



Nº 21

# Aveos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Santo Tiago*



# Aléos Newsletter

Agrupamento de Escolas  
Ordem de Sant' Jago

## EB1/JI DE SETÚBAL

### OS COMPANHEIROS DO INVERNO DA TURMA 47

O inverno está quase a despedir-se, mas na Turma 47 ele deixou marcas especiais! No início da estação, cada aluno deu vida a um companheiro de sala muito especial, que os acompanhou em cada desafio, conquista e brincadeira.

Durante meses, estes fiéis amigos de inverno observaram de perto a evolução incrível da turma, celebrando cada nova aprendizagem e cada pequeno grande progresso. Foram testemunhas silenciosas de momentos mágicos, partilhas cheias de alegria e até de algumas travessuras encantadoras.





Agora, enquanto a primavera se prepara para entrar em cena, a Turma 47 despede-se dos seus amigos de inverno com um sorriso confiante. Porque cada estação tem o seu encanto... e o melhor ainda está para vir!

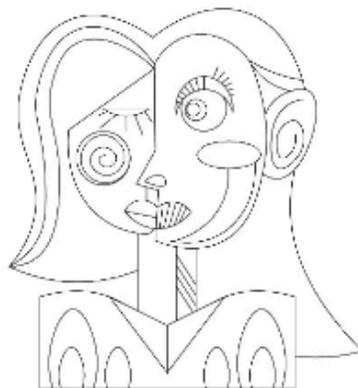
Fiquem atentos às próximas aventuras desta turma cheia de energia!



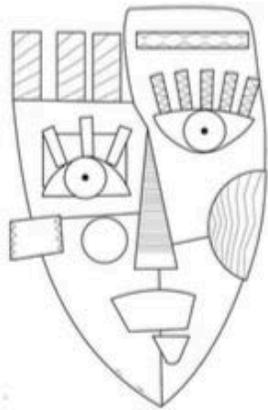
## EB1/JI de Setúbal- CARNAVAL

🎨🎭 A Turma 49 e a Magia de Picasso na Oficina Pedagógica!

No passado dia 27 de fevereiro, e ainda embalados pelo espírito festivo do Carnaval, a Turma 49 embarcou numa experiência artística inesquecível! O destino? O Polo da Bela Vista, onde participámos na incrível "Oficina Pedagógica - Cria a tua Máscara".



À nossa espera estavam folhas repletas de máscaras inspiradas no inconfundível Pablo Picasso. Com lápis, tintas e muita imaginação, cada aluno deu vida à sua criação, transformando simples contornos em verdadeiras obras-primas cheias de cor e originalidade! O entusiasmo foi geral, e o resultado não podia ter sido mais surpreendente!



Queremos deixar um enorme agradecimento à equipa do Polo da Bela Vista, que, como sempre, nos acolheu de braços abertos e com a simpatia de quem partilha conhecimento e paixão pela arte.

A experiência não terminou por ali! De volta à sala de aula, a curiosidade levou-nos a mergulhar no fascinante mundo de Picasso. Quem foi ele? Que obras incríveis criou? Entre pinturas cubistas e traços revolucionários, ficámos completamente **maravilhados** com o génio deste artista que continua a inspirar gerações!

👉🎨 Que venham mais aventuras artísticas assim!



**EB1/JI nº5 de Setúbal**



***OLÉ, OLÉ... OLÉ, OLÉ***

***O CARNAVAL NO PEIXE FRITO É QUE É!!!!!!!***



***A alegria está no ar, vamos lá desfilar!!***





**EB1/JI nº5 de Setúbal**

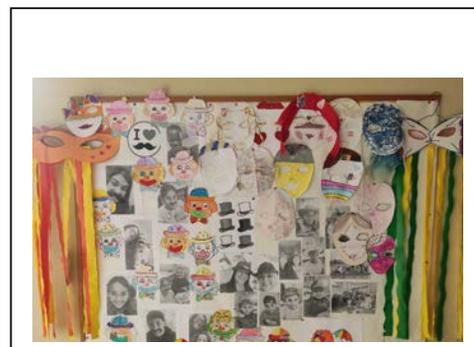
**O Padre Rúben abençoou**

**E o Baile começou!!!**



**Chapéus e bigodeira**

**O mais importante foi a brincadeira!!**



**E assim trabalhamos as EMOÇÕES !!**

**Mais um Carnaval nos nossos Corações!!**



## PRÉ-ESCOLAR DAS MANTEIGADAS Fomos à descoberta de Pollock!

Na pré das Manteigadas, fomos à procura de obras de arte famosas e descobrimos muitos pintores! Com algumas obras de arte, escolhidas por nós, de Jackson Pollock, Van Gogh, Miró, Picasso, Frida Khalo, Leonardo Da Vinci, Magritte, Edvard Munch, Vermeer e Tarsila do Amaral foi inaugurado "O Museu das Manteigadas".



A curiosidade levou-nos a querer descobrir o pintor Jackson Pollock e através de vários vídeos, conhecemos quem ele foi; onde nasceu; onde viveu e como criava as suas obras de arte. Muito atentos, ficámos espantados e encantados quando percebemos que pintava com a tela no chão e que se movia e derramava a tinta sobre a mesma.



De várias obras de arte de Pollock, escolhemos uma para fazermos a leitura da mesma. Muito admirados de como iríamos "ler" uma imagem, partimos para a aventura de observar e conversar sobre o que os nossos olhos e a nossa imaginação encontravam na pintura escolhida e a mesma foi ganhando vida.



Mas a verdadeira surpresa foi o dia em que a Mónica preparou uma atividade fora da caixa, onde tínhamos quatro espaços (parede, chão, mesa e ar) com diferentes possibilidades de exploração.

Ao som de música Blues Jazz, fomos livres. Como Pollock, fomos livres nos nossos movimentos, espontâneos na nossa criatividade e imaginação. Sem imposições explorámos o espaço ao nosso redor e todas as oportunidades e experiências que este tinha para nos oferecer. Ouviram-se gargalhadas e muitos gritos de alegria e de euforia. Alguns de nós fomos telas vivas e está tudo bem! Foi uma manhã muito divertida e nós fomos felizes!





As crianças têm cem linguagens. E quem somos nós para lhes tirarmos noventa e nove?

Todas as crianças têm o direito a explorar as suas cem linguagens e esta é a nossa missão.



## CURSOS PROFISSIONAIS

# AEOS RECEBE VISITA DO IPS!

No dia 12 de março, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) promoveu junto das turmas AB; C e D de 3º ano, Curso Profissional Técnico(a) de Juventude; Intérprete, Ator/Atriz e Técnico(a) de Desporto, uma sessão de divulgação relativa às diversas oportunidades existentes na instituição, a nível do Ensino Superior. A sessão contou com a presença do Dra Ana Sofia Silva, da Divisão de Comunicação e Relações Exteriores, que apresentou o IPS, os diversos cursos e serviços disponibilizados bem como apoios e programas de mobilidade. Os alunos e as alunas foram ainda convidados a estarem presentes na Open Week do IPS a realizar brevemente. Para além da apresentação do IPS, o AEOS procurou alargar a informação relativa ao acesso ao ensino superior, focando aspetos relevantes relativos a diferentes concursos de acesso existentes (concurso nacional de acesso, concurso especial para diplomados de vias profissionalizantes).

*Cristina Andrade / Zulmira Passeira*





PIEF | 9ºH

## AS ATIVIDADES DOS ALUNOS DO 9ºH

A pedido das Professoras Cristina Sampaio e Rita Lourenço os alunos Alex Ribeiro e Marco de Sousa do 9ºH deram o seu contributo para a desmatção e preparação do terreno, onde os alunos da sala Sr3 vão fazer a sua horta.

A destacar a sua generosidade e cooperação para as aprendizagens dos colegas da unidade, assim como dos professores Leonor Pita e Luís Durão pela dispensa das suas aulas para a realização desta atividade. Para recuperar das energias e retribuir a generosidade, os alunos foram premiados com um lanche que incluiu uma recriação da receita do folar da pascoa com maçã acabadinho de fazer e muitas outras guloseimas.

*TIL- André Monteiro*







PIEF | 9ºH

## DOIS PONTOS EDUCAÇÃO

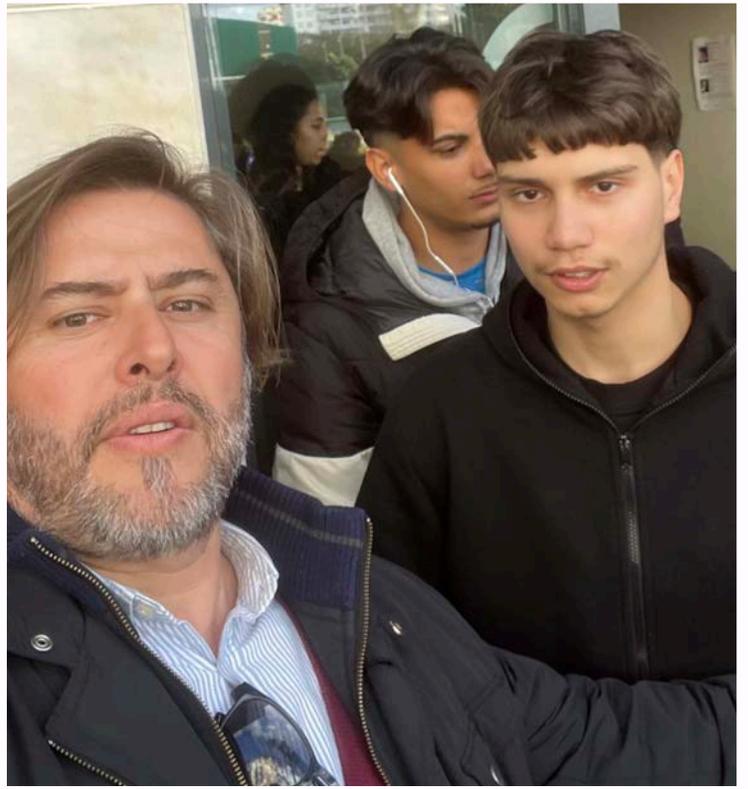
**E**mbora com condições climatéricas difíceis, o 9H não se deixou assustar com a forte possibilidade de chuva e manteve o objetivo de continuarem a desenvolver a sua sensibilidade estética e artística.

Na passada terça feira dia foram assistir ao espetáculo “Dois Pontos Educação” no cinema Charlot em Setúbal. Este espetáculo convidou-nos a olhar para trás e a fez-nos regressar as memórias coletivas e individuais, o que terá ficado em nós dos tempos de escola, os seus conteúdos, os professores, dos colegas, as famílias, e da comunidade onde nos inserimos.

O objetivo foi atingido com sucesso, onde os alunos dizem ter gostado muito do espetáculo “foi muito fixe” e isso foi visível na interação com o ator e pela quantidade de sorriso expressados ao logo dos cerca de 60 minutos de espetáculo que souberam a pouco.

*TIL- André Monteiro*





# DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

## Projeto “A minha escola é um Jardim”

### Um Jardim Cultivado com Cooperação e Dedicção

É com enorme satisfação que partilhamos o sucesso das mais recentes atividades desenvolvidas na nossa escola, que não só enriqueceram o nosso espaço exterior, como também fortaleceram o espírito de cooperação e entreaajuda entre os nossos alunos.

### Sucesso na Preparação do Jardim Sensorial

A preparação da terra do nosso **Jardim Sensorial** decorreu com grande empenho e dedicação, num trabalho conjunto entre a **Sala de Recursos Especializada** e os alunos voluntários da turma )ºH. Graças ao esforço e colaboração de todos, conseguimos dar um passo importante na construção deste espaço inclusivo e acolhedor.

Queremos deixar um agradecimento especial aos alunos Marco de Sousa, Alex Ribeiro e ao seu professor, **André Monteiro**, pelo compromisso demonstrado e pelo excelente trabalho realizado. O vosso envolvimento foi essencial para tornar esta iniciativa uma realidade!



### Plantação e Venda Solidária de Suculentas

Para dar continuidade ao projeto, através das plantas reaproveitadas no jardim, os alunos da **Sala de Recursos Especializada** realizaram a plantação de vasos com suculentas, que serão vendidos na escola. O valor angariado ajudará na manutenção do nosso **Jardim Sensorial**, garantindo que este espaço continue a ser cuidado e valorizado.



Estas atividades foram uma verdadeira demonstração de que, quando trabalhamos juntos, conseguimos criar algo especial e significativo para todos. Obrigado a todos os envolvidos por tornarem este projeto um sucesso!



Docentes:

Cristina Sampaio

Rita Lourenço

André Monteiro



## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

### A Importância da Solidariedade na Nossa Escola

A nossa escola é feita de aprendizagens, partilhas e, acima de tudo, de **gestos de solidariedade** que fazem a diferença no dia a dia dos nossos alunos. Hoje, queremos expressar um profundo agradecimento a todos aqueles que contribuem para o sucesso das atividades da **Sala de Recursos Especializados 3**, permitindo melhorar as condições de ensino e aprendizagem para os nossos alunos.

### Agradecimento às Empresas Parceiras:

O nosso reconhecimento especial vai para as empresas: **Às Duas Por Três** e **Disparidades**, que generosamente apoiaram este projeto:

**ÀS DUAS POR 3**  
ARQUITETURA DE INTERIORES E DESIGN

**Às Duas Por 3**, pela oferta de amostras de tecidos, fundamentais para os trabalhos manuais e projetos criativos desenvolvidos na sala;



**Disparidades**, pela oferta de artigos de madeira com pequenos defeitos e pelas aparas de madeira, que foram reaproveitadas em diversas atividades educativas e de reciclagem criativa.





A vossa colaboração mostra que pequenas ações podem ter um impacto significativo no ambiente escolar e na inclusão dos nossos alunos.

**Obrigado à toda Comunidade Escolar**

Não podemos deixar de agradecer também à **nossa comunidade escolar**, que participou ativamente nas vendas realizadas, adquirindo os artigos disponíveis e contribuindo diretamente para o funcionamento da **Sala de Recursos Especializados 3**. Graças ao vosso apoio, tem sido possível angariar fundos para a **compra de equipamento sensorial** e para a **manutenção das oficinas de culinária e de Jardinagem**, proporcionando experiências enriquecedoras e inclusivas para os nossos alunos.

Este é mais um exemplo de como **juntos fazemos a diferença!** Obrigado a todos os que participam e apoiam o nosso projeto.

A Equipa SRE3

Docentes:

Ana Rita Lourenço e Ana Cristina Sampaio



## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

### O Carnaval de Podence na Sala de Recursos Especializados 3

Durante o recente período de Carnaval, os alunos da Sala de Recursos Especializados 3 envolveram-se numa atividade enriquecedora que combinou a exploração sensorial com a valorização das tradições culturais portuguesas. Inspirados no emblemático Carnaval de Podence e nas figuras dos Caretos, os alunos dedicaram-se à criação de um cartaz que refletisse esta rica manifestação cultural.

Os Caretos de Podence são figuras tradicionais do Carnaval transmontano, conhecidas pelos seus trajes vibrantes de franjas coloridas e máscaras de nariz pontiagudo, feitas de lata ou couro. Durante o Entrudo, estes personagens percorrem as ruas, chocalhando e interagindo com os habitantes, numa celebração que remonta a tempos ancestrais e que foi reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2019.

Para a elaboração do cartaz (decoreção da porta da sala), os alunos utilizaram diversas técnicas artísticas, como pinturas e a aplicação de diferentes tipos de papel, criando uma composição rica em texturas e cores. Esta abordagem sensorial permitiu-lhes não só desenvolver habilidades motoras e criativas, mas também aprofundar a compreensão e o apreço pela cultura portuguesa. Atividades deste género são fundamentais no processo educativo, pois promovem a expressão individual e reforçam a identidade cultural desde tenra idade.

A iniciativa destacou-se pela capacidade de integrar a arte e a tradição, proporcionando aos alunos uma experiência educativa sensorial completa que celebra e preserva as nossas raízes culturais.



A Equipa SRE3

Cristina Sampaio

Rita Lourenço



## PIEF | 9ºH DIA DA MULHER

**A** Associação de Estudantes assinalou o Dia Internacional da Mulher.

Oferta de uma flor.

Celebramos a força, a resiliência e as conquistas de todas as mulheres ao longo da história. Este dia é assinalado pela ONU desde 1975 e teve origem com um movimento operário.

Feliz Dia Internacional da Mulher!









## Psicologia na AEOSNewsletter

### Cyberbullying: como lidar

Ao longo das últimas semanas, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** tem recuperado o tema do *bullying* (já abordado em 2023), por ser central na vida das escolas. Hoje, apresenta-se um conjunto de ações a ter em conta no caso de sermos vítimas de *ciberbullying*.

**Ignorar.** Se for um incidente isolado, não se recomenda estimular a situação, respondendo à pessoa que está a tentar agredir. Muitas vezes, o agressor está à espera de resposta; nessas situações, se não a obtiver, irá provavelmente, deixar de incomodar. Deve-se, pois, evitar retaliar, uma vez que esse comportamento irá incentivar e ajudar a perpetuar o ciclo de agressão.

**Não ficar em silêncio.** No caso de vítimas mais jovens, é importante que falem com alguém em quem confiem (os pais, um professor ou outro adulto) e relatar que estão a ser alvo de *ciberbullying*.

**Guardar provas.** Recomenda-se fazer capturas de ecrã, impressão ou fotografia, de forma a permitir denunciar a situação.

**Bloquear o acesso a quem está a agredir.** Deve-se bloquear imediatamente a pessoa que agride, fere ou humilha. Deve-se igualmente denunciar o utilizador na plataforma ou rede social em que a situação tenha ocorrido. O assédio moral é proibido nas redes sociais e todas elas possuem formas de denunciar este tipo de situações.

**Contactar as autoridades.** Se o conteúdo da mensagem nos levar a acreditar que não estamos em segurança, devemos contar imediatamente a um adulto de confiança (no caso dos adolescentes) e/ou contactar a polícia. Atacar alguém *online* é um crime. Há formas de lidar com a situação sem que o agressor saiba quem o denunciou.

Perante situações de violência, devemos denunciar ou pedir ajuda.



Linha Internet Segura: 800 219 090

Linha de Apoio à Vítima da APAV: 116 006/Email: [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

Linha Crianças em Perigo: 96 123 11 11

Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS: 808 24 24 24 (opção 4)

<https://www.internetsegura.pt/lis/denunciar-conteudo-ilegal>



**MITO**  
Os bullies costumam ser rapazes.

**MITO**  
Por ocorrer online e não causar danos físicos, o cyberbullying é mais inofensivo.

**MITO**  
Denunciar um bullie só piora as coisas.

**FACTO**  
Quer os bullies, quer as suas vítimas, podem ser rapazes ou raparigas.

**FACTO**  
O cyberbullying é um comportamento grave, muitas vezes ocorrendo em anonimato e podendo chegar a uma maior audiência, e tem consequências tão graves quanto as do bullying.

**FACTO**  
O bullying deve sempre ser denunciado. A denúncia pode fazer parar o bullying. É importante falarmos com alguém de confiança – pais e mães, professores/as ou psicólogos/as, podem ajudar-nos a acabar com o bullying.

O *bullying* não é um problema apenas dos alunos, dos pais, dos assistentes operacionais ou dos professores. **É um problema da toda a escola.** Qualquer pessoa pode ser vítima de *bullying*, devendo a escola inteira estar envolvida no seu combate.

[#põeoSantiagoaOrdem](#)

**Maria Cristina Andrade**

**(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)**

*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)*



## **Sabia que ...**

### **... as ervas marinhas armazenam até 18% do carbono oceânico do mundo?**

A ONU no Dia Mundial das Ervas Marinhas ( 1 de março ) defendeu que se deve combater o declínio das ervas marinhas fundamentais para a captura de carbono, e para atingir as metas de desenvolvimento sustentável para um planeta saudável.



#### **Ervas marinhas reduzem contaminação em frutos do mar**

São plantas com flores localizadas em águas rasas de litorais em todos os continentes, menos na Antártica.

A vegetação forma prados que proporcionam alimentos e sustentam algumas das maiores pescarias do mundo incluindo o bacalhau do Atlântico.

A resolução da Assembleia Geral pede aos países que promovam ações de conservação da vegetação que vai dos trópicos ao Círculo Polar Ártico cobrindo 0.1% do fundo do oceano.

Esses ecossistemas formam habitats complexos, altamente produtivos e biologicamente ricos, além disso fornecem alimentos e abrigos para milhares de espécies marinhas como tartarugas, peixes e cavalos marinhos.

As ervas marinhas melhoram a qualidade da água ao filtrar, reciclar e armazenar nutrientes e poluentes reduzindo assim a contaminação em frutos do mar.

#### **Ecossistemas defendem populações costeiras de inundações**

São altamente eficientes como reservatórios de carbono e uma ferramenta natural e poderosa no combate à mudança climática. As ervas marinhas amortecem a acidificação do oceano e ajudam na resiliência de espécies mais vulneráveis como os recifes de corais.

Quem vive em áreas litorais tem nas ervas marinhas uma linha de defesa da costa. Através da redução da energia das ondas, protegem a população do risco crescente de cheias e tempestades.

Em todo o mundo, as ervas marinhas cobrem 300 mil km<sup>2</sup>. Os ecossistemas estão em 159 países em seis continentes, sendo um dos mais presentes em habitats costeiros.

Quase 30% desta vegetação se perdeu desde o século passado, e pelo menos 22 das 72 espécies de ervas marinhas do mundo estão em declínio.



## Benefícios para ODS

A Unesco calcula que a restauração das pradarias de ervas marinhas pode ajudar os países a alcançar 26 dos indicadores e metas associados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, ODS. Apesar de uma tendência global de perdas das ervas marinhas, que vai de 2% a 7% por ano, algumas áreas estão conseguindo avanços. A recuperação desses ecossistemas ajuda a garantir segurança alimentar por meio da produção de peixes, protege os litorais da erosão e melhora o gerenciamento dos recursos marinhos.



**Pradarias marinhas do Sado – florestas vitais, refúgio de biodiversidade**

As pradarias do Sado são constituídas por três espécies de ervas marinhas - *Zostera marina*, *Zostera noltei* e *Cymodocea nodosa*. Apesar de serem plantas aquáticas, as ervas marinhas não devem ser confundidas com algas, pois possuem raízes, caules e folhas. Tem também a capacidade de produzir flores, frutos e sementes e precisam da luz solar para realizar a fotossíntese.

Estas “florestas do mar sem árvores” - palavras de Raquel Gaspar, cofundadora da Ocean Alive - são importantes zonas de reprodução pois algumas espécies usam as pradarias como maternidade, postura, desova e desenvolvimento das primeiras fases larvares. São também zonas privilegiadas para a alimentação, não só pela sua elevada produtividade, mas também pela proteção que as suas longas folhas conferem as espécies que lá se acolhem. Raquel Gaspar afirma: “Um hectare de pradaria marinha (...) produz oxigénio para 180 pessoas e consegue depurar o esgoto produzido por 200 famílias”.

Apesar da sua importante contribuição para o desenvolvimento sustentável e para a adaptação às mudanças climáticas as pradarias marinhas estão em perigo e a desaparecer por todo o mundo. De acordo com dados da ONU, desaparece o equivalente a 2 campos de futebol por hora de pradarias marinhas em todo o mundo. Portugal não é exceção: a *Zostera marina*, erva marinha avaliada como vulnerável, encontra-se em declínio acentuado. Tem vindo a desaparecer em vários pontos do litoral do país e, atualmente, apenas se conhece a sua presença na Lagoa de Óbidos, na Ria Formosa e, claro no Estuário do Sado.

Adaptação das publicações:

[https://sustentix.sapo.pt/ervas-marinham-armazenam-ate-18-do-carbono-oceanico-do-mundo/?utm\\_source=SAPO\\_HP&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=destaques](https://sustentix.sapo.pt/ervas-marinham-armazenam-ate-18-do-carbono-oceanico-do-mundo/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques)

<https://www.uf-setubal.pt/atividades/ambiente/setubal-e-mar/1348-pradarias-marinhas-do-sado-florestas-vitais-refugio-de-biodiversidade>



## WWF Portugal desafia cidadãos para a maior hora do planeta: dia 22 de março



Junta-te à Maior Hora pelo Planeta.

**Desliga-te.**  
**Dá uma hora ao Planeta.**

22 de março, 20h30  
horadoplaneta.pt

60 HORA DO PLANETA WWF

Faltam apenas alguns dias para o maior evento mundial dedicado à sensibilização para a proteção do planeta. A Hora do Planeta, que terá lugar a 22 de março, das 20h30 às 21h30 (hora local), convida todos a dedicarem uma hora a uma ação sustentável e a registá-la no [Banco de Horas](#), que unirá o mundo em prol de um futuro mais verde.

De um simples gesto simbólico de apagar luzes de casas, edifícios e monumentos, a Hora do Planeta transformou-se num movimento global, ativo e mobilizador, que chama à ação para a preservação do nosso planeta. Este ano, a WWF Portugal amplifica uma iniciativa que permite contabilizar o tempo dedicado a construir um planeta mais sustentável: o Banco de Horas, onde cada pessoa, empresa ou município poderá registar as suas ações e medir o impacto real do seu contributo para um mundo mais sustentável.

wwf.pt





## Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

[http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter\\_aeos.html](http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html)



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

