

ecos



da via-sacra

COLÉGIO DA VIA-SACRA

Ano CXVIII N.º 2 JUNHO 2026

Preço: 1 Mocho





Imagem: Sala das Joanelhas

AGENDA de ATIVIDADES

junho de 2026

12 de junho

09h15 | Eucaristia de Final de Ano

21h30 | Concerto de Final de Ano (Adro da Sé)

19 de junho

21h00 | Sarau dos Clubes

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
- 13 NUM BANCO DE JARDIM
- 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
- 28 ESPAÇO PARA A ESCRITA
- 41 ECHOS DO PASSADO
- 42 AGORA FALAM OS PAIS
- 43 CIÊNCIA DIVERTIDA

ANO CXVIII - N.º 2 / JUNHO 2026
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



Mais uma etapa realizada

Chegamos ao fim de mais um ano letivo e, com ele, a uma sensação de missão cumprida. Parabéns a toda a comunidade educativa do nosso Colégio: alunos, pais e encarregados de educação, professores e todo o pessoal auxiliar. Parabéns pelo esforço, dedicação e resiliência. Nem tudo foi perfeito mas todos procuraram dar o seu melhor no crescimento integral das nossas crianças e jovens.

Ao longo de todo o ano procuramos viver o lema: *“Dar sem esperar - Crescer ao ajudar”*. Este lema foi um desafio a estarmos atentos aos outros sem esperar nada em troca e assim fomos crescendo ao longo do ano. Muitas realizações nos ajudaram a olhar os outros e a vê-los como irmãos e amigos.

Jesus um dia disse que tudo o que fizemos aos outros é a Ele que o fazemos.

Entre muitas coisas, quero lembrar a partilha feita por todos para as crianças desfavorecidas da Oceânia.

Agora é tempo de retemperar as energias para recomeçar no próximo ano com novo vigor.

Mais uma vez, vamos despedir-nos dos alunos do 9.º Ano. É uma nova etapa que eles vão viver fora desta comunidade educativa - o Colégio da Via-Sacra. Queremos que sejam felizes pelos caminhos que vão percorrer. Queremos, também, que recordem este tempo que passaram connosco como um tempo de formação não só intelectual mas também humana e cristã. Esta casa ficará feliz ao ver-vos singrar na vida sempre com alegria e entusiasmo. Ficamos à espera da vossa visita. Vão em frente.

A todos e mais uma vez, umas boas férias na companhia das famílias e amigos.

Pe. Carlos Martins Casal



Olimpíadas de Física 2026

No dia 21 de março, três alunos do 9.º Ano participaram, em equipa, nas Olimpíadas de Física, realizadas na Universidade de Coimbra.

Participar nas Olimpíadas de Física...

“...foi um dia inesquecível. Adorei fazer as provas, pois os exercícios que nos foram dados ajudaram-nos a aprender o que é realmente trabalho em equipa. Adorei a visita à cidade de Coimbra.”

Emília Duarte, 9.º A

“...foi uma experiência memorável, tendo superado as minhas expectativas.”

Lourenço Cunha, 9.º B

“...foi uma experiência única, na qual aprendi muitas coisas, para além de me ter divertido muito.”

Carlos Casimiro, 9.º C



Alunos do 2.º Ciclo em visita de estudo a Coimbra

No passado dia 23 de março, os alunos dos 5.º e 6.º Anos participaram numa visita de estudo à cidade de Coimbra, acompanhados por vários professores. A iniciativa proporcionou momentos de aprendizagem, convívio e descoberta do património cultural português.

Os alunos visitaram o Jardim Botânico de Coimbra, onde tiveram a oportunidade de contactar com diversas espécies vegetais e apreciar a beleza natural do espaço. Seguiu-se a visita a um museu da cidade, que contribuiu para o enriquecimento dos seus conhecimentos culturais.

Após uma manhã repleta de atividades, os alunos almoçaram, num momento de pausa e convívio entre colegas.

A visita continuou na Universidade de Coimbra, com destaque para a exploração da Biblioteca Joanina, um dos mais importantes e emblemáticos espaços históricos do país.

Esta atividade revelou-se uma experiência enriquecedora, promovendo não só a aprendizagem fora da sala de aula, mas também o espírito de grupo e a partilha de momentos inesquecíveis.

“O momento mais marcante foi a viagem de autocarro, porque houve muita alegria e diversão. Em Coimbra, explorei a estufa do Jardim Botânico, onde aprendi sobre diferentes tipos de plantas e a sua importância. Já na visita à Universidade, gostei, sobretudo, do guia turístico, que explicava tudo de forma clara, interessante e divertida.”

Vicente Rodrigues, 5.º B

“Visitei a Universidade de Coimbra e fiquei a conhecer melhor a sua rica história patrimonial. Ainda assim, do que mais gostei foi do momento do almoço, passado nos belos espaços verdes do Jardim Botânico, onde pude relaxar e conviver com os meus colegas.”

Salvador Galhardo, 5.º D

“Adorei a visita ao Jardim Botânico, pois achei o espaço muito bonito e cheio de flores, que eu adoro. Na Universidade de Coimbra, aprendi muito sobre a história da cidade.”

Lara Sequeira, 6.º C



Visita de estudo dos 7.º e 8.º Anos

No passado dia 24 de março, os alunos dos 7.º e 8.º Anos viveram um dia muito aguardado: a sua visita de estudo anual.

Este ano, os destinos escolhidos foram as Grutas de Santo António e o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, ambos no distrito de Leiria.

Durante a manhã, os alunos do 7.º Ano iniciaram a visita no Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, onde puderam aprofundar os seus conhecimentos sobre este importante momento da história de Portugal. À tarde, exploraram as impressionantes Grutas de Santo António, situadas no Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros.

Por sua vez, os alunos do 8.º Ano realizaram o percurso inverso: de manhã visitaram as Grutas e, durante a tarde, conheceram o Centro Interpretativo.

Para todos os participantes, este foi um dia muito especial, marcado por momentos de aprendizagem, convívio e boa disposição. Entre conversas, risos e descobertas, os alunos tiveram a oportunidade de fortalecer laços e criar memórias inesquecíveis com os seus colegas e amigos.

“O filme que vimos no Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota marcou-me imenso. Achei-o muito bonito, sobretudo o final. Esta visita foi importante, porque pude aprender um pouco mais sobre este episódio da História de Portugal. É claro que também me diverti bastante na viagem de autocarro.”

Lara Ferreira, 7.º C

“O momento que mais me marcou foi a visita às Grutas de Santo António, onde observei diversas estalactites e estalagmites. Adorei. Depois, visitámos o Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota e fiquei surpreendida quando percebi a estratégia utilizada para vencer os castelhanos.”

Lia Pereira, 8.º A

“Na viagem de estudo, visitámos as Grutas de Santo António, que, para mim foi o momento mais importante por se tratar de uma experiência nova e divertida. Mais tarde, no Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, aprendi a forma como os portugueses venceram a batalha.”

Diogo Nicola, 8.º C





Atleta Completo

No dia 25 de março, 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 cem alunos, do 5.º ao 9.º Ano. A competição desenrolou-se de forma salutar, tendo havido um grande espírito desportivo e de camaradagem, reforçando a importância do desporto na promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Parabéns a todos, por mais uma atividade bem-sucedida e pelo convívio saudável e de *fair play*, proporcionando uma experiência enriquecedora a todos os envolvidos.

Grupo de Educação Física



Torneio InterTurmas de Voleibol

Nos dias 1 e 3 de abril, decorreram os Torneios InterTurmas de Voleibol no Colégio da Via-Sacra. Estes torneios puseram à prova a perícia e o talento dos nossos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos, contando com a participação de todas as turmas.

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

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.

Grupo de Educação Física



Festa da Páscoa

No dia 27 de março de 2026, último dia do 2.º período no nosso Colégio, celebrou-se a tradicional Festa da Páscoa.

A manhã foi marcada pela realização da Prova de Cultura Geral, destinada aos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos, enquanto os mais pequenos, os alunos do 1.º Ciclo, participaram em atividades de sala de aula. Destacou-se ainda a celebração da Eucaristia, que reuniu toda a comunidade escolar, proporcionando momentos de reflexão e partilha, aliados à valorização do conhecimento.

Durante a tarde, decorreram diversas atividades de encerramento do período, envolvendo todos os alunos em desafios dinâmicos e divertidos. Algumas exigiam coordenação física e concentração, como o jogo da mímica e a dinâmica dos “pés atados”. Outras colocavam à prova a capacidade física individual, combinando competição e diversão, como o “corda champions”. Houve ainda atividades que promoveram o trabalho em equipa, incentivando o espírito de cooperação entre os participantes.

O ponto alto da tarde foi, sem dúvida, a mega coreografia final, que contou com a participação de todos os alunos, num momento de grande entusiasmo e união.





Ocupação dos Tempos Livres da Páscoa

Entre os dias 30 de março e 2 de abril, o Colégio da Via-Sacra promoveu mais uma edição do Campo de Férias da Páscoa, proporcionando aos alunos do 1.º Ciclo dias repletos de atividades educativas, desportivas e recreativas.

Os participantes tiveram a oportunidade de se divertirem em jogos, em dinâmicas de grupo, em experiências criativas e na já tradicional “Caça aos Ovos”, uma atividade muito aguardada e que trouxe momentos de genuíno entusiasmo.

Num ambiente marcado pela alegria, pelo companheirismo e pela boa disposição, o OTL da Páscoa voltou a afirmar-se como uma experiência enriquecedora e memorável para todos, contribuindo não só para a entretenimento dos alunos, mas também para o fortalecimento das relações interpessoais e do espírito de comunidade escolar.

“No campo de férias, adorei o filme dos tubarões... Só faltaram as pipocas! Brinquei às apanhadas, às escondidas e ao macaquinho do chinês. Foi muito giro! Ainda aprendi a fazer coelhos com caixas de ovos.”

Francisco Oliveira, 1.º A

“Andar a fazer a caça aos ovos com os meus amigos foi mesmo divertido. Também brinquei imenso com as minhas amigas e, por isso, foram dias de muita felicidade. Numa das atividades aprendi a fazer cestinhas da Páscoa... Foi muito giro.”

Maria Francisca Lopes, 2.º C

“No OTL da Páscoa, gostei especialmente das atividades desportivas: adorei jogar ténis e, nos intervalos, ainda joguei futebol. Foi muito bom e estava tudo muito bem organizado.”

Lourenço Santos, 3.º B

“A atividade mais divertida foi a caça aos ovos. Foi muito divertido e senti-me imensamente feliz. Também gostei de jogar à bola com a minha turma e de fazer um coelho 3D.”

Denise Simões, 4.º A





“Mostr’Arte”

Nos dias 1 e 2 de abril, no Ginásio Antigo, esteve patente a exposição “Mostr’Arte”, aberta a todos os pais/encarregados de Educação, a qual apresentou trabalhos dos alunos do 3.º Ciclo no âmbito da disciplina de Educação Visual.

A referida exposição já havia integrado as Atividades da Páscoa, de final do 2.º período, podendo ser visitada por todos os alunos e professores desta escola.

Grupo de E.V.T.

Semana da Leitura

A Semana da Leitura decorreu de 13 a 17 de abril. Foi um momento de “intercâmbio” de leituras entre turmas dos diferentes ciclos: o 1.º Ciclo fez as suas apresentações nas turmas do 2.º e do 3.º, e estes dois ciclos de ensino visitaram, por sua vez, as turmas dos alunos mais novos.

Viva a Leitura!

Grupo de Português

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

As turmas do 5.º Ano visitaram o Museu de História da Cidade de Viseu nos dias 14, 15 e 16 de abril, no âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal.

A atividade teve como objetivo aprofundar o conhecimento sobre a história local e a presença romana na região. Segundo a professora, a visita foi uma importante ferramenta pedagógica, proporcionando uma aprendizagem mais visual e dinâmica.

Os alunos participaram com entusiasmo, mostrando interesse em conhecer melhor o passado de Viseu.

Grupo de História e Geografia



Alunos do 6.º Ano visitam a Casa da Ribeira

No dia 17 de abril, os alunos do 6.º Ano realizaram uma visita à Casa da Ribeira, em Viseu, no âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal.

Durante a atividade, exploraram este espaço dedicado às artes e ofícios tradicionais, conhecendo melhor o património cultural local. Tiveram ainda a oportunidade de assistir a demonstrações de cestaria, cerâmica e tecelagem, valorizando a importância da preservação destes saberes.

A visita revelou-se uma experiência enriquecedora, permitindo uma aprendizagem mais prática e despertando o interesse dos alunos pela história e identidade cultural viseense.

Grupo de História e Geografia





Olimpíadas de Química 2026

No dia 18 de abril duas equipas constituídas pelas alunas Maria Leonor Oliveira, Isabela Martinho e Maria Vitória Serrano, e pelas alunas Matilde Oliveira, Rita Teixeira e Carolina Borges, participaram nas Olimpíadas de Química Júnior - semifinal, realizadas na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, em Vila Real. A primeira equipa mencionada obteve a medalha de 2.º lugar e a outra obteve a medalha de 3.º lugar. A equipa que obteve o 2.º lugar, foi apurada para a final nacional que teve lugar no dia 16 de maio, em Coimbra.

Participar nas Olimpíadas de Química...

“... foi uma experiência que me fez conhecer novas pessoas, adquirir novos conhecimentos e contactar com a universidade.”

Maria Leonor Oliveira, 9.º A

“... foi uma excelente maneira de aprender mais sobre Química. Adorei o trabalho em conjunto e as provas, tanto a teórica, como a prática.”

Matilde Oliveira, 9.º A

“... foi uma experiência inesquecível e muito enriquecedora.”

Isabel Martinho, 9.º B

“... foi muito divertido e superou as minhas expectativas.”

Rita Teixeira, 9.º B

“... foi uma experiência divertida que me permitiu aplicar conhecimentos de Química e trabalhar em equipa de forma descontraída e num contexto diferente.”

Carolina Borges, 9.º C

“... foi uma experiência engraçada em que pude experimentar novas atividades. Além disso, foi também um momento de convívio, aprendizagem e diversão.”

Maria Vitória Serrano, 9.º C



Exposição sobre o 25 de Abril

A exposição sobre o Revolução dos Cravos, intitulada “25 de Abril de 1974”, esteve patente no Colégio da Via-Sacra entre 22 de abril e 4 de maio, no âmbito das disciplinas de História e História e Geografia de Portugal.

A iniciativa recordou a importância do 25 de Abril de 1974, data que marcou o fim da ditadura e o início da democracia em Portugal. Destacou-se a conquista de direitos fundamentais, como a liberdade de expressão e o direito ao voto.

A exposição teve como objetivo sensibilizar as novas gerações para o valor da liberdade e a importância de a preservar.

25 de Abril, sempre! Viva a Liberdade!

Grupo de História e Geografia



Celebração do Dia da Europa

No âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal, os alunos do 6.º Ano realizaram alguns trabalhos sobre o Dia da Europa, comemorado a 9 de maio. Esta atividade permitiu conhecer melhor alguns países europeus e as suas culturas e tradições.

Grupo de História e Geografia



Os aromas da Expansão Portuguesa

Na aula de História e Geografia de Portugal, os alunos do 5.º Ano participaram numa atividade prática sobre a Expansão Portuguesa. Cada aluno trouxe um produto relacionado com os Descobrimentos, como especiarias, chá, café ou canela, permitindo que a turma sentisse os diferentes cheiros e conhecesse melhor os produtos que chegaram a Portugal através das viagens marítimas.

Esta experiência tornou a aula mais dinâmica e envolvente, ajudando os alunos a compreender a importância da Expansão Portuguesa e do comércio realizado nessa época.

Grupo de História e Geografia



9.º Ano assiste a peça de teatro

No passado dia 18 de maio, os alunos do 9.º Ano assistiram à peça de teatro "História de Portugal em Pantanas". A atividade aliou a aprendizagem ao entretenimento, permitindo aos estudantes rever os momentos mais marcantes da nossa história de forma leve e bem-humorada.

Grupo de História e Geografia





O Príncipe Nabo e Os Piratas

No dia 12 de maio, a Companhia de Teatro Educa visitou o nosso Colégio para apresentar duas peças muito divertidas e educativas. Os alunos do 5.º Ano assistiram à peça *O Príncipe Nabo*, enquanto os alunos do 6.º Ano tiveram a oportunidade de ver *Os Piratas*. As apresentações proporcionaram momentos de grande entusiasmo, diversão e aprendizagem, conquistando a atenção de todos os participantes. Deixamos aqui a opinião das turmas que participaram nesta atividade e que compartilharam conosco a sua experiência.

“O teatro foi incrível e divertido. Não foi fiel ao texto e ainda bem, porque foi ainda mais divertido! Gostamos muito da interação dos atores com o público, o humor e a divertida linguagem atual.” 5.º A

“O teatro foi excelente, os atores muito engraçados e divertidos. Foi apropriado à nossa faixa etária. Adoramos esta atividade.” 5.º B

“O teatro foi muito divertido e cômico. Achamos que foi inteligente adaptarem o teatro, a linguagem e as personagens aos dias atuais. Experiência a repetir.” 5.º C

“O teatro foi muito divertido e cheio de energia. Os atores conseguiram envolver o público do início ao fim, com momentos muito engraçados e uma linguagem próxima da nossa realidade. Gostamos muito da participação do público e da criatividade da peça.” 5.º D

“O teatro foi incrível! Os atores conseguiram dar vida às personagens de uma forma divertida e com uma linguagem atual. O momento em que apareceu o Toy foi muito cômico! Adoramos a forma como interagiram com o público! Resumindo: foi incrível!” 6.º A

“Adoramos a peça! Foi muito engraçada e diferente do que estávamos à espera. Os atores interpretaram muito bem as personagens e conseguiram tornar o teatro ainda mais divertido com referências atuais e muita interação com os alunos.” 6.º B

“O teatro foi uma experiência fantástica e muito divertida. Achamos interessante a adaptação da história aos tempos de hoje, tornando-a mais dinâmica e cômica. Os atores foram muito animados e conseguiram captar a atenção de todos do princípio ao fim.” 6.º C

Grupo de Português



num banco de jardim

Este banco de jardim onde agora me sento com um aperto no coração faz-me crescer... Talvez crescer seja exatamente isto: aprender a deixar para trás os lugares onde fomos mais felizes... mesmo quando o coração ainda quer ficar.

Parece que foi ontem que entrámos aqui pela primeira vez — pequenos, tímidos, assustados, sem imaginar o quanto estes anos nos iriam transformar. Hoje, saímos daqui diferentes: crescidos, fortes e carregados de memórias da escola onde aprendemos muito para além do que vinha nos livros.

Aqui, não aprendemos apenas disciplinas. Aprendemos a crescer, a errar, a recomeçar. Aprendemos a lidar com despedidas, amizades, medos e desafios. Houve dias difíceis, mas também houve gargalhadas sem fim, conversas que pareciam não acabar e momentos simples que, sem nos apercebermos, se tornaram inesquecíveis.

Nestes corredores e salas construímos parte daquilo que somos hoje. Partilhámos segredos, sonhos, inseguranças e conquistas. E agora custa perceber que tudo aquilo que parecia tão normal — as rotinas, os encontros diários, os pequenos gestos — se vai transformar em saudade.

Esta escola nunca foi apenas um lugar onde estudámos. Foi um lugar onde crescemos, onde deixámos parte da nossa infância, das nossas histórias e de nós próprios. Durante nove anos, este foi o nosso espaço, o nosso refúgio, a nossa segunda casa.

Agora, cada um seguirá o seu caminho. Talvez a vida nos leve para lugares diferentes e talvez o tempo nos afaste das rotinas que hoje partilhamos. Mas haverá sempre algo que permanecerá intacto: tudo aquilo que vivemos aqui. Porque as pessoas passam, os momentos acabam, mas certas memórias tornam-se eternas.

No final, percebemos que não levamos apenas notas, trabalhos ou aulas. Levamos connosco memórias, aprendizagens, cicatrizes, risos e pedaços uns dos outros.

Talvez seja isso que significa crescer: seguir em frente, deixando para trás uma parte de nós.

Matilde Oliveira. 9.º A

9.º A



num banco de jardim

Sentada neste banco de jardim, penso no tempo que passou... Nem acredito que estamos agora a chegar ao fim desta etapa tão importante das nossas vidas.

É estranho pensar que vamos deixar esta casa, os corredores por onde passámos todos os dias, as pessoas que deram e dão vida a este lugar. Foram anos de memórias, crescimento, amizades e momentos que ficarão para sempre guardados em nós.

Lembro-me do meu primeiro dia... O nervosismo era enorme, mas rapidamente apareceram pessoas que me acolheram de braços abertos e me fizeram sentir parte desta família. Ao longo destes anos, todos nós encontrámos carinho, compreensão e amizade em alunos de outras turmas, de outros anos e também em professores das mais diversas disciplinas.

Nunca conseguiremos agradecer suficientemente toda a paciência, dedicação e amabilidade que tiveram connosco, porque, sem se aperceberem, fizeram com que este Colégio se transformasse numa segunda casa. Custa acreditar que a rotina que era tão normal vai deixar de existir. Custa imaginar que os "olás" diários, as conversas nos intervalos, as aulas, as brincadeiras, as gargalhadas e até os pequenos momentos mais simples vão passar a memórias.

Talvez seja isso que torna tudo tão especial: perceber que foram precisamente esses pequenos momentos que acabaram por marcar os nossos corações da forma mais bonita.

Cada sorriso, cada amizade, cada professor, cada dificuldade ultrapassada e cada momento vivido ajudaram-nos a crescer e a tornar-nos naquilo que somos hoje. Estes anos mudaram-nos, ensinaram-nos e deixaram marcas indeléveis que o tempo nunca irá apagar.

O Colégio pode estar a despedir-se de nós, mas nós nunca nos despediremos dele. Haverá sempre uma parte de nós que ficará aqui, entre estas paredes, nestes corredores e nas pessoas que fizeram desta etapa uma das mais importantes das nossas vidas.

Levaremos este lugar e esta família para sempre no coração.

Sofia Fonseca, 9.º B

9.º B



num banco de jardim

Mais cinco minutos

É a última aula. Olho para o relógio e apercebo-me de que são os últimos minutos em que vou estar sentada numa sala de aulas deste Colégio. Antes, contava os minutos para que as aulas acabassem rapidamente para poder ir para casa, mas agora desejo apenas mais cinco minutos. Mais cinco minutos com as pessoas com quem vivi tantos momentos durante nove anos, mais cinco minutos nesta sala cheia de fotos e de recordações, mais cinco minutos a ouvir os professores. Apenas mais cinco minutos.

Olho à minha volta e apercebo-me de como vi todos os meus colegas crescer. Parece que foi ontem que chegámos à escola, felizes por começarmos uma nova etapa. E, de repente, já se passaram nove anos.

Antes, olhávamos para os mais velhos com admiração; agora, somos nós que estamos nessa posição e chegou a nossa vez para o tão esperado dia do baile. A Festa de Finalistas com que eu e as minhas amigas sonhamos há tantos anos, pensando nos nossos vestidos, nos nossos pares e, agora, esse dia está tão perto e, por mais felizes que estejamos, há, claro, um pouco de tristeza. Essa noite marca o nosso último dia juntos como turma, a nossa separação.

Vejo como cresci e evolui. Reconheço o trabalho de todos os professores, funcionários e até dos meus amigos que me acompanharam nesta caminhada, e sinto-me agradecida.

Ouçoo o toque final e reparo que os cinco minutos chegaram ao fim. Por mais que eu queira, não dá para voltar atrás... Agora, estes nove anos são apenas uma memória, mas algo que guardarei para sempre no meu coração.

O Colégio não foi apenas sobre testes e avaliações, mas, sim, sobre crescimento, amizade e felicidade. Foi - e é - um lugar a que posso chamar "casa", um lugar que nunca esquecerei.

Carolina Estanqueiro, 9.º C

9.º C





Amor sem fronteiras

Sarah Jordan é uma jovem americana da alta sociedade, casada e a viver em Londres no final dos anos 80, cuja vida decorre num ambiente confortável, protegido e bastante superficial. Tudo muda quando, num elegante evento de angariação de fundos, a cerimónia é interrompida pelo médico humanitário Nick Callahan, que faz um discurso duro e inflamado sobre a fome e a guerra na Etiópia, denunciando a hipocrisia das boas intenções vazias. Profundamente impressionada com a paixão e a indignação de Nick, Sarah sente-se moralmente interpelada e, pela primeira vez, questiona o privilégio e a passividade do seu próprio estilo de vida.

Movida por um misto de curiosidade, culpa e empatia, ela decide apoiar concretamente o trabalho de Nick. Para o efeito, ajuda a reunir bens e financiamento e viaja até um campo de refugiados na Etiópia, onde se depara com a dura realidade da fome, da doença e da guerra. A experiência no terreno transforma a sua visão do mundo: Sarah descobre um propósito no trabalho humanitário, ao mesmo tempo que nasce uma ligação intensa, mas complicada, entre ela e Nick. Ao regressar a Londres, já não consegue voltar com facilidade à vida confortável e às expectativas da família e do marido, mantendo sempre presente as pessoas e os lugares que conheceu.

Ao longo dos anos seguintes, o filme acompanha os reencontros de Sarah e Nick em diferentes cenários de crise internacional, desde a violência no Camboja até ao conflito na Chechênia, sempre em contextos de grande perigo e instabilidade. Cada missão levanta novos dilemas morais, nomeadamente como equilibrar a obrigação de ajudar quem sofre com os riscos para a própria vida, para a família e para as relações pessoais. À medida que a relação entre os dois se aprofunda, Sarah é forçada a decidir até onde está disposta a ir - e o que está disposta a sacrificar - por amor, por lealdade e por um ideal humanitário, num mundo onde a compaixão nem sempre é suficiente para mudar a realidade.

Este filme relaciona-se plenamente como o tema anual do Colégio, ao evidenciar como o voluntariado e a entrega ao próximo podem ultrapassar fronteiras culturais, sociais e humanas, transformando vidas e despertando uma maior consciência solidária.

ANGELINA JOLIE CLIVE OWEN
AMOR SEM FRONTEIRAS



“La chanson du bénévole”

Les Enfoirés

Mes chaussures sont aussi pourries
Que celles des gens qui passent ici
Mon manteau n'est pas beaucoup plus neuf
Que celui du pauvre Rutebeuf
Moi, j'ai mal au dos comme tout l'monde
Des coups de blues et mes zones d'ombre
On n'a pas trop mais on a du bol
Et nos vies chantent "On est bénévole"
La, la...
Bienvenue dans ma vie
Dans ma maison y'a ni plus, ni moins
Ni plus, ni moins que chez le voisin
Un peu plus d'amour à partager
Et moins de temps devant la télé
Je ne dis pas trop ce que je fais
L'humanité par ici c'est suspect
Pas de médaille, ni d'auréole
On n'est pas des saints, juste des bénévoles
La, la...
C'est comme ça que je vis
Bienvenue dans ma vie (2x)
La, la...
La vie que j'ai choisi
Et quand on me demande pourquoi
Et qu'est-ce que j'y gagne?
Pour des gens qu'on ne connaît même pas
Tous un peu louches et coupables
Parfois sans même un "Merci"
C'est pas toujours facile
Mais qui changera tout ça sinon toi et moi?
La, la...
[...]

mergulhar nos livros

Contos Gregos, de António Sérgio

Na Antiga Grécia, os gregos acreditavam em muitos deuses e contavam histórias sobre eles. Segundo essas lendas, os deuses desciam muitas vezes à Terra para observar o comportamento das pessoas: castigavam quem praticava o mal e recompensavam aqueles que faziam o bem.

Neste livro, encontramos três histórias fascinantes: “Filémon e Báucis”, “A História dos Argonautas” e “O Cão de Ulisses”. Ao longo destas aventuras acontecem episódios surpreendentes: pessoas transformam-se em árvores, uma tripulação enfrenta criaturas magníficas para conquistar o velo de ouro de um carneiro e um cão demonstra a sua fidelidade até ao último instante.

Na minha opinião, este é um livro muito interessante e cheio de aventuras. Recomendo-o especialmente a leitores que gostem de mitologia, ação e histórias emocionantes.

Laurenço Almeida, 6.º C



Anatomia do Kay, de Adam Kay

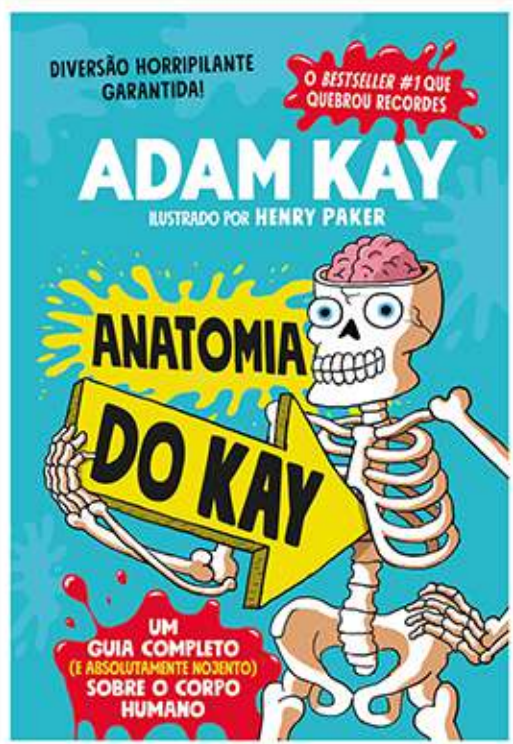
O livro *Anatomia do Kay*, escrito por Adam Kay, apresenta o corpo humano de uma forma divertida, clara e muito interessante. Logo na introdução, o autor lança uma pergunta curiosa ao leitor: “Já alguma vez pensaste sobre o teu corpo?” A partir daí, conduz-nos numa viagem fascinante pelo funcionamento do organismo humano.

Ao longo do livro, descobrimos factos surpreendentes sobre diferentes partes do corpo. Ficamos a saber, por exemplo, que a pele pesa mais do que uma bola de bowling, que o coração bombeia sangue suficiente para encher cerca de 90 banheiras e que os pulmões conseguem encher aproximadamente mil balões por dia.

O autor responde também a perguntas curiosas e divertidas, tornando a leitura ainda mais interessante. Além disso, a obra inclui vários capítulos dedicados aos órgãos do corpo humano, às diferentes fases do crescimento e até a algumas doenças.

Recomendo este livro a todos os leitores curiosos e, especialmente, aos alunos que querem aprender mais sobre Ciências de uma forma simples, divertida e acessível.

Tiago Correia, 6.º C



famosos & talentosos

Maria Leonor Oliveira, 9.º A

Maria Leonor Cardoso Neves de Oliveira, do 9.º A, destaca-se no atletismo pela sua dedicação, espírito de superação e paixão pela modalidade. Pratica o lançamento do dardo, o lançamento do martelo e as corridas de velocidade, áreas exigentes que combinam força, técnica e velocidade.

O interesse pelo atletismo surgiu de forma mais séria no início de 2025. Fascinada pelos Jogos Olímpicos e pelo universo desportivo, a Maria Leonor procurou modalidades menos conhecidas e mais desafiantes, encontrando aí a motivação que a faz evoluir diariamente.

Atualmente, treina no Dinamo Clube Estação, realizando treinos três vezes por semana; as competições decorrem, na maioria das vezes, aos fins de semana. Apesar da exigência física e mental, encara cada treino como uma oportunidade de crescimento, sobretudo nas provas de lançamento, nas quais a técnica desempenha um papel fundamental.

Antes de competir, tem um pequeno ritual: bate nas pernas e nos braços para ganhar energia e concentração, descrevendo essa sensação como “uma adrenalina única”. De entre as suas maiores conquistas, destaca a participação no Olímpico Jovem Nacional de 2025, uma experiência que considera inesquecível. Além disso, sagrou-se campeã distrital nas modalidades de lançamento do dardo e do martelo, recebendo também um diploma de distinção pelo seu desempenho.

Para além do desporto, mantém uma postura responsável na escola, sendo reconhecida como uma aluna focada, atenta e organizada. Nos seus tempos livres, gosta de fotografia, de ler e de correr com o pai.

O seu maior sonho é representar Portugal nos Jogos Olímpicos ou nos Campeonatos do Mundo de Atletismo, pelo que está disposta a continuar a trabalhar com dedicação, persistência e espírito de sacrifício.

Maria Leonor Oliveira é, sem dúvida, um exemplo de determinação à semelhança de Allison Felix, personalidade que elege como sua inspiração.



Allison Felix

Allison Felix nasceu a 18 de novembro de 1985, em Los Angeles, nos Estados Unidos, e tornou-se uma das maiores atletas da história do atletismo mundial. Especialista em corridas de velocidade, destacou-se principalmente nas provas de 200 e 400 metros e nas estafetas. Desde muito jovem, demonstrou talento para o desporto e, ainda durante o ensino secundário, começou a conquistar títulos importantes.

Ao longo da sua carreira, Allison participou em cinco Jogos Olímpicos e conquistou um número impressionante de medalhas. Tornou-se a atleta feminina mais medalhada da história do atletismo olímpico. Além disso, venceu várias provas em Campeonatos do Mundo, consolidando a sua reputação como uma atleta de excelência.

Além dos resultados desportivos, Allison Felix também ficou conhecida pela coragem fora das pistas. Em 2019, tornou-se uma voz importante na defesa dos direitos das mulheres no desporto, especialmente das atletas mães. Depois de enfrentar dificuldades relacionadas com contratos de patrocínio durante a gravidez, lutou por melhores condições e igualdade de tratamento para as mulheres atletas.

A dedicação, a perseverança e o espírito de superação fizeram de Allison Felix um exemplo para diversas pessoas no mundo.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fonte:

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

<https://www.olympics.com/pt/atletas/allison-felix>

famosos & talentosos

Vasco Duarte, 9.º B

Vasco Néri Duarte, aluno do 9.º B, destaca-se pelo talento e sensibilidade que demonstra na área das artes. O seu interesse surgiu de forma espontânea ao longo do percurso escolar, sobretudo a partir do 2.º Ciclo, altura em que começou a desenvolver o gosto pelo desenho e pela pintura na disciplina de Educação Visual.

Apesar de nunca ter recebido influência direta para começar a desenhar, Vasco reconhece que a valorização das artes no contexto escolar teve um papel importante no despertar e no desenvolvimento do seu talento. Nunca participou em concursos nem recebeu prémios, mas isso não diminui a paixão que demonstra pelo universo artístico. De entre as suas preferências, destacam-se a pintura e o desenho, áreas que considera serem as que melhor permitem transmitir a personalidade, a liberdade criativa e a autenticidade de cada artista.

As suas obras inspiram-se frequentemente em cenários reais da natureza, dos quais retira ideias e referências para os seus trabalhos. Ainda assim, Vasco admite que dedica a maior parte da sua prática artística ao contexto escolar, não sendo o desenho um passatempo frequente fora das aulas. Refere também que é nos momentos de maior tranquilidade que encontra mais inspiração para criar.

Confessou ainda que ocupa os seus tempos livres com a prática de desporto e momentos de convívio e jogos com a família e os amigos.

Quanto ao futuro, Vasco pretende seguir a área de estudos científicos no ensino secundário, embora reconheça que isso poderá significar um menor contacto com o trabalho artístico. Ainda assim, mantém uma grande admiração pelo artista português Bordalo II, conhecido pelas suas impressionantes obras criadas a partir de resíduos e materiais reutilizados. Destaca, como favorita, a obra “Lince Ibérico”, exemplo marcante da criatividade e da consciência ambiental que tanto aprecia no trabalho do artista.



Bordalo II

Bordalo II, nome artístico de Artur Bordalo, nasceu em Lisboa, em 1987, e é atualmente um dos mais reconhecidos artistas plásticos de rua. O seu trabalho distingue-se pela utilização de resíduos urbanos e materiais reutilizados, seguindo o lema “o lixo de um pode ser o tesouro de outro”.

Tendo o *graffiti* como ponto de partida, Bordalo II utiliza objetos abandonados, desperdícios e resíduos provenientes de obras, ruínas de edifícios, automóveis e fábricas para criar composições artísticas originais e impactantes. As suas obras ultrapassam os limites do plano, transformando-se em baixos-relevos e altos-relevos de grande dimensão. No entanto, o objetivo do artista vai muito além da vertente estética. A arte urbana de Bordalo II transmite uma forte mensagem ambiental e social, denunciando uma sociedade “extremamente consumista, materialista e avarenta” e promovendo valores como a sustentabilidade, a consciência ecológica e a responsabilidade social.

Desde 2012, o artista já criou cerca de duas centenas de esculturas de animais, utilizando mais de 60 toneladas de materiais reciclados. Este projeto é inspirado na célebre lei de Lavoisier: “Na natureza, nada se cria, nada se perde: tudo se transforma.”

As obras de Bordalo II estão dispersas pelo mundo e assumem-se como um verdadeiro manifesto universal em defesa do ambiente. Ainda assim, para o artista, a reciclagem representa apenas uma parte da solução para os problemas ambientais atuais, já que, mais importante do que reciclar, é promover uma mudança profunda nos hábitos de consumo e na forma como a sociedade encara o desperdício.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fonte:

<https://ensina.rtp.pt/artigo/bordalo-ii-do-lixo-se-faz-arte/>

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



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: Raul Correia

PROFISSÃO: Professor do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Entre histórias de sala de aula e a serenidade da vida numa pequena cidade, o Repórter Mocho descobriu um professor dedicado, bem-disposto e cheio de experiências para partilhar.

Repórter Mocho: Considera que o meio onde vive influencia a sua prática pedagógica? De que forma?

Prof. Raul: Vivo em São Pedro do Sul, que é uma pequena cidade, que fica, aproximadamente, a trinta minutos de Viseu e acredito que este meio influencia de forma significativa a minha prática pedagógica. Digo isto, pois lectionei na zona de Lisboa cerca de dez anos e, nessa altura, verifiquei a grande diferença entre o que é viver numa cidade mais desenvolvida do litoral e as cidades do interior. Ali, as crianças tinham e têm uma visão mais diferenciada do mundo, em virtude do acesso a infraestruturas mais evoluídas, como escolas bem equipadas, maior diversidade em espaços culturais e/ou históricos (museus, teatros)... o que enriquece a sua visão do mundo. No entanto, estas crianças enfrentam um ritmo de vida mais acelerado e, apesar de uma maior exposição à tecnologia, o contacto com a natureza, a liberdade para brincar na rua e o conhecimento do tradicional

e do rural é menor, fazendo com que as suas vivências sejam, a esse nível, mais limitadas, ao contrário do que eu vejo presentemente, pois o meio onde estamos inseridos permite que as nossas crianças cresçam num ambiente mais tranquilo com uma forte ligação às pessoas e às tradições locais. É dessa forma que transmito as aprendizagens aos meus alunos, procurando integrar as minhas vivências, experiências e saberes do quotidiano, muitas vezes ligados à natureza, à agricultura, ao nosso meio... valorizando conhecimentos prévios e tornando o processo educativo mais significativo e contextualizado. Tento adaptar a minha prática, privilegiando metodologias criativas, aproveitando os recursos disponíveis e, sempre que possível, utilizando o meio envolvente como espaço de aprendizagem. Considero que, desta forma, a minha abordagem se torna mais contextualizada, próxima e significativa para o desenvolvimento integral dos meus alunos.

Repórter Mocho: Como tem sido a sua integração no nosso Colégio desde que iniciou funções? O que o motivou a transitar do ensino público para o ensino privado?

Prof. Raul: Era algo que já pretendia há bastante tempo... voltar às origens. Não pensei que fosse para o ensino privado, mas assim foi e não estou nada arrependido. A minha integração foi muito positiva. Fui muito bem recebido pelas pessoas desta casa, que sempre me deixaram à vontade, contribuindo para uma integração tranquila desde o início e isso faz com que eu, todos os dias, me sinta confortável e apoiado para dar o meu melhor no exercício das minhas funções. O regressar ao ensino privado foi regressar à possibilidade de desenvolver projetos educativos mais diferenciados e inovadores, permitindo uma maior adaptação às necessidades específicas dos alunos. Ainda mais, estando perto da minha área de residência, foi juntar o útil ao agradável.

Repórter Mocho: Que principais diferenças identifica entre estas duas realidades educativas?

Prof. Raul: O ensino público está diferente do que era há uns anos, sobretudo no que diz respeito à comunidade escolar (crianças e respetivos familiares). Atualmente, verifica-se uma maior presença de crianças de várias nacionalidades e, dessa forma, as turmas tendem a ser mais heterogéneas,



o que exige uma forte capacidade de diferenciação pedagógica e gestão de necessidades diversas, mas também devido a uma maior uniformização de procedimentos, currículos e orientações. No ensino privado, existe uma maior autonomia pedagógica, permitindo uma maior flexibilidade na procura de metodologias, estratégias e projetos educativos sempre centrados/adaptados ao aluno. É possível, também, um acompanhamento mais individualizado dos alunos e uma relação mais próxima com as famílias. Em ambos os contextos, o papel do professor do 1.º Ciclo continua a ser essencial no desenvolvimento integral das crianças e em fomentar o gosto pela escola nas mesmas.

Repórter Mocho: Que estratégias privilegia para promover o sucesso e a motivação dos seus alunos? E que desafios considera mais relevantes no ensino do 1.º Ciclo atualmente?

Prof. Raul: Ser professor é talvez uma das maiores riquezas, não só pelo conhecimento que se partilha, mas também pela responsabilidade inerente a quem a exerce, na transmissão dos diversos saberes, na aplicação dos mesmos e em ouvir cada criança naquilo que tem para contar. É nesse sentido que todos os dias gosto mais daquilo que faço, privilegiando estratégias criativas. Quando as estratégias faltam, invento-as; quando os materiais escasseiam, recrio-os; quando ensino e promovo a motivação, aprendo também; quando tenho dúvidas das minhas capacidades, apuro aquilo em que acredito, sempre descendo ao nível de cada um dos meus alunos, ouvindo cada palavra que têm para dizer. As crianças não aprendem com aquilo que se diz, descobrem, sim, com os exemplos, com os modelos que adivinham. O que diferencia cada criança não é a sua inteligência, mas, sim, o modo como processam cada informação. Atualmente, o maior desafio não tem que ver diretamente com o ensino, mas com as crianças e as suas inseguranças. Hoje, verificamos uma maior exigência da família, da escola e até mesmo delas próprias, e, quanto mais lhes exigimos, menos tempo lhes damos para serem crianças. Desta maneira, mais lhes criamos o medo de errar e, por isso, cada vez vemos mais crianças, na altura de mostrar o seu valor, a bloquear, a chorar, a tornarem-se impulsivas, por vezes, mais ansiosas.

Desta forma, o maior desafio é mesmo “combater” estas montanhas-russas de emoções.

Repórter Mocho: Que competências considera essenciais desenvolver nos alunos nesta fase do seu percurso escolar?

Prof. Raul: Como diz o conhecido Professor Carlos Neto, “o brincar é talvez o comportamento que melhor ajuda a estruturar todas as competências essenciais para o futuro” das crianças nestas idades. O brincar e o explorar são ferramentas fundamentais de aprendizagem e, através das brincadeiras, as crianças desenvolvem competências essenciais, como a criatividade, a resolução de problemas e o pensamento crítico. Por isto, mais do que transmitir conteúdos e “despejar” matéria, as crianças devem ser crianças, pelo que devemos valorizar o brincar e fazer o equilíbrio com esses mesmos conteúdos. Em contexto escolar, o brincar, quando integrado de forma intencional na prática pedagógica, potencia aprendizagens mais significativas e motivadoras.

Repórter Mocho: Que mensagem gostaria de deixar aos alunos e às suas famílias?

Prof. Raul: Aos meus alunos, gostaria de lhes dizer que brinquem e sonhem muito, pois os sonhos são como as estrelas - mesmo que pareçam longe, estão sempre lá para vos guiar. O erro faz parte da aprendizagem e do crescimento e, por isso, não tenham medo de errar. Por vezes, queixamo-nos de que o tempo passa rápido, que a infância passa depressa de mais. Às famílias, quero dizer que o tempo passa como sempre passou, o que mudou foi a forma como o vivemos, cada vez mais ocupados e com menos disponibilidade para parar ou, simplesmente, para estar. Pequenos gestos fazem muita diferença. Por isso, olhem, ouçam, brinquem, mesmo que seja por poucos minutos, estejam... E são estes momentos, simples, que fortalecem os laços e ficam na memória das nossas crianças.

Livro: *Os Filhos da Droga*, de Christiane Felscherinow

Filme/série: *Assalto ao Arranha-Céus* e *Friends*
História infantil: *A Maior Flor do Mundo*, de José Saramago

Desportos: futebol e padel

Palavras: “coragem” e “adoro-te”

JOANA RITA FERREIRA ANDRADE

Joana Rita Ferreira Andrade nasceu a 24 de março de 1989, em Viseu. É médica especialista em Medicina Interna e paliativista em funções na ULS Viseu Dão Lafões - Hospital de Viseu. Para além disso, Joana Andrade é também membro da direção da Saúde em Português, elemento fundador da equipa coordenadora da Delegação Regional do Centro da Saúde em Português, bem como coordenadora de missões e projetos no terreno.



Ecos da Via-Sacra: Qual a missão e os principais objetivos da associação “Saúde em Português”?

Joana Andrade: A associação Saúde em Português é uma ONGD e IPSS com sede internacional em Coimbra e com a Delegação Regional do Centro sediada em Viseu. A principal missão é a defesa dos direitos humanos fundamentais, com especial atenção ao direito à saúde. O objetivo é dar voz às pessoas que, por uma razão ou outra, se encontram em situação de maior vulnerabilidade e risco. Para isso, vamos desenvolvendo projetos de intervenção e ajuda humanitária, cooperação para o desenvolvimento e inclusão social. No fundo o que queremos é desenvolver um olhar atento aos que nos rodeiam, dar colo a quem está só e promover o acesso a cuidados de saúde gratuitos e de qualidade para todos.

Ecos da Via-sacra: Que balanço faz do percurso e do impacto social da associação até ao momento?

Joana Andrade: A Saúde em Português já está no terreno há mais de 30 anos. Na sede internacional de Coimbra trabalhamos os projetos internacionais de ajuda humanitária como foi a missão *We stand together* que desenvolvemos na fronteira Ucrânia - Polónia no início da guerra e os projetos de cooperação para o desenvolvimento como o da UMIG: Unidade Materno-infantil do Gungo que temos a decorrer em Angola. É também na sede de Coimbra que damos atenção ao tema do tráfico e acolhemos vítimas do sexo masculino de tráfico de seres humanos. Em Viseu estamos desde 2015 a lutar pelo direito à saúde da população sem-abrigo e da população que se prostitui no concelho, mais recentemente regressámos ao estabelecimento prisional para trabalhar novas oportunidades e competências com os reclusos. O balanço só pode ser muito positivo para todos, voluntários e



beneficiários. São já muitas vidas tocadas, oportunidades construídas, caminhos transformados numa luta permanente por um mundo mais justo e solidário.

Ecos da Via-Sacra: Na sua perspetiva, qual é a importância do voluntariado na sociedade contemporânea?

Joana Andrade: O voluntariado é um compromisso sério entre corações. Traduz o despertar para o mundo, o horizonte aberto, a tentativa de colmatar as nossas próprias falhas enquanto sociedade. O objetivo será sempre aproximar as margens, procurar a justiça e proteger os mais vulneráveis. Na minha perspetiva o voluntariado é essencial para o nosso desenvolvimento e avanço coletivo, mas é, também, uma peça central da construção do que cada um de nós é individualmente. Dedicar tempo a causas que promovem a igualdade, o respeito mútuo e a proteção dos mais vulneráveis também nos acrescenta e, acredito, faz de nós pessoas mais atentas, mais empáticas e globalmente mais felizes.

Ecos da Via-sacra: De que forma a associação procura promover a inclusão e o apoio às populações mais vulneráveis?

Joana Andrade: Como disse, na Saúde em Português, sobretudo na Delegação Regional do Centro em Viseu, a saúde é o foco principal da nossa ação junto dos mais vulneráveis. Os nossos *Saúde sem Teto* e *Saúde na Esquina* procuram precisamente garantir cuidados de saúde à população sem-abrigo e às mulheres que se prostituem em Viseu. Temos equipas multidisciplinares que incluem médicos, enfermeiros e psicólogos, assim como outros técnicos da área da saúde e muitas pessoas de bom coração independentemente das suas profissões. Fazemos consultas médicas gratuitas, atos de enfermagem, acompanhamento no âmbito da saúde mental, garantimos a medicação crónica e a distribuição gratuita de métodos contraceptivos. Sempre que possível aproximamos estas pessoas dos serviços oficiais de saúde, procurando articular com os cuidados de saúde primários e hospitalares sempre que se justifica. Depois, temos ainda o *Saúde na Prisão*, em que visitamos os reclusos do Estabelecimento

Prisional de Viseu e desenvolvemos com eles atividades de capacitação e reflexão na busca de sentido e reintegração. Desenvolvemos dinâmicas de leitura, de expressão corporal, de arte, promovemos workshops em saúde nomeadamente nas áreas da saúde oral, da sexualidade e da cessação tabágica. Mas depois, em todos os nossos projetos, vamos muito além da prestação de serviços; fortalecemos laços, promovemos relações humanas de amizade e família. No fundo, desenvolvemos o sentido de pertença com pessoas que estão fundamentalmente sós. Creio que temos feito um bom trabalho de inclusão e, na verdade, queremos fazer cada vez mais e melhor.

Ecos da Via-sacra: Que mensagem gostaria de deixar aos jovens acerca da importância do voluntariado e da participação cívica?

Joana Andrade: Este mundo em que vivemos é nosso e faz parte da missão cuidar dele e de todas as pessoas e animais com quem o partilhamos. Desenvolver um olhar atento e um coração aberto ao outro ajuda-nos a sair da nossa bolha de privilégio e conhecer verdadeiramente quem somos e o que nos move. O convite é a que cada um descubra a causa que mais lhe diz e a abraça sem medos. Ser voluntário, é ser feliz!

“Mas depois, em todos os nossos projetos, vamos muito além da prestação de serviços; fortalecemos laços, promovemos relações humanas de amizade e família.”



no nosso jardim

Uma Sala Cheia de AMOR!

Sou um bem-me-quer pequenino
Que gosta muito de brincar!
Fiz um maminho para a Mamã,
Que a fez logo corar!

Do Pai não me esqueci,
Dei-lhe um abraço apertadinho,
Um envelope e umas meias,
Feitas com muito carinho!

Com as nossas mãozinhas,
Explorámos muitas sensações!
Aprendemos a socializar
Através de diferentes canções!

Chegámos bem pequeninos,
Mas crescidos estamos a ficar!
Qualquer dia estamos na Sala 1,
Falta pouco, vamos aguardar!

Sala dos Bem-me-Quer, Berçário

Trabalhos:

*Benedita Silva,
Sala Bem-me-Quer (Sala 1)*

*Gabriel Silva,
Sala dos 4 Anos*



Numa sala repleta de amor,
Surgiu a ideia mais bela,
Comemorar o Dia do Pai,
De uma forma muito singela!

Houve espaço para o carinho,
Para a amizade e para o amor!
Receberam um maminho,
Realizado com todo o esplendor!

A Primavera também apareceu,
Trouxe com ela cor e alegria!
Explorámos diferentes texturas
E dançámos sempre com euforia!

Estamos quase a terminar mais um ano,
E como ele nos fez crescer!
Já estamos quase na Sala dos 2 Anos,
E que saudades da Sala 1 vamos ter!

Sala dos Bem-me-Quer, Sala de 1 Ano

Não há nada neste mundo
Que me faça mais feliz
Do que ter a minha família
Sempre bem juntinha a mim!

Sala dos 4 Anos





no nosso jardim

Finalistas

No fim de mais um ano,
Crescemos a brincar.
Levamos sonhos no peito
E vontade de voar.

Entre risos e conquistas,
Tantas memórias vão ficar.
Ser finalista é descobrir
Que estamos prontos para sonhar.

Sala dos 5 Anos

Na escola a alegria dança
Em cada gesto e brincadeira,
Tem abraço, tem cantiga,
Tem sorriso a vida inteira.

Entre tintas e desenhos,
Vamos juntos aprender,
Cada criança é um mundo
Pronto para florescer.

Há corridas no recreio,
Há história e emoção,
Pequenos passos de hoje
Crescendo no coração.

Com carinho e fantasia,
Vamos descobrindo o mundo,
Guardando em cada memória
Um momento bem profundo.

Ser criança é ser magia,
É brincar sem ter horário,
É transformar todo dia
Num capítulo encantado!

Sala das Joaninhas

Trabalho:
Maria Balula,
Sala Bem-me-Quer (Berçário)

Na Primavera

Na creche a primavera chegou.
Com flores e cores o jardim adornou.
As crianças correm, felizes a brincar,
Com os bichinhos de seda a passear.

Pequenos dedos tocam com cuidado
Os bichinhos de seda no seu ninho dourado.
Na primavera, a magia é constante,
Na creche, o encanto é radiante.

No jardim da creche, a vida floresce,
Com as crianças, a alegria cresce.
Bichinhos de seda e flores a brilhar,
Na primavera, é tempo de sonhar.

Sala dos pirilampos



Beterraba - “A Rainha Vermelha dos alimentos saudáveis”

A beterraba é um vegetal muito nutritivo e conhecido pela sua cor vermelha intensa. É utilizada em saladas, sopas, sumos e várias receitas saudáveis. Além do seu sabor característico, destaca-se pelos benefícios que traz à saúde.

O cultivo da beterraba existe há milhares de anos, sendo inicialmente utilizado na região do Mediterrâneo. Atualmente, é consumida em muitos países e faz parte de uma alimentação equilibrada e saudável.

A beterraba é rica em vitaminas e minerais, como ferro, potássio, ácido fólico e vitamina C. Contém também antioxidantes naturais, responsáveis pela sua cor intensa, que ajudam a proteger as células do organismo.

Este alimento contribui para a saúde cardiovascular, ajuda na circulação sanguínea e pode melhorar a energia e o desempenho físico. Além disso, possui fibras que ajudam no funcionamento do sistema digestivo e promovem a sensação de saciedade.

Colorida, nutritiva e versátil, a beterraba é um excelente exemplo de como os vegetais podem ser saborosos e benéficos para a saúde.



Chips de beterraba no forno

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias
- 1 colher de sopa de azeite
- Orégãos ou alecrim a gosto
- Uma pitada de sal

Modo de preparação:

1. Lavar e descascar as beterrabas.
2. Cortar em fatias muito finas.
3. Misturar com azeite e temperos.
4. Colocar num tabuleiro com papel vegetal.
5. Levar ao forno a 180°C durante cerca de 20 a 25 minutos, virando a meio do tempo.
6. Servir como snack saudável.

Fontes:

<https://www.cuf.pt/mais-saude/beterraba-beneficios-e-propriedades>

<https://www.tuasauade.com/beterraba/>

<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets>





Die Deutsche (O cantinho do Alemão)

Verdadeiro ou Falso?

Sabes mesmo tudo sobre a Alemanha e os países de língua oficial alemã? Lê cada afirmação e assinala V (Verdadeiro) ou F (Falso).

	Afirmação	V / F
1	Berlim é a capital da Alemanha e a sua cidade mais populosa.	V / F
2	A Suíça tem apenas duas línguas oficiais: o alemão e o francês.	V / F
3	O rio Reno nasce nos Alpes suíços e desagua no Mar do Norte.	V / F
4	A Alemanha Ocidental foi o primeiro país a organizar um Mundial de Futebol.	V / F
5	O país com mais falantes nativos de alemão no mundo é a Áustria.	V / F
6	Apesar do nome, o Oktoberfest começa maioritariamente em setembro.	V / F
7	A Alemanha faz fronteira com nove países.	V / F
8	O euro foi introduzido na Alemanha antes de qualquer outro país europeu.	V / F
9	Beethoven nasceu em Bona, uma cidade alemã.	V / F
10	O símbolo de Berlim é um leão negro.	V / F

Clube de Alemão (Turno de 3.ª feira)

- Respostas:
- 1 - V - Berlim tem cerca de 3,7 milhões de habitantes e é a capital desde 1990, após a reunificação alemã.
 - 2 - F - A Suíça tem quatro línguas oficiais: alemão, francês, italiano e romanche.
 - 3 - F - O Reno atravessa a Suíça, a Alemanha e os Países Baixos antes de chegar ao Mar do Norte.
 - 4 - F - O primeiro Mundial realizou-se no Uruguai, em 1930. A Alemanha Ocidental venceu o torneio pela primeira vez em 1954, na Suíça.
 - 5 - F - É a Alemanha, com cerca de 83 milhões de habitantes. A Áustria tem cerca de 9 milhões.
 - 6 - V - O Oktoberfest realiza-se em Munique e começa geralmente na última semana de setembro, terminando no início de outubro.
 - 7 - V - A Alemanha faz fronteira com a Dinamarca, os Países Baixos, a Bélgica, o Luxemburgo, a França, a Suíça, a Áustria, a República Checa e a Polónia.
 - 8 - F - O euro foi adotado simultaneamente por 12 países da zona euro a 1 de janeiro de 2002, incluindo a Alemanha.
 - 9 - V - Ludwig van Beethoven nasceu em Bona, em 1770. A cidade fica na margem do rio Reno, na Alemanha.
 - 10 - F - O símbolo de Berlim é um urso! O urso de Berlim está presente no brasão da cidade há séculos.



Bolo: chocolate
Palavra: amor
Acessório: carteira
Maria Duarte, 2.ª A

Bolo: chocolate
Palavra: flor
Acessório: colar
Carminho Rodrigues, 2.ª C

Bolo: cenoura
Palavra: pipoca
Acessório: bandolete
Isabela Libório, 3.ª B

Bolo: chocolate
Palavra: paz
Acessório: óculos
Lara Teixeira, 3.ª B

Bolo: cenoura
Palavra: futebol
Acessório: luvas de guarda-redes
Vicente Rodrigues, 5.ª B

Bolo: cenoura com cobertura de chocolate
Palavra: mano
Acessório: sapatilhas
Gustavo Sá, 6.ª C

Bolo: chocolate
Palavra: não
Acessório: sapatilhas
Pedro Costa, 7.ª A





What Is a Tongue Twister?

A tongue twister is a phrase or sentence designed to be difficult to say quickly and correctly, usually because it strings together similar or rhyming sounds in rapid succession. They are a fun way to challenge your speech and are often used by actors, singers, and public speakers to warm up their voices – but most of all, they're just great fun to try with friends!

Let's have fun and try:

1. She sells seashells by the seashore.
2. Peter Piper picked a peck of pickled peppers.
3. How much wood would a woodchuck chuck, if a woodchuck could chuck wood?
4. Fuzzy Wuzzy was a bear. Fuzzy Wuzzy had no hair. Fuzzy Wuzzy wasn't very fuzzy, was he?
5. Betty Botter bought some butter, but the butter was bitter, so Betty bought some better butter to make the bitter butter better.
6. I scream, you scream, we all scream for ice cream!

Sofia Silva, 7.º A



Baú das Curiosidades

? Sabias que o Monte Everest “cresce” todos os anos? Devido ao movimento das placas tectónicas, o Everest aumenta cerca de 4 milímetros por ano. Ou seja, está literalmente a “crescer”!

? Sabias que Van Gogh só começou a pintar aos 27 anos? Após várias tentativas de outras profissões, Van Gogh decidiu dedicar-se à arte. Em apenas dez anos, produziu mais de duas mil obras. Vincent faleceu sem conhecer a fama. Vendeu apenas uma pintura em vida. Hoje é dos artistas mais conhecidos e adorados.

? Conheces a roda gigante em Londres, o London Eye? Sabes quantas cápsulas tem? Este famoso monumento tem 32 cápsulas numeradas de 1 a 33. A cápsula número 13 não existe, puramente por razões supersticiosas...

Mãe

A minha mãe é carinho,
Abraço que aquece o coração!
Cuida de mim com jeitinho,
Amizade, amor e dedicação!

Ela ensina-me a crescer,
Com paciência e ternura!
É escola, é casa, é aconchego,
Contagia-me com a sua doçura!

4.º A

25 de abril

Aconteceu em Portugal,
Já lá vão 52 anos.
Uma revolução de verdade,
Sem armas, sem danos!

Houve ditadura,
Salazar a comandou.
Existiu terror
Que a ninguém agradou.

Agora somos livres,
Com liberdade para nos expressar.
Com família e amigos,
Lançamos cravos ao ar!

Inês Monteiro, 5.º D

Mãe

Um dia vou chorar,
Ao meu lado vais estar.
Contigo vou sorrir,
As escadas da vida vou subir.

Contigo vou aprender
A ler e a escrever
Quando me magoar,
Mãe, eu vou chamar.

Sara Silva, 5.º D

Brincar com as Onomatopeias

Trim, trim! A carrinha dos gelados acabou de chegar,
Nham, nham! Que belo gelado... Vou-me deliciar!
lupi, tão contente que eu sou!
lé ié ié! Com este gelado tão feliz estou!

Pum, pum! Deixou a Abi cair o livro.
Ai, ai! Caiu em cima do meu pé.
Ding, dong! Toca alguém à campainha.
Ao, ao! É a vizinha com o seu cão.

Au, au! O cão viu uma salamandra.
Bzzz, bzzz! E uma abelha também!
Quá quá! O pato nunca se cala.
Tum, tum, tum... A rapariga toca tão bem!

Constança Matos, Madalena Silva, Carminho Santos, 4.º A

Trabalho: 4.º A



espaço *para a escrita*

O Sonho

Eu sempre tive um sonho,
Sempre o quis concretizar,
Pisar campos de relva
E muitos golos marcar.

Um dia sonhei, ser estrela, inspiração,
Mas esse sonho ainda está na imaginação!
Não desisto, sou prudente,
Mas esforço-me e tenho ambição!

Treinos intensivos, com amor e distinção,
Um número nas costas e no peito um coração!
Na mente ainda um sonho, que me dá inspiração,
E um dia acabarei por conseguir concretizar
A minha suposta canção!

Maria Salomé, 5.º C

Primavera

Eu tenho uma prima com três irmãos,
Que vivem muito longe de nós
Ela usa vestido de pétalas de rosa,
E como chapéu uma casca de noz!

Trabalha uma vez por ano,
A seguir vai descansar
Quando o seu trabalho acaba,
Toda a gente se põe a chorar.

O nome dela é Vera,
Ela tem bom coração
Mas vocês gostam mais dela
Ou do seu irmão Verão?

Maria Oliveira, 5.º C

*Projetos de Educação
Visual, 5.º Ano*

25 de abril

Era uma tarde normal,
Até que tocou a música oficial.
A rua encheu-se de multidão,
Era ao início da revolução.

Cravos para aqui,
Cravos para ali,
A multidão comemorava
A sua libertação.

E assim, no 25 de abril,
A felicidade está a mil!

Maria Inês Teixeira, 5.º D

Um ninho abandonado

Lá longe, bem distante,
Para lá das montanhas,
Encontrava-se um ninho
Com muita palha e teias.

Não era desabitado,
Pois um ovo ali vivia
Estava prestes a chocar,
Até parecia magia!

As asas ergueram-se ao ar
E o bicho começa a voar.
Um ninho abandonado nasce
Sem ninguém para o habitar!

Manuel Brito, 5.º C



Primavera

A primavera é prima
Do outono, inverno e verão.
Ela tem energia
E muita emoção!

Primavera tem flores a brotar,
Alegria e cor sem contar,
Crianças a brincar e a cantar!

A primavera vai acabar,
Mas o verão vai chegar,
Alegria não irá acabar,
A primavera para o ano irá voltar!

Sofia Costa, 5.º B

O 5.º Ano

No 5.º Ano eu descobri
Que a escola não é só brincar,
É aprender com os colegas
E os professores a ajudar.

Foi um ano para a vida,
Que nunca irei esquecer,
Esta escola é a alegria,
Que me vai ver crescer!

Maria Miguel Mendes, 5.º B

Imaginação

Eu posso fazer o que quiser
Com uma caixa de papelão.
Só preciso de uma coisa:
A minha imaginação.

Faço um barco em alto-mar
A navegar em plena trovoadas,
Ou até um enorme foguetão
A viajar por uma terra não encontrada!

Uma máquina do tempo,
A viajar com antepassados,
Ou uma pequena casinha,
Com alegria por todos os lados.

O fundo da caixa
É um poço sem fim
Que está perdido
No meio do jardim.

TMaria Luísa Santos, 5.º A

Verão

Acordar ao meio-dia,
Ir para a cama à meia-noite,
Relaxar o dia sem travão,
São as férias de verão!

Toda a manhã na praia,
Apanhar as ondas no mar,
Toda a tarde na piscina,
Com amigos a mergulhar.

Sair para passear...
A brisa é tão refrescante.
Esta vida comecei a amar,
E tornei-me numa amante!

Luz Cardoso, 5.º B

Projetos do Clube de Artes - 1.º Ciclo



espaço *para a escrita*

Letras

As letras juntas
Formam palavras,
Palavras bonitas,
Palavras caladas.

Há palavras duras,
Feias e pesadas,
Que nunca devem
Ser usadas.

Palavras que formam frases,
Palavras que formam poemas,
Palavras são como estrelas,
Palavras, poemas e rimas.

Letras sem fim,
Ajudam a ti e a mim,
Poemas formados
Com versos rimados!

Matilde Pereira, 5.º A

Paz

Paz, onde estás?
À frente do piano,
Ou mais atrás?
Não te vejo faz tanto tempo!

Precisamos de ti.
Todos estes problemas
Não se resolvem só por si.
Há tanto caos no planeta...

Não te escondas,
Faz-me esse favor.
Estes políticos causam tanto medo,
Tanto temor!

Já estão a organizar o teu funeral,
Não te rendas, Paz!
No meu coração
Para sempre estarás!

Carminho Silva, 5.º A

A escola

A escola está a acabar.
Estou muito animada para brincar.
Correr, saltar e jogar!
Vamos todos festejar!

Chega o fim de semana.
Estudar ou brincar?
É uma decisão difícil,
Vamos lá pensar.

Estudo para ter boas notas,
Mas brinco para ter infância.
Não sei o que escolher,
Mas sou ainda criança.

Gosto de estudar,
Mas também de brincar,
Gosto de estar com os amigos,
Com eles jogar e conversar.

Constança Lopes, 6.º A

A tecnologia

A tecnologia
É muito divertida,
Mas depois reparamos
Que não passamos tempo em família.

Nela vidrados ficamos,
Nos jogos a tentar vencer
E depois não sabemos
Nem com os amigos conviver!

Chega de tecnologia,
Vamos mas é nos divertir,
Aproveitar a vida
Enquanto ela nos sorri.

Mafalda Marques, 6.º A

*Projetos de
Educação Tecnológica - 6.º Ano*



espaço *para a escrita*

Rotina

De manhã, acordo cedo,
Visto-me, tomo o pequeno-almoço.
Antes de sair,
Ao meu cão atiro um brinquedo.

Saio de casa
Para não me atrasar.
Depois chego à escola
E começo a trabalhar!

Ao almoço como a sopa toda,
Apesar de não gostar.
Não digam a ninguém,
Pois podem-se zangar!

Depois de uma longa tarde a estudar,
Finalmente vou para casa descansar!

Maria do Carmo Silva, 6.º A

Verão

A escola
Finalmente acabou.
Vocês nem imaginam
O quão feliz eu estou!

Brasil, Maldivas,
Que calor desgraçado!
Mas o que quero mesmo
É o meu querido bronzado!

Na praia
A toalha vou esticar.
Agora na piscina
Vou entrar a mergulhar!

As férias
Estão sempre no meu coração!
Daqui a uns meses, volto para as aulas,
Com sono, mas com dedicação!

Carolina Constantino, 6.º B

*Projeto de
Educação Tecnológica - 6.º Ano*

Amor de mãe

Amor de mãe
É coração ardente.
Há sempre espaço para mais um,
Há sempre espaço para mais gente.

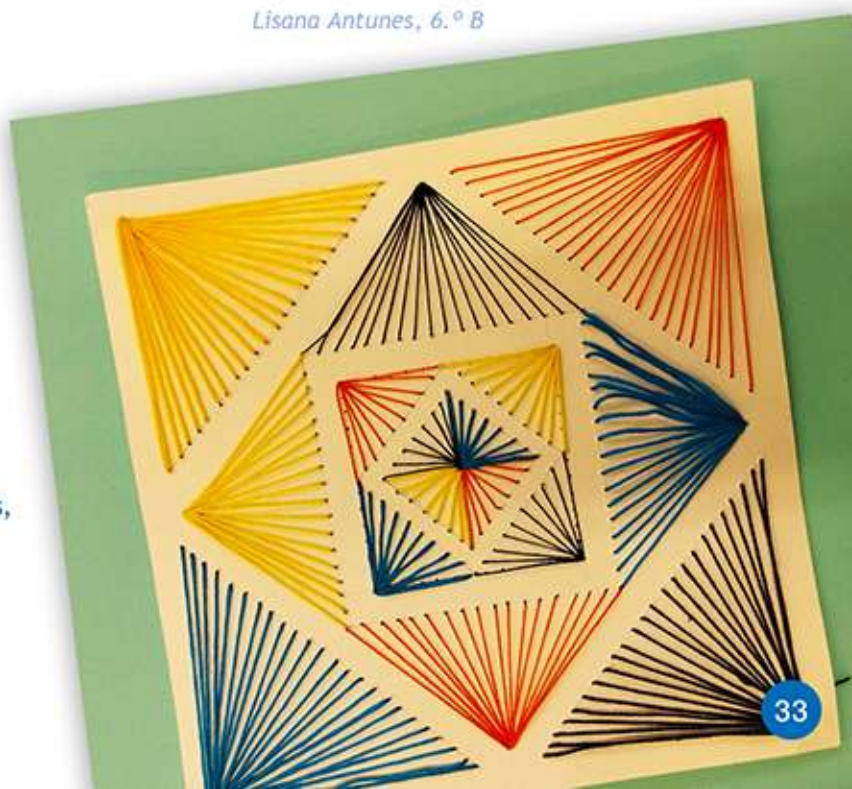
Dia da Mãe
É todos os dias.
Há que celebrar
As nossas alegrias.

Não há mãe que não ame um filho,
Não há mãe que não ame ninguém.
Nem se a minha mãe fosse uma silva!
Nada superava o amor de mãe.

Dentro do seu colo,
A mãe faz-nos sentir bem.
Dá-nos o seu calor
E amor também.

Para concluir este poema,
Só tenho a dizer:
Estimem bem as vossas mães,
Elas hão de merecer.

Lisana Antunes, 6.º B



espaço *para a escrita*

Despedida de Aluno

Adeus aos professores
Que me ensinaram a crescer,
Com paciência e carinho
Ajudaram-me a aprender.

Adeus aos livros e cadernos
Cheios de histórias e saber,
Que em cada nova página
Me fizeram compreender.

Adeus aos intervalos
Com risos pelo ar,
Às brincadeiras com amigos
Que nunca vou esquecer nem deixar.

Adeus ao toque de saída
Que soava sem parar,
Anunciando o fim das aulas
E a hora de descansar.

Adeus às funcionárias
Sempre prontas a ajudar,
Com palavras tão amigas
Que sabiam confortar.

Adeus a este ano letivo
Que me ensinou a sonhar,
A acreditar em mim mesmo
E a nunca desistir de tentar.

Levo comigo memórias,
Amizades e emoção,
Momentos guardados para sempre
Bem dentro do coração.

Laurenço Almeida, 6.º C

*Projetos: Clube de Artes,
2.º Ciclo*

Verão

Chegou enfim o verão,
Trazendo luz ao coração,
Dias cheios de alegria,
Calor, sonhos e emoção.

O sol acorda mais cedo,
Brilha forte sem parar,
E as crianças, lá fora,
Já só pensam em brincar.

Vieram os dias compridos,
As tardes cheias de cor,
Os risos espalhados no vento
E os momentos feitos de amor.

As aulas estão a terminar,
As mochilas vão descansar,
E agora cada segundo
É perfeito para aproveitar.

Na esplanada tomo um gelado,
Tão doce como o luar,
Enquanto vejo tantas crianças
Felizes a correr e a saltar.

Vou à piscina mergulhar,
Nadar até me cansar,
Brincar, rir e sonhar,
Sem vontade de parar.

As noites ficam mais leves,
Com estrelas a brilhar,
E conversas demoradas
Que nunca queremos acabar.

O verão traz liberdade,
Aventuras sem igual,
Momentos simples e pequenos
Que tornam a vida especial.

Mas acima de tudo agradeço
A Deus, com gratidão,
Por cada riso vivido
E cada abraço no coração.

Que este verão seja eterno
Na memória e na emoção,
Guardado a sete chaves
Bem dentro do meu coração.

Leonor Ferreira, 6.º B



espaço *para a escrita*

Os meus sonhos

Eu gosto de fazer tanta coisa...
Mas não sei que profissão hei de escolher!

Eu gosto de escrever no quadro
E gosto de aprender!
Professora é uma opção,
Acho que a vou escolher.

Eu também gosto de cantar,
Dançar e saltar.
Se eu juntar as duas,
Só vai dar para animar.

Tocar bateria
É também o que gosto de fazer.
Com alegria e muita animação,
Dou ritmo ao meu viver.

Gosto de tanta coisa,
Acho que não consigo escolher.
Mas, por agora, não tenho que o fazer,
Pois ainda tenho muito para aprender!

Carlota Araújo, 4.º A

Projeto: Artes Visuais, 3.º Ano

Dia da Mãe

Desde pequeno,
Desde que sei andar,
Quando era ainda um rebento,
Estava lá sempre pronta para me ajudar.

No primeiro domingo de maio,
Um dia muito especial,
Honramos as mães do mundo inteiro
E também de Portugal.

Ai de quem se esqueça
Deste dia tão especial,
Ai de quem diga
Que é um dia normal.

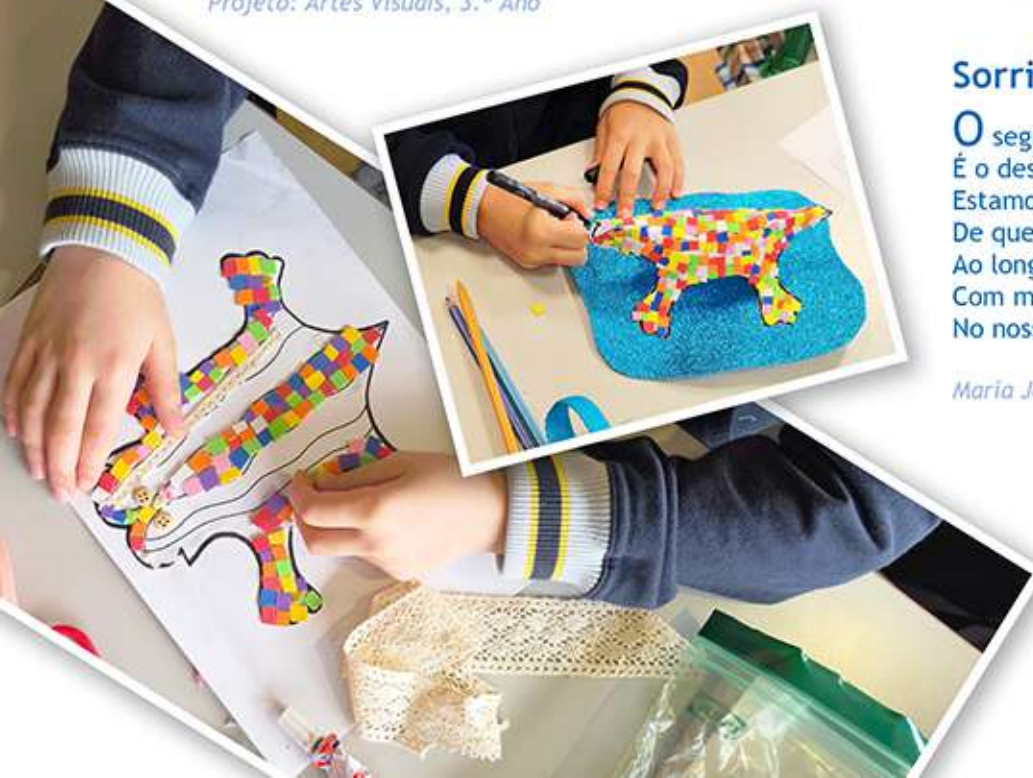
Obrigado, minha mãe,
Por me ensinares a ser educado,
Por me cuidares com amor
Em cada gesto delicado.
Todas as mães são doces,
Mais doces que um rebuçado,
Abraço que aconchega
E coração sempre iluminado.

Vicente Dias, 6.º C

Sorrisos e sonhos

O segredo para um sorriso sincero
É o desejo de o tornar eterno.
Estamos com aqueles
De quem mais gostamos
Ao longo de tantos anos
Com momentos guardados
No nosso caderno.

Maria João Moita, 9.º C



Ser feliz

Ser feliz é ser mais humano,
Saber, respeitar, amar, não mentir,
Como quem faz um bebé sorrir.

Ser feliz é ter um bom coração,
Mesmo sendo simples, dar uma mão.

Ser feliz é acordar,
Sentir a brisa a entrar,
E ouvir a mãe a dizer:
— Filho, levanta-te, é dia de estudar!

Ser feliz é ser alguém
Que passa e pergunta:
— Está tudo bem?

Ser feliz é acreditar,
Respirar todos os dias,
Sonhar por muitos anos
E crescer em cada dia.

Ser feliz é escrever,
É nunca parar de tentar,
É viver com esperança
E nunca deixar de amar.

João Amaro, 7.º B

Sorrir

Sorrir é incrível.
Fazer sorrir é ainda melhor!
A vida até ganha cor
E manda embora a dor.
Sempre que for preciso,
Desenha no teu rosto
Um sorriso.

Guilherme Ramos, 7.º A

*Projetos de Educação
Visual - 8.º Ano*

Verão

Este ano não quero só
Fazer asneiras com o meu irmão.
Quero passear e bronzear
E com as minhas amigas estar.

Quero dias cheios de sol,
Risos soltos pelo ar,
E tardes sem pressa nenhuma
Só para poder aproveitar.

Uma paixoneta de verão
Talvez alguém vá encontrar
E o coração, de repente,
Comece a acelerar.

Levo comigo este verão,
Feito de sol e emoção,
Guardado como memória
Bem dentro do coração.

Maria Inês Fernandes, 7.º B



Amigo

Ter um amigo
É algo espetacular!
Alguém que se possa rir comigo
E não me ache estranha
Se às vezes chorar.

Ser amigo
Não é tarefa simples
Nem comum.
Se não lhe deres valor,
Talvez fiques sem nenhum...

Maria Francisca Leitão, 7.º A

No meu pensamento

No meu pensamento,
Rodam coisas sem fim.
Rio? Choro? Fico calada?
Depois de muito pensar
Sobre o tudo e sobre o nada,
Olho para dentro de mim
E começo a sonhar.

Maria Francisca Ângelo, 7.º A

Eu gosto

Gosto do vento
Do pensamento,
Do esvoaçar da alma
E da sensação de calma.

Eu gosto disto
E daquilo,
De tudo
O que me faz pensar,
De tudo
O que me faz imaginar.

Duarte Ferreira, 7.º A

Noites de verão

São nessas noites que os meus olhos mais brilham,
São nessas brisas de calor
Que os corações mais palpitarão
Com um intenso amor.

As noites de verão são noites de sonhar,
De me pôr a olhar para um céu rosado,
Ver as estrelas e pensar
No quão bom seria ter-te aqui ao meu lado.

O silêncio da noite abraça o pensamento,
E o vento leva a saudade no ar,
Enquanto fico perdida no momento
A imaginar-te sem te poder tocar.

Mas mesmo assim, estas noites encantam,
Têm magia difícil de explicar,
Porque o verão transforma tudo
Até a forma de amar.

Maria João Fernandes, 7.º B
Projetos de
Educação Visual - 8.º Ano



espaço *para a escrita*

Destino

Por onde irei?
Por onde passarei?
Estes anos todos a aprender
Amigos passados, futuros, presentes
Sempre os mesmos ao meu lado.
Os mais importantes são os mais longínquos!
Nem na mesma escola, nem na mesma cidade,
Mas sempre ao meu lado.
O que serei... não sei!
Mas sei que não desiludirei os meus pais.
Chegarei longe... isso eu sei.
Agora onde?
Já não me cabe a mim,
Mas sim ao destino.
Para outra escola voarei
Fazer o quê? Não sei!
Mas isso... já não me cabe a mim,
Mas sim ao destino.

Helena Albuquerque, 9.º A

Esperança

Sentimento que está em tudo e em todos
A esperança é para qualquer um.
É coração que bate
E bate sem problema nenhum.

É a pérola extravagante
Que brilha sobre os mares negros.
É o luar reluzente da noite
Que ilumina a relva, as flores e as trevas.
É a muleta que apoia
Ao subir a escada do sucesso.
Mas não há pérola sem mar.
Não há luar sem o espaço imenso.
Não há luz sem escuridão.
Não há vida sem um preço,
Que só tu podes ultrapassar.

Matilde Fernandes, 9.º A

Fantasia

Num mundo de fantasia,
Repleto de histórias e magia
Era uma vez uma princesa delicada
Que só podia sorrir e acenar
Mesmo mais nada!
Se se atrever a se aventurar
Tem uma população inteira repugnada!

Era uma vez um príncipe encantado,
Lutava pelo seu povo e reino
Jamais incomodado,
Deveras feroz cavaleiro!

Mas por que é que a princesa
Não pode rasgar o vestido ou ter arranhões?
Por que é que a princesa tem de ser salva
Em vez de enfrentar os medos e lutar contra dragões?

Margarida Constantino, 8.º A

Amizade

É bom dar atenção
Quando alguém amigo
Oferece e partilha
O teu tempo contigo.

Um grande amigo,
Um mesmo de verdade
Deve dedicar-nos tempo
Com a sua vontade.

Inês Costa, 7.º C

Ser voluntário

Ser voluntário
É voltar a dar vida,
É abraçar sem tocar,
É dar cor à natureza,
É a quem mais precisa amar.

Leonor Chaves, 7.º C

espaço para a escrita

Amigo

Amigo... uma palavra tão simples,
Mas com tanto significado.

Ter um amigo...
É ter um porto seguro onde atracar.
É ter um caminho por onde caminhar.
E ter uma casa para onde regressar.

Ter um amigo...
Não é apenas ter alguém com quem partilha.
É também ter alguém com quem chorar,
Até mesmo com quem discutir.
É ter alguém com quem sorrir.

Ter um amigo...
Não é subestimar o inevitável.
É agradecer pelo mais belo jogo
Que se pode jogar... amizade.

João Cotta, 8.º A

Cores

As cores podem ser sentimentos,
Umas mais brilhantes
Do que outras.
Enriquecem todos os momentos,
Mudam o nosso olhar
E são capazes de felizes
Nos tornar.

Maria Francisca Marques, 7.º C

Num mundo perfeito

Num mundo perfeito,
Só há paz e harmonia.
Ninguém quer fazer guerra,
Todos querem alegria.

Num mundo perfeito,
O ar é tão, tão puro.
Não há violência,
Qualquer um
Se sente seguro.

André Duarte, 7.º C

Tristeza e ternura

Quando a escola está a começar,
Parece que vamos desanimar...
Mas, se me puser bem a pensar,
Aqui tenho outra família
Que me abraçou
E aconchegou.

Quando chegar a hora de ir,
Não sei o que irei sentir...
Terei em mim tanta tristeza
Mas também ternura
Por todos estes momentos...
Com estes pensamentos,
Será tanta emoção
Que ninguém me segura...

António Figueiredo, 9.º C

Sol e Lua

Presos numa dança sem fim...
Juntos, mas nunca se podendo tocar.
Afastados por luzes e sombras
Amor eterno, com vida para o infinito.
Não há mar que os possa separar.

O sol traz a luz,
A lua vem com a noite,
Bate nela a luz da esperança
E, quando a noite não for mais noite,
Viverão juntos eternamente
A ver sonhar cada criança.
Sol e Lua
História triste de amor.
Romeu que não vê Julieta
Um frio que nunca vê o calor.
Numa eterna ampulheta
Separados para sempre com dor.

Emília Duarte, 9.º A



espaço *para a escrita*

Tempo

Já se passaram nove anos
E o tempo passou a voar,
Pisco os olhos, relembro o 1.º ciclo:
O sítio onde já pertenci
E que agora não é o meu lugar.

Eu vou ser...
Ainda falta para começar a trabalhar,
Mas os receios começam a pairar.
Será que vou ser médica, enfermeira...?
Para que curso vou eu?
A preocupação começa ligeira.
Irei para direito?
Seguirei os passos do meu pai?
Quero apenas ser feliz,
Mas também quero o trabalho perfeito.

Gabriela Ferreira, 9.º B

No silêncio do mar

As ondas dançam sob o luar
Sussurram segredos do tempo e do vento
Cada maré vem e torna a voltar
Num ciclo eterno, calmo e lento.
No horizonte, o sol adormece,
O céu pinta-se em tons de ouro e cinzento
E o coração, sereno, esquece.
Tudo o que pensa, por um momento.

Matilde Patrícia Santos, 9.º B

Rascunhos do Futuro

Guardo no caderno os meus pensamentos,
Rabiscos de um tempo que não vai voltar.
O ontem ensina, o amanhã espera
E o hoje é o sabor que tudo tempera.

Entre linhas tortas e traços apagados,
Guardo o que fui e o que sempre serei.
Nos meus rascunhos deixo guardados
Os passos incertos com que sonhei.

Maria Inês Vasconcelos, 9.º C

Amiga a cores

A minha amiga tem cores de tudo:
Olhos de avelã, grandes e profundos.

A minha amiga tem cores de tudo:
Cabelos tornados de fios ondulados.

A minha amiga tem cores de tudo:
Boca de maçã doce como o mel.

A minha amiga tem cores de tudo,
Mas é frágil como o papel.

Carolina Araújo, 8.º A

O Cubo

O cubo mágico é um desafio,
Põe as gerigonças a funcionar.
É fazer amigos, dizer piadas,
É competir e é ganhar.

O cubo é uma aprendizagem
Onde a persistência é a chave,
Onde a inteligência é importante
E a risada é abundante.

Rodrigo Tavares, 8.º C

Segredos do mar

Nas ondas calmas, o mar esconde
Segredos antigos que o tempo responde.

Cada concha, cada gota a brilhar
Conta histórias que ninguém pode apagar.

O mar é um livro que nunca termina,
Com segredos e sonhos que ao vento fascina.

Maria Eduarda Xavier, 8.º C

Oxigenógeno

No congresso de Ciências celebrado, este verão, em Madrid, apresentou o P. Abunner, prof. de Física no Colegio do Sagrado Coração, de Barcelona, um novo aparelho para a produção do oxigênio por meio da oxilita. Pela boa disposição das suas partes oferece o novo *oxigenógeno*, que assim o chama o seu autôr, varias vantagens, comparado com outros aparelhos análogos já existentes.

O oxigênio sai já lavado ; a sua produção é contínua ; pôde dar-se-lhe uma pressão variavel, á vontade, até chegar a uma atmosfera ; o aparelho é todo de metal, de construção solida e esmerada, e de duração quasi indefinida, etc, etc. Há três modelos A, B e C ; mas o mais completo e vantajoso é o modelo C.

A.

In Echos da Via Sacra
Anno VI, 30 de janeiro de 1914, n.º 14





Retalhos da vida de um médico

Volidos 50 anos de atividade profissional, muitas histórias há para contar.

A vida de qualquer ser humano tem peripécias únicas, umas trágicas, outras cómicas, vivências únicas que tinham conteúdo para escrever resmas de livros.

O objetivo deste texto não é ser exaustivo, mas realçar e transmitir o que de mais importante se vivenciou.

Marco histórico no início da minha carreira, foi o Serviço Médico à Periferia, que o meu curso trilhou em 1975, uma imposição governamental para se iniciar uma carreira de especialidade médica.

A maioria dos colegas do meu curso de Coimbra foram colocados na Beira Interior, prestando apoio médico em vários concelhos muito carenciados do distrito de Viseu, com populações com fracos recursos económicos e sem médicos de proximidade.

Foram criados gabinetes médicos improvisados, alguns até caricatos. Mas o objetivo era prestar uma assistência médica, ainda que rudimentar, mas gratuita.

Esta experiência coletiva serviu de plataforma e de tubo de ensaio para criar o SNS, que rapidamente se transformou num exemplo mundial.

Volidos os anos de especialidade, outra reforma catapultou as várias especialidades médicas para os hospitais distritais. Foi então que iniciei a minha carreira hospitalar no velho Hospital, hoje uma bela pousada.

Não havia serviço de Cardiologia. Fui um dos seus fundadores, com muito poucos recursos técnicos. Com solicitações a mecenas nacionais e locais, fomos angariando equipamentos, pois a administração hospitalar não tinha recursos financeiros para tal e, passo a passo, fomos progredindo.

Com a abertura do novo Hospital, os equipamentos mais diferenciados foram sendo instalados. Hoje, com uma equipa muito qualificada, é um serviço reconhecido a nível nacional, de que a região se orgulha.

A medicina é uma ciência, mas, sobretudo, uma arte, que não deve ser desprovida da componente humana e de espírito de serviço à comunidade.

No período durante o qual prestei serviço no Hospital, não houve um dia sequer que ficasse a descoberto, com grande sacrifício pessoal e familiar. Era uma nobre missão imbuída de grande dedicação. Em contrapartida, havia uma compensação monetária justa.

Hoje, tenho dificuldade de entender o espírito mercantilista desta nova geração médica. Perderam-se valores da profissão. Até quando, não sei...

Avô de um aluno do 5.º Ano de Escolaridade



ECLIPSE SOLAR TOTAL EM PORTUGAL

No dia 12 de agosto de 2026, Portugal continental será palco de um impressionante eclipse solar com níveis de ocultação entre cerca de 92 % a 100 % no continente. A última vez que se observou um eclipse solar total em território continental foi há mais de um século, a 17 de abril de 1912.

A ocultação de 100% será visível apenas numa faixa muito estreita no nordeste transmontano, mais concretamente na zona do Parque Natural de Montesinho, em Bragança, onde o Sol ficará completamente encoberto durante cerca de 26 segundos.

Nunca debes olhar diretamente para o Sol durante um eclipse sem óculos de proteção certificados para eclipses solares ou filtros especiais, sob pena de sofrer lesões oculares graves ou cegueira (foto 1).

Podes também construir um projetor de caixa de orifício (pinhole), que é a forma segura e barata de observar um eclipse solar. Ele funciona como uma câmara escura, projetando a imagem do Sol numa superfície.

Materiais:

- Uma caixa de cartão (ex. caixa de sapatos), papel de alumínio, fita-cola, uma folha de papel branco, x-ato e tesoura.

Como fazer:

- Fazer um buraco na tampa da caixa, tapá-lo com uma folha de papel de alumínio e fazer um pequeno furo com uma agulha no seu centro. Fazer um buraco na lateral da caixa e colocar no fundo da caixa uma folha branca. (fotos 2, 3 e 4)

Como ver:

- Ficar de costas para o Sol e alinhar a caixa de forma a que a luz solar passe pelo furo do papel de alumínio. A imagem do Sol será projetada no papel branco dentro da caixa. Para mais informações pesquisa no site eclipse2026.pt



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Adaptado de:

<https://sicnoticias.pt/pais/2026-03-29-eclipse-solar-total-em-portugal-data-loais-e-como-ver-este-fenomeno-raro-1c7ad051>

<https://www.youtube.com/shorts/7BoqLBpEFwQ>

ecos da via-sacra



Recordações

Chegamos hesitantes, ansiosos,
Recebemos amor, carinho e compreensão.
Agora partimos seguros e confiantes,
Cheios de sonhos e ambição.

Viajamos na máquina do tempo,
Analisamos frases e orações,
Somamos desafios e aventuras,
Dissecamos fórmulas e corações!

Localizamos países e oceanos
Sempre num vaivém constante,
Passeamos por Londres e Paris,
Aprendemos a amar o nosso semelhante!

Deixaremos as cadeiras vazias,
Mas levaremos os corações repletos
De pessoas, músicas e fantasias!

Matilde Lourenço, 9.º C

Projeto de Educação Visual - 8.º Ano



COLÉGIO DA VIA-SACRA

WISEU JUNHO 2026