

ecos



da via-sacra

COLÉGIO DA VIA-SACRA

Ano CXVII N.º 3 DEZEMBRO 2025

Preço: 1 Mocho





Projetos de Educação Tecnológica - 5.º Ano

“Ser voluntário é dar um pouco do nosso coração aos outros.” *Luz Cardoso, 5.º B*

“Quando estendes a mão, dás com o coração.” *Miguel Mendes, 5.º C*

“Dar sem esperar é uma forma de amar.” *Bernardo Marques, 6.º A*

AGENDA de ATIVIDADES

16 de dezembro de 2025

10h45 | Eucaristia.

14h30 | Festa de Natal.

INSCRIÇÕES

> Creche e Jardim de Infância - de 5 a 23 de janeiro de 2026

> 1.º, 2.º e 3.º Ciclos - de 5 a 23 de janeiro de 2026

CLUBE DE JORNALISMO E AUDIOVISUAL

5.º B Carmo Dias Joana Mascarenhas Lourenço Camelo Madalena Gomes	7.º A Maria Pires.
5.º C Francisca Marques	7.º B Maria Inês Fernandes
6.º A Beatriz Mota	7.º C Beatriz Couto
6.º B Diego Nascimento	8.º A João Cotta Maria Miguel Gouveia
	8.º B Beatriz Almeida
	8.º C Rodrigo Tavares



ÍNDICE

- 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
- 42 ECHOS DO PASSADO
- 43 CIÊNCIA DIVERTIDA

ANO CXVII - N.º 3 / DEZEMBRO 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

EDITORIAL



“Dar sem esperar - Crescer ao ajudar”

Éis que iniciamos mais um ano letivo. Deixo uma saudação a toda a comunidade educativa do nosso Colégio da Via-Sacra: alunos, pais e educadores, professores, pessoal auxiliar e equipa diretiva. Cada etapa que se começa é sempre um novo desafio para todos. Vamos aproveitar para nos ajudarmos todos no crescimento integral de cada um.

Para este ano, vamos adotar o lema: “DAR SEM ESPERAR - CRESCER AO AJUDAR”.

Penso ser um desafio maravilhoso. Dar sem esperar nada em troca é uma forma de gerar crescimento pessoal, pois o ato de ajudar, seja com tempo, carinho ou conhecimento, é um reflexo do caráter e uma fonte de satisfação intrínseca.

Quando nos focamos no bem que fazemos em vez de pensarmos na recompensa, amadurecemos, encontramos mais propósito e desenvolvemos sabedoria, pois o verdadeiro ganho está na experiência e no impacto positivo que causamos nos outros.

Ajudar o próximo é uma oportunidade de aprender e crescer, especialmente através de atitudes altruístas.

Atos de generosidade podem aumentar a felicidade, promover um sentido de significado na vida e até melhorar a saúde, reduzindo o stress e a ansiedade.

A verdadeira bondade é demonstrada quando agimos sem a necessidade de reconhecimento público, o que revela o nosso caráter e aumenta a nossa sabedoria.

Ajudar sem esperar nada em troca pode fortalecer os laços com as pessoas, baseando-os em confiança e generosidade, e não em expectativas.

É importante entender que nem todos retribuirão da mesma forma, pois cada um tem as suas próprias lutas e prioridades.

Em vez de medir o valor do que damos pelo que recebemos, devemos dar porque isso nos faz bem e reflete quem queremos ser.

A maior recompensa não é o reconhecimento, mas o sentimento de realização ao saber que fizemos o bem. Isso é algo que o dinheiro não compra.

Vamos em frente com o nosso lema. O próprio Cristo nos diz que há mais alegria em dar do que em receber.

Votos de um ano repleto dos maiores êxitos no crescimento integral de todos nós.

Pe. Carlos Martins Casal



XVIII Sarau da Língua Portuguesa - *Quem quer ser literário?*

Os alunos do 9.º Ano apresentaram, no Auditório Mirita Casimiro, o XVIII Sarau da Língua Portuguesa, *Quem quer ser literário?* Tendo como linha orientadora algumas perguntas sobre literatura, este espetáculo, preparado pelo Grupo de Português e organizado nas aulas de P.A.L. - Projeto Artístico Literário -, contou com diferentes tipos de apresentações, desde declamações a momentos de dança.

“Uma das experiências que mais marcou o meu 9.º Ano foi participar no Sarau de Língua Portuguesa. As três turmas do 9.º Ano juntaram-se e, com a ajuda e orientação dos professores responsáveis, criaram a apresentação especial com o tema *Quem quer ser literário?* Perceber como cada turma tinha ideias diferentes, as quais, no fim, se encaixaram perfeitamente, foi algo incrível e tornou o espetáculo muito mais divertido e pessoal. Contracenar com pessoas das outras turmas, com as quais eu nem costumava falar, tornou maiores e mais fortes os laços entre todos. Quando apresentámos o espetáculo, senti aquele frio na barriga, mas também muito orgulho de tudo o que fizemos juntos. No final, ver o público a aplaudir foi uma sensação incrível. Vai ser, sem dúvida, uma das experiências que vou guardar com muito carinho.”

Maria Teresa Sousa, 9.º A (2024/2025)

“O Sarau da Língua Portuguesa foi cheio de emoções. No processo de preparação, conseguimos unir as três turmas de forma inesperada, com naturalidade e criando memórias inesquecíveis. Enquanto aguardávamos a entrada no palco, socializámos, receávamos o esquecimento das falas e, principalmente, partilhámos momentos incríveis que não serão esquecidos tão cedo.”

Dinis Ferreira, Luís Almeida e Manuel Silva, 9.º B (2024/2025)

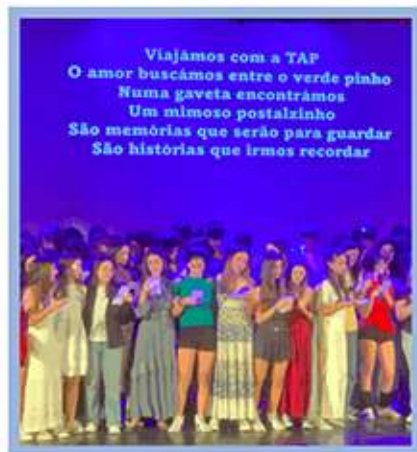
“A apresentação do XVIII Sarau da Língua Portuguesa - *Quem quer ser literário?* - foi o culminar de um ano letivo de muito esforço, preparação e cooperação dos alunos do 9.º Ano.

De declamações até momentos musicais e teatrais, foi um dia inesquecível, tendo todos contribuído da forma que melhor puderam para o sucesso do projeto.

Foi, sem dúvida, uma boa forma de mostrar o trabalho desenvolvido nas aulas de P.A.L., através de um espetáculo com momentos engraçados, sentimentais e de grande introspeção.

Salienta-se, ainda, a tarefa incansável desenvolvida pelos professores e funcionários envolvidos, a quem muito agradecemos.”

José Afonso Silva, 9.º C (2024/2025)





Festa de Finalistas

Chegou finalmente o dia tão sonhado pelos alunos do 9.º Ano. O dia 6 de junho foi o escolhido para a Festa de Finalistas. Os alunos foram chegando com belos trajes, camuflando a emoção e o nervosismo pela conquista desta etapa na caminhada realizada no Colégio da Via-Sacra.

A decoração estava fantástica, o jantar saboroso, o ambiente acolhedor e a animação não faltou.

“A Festa de Finalistas do Colégio foi uma noite inesquecível, cheia daquela mistura estranha feita de alegria e de despedida. Custou fechar um capítulo tão importante, mas sabíamos que era necessário para seguir em frente. O Colégio sempre foi a nossa segunda casa, o lugar onde crescemos, rimos e criamos memórias que vão ficar para a vida.

Nessa noite, a gratidão sentia-se no ar. Foi especial ver os professores num registo diferente, mais descontraídos, a rir e a dançar connosco, quase como amigos que também fizeram parte do nosso caminho. Entre música, fotos e abraços, percebemos que aquela noite foi o fecho perfeito de uma etapa que nos marcou profundamente.”

Leonor Rodrigues, 9.º A (2024/2025)

“A Festa de Finalistas foi, sem dúvida, marcante. Durante semanas, todos falávamos sobre o que íamos vestir, sobre a música, a decoração, os convites, os pares... Quando, finalmente, chegou o dia, sentimos uma mistura de nervosismo e de entusiasmo.

Ao longo da noite, pudemos partilhar risos e construir mais memórias com as pessoas que fizeram parte da nossa rotina todos os dias. Cada dança, cada fotografia, cada conversa parecia carregar um significado especial, como se estivessemos todos conscientes de que aquele momento não se repetiria e seria único na nossa vida. Foi uma noite divertida e cheia de emoções, uma ocasião em que percebemos o quanto crescemos e o quanto aquelas pessoas deixaram uma marca em nós.

A Festa não foi apenas uma celebração, foi um último momento de união antes de cada um seguir o seu caminho e, por isso, ficará para sempre guardado na nossa memória.”

Maria Mamede e Sofia Almeida, 9.º B (2024/2025)

“A Festa de Finalistas do 9.º Ano assinalou o fim de um capítulo que começou no 1.º Ano, entre cadernos pautados e mochilas maiores que nós, e terminou com risos, lágrimas e um aperto no peito difícil de descrever. Foi o momento mais esperado do ano, talvez de todos os anos que vivemos nesta escola, misturando a alegria da celebração com a tristeza da despedida.

Os sorrisos daqueles que nos acompanharam nas diferentes disciplinas e ciclos refletiam a cumplicidade construída ao longo dos anos. Cada fotografia tentava captar momentos e olhares que diziam o que as palavras não conseguiam.

Foi uma noite em que percebemos que o verdadeiro valor do Colégio não está nas notas dos testes, mas nas amizades e nas memórias partilhadas.

A Festa terminou, mas deixou em cada um de nós a certeza de que, mesmo seguindo caminhos diferentes, uma parte do nosso coração ficará sempre neste Colégio que nos viu crescer.

Um “obrigada” não chega às pessoas incríveis que nos acompanharam e ajudaram neste nosso percurso.”

Ana Victória Matias, 9.º C (2024/2025)





24.º Festival de Teatro Jovem e Amador de Viseu

Decorrendo o 24.º Festival de Teatro Jovem e Amador de Viseu, a participação do nosso Colégio era, naturalmente, indispensável. Com entusiasmo e dedicação, os alunos do Clube de Teatro uniram esforços para, como em anos anteriores, oferecer ao público uma atuação memorável.

No dia 3 de junho, o nosso Colégio subiu ao palco com a peça de comédia *Zé das Moscas*. Apesar de não ter conquistado o prémio principal, a apresentação foi um verdadeiro sucesso, arrancando gargalhadas e aplausos do público. Mais importante ainda, demonstrou o empenho e o talento de todos os alunos e professores envolvidos neste projeto artístico.

Mas quem pensa que o Colégio regressou sem nada está muito enganado! As talentosas alunas Sofia Fonseca, do 8.º B, e Maria Carolina Sá, do 8.º C, foram distinguidas com o Prémio de Melhor Interpretação Secundária, graças à divertida e carismática representação das “Moscas”.

E as boas notícias não ficam por aqui! A peça *I Love Celebrities*, apresentada pelo Grupo ABC do Teatro do 1.º Ciclo, recebeu uma Menção Honrosa.

Parabéns a todos os alunos e professores que participaram nestes eventos e que continuam a manter viva a magia do teatro no nosso Colégio!



Final do Ano Letivo de 2024/2025

No dia 6 de junho de 2025, realizou-se, na Capela do Colégio, a cerimónia de despedida dos alunos do 9.º Ano, marcada por um ambiente de forte emoção e partilha. Entre sorrisos, recordações e algumas lágrimas, os finalistas celebraram a tradicional Eucaristia de encerramento, momento de reflexão e gratidão pelo percurso vivido ao longo dos nove anos no Colégio.

Posteriormente, no dia 13 de junho, foi a vez de os alunos do 1.º ao 8.º Ano realizarem uma pequena atividade na sala de aula, onde puderam expressar os seus sentimentos e, logo de seguida, participarem na Eucaristia de Final de Ano Letivo, presidida pelo Diretor do Colégio, Padre Carlos Casal. A celebração constituiu uma oportunidade para todos fazerem o balanço do ano escolar, expressando reconhecimento pelas aprendizagens e experiências partilhadas.

À tarde, os alunos tiveram ensaios para o Musical, que se realizaria alguns dias depois.

Em suma, foi um dia muito especial que não ficará esquecido.



Atleta Completo - 2.º e 3.º Ciclos

No dia 9 de junho, realizou-se, na pista do Estádio Municipal do Fontelo, mais um Atleta Completo do Colégio da Via-Sacra.

Esta atividade contou com a participação de cerca de 80 alunos, do 5.º ao 9.º Ano. A competição desenrolou-se de forma salutar, tendo havido um grande espírito desportivo e de camaradagem.



Corta-Mato - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos

Realizou-se, no Fontelo, no dia 11 de junho, para os 2.º e 3.º Ciclos, e no dia 26 do mesmo mês, para o 1.º Ciclo, mais uma edição do Corta-Mato Escolar do Colégio da Via-Sacra. Esta atividade contou com a participação de cerca de 370 alunos do 1.º ao 9.º Ano.



Torneio Interturmas de Futsal 2025

Teve lugar no dia 12 de junho, no Colégio da Via-Sacra, mais um Torneio Interturmas de Futsal dos 2.º e 3.º Ciclos, organizado pelo grupo de Educação Física.

Os jogos disputados foram pautados pela competitividade, pelo empenho dos participantes e pelo fair-play das equipas.

As equipas vencedoras foram as seguintes:

- 2º Ciclo Masculino - 5.º C
- 2º Ciclo Feminino - 6.º B
- 3º Ciclo Masculino - 8.º C
- 3º Ciclo Feminino - 9.º B

Parabéns a todas as equipas participantes.





Jesus Cristo - Um musical que emocionou Viseu!

Nos dias 17 e 18 de junho, o nosso Colégio voltou a brilhar no Multusos de Viseu com mais um grande musical! Este ano, o espetáculo, intitulado *Jesus Cristo*, contou a história da vida de Jesus através do teatro, da dança e da música, sob a batuta da orquestra, das flautas, do coro de alunos e professores, contando, ainda, com a colaboração do Coro de São Teotónio.

O musical foi apresentado em duas partes: na primeira, viajámos pelos primeiros feitos de Jesus, como “O Batismo”, “O Sermão da Montanha”, “A Mulher Adúltera” e “A Cura do Paralítico”; na segunda parte, vivemos momentos mais intensos e emocionantes, “A Última Ceia”, “A Prisão”, “A Condenação” e “A Crucificação”.

Foram dois dias cheios de emoção, alegria e dedicação, com a participação de mais de 700 alunos, professores e funcionários.

O público vibrou, aplaudiu e saiu com o coração cheio - foi um espetáculo que ficará, sem dúvida, na memória de todos!



Apresentações musicais

As audições da Escola de Música decorreram na semana de 23 a 27 de junho. Os alunos demonstraram as suas capacidades perante os seus encarregados de educação e familiares.

Por sua vez, o Concerto da Escola de Música teve lugar no dia 30 de junho, pelas 21h30, na Igreja do Seminário Maior de Viseu. Aqui, e na presença dos encarregados de educação, familiares e amigos, os alunos tiveram a oportunidade de partilhar todo o seu talento.

Sarau dos Clubes - Uma noite cheia de talento!

Na noite do dia 26 de junho, o nosso Colégio encheu novamente o Pavilhão Cónego Barreiros de alegria e entusiasmo com mais um Sarau dos Clubes. O objetivo foi mostrar o trabalho e a dedicação dos alunos que, ao longo do ano, participaram nos diferentes clubes, perante um público muito especial de familiares e amigos.

A noite começou com apresentações de xadrez, hip-hop e yoga. Depois, o espetáculo continuou com o grupo coral, o clube de inglês, a música e a dança do 1.º Ciclo. Seguiu-se o karaté, acompanhado pela bateria, a dança dos 2.º e 3.º Ciclos, a ginástica e, para terminar em grande, uma fantástica atuação de patinagem!

Foi uma noite repleta de emoção, talento e boa disposição, onde todos puderam mostrar o resultado do seu esforço e criatividade, um momento cheio de energia e orgulho, que, certamente, ficará na memória de todos os que participaram e assistiram!



Viagem de Finalistas

De 1 a 4 de julho, os alunos do 9.º Ano partiram numa última grande aventura. Este ano, o destino escolhido foi a vizinha Espanha, em particular as cidades de Toledo e Madrid. Cheios de alegria e curiosidade, aí passaram dias de muita diversão, partilha, conhecimento e, claro, cansaço. Foram quatro dias intensos que ficarão guardados no baú das memórias de cada um dos participantes. Tudo começou com uma animada viagem de autocarro, seguindo-se uma visita guiada pela cidade de Toledo. Nos dias seguintes, a animação foi grande, tanto no Puy du Fou, como no Parque Warner. Foram, com certeza, momentos inesquecíveis.

“Nos primeiros dias de julho, tivemos a oportunidade fantástica de viajar com a nossa segunda família. No primeiro dia, visitamos a deslumbrante cidade de Toledo com destaque para a Catedral de Santa Maria. O dia seguinte foi passado no Puy du Fou Espanha, onde vimos espetáculos diversificados, cheios de dança, luzes e música. Para nós, o melhor momento dessa ocasião foi o emocionante espetáculo noturno.

O dia mais esperado por muitos de nós foi o terceiro, momento em que embarcámos em muitas montanhas russas e assistimos a um espetáculo motorizado.

Por fim, no dia 4 de julho, foi a grande despedida. Enquanto voltávamos para Viseu, vimos um pouco de Salamanca e passámos a viagem a desfrutar da companhia uns dos outros.

Chegámos a Viseu com o rosto cheio de lágrimas, mas com o coração cheio de memórias inesquecíveis e de gratidão por aqueles que nos acompanharam nesta jornada especial.

Agradecemos à Direção Pedagógica, aos professores e aos nossos queridos colegas por nos manterem sempre com um sorriso no rosto. O Colégio será sempre a nossa segunda casa e a nossa saudade diária. “Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós.”

Alice Henriques e Ema Neto, 9.º A (2024/2025)

“Apesar de a viagem ter sido mais curta do que gostaríamos, todos os momentos foram aproveitados da melhor forma! Foi uma maneira incrível de acabar esta jornada longa e muito especial das nossas vidas. Rimos, cantámos e revivemos o nosso percurso nesta eterna casa.

As memórias desta viagem ficarão para sempre, assim como os responsáveis que nela nos acompanharam. Só nos resta dizer “aproveitem ao máximo, porque passa rápido e a saudade que deixa é maior do que pensam!”

Madalena Ramalho, Maria João Ferreira e Mariana Santos, 9.º B (2024/2025)

“Tudo na viagem a Toledo foi marcante. Desde a viagem de autocarro até à chegada ao hostel; desde as atividades realizadas às noites nos quartos; desde os pequenos-almoços aos jantares; desde a alegria daquele momento até à tristeza do regresso. A ida ao Puy du Fou e ao Parque Warner foram, obviamente, incríveis; porém, nada se compara aos momentos que passámos juntos e aos laços que criámos. Na verdade, é isso que vai permanecer na nossa memória à medida que crescermos.”

José Afonso Silva, 9.º C (2024/2025)





Verão cheio de energia no Campo de Férias

Entre os dias 30 de junho e 25 de julho, o nosso Colégio viveu semanas cheias de diversão com o Campo de Férias do 1.º Ciclo. Foram dias animados, com muitas atividades dentro do recinto escolar, como *crossfit*, cinema, legos, caça ao tesouro e brincadeiras com água, entre outras.

Apesar de toda a animação, a aventura não ficou por aí! Também houve várias saídas, como, por exemplo, as visitas à Casa do Passal, à Fábrica da Ciência, em Aveiro, à Senhora da Lapa, ao Castelo de Penedono e, para terminar em grande, ao Louredo Natura Parque, onde desfrutaram de atividades radicais e canoagem.

Na segunda semana, juntou-se também o grupo de alunos do 2.º Ciclo e, na terceira semana, foi a vez de estarem presentes os mais velhos, os alunos do 3.º Ciclo. Também estes viveram momentos fantásticos entre *karaoke*, jogos de tabuleiro, alternando com diversão na piscina, na praia da Figueira da Foz ou mesmo na canoagem pelo Rio Mondego.

Foi um verão cheio de energia, alegria e boa disposição, em que todos se divertiram, aprenderam e criaram momentos memoráveis.



Uma aventura selvagem no Zoo de Santo Inácio!

Nos dias 23 e 25 de julho, as turmas dos 1.º e 2.º Anos e dos 3.º e 4.º Anos, respetivamente, viveram uma verdadeira aventura numa visita de estudo ao Zoo de Santo Inácio, no Porto.

Logo pela manhã, os alunos chegaram cheios de entusiasmo ao Colégio, prontos para embarcar na tão esperada viagem de autocarro. A animação começou ainda antes de chegarem ao destino - com cantorias, risadas e muita diversão, deixando de lado qualquer tristeza ou aborrecimento.

No Zoo, a alegria continuou! Os alunos tiveram a oportunidade de ver de perto vários animais exóticos, aprender curiosidades sobre os mesmos e admirar a natureza de uma forma diferente. Depois de tanta descoberta, veio o merecido almoço partilhado e, para refrescar, gelados deliciosos que tornaram o dia ainda mais doce!

Foi, sem dúvida, um dia inesquecível, cheio de aprendizagem, alegria e amizade, que todos vão guardar com carinho na memória.

“Para mim, o melhor da visita de estudo foi ver os animais, pois adoro-os! Aquele que mais admirei foi a girafa por ser alta, engraçada e bonita.”

Benedita Marques, 2.º B

“No Zoo, tive oportunidade de ver muitos animais que nunca tinha visto. O pinguim chamou-me à atenção por dar saltos engraçados! No autocarro, também me diverti a falar e a brincar com os meus amigos.”

Martim Coelho, 3.º A

“O animal de que eu mais gostei foi da cabra porque era fofinha. Também gostei de ir comer um gelado que me refrescou! Durante a viagem, estivemos a contar piadas.”

Francisca Ferreira, 4.º C



Regresso às Aulas - novo ano, novas aventuras!

No dia 9 de setembro de 2025, o nosso Colégio voltou a ganhar vida com o regresso dos alunos depois de um merecido período de férias. Os corredores encheram-se novamente de sorrisos, reencontros e muita animação.

Antes disso, na véspera, os alunos dos 1.º e 5.º Anos tiveram um dia especial para conhecerem melhor o Colégio e para se adaptarem à nova rotina. Os alunos do 1.º Ano viveram um momento mágico, ao assistirem à divertida peça de teatro “O Colégio dos Sonhos”, durante a qual conheceram todos os professores e começaram a criar novas amizades. Já os alunos do 5.º Ano conheceram os seus diretores de turma, as respetivas salas de aula e alguns espaços importantes, como a Biblioteca, a Secretaria, a Reprografia ou a Sala de Professores.

No dia seguinte, os restantes alunos regressaram, cheios de energia e prontos para mais um ano de descobertas, aprendizagens e desafios.

Desejamos a todos os alunos e professores um excelente ano letivo, cheio de conquistas, alegria e muito sucesso.

Dia do Colégio: um momento de união e alegria

Logo pela manhã, os alunos chegaram ao Colégio cheios de energia e boa disposição. Quando soou o toque de entrada, todos se dirigiram para as respetivas salas de aula, onde começou oficialmente o Dia do Colégio.

Houve tempo para a visualização de um vídeo sobre o tema para o presente ano letivo, “DAR sem esperar - CRESCER ao ajudar”, que despertou curiosidade e entusiasmo. Em seguida, cada aluno recebeu um coração de cartolina colorida, onde escreveu uma palavra ou uma frase inspiradora, relacionada com o tema.

Simultaneamente, decorria o tradicional momento da fotografia de turma, que, este ano, contou com a colaboração do São Pedro, que abriu as portas ao bom tempo.

Após o intervalo, os alunos dirigiram-se para o Pavilhão, onde se celebrou a Eucaristia, presidida pelo Senhor Bispo de Viseu, D. António Luciano, devidamente acompanhado pelo Diretor do Colégio, Padre Casal. Durante a celebração, sob um ambiente de fraternidade, cantou-se, rezou-se, refletiu-se, tendo como pano de fundo as palavras do Papa.

À tarde, as atividades recreativas animaram o Colégio, com competições entre turmas, muita alegria e espírito de equipa. Contudo, o ponto alto do dia foi, sem dúvida, o jogo entre professores e alunos do 9.º Ano, onde não faltaram incentivos e gritos, sobretudo no final, aquando da vitória dos alunos.

O Dia do Colégio terminou em clima de festa, união e amizade, num lanche partilhado entre turmas: um verdadeiro retrato do espírito que se vive na nossa comunidade escolar!





Dia da Alimentação

No dia 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação, a nossa escola recebeu o grupo de teatro Lanterna Mágica, que trouxe consigo muita cor, alegria e ensinamentos.

A peça apresentada abordou temas como a importância de uma alimentação saudável, a necessidade da ingestão de legumes na sopa, a adoção de comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos. Além disto, deu a conhecer, de forma lúdica, a Roda dos Alimentos.

Foram minutos de grande entusiasmo e, também, de participação atenta dos alunos do 1.º Ciclo.

Foi, sem dúvida, uma atividade que ficará na nossa memória, pela magia e pela forma como captou a atenção de todos! É sempre bom receber o teatro na escola!

Prof.ª Andreia Dias e Prof.ª Joana Chaves



1.ª Eliminatória das Olimpíadas Portuguesas de Matemática

No passado dia 5 de novembro, realizou-se a 1.ª eliminatória das XLIV Olimpíadas Portuguesas de Matemática. A prova decorreu em três salas do Colégio, tendo sido organizada pela Sociedade Portuguesa de Matemática (SPM) e dinamizada pelas professoras dessa disciplina.

As Olimpíadas Portuguesas de Matemática são um concurso anual de resolução de problemas dirigido a alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, distribuídos por categorias. Têm como objetivo estimular e desenvolver o raciocínio matemático, promover o treino na resolução de problemas e identificar vocações precoces nesta área do conhecimento.



Magusto anima o Colégio da Via-Sacra

No dia 11 de novembro, o Colégio da Via-Sacra celebrou o tradicional Magusto, enchendo o final da tarde de atividades, música e muitas castanhas.

Ao longo do dia, os alunos do 1.º Ciclo realizaram, nas suas salas de aula, trabalhos e dinâmicas relacionadas com a temática. Já os 2.º e 3.º Ciclos participaram numa mega aula de zumba, que pôs toda a gente a mexer.

Depois da dança, e já junto à tradicional fogueira, os alunos do 1.º Ciclo fizeram uma breve demonstração musical, criando um momento original para todos os presentes. Entre castanhas assadas, risos e até alguns saltos sobre a fogueira, acompanhados das inevitáveis enfarruscadelas, a festa ganhou ainda mais cor.

Apesar de umas pingas de chuva no final, o convívio manteve-se animado, encerrando o dia com espírito festivo e boa disposição.





Histórias na Biblioteca

Com o intuito de melhorar o domínio da leitura, da escrita e da expressão oral, os professores da Biblioteca do 1.º Ciclo, juntamente com todos os Diretores de Turma, estão a dinamizar atividades que promovam o desenvolvimento da literacia. Os alunos têm acolhido de forma bastante positiva todas as atividades, revelando grande interesse, participação, curiosidade e reflexão.

Tendo em conta o tema do Colégio “DAR sem esperar, CRESCER ao ajudar”, iniciámos este projeto, explorando o livro “A Casa Grande”, de João Manuel Ribeiro, que se apresenta como um manifesto de cidadania, partilhando o sonho de um homem em construir uma casa grande, casa onde os valores, a partilha e o respeito são essenciais para uma sociedade melhor!

Queremos continuar a acolher, a apoiar, a colaborar e a desafiar os nossos alunos na busca do desenvolvimento de competências linguísticas essenciais, garantindo práticas consistentes

Prof.ª Andreia Dias e Prof.ª Joana Nunes

Teatro *Auto da Barca do Inferno*

No passado dia 27 de novembro, no âmbito da disciplina de Português, os alunos do 9.º ano deslocaram-se ao Auditório da Igreja Nova para assistirem à representação da obra *Auto da Barca do Inferno*, de Gil Vicente, levada a cabo pela companhia de teatro *Actus*.

“Gostei imenso da ida ao teatro, uma vez que me ajudou a entender melhor a obra em estudo. Considero que foi uma dramatização muito bem conseguida por parte dos atores que lhe conferiram uma expressividade bastante notória além de criativa.”

Maria Leonor Oliveira, 9.º A

“A peça de teatro que assistimos conseguiu mostrar de uma maneira cômica e atual a obra *Auto da Barca do Inferno*, tendo a companhia de teatro conseguido cativar a atenção da maioria da plateia durante a apresentação.”

Laurenço Cunha, 9.º B

Feira de Minerais - Uma viagem ao mundo da Geologia

Nos dias 11 e 12 de dezembro, o Colégio recebeu a animada Feira de Minerais, organizada pelo grupo de Ciências Naturais. O objetivo foi despertar a curiosidade dos alunos para o incrível mundo dos minerais e fósseis que compõem o nosso planeta.

Durante a Feira, todos puderam observar e adquirir minerais de coleção, pedras preciosas, fósseis e até objetos de ourivesaria feitos com muita arte. Havia cores, formas e brilhos para todos os gostos!

A atividade foi uma forma divertida de aprender ciência de perto, mostrando como a natureza pode ser tão bela quanto misteriosa. Um verdadeiro sucesso que todos esperamos repetir no próximo ano!

Grupo de Ciências Naturais

As iguarias do amor

Natal... Palavra que continua a despertar em nós uma sedução feliz de paz e de encontro. Deus-Amor a encontrar-Se com a Humanidade, muitas vezes, desconstruída de si mesma na azáfama insatisfeita do quotidiano. No nascimento do Menino, Deus dá-Se gratuitamente como dom supremo na humildade de um presépio de esperança.

Deus veio ao encontro da Humanidade e não encontrou «lugar na hospedaria» (Lc. 2,7) para nascer. Nasceu e foi colocado numa manjedoura... José e Maria não foram pais negligentes. Podemos imaginá-los à procura de um lugar adequado para que o seu filho nascesse no conforto. No entanto, não havia lugar. Este episódio, do início da vida de Jesus, fala-nos da ausência de acolhimento numa situação de fragilidade. A maternidade foi num local humilde e, de certa forma, surpreendente. Se ouvíssemos dizer que Deus estaria para chegar, onde O iríamos procurar? Certamente, no conforto do melhor palácio, no melhor hotel, na mais apetrechada maternidade. Como os planos de Deus, como os caminhos de Deus não são os nossos! (Cfr. Is. 55,8)

Nesta mensagem, está presente a certeza de que cada ser humano, mesmo o último dos últimos, é sinal presença de Deus em si mesmo. Deus continua a estar nos frágeis, nos humildes, nos famintos, nos doentes, nos desprezados. Quer nascer no coração de cada ser humano e, dessa forma, acolher cada irmão necessitado. Temos lugar para Ele nascer no nosso coração?

“Dar sem esperar, crescer ao ajudar”. Ora, viver o nosso tema anual é olhar o outro com olhos de misericórdia; é preferir o encontro cara a cara, rosto a rosto, aos encontros mediados por tantos mecanismos e aplicações a que temos acesso; é ser verdadeiro num mundo de falsidades; é optar pela lucidez no meio das ilusões; é invadir de solidariedade os espaços de necessidade nas periferias existenciais, sociais e afetivas; é encher de presença atenta os momentos de solidão; é alimentar a paz num ambiente de guerra e violência(s); é ter lugar para acolher a todos.

O Natal, antes de se nutrir das iguarias da época, nutre-se do amor. A gratuidade da dádiva só é plenamente entendida por aqueles que amam.

Prof. António Caloba

*Trabalho:
Educação Tecnológica,
6.º Ano*





Patch Adams, de Tom Shadyac

Baseado numa história verídica, *Patch Adams* é um filme de 1998 que acompanha a inspiradora caminhada de vida de Hunter “Patch” Adams (papel magistralmente interpretado por Robin Williams), um homem que, após atravessar uma profunda crise pessoal e um período de internamento numa instituição psiquiátrica, descobre um novo propósito: ajudar os outros através da medicina.

Determinado a mudar de vida, Patch ingressa na faculdade de medicina, onde rapidamente se destaca pela sua forma diferente e criativa de encarar o tratamento dos doentes. Enquanto muitos colegas e professores se focam apenas na doença, Patch olha para o ser humano de uma forma diferente, acredita que o riso, a empatia e o contacto humano são tão importantes quanto os medicamentos e os diagnósticos médicos.

Com o seu entusiasmo contagiante e o seu humor genuíno, transforma as enfermarias em lugares de alegria, aproximando-se dos pacientes com brincadeiras, palavras de conforto e um nariz de palhaço, que se torna a sua marca pessoal. No entanto, as suas ideias inovadoras geram conflito com a direção da Universidade e com o sistema médico tradicional, que o vê como uma ameaça à seriedade da profissão.

Apesar das críticas e das dificuldades, Patch não desiste do seu sonho: criar uma forma de medicina mais humana, centrada nas pessoas e não apenas nas doenças. A sua coragem e determinação acabam por inspirar todos à sua volta, mostrando que o verdadeiro ato de curar começa com o coração.

Patch Adams é um filme comovente e inspirador, que combina humor, emoção e reflexão. Mais do que uma simples história sobre a vida nos hospitais, é uma celebração da vida, da empatia e da importância de cuidar dos outros com amor e alegria.

Assim, *Patch Adams* liga-se perfeitamente ao tema “Dar sem esperar, crescer ao ajudar”, porque ensina que o verdadeiro crescimento acontece quando partilhamos o que temos de melhor com os outros, sem pedir nada em troca. A felicidade que transbordamos volta sempre para nós, mas de forma ampliada.



“Faith of the Heart”, de Rod Stewart

It's been a long road
Gettin' from there to here
It's been a long time
But my time is finally near
And I can feel a change in the wind right now
Nothing's in my way
And they're not gonna hold me down no more
No, they're not gonna hold me down
Cause I've got faith of the heart
I'm going where my heart will take me
I've got faith to believe
I can do anything
I've got strength of the soul
And no one's gonna bend or break me
I can reach any star
I've got faith (I've got faith, I've got faith, I've got faith)
I've got faith
Faith of the heart
It's been a long night
Tryin' to find my way
Been through the darkness
Now I finally have my day
And I will see my dream come alive at last
I will touch the sky
[...]

mergulhar nos livros

Nome de Código: Bananas, de David Walliams

Durante a Segunda Guerra Mundial, em Londres, vivia um rapaz órfão chamado Eric. Perdera os pais na Primeira Guerra e, mais tarde, a avó num bombardeamento. Apesar de tudo, o que mais amava era o Jardim Zoológico de Londres, onde trabalhava o seu tio Sid e onde vivia a sua melhor amiga, a gorila Gertrudes.

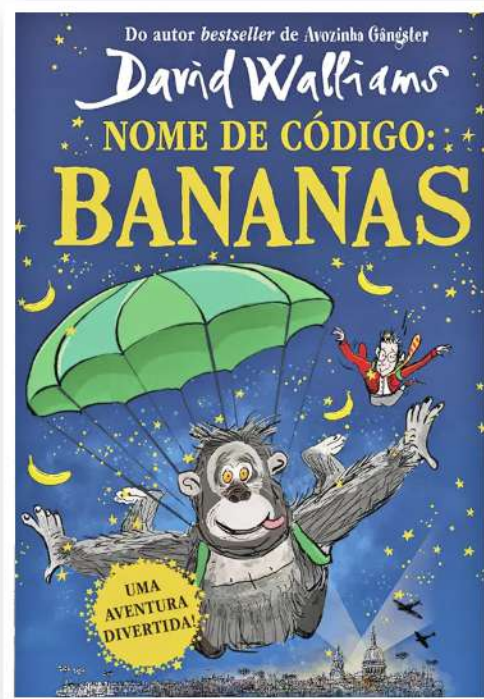
Numa noite de bombardeamentos, Eric fugiu de casa e foi até ao zoo. A gorila Gertrudes escapou da jaula, causando grande confusão.

Entre perigos e aventuras, Eric, o tio Sid e a gorila enfrentaram desafios de vida e morte... e acabaram por salvar Winston Churchill dos nazis!

Esta história divertida e emocionante mostra-nos que devemos enfrentar os desafios da vida e nunca desistir.

Na minha opinião, o livro é cativante, tem partes engraçadas e permite compreender melhor o contexto da Segunda Guerra Mundial.

Lourenço Almeida, 6.º C



O Peixe Arco-Íris, de Marcus Pfister

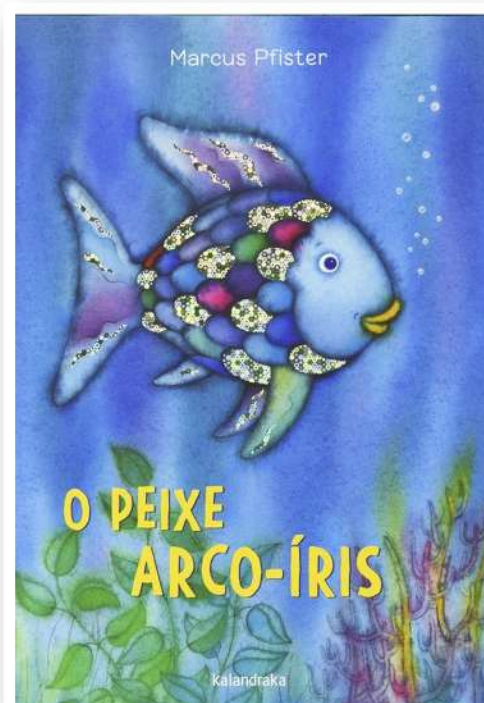
O Peixe Arco-Íris é uma obra escrita por Marcus Pfister e a história, tal como o nosso tema anual, fala sobre a importância da partilha.

A personagem principal é o peixe mais bonito do oceano, aquele que tinha as escamas mais coloridas e brilhantes. Como era o único com escamas cintilantes, todos os outros peixes desejavam que as suas também fossem assim. No entanto, o Peixe Arco-Íris, cheio de vaidade, recusava-se a partilhar e não dava nenhuma das suas escamas a ninguém. Com esta atitude, os outros peixes deixaram de brincar com ele e afastavam-se sempre que ele se aproximava.

Triste e sozinho, o Peixe Arco-Íris decidiu pedir ajuda a um sábio polvo, que o aconselhou a oferecer uma das suas escamas a cada peixe. Ele aceitou o conselho e, pouco a pouco, foi distribuindo as suas escamas coloridas. No final, restava-lhe uma única escama cintilante, mas sentia-se verdadeiramente feliz, mais feliz do que alguma vez tinha sido.

Eu adorei este livro! Até agora, é o meu livro preferido, porque nos mostra, tal como o tema anual do nosso colégio – Dar sem esperar, crescer ao ajudar – que a verdadeira felicidade nasce quando partilhamos com os outros.

Ana Luís Rodrigues, 5.º D



famosos & talentosos

Sofia Fonseca, 9.º B

Sofia Rebelo da Fonseca, aluna do 9.º B, destaca-se pelo seu talento e entusiasmo pelo teatro. Começou a representar aos 12 anos, inspirada pela irmã mais velha, que a incentivou a experimentar esta arte como forma de sair da sua zona de conforto. Inicialmente, escolheu o teatro como disciplina obrigatória e, um ano depois, decidiu integrar o Clube de Teatro do Colégio, momento a partir do qual a paixão floresceu verdadeiramente.

A sua primeira experiência como espectadora aconteceu muito antes. Tinha apenas cinco ou seis anos quando assistiu à sua primeira peça. Hoje, continua a ver teatro sempre que pode, muitas vezes através de plataformas digitais; contudo, sempre que surge a oportunidade, pede aos pais ou às irmãs para a acompanharem a espetáculos presenciais.

No ano letivo passado, Sofia viveu um dos momentos mais marcantes do seu percurso artístico quando ganhou com uma colega o prémio de Melhor Representação Secundária.

Além da experiência em palco, Sofia recorda com carinho as pessoas que conheceu durante o processo.

Confessa que os nervos estão sempre presentes até subir a palco, mas já tem um ritual instituído: respira fundo, tenta distrair-se conversando com amigos, embora só relaxe verdadeiramente quando a peça começa e o público reage com risos a uma piada. Para decorar as falas, segue um método simples, mas eficaz, que consiste em repeti-las em voz alta até se sentir confiante.

Além do teatro, Sofia nutre outra grande paixão, que é escrever, e defende que ambas as artes a equilibram.

No futuro, imagina-se a seguir a carreira de atriz, mas acompanhada de outra profissão, como psicóloga ou professora de línguas. Nos tempos livres, entre leitura, música e escrita, continua a treinar falas e movimentos.

Como ídolo no mundo do teatro, responde, sem hesitar, Lin-Manuel Miranda.

Lin-Manuel Miranda

Lin-Manuel Miranda, nascido a 16 de janeiro de 1980, em Nova Iorque, é um dos nomes mais influentes do teatro musical contemporâneo. Filho de pais porto-riquenhos, cresceu rodeado pela música, desde clássicos da Broadway a hip-hop, influências que, mais tarde, marcariam profundamente o seu trabalho artístico.

Desde jovem, mostrou interesse pela escrita, pela música e pela representação. Na universidade, fundou com amigos um grupo de improvisação de hip-hop, o “Freestyle Love Supreme”, no qual desenvolveu a criatividade que o tornou conhecido mundialmente.

O seu primeiro grande sucesso foi o musical *In the Heights*, no qual combinou ritmos latinos, rap e a vida quotidiana de um bairro imigrante. A obra venceu vários prémios importantes e chamou a atenção do mundo do teatro.

Mais tarde, criou *Hamilton*, o musical que mudou para sempre a Broadway. Misturando história, rap e interpretações inovadoras, o espetáculo tornou-se um fenómeno global e valeu-lhe distinções como o Prémio Pulitzer de Drama, vários Tony Awards e um Grammy.

Além do palco, Lin-Manuel Miranda compôs músicas para filmes da Disney, nomeadamente *Moana* e *Encanto*, e realizou o filme *Tick, tick... BOOM!*. É também conhecido pelo seu contributo para o ativismo social e pelo apoio constante à cultura do seu país de origem.

Com a sua criatividade e visão modernas, Lin-Manuel Miranda mostrou que o teatro pode ser inclusivo, vibrante e profundamente ligado à atualidade.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fontes:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Lin-Manuel_Miranda

Leonor Marques, 9.º C

Leonor Santos Costa Marques, aluna do 9.º C, descobriu o ténis de mesa por brincadeira. Sem influências de familiares ou amigos, começou a praticar a modalidade pelos 5, 6 anos de idade e já lá vão nove anos de dedicação a esse desporto.

Iniciou-se na Escola de Mundão, onde integra o clube da modalidade, e cedo começou a competir. A sua primeira prova oficial aconteceu a nível distrital, na época 2017/18. Com apenas 6 anos, conseguiu alcançar lugares de pódio.

Na sua opinião, ser-se bom jogador de ténis de mesa exige muita concentração, destreza física e capacidade de analisar bem o adversário; porém, a técnica, o controlo de bola e a estratégia fazem toda a diferença durante um jogo.

O seu percurso desportivo já soma várias medalhas e taças, fruto de bons resultados em campeonatos, desde provas do Desporto Escolar a campeonatos nacionais e, até, torneios internacionais.

A quem queira iniciar-se na modalidade deixa um conselho simples, mas valioso: não desistir nos primeiros treinos, porque, como em qualquer desporto, só com prática se evolui. Nos momentos difíceis, nunca pensa em desistir preferindo analisar o que correu menos bem e trabalhar para melhorar.

Com treinos que ocupam cerca de 20 horas por semana, Leonor consegue organizar bem as suas rotinas entre o desporto, a escola e a vida pessoal. Toca violoncelo, adora ler, passear em família e conviver com as amigas.

Ainda não decidiu se quer seguir carreira como mesa-tenista, mas sabe que pretende continuar a praticar e a dar o seu melhor. A sua grande inspiração é Mima Ito, atleta japonesa que também começou a competir muito jovem e cuja atitude inovadora e estilo de jogo “agressivo” admira e encara como exemplo.

Mima Ito

Mima Ito, nascida a 21 de outubro de 2000, no Japão, é uma das jogadoras de ténis de mesa mais influentes da atualidade.

Com apenas 10 anos, tornou-se a atleta mais jovem a vencer uma partida no campeonato sénior japonês. Um ano depois, derrotou uma jogadora que, na altura, ocupava o 50.º lugar do *ranking* mundial, um feito que atraiu a atenção internacional para o seu talento.

Aos 15 anos, conquistou a sua primeira medalha olímpica: um bronze na prova em equipas femininas nos Jogos Olímpicos de 2016. Depois, nos Jogos de 2020, voltou a destacar-se, garantindo ouro nas duplas mistas ao lado de Jun Mizutani, bronze na competição individual e prata na prova por equipas femininas.

Reconhecida mundialmente como uma das principais adversárias do domínio chinês na modalidade, Mima Ito detém uma das mais altas taxas de vitórias sobre atletas chinesas. Entre as suas conquistas, estão triunfos sobre várias campeãs e antigas líderes do *ranking* mundial.

Em 2020, brilhou novamente no “Qatar Open”, ocasião em que venceu nas meias-finais, de forma bem clara, a então campeã olímpica Ding Ning. Já em 2021, alcançou a final do Campeonato Nacional do Japão num duelo renhido, mas que acabou por perder frente a Kasumi Ishikawa. Ainda assim, a sua prestação foi marcante, sobretudo porque conseguiu vingar uma derrota anterior contra Hina Hayata.

Mima Ito é uma referência pela sua técnica inovadora, rapidez e estilo de jogo agressivo, inspirando jovens atletas em todo o mundo.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fontes:

https://en.wikipedia.org/wiki/Mima_Ito

BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: Dulce Sousa

PROFISSÃO: Professora do 3.º Ciclo do Ensino Básico

Desta vez, o Repórter Mocho procurou a professora Dulce Sousa para uma agradável conversa, que nos levou a um conhecimento mais detalhado da sua vida e gostos.

Repórter Mocho: Quando era aluna, quais eram as suas disciplinas preferidas?

Prof.ª Dulce: Sempre tive uma grande curiosidade por tudo o que estivesse ligado às Ciências. Desde cedo me fascinava perceber como o mundo funciona, os porquês da natureza, do corpo humano, dos fenómenos à nossa volta. Por isso, as disciplinas das áreas científicas foram sempre as minhas preferidas. Nunca tive dúvidas de que esse era o meu caminho. E, olhando para trás, sinto que não me enganei.

Repórter Mocho: Lembra-se de algum momento marcante ou curioso das suas aulas de ciências na escola?

Prof.ª Dulce: Para mim, um momento verdadeiramente marcante é aquele em que sentimos que chegámos a um aluno, que fizemos a diferença no seu futuro. Quando, de alguma forma, crescemos juntos e nos tornamos melhores. Tenho alguns desses momentos guardados no meu coração e sinto-me muito sortuda por isso.

Repórter Mocho: O que a motivou a seguir a carreira de docente na área das Ciências Naturais? Sempre demonstrou interesse pelas ciências ou esse gosto surgiu mais tarde?

Prof.ª Dulce: O gosto pelas Ciências Naturais nasceu em mim há cerca de 30 anos, quando era aluna do 7.º Ano, na Escola Secundária de Barcelos. Nesse ano, cruzou-se, pela primeira vez, no meu caminho a professora Ludovina Esteves, que ainda hoje leciona noutra escola da cidade e por quem nutro uma enorme admiração e carinho. As suas

aulas, a paixão com que ensinava e a forma como nos fazia pensar e olhar o mundo foram profundamente marcantes para mim. Posso dizer, sem hesitar, que ela foi uma inspiração determinante no caminho que escolhi.

Repórter Mocho: Na sua opinião, o que mais desperta o entusiasmo dos alunos nas suas aulas?

Prof.ª Dulce: Estou convencida de que o verdadeiro entusiasmo dos alunos nasce, sobretudo, da relação que conseguem criar com a pessoa que está à sua frente. Mais do que o que ensinamos, importa como estamos com eles. Os alunos também nos avaliam. Observam-nos com atenção, testam os nossos limites, percebem rapidamente se estamos ali por vocação ou por obrigação. Quando sentem verdade, empatia e respeito, respondem com interesse, mesmo aos temas mais difíceis. E é nesse encontro humano que, muitas vezes, nasce o entusiasmo. E, quando caminhamos juntos, o entusiasmo acontece, de ambos os lados.





Repórter Mocho: Quais são, atualmente, os principais desafios de ensinar ciências às novas gerações?

Prof.^a Dulce: A meu ver, o maior desafio, atualmente, não está propriamente em ensinar Ciências Naturais, mas, sim, em ensinar de forma eficaz e significativa. Vivemos num tempo em que o acesso à informação é imediato e quase ilimitado. Por isso, o papel do professor mudou. Deixamos de ser apenas transmissores de conteúdos e passamos a ser facilitadores do conhecimento, orientando os alunos a pensar, a questionar e a descobrir por si mesmos.

A escola, tal como ainda está estruturada, parece uma casa antiga: sólida, sim, mas com portas demasiado estreitas para as novas formas de estar, de pensar e de aprender. Os alunos de hoje são como vento forte a entrar por essas janelas, não se deixam conter, nem querem ser encaixados em moldes que já não fazem sentido.

Vivemos num mundo que mudou radicalmente, mas as salas de aula continuam muito semelhantes às de há 30 ou 40 anos. É natural que haja desconforto, impaciência, resistência. E isso, em vez de ser um obstáculo, deve ser lido como um sinal claro de que o sistema precisa de se abrir, de se adaptar.

Como professora, não posso fingir que nada mudou. O meu papel é escutar, adaptar-me, criar pontes. Quando deixo de ver os alunos como "problemas a resolver" e passo a vê-los como "agentes da mudança", tudo muda.

Repórter Mocho: Que lugar da natureza mais a inspira ou onde se sente mais em contacto com o mundo natural?

Prof.^a Dulce: O lugar que mais me toca, em Portugal, é o Nordeste Transmontano. É lá que descobri uma ligação genuína com a natureza ainda intacta, onde o tempo parece abrandar. No silêncio que a envolve, reencontro-me.

Repórter Mocho: Como equilibra a sua ocupação diária com a vida familiar?

Prof.^a Dulce: Esta não é uma resposta fácil, porque, hoje em dia, a vida profissional ocupa uma grande parte do nosso tempo. Para mim, o equilíbrio familiar é fulcral para que todas as outras áreas da vida funcionem bem.

A minha família, especialmente os meus filhos, são a minha maior fonte de motivação e inspiração. Quero construir um presente feliz com eles e um futuro onde possam crescer livres, realizados e felizes. É esse foco que me guia todos os dias e que me ajuda a conciliar o trabalho com o tempo e o carinho que lhes quero dedicar. No fim das contas, é esse equilíbrio, esse amor familiar, que me permite estar plena e dedicada em todas as outras áreas da minha vida.

Repórter Mocho: Que mensagem gostaria de deixar aos seus alunos sobre o valor da curiosidade e do conhecimento?

Prof.^a Dulce: Imaginem que somos todos habitantes de uma casa antiga, sólida, cheia de histórias, mas que precisa de janelas e portas novas para deixar entrar o ar fresco e a luz do mundo moderno. A curiosidade é esse vento que abre essas janelas, que rompe barreiras e nos convida a olhar para além do que já conhecemos.

O conhecimento é a ferramenta que nos permite renovar essa casa, transformá-la num lugar onde podemos crescer e construir algo melhor. Por isso, nunca deixem de ser curiosos, nunca tenham medo de questionar ou de explorar o desconhecido.

É essa vontade de aprender, de descobrir, que vos vai ajudar a transformar o mundo - e a vossa própria "casa" - num espaço mais aberto, mais justo e cheio de possibilidades.

Bebida: Café. Litros! Sem ele, a evolução parava.)

Desporto: Correr atrás de alunos que acham que os vírus são bactérias.

Cientista: Charles Darwin.

Descoberta: Que ensinar é como a evolução: um processo lento, mas transformador.

Livro: *A Vida Contada por um Sapiens a um Neandertal.*



**MARGARIDA GUEDES
DE QUINHONES**

Margarida Guedes de Quinhones é Presidente da Direção da Associação Pedalar Sem Idade Portugal, onde é também voluntária desde novembro de 2018, data da criação da Associação. Educadora de Infância de formação, com uma licenciatura pela Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich (2001), Mestre em Ciências em Emoções no ISCTE (2022), exerceu a profissão de Educadora de Infância durante 18 anos, num Colégio em Lisboa, do qual saiu em 2020, para exercer funções de gestão na Pedalar Sem Idade Portugal como Diretora Executiva. Atualmente, é Diretora Pedagógica do Jardim de Infância do Centro Social Paroquial do Campo Grande e Coordenadora do Programa Sempre Acompanhados desenvolvido na cidade de Lisboa por aquela instituição. É casada, mãe de dois filhos e, por incrível que pareça, não gostava de andar de bicicleta até ter conhecido a Pedalar Sem Idade.

Ecossistema da Via-Sacra: O que é a associação Pedalar sem Idade?

Margarida Quinhones: A Pedalar Sem Idade Portugal representa, no nosso país, um movimento internacional sem fins lucrativos, que combate a solidão não desejada e o isolamento social através de passeios regulares feitos em bicicletas adaptadas (*trishaws*), realizados por pilotos voluntários devidamente treinados.

A Pedalar Sem Idade acrescenta benefícios relevantes para a integração dos seniores ou de pessoas com mobilidade reduzida, nas suas comunidades locais, possibilitando momentos de interação social e melhorando, assim, o bem-estar geral. Este movimento não é só sobre bicicletas, nem apenas sobre mobilidade ou sustentabilidade, é uma atitude inovadora de ver o voluntariado, sobre relações humanas, generosidade para com quem não tem acesso aos pequenos prazeres da vida, sobre fazer as coisas devagar e com propósito e sobre as histórias que nos inspiram. A Pedalar Sem Idade é um ato simples de generosidade que pretende voltar a incluir na sociedade portuguesa milhares de pessoas.

Ecossistema da Via-Sacra: Como é que nasceu este projeto? Qual é a principal missão ou objetivo?

Margarida Quinhones: Com início em 2012, em Copenhaga, e fundado por Ole Kassow, a “Cycling Without Age” está hoje presente em 59 países, com mais de 3500 *trishaws* e mais de 35 000 voluntários envolvidos.

A missão é dar resposta a um problema crescente: a solidão não desejada, que afeta a saúde física e mental. A solidão está associada a pior qualidade de saúde, aumento da depressão, risco de demência e maior mortalidade. Além disso, tem impacto no S.N.S. e nas comunidades, pois as pessoas isoladas utilizam mais serviços de saúde, têm menor mobilidade e um risco aumentado de hospitalização. A solidão e o isolamento social em Portugal afetam quase metade dos adultos, com especial impacto nos seniores. Estas situações não só diminuem o bem-estar e afetam a saúde, como exigem intervenção social estruturada. Programas de voluntariado, atividades comunitárias



e valorização de iniciativas como a Pedalar Sem Idade Portugal são essenciais para mitigar este problema.

Ecos da Via-Sacra: Em que locais costumam fazer os passeios?

Margarida Quinhones: Em Portugal, está presente em 10 cidades: Lisboa, Cascais, Almada, Castelo Branco, Castro Verde, Coimbra, Guimarães, Sintra, Torres Vedras e Vila Franca de Xira. Os passeios acontecem com pessoas que não estão em instituições e que vivem sozinhas em suas casas. Decorrem em qualquer dia da semana, de segunda a sexta-feira. Enquanto houver luz solar, basta existir a combinação entre a disponibilidade do voluntário e do passageiro.

Ecos da Via-Sacra: Quantas pessoas participam, atualmente, entre voluntários e passageiros? Como é o processo para alguém se tornar voluntário?

Margarida Quinhones: Em 2024, realizámos 2756 passeios e chegámos a mais de 2000 pessoas. Apesar de o público-alvo serem, sobretudo, os seniores ou pessoas com mobilidade reduzida, temos vindo a alargar a nossa resposta, pois os passeios de *trishaw* têm revelado grande impacto, nomeadamente em pessoas com diagnóstico de saúde mental, cuidadores informais e pessoas em situação de cuidados paliativos. Existem cerca de 350 voluntários ativos em todo o país. Para ser voluntário, é necessário fazer uma formação com a Associação. Após inscrição no site, os futuros voluntários são contactados para um processo de formação teórica e prática que implica não só aprender a manusear o equipamento, mas também noções básicas de primeiros socorros, como comunicar com os passageiros e lidar com pessoas em situação de vulnerabilidade.

Ecos da Via-Sacra: Que importância tem o contacto entre gerações nesse projeto?

Margarida Quinhones: O contacto entre gerações é o coração da Pedalar Sem Idade Portugal. Quando um jovem pedala e um sénior ocupa o lugar da frente, nasce um diálogo entre tempos diferentes da vida: histórias do passado encontram sonhos do futuro. É nesse encontro que se desfazem preconceitos, se constrói empatia e se redescobre

o valor da escuta e da presença. Cada passeio é uma ponte entre gerações, em que ambos aprendem: os mais velhos sentem-se novamente parte da comunidade e os mais novos descobrem que envelhecer pode ser belo quando é algo partilhado e respeitado.

Ecos da Via-Sacra: Quais são os próximos planos da Pedalar sem Idade? Há intenções de expandir para outras cidades?

Margarida Quinhones: Sim, pretendemos chegar a mais cidades do país e fortalecer a PSI como uma referência nacional no combate à solidão e ao isolamento social e na promoção da inclusão. Queremos ainda manter e reter o talento da atual equipa de gestão e poder aumentá-la de acordo com o crescimento.

Ecos da Via-Sacra: Que mensagem gostaria de deixar para os jovens que querem ajudar em projetos sociais?

Margarida Quinhones: A todos os jovens que sentem vontade de fazer a diferença: nunca subestime o poder de um gesto simples. Ajudar num projeto social como a Pedalar Sem Idade Portugal é muito mais do que dar tempo — é partilhar humanidade. É ouvir histórias, criar sorrisos e perceber que, enquanto damos, recebemos ainda mais. O mundo precisa da vossa energia, da vossa curiosidade e da vossa coragem para tornar as cidades lugares com mais empatia e menos solidão. Pedalar por alguém é, no fundo, aprender a andar lado a lado com o outro, e isso muda tudo!

“[...] nunca subestime o poder de um gesto simples. Ajudar num projeto social como a Pedalar Sem Idade Portugal é muito mais do que dar tempo — é partilhar humanidade.”



PEDALAR
SEM IDADE
PORTUGAL

no nosso jardim

Na Sala dos Bem-me-Quer,
Pouco a pouco lá chegamos!
Somos pequeninos e queridos
E de miminho muito gostamos!

Com as nossas professoras
Gostamos muito de explorar!
Até fizemos fantasminhas
Que gostam muito de assustar!

As cores e a alegria
Predominam na nossa salinha!
Diversão a toda a hora,
De manhã até à noiteinha!

Sala dos Bem-me-Quer (Berçário)

A minha primeira vindima!



Uma nova aventura,
Cheia de cor e diversão!
É a Sala dos Bem-me-Quer
Que vos saúdam com animação!

Curiosos e exploradores,
O mundo vamos conhecer!
Colocamos mãos à obra
E, com alegria, vamos crescer!

Na salinha, fizemos a vindima.
Pisar as uvas foi maravilhoso!
A Natureza entrou na salinha!
Foi um momento grandioso!

Sala dos Bem-me-Quer (1 Ano)



No Jardim de Infância é tão bom crescer,
Brincar, imaginar e aprender a fazer.
Com amigos ao lado, tudo ganha cor,
Descobrimos o Mundo com Carinho e Amor.

(Sala dos 4 Anos)



Trabalhos:
Afonso Loureiro,
Sala de 1 Ano

Helena Ferreira,
Sala dos 4 Anos



no nosso *jardim*

Um novo ano começou
E nova sala fomos explorar.
Vieram novos amigos
Para connosco brincar.

Já explorámos o outono
Com os seus cheiros e cores,
Também com várias texturas
E todos os seus sabores.

Abóboras, maçãs, castanhas...
Com todas gostamos de brincar.
O que nos faz felizes
É ir para a Natureza explorar!

Por isso, mesmo com frio,
Não ficamos sem fazer nada!
Vestimos os nossos casacos
E vamos descobrir a floresta encantada.

Sala dos Pirilampos (2 Anos)

Trabalho:
Leonor Carmo,
Berçário



“Ser criança...”

Ser criança é ser feliz, correr, brincar até cansar. É ser um petiz, ser índio ou cowboy. É ser frágil, forte, passarinho, ser menino e menina sorridentes, é ter colinho e muito miminho.

Ser criança é ser feliz, é ter liberdade para voar, fazer arte nas paredes, fazer traquinices o dia todo e, à noite, dormir enroscadinho como um anjinho.

Ser criança é ser livre para conhecer e conquistar o mundo e acreditar que tudo é possível.

Ser criança é ter o dia mais feliz da vida, todos os dias.

(Sala dos 5 Anos)

Bagas de goji - “Pequenas bagas, grandes superpoderes”

As bagas de goji (*Lycium barbarum*) são pequenos frutos vermelhos originários da Ásia, tradicionalmente usados na medicina chinesa desde há milhares de anos. Nos últimos anos, tornaram-se populares em todo o mundo e são reconhecidas como “superalimento” devido à sua elevada densidade nutricional.

O uso das bagas de goji remonta a mais de 2000 anos, na China e no Tibete. Nos textos da medicina tradicional chinesa, eram descritas como “fruto da longevidade” devido às suas propriedades de promoção da vitalidade e do fortalecimento do corpo. Eram consumidas por monges tibetanos em infusões e sopas.

Propriedades das bagas de goji

As bagas de goji são ricas em antioxidantes, como polifenóis e carotenoides, que protegem as células contra o envelhecimento e reduzem o risco de doenças crónicas. A zeaxantina nelas presente ajuda a manter a visão saudável, enquanto a vitamina C e o zinco fortalecem o sistema imunitário, essencial no inverno. Combinando proteínas, fibras e minerais, contribuem para a energia e a vitalidade, além de ajudarem a regular a glicemia e o colesterol, promovendo a saúde metabólica.



Barrinhas energéticas de bagas de goji e cacau:

Ingredientes (8 a 10 barrinhas):

- 150 g de tâmaras sem caroço;
- 50 g de aveia em flocos;
- 30 g de cacau em pó sem açúcar;
- 2 colheres de sopa de bagas de goji secas;
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol ou abóbora;
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional).

Modo de preparação:

1. Num processador, triturar as tâmaras até formar uma pasta pegajosa.
2. Acrescentar a aveia, o cacau, as bagas de goji, as sementes e a baunilha; misturar até ficar homogêneo.
3. Forrar uma forma pequena com papel vegetal e espalhar a mistura, pressionando bem para ficar compacta.
4. Levar ao frigorífico por, pelo menos, uma hora.
5. Cortar em barrinhas e servir. Podem ser conservadas no frigorífico até cinco dias.

Fontes:

<https://www.tuasaude.com/goji-berry/>

<https://blog.bodyscience.pt/bagas-de-goji-beneficios-contraindicacoes/>

https://www.mdsaude.com/nutricao/goji-berry/#google_vignette





A história da coroa do Advento (Adventskranz)

A Coroa do Advento (Adventskranz), tradicional na Alemanha, foi criada em 1839 pelo pastor luterano Johann Hinrich Wichern, com o objetivo de ajudar as crianças de um orfanato em Hamburgo a contar os dias até ao Natal. A primeira coroa, feita a partir de uma roda de carroça, tinha quatro velas grandes (uma para cada domingo) e vinte velas pequenas (uma para cada dia da semana) e era decorada com ramos de pinheiro.

Depois da Segunda Guerra Mundial, a coroa do Advento tornou-se um costume muito comum em todo o país, presente em casas, igrejas e escolas.

Atualmente, a coroa é uma tradição natalícia na Alemanha. Com o passar do tempo, tornou-se mais prático utilizar apenas quatro velas, representando os quatro domingos do Advento. Geralmente, é decorada com ramos de pinheiro e as velas são acesas progressivamente ao longo dos quatro domingos. A tradição espalhou-se, primeiro, entre comunidades protestantes e, nas décadas de 1920 e 1930, começou também a ser adotada por católicos alemães.

Hoje em dia, assume diferentes formas, mas guarda a mesma mensagem: acender uma vela por semana para simbolizar a luz que cresce até ao Natal.

Clube de Alemão, turno de 6.ª-feira

Frohe
Weihnachten



Atual



Origem



Característica de amigo: Simpática
Parque de diversões: Feira de São Mateus
Tipo de chocolate: Branco

Mara Costa, 1.ª A

Característica de amigo: Divertido
Parque de diversões: Feira de São Mateus
Tipo de chocolate: Negro

Carolina Gomes, 1.ª B

Característica de amigo: Engraçado
Parque de diversões: Feira de São Mateus
Tipo de chocolate: Branco e de leite

Miguel Sá, 4.ª C

Característica de amigo: Divertido
Parque de diversões: Feira de São Mateus
Tipo de chocolate: Leite

Gustavo Figueiredo, 6.ª B

Característica de amigo: Simpático
Parque de diversões: Disney
Tipo de chocolate: Leite

Vasco Baptista, 7.ª B

Característica de amigo: Engraçado
Parque de diversões: Feira de São Mateus
Tipo de chocolate: Avelã

José Costa, 8.ª A



Halloween

Halloween is celebrated on 31st October and it is the spookiest night of the year! People dress up as anything from ghosts to superheroes, knock on doors yelling “trick or treat”; and hope for candy (lots of candy!). It’s a time for haunted houses, pumpkin carving, and scaring your friends just for fun.

Crossword puzzle

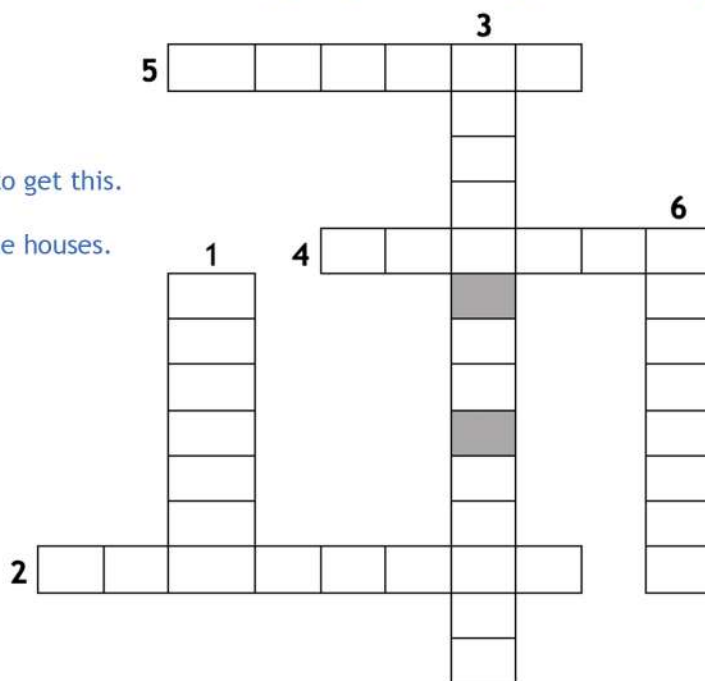
Down

- 1- On Halloween, children go from house to house to get this.
- 3- When you open the door children say this.
- 6- They are orange and we use them to decorate the houses.

Across

- 2- People wear these disguises on Halloween.
- 4- We put this on our faces.
- 5- They are white, scary and mysterious.

Benedita Cardoso, 6.º A
Sofia Silva, 7.º A



Baú das Curiosidades

? Sabias que as lontras dão as mãos quando vão dormir? Isto acontece porque estes animais dormem na água e, para não serem levados pela força da água para longe umas das outras, formam uma “corrente” para se segurarem.

? Sabias que os antigos egípcios acreditavam que o coração - e não o cérebro - era o centro da inteligência e das emoções? Durante o processo de mumificação, o cérebro era removido e descartado, enquanto o coração era deixado dentro do corpo para que o falecido pudesse usá-lo na vida após a morte.

? Sabias que o disco rígido já foi do tamanho de um frigorífico? Em 1956, a IBM lançou o primeiro HD, chamado IBM 305 RAMAC. Tinha 5 MB de capacidade e precisava de ser transportado por um guindaste.

? Sabias que existe uma cidade chamada “Y”, no norte da França? Tem menos de 100 habitantes, conhecidos como “Ypsiloniens”.

S. Martinho, o bondoso

São Martinho cavalgava
Num dia de muito frio.
Reparou num pobre homem
Que levava um saco vazio.

O que poderia fazer
Por esse pobre mendigo?
Não parava de chover
E o homem tremia com frio.

Chovia muito nesse dia.
São Martinho, então, parou.
Mal rasgou a sua capa ao meio,
O Sol brilhou e a chuva terminou!

Carlota Araújo, 4.º A

S. Martinho

São Martinho, São Martinho,
Foste guerreiro e muito forte!
A cavalo, no teu caminho,
Ao mendigo trouxeste sorte.

Com a espada afiada
E a bondade no coração,
A capa ao meio foi por ti cortada,
Estendeste ao mendigo a tua mão.

A chuva caía intensamente!
Num ato de compaixão,
O milagre ficou na nossa mente.
O Sol brilhou na imensidão!

Madalena Silva, 4.º A

Trabalho de Artes Visuais - 1.º e 2.º Ciclos



Eu quero ser...

Eu quero ser polícia,
Usar algemas e bastão,
Correr atrás dos fugitivos
E metê-los na prisão.

Pedro Costa, 3.º A

Eu quero ser futebolista
Com bola e chuteira no pé.
Marcar golos de bicicleta
É difícil, é!

Pedro Gomes, 3.º A

Eu quero ser professora de natação,
Usar fato de banho e roupão.
Basta um simples empurrão
E nado como um tubarão.

Inês Peixoto, 3.º A

Eu quero ser cientista,
Usar todos os pós da lista,
Mas sem qualquer explosão
Para não ir para a prisão.

Pedro Lourenço, 3.º A

espaço *para a escrita*

Diariamente, quero
Ajudar e fazer
Rir!

Solidariedade e
Esperança, sempre!
Maldade e

Egoísmo
São
Palavras
Erradas que não quero
Relembrar.
Abrçar,
Repartir,

Colaborar,
Respeitar
E
Sossegar faz-nos
Crescer.
E é também importante
Refletir,

Amar os
Outros,

Acolher sem
Julgar.
Ultrapassar
Desafios e,
Assim,
Repetir, sem nada esperar!

Trabalho coletivo do 3.º B



Noite de Natal

Na noite de Natal,
Os sininhos, a tilintar,
Estão a anunciar
Que o Pai Natal vai chegar!

Em todas as casinhas,
Minuciosamente enfeitadas,
Brilham pequenas luzinhas
E comem-se rabanadas.

A família está reunida.
É uma noite de luz!
Com amor e alegria,
Celebra-se o nascimento de Jesus!

Trabalho coletivo do 3.º C

Projeto de Artes Visuais - 3.º Ano

O Natal

Ouços sinos a tocar,
Vejo renas a voar.
Pela janela a olhar,
Vejo o Pai Natal a chegar.

Sem parar para pensar,
Desço as escadas a cantar:
“O Pai Natal está a chegar!”
Os presentes vou espreitar.

Inês Monteiro, 5.º D

Dia do Colégio

É o nosso dia,
Cheio de alegria.
Brincamos, cantamos,
Aprendemos e jogamos.

Na eucaristia, rezamos,
Ouvimos e cantamos.
O almoço é o melhor,
Comemos todos com amor.

Depois, vamos para o recreio,
Onde o tempo passa a correr.
Rimos, saltamos e corremos,
Não queremos o anoitecer.

Os professores são amigos,
Ajudam-nos a crescer.
No Colégio somos felizes,
Gostamos muito de aprender.

Eduarda Oliveira, 5.º D

É outono... é S. Martinho

O outono é uma estação
Com tons dourados e carmim.
As folhas fazem tapetes no chão.
No outono, é mesmo assim!

As folhas estalam no chão.
Cheira a terra molhada e à castanha.
Parece que tudo nos aquece o coração...
Vive-se uma alegria tamanha!

O vento sopra devagarinho
E, com ele, vem o fumo da lareira.
Festeja-se o dia de S. Martinho
E salta-se por cima da fogueira.

Trabalho coletivo do 4.º B

Projeto de Artes Plásticas - 5.º Ano



Regresso às Aulas

Começaram as aulas,
Terminaram as férias.
Chegou o trabalho,
Há novas matérias.

Lápis, borrachas e canetas
Temos de comprar
Para a rotina escolar
Voltar a funcionar.

Livros e cadernos
Pedem concentração.
Começa um novo ano
Com muita ambição.

Benedita Esteves, 5.º D

O Outono a chegar

O Outono a chegar...
Ideias novas a voltar...
Problemas a sair
E as folhas a cair...

Frio a soprar...
Aquecedor a ligar...
Nas folhas, vamos brincar
E castanhas vamos assar.

No Outono, há festas sem igual!
Há o São Martinho e o seu verão.
Temos folhas caídas pelo quintal...
Adeus às margaridas! Até à próxima estação!

Laura Pires, 6.º C

Projeto de Artes Visuais - 4.º Ano

O Natal é ser família

O Natal é ser família,
É fruto da magia.
É cantar, correr, imaginar
E amor partilhar.

O Natal é quentinho.
É bom sentar à lareira,
Comer um lanchinho
E sonhar à sua beira.

O Menino Jesus nasceu!
Nasceu o caminho da paz,
O caminho da luz e da fé.

Já é meia-noite...
Ouvem os sinos tocar?
É o Pai Natal a chegar,
Trazendo prendas e magia no ar.

O Natal é assim,
Pelo menos para mim.
"L'amour est beau:
Joyeux Noël!"

Leonor Ferreira, 6.º B

Natal em Família

Bacalhau à mesa,
Vinho a acompanhar...
O Pai Natal está à porta,
Pronto para entrar!

O tio desapareceu a meio do jantar.
Vestiu a fatiota e começou a gritar:
— Ho! Ho! Ho!

Eu acreditava no São Nicolau
Até ver o tio disfarçado,
Vestido de Pai Natal,
Com presentes para entregar.

Maria João Fernandes, 7.º B

espaço *para a escrita*

Natal

Eu queria ser o Pai Natal
Com renas a voar.
Queria pousar nos telhados
E prendas a todos deixar.

Com o meu casaco,
Queria descer a chaminé
Levando o meu saco
Cheio de brinquedos.

Em cada casa,
Trocava um sonho por um presente.
Que profissão mais bonita:
Fazer toda a gente contente!

Laura Dias, 6.º B

Dar sem esperar, crescer ao ajudar

Neste ano letivo tão especial,
“Dar sem esperar, crescer ao ajudar”
É o nosso objetivo principal
Para o mundo melhorar.

Com muitos amigos,
Todos prontos a apoiar,
Estudantes e aprendizes
Têm desafios a enfrentar.

Neste caminho novo,
Com altos e baixos,
Com coragem e emoção,
Superamos todos os cansaços.

Lara Silva, 6.º B

*Trabalhos:
Clube de Artes, 1.º Ciclo*



Luz de Natal

Nas janelas, brilham luzes
E os corações ganham cor.
É tempo de esperança viva,
De partilhar paz e amor.

No céu, uma estrela todos guia.
No peito, sentimos um canto leal.
Renasce em cada sorriso
A magia do Natal.

Madalena Pinto, 7.º B

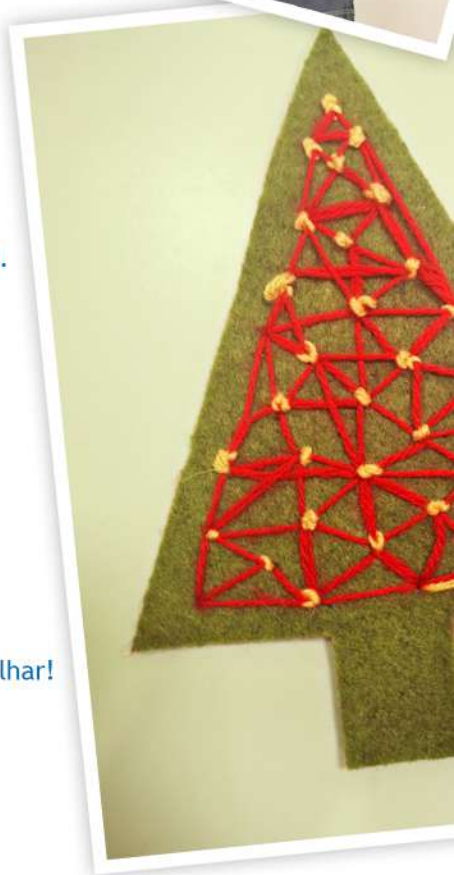
Natal

O Natal está a chegar,
A magia está no ar.
O Pai Natal tem de se despachar
Porque as prendas tem de embrulhar!

Estamos todos em família,
Sentados à mesma mesa.
Todos esperamos
A deliciosa sobremesa!

Jesus Cristo já nasceu
E trouxe a alegria.
Com Ele, a humanidade viveu.
O Natal é um grande dia!

Maria do Carmo Silva, 6.º A



espaço *para a escrita*

O meu irmão

É uma pessoa que me inspira,
Está sempre na minha vida.
Está sempre no meu coração
E dá-me sempre a mão!

Já está na universidade,
Mas nunca o vou esquecer.
Ele traz-me felicidade,
É ele que eu sempre vou querer.

Mafalda Romão, 6.º A

Escola

Para a escola vou voltar,
Com os amigos vou “curtir”.
É um novo ano para aprender
E muito me divertir!

Gostamos de estudar
Para ter muito mais saber.
Quando a aula começar,
Muito mais vou aprender!

Matilde Pereira, 5.º A

Escola

Na escola há muitas lembranças,
Aprender é divertido.
É um local com muitas crianças
Que deixam tudo mais colorido.

Estar nas aulas é importante
Para sempre aprender.
Há uma alegria impressionante:
A isto chama-se crescer!

Maria Isabel Rodrigues, 5.º A

Projetos de Educação Visual - 7.º Ano

Família

A minha família
Está sempre no meu coração.
Ela está sempre ao pé de mim
E está sempre a estender-me a mão!

Lara Rodrigues, 6.º A

Mãe

No meio de uma multidão,
Vou estar a aplaudir-te
E a admirar-te
Com todo o meu coração.
Espero um dia ser como tu,
Uma mãe lutadora,
Com a mais pura das almas,
Alma tão encantadora.

És o orgulho da casa,
O orgulho dos filhos
Debaixo da tua asa.

E, mais importante,
Espero que possas olhar para mim
E que te sintas orgulhosa
Do que criaste sozinha,
Esta flor do teu jardim.

Sofia Esteves, 9.º C

Curar o mundo

Neste lugar único,
Que já está a acabar,
O universo não consegue
Ser o próprio que se vai curar.

A única opção são as pessoas,
Mas não parecem preocupadas.
Não pensam por si próprias...
Estão a cair e só a perguntar:
“As máquinas estão todas a trabalhar?”

A poluição está a aumentar,
Mas só alguns o estão a notar.
Os carros continuam a andar.
E o exercício? Ninguém o quer praticar?

Vocês gostam disto?
Então, não podemos esperar!
Vamos largar os telemóveis,
Reciclar e parar!

Se todos contribuirmos,
O mundo ganha mais vida!
Todos ficaremos saudáveis
E sem a mente perdida!

Maria Luisa Santos, 5.º A

O quinto ano

O quinto ano
Está a começar.
No segundo ciclo vou entrar.
Comida ao bar vou comprar
E muito me vou alegrar!

Com os mais velhos,
Posso estar a brincar.
Assim, sozinha nunca vou estar!

Carolina Prata, 5.º B

*Trabalho:
Educação Visual, 6.º Ano*

Nova etapa

Entre neste Colégio
Com mau pressentimento.
Talvez não fosse forte,
Nem conseguisse
Ser feliz e ter talento!

Os anos foram passando
E a amizade foi crescendo.
Ao 5.º Ano cheguei feliz,
Com amigos e com talento!

Este Colégio é espetacular!
Não imaginei que fosse assim!
Agora estou aqui
Preparada para continuar!

Maria Miguel Mendes, 5.º B

O Magusto

No dia do Magusto,
As castanhas vão a assar.
Não existe nenhum custo
Para a fogueira saltar!

Castanhas assadas
Iremos comer.
Haverá muitas dentadas?
Isso vamos ver!

Luz Cardoso, 5.º B

Ser voluntário

Ser voluntário
É dar sem esperar.
É sorrir com o coração
E saber estender a mão.
Ser voluntário é crescer
E, sobretudo, APRENDER!

Sofia Lopes, 5.º C

espaço *para a escrita*

Inverno

O inverno a chegar...
O outono está a ir...
Já estou a rimar!
Vamo-nos lá divertir!

A cantar e encantar,
Ouve-se a neve a cair.
Estou tão bem
Por esta alegria sentir!

É muito o frio lá fora,
Mas aqui dentro estamos bem.
Faz lembrar o Natal
Que já aí vem!

Margarida Vasconcelos, 5.º C

Inverno

O inverno bate à porta
E a chuva está a chegar,
Mas o inverno não vai tirar
O amor que está no ar!

Os casacos são mais quentes...
Chegam amigos e parentes.
A lareira está acesa
E a comida está na mesa.

Agradecemos pelo amor,
Pela habitação com calor,
Pela família unida
E pela vida concedida.

O inverno é gelado,
São dias aborrecidos.
Mas, se estivermos unidos,
Será um bom resultado!

Maria Salomé Sá, 5.º C

*Trabalhos:
Clube de Artes - 1.º Ciclo*

Em campo

Quando entramos no campo,
Há luzes brilhantes,
Há vozes constantes.
Para alguns, é terapia,
Seja noite ou seja dia.

Marcar dois pontos é bom,
Mas um triplo é maravilhoso.
Sempre que ganhar,
O DT ficará orgulhoso.

Pedro Costa, 7.º A

Em equipa

Jogar futebol
É jogar em equipa.
É perder, empatar ou ganhar.
Se perdermos,
Não faz mal.
O que importa é tentar.

Paulo Figueiredo, 7.º A



Ajudar o próximo

Ajudar o próximo,
Com uma pequena ação,
Também te ajuda a ti mesmo,
Torna-te mais humano,
Com um maior coração.

Tomás Costa, 7.º C

Infância

A infância parece uma flor.
Cresce quando recebe amor.
É bonita como um dia de calor.
Depois, num piscar de olhos,
Terminou.
Como um pássaro,
Voou.
Mas fica sempre a memória
Dessa parte da nossa história.

Lara Ferreira, 7.º CC

Piedade

Lá, nos recônditos da minha alma,
Guardo um resto de piedade:
Pelos pobres e esquecidos,
Pelos mais necessitados,
Piedade por...
Todos, todos, lá guardados.

O resquício dessa piedade
Leva-me mesmo a pensar:
Será que somos bondosos?
Será que merecemos tudo o que temos?
É certo... Temos ainda muito a mudar.

Francisco Pereira, 8.º A

*Trabalhos:
Educação Visual, 8.º Ano*

A guerra

A guerra dá que pensar.
Eu estou sempre a perguntar:
“Quando é que isto vai parar?”

No outro dia vi alguém
Que, na destruição, estava a chorar.
“Quando é que isto vai parar?”

E no final? Ficamos sem ninguém,
Só com ódio no coração?
O que vai sobrar?
“Quando é que isto vai parar?”

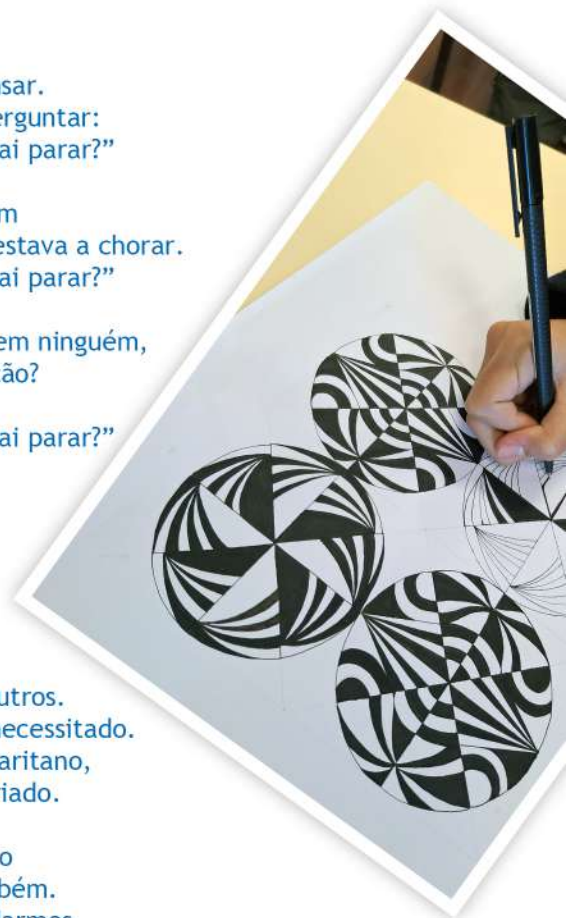
Miguel Oliveira, 7.º A

Voluntariado

Ser voluntário
É mostrar Deus aos outros.
É ajudar quem está necessitado.
Por isso, como o samaritano,
Vamos fazer voluntariado.

Vamos salvar o mundo
E espalhar a paz também.
Se todos, assim, ajudarmos,
Tudo poderá ficar bem!

Frederico Vidal, 7.º C



espaço para a escrita

Viajar

Viajar é conhecer o mundo,
É viver o extraordinário,
É tocar um sonho antigo.
O problema...
É ser temporário.

Quando voltamos ao habitual
E olhamos pela janela,
Percebemos que tudo continua igual.
Mas nós crescemos,
Aprendemos e sentimos.
E aquilo que vimos,
Essa parte da cidade,
Ficará na memória
E na alma.

Maria Miguel Gouveia, 8.º A

O amor

O amor é sentir borboletas na barriga,
É sentir o coração bater com mais força.
É sentir que estamos constantemente
A pensar na mesma pessoa.

O amor é bom de se sentir,
É impossível de se esquecer.
É uma pergunta profunda
Para se colocar.

O amor é algo que nós criamos,
É algo maravilhoso que nós sentimos.
É algo que sempre pedimos.

Beatriz Almeida, 8.º B

*Trabalho:
Educação Visual, 8.º Ano*



A vida

A vida é um piscar de olhos...
A vida é um ápice.

A vida é crescer
E aprender a viver.

A vida é um relógio
Que não pode parar.
É única e perfeita:
Com ela, vou amar!

Gonçalo Santos, 8.º B

Reflexos

O espelho mostra-me o rosto,
Mas o resto sou eu que descubro:
Desenvolver-me, conhecer o meu gosto
Ou só andar por caminhos sem rumo.

Os espelhos podem ser mentirosos,
Muitas vezes, muito cruéis...
Apresentam factos enganosos
E não conseguem ser fiéis.

A beleza interior sempre prevalece
E é ela que nos transforma em gente.
Já o espelho nunca obedece:
Pelo contrário, apenas mente.

Guilherme Jesus, 8.º C

Família

Família é casa sem paredes,
É colo, risos, perdão.
É quem guarda os teus segredos
E sempre te estende a mão.

É o abraço que te entende
Sem precisares de nada explicar.
É a raiz que te sustenta
Quando o mundo te faz tombar.

Laura Monteiro, 9.º B

Voluntariado

Abro o meu coração
A quem nunca se sentiu amado.
Digo com confiança e emoção
Que faço voluntariado.

É a ação de oferecer tempo
Para quem dele está necessitado.
Digo com confiança e emoção
Que faço voluntariado.

Gabriel Abrantes, 9.º C

Ajuda

A ajuda inclui, certamente,
Atos muito bondosos,
Gestos de grande importância
Em que somos mais cuidadosos.

É uma grande virtude
A alguém o tempo dedicar.
É saber dar
Sem em troca nada receber.
Sempre que for possível,
É algo que devemos fazer.

Carolina Peixinho, 9.º C

*Trabalho:
Educação Tecnológica, 5.º Ano*



espaço *para a escrita*

Outono

O vento sopra devagarinho,
Levando as folhas ao chão.
O sol esconde-se no caminho,
E o dia ganha nova cor, nova canção.

As árvores mudam a roupa,
Vestem tons de fogo e mel.
O outono chega e tudo muda...
Calmo, lindo, natural como o céu.

Ana Matilde Sá, 8.º C

Escrito no infinito

O teu sorriso era céu sem infinito
E eu perdia-me ao ver o teu lindo olhar.
O nosso amor ficou escrito
Sem sabermos bem o que era amar.

Chamei-te sorte, chamei-te bendito,
Guardei-te no peito como meu favorito.
Um segredo que depois se transformou em grito,
Um amor tão sincero... e tão bonito.

Leonor Costa, 9.º A

A minha harmonia

O cabelo ondulado...
Os olhos de uma cor que brilha...
Até o mundo ficou parado
Quando o vi naquele dia.

O sorriso hipnotizante...
Ah, se ele soubesse um dia
Que era tão importante
Como na canção a melodia.

Sofia Fonseca, 9.º B

*Trabalhos:
Educação Tecnológica, 5.º Ano*



Vencedores do Concurso Literário 2024/2025

No âmbito do Concurso Literário, os poemas publicados nas diferentes Revistas do Colégio do ano letivo transato foram alvo de uma criteriosa leitura e apreciação, tendo sido selecionados os melhores por Ciclo de ensino. Este ano, além dos Grupos de Português, do 1.º Ciclo e da APAVISA, também o grupo de Ciências Naturais colaborou nesta seleção.

Parabéns a todos os participantes!

1.º Ciclo

- 1.º Lugar “A escola (antes e depois) do 25 de Abril” - Bruna Leitão e Miguel Cabouco, 4.º D
- 2.º Lugar “O Outono” - Afonso Duarte, 4.º D
- 3.º Lugar “O Natal está a chegar” - Gabriela Rodrigues, 4.º B

2.º Ciclo

- 1.º Lugar “Família” - Rita Carvalho, 6.º C
- 2.º Lugar “Amigos” - Maria Francisca Ângelo, 6.º A
- 3.º Lugar “As sereias da mentira” - Rita Lopes, 6.º A

3.º Ciclo

- 1.º Lugar “Ser jovem” - Matilde Oliveira, 8.º A
- 2.º Lugar “Tic-Tac” - Margarida Constantino, 7.º A
- 3.º Lugar “Esperança” - José Costa, 8.º C

concurso literário



Num dia de inverno

Eu sai de casa numa manhã de inverno em que um frio intenso me obrigava a apertar o casaco, para não enregelar. A atmosfera gelava, e uma fria aragem cortava-me as faces. Não chovia, e o céu estava azul, apesar do intenso frio.

Andei, andei, andei, e o caramelo que cobria o chão quebrando sob os meus pés fazia-me chegar aos ouvidos um som parecido com o crepitar de uma fogueira.

Era decerto o intenso frio deste inverno, a necessidade de me aquecer que me sugeria aquella comparação.

[...]

Joaquim Rosado
(Aluno do 3.º ano)

In *Echos da Via-Sacra*,
Anno V, 1 de janeiro de 1912, n.º 12



MENSAGEM SECRETA

Nesta época natalícia, escrevem-se muitas mensagens a amigos a desejar felicidades. Vamos ensinar-te uma forma de escrever uma mensagem secreta. Para descobrires o que nela está escrito, precisas de um ingrediente especial, o açafrão.

Vais precisar de:

Dois copos, duas colheres de chá, um cotonete, um pincel, um papel, álcool etílico, água, bicarbonato de sódio e açafrão.

Como fazer:

- Num copo, mistura uma colher de chá de bicarbonato de sódio com um pouco de água (figura 1).
- Mergulha o cotonete na mistura preparada e escreve no papel a tua mensagem natalícia, mas atenção: o cotonete não pode ter muito líquido (figuras 2 e 3).
- Noutro copo, mistura uma colher de açafrão com um pouco de álcool etílico (figura 4).
- Mergulha o pincel nesta mistura e pincela toda a folha de papel para que a mensagem seja revelada (figura 5).

O que aconteceu:

O principal pigmento do açafrão é a curcumina, que é uma substância sensível ao pH. Em meio ácido ou neutro, é amarela e, em meio básico (ou alcalino), torna-se vermelho-alaranjada.

O açafrão (curcumina), em contacto com o bicarbonato de sódio, muda de cor — geralmente de amarelo para vermelho-alaranjado.

Adaptado de: <https://pt.pinterest.com/pin/1088815647422775719/>



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

ecos da via-sacra

Saudade

A saudade é um fado sem guitarra,
Um eco que não sabe calar.
É porto seguro, é vela com amarra,
É vento que insiste em voltar.

É beijo guardado no tempo,
Promessa que o tempo levou.
É riso que vive no pensamento,
É tudo o que foi e não ficou.

Matilde Oliveira, 9.º A

Artes Plásticas, 1.º e 2.º Ciclos