assadeira funda, coberta com papel de alumínio, por 20 minutos;
3. Colocar no liquidificador as fatias de pão com a manteiga derretida;
4. Retirar a assadeira do forno e cobrir com o pão ralado;
5. Levar novamente ao forno por 10 minutos, até ficar dourado.

Fontes:

<https://repositorio.rii.pt/rii/ouro-negro-o-superalimento-com-4-vezes-mais-vitamina-c-do-que-a-laranja/>

<https://pt.theakronfoodco.com/en-fr/blogs/recetas>



Die Deutschecke (O cantinho do Alemão)

Associa as palavras em alemão à sua tradução e encontra-as na sopa de letras.

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Hase _____ | a) Sexta-feira Santa |
| 2. Ei _____ | b) chocolate |
| 3. Schokolade _____ | c) flor |
| 4. Ferien _____ | d) domingo |
| 5. Ostern _____ | e) primavera |
| 6. Karfreitag _____ | f) coelho |
| 7. Montag _____ | g) ovo |
| 8. Blume _____ | h) férias |
| 9. Frühling _____ | i) segunda-feira |
| 10. Sonntag _____ | j) Páscoa |

Clube de Alemão (Turno de 2.ª feira)

F	D	O	S	T	E	R	N	T	U	C	K	A
K	U	W	G	O	H	A	S	E	T	N	B	I
A	M	A	C	I	U	H	O	M	I	V	V	O
R	S	C	H	O	K	O	L	A	D	E	Q	C
F	O	M	R	F	W	M	M	A	U	N	K	W
R	N	I	M	B	S	X	W	F	O	U	L	T
E	N	L	O	L	Q	V	C	E	X	U	U	G
I	T	G	N	U	S	V	O	R	I	D	D	M
T	A	E	T	M	R	T	V	I	I	B	G	C
A	G	I	A	E	G	D	T	E	D	K	D	P
G	Y	W	G	M	C	A	C	N	P	G	Q	O
J	K	P	R	S	F	R	Ü	H	L	I	N	G
W	P	Q	F	Z	L	N	R	C	B	S	S	A



Jogo de tabuleiro: Sobe e desce

Estilo de dança: Dança calma

História infantil: Capuchinho Vermelho

Beatriz Ângelo, 1.ª B

Jogo de tabuleiro: Xadrez

Estilo de dança: Hip hop

História infantil: Rapunzel

Beatriz Libório, 2.ª A

Jogo de tabuleiro: Xadrez

Estilo de dança: Hip hop

História infantil: Pedro e o lobo

Miguel Rodrigues, 3.ª C

Jogo de tabuleiro: Damas

Estilo de dança: Samba

História infantil: O Príncipezinho

Xavier Sá, 7.ª C

Jogo de tabuleiro: Cluedo

Estilo de dança: Dança livre

História infantil: Capuchinho Vermelho

Lourenço Cunha, 8.ª B

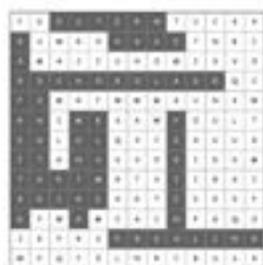
Jogo de tabuleiro: Monopólio

Estilo de dança: Dança contemporânea

História infantil: Os Três Porquinhos

Francisca Oliveira, 9.ª C

Lösung (Solução):



P - 01
 a - 6
 c - 8
 l - 2
 o - 9
 f - 5
 u - 4
 q - 3
 s - 2
 j - 1



British Easter Traditions

Easter egg hunts

An easter egg is a hollow, egg-shaped chocolate treat. Children all over the country look forward to their baskets of Easter eggs, which they receive on Easter Sunday. Children are told that the eggs are delivered by the Easter Bunny.

Egg painting

Eggs, are a big part of Easter in Britain. They symbolize new life and represent the rebirth of Jesus. Before we had chocolate eggs, children would often decorate real eggs to mark the occasion.

Hot cross buns

Hot cross buns are another delicious tradition in UK. The crosses symbolise the Christian belief that Jesus died on the cross for their sins.

Maypole Dancing

Maypole dancing is another Easter time tradition in Britain. Dancers hold on to colourful ribbons which are attached to the top of a large pole and dance in patterns, often to live music played by the village band.

Constança Nascimento e Constança Murtinheira, 5.º A

O Carnaval no Colégio

No Colégio, festejou-se o Carnaval!
Foi um dia de muita diversão!
Vestiram-se fatos de animal.
Parecia um desfile da nossa imaginação.
Houve panteras, morcegos, vacas, ursos, lobos...
Gatos, borboletas, leopardos... e até um cão!

No Colégio, festejou-se o Carnaval
Com confetes e serpentinas pelo ar.
Houve muita animação lá ao longe,
Com música divertida para bailar.
Houve brincadeiras sem parar
E pelas ruas da cidade fomos todos desfilarmos.

3.º B

Terra, mar, ar

Em frente à terra,
Um texto escrevia.

Em frente ao mar,
Um texto lia.

Em frente ao ar,
Via, via, via.

Via a terra,
Via o mar,
Via o ar
E pensava em tudo,
Mas nada escrevia.

Sara Silva, 4.º C

A Páscoa

Quando a Páscoa chegar,
Ovos da Páscoa
O coelho vai esconder.
Quando os encontrarmos,
Nós vamo-los comer.

É a ressurreição de Jesus,
Que foi morto na cruz.

Este dia é tão especial
Como o Natal.

Afonso Duarte e André Brinca, 4.º D

Projeto de
Artes Plásticas,
5.º Ano



O Carnaval

O Carnaval está a chegar.
Vamos todos festejar!
Fatos iremos vestir
Para o mundo colorir.

No Carnaval, bailamos,
Mas também desfilamos.
Ao som da música,
Iremos dançar
Para o Carnaval festejar.

A magia está no ar
Porque o Carnaval está a chegar.
De laranja ou de cinzento
Nos iremos mascarar!

Carolina Prata, 4.º D

Carnaval

Fatos vamos vestir
Para nos divertir.
Fitinhas a voar...
Máscaras a dançar...
A correr e a saltar,
Vamos todos lá brincar!
A diversão está a chegar
E nós vamos adorar!
O Carnaval é alegria
E também é fantasia!

Sofia Lopes, 4.º B

Onomatopeias

Vvv, vvv... Sopra o vento sem parar.
Miau, miau! É o gato a miar.
Auu, auu! O lobo não se cansa.
Fru-fru... É o vestido numa dança.

Hiii, hiii! É o cavalo a relinchar.
Atchim! É o menino a espirrar.
Mée, méé! É a ovelha a balir.
Ping, ping! É a chuva a cair.

Matilde Pereira, 4.º B



Projeto do Clube de Artes - 1.º Ciclo

Dia de São Valentim

Por fim, é dia de São Valentim.
Vem com aroma a canela e jasmim.
Por fim, é dia de São Valentim:
Passeios improvisados e piqueniques no jardim.

Por fim, é dia de São Valentim,
Dia de almoços melhorados,
De abraços apertados
E mimos sem fim.

Por fim, é dia de São Valentim.
Trocam-se presentes:
São para ti e para mim.

Por todo o lado se veem diversas decorações:
Balões, ursinhos e corações aos milhares.

Qualquer dia pode ser dia de São Valentim,
Como qualquer dia pode ser dia de Natal:
O que verdadeiramente importa
É tratar os outros de modo especial.

Tiago Goma, 5.º B

O Carnaval no Colégio

O Carnaval está a chegar!
O Colégio está em grande animação.
A máscara vamos usar
Para eleger o campeão.

A cantar com alegria
Para o prémio conquistar,
A melhor banda faz magia!
Até a D. Maria se vai admirar!

Lá fora, desfilam os animais,
Cada um com sua cor.
O Colégio é de mais!
Crescemos juntos com amor!

André Lima, 5.º C

*Projeto de Educação
Visual - 8.º Ano*



Carnaval

Hoje é Carnaval!
Vamo-nos mascarar!
A magia dos disfarces
Faz a festa animar.
Confetes no ar...
Toda a gente a dançar!
Ponham a música bem alto!
Este dia quero lembrar!
Feliz Carnaval!
Vamos festejar!
Com família e amigos,
Começa a alegria a brilhar!

Carolina Andrade, 5.º C

Sonhar

Sonhar, brincar, criar...
Coisa que fazíamos antes
Sem parar para pensar.

Por que é que temos de crescer?
Será que temos de o fazer?

Bom era brincar com a terra,
Sentir o cheiro e sujarmo-nos todos,
Antes de a nossa mãe dizer "Vem comer!".
Na infância, não sabíamos
O que estávamos a viver.

Agora pensamos
"Por que não a apreciámos
Com mais prazer?"

Mas tudo tem um fim!
Nunca é só "não" ou só "sim",
Aceitar o desafio de crescer
Vai ser a próxima etapa a percorrer!

Rita Cordina, 8.º A

Projeto de Educação Visual - 7.º Ano



Aprender

Aprender é ser criança
E também saber crescer.
Aprender é começar
A ler e a escrever.

Aprender é errar,
Mas nunca desistir.
Aprender é tentar
E também saber ouvir.

Diana Cunha, 7.º C

Como será o amor?

O amor é como um jardim...
Alegre ou mais cinzento?
Será para sempre ou terá fim?

Entre altos e baixos,
Corações e discussões,
Uma montanha de emoções.

Uma pessoa tão importante
De olhar cintilante
Tem tanto valor para mim.
Esse amor, sim, não terá fim!

Maria Leonor Oliveira, 8.º A

Um fim e um recomeço

Tudo tem um fim,
Seja bonito ou seja feio.
Mas eu não tenho receio,
Já que, com um final,
Mesmo no que eu não conheço,
Há sempre um recomeço.

Dlago Soares, 9.º C

Corações

Há corações grandes.
Há corações pequenos, mas sonhadores.
Há corações partidos que suportam a dor.
Há corações a transbordar de amor!

Em cada casa, há muitos corações
E em cada coração podemos construir muitas casas.
O coração vem com muitas emoções
E essas emoções dão-nos asas.

Então, corações?
Nem toda a gente fala nisto,
Mas veio-me à cabeça
E pronto, escrevi isto!

Maria Carolina Sá, 8.º C

Luz

A minha luz
É a que me ilumina,
É a que me ajuda
A encontrar o meu lugar.

A minha luz
Não é muito grande,
Mas é bem brilhante
E está sempre lá,
Mesmo que eu não a consiga ver!

A minha luz é quentinha e fofinha
E está sempre pronta
Para TUDO!

Essa luz chama-se
AMOR!

Rita Simões, 7.º B

Colégio da Via-Sacra

Neste humilde e bom Colégio,
Na cidade de Viseu,
Todos somos felizes e livres
E agora falo eu.

Temos disciplinas, muita animação,
E muitas coisas mais.
Há uma imensidão de alunos
Que não são como os demais.

Estes aprendem e estudam,
E não digo mais nada.
Tudo isto acontece
No Colégio da Via-Sacra!

Tiago Ribeiro, 7.º C

A Família

A família é um aconchego.
A família é um sentimento.
A família é um segredo.
A família é um universo!

A família é uma lenda.
Sem ela não há quem!
A família é uma âncora
Que levamos para o além!

Gonçalo Santos, 7.º B

*Projeto de Educação
Visual - 7.º Ano*

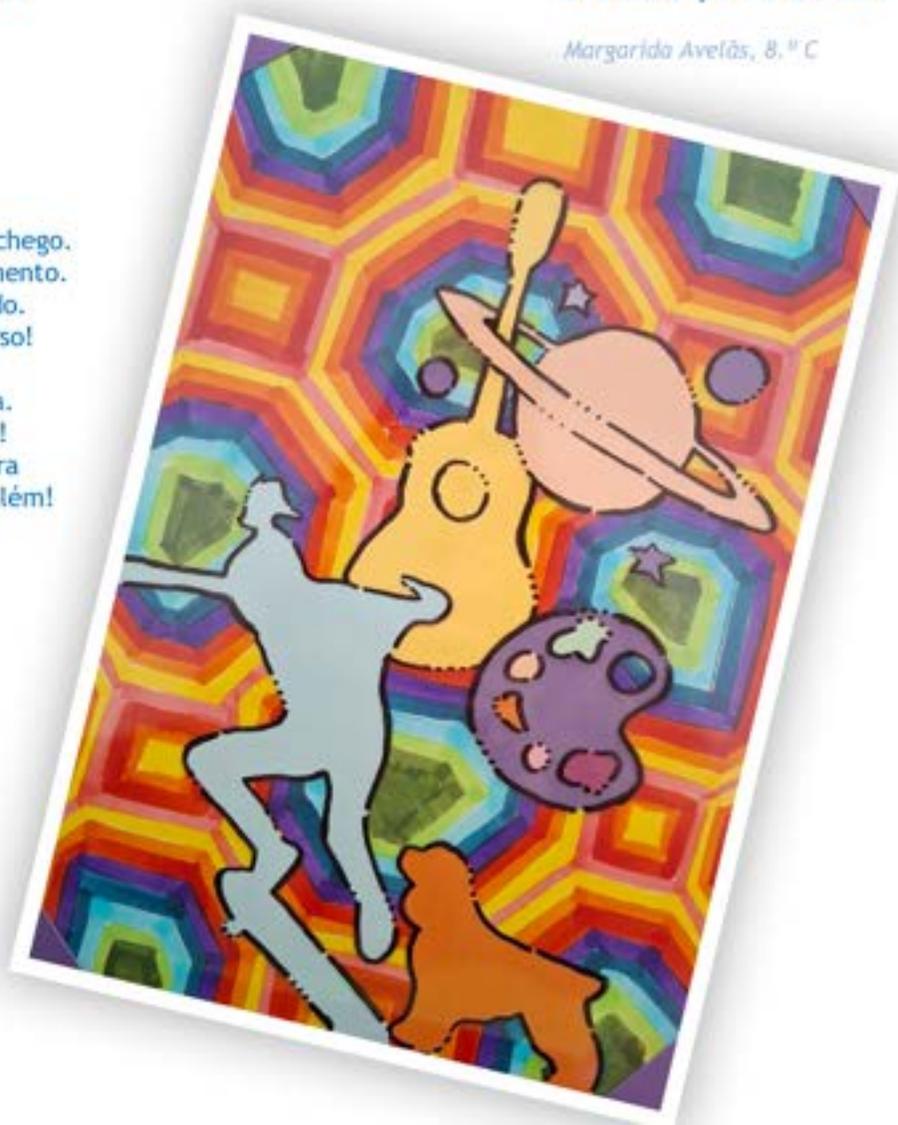
Avó

O meu porto seguro,
A minha segunda mãe.
Dá-me um abraço reconfortante
Sempre que não estou bem.

Lembro-me tão bem
Das tardes aí passadas,
Das torradas que fazias
E das gargalhadas dadas.

És um apoio incondicional,
A alegria em pessoa.
Quando o Mundo parece que desaba,
És a única que me acalma.

Margarida Avelãs, 8.º C



Carnaval

O Carnaval está a chegar,
Vamos todos festejar.
A alegria está no ar.
Vamo-nos disfarçar!

A primavera está à porta!
Vamos todos lá para fora
Ver as flores a florir.
Muito nos vamos divertir.

Tomé Lopes, 6.º A

As sereias da mentira

Ouçó ao longe
Um canto encantador,
Uma voz delicada,
A voz do meu amor!

Neste mar turvo,
Agitado até mais não,
Apenas escuto o teu uivo
Perfurar o meu coração!

Remo, nado, navego até ti.
Ês a coisa que mais desejo
Desde que parti!

Aproximo-me de ti
E finalmente te encontro,
A minha princesa
Que não faz parte do conto!

Enrolas-me em beijos
Que se tornam redes.
Éras o meu amor,
Mas agora vejo que mentes!

Rita Lopes, 6.º A

Páscoa

Na Páscoa, os ovos vou procurar
Quando o coelho chegar
Para depois me deliciar...
Se a mãe autorizar!

Os ovos dão-me energia.
Vou procurá-los com alegria.

Na Páscoa, renasce a esperança
No coração de cada criança.

Maria Inês Palaio, 6.º A

Nos braços da minha mãe

Quando estou nos braços da minha mãe,
É um paraíso de encantar.
Tudo naquele momento está perfeito.
Sinto o mundo a dançar!

Quando ela me abraça,
Sinto um quentinho no coração.
Os dias passam nos braços dela
Sem qualquer desilusão!

Quando chego da escola,
Corro logo para ela
Porque estou ansiosa
Para estar nos braços dela!

Alice Barbosa, 5.º A

espaço para a escrita

Carnaval

O Carnaval está a chegar.
Vamo-nos mascarar!
Temos que decidir
O que os animais vão usar!

O jacaré vai de cobra,
A cobra de papagaio,
O papagaio de leão
E o leão de canário!

Se ainda não sabes
O que vais usar,
Então decide!
O Carnaval está a chegar!

Benedita Cardoso, 5.º A

O meu colégio

Estudo num colégio
Onde gosto de estudar,
Mas às vezes fico com tédio,
De tanto trabalhar!

O melhor são as férias,
Onde podemos descansar,
Fazemos o que queremos,
Não temos de nos gastar!

Chega, agora, o Carnaval,
Com vontade nos vamos mascarar,
Para nesse dia podermos arrasar!

Quando há visitas de estudo,
Esse dia é para divertir
E, às vezes, nessa noite,
Nem conseguimos dormir!

Tomás Jorge, 6.º B

Projeto de Educação Visual - 7.º Ano

Coração de vidro

O amor é como um vidro.
Todos falam da sua beleza
E da forma como,
Com alegria ou com tristeza,
Deixa transparecer
O nosso interior.

Porém, ninguém conta,
Ninguém diz,
Que, quando ele se parte,
Causa estragos,
Causa dor!

Íris Baptista, 9.º C



Carnaval

O Carnaval está a chegar!
Vamos todos celebrar.
Com os meus amigos vou estar
E fantásticos disfarces vou usar!

Num desfile vamos andar...
Os jurados a observar...
No primeiro lugar quero ficar!
A vitória vamos conquistar!

O dia vai ser a bombar!
Vou ficar até tarde a pensar:
"Esta noite não vou descansar
E muito tarde vou acordar!"

Sofia Almeida, 6.º B

Férias

Finalmente, chegaram as férias!
Agora só me quero divertir!
Estar com os primos a jogar
E passar noites sem dormir!

Podes ir para todo o lado.
A diversão nunca vai acabar!
Adoro brincar, jogar, saltar...
Tenho tanta energia para gastar!

Depois, chego à escola.
Estamos todos estourados...
Não me apetece estudar...
Nas férias não paro de pensar!

Frederico Vidal, 6.º C

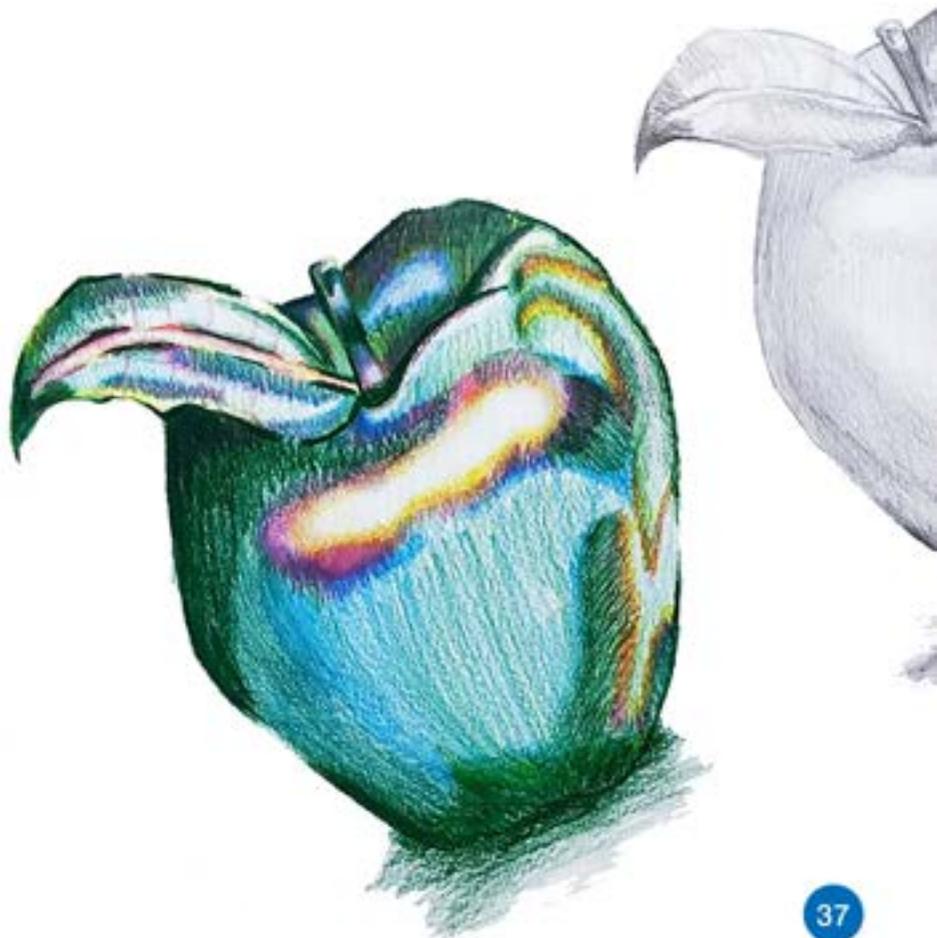
Projeto de Educação Visual - 7.º Ano

A magia do simples

Ah... Ser criança era doce e ligeiro...
Brincar na rua, sorrir o dia inteiro...
Com os pés descalços,
Com o mundo por explorar,
A vida era simples, bastava sonhar.

O sol batia no rosto.
Eram dias de aventura.
Com cada descoberta,
Vinha também a ternura.
No colo materno, o melhor aconchego,
O tempo voava sem pressa,
O tempo não tinha peso
E estava longe o desapego.

Leonor Rodrigues, 9.º A



espaço *para a escrita*

Na minha imaginação

No outro dia,
Dei asas à minha imaginação.
Com ela construí
Um enorme avião!

Voei, voei e contemplei
Os céus cor-de-rosa,
Só voltei
Quando avistei uma rosa!

Luisa Gaspar, 6.º C

O Carnaval

O Carnaval está a chegar!
Vamos todos festejar!
Com amigos e família,
Vamo-nos mascarar!

Tantos disfarces diferentes,
Tanto por onde escolher...
Vamos fazer todos rir!
É isso que vamos fazer!

Todas as turmas diferentes,
Com disfarces a condizer,
Vamos festejar o Carnaval,
Com atividades de lazer!

André Duarte, 6.º C

*Projeto de
Educação Tecnológica - 6.º Ano*

Ser finalista

Sou finalista,
Esta parte acabou.
Entre cadernos e amigos,
Muita coisa ficou.
Crescemos tanto nestes corredores,
Entre aulas, risos e algumas dores.

Foi um belo começo,
Um bom treino de vida.
O que aqui vivemos
Ninguém nos tira.
Queremos construir
Um futuro perfeito.
Vamos para a frente,
Com garra
E com todo o nosso jeito!

Mariana Cardoso, 9.º A



A minha amiga...

Era uma vez uma menina
Tão bonita quanto o Sol.
A areia se espalha na sua face,
Os olhos brilham como o céu estrelado
E a boca fala com um rouxinol.
O seu sorriso mata-me a sede
Do carinho que me faz sentir.
Os cabelos são escuros como a noite
E brilhantes como os de uma índiana.

Al, minha amiga,
Que te quero tão bem.
Não me deixes neste mundo.
Gosto de ti, daqui até além!

Benedita Santos, 7.º A

Sorriso

Um ato desconhecido e involuntário
Criado talvez por primitivos...
Mas a verdade
É que nos traz felicidade.

Ser recebido com um sorriso
É um mistério por decifrar.
Quando automaticamente se retribui,
Ficamos sempre melhor.

Sorrir é dar alegria!

Vasco Duarte, 8.º B

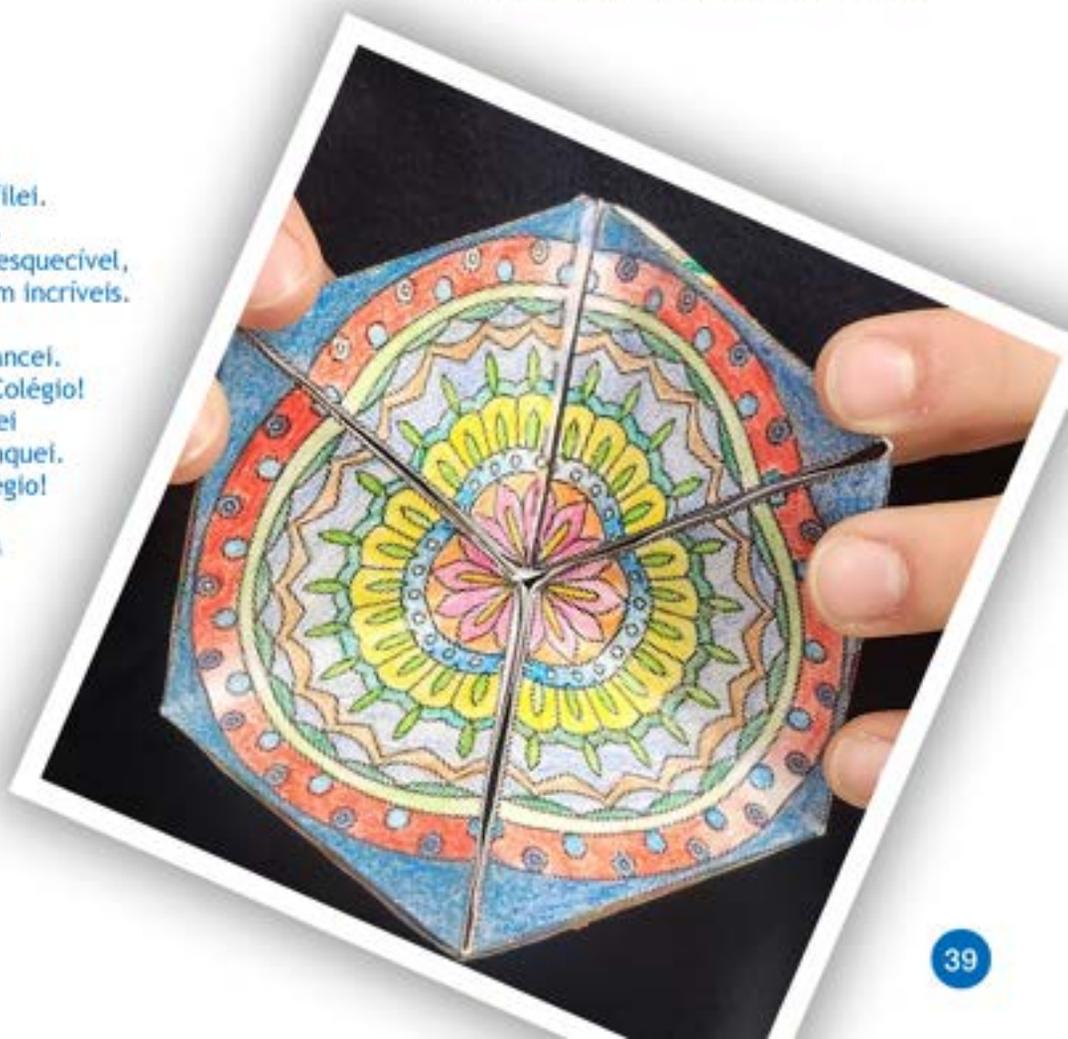
Projeto de Educação Tecnológica - 6.º Ano

Carnaval

No Carnaval eu desfilei.
De Kiss me mascarei.
A minha turma foi inesquecível,
Mas as outras estavam incríveis.

Muitos confetes eu lancei.
Animação houve no Colégio!
Na passarela eu passei
E ao Carnaval eu brinquei.
Foi um grande privilégio!

José Pedro Costa, 7.º A



Não sei...

Pisco os olhos.
Não sei onde estou...
Que horas são?
Para onde vou?

A indecisão ataca...
Tento descobrir...
O tempo passa...
"Ajuda" precisa-se aqui!

Ninguém sabe o futuro,
Mas iremos descobri-lo.
Bem lá no fundo...
Só queremos tudo tranquilo.

Sorrir é dar alegria!

Constança Oliveira, 8.º B

Segredos do mar

Estou sentada a olhar
As ondas leves e frias.
Espero que alguma me leve
Ao País das Maravilhas.

Entre o vaivém das marés,
Ouço os meus segredos:
Uns são como canção,
Outros... pedras no coração.
Não consigo mais ouvir...
Acho que vou desistir!

Sem pensar no que me possa acontecer,
Mergulho à procura de encontrar
Aquilo que dentro de mim está a morrer.
Talvez, devagarinho, o possa salvar.

Madalena Ramalho, 9.º B

Flor

Há muitos tipos de flores,
Mas nenhuma é como a minha!
A minha é conselheira,
A minha é amiga.
É aquela flor
Que é a minha preferida.
Ela tem ondas em cima,
Mas por vezes até as alisa.
É aquela flor
Que é a minha preferida.
Ela ajuda-me.
Quando estou mal,
Ela é a minha companhia.
Quando de algo preciso,
Ela percebe e fala comigo.
Quer seja verão ou inverno,
Ela nunca me abandona,
Está lá sempre para mim!
Obrigada, flor.
Eu sou a tua filha!

Maria Miguel Mazêda, 9.º B

Ser finalista

Entre brincadeiras,
Risos e choros,
Criei laços de amizade
Que são fortes, de verdade.
Cresci muito, muito aprendi.
Agora, vou partir
E recordar tudo o que vivi.
É hora de me despedir.

Maria Bento, 9.º C

O Dia de Reis

Belem = etymologicamente Bethlehem, significa «casa do pão», nome que foi dado a esta povoação por causa da sua fertilidade extraordinária. Ficava situado num pequeno monte, rodeado de valles amenos. O seu clima é frio.

Sobre a gruta onde nasceu o Menino vê-se a Igreja da Natividade.

Esta gruta era um estabulo, cujas paredes primitivas estão agora cobertas de marmore.

A lèste, numa capellinha, está uma estrella de prata com uma inscripção. A seguir, para o sul, está a capella do presepio, onde num presepio de marmore se venera uma imagem do Menino Jesus.

Echos da Via Sacra
Anno 2, 1 de janeiro de 1910, n.º 4





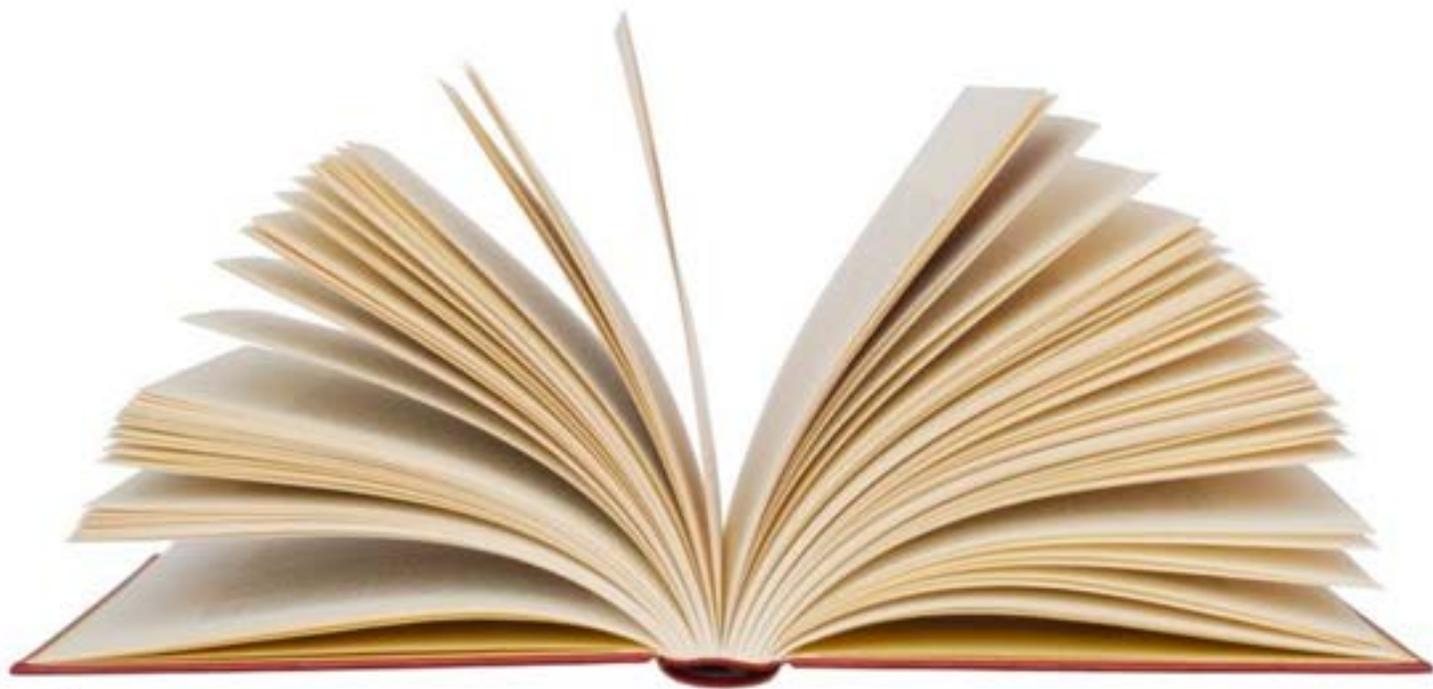
A importância da leitura e a criação do "Cantinho da Leitura" no Colégio

A leitura é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento intelectual e emocional das pessoas em geral, assumindo especial relevância nas crianças e jovens. Além de ampliar o vocabulário e de melhorar a capacidade de interpretação, estimula a criatividade, fortalece a concentração e proporciona momentos de lazer enriquecedores.

Criar o hábito da leitura desde cedo pode fazer toda a diferença no crescimento pessoal e profissional de todas as faixas etárias.

Para incentivar esse hábito, a APAVISA irá criar brevemente, no nosso Colégio, um "Cantinho da Leitura". Um espaço aconchegante e convidativo, acessível a todos, com conforto e uma seleção variada de livros, que vai tornar a experiência da leitura num momento de satisfação e contentamento. Esse ambiente, dedicado à leitura, vai ajudar a minimizar distrações e a incentivar os alunos a terem momentos de imersão total nas histórias e no conhecimento.

Seja para crianças, jovens ou adultos, um cantinho da leitura pode ser um refúgio perfeito para viajar através das páginas de um livro e expandir horizontes. A criação deste espaço é, pois, um "investimento" no conhecimento, no bem-estar e no prazer de ler.



Palito Equilibrista

Certamente, já tentaste equilibrar num dedo uma caneta. Para conseguires essa proeza, tiveste de encontrar o centro de massa da caneta e colocá-la sobre o dedo de modo a que ela fique em repouso. Fisicamente, o que fizeste foi colocar a tua caneta em equilíbrio estático.

Mas o que é o equilíbrio estático?

Diz-se que um corpo está em equilíbrio estático quando está em repouso, ou seja, quando está na mesma posição; para que isto aconteça, a resultante das forças que atua sobre esse corpo tem de ser nula. Colocar um corpo em repouso sobre um palito é o que te propomos com esta atividade.

Para conseguires esta proeza, necessitas de ter presente o conceito de centro de massa de um corpo. O centro de massa de um corpo (ou um sistema de corpos) é um ponto fixo que se comporta como se toda a massa do corpo ou do sistema estivesse concentrada nele.

Vais precisar de:

Uma garrafa de vidro, rolhas de cortiça, dois garfos e palitos de madeira.

Como fazer:

- Encaixa numa garrafa de vidro uma rolha de cortiça e, nela, um palito de madeira (figura 1).
- Espeta noutra rolha de cortiça dois garfos e outro palito (figura 2).
- Encontra o centro de massa do conjunto. Para isso, com o dedo, testa o conjunto de modo a que fique em equilíbrio. O ponto do palito onde encontrares esse equilíbrio corresponde ao centro de massa do conjunto.
- Usa o lugar que encontraste para o centro de massa como referência e equilibra agora o conjunto no palito da garrafa (figura 3).
- Com palitos, acrescenta rolhas de cortiça ao teu conjunto e tenta equilibrá-los no palito da garrafa (figura 4).

Adaptado de: https://www.youtube.com/watch?v=4-7ANy_zell

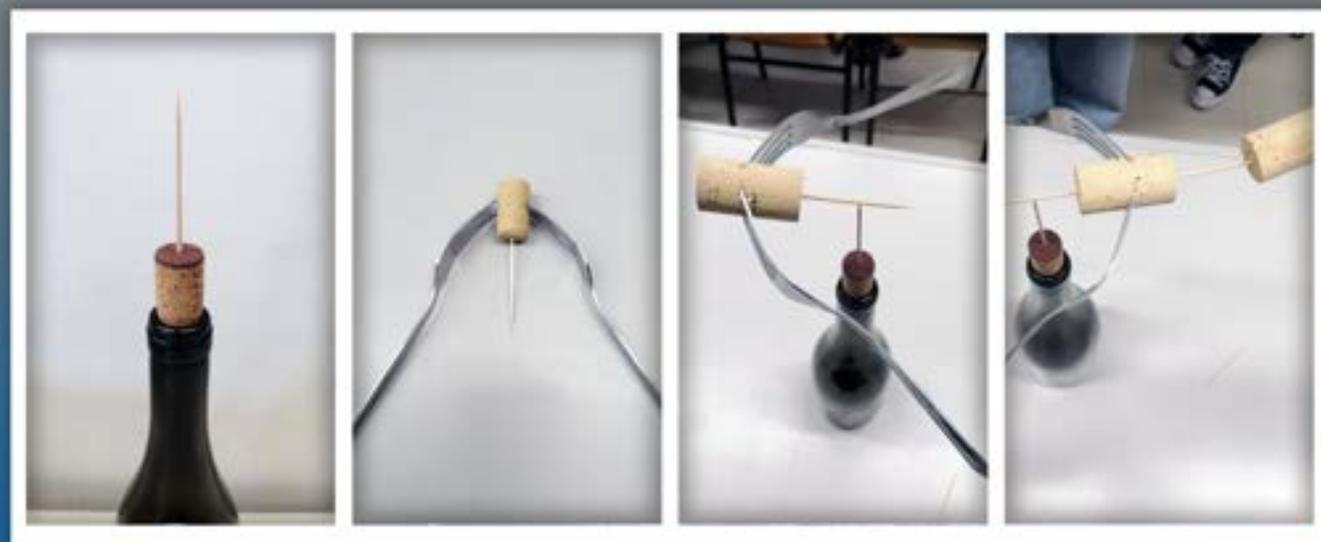


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

ecos da via-sacra

Até já

Folheio as minhas memórias,
Página a página, devagar.
Recordo os primeiros dias,
Sem saber onde ia parar.
Entre cadernos rabiscados
E gargalhadas no corredor,
Fui crescendo, sem notar
Que estava rodeada de muito valor.

Foi aqui que aprendi,
Foi aqui que errei.
Entre amigos e histórias,
Tudo o que sou aqui deixei.
Há aulas de que nunca me vou esquecer.
Já os testes, para ser sincera,
Vivia bem sem os fazer.

Saio com saudades,
Mas sem olhar para trás,
Pronta para o que aí vem,
Pronta para mais.
Folheio as minhas memórias,
Guardo-as comigo...
Este lugar vai ser sempre
O meu abrigo.

Matilde Pissarra, 9.º A

Projeto de Educação Visual - 8.º Ano

COLÉGIO DA VIA-SACRA

WISEU ABRIL 2025