

ecos



da via-sacra

COLÉGIO DA VIA-SACRA

Ano CXVIII N.º 1 MARÇO 2026

Preço: 1 Mocho





Projeto: Clube de Artes - 1.º Ciclo

“Quando estendes a mão, sentes o teu coração.” *Maria Luísa dos Santos, 5.º A*

“Ser voluntário é investir tempo... é ajudar e trazer a felicidade como recompensa.” *Manuel Chumbo, 8.º A*

“Ser voluntário é oferecer o coração e deixar que o bem floresça no silêncio do gesto.” *Maria Simões, 9.º A*

AGENDA de ATIVIDADES

27 de março de 2026

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

10h45 | Eucaristia.

14h30 | Atividades recreativas.

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



DAR sem esperar

CRESCER ao ajudar

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
- 41 ECHOS DO PASSADO
- 42 AGORA FALAM OS PAIS
- 43 CIÊNCIA DIVERTIDA

ANO CXVIII - N.º 1 / MARÇO 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



**Páscoa, tempo de mudança,
transformação e renovação.
Atreve-te a mudar.**

Vamos viver mais uma Páscoa. Em cada ano é sempre um acontecimento marcante para todos nós. Celebramos o grande acontecimento da história da Igreja - Cristo Ressuscitou - está vivo e convida-nos a viver a vida nova que Ele nos comunicou.

Na Quaresma, fomos convidados a mudar: mudar começa em mim; mudar é cuidar do outro; mudar é cuidar da casa comum; mudar é construir comunidade; mudar é comprometer-se; amar é mudar.

O Senhor Ressuscitado quis depositar nas nossas mãos um mundo novo. Antes de nós merecermos do Senhor qualquer confiança, Ele confiou-nos o grande Sim a uma vida nova.

A pedra do sepulcro era grande e barrava a entrada e saída. Agora, ela foi retirada e a porta da habitação da morte foi para sempre aberta.

"Porque procurais entre os mortos Aquele que está vivo? Ressuscitou; não está aqui... ide dizer aos seus discípulos e a Pedro que Ele vos precede na Galileia. Lá o vereis, como vos disse" (Mc 16,6-7).

A notícia do sepulcro vazio vai pôr em movimento todos os discípulos para verem e acreditarem.

Hoje, nós, também acreditamos na Ressurreição de Cristo?

No final deste período de trabalho que queremos agradecer por todo o caminho feito, vivamos a Páscoa pessoalmente, em família e em comunidade. Atrevamo-nos a mudar cuidando de nós, dos outros, da natureza, numa palavra, amando como Cristo nos amou, dando a vida por todos nós.

Quero desejar uma Santa Páscoa a todos os pais e encarregados de educação, professores, pessoal auxiliar e, em especial, aos nossos alunos. Que seja um momento de mudarmos alguma coisa em nós na vivência dos valores que Cristo Ressuscitado nos comunica.

Santa Páscoa para todos.

Pe. Carlos Martins Casal



Visita ao Lar da Viscondessa de S. Caetano

De 17 a 19 novembro, as turmas do 6.º Ano tiveram a oportunidade de visitar o Lar Viscondessa de São Caetano. Expressões como "até o ar que respirava parecia diferente", "naquele momento tudo se abriu à minha volta de uma maneira espetacular" ou "soube pela primeira vez que existiam lugares onde as pessoas viviam".

Cada aluno leu o postal de Natal personalizado e levou uma coroa de natal, feita com rebuçados, que fez parte da decoração da árvore de Natal dessa Instituição.

Grupo de E.M.R.C.



Banco Alimentar - Solidariedade e Voluntariado

O Colégio da Via-Sacra, mais uma vez, associou-se à campanha de recolha de alimentos do Banco Alimentar Contra a Fome. Nos dias 29 e 30 de novembro, o Colégio coordenou a recolha de alimentos no Auchan do Palácio do Gelo, tendo recolhido 2680 kg.

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

Grupo de E.M.R.C.



Viagem ao Passado: o Antigo Egito invade o 7.º Ano

No passado dia 10 de dezembro, os alunos do 7.º Ano deixaram de lado os manuais e "viajaram" no tempo até às margens do Nilo. Recebemos a visita especial da egiptóloga Inês Torres, que veio partilhar o seu vasto conhecimento sobre a fascinante civilização egípcia.

A curiosidade foi a nota dominante da manhã. Os alunos mostraram-se rendidos aos detalhes partilhados, participando ativamente com perguntas e demonstrando um entusiasmo contagiante.

Grupo de História e Geografia



"10 milhões de Estrelas - Um gesto pela Paz"

No âmbito do tema anual e tendo por objetivo a comemoração da época natalícia, as turmas do 4.º Ano, em colaboração com a professora Célia Braguês, elaboraram um arranjo de Natal utilizando materiais recicláveis.

Para que o trabalho ficasse ainda mais bonito e tivesse um maior significado, foi lançado um desafio aos alunos e respetivos Encarregados de Educação, que consistia na aquisição da vela "10 milhões de Estrelas - Um gesto pela Paz" para ajudar quem mais precisa.

Foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora!

Turmas do 4.º Ano



Torneio Interturmas de Basquetebol

Nas manhãs dos dias 12 e 15 de dezembro decorreu o Torneio Interturmas de Basquetebol no Colégio da Via-Sacra, organizado pelo grupo disciplinar de Educação Física. Este torneio pôs à prova a perícia e o talento dos nossos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos, tendo saído vencedoras as turmas seguintes: 2.º Ciclo Feminino - 6.º A; 2.º Ciclo Masculino - 6.º A; 3.º Ciclo Feminino - 8.º C; 3.º Ciclo Masculino - 9.º C.

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 Ed. Física





Concurso “Quadras de São Martinho 2025”

Como forma de assinalar a tradição do São Martinho e incentivar a escrita de quadras, os alunos do 4.º Ano participaram no Concurso “Quadras de São Martinho 2025”, uma iniciativa promovida pelo Município de Viseu, através da Biblioteca Municipal D. Miguel da Silva. As turmas participaram com um conjunto de quadras elaboradas em contexto de sala de aula.

Os alunos do 4.º C conquistaram o 1.º lugar e os alunos do 4.º B uma Menção Honrosa, ambos na categoria “1.º Ciclo - Grupo”.

A cerimónia de entrega dos prémios realizou-se no dia 15 de dezembro de 2025.

S. Martinho no século XXI

Num lindo dia de outono,
No seu Tesla a passear,
Guiado pelo seu GPS
Ia Martinho a acelerar!

Avistou um sem-abrigo,
Muito triste a choramingar.
Fez uma grande travagem
E parou para o ajudar!

Ofereceu-lhe o seu almoço
E um casaco bem quentinho!
Ele sorriu vigorosamente
Àquele gesto de carinho.

O Sol surgiu de repente,
Com um brilho encantador!
O dia ficou bem mais quente,
A bondade semeou o amor!

Em pleno século XXI,
S. Martinho é inspiração!
O ídolo de toda a gente,
Um exemplo de compaixão.



Turma do 4.º C



Festa de Natal no Colégio da Via-Sacra

No dia 16 de dezembro, realizou-se a tradicional Festa de Natal do Colégio da Via-Sacra, um momento especial de convívio e de celebração vivido por toda a comunidade escolar.

Durante a manhã, os alunos reuniram-se nas respectivas salas de aula para assistir a um vídeo sobre o voluntariado, tema que se relaciona com o lema deste ano do Colégio: “Dar sem esperar - Crescer ao ajudar”. Este momento proporcionou uma oportunidade de reflexão e partilha. Cada aluno registou, em folhas coloridas, ideias sobre como pode contribuir com gestos de solidariedade no dia a dia.

De seguida, o Pavilhão transformou-se num espaço de celebração para a Eucaristia, presidida pelo Padre Casal, que convidou todos a refletir sobre o verdadeiro espírito do Natal.

Durante a tarde, assistimos a apresentações preparadas pelos diferentes anos de escolaridade. O 1.º Ciclo encantou o público com uma belíssima atuação inspirada no filme *O Rei Leão*. Já os alunos dos 5.º e 6.º Anos apresentaram animadas coreografias com músicas natalícias. O 7.º Ano dinamizou uma original representação de uma emissão de rádio a assinalar esta época festiva, enquanto o 8.º Ano apresentou uma peça de teatro sem falas, apenas com legendas, dedicada à importância do voluntariado. Por fim, o 9.º Ano emocionou todos com a apresentação “O Baú das Memórias”, um conjunto de fotografias que recordou momentos marcantes vividos ao longo dos nove anos de percurso escolar.

Esta celebração de Natal ficará certamente na memória de todos como um momento especial de união, alegria e partilha.





OTL de Natal anima alunos do 1.º Ciclo

Entre os dias 17 e 19 de dezembro, realizou-se o OTL de Natal, com um conjunto de atividades especialmente preparadas para os alunos do 1.º Ciclo.

Ao longo destes dias, os mais pequenos participaram em diversas atividades lúdicas e educativas. Divertiram-se à procura de palavras numa sopa de letras dedicada às línguas, jogaram com argolas sobre a temática natalícia, pintaram bonecos de neve, o Pai Natal e as renas, e ainda elaboraram decorações de Natal.

Houve também momentos de lazer e convívio, como uma animada sessão de cinema com pipocas, e atividades desportivas que permitiram gastar energias de forma saudável.

A boa disposição foi uma constante e para isso contribuiu também a colaboração dos alunos do 9.º Ano, que se voluntariaram para ajudar na dinamização das diferentes atividades, acompanhando os colegas mais novos.

O OTL de Natal proporcionou, assim, dias cheios de alegria, partilha e espírito natalício para todos os participantes.





“Adorei fazer um presépio pequeno e um anjo de papel. Foram dias espetaculares e quero voltar a participar no próximo OTL.”

Íris Cabral, 1.º B

“Eu gostei de fazer anjos, descobrir palavras na sopa de letras e brincar, mas a minha atividade preferida foi jogar às apanhadas com os meus amigos. Nestes dias, fiz coisas giras; gostava de repetir algo parecido.”

Diego Martins, 2.º A

“No OTL de Natal, fiz alguns enfeites para a árvore, mas o meu favorito foi o anjo, porque eu gosto de trabalhos manuais, de fazer diversas coisas com as minhas próprias mãos.”

Diogo Carris, 3.º C

“Além dos enfeites de Natal que elaborei na sala de aula, participei na atividade de desporto e gostei imenso, porque havia vários obstáculos para ultrapassar. Foi desafiante. Espero poder repetir a experiência.”

Clara Moreira, 4.º

“Decidi fazer voluntariado no OTL de Natal, porque acho uma ótima forma de ocupar o tempo de maneira útil. Gostei bastante da experiência, sobretudo de estar em contacto com as crianças. Com esta minha participação, sinto que ganhei algo muito importante: experiência para a vida. Aprendi a lidar melhor com diferentes situações, a ter mais responsabilidade e a valorizar ainda mais o trabalho em equipa e o convívio com os outros.”

Ema Amaral, 9.º A





Segurança rodoviária na escola

No âmbito da disciplina de Estudo do Meio, as turmas do 1.º Ano receberam, no passado dia 19 de janeiro, a visita da P.S.P., numa ação dedicada à prevenção rodoviária. De forma clara e adequada à idade das crianças, os agentes abordaram regras essenciais de segurança, como a correta travessia da estrada e a importância do uso do cinto de segurança, entre outras.

A iniciativa contribuiu para sensibilizar os alunos para comportamentos seguros no dia a dia, promovendo desde cedo a educação para a cidadania e para a segurança rodoviária.

Professores do 1.º Ano



Palestra “À Conversa com o Adolescente: Sexualidade e Afetos”

No âmbito do Projeto Educação para a Saúde (PES), em articulação com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, as turmas do 9.º Ano participaram, nos dias 26 e 27 de janeiro, na palestra “À Conversa com o Adolescente: Sexualidade e Afetos”.

A sessão foi dinamizada com a colaboração do Dr. Francisco Ruas, da Dr.ª Joana Magalhães, da Dr.ª Andreia Fernandes, da Dr.ª Cláudia Fernandes, da Dr.ª Catarina Encarnação e da Dr.ª Inês Couto, médicos da Unidade de Adolescentes da Unidade Local de Saúde Viseu Dão-Lafões.

Ao longo da atividade “Verdade ou Mito”, os alunos tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas e aprofundar conhecimentos sobre as mudanças físicas e emocionais próprias da adolescência, num ambiente aberto ao diálogo e à partilha de experiências.

Tratou-se de um momento enriquecedor, marcado pela reflexão, pela aprendizagem e pela proximidade entre profissionais de saúde e alunos.



Carnaval, uma tarde temática do “Circo”

No dia 13 de fevereiro, após uma manhã de aulas, a comunidade escolar viveu uma tarde particularmente memorável.

Sob o tema “Circo”, os alunos deram largas à imaginação, apresentando-se caracterizados de mimos, palhaços e até de pipocas, num ambiente marcado pela criatividade, entusiasmo e espírito de convívio.

A festa continuou com a realização da tradicional *Pancake Race*, no âmbito da disciplina de Inglês, que contou com a participação empenhada e responsável dos estudantes.

Antes do lanche, os alunos ainda mostraram os seus dotes artísticos com danças que acompanhavam músicas animadas e carnavalescas.

Com o sol envergonhadamente a espreitar, terminou uma jornada que ficará, certamente, na memória de todos como um momento de partilha, alegria e fortalecimento do espírito escolar.





Visita ao Museu Nacional Grão Vasco

Nos passados dias 4 de fevereiro e 5 de março, as turmas do 8.º Ano deslocaram-se ao Museu Nacional Grão Vasco para conhecerem melhor a vida e a obra do mestre viseense Vasco Fernandes. Esta visita de estudo constituiu um importante reforço ao programa curricular de História, permitindo aos alunos observar, ao vivo, as técnicas e o simbolismo do Renascimento que estudam em sala de aula. Ao longo da atividade, foi notório o interesse e a curiosidade dos alunos, que demonstraram um grande entusiasmo ao contactar diretamente com o património artístico da sua cidade, consolidando conhecimentos de forma prática e envolvente.

Grupo de História e Geografia





Turmas do 4.º Ano participam na XIX Sessão Plenária da Assembleia Municipal Infantil de Viseu

No passado dia 6 de março, os alunos do 4.º Ano tiveram a oportunidade de participar na XIX Sessão Plenária da Assembleia Municipal Infantil de Viseu, uma iniciativa que promove a cidadania ativa e incentiva os mais jovens a conhecer e a participar nos processos democráticos do seu concelho.

A sessão reuniu alunos de várias escolas do município, que assumiram simbolicamente o papel de deputados municipais, para debater o tema deste ano, a “História de Viseu e a sua Toponímia”. Para a participação nesta iniciativa, o subtema por nós escolhido foi “Hagiotoponímia - Identidade da Cidade”, uma vez que este vocábulo nos direciona para o estudo dos nomes dos lugares (topónimos) que têm origem em nomes de santos ou figuras sagradas.

No âmbito desta iniciativa, cada escola apresentou também um cartaz alusivo ao tema da assembleia. O cartaz elaborado pelos alunos da nossa escola destacou-se pela sua criatividade e qualidade artística, tendo recebido uma Menção Honrosa na área das Artes, distinção que encheu os alunos de orgulho e reconheceu o empenho e o trabalho desenvolvido com a colaboração de todos os envolvidos, em especial aos professores José Marques e Célia Braguês, e à pessoa responsável pela edição de vídeo, Liliana Cabral.

Os professores do 4.º Ano



Quem inventou a guerra?

Esta pergunta foi feita por uma criança ucraniana no contexto da exposição “A guerra pelos olhos das crianças” e obrigou-me a pensar e a escrever-vos o que penso sobre isto.

A guerra não é o “estado natural” dos seres humanos; portanto, alguém a deve ter inventado!

A guerra é difícil de entender porque a paz é o nosso “estado de fábrica”. Quando não há paz à nossa volta, ficamos tristes, e isso é sintoma de que a guerra é apenas uma avaria no sistema.

Sabes quando ficas muito zangado porque um amigo não te emprestou um brinquedo? Pois, esse sentimento de “ficar zangado” nasce connosco, mas sentir uma zanga não é o mesmo que fazer uma guerra! A guerra é “inventada” quando as pessoas decidem, com muito tempo e planos, usar essa força para magoar os outros. A zanga é um sentimento, mas a guerra é uma muito má decisão. A guerra não caiu do céu nem nasceu connosco como os nossos olhos, nem nascemos com um “botão de guerra” no nosso corpo. O nosso cérebro não nos obriga a ser maus nem a lutar. Nós é que mandamos nas nossas mãos e no que dizemos. Isto quer dizer que ninguém nasce “programado” para ser violento.

Nós nascemos com um superpoder que nos deixa escolher entre o bem e o mal. Deus imaginou o mundo como um lugar onde todos somos irmãos. A guerra acontece quando nos esquecemos de cuidar da nossa paz interior. A paz é uma construção na medida que cada um usa esse seu superpoder.

Significa, então, que tu podes ser um “construtor da Paz” sempre que resolves um problema conversando, em vez de dares um empurrão. Ser forte não é bater; ser forte é saber manter o coração calmo “desarmando” o outro.

Um martelo pode ser usado para construir uma casa (força para o bem) ou para partir um vidro (força para o mal). O martelo não decide o que faz; quem decide é a mão que o segura. A paz, portanto, também depende de ti e de como usas o teu coração.

Jesus, na Páscoa, é o nosso Super-Herói que nos ensina como isso se faz. Está atento a como Jesus promoveu a Paz nos acontecimentos da sua vida!

Boa Páscoa!

Prof.ª Ana Coimbra





The Good Lie, de Philippe Falardeau

The Good Lie, de Philippe Falardeau, é um filme americano, baseado em factos reais, que conta a história de um grupo de jovens que foge da guerra do Sudão.

O filme acompanha quatro irmãos — Mamere, Jeremiah, Paul e Abital —, cuja infância é abruptamente interrompida por um ataque brutal à sua aldeia. Nesse seguimento, perdem as suas famílias e são obrigados a atravessar o deserto a pé, enfrentando fome, sede e muitos perigos, até conseguirem chegar a um campo de refugiados, no Quênia.

Neste percurso, durante o qual aprendem a cuidar uns dos outros, enfrentam a separação de um dos jovens, Theo, que se sacrificou pelos irmãos. Com mais alguns momentos comoventes pelo caminho, o grupo chega aos Estados Unidos da América, onde terá a oportunidade de começar uma nova vida. A irmã, por ser rapariga, é separada dos irmãos e enviada para outra cidade, o que os deixa muito tristes.

Entretanto, os rapazes conhecem Carrie, uma mulher americana, que trabalha numa agência de emprego, que os ajuda a adaptarem-se à nova cultura e aos costumes diferentes.

Apesar das dificuldades, como aprender inglês e arranjar trabalho, eles mostram muita coragem e união e farão de tudo para investigar o ataque que levou Theo, o irmão mais velho do grupo, e recuperar a irmã para reunir toda a família que sobreviveu à guerra.

O filme constrói-se entre momentos de humor inocente, choque cultural e intensa emoção, culminando num desfecho comovente que reforça a mensagem central: mesmo após perdas inimagináveis, a esperança, a dignidade e o amor fraterno podem abrir caminho para um novo começo.

Lembrando o tema anual do Colégio, o Clube de Jornalismo faz questão de aconselhar a visualização deste ótimo filme, que fala sobre amizade, família, esperança e sobre a importância de ajudar os outros. *The Good Lie* mostra que, mesmo depois de passarmos por situações muito difíceis, é possível recomeçar e construir um futuro melhor.



"Find a way" - Nico & Vinz

(banda sonora do filme)

Made my way to the borderline
Lookin' up toward the friendly skies
Everything that I thought I had,
Taken right before my eyes.
Oh yeah
Give me faith, give me love, 'cause I need it!
Show me grace, make me strong, let me feel it!
Where to go? Can I walk to redemption?
Don't know how I'll be okay,
But I'll find a way.
Said I'll find a way
Don't know. How I'll be okay,
But I'll find a way
Do you remember, that when we used to play?
Do you remember, when you put me in my place?
Do you remember, when you told me I should go?
And I left you fighting all alone?
I see the writings on the walls
I feel it coming. Yes I do
Us together like before
I don't know how we'll be okay
But I'll find a way.
No matter way, no matter way,
I am gonna see any way
To lord your boar to lord your terror I pray
'Cause I've waited finally shout,
To open up my mouth and let the truth come out
Yes I'll say it without a doubt
Don't know. How I'll be okay,
But I'll find a way
(Say!) I will find a way
(repeat)

mergulhar nos livros

O Bando das Cavernas, Heróis do Mundo 8: O Planeta Desconhecido

O *Bando das Cavernas*, ou seja, o Tocha, a Ruby, o Menir, o Cromeleque e os seus restantes companheiros, são desafiados a fazer um filme histórico para o projeto “Heróis do Mundo” sobre a incrível aventura do navegador português Fernão de Magalhães. Este homem sonhador propõe ao rei português navegar em direção a ocidente até às ilhas Molucas para provar que a Terra não é plana, mas redonda. Contudo, tem de ir oferecer os seus serviços ao rei espanhol. O que o obrigou a procurar esse apoio? Conseguiu realizar o seu sonho de infância?

Com este aventureiro bando pré-histórico e com alguns rivais, embarcamos numa aventura cheia de perigos e descobertas por mares de um planeta cuja forma é desconhecida. Enfrentam-se incríveis tempestades, monstros marinhos, mistérios divertidos com tribos, sempre com as trapalhadas e invenções que caracterizam este bando.

Este livro, assim como os restantes da coleção, mistura aventura, humor e saber, sendo perfeito para quem gosta de sentir as emoções das personagens de uma história, dar umas boas gargalhadas, enquanto descobre grandes heróis e acontecimentos importantes da humanidade.

Junta-te ao Bando e vive com eles incríveis aventuras baseadas em factos reais da história.

Tomás Correia, 5.º A

O Rapaz do Rio, de Tim Bowler

Este livro relata a história de Jess, uma rapariga de quinze anos, cuja família decide viajar para a terra natal do seu querido avô. Jess é muito ligada a ele e é uma nadadora exímia.

O avô, um pintor talentoso, encontra-se doente e o seu estado de saúde está a piorar. Apesar de já ter sofrido um ataque cardíaco, insiste em fazer a viagem. O seu principal objetivo é terminar um quadro inacabado de um misterioso “rapaz do rio”, personagem que simboliza a força, a superação e a capacidade de ultrapassar as dificuldades — incluindo a proximidade da morte.

Durante as férias, o avô sofre um novo ataque cardíaco, que acaba por levar à sua morte. Neste momento, Jess consegue vencer a sua corrida no rio e cresce emocionalmente, superando a perda do avô. Este é um dos momentos mais marcantes da história.

Aconselho muito este livro porque, quando o terminamos, sentimos que somos uma pessoa diferente. É uma história profunda, emocionante e inesquecível.

Luís Valério, 7.º B



famosos & talentosos

Maria Carolina Sá, 9.º C

Maria Carolina Cardoso de Sá, aluna do 9.º C, apresenta uma grande paixão pelas artes, interessando-se pela dança, teatro e canto. Desde a infância, a música faz parte do seu quotidiano e aquilo que começou como uma simples brincadeira rapidamente se transformou numa forma profunda de expressão pessoal. Revela especial apreço pela música *pop* e pelo *jazz* no canto, e pelo *ballet* e dança contemporânea enquanto linguagens corporais de eleição.

O teatro entrou na sua vida como uma experiência nova, mas rapidamente se tornou uma verdadeira vocação. Através da representação, descobriu uma maneira singular de contar histórias e de compreender diferentes perspetivas, colocando-se no lugar das personagens que interpreta.

Ao longo do seu percurso, participou em concursos como o *The Voice Kids* e o *Sons à Solta*, procurando constantemente novos desafios. No teatro, destacou-se recentemente no papel de “Mosca”, interpretação que lhe valeu, *ex-aequo*, o prémio de Melhor Interpretação Secundária, mas também já foi galardoada como Melhor Atriz e Melhor Interpretação Vocal noutras associações de teatro.

A Carolina integra três grupos de teatro, um grupo de dança e frequenta o Conservatório de Viseu, conciliando os ensaios regulares com os estudos. Apesar do ritmo intenso, encara o esforço com entusiasmo, acreditando que a dedicação é fundamental para crescer artisticamente. É no teatro musical que sente encontrar a sua verdadeira identidade artística.

Ambiciona continuar a evoluir e sonha pisar palcos internacionais, imaginando-se, daqui a dez anos, em cidades como Londres ou, até, nos palcos da Broadway.

Para a Carolina, a arte é, acima de tudo, uma forma de liberdade e de comunicação, uma maneira de tocar o público e partilhar emoções genuínas. De entre os vários nomes que admira, destaca Anne Hathaway pelo poder e interpretação vocal estrondosos que a caracterizam.

Anne Hathaway

Anne Jacqueline Hathaway nasceu a 12 de novembro de 1982, em Brooklyn, Nova Iorque (Estados Unidos da América). Desde jovem, demonstrou interesse pelas artes performativas, participando em produções escolares e desenvolvendo uma forte ligação ao teatro musical.

Alcançou reconhecimento internacional no início da carreira ao protagonizar o filme *O Diário da Princesa* (2001), que a projetou como uma das jovens atrizes mais promissoras de Hollywood. Posteriormente, consolidou o seu talento em produções como *O Diabo Veste Prada* (2006), no qual demonstrou versatilidade e maturidade interpretativa.

Um dos momentos mais marcantes do seu percurso ocorreu em 2012, com a interpretação de “Fantine” no musical cinematográfico *Os Miseráveis*. A sua atuação intensa e emocional, aliada à poderosa interpretação vocal da canção “I Dreamed a Dream”, valeu-lhe o Óscar de Melhor Atriz Secundária, além de outros importantes prémios internacionais.

Ao longo da sua carreira, Anne Hathaway tem alternado entre comédia, drama, cinema independente e grandes produções, revelando capacidade de adaptação a diferentes géneros e personagens. Para além do cinema, mantém ligação ao teatro e à música, áreas que continuam a influenciar o seu trabalho artístico.

Reconhecida pela disciplina, elegância e dedicação à profissão, Anne Hathaway é considerada uma das atrizes mais talentosas da sua geração. A sua trajetória demonstra que o sucesso resulta não apenas de talento natural, mas também de esforço, compromisso e constante aperfeiçoamento artístico.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fonte:

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

Gonçalo Figueiredo, 9.º A

Gonçalo Miguel Simões Figueiredo, do 9.º A, é um aluno que vive o futebol com paixão, disciplina e ambição. Iniciou o seu percurso no futebol aos sete anos, influenciado pelo ambiente familiar, onde esta modalidade sempre esteve presente.

Representa o Académico de Viseu desde a época 2018/2019, clube onde tem desenvolvido as suas competências técnicas e consolidado a sua posição como ponta de lança, função que assume com entusiasmo, por gostar de estar envolvido no ataque e perto do golo.

Caracteriza-se como uma pessoa competitiva, com vontade de vencer e de se superar constantemente, mas valoriza igualmente o espírito de equipa e os momentos de partilha com os colegas.

A sua rotina semanal inclui quatro treinos, com duração aproximada de uma hora e meia cada, para além dos jogos ao fim de semana, que implicam, por vezes, deslocações a diferentes pontos do país.

Para o Gonçalo, conciliar a escola com o futebol é sobretudo uma questão de prioridades, sendo os estudos sempre colocados em primeiro lugar. Reconhece que ainda tem muito a aprender e a aperfeiçoar, considerando que é a dedicação diária e a vontade de evoluir que o tornam um jogador melhor.

Embora ainda não tenha decidido se seguirá uma carreira profissional, mantém o sonho de representar a seleção portuguesa.

Como qualquer atleta, também enfrentou desafios, incluindo uma lesão que o afastou dos relvados durante dois meses. Nessa altura, aprendeu a importância da paciência, do cuidado físico e da força mental.

De entre os seus ídolos, destaca Cristiano Ronaldo, sobretudo pelo percurso de esforço, resiliência e dedicação que marcou o início da sua carreira — qualidades com as quais Gonçalo se identifica profundamente.

Cristiano Ronaldo

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro nasceu a 5 de fevereiro de 1985, no Funchal, Madeira. Desde cedo, demonstrou talento para o futebol, iniciando o seu percurso no Andorinha e, posteriormente, no Nacional da Madeira. Aos 12 anos, mudou-se para Lisboa para integrar a formação do Sporting Clube de Portugal, decisão que exigiu coragem e maturidade.

Em 2003, transferiu-se para o Manchester United, onde conquistou títulos importantes. O seu desempenho notável valeu-lhe, em 2008, a conquista da primeira Bola de Ouro. Depois, foi contratado pelo Real Madrid, numa transferência histórica à época. Tornou-se o melhor marcador da sua história, vencendo múltiplas Ligas dos Campeões e reforçando o estatuto de um dos melhores jogadores do mundo.

Cristiano Ronaldo iniciou, em 2023, uma nova etapa no Al Nassr, da Arábia Saudita. Paralelamente, construiu um percurso ímpar ao serviço da Seleção Portuguesa, conquistando o Campeonato da Europa em 2016 e a Liga das Nações em 2019. É amplamente reconhecido pelos seus recordes de golos e pela longevidade ao mais alto nível competitivo.

Conhecido pela disciplina rigorosa, ética de trabalho e ambição constante, Cristiano Ronaldo destaca-se não apenas pelo talento técnico, mas também pela capacidade de superação. Fora dos relvados, desenvolve projetos empresariais e participa em iniciativas solidárias.

Considerado uma referência do desporto mundial, Cristiano Ronaldo permanece como símbolo de perseverança, profissionalismo e dedicação, inspirando milhões de pessoas dentro e fora do futebol.



Clube de Jornalismo e Audiovisual

Fontes:

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

https://www.ebiografia.com/cristiano_ronaldo/

BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: Elizabete Boloto

PROFISSÃO: Assistente Operacional



O Repórter Mocho conversou com a Dona Beta e, entre perguntas e respostas, conseguiu descobrir algumas particularidades da sua vida.

Repórter Mocho: Há quanto tempo trabalha como auxiliar de ação educativa, nomeadamente no Colégio? O que a motivou a escolher esta profissão?

Dona Elisabete: Trabalho no Colégio da Via-Sacra há cinco anos. O motivo desta escolha foi a vontade de querer vivenciar uma nova experiência, porque me fascina trabalhar com crianças.

Repórter Mocho: Recorda-se da sua infância e do tempo em que andava na escola? Como era a sua relação com as auxiliares?

Dona Elisabete: Recordo-me bem... Na minha infância, a escola era um pouco diferente. Nos intervalos, brincávamos imenso uns com os outros. Na minha escola, só havia uma auxiliar, que era excelente connosco, pelo que todos nós a respeitávamos e tínhamos por ela um grande carinho.

Repórter Mocho: Em que consiste o seu trabalho no dia a dia? Do que mais gosta no contacto diário com as crianças?

Dona Elisabete: O meu trabalho, no dia a dia, é organizar algumas tarefas, fazer limpezas escolares e, principalmente, cuidar dos alunos, durante os intervalos e refeições. No contacto com as crianças, gosto de interagir nas brincadeiras, mas, acima de tudo, tento privilegiar o bom relacionamento com elas.

Repórter Mocho: Como ajuda a manter a disciplina e o bom ambiente?

Dona Elisabete: Na maior parte das vezes, basta uma boa conversa com os meninos e tudo acaba por se resolver com alguma facilidade.



Repórter Mocho: No Colégio da Via-Sacra é comum ouvir-se o tratamento de “dona”. O que acha dessa forma de as crianças chamarem as auxiliares de ação educativa?

Dona Elisabete: A palavra “Dona” não é muito do meu agrado. Quando as crianças entram para o 1.º Ano, digo-lhes sempre que me chamo Beta. No início, é esse o tratamento adotado; porém, com o passar do tempo e por influência dos alunos mais velhos, rapidamente passam para o tratamento de “Dona”.

Repórter Mocho: Como é trabalhar com crianças? Já teve de lidar com situações difíceis? Como as resolveu?

Dona Elisabete: Lidar com crianças é muito gratificante. Já tive algumas situações difíceis, mas, regra geral, foram resolvidas com recurso a uma simples conversa. Noutras situações, onde essa conversa não estava a ter o efeito desejado, tive que recorrer a superiores.

Repórter Mocho: Quais são os maiores desafios da sua profissão? Que qualidades considera essenciais para uma auxiliar educativa?

Dona Elisabete: É uma profissão muito desafiante, pois temos que ter muita paciência e gostar do que fazemos. Nós temos que cumprir a nossa missão, mas, sobretudo, ganhar o respeito e obediência dos alunos. Tem de existir equilíbrio.

Repórter Mocho: Como imagina a escola do futuro?

Dona Elisabete: Sinceramente não sei, mas o futuro dirá, porque, com o decorrer dos anos, a sociedade tem-se mostrado em constante mudança.

Repórter Mocho: Que mensagem gostaria de deixar aos alunos?

Dona Elisabete: Eu gostaria que os alunos respeitassem os seus encarregados de educação, os professores, os auxiliares e os seus colegas, o que poderia contribuir para tornar a vida escolar muito melhor e mais gratificante para todos os seus intervenientes.

Especialidade gastronómica: Vitela à Lafões.

Programa de televisão: Uma boa série romântica.

Animal de estimação: Gato.

Férias de sonho: Fazer um cruzeiro.

Aspiração de vida: Criar uma organização de caridade para ajudar pessoas desfavorecidas.



MANUEL NUNO DE MAGALHÃES PINHEIRO ALÇADA

Manuel Nuno de Magalhães Pinheiro Alçada nasceu a 6 de novembro de 1966, em Lisboa. Licenciado em Ciências Farmacêuticas e doutorado em Farmácia, está desde há muito tempo ligado ao trabalho de voluntariado, tendo, inclusivamente, criado uma disciplina relacionada com esta temática.



*“Sorriam para a vida para
que a vida vos sorria.”*

Ecos da Via-Sacra: O que o levou a envolver-se no voluntariado? Houve algum momento ou experiência decisiva?

Manuel Alçada: Comecei a fazer voluntariado no Hospital S. João (HSJ), na altura na urgência da Pediatria. Não sei bem o que me levou a começar. A minha mãe fazia voluntariado no HSJ e eu estava envolvido nas equipas de Jovens de Nossa Senhora. Quando surgiu a oportunidade de fazer o curso para entrar no voluntariado do HSJ, decidi ingressar. A disponibilidade para ajudar o outro fez parte da minha educação e logo foi uma questão de oportunidade.

Depois disso, tive um forte envolvimento com o Banco Alimentar contra a Fome do Porto, do qual fui um dos fundadores. Estive responsável pela organização das campanhas de recolha de alimentos e fiz parte da direção. A ligação manteve-se durante muitos anos, tendo participado em todas as campanhas até 2020.

Também me lembro muitas vezes do filme de 1991 *Diagnóstico do destino* (ou *Um golpe do destino*), no original *The Doctor*, no qual um médico bem-sucedido é confrontado com um diagnóstico de cancro. No seguimento dos tratamentos a que é sujeito, percebe muito do que os doentes passam e muda por completo a sua postura. Foi um filme marcante e foi um dos motivos que me levou a propor a unidade curricular de Formação Social e Humana. Devemos ter a capacidade de nos colocar nos pés do outro e, desta forma, tentar perceber a sua razão. E, para mim, o voluntariado tem-me ajudado a ver o mundo com um olhar diferente.



Ecos da Via-Sacra: Em que áreas ou projetos de voluntariado está atualmente envolvido?

Manuel Alçada: Neste momento não estou envolvido em ações de voluntariado. Mantenho uma unidade curricular (UC), vulgo disciplina, onde os estudantes têm de fazer voluntariado. Esta UC, Formação Social e Humana, obriga-me a contactar várias Instituições e a tomar contacto com muitos projetos de voluntariado. Nesta UC, todos os anos me lembro da importância que o voluntariado pode ter no percurso de um estudante universitário, o quanto se pode aprender através de “ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada”.

Ecos da Via-sacra: De que forma o seu papel enquanto professor universitário influencia o seu trabalho de voluntariado e vice-versa?

Manuel Alçada: Em 2010 fiz uma primeira proposta para a criação de uma UC onde os estudantes teriam de fazer voluntariado. Foi necessário aguardar 4 anos para, no início de uma reforma curricular, a UC de Formação Social e Humana conseguir sair do papel. A ideia foi promover a Formação Social e Humana através de ações de voluntariado. O objetivo é que o estudante perceba o seu papel na sociedade e se torne socialmente mais responsável, através da criação de espaços que obriguem ao contacto com a realidade da sociedade e a interagir com outras pessoas.

Ecos da Via-Sacra: Que competências considera mais importantes no contexto do voluntariado?

Manuel Alçada: Mais do que o que levo, o que importa é a minha disposição. Para fazer voluntariado, é muito importante estar aberto à novidade, estar disponível para ajudar, ter um espírito aberto ao que vou vivenciar e não ter pré-conceitos.

O voluntariado é um momento único no qual nos é possível “estar com”. Através do voluntariado, desenvolvemos a empatia, a capacidade de trabalhar em equipa, o sermos solidários e atentos. Aprendemos o valor da responsabilidade, o cuidar do outro. Aprendemos a adaptar-nos a diferentes situações e ao outro que foge à minha realidade, ao outro em que muitas vezes nem reparo ou até que me é

desagradável. Torna-nos mais pacientes, organizados, compreensivos e comunicativos. Quando confrontado com realidades que às vezes ignorava ou que considerava negativamente, percebo que há outros contextos, outras formas de ver a mesma realidade e assim percebo que o outro pode ter a sua razão, diferente da minha e, ainda assim, válida. Só quando estou disponível para “estar com”, sem reservas e disponível, é que verdadeiramente reconheço o seu valor e lhe posso devolver a dignidade que a sociedade e às vezes a própria vida lhe roubou.

Ecos da Via-Sacra: Na sua opinião, que papel podem ter as universidades e os docentes na promoção do voluntariado e da responsabilidade social?

Manuel Alçada: A formação universitária não deve passar apenas pela transmissão de conhecimento. Cada vez é mais importante formar pessoas que tenham consciência do seu papel como responsáveis pela mudança que permita tornar o mundo num espaço mais humano e atento aos outros respeitando a dignidade de cada um.

Numa fase da vida onde o estudante se está a preparar para uma futura profissão e adquire um grau de conhecimentos mais elevado, é muito importante que não se esqueça que somos seres sociais e que precisamos uns dos outros e que é a diferença que nos faz Humanos.

Ecos da Via-sacra: Que conselho gostaria de deixar aos alunos do Colégio?

Manuel Alçada: Não tenham medo, envolvam-se em ações de voluntariado, ganharão muito mais do que irão dar. E sorriam para a vida para que a vida vos sorria.

no nosso jardim

A amizade dos Bem-me-Quer (Berçário)

A sala dos Bem-me-quer
É uma sala cheia de cor.
Nesta altura de Natal,
Encheu-se ainda mais de amor!

Os Reis Magos já vieram
As prendinhas deixar!
Com eles chegou o inverno,
Mas nós continuamos a brincar!

É com carinho e amizade
Que vivemos cada dia!
Chegou o dia dos amigos,
Que celebrámos com muita alegria!

Sala dos Bem-me-Quer, Berçário



Carnaval é fantasia,
É brincar e imaginar.
Com máscaras e alegria,
Vamos todos festejar!

Sala dos 4 Anos



Trabalhos:

Áurea Valério,
Sala dos 5 Anos

Benedita Cabral,
Sala de 1 Ano



Descobrir o mundo

Na nossa sala, cada dia começa com curiosidade.

O mundo revela-se pouco a pouco, através das mãos que querem tocar, dos olhos atentos que observam e das gargalhadas que surgem a cada nova descoberta. Pequenos gestos transformam-se em grandes aprendizagens. Entre histórias que nos levam a lugares mágicos e a momentos de exploração em que as crianças experimentam, misturam, sentem e criam, os dias enchem-se de significado. Cada experiência é uma oportunidade para descobrir algo novo.

Há mãos que se sujam, olhos que brilham e perguntas que nascem naturalmente. E é assim, de forma simples e genuína, que as crianças vão conhecendo o mundo à sua volta.

Na nossa sala crescemos devagarinho, entre histórias partilhadas, descobertas inesperadas e a alegria de aprender juntos.

Porque, na infância, aprender é isso mesmo: explorar, imaginar e sentir o mundo com curiosidade e encanto.

Sala das Joaninhas



no nosso jardim

Uma Sala cheia de Cor

Uma sala repleta de cor,
Com balões e fitinhas!
É sinónimo de amor
E de muitas prendinhas!

O Natal já passou,
Com saúde e felicidade!
O inverno trouxe chuva
E do sol já temos saudade!

O carinho e a amizade
São valores a reter!
Com a sala tão colorida,
O Dia dos Amigos não vamos esquecer!

As festividades e as cores
Continuamos a explorar!
Com carinho e companheirismo,
Juntos continuaremos a cantar!

Sala dos Bem-me-Quer, Sala 1

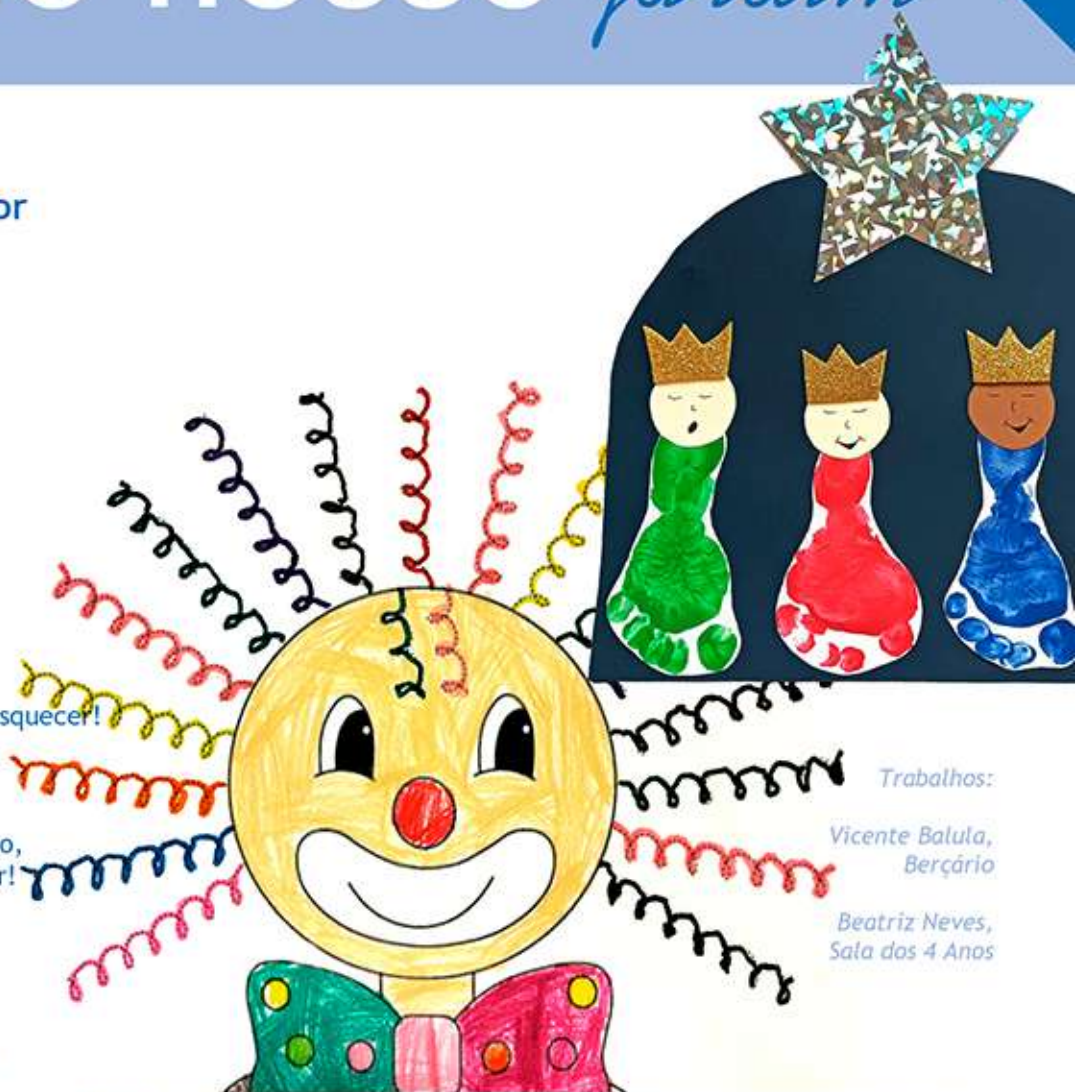
Na creche chegou o palhaço,
Com sapato bem grandão.
Trouxe gargalhadas no bolso
E alegria no coração.

O palhacinho chegou
Com nariz bem vermelhinho.
Bate palmas, dá um salto
E faz rir todo o amiguinho.
Pula aqui, pula ali,
Roda, roda sem parar.
Na creche, mora a alegria
E todos vamos cantar!

Vamos todos bater o pé
Com o palhaço a brincar.
Que divertido é na creche
O carnaval comemorar.

Balões voam pelo ar.
O palhaço faz uma pirueta.
Na nossa sala mora a alegria
Em cada risada secreta.

Sala dos Pirlampos (2 anos)



Trabalhos:

*Vicente Balula,
Berçário*

*Beatriz Neves,
Sala dos 4 Anos*



A magia do natal está nos sorrisos que trocamos na escola. E os amigos...esses são os melhores companheiros de aventuras mágicas.

Sala dos 5 Anos

Tremoço - “pequeno em tamanho, mas grande em benefícios”

O tremoço é uma leguminosa muito apreciada na alimentação mediterrânica, especialmente em Portugal, onde é tradicionalmente consumido como petisco. Apesar de muitas vezes ser visto apenas como acompanhamento, o tremoço destaca-se pelo seu elevado valor nutricional, sendo cada vez mais reconhecido como um alimento saudável e sustentável.

O consumo de tremoço remonta à Antiguidade, havendo registos do seu cultivo no Egito e na região do Mediterrâneo há milhares de anos. Era valorizado não só pela sua resistência agrícola, mas também pelo seu poder nutritivo. Atualmente, continua a ser uma opção acessível e versátil, integrada em diferentes tipos de alimentação, incluindo dietas vegetarianas.

O tremoço é particularmente rico em proteína vegetal, sendo uma excelente alternativa às fontes de proteína de origem animal. Contém ainda uma elevada quantidade de fibras, que contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo e promove a sensação de saciedade.

É um alimento com baixo teor de gordura e sem colesterol, ajudando a manter a saúde cardiovascular quando incluído numa alimentação equilibrada. Destaca-se também pela presença de minerais, como ferro, magnésio e potássio, importantes para o funcionamento do organismo. Além disso, o tremoço apresenta um baixo índice glicémico, o que significa que ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue, contribuindo para a saúde metabólica.

Pequeno no tamanho, mas grande em benefícios, o tremoço é um excelente exemplo de como um alimento tradicional pode ser também uma escolha inteligente para uma alimentação saudável.



Húmus de tremoço

Ingredientes (4 pessoas)

- 200 g de tremoço cozido e escorrido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de tahini (opcional)
- Sal, pimenta e pimentão doce a gosto

Confeção

1. Triturar todos os ingredientes num processador até obter um creme homogéneo.
2. Ajustar sal, pimenta e limão a gosto.
3. Servir com palitos de legumes (cenoura, pepino, pimento) ou pão integral.

Fontes:

<https://www.cuf.pt/mais-saude/tremoco-ja-conhece-todos-os-seus-beneficios>

<https://www.tuasaude.com/en/lupini-beans/>

<https://www.marthastewart.com/lupini-beans-healthiest-bean-11900832>

<https://www.cuf.pt/mais-saude/tremoco-ja-conhece-todos-os-seus-beneficios>





Osterzopf - Trança da Páscoa

O *Osterzopf* é um pão doce tradicional preparado na Alemanha durante a época da Páscoa.

O nome significa: **Ostern** = Páscoa | **Zopf** = trança

Origem e significado:

O *Osterzopf* é feito com massa levedada (*Hefeteig*), ligeiramente doce e muito fofa.

A trança simboliza união, renovação e continuidade, valores associados à celebração da Páscoa e ao início da primavera.

Na Alemanha, é habitual servi-lo ao pequeno-almoço ou ao lanche no domingo de Páscoa, acompanhado de manteiga, compota ou mel.

Receita tradicional simplificada

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 1 saqueta de fermento de padeiro seco
- 80 g de açúcar
- 250 ml de leite morno
- 80 g de manteiga
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 gema para pincelar

Modo de preparação

1. Misturar o fermento com o leite morno.
2. Juntar o açúcar, a manteiga, o ovo, o sal e a farinha.
3. Amassar até obter uma massa lisa e elástica.
4. Deixar levedar durante cerca de 1 hora.
5. Dividir a massa em três partes e entrançá-las.
6. Pincelar com gema de ovo.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30/35 minutos.

Algumas versões incluem

- açúcar granulado e/ou amêndoas laminadas por cima.
- passas (*Rosinen*) na massa.
- um ovo cozido colocado no centro da trança, simbolizando a vida nova.



Sabor de compota: morango
Meio de transporte: táxi
Sonho para o futuro: ir a Paris
João Silva, 1.º C

Sabor de compota: morango/maçã
Meio de transporte: bicicleta
Sonho para o futuro: ser professora
Joana Lopes, 2.º B

Sabor de compota: limão
Meio de transporte: comboio
Sonho para o futuro: ser youtuber
Diogo Araújo, 4.º C

Sabor de compota: pera
Meio de transporte: mota de água
Sonho para o futuro: ser guitarrista profissional
Francisco Rodrigues, 5.º A

Sabor de compota: morango
Meio de transporte: avião
Sonho para o futuro: ser médica
Laura Silva, 8.º B

Sabor de compota: abóbora
Meio de transporte: carro
Sonho para o futuro: ser feliz
Leonor Martins, 9.º A



Shrove Tuesday

Shrove Tuesday, often known as Pancake Day or Mardi Gras ("Fat Tuesday"), is the day before Ash Wednesday, marking the final, indulgent day before the 40-day fasting season of Lent in the Christian calendar.

Pancake Recipe

- 1 ½ cups all-purpose flour
- 3 ½ teaspoons baking powder (ensures fluffiness)
- 1 tablespoon white sugar
- ¼ teaspoon salt
- 1 ¼ cups milk
- 3 tablespoons butter, melted
- 1 large egg
- Optional: 1 teaspoon vanilla extract for extra flavour

Sofia Silva, 7.º A

Pancake race history

Legend tells of a housewife who, hearing the church bell while cooking, ran to church in her apron, still clutching her frying pan. Today, participants race while flipping pancakes in pans.

Instructions

1. In a large bowl, sift together the flour, baking powder, sugar, and salt.
2. Make a well in the centre of the dry ingredients and add the milk, melted butter, and egg. Mix with a whisk or fork until just combined; a few small lumps are okay, but avoid overmixing.
3. Let the batter rest for 5-10 minutes to allow the baking powder to activate.
4. Heat a lightly oiled griddle or non-stick frying pan over medium-high heat.
5. Pour roughly 1/4 cup of batter for each pancake onto the griddle. Cook until bubbles form on the surface and the edges look dry, about 2-3 minutes.
6. Flip carefully with a thin spatula and cook until browned on the other side, about 1-2 minutes more.
7. Serve: Serve immediately with butter and syrup.



Baú das Curiosidades

? Sabias que a família Curie é uma das mais premiadas, em prémios Nobel, da história da ciência? Recebeu cinco prémios Nobel no total.

? Sabias que o português é a única língua internacional cujos estados que a têm como língua oficial não fazem fronteira uns com os outros?

? Sabias que as vacas têm melhores amigas? Estudos mostraram que as vacas criam laços de amizade fortes. Quando estão ao lado da sua "melhor amiga", ficam mais calmas e o seu ritmo cardíaco baixa.

? Sabias que o termo "cálculo", em matemática, surgiu há muito tempo? No passado, os pastores contavam as suas ovelhas associando-as a pedras (em latim, *calculus*) guardadas em sacolas. Daí surgiu esse termo.

espaço para a escrita

As árvores

As árvores ajudam-nos a respirar.
Por que as vamos derrubar?
Tantos cortes para quê
Se isso nos faz sufocar?

Incendiar florestas para quê,
Se já se sabe no que vai dar?
A Humanidade é assim...
É a Humanidade que vai ter de mudar.

Manuel Santos, 7.º A

Chorar

Num cantinho, libertar
O que nos está a incomodar,
Sem saber quando isso vai mudar.
Chorar é expressar
E compreender,
Embora, às vezes,
Nem saibamos quem somos
Nem quem queremos ser.
Chorar é algo que pode ajudar
A libertar
Daquilo que nos faz mal.

Matilde Trindade, 7.º A

Sentimentos

Todos nós os temos,
Estão connosco até ao fim.
Às vezes, não os quero,
Mas fazem parte de mim!

Há dias em que o amor me vence.
Nesses dias, não sinto dor.
Por onde passo, tudo floresce
Em risos e em cor.

Maria Inês Palaio, 7.º A

Projeto:
Clube de Artes, 1.º Ciclo

Lá no alto

No tapete faço o pino.
No trampolim, o mortal.
Vou ao alto como um sino
Num voo tão especial.
Lá vou eu pelo ar
E chego ao primeiro lugar.

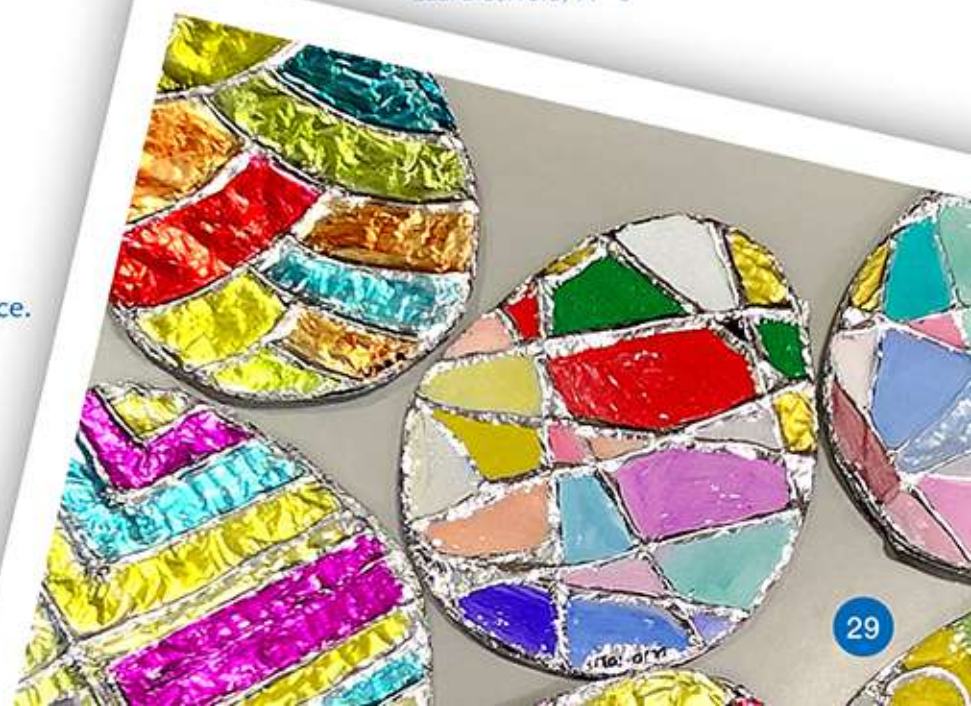
Joana Loureiro, 7.º C

Saudade

A saudade...
É um aperto
Que parece não passar.
Uma dor fininha
Que tanto nos faz pensar.

A saudade...
Acontece quando nos lembramos,
Sem querer,
De um cheiro, de um riso,
De uma maneira de olhar.
É o coração a chamar
Para dizer
Que algo ainda vive
Nesse lugar.

Laura Correia, 7.º C



espaço *para a escrita*

Rosa dos ventos

A rosa dos ventos
Leva-nos por um mundo de encantar.
Primeiro, temos de a saber utilizar.
Quando dominarmos essa arte,
Viajamos por toda a parte.

A rosa dos ventos
Tem os pontos cardeais,
Cada um com uma história brilhante,
Como se fosse uma estrela cintilante.

André Couto, 7.º C

Fotografias

Fotografias são
Sentimentos congelados,
Parados no tempo.
São memórias duradouras
E intemporais,
De momentos que nunca
Voltarão a ser iguais.

Levam-nos numa viagem ao passado,
Por estradas nossas conhecidas.
Trazem-nos lembranças infinitas
E palavras que foram ditas
Por tantas pessoas
Que marcaram as nossas vidas.

Carolina Borges, 9.º C

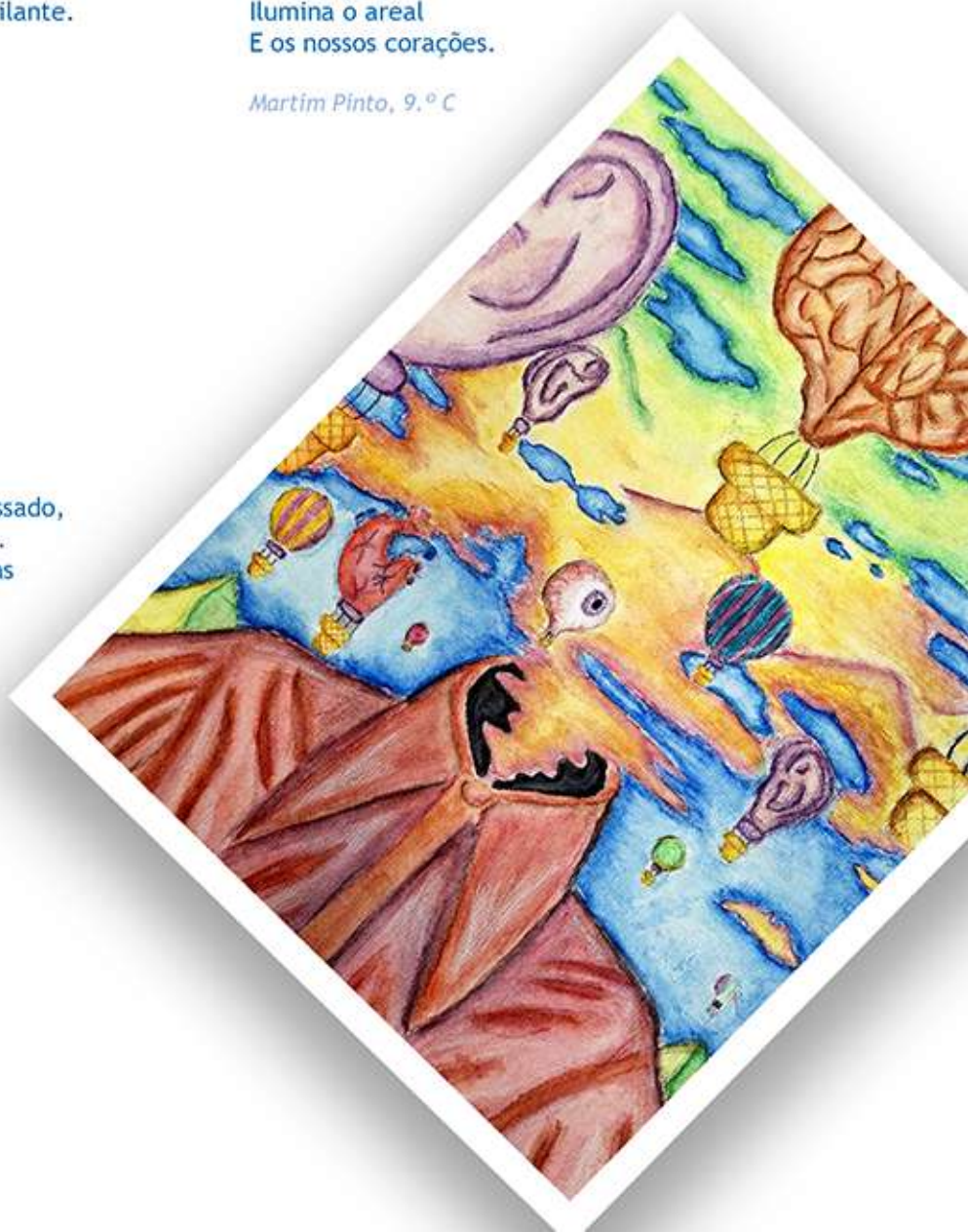
*Projeto:
Educação Visual - 9.º Ano*

Praia

Praia...
O som das ondas
Mistura-se com o vento
E com o perfume da maré
Em mil e uma emoções.

Estar em paz,
Só a olhar o horizonte,
Enquanto o sol
Ilumina o areal
E os nossos corações.

Martim Pinto, 9.º C



Esperança permanente

A solidariedade é uma ação
Mais especial que muitas outras.
Tantas vidas consegue mudar,
Se todos pudermos ajudar.

Premiado vais ser
Com alegria e emoção.
De tanta gente
Os corações vais encher
De esperança permanente.

Sofia Silva, 9.º C

O meu papel

O meu papel é ser companheiro
De quem precisar.
Quero pintá-lo de mil cores,
Para todos abraçar.

João Lajava, 3.º A

O meu papel é ser empático
E ter compaixão.
Quero pintá-lo de vermelho,
Pois é a cor do coração.

Pedro Gomes, 3.º A

Projeto:
Clube de Artes,
1.º Turno

Carnaval... Carnaval

Carnaval, Carnaval!
Todos fomos festejar.
Como é um dia sem igual,
Passámos a tarde a brincar.

Carnaval, Carnaval!
O Circo foi o tema escolhido.
Desde palhaços a malabaristas,
Estava o Colégio todo colorido.

Carnaval, Carnaval!
No pavilhão fomos desfilhar.
Todos mostraram os seus fatos
Para este dia comemorar.

4.º B



espaço para a escrita

O quadro lá da escola

O quadro lá da escola...
É verde como a Natureza,
Mas, com o uso,
Manchas brancas aparecem na sua cabeça.

O quadro lá da escola...
Várias matérias experienciou.
Riscos finos e grossos,
Muitas palavras formou.

O quadro lá da escola...
Muitas aulas já deu.
E os alunos nunca esquecerão
Aquele verde que escureceu.

Benedita Santos, 8.º A

Empatia

A empatia é o sustento do mundo,
O grande pilar da vida.
E sem ela... tudo o que foi construído
Desmoronar-se-ia.

A empatia é o coração da sociedade.
Sem ela... bem podemos causar guerras
E até mesmo fome,
Sem uma única lágrima no rosto.

A empatia é como uma semente...
Que, cuidada através de ações,
Se torna uma grandiosa árvore.

Se é assim tão simples...
Por que razão ainda
Não encontramos nenhuma
À nossa volta?

Ana Beatriz Zava, 8.º A

*Projeto:
Artes Plásticas - 6.º Ano*

Irmão

O meu irmão é o meu companheiro!
Ele é leal e brincalhão,
Mas, acima de tudo, é verdadeiro.
Também é chato, mas é meu irmão!

Com ele sinto-me em casa.
Ele é o meu porto seguro,
A ele conto-lhe tudo.
Enfim... é o meu melhor amigo... juro.

Carolina Silva, 8.º C

Ser solidário

Ser solidário...
É dar um pouco do que temos,
Há sempre algo em demasia.

Ser solidário...
É doar tudo aquilo que já não precisamos,
Porque há quem lhes dê uma nova vida.

Ser solidário...
É fazer com que alguém se sinta especial,
Mesmo que a ajuda não seja fenomenal.

Vitória Loureiro, 8.º C



Amigos

Os amigos são aquelas pessoas
Que nos fazem esquecer as tristezas
E, quando precisamos deles,
Estão lá para nos ouvir,
Transmitindo-nos certezas.

Os amigos são como livros
Que sabem as nossas histórias.
São pessoas com quem partilhamos memórias
Que nos preenchem o coração.

Matilde Ferreira, 8.º B

O amor

“Amar dói” é a maior realidade dita.
Uma tortura até ao último suspiro...
Acabar por sofrer sempre pelo mesmo,
Chorar e esquecer a razão por que sorrio.

“Mas e as partes bonitas?”, perguntam eles.
Existem, é verdade...
Acordar e sentir a alegria de ser amada,
Mas acaba sempre na mesma saudade.

Não nego a vontade de querer
Partilhar um lindo abraço
E não acabar com o coração
Num milhão de pedaços.

Mas, um dia, espero que seja
Tudo mentira, tudo aquilo que ouvi,
E que alguém me venha mostrar
O quão bom é amar!

Laura Silva, 8.º B

Férias

Já estou cheia de aulas,
Só quero o Carnaval.
Já vou fazer as malas
Para dar um passeio bestial.

Já estou farta de aulas,
É quase Carnaval,
Vamos todos bater palmas!
Ai, vou disfarçar-me de animal!

Já estou farta das férias,
Já só quero ir para as aulas,
Será que vou ter um cão?
Ou vou brincar com as Mandalas?

Margarida Vasconcelos, 5.º C

Guerra

Guerra, desaparece,
Ninguém te merece.
Canhões no ar?
Não estão a ajudar.

Isto não é harmonia,
É nocivo para a gente.
Ninguém quer a guerra
Entre nós presente.

Vamos dar as mãos.
Porque é que a gente não pensa?
É fácil ser amigo,
É só levantar a cabeça!

Manuel Brito, 5.º C

espaço para a escrita

A dor

A dor arde
E queima a nossa esperança.
É preciso ter força para continuar
E esquecer tudo o que ficou por dizer!
Não é fácil ignorar,
Mas a dor irá passar,
Pois a esperança está a chegar.
Bate à porta e tenta entrar.
Vamos ter que a ouvir.
Vamos todos refletir
Que vale a pena amar!

Francisca Marques, 5.º C

Primavera

Depois da tristeza
E da solidão,
Vai-se o inverno
E leva a escuridão.

Vem a primavera,
Com todas as suas cores.
Em vez da tempestade,
Crescem várias flores.

As aves voam no céu,
As andorinhas batem as asinhas.

Matilde Pereira, 5.º A

*Projeto:
Artes Plásticas - 6.º Ano*

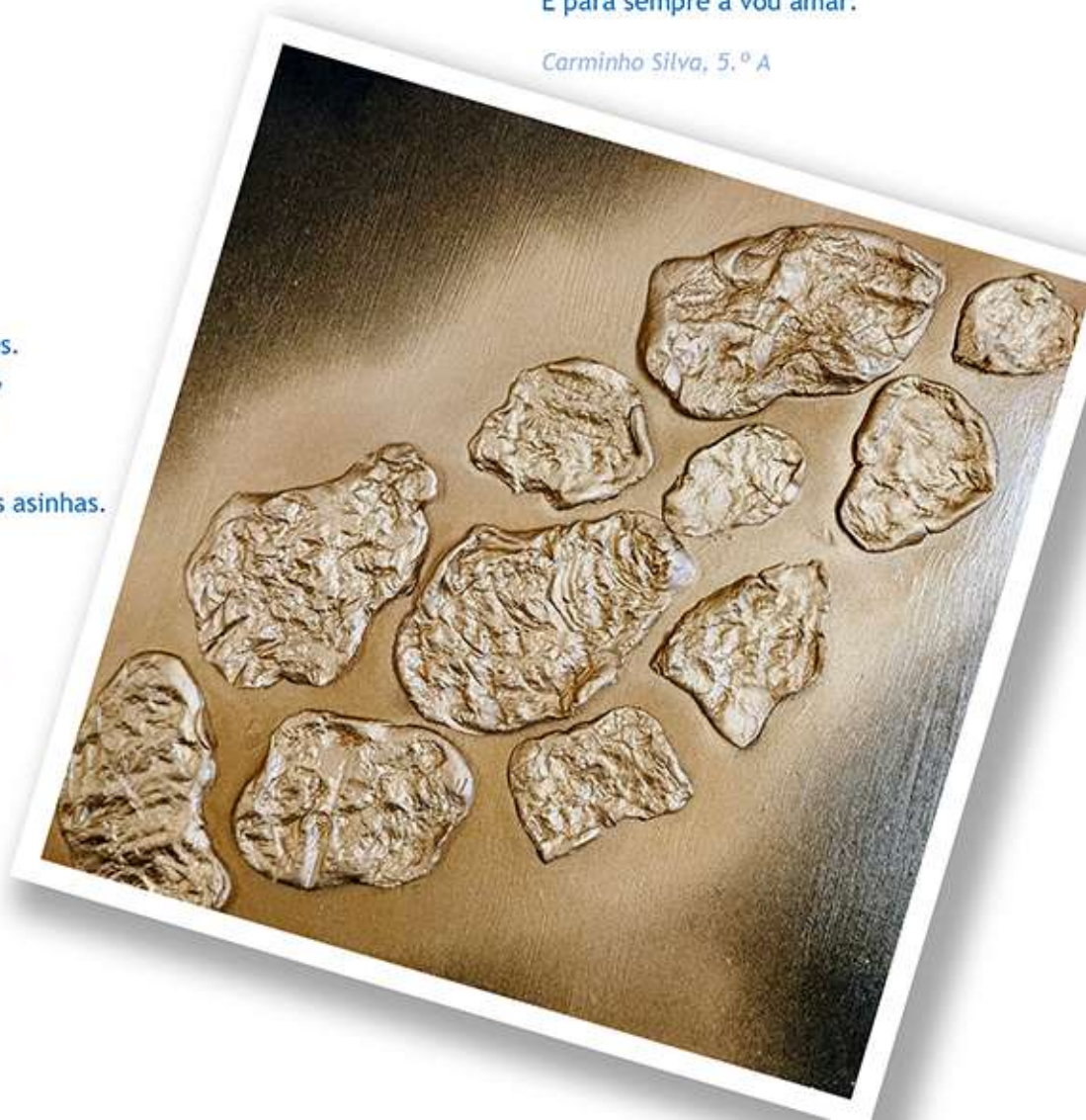
Rainha sem Coroa

A minha mãe é uma rainha,
Mas não tem coroa.
É só minha,
E é uma boa pessoa.

Minha mãe amada,
Uma grande inspiração,
Com as suas mãos de fada,
Seus bolos maravilhosos são!

Adoro-a eternamente,
Nada me poderá mudar.
Com ela tudo é para sempre
E para sempre a vou amar.

Carminho Silva, 5.º A



Pintor de Sombras

Este senhor imaginário
Alegra todo o nosso dia.
Cobre o nosso lado sombrio
E faz isso com magia.

Através do seu pincel,
Desliza a luz do sol.
Cada traço de cor viva
É alegre como um rouxinol.

Não consegue entristecer
Por causa da vida colorida.
Faz um sorriso a toda a gente
Com a nova sombra oferecida.

Tudo o que é escuro
Passa novamente a ter cor.
É chegada a primavera
Que cresce como uma flor.

O arco-íris ganha vida
E as pessoas felicidade.
O mundo fica colorido
E entre toda a gente
Há igualdade.

Maria Luísa Santos, 5.º A

Carnaval

O Carnaval está a chegar,
Vamos todos festejar.
Lá me vou eu disfarçar,
Para as ruas vou dançar!

Não sei o que escolher.
É tanta magia no ar!
Brincar e saltar...
O Carnaval é espetacular!

Alice Barbosa, 6.º A

Primavera

A primavera está a chegar,
A diversão a aparecer,
A seca a acabar
E a chuva a desaparecer.

Vamos todos lá para fora,
Correr e saltar,
Comer uma amora
E depois festejar!

Temos de aproveitar
Esta linda estação.
Tudo provar e cheirar
E esperar pelo verão!

Pedro Cardoso, 5.º B

A primavera

A primavera está a chegar.
Vamos todos festejar.
As crianças vão brincar
E divertir-se a jogar.

Com os pássaros a cantar,
Os dias são mais divertidos.
As flores a desabrochar,
Tudo é mais colorido!

O amor está no ar!
Todos nós a declamar...
Nada nos pode parar
E nada nos impedirá de brincar!

Joana Mascarenhas, 5.º B

espaço para a escrita

Carnaval

O Carnaval do Colégio
É uma enorme alegria.
Eu estou sempre ansioso
Que chegue esse dia!

Para as ruas vou dançar!
O Carnaval é divertido.
Brincamos sem parar,
Com fatos coloridos.

Um grande circo vai desfilar.
Vai ser uma enorme alegria.
Dançar, cantar e pular
Até acabar o dia!

Bernardo Santos, 5.º B

Ó mar

Ó mar, meu doce mar,
Lar de mil maravilhas,
Adoro a tua brisa suave
E as tuas incríveis ilhas.

És como uma casa
Que não consigo alcançar.
És como um mistério
Que ainda está por desvendar!

Serás sempre para mim
O meu mar, o meu doce mar.
Lar de mil maravilhas,
Algumas ainda por desvendar.

Heitor Brilhante, 6.º A

*Projeto:
Educação Visual - 9.º Ano*

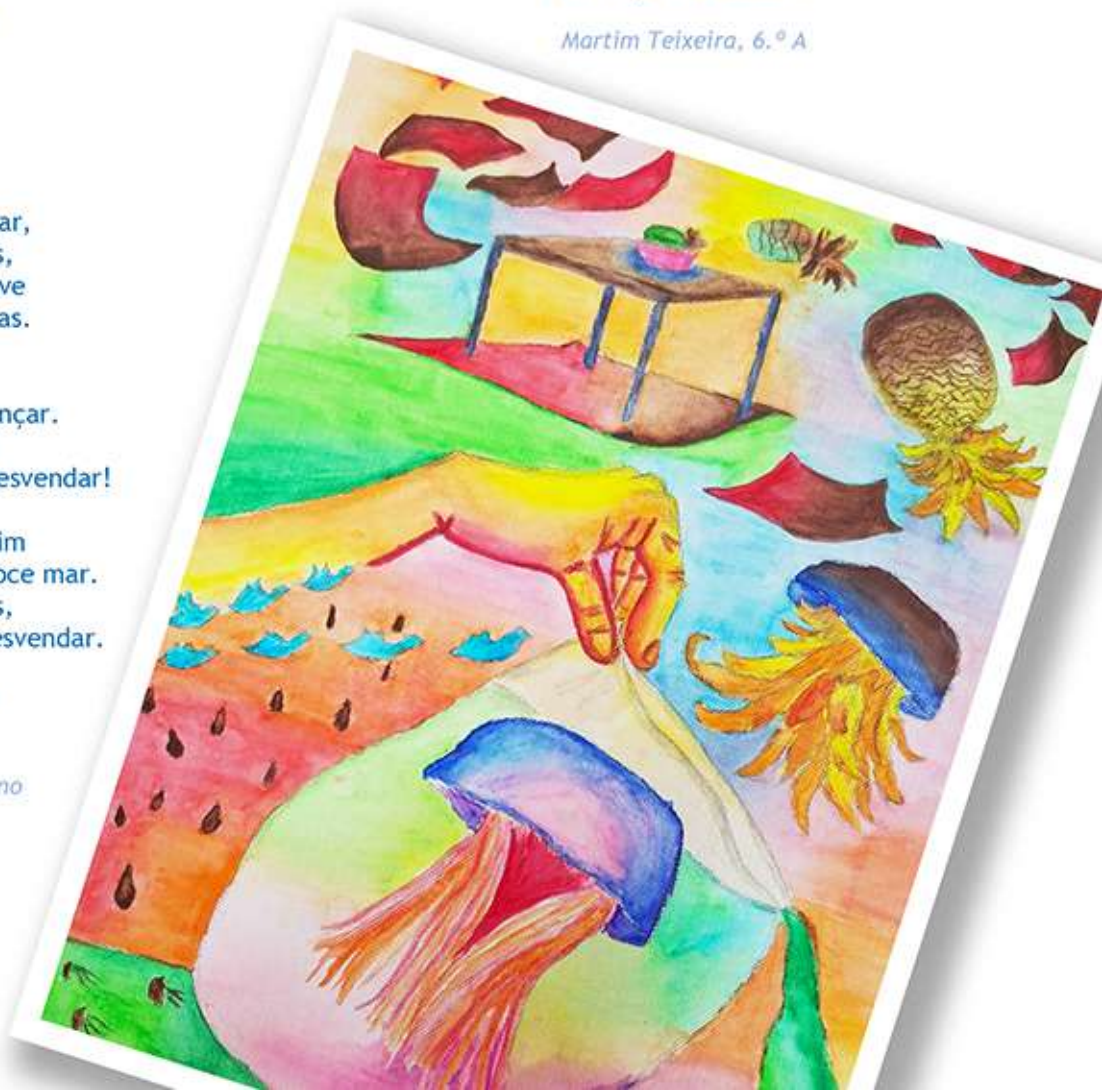
Escola

Há já alguns anos
Que ando nesta escola.
Gosto muito de brincar,
Mas também de trabalhar!

Gosto tanto desta escola!
Mais ainda quando vou brincar.
São momentos bem felizes,
Mas depois vou trabalhar!

Intervalo do almoço...
Tanto que me vou alegrar!
Ai que grande maravilha,
Pena que vá acabar!

Martim Teixeira, 6.º A



Talentos e Diferenças

Todos nós somos diferentes,
Cada um com seu talento.
Errado é pensar o contrário!
Todos temos o nosso momento.

Eu sou melhor a patinar,
Tu és melhor a jogar futebol.
Cada um é como cada qual,
Mas iguais na procura do Sol!

Pensamos nós que somos iguais.
Porém, diferenças todos temos.
Respeito é bom e todos gostamos.
Em casa e na escola é que o aprendemos!

Constança Matos, 4.º A

Vida

Um dia nascemos
E aprendemos tudo o que sabemos:
Andar, falar, ler, escrever...
Mas se há coisa que não aprendemos
Foi o tempo que ainda temos.

Já se foram 14 anos,
Cheios de memórias e alegria!
E, se querem um conselho,
Sem perderem mais tempo,
Aproveitem cada segundo da vida!

Gonçalo Lima, 9.º B

*Projeto:
Educação Tecnológica - 6.º Ano*

Letras agrupadas

Será que as palavras são só letras agrupadas?
Ou têm algo que nos causam feridas?
As palavras são falsificadas e maltratadas,
Outras são leves como uma pena.
Há palavras sem direção,
Usadas sem contexto, sem intenção.
As palavras ferem e, por vezes, curam.
O que se diz pode sarar uma cicatriz,
Mas o que realmente cura
São definitivamente as letras agrupadas.

Rita Cardina, 9.º A

Páscoa

A Páscoa é dia de alegria.
O coelho vou abraçar.
Vou comer, comer, comer
Chocolates até amanhecer.

A Páscoa também é amar.
Tenho sempre ovos para procurar.
É uma luta para os conseguir,
Mas nunca irei desistir.

Helena Xavier, 5.º D



espaço para a escrita

Silêncio pesado

Tenho um amor dentro da mente,
Ondas que nunca se quebram em som.
Carrego ideias, correntes
Que dançam sem direção.

As palavras batem à porta,
Mas a voz finge que dorme.
Guardo-as todas atrás de uma porta,
Onde o silêncio é enorme.

Mas calo...
Calo o grito, o urso, a história.
E sigo, só, entre sombras e memórias!

Maria Castro, 9.º B

Páscoa

Estamos na Páscoa.
É dia de celebrar.
Amêndoas há para comer
E ovos para encontrar.

Estamos de férias.
É tempo de brincar
E já não há
Muito para estudar!

O ano letivo
Está quase a acabar,
Mas ainda me falta
Boas notas tirar.

Rafael Lobo, 6.º C

Projeto de Educação Visual - 9.º Ano

O Carnaval em cada canto do Mundo

O desfile no Rio de Janeiro
Todos vai divertir!
É por essa razão
Que muito turista vai atrair.

Em Veneza,
As conhecidas gôndolas,
Tão bem enfeitadas,
Deixam as pessoas encantadas.

Em Nova Orleães,
Aquilo é de assustar.
De certeza que não é lá
Que o Carnaval vou festejar!

Em Portugal, os Caretos de Podence,
Vestidos de amarelo, verde e vermelho,
Vão queimar a fogueira à noite.
Não há iguais noutro concelho.

Afonso Duarte, 5.º D



Dia de São Valentim

Este dia
É especial para mim.
Aprendi a viver
Mil dias sem fim.

Mandei uma carta.
Agora vou ver
Se alguém
Me vai responder.

Uma prenda normal
Não vou receber.
Uma prenda especial
Vão-me oferecer.

Namorar é crescer,
É ver a vida
E aprender.

Sara Silva e Maria Teixeira, 5.º D

Primavera

O frio foi embora,
O calor está a chegar.
Adeus, casacos!
Agora só T-shirts vou usar!

Margaridas, tulipas...
Agora só há flores.
Rosas, girassóis...
Meu Deus, tantas cores!

A primavera é tão bonita,
Tem tanta diversão!
Mas, logo a seguir,
Vem o meu querido verão!

Carolina Constantino, 6.º B

Amar-te

Amar-te é verbo sem pressa,
É café quente numa tarde fria.
É saber que, mesmo no caos do dia,
Existe um lugar que me espera.

O teu nome cabe no meu sorriso,
O teu cheiro mora na minha memória.
Se o amor é feito de pequenos instantes,
Contigo eu quero a vida inteira de histórias.

Madalena Pinto, 7.º B

Projeto de Educação Tecnológica - 6.º Ano



Chegou o Grande Dia

Chegou o grande dia:
Carnaval, Carnaval!
Vem vestir-te do que quiseses,
Que aqui ninguém leva a mal.

Neste grandioso dia
Que chegou a Portugal,
Há tantas cores e alegria
Que ninguém se sente mal.

Todos ricos de vestimenta
Neste dia de fevereiro.
Mesmo que seja tão bonito,
Não se compara ao do Rio de Janeiro.

Mas olha que giro!
Crianças de vestido,
Tantos tipos de disfarces
Que fico com o foco perdido.

Confetes e brilhos
Voando pelo ar...
São os carros alegóricos
Que aqui estão a passar.

O Carnaval é assim,
Pelo menos para mim:
Quero ver cores e alegria
Espalhadas neste maravilhoso dia.

Leonor Ferreira, 6.º B

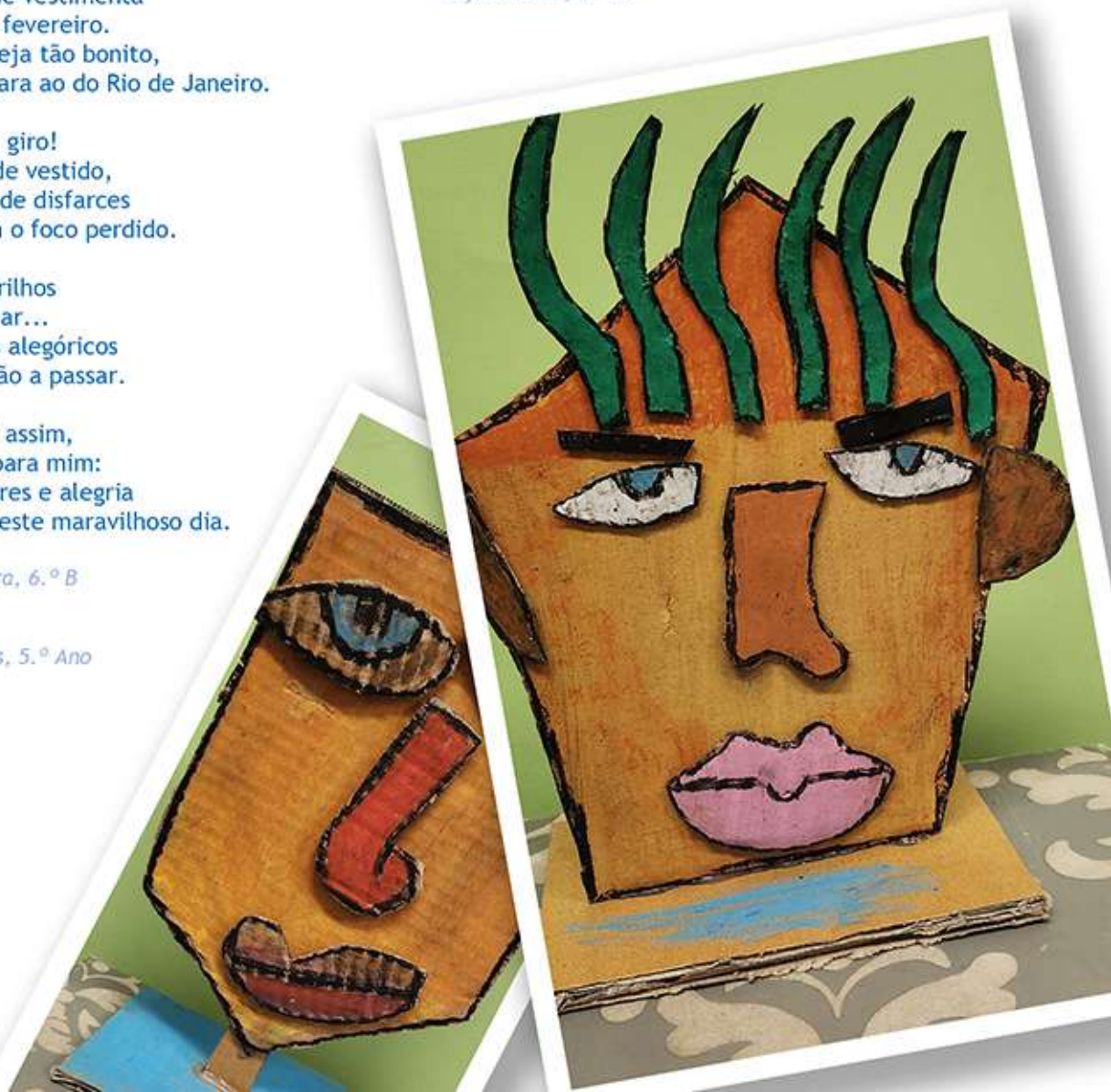
*Projetos:
Artes Plásticas, 5.º Ano*

Amor

Um bilhete escondido no meio do caderno,
Um sorriso cúmplice no meio do corredor.
O amor não precisa de ser eterno
Para ter um grande valor.

O amor é como jogo de equipa,
Onde ninguém ganha se jogar sozinho.
É a faísca doce que a vida antecipa,
Sempre que alguém cruza o nosso caminho.

Sofia Falcão, 7.º B



Lendas do mar Tenebroso

.....
C'hum tom de voz nos falla, horrendo e grosso,
Que parece sahir do mar profundo:
Arrepiam-se as carnes e o cabelo —
A mim e a todos, só de ouvi-lo e vê-lo!
.....

Lusiadas (descrição do Adamastôr).

Os ANTIGOS supunham coisas extraordinárias acerca do Oceano. Falavam do mar Tenebroso, onde se escondiam coisas aterradoras. As lendas principais eram estas:

A lenda pagã dizia que as ondas do mar Tenebroso “eram negras como o breu”.

Quem lá entrasse nunca mais voltava e aquêle que tivesse a ousadia de se lhe aproximar voltava muito diferente do que fôra.

A lenda christã dizia que o mar Tenebroso estava cheio de ilhas misteriosas, ilhas do inferno, onde estava Judas a chorar a sua traição infame.

Havia ainda a lenda arabe que supunha que no mar se erguiam estatúas encantadas a ordenar aos homens que não seguissem mais avante.

Para nossa gloria, porem, os portugueses romperam com todas essas lendas, chegando não só a navegá-lo por toda a parte, mas também a descobrir muitas terras e a conquistar um novo imperio na Africa, na Asia, na America e na Oceania.

Vizeu, 19 de dezembro de 1913

Pompeu Dias Ruas (aluno de 2.ª classe)

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



agora *falam os pais*



“Level up”: os jogos de tabuleiro são a “trend” do momento!

Os jogos de tabuleiro estão na moda.

Depois de anos a decorar pequenas prateleiras, o mercado está a explodir com novas edições, variações e lojas dedicadas. Em Portugal, eventos como o *InvictaCon*, no Porto, enchem salas com centenas de fãs e os clubes de *boardgamers* proliferam.

É à volta da mesa que a magia acontece. Os ecrãs desligam-se e voltam os sons, as conversas, as “zangas” entre irmãos, pais e filhos, tios e primos, avós e vizinhos.

As noites de fim de semana com a família voltam a ser longas e divertidas, os fins de dia na praia e na piscina esticam-se, descobrimos que a prima que vive no outro lado da Europa sabe imenso sobre história e que o vizinho do lado nunca se esquece das cartas que já saíram.

Sem darmos conta, treinamos a memória, a imaginação, aprendemos sobre ciência e sobre arte, treinamos a lógica. Fazemos os pais recordarem histórias antigas de quando também jogavam à mesa, construímos histórias e risos familiares que um dia os filhos irão contar aos seus filhos. Aprendemos a saber perder sem ficar a chorar e a saber ganhar com respeito.

Não faltam ideias para todos os gostos: no *Catan*, cada jogador tenta construir a ilha mais poderosa, trocando recursos com os outros, e é impossível jogar sem negociar, fazer alianças e, às vezes, discutir como se estivéssemos num verdadeiro mercado medieval, a negociar madeira por trigo - “Dá-me a tua ovelha ou corto-te as estradas!”. O *Dixit* parece simples, mas obriga-nos a usar a imaginação: uma pista, uma carta cheia de desenhos estranhos e, de repente, estamos todos a tentar adivinhar o que vai na cabeça dos outros. No *Codenames*, jogamos em equipas e basta uma palavra para pôr toda a gente a pensar; é daqueles jogos em que a família inteira se junta para decifrar pistas e rir dos falhanços épicos; uma palavra (“rato”) faz o pai gritar “gato!” e a mãe “queijo?”, enquanto o filho salva a equipa com “Armadilha!” Conhecês o *The Gang*? É como um jogo de poker, mas é poker cooperativo: ou ganham todos, ou perdem todos! Mais simples? O *UNO* é aquele jogo de cartas que qualquer pessoa aprende em cinco minutos e que, passado meia hora, já pôs toda a família a gritar ‘vai buscar quatro!’ e a rir à volta da mesa. Tens uma festa de família grande? O *Trivial Pursuit Family* nunca desilude. A lista de possibilidades é interminável. Prontos para ficar na moda?

Para começar, sejas pai, filho ou amigo, marca uma “Noite de tabuleiro” por mês. Põe telemóveis no modo avião, escolhe um jogo rápido (*UNO* são 15 minutos!) e promete prémios - quem ganhar escolhe o filme ou a pizza. Se alguém resistir (“Estou cansado”), insiste: “Só uma ronda!”.

No fim, não é só diversão: é tempo real com a malta de casa, daquele que fica na memória. Na próxima vez que todos estiverem a “*scrollar*” entediados, cada um no seu canto, faz a jogada certa: abre o armário dos tabuleiros. Vais ver que a família toda agradece - e tu és o herói da noite!



GIRA GIRA BORBOLETA

Certamente, já ouviste falar da clássica caixa-surpresa com um palhaço numa mola, também conhecida como *Jack-in-the-Box*. É um brinquedo mecânico simples, que usa a energia armazenada numa mola. Essa energia armazenada na mola, que é denominada de energia potencial elástica, é transformada em movimento quando a caixa abre, ou seja, em energia cinética, assustando quem a abre.

O Clube das Ciências propõe-te a construção de um brinquedo baseado nos mesmos princípios, o da transformação da energia potencial elástica em energia cinética.

Vais precisar de:

Alicate, alfinete de 55 mm, clipe, elástico, $\frac{1}{4}$ de uma folha de papel, fita-cola, tesoura, marcadores para colorir.

Como fazer:

- Com a ajuda do alicate, dobra a ponta que tem a argola do alfinete, como se vê na figura 1, e estica o clipe como se vê na figura 2.
- Dobra o clipe ao meio fazendo uma pequena argola e prende o elástico no clipe e no alfinete, como vês na figura 3.
- Dobra a folha e desenha as asas da borboleta, tendo o cuidado de não ultrapassar o tamanho do alfinete e do clipe, e ilustra-as (figuras 4 e 5).
- Prende, com fita-cola, as asas ao engenho do alfinete, o clipe e o elástico (figura 6).
- Agora é só rodar as asas da borboleta para torcer o elástico e soltá-lo para observar o seu movimento.

Se quiseres surpreender alguém com este brinquedo, roda as asas da borboleta e coloca-a dentro de um livro ou um postal. Ao abri-lo, a borboleta colorida vai aparecer a voar.

Ao rodar as asas da borboleta, enrola-se o elástico, armazenando energia potencial elástica. Quando a borboleta é solta, o elástico volta à sua forma original, convertendo a energia armazenada em energia cinética, ou seja, movimento de rotação das asas. O movimento rápido das asas (energia cinética) gera o voo.

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=QReiwzOxCDA>



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

ecos da via-sacra

Mãos que acolhem

Há um brilho em quem oferece
Sem pedir, sem recuar.
É no gesto que enriquece
Quem escolhe ajudar.

Não é preciso ser muito,
Basta um pouco de atenção:
Um olhar, um ato justo,
Um abraço, uma mão.

O mundo molda-se em pedaços
Quando alguém decide agir,
Porque o bem feito em silêncio
É o que mais faz sorrir.

Quem dá sem esperar...
Descobre sem perceber
Que, ao cuidar do outro...
Aprende também a crescer.

Ana Beatriz Santos, 9.º A

Projeto:
Educação Tecnológica - 6.º Ano

COLÉGIO DA VIA-SACRA

WISEU MARÇO 2026