



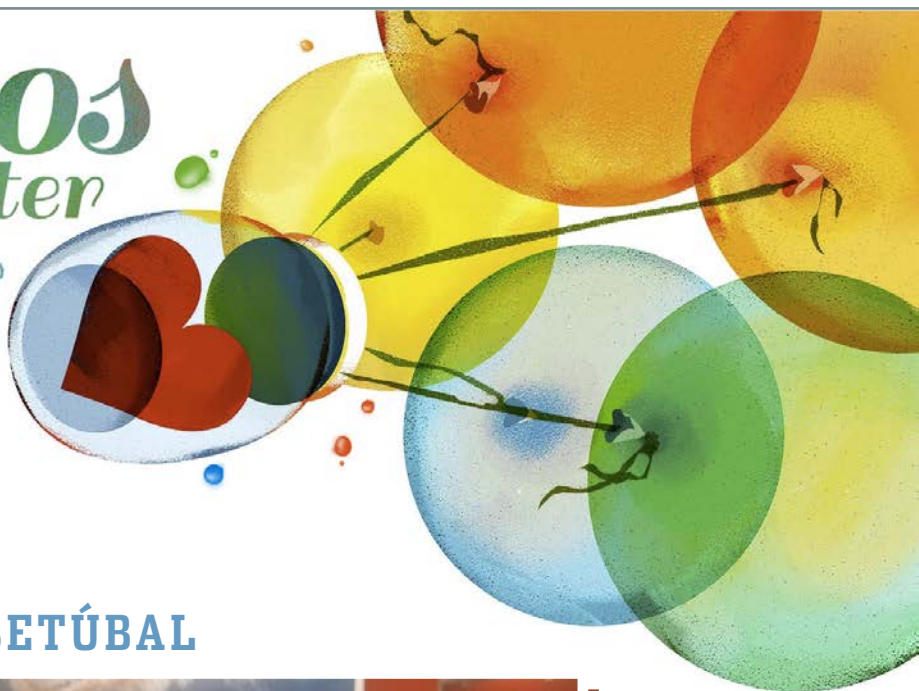
# Aveos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago*



2022/23  
[www.aveordemsantiago.pt](http://www.aveordemsantiago.pt)

Nº 07



## EB1/JI Nº 5 DE SETÚBAL

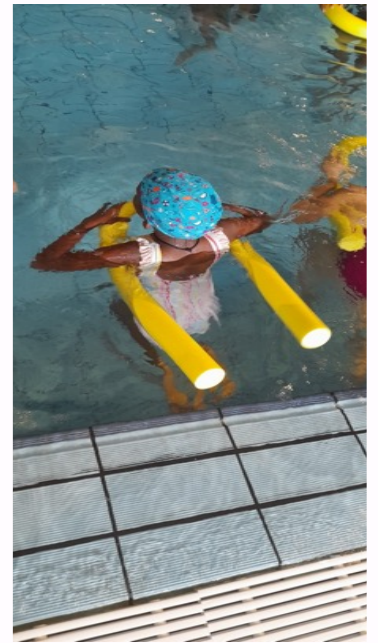
### NATAÇÃO



Como sabemos a atividade física é importante para o corpo e mente. Seguindo esta máxima, a turma 19 da EB1/JI nº 5, iniciou as aulas de nataação e adoraram. Esta atividade faz com que libertem tensões, exercitem o corpo e aprendam regras de segurança e convivência. Uma atividade para continuar...

Obrigada Câmara Municipal de Setúbal





# EB1/Nº1 DO FARALHÃO

## Halloween

No dia 31 de outubro festejou-se o Halloween na EB1 nº1 do Faralhão. Fomos assustadoramente vestidos, levámos muitos doces para partilhar e decorámos as nossas salas a rigor. As travessuras também não faltaram! 😊 A melhor parte foi poder juntar as duas turmas e brincarmos todos juntos.





## EB1/Nº1 DO FARALHÃO

Nos dias 14 e 17 de outubro, a EB1 nº1 do Faralhão, recebeu a visita da Higienista Oral que nos falou sobre a saúde dos nossos dentes. Fez um rastreio, explicou-nos como fazer o bochecho do flúor e deu-nos um kit para a escovagem dos dentes, exemplificando a melhor maneira de fazê-la. Foi muito divertido e iremos cuidar muito bem dos nossos dentinhos, diariamente.



No dia 16 de outubro, comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação. Como foi num domingo, deixamos para 2ª feira e começámos a semana com uma bela salada de frutas. Contribuímos com vários frutos, lavámo-los, descascámo-los e misturámo-los. Adoçámos a nossa salada com suminho natural de laranja e depois veio a melhor parte... Deliciámo-nos ao comê-la. Além de muito saborosa, sabemos que faz muito bem à nossa saúde.



# A TERRA TREME

09 DE NOVEMBRO às 11:09

“A TERRA TREME é um exercício nacional de sensibilização para o risco sísmico promovido anualmente pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), em colaboração com diversas entidades públicas e privadas. A iniciativa insere-se nas atividades integrantes da Estratégia Nacional para uma Proteção Civil Preventiva e visa capacitar a população para saber como agir antes, durante e depois de um sismo.

O Exercício propriamente dito compreende a prática de 3 gestos simples que podem fazer a diferença a quem os praticar perante a ocorrência de um sismo.

A ação desenrola-se durante um (1) minuto, no qual os participantes, individual ou coletivamente (famílias, escolas, empresas, instituições públicas, privadas ou associativas), executam os 3 gestos de autoproteção: Baixar, Proteger e Aguardar.



É objetivo de A TERRA TREME sensibilizar os cidadãos para o facto de viverem numa sociedade de risco, desafiando-os a envolverem-se no processo de construção de comunidades mais seguras e resilientes a catástrofes.

A EB1/JI nº 5 de Setúbal participou nesta iniciativa de sensibilização para o risco sísmico que ficou documentado em fotos.







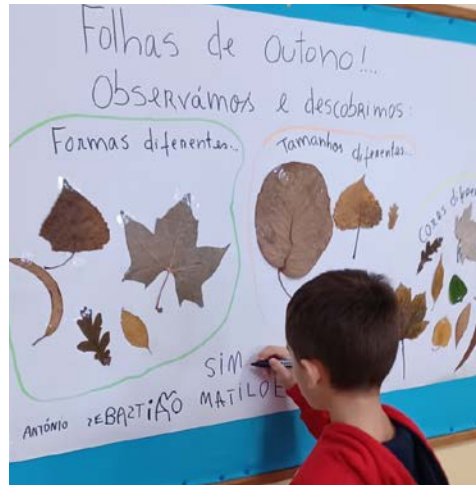
# EB1/JI DO FARALHÃO

Uma semana repleta de experiências e aprendizagens no Grupo 57  
da EB1/JI do Faralhão

Matemática...



Escrita...



Criatividade



Partilhar conhecimentos... do presente e de outros tempos



Cuidar da saúde... higiene oral



Participar no exercício A TERRA TREME  
Baixar-Protoger-Aguardar... os 3 gestos de autoproteção



Preparar o Magusto... conhecer o ouriço da castanha e a Lenda de São Martinho



# A TERRA TREME

09 NOVEMBRO 2022 - 11H09

No passado dia a 9 de novembro, às 11:09, todas as turmas da E.B.1/J.I. Faralhão, participaram no exercício A TERRA TREME.

A TERRA TREME é um exercício nacional de sensibilização para o risco sísmico promovido anualmente pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC).

O exercício propriamente dito compreende a prática de 3 gestos simples de autoproteção: Baixar – Proteger – Aguardar, que podem fazer a diferença a quem os praticar perante a ocorrência de um sismo.



## DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS

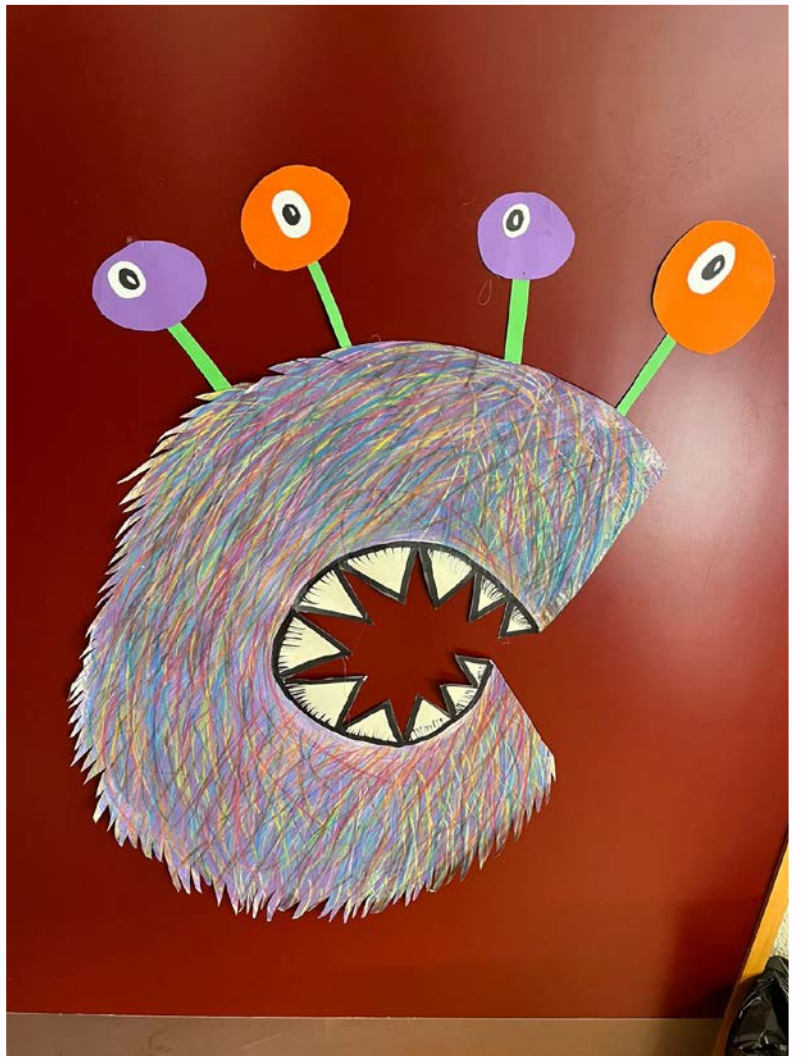
♪ This is HALLOWEEN ... HALLOWEEN ... HALLOWEEN ♪

Mais um ano em que cumprimos a tradição! Os professores de inglês do 2º ciclo propuseram a elaboração de chapéus de bruxa usando, o mais possível, material reciclável. Os alunos agarraram o desafio de forma bastante criativa e original, dando origem a “**AMAZING WITCH HATS**”! As dezenas de chapéus foram expostos de forma a que toda a comunidade educativa os pudesse apreciar! A escola ficou, sem dúvida, **HORRIPILANTEMENTE** decorada para orgulho e contentamento dos alunos.

Como vem sendo habitual, o grupo de EV/ET, juntou-se a esta atividade com a decoração das portas das salas de aula e a elaboração de diversos trabalhos que mostram bem a criatividade, o empenho e a dedicação dos alunos!

Os docentes envolvidos agradecem a todos os que participaram e colaboraram para que esta mostra fosse possível, ficando a promessa de que para o ano há mais!



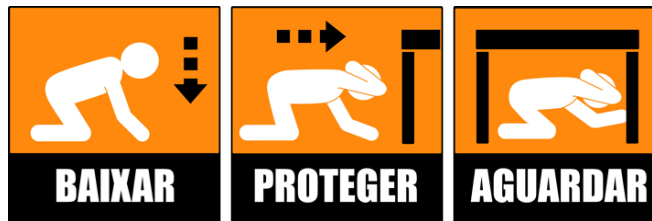


# A TERRA ATREME

09 DE NOVEMBRO - 11:09

O exercício nacional A TERRA TREME realizou-se no dia 09 de novembro, pelas 11h09. Esta iniciativa é promovida pela **Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil** e procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

Tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: **BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR**.



O nosso Agrupamento não podia deixar de participar. Os alunos levaram muito a sério o exercício e a brincar aprenderam como atuar em caso de ocorrência de um sismo. Tiveram ainda oportunidade de debater o tema e visionar um pequeno vídeo.



## CURSO PROFISSIONAL DE ARTES E ESPETÁCULO

Os alunos do 10º ano do Curso Profissional de Artes do Espetáculo- Intérprete/Ator/Atriz realizaram uma visita de estudo ao Fórum Municipal para assistir ao espetáculo “Pinóquio” pelo GATEM. Neste espetáculo participou a aluna Mafalda Santos, que integra o elenco do Grupo de Teatro há vários anos e o aluno Gonçalo Ferreira, convidado pela encenadora para participar no espetáculo.



## DESPORTO ESCOLAR NO AEOS FINAIS IMPULSÃO HORIZONTAL

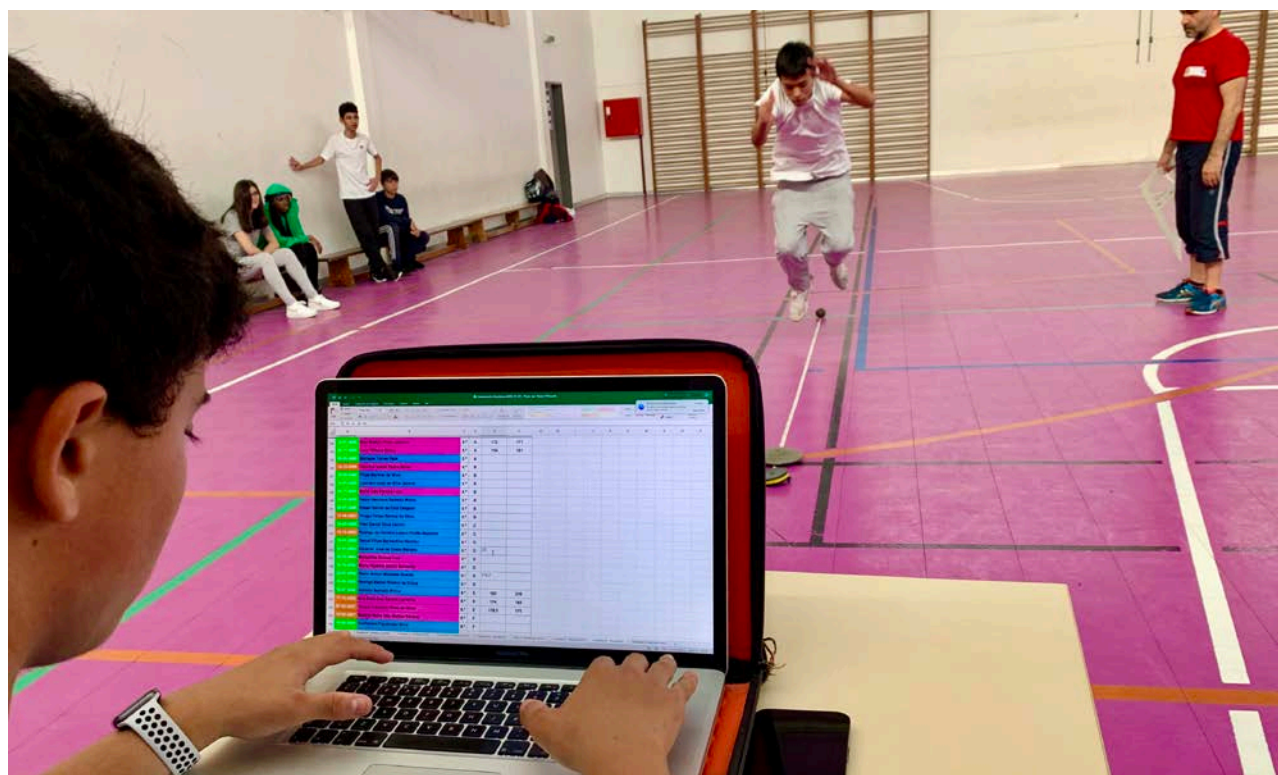
**A**Inseridas no Campeonato Estudante AEOS, decorreram as Finais Impulsão horizontal no Pavilhão da Escola Básica e Secundária Ordem de Sant'ago.

164 alunos, de ambos os géneros e de várias idades, participaram nestas Finais organizadas pelo Coordenador do Desporto Escolar, tendo por base os dados fornecidos pelos professores de Educação Física relativos aos alunos finalistas.

Alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto colaboraram na organização das sessões da manhã e da tarde das Finais.

Destas Finais de Impulsão horizontal, obteve-se o TOP 5 em cada género e ano de nascimento.

PARABÉNS aos conquistadores do TOP 5 !







| Nome            | Ano | Turma | cm    | Posição |
|-----------------|-----|-------|-------|---------|
| Lucas Varela    | 7.º | B     | 178   | F       |
| Isaac Cabrita   | 7.º | F     | 177   | F       |
| Iago Silva      | 6.º | B     | 162,5 | B       |
| Gonçalo Crispim | 7.º | A     | 161   | A       |
| David Lopes     | 7.º | D     | 197   | B       |

| Nome             | Ano | Turma | cm  | Posição |
|------------------|-----|-------|-----|---------|
| Diana Couto      | 9.º | D     | 178 | 1       |
| Tayná Silva      | 2.º | AB    | 173 | 2       |
| Inês Reis        | 1.º | C     | 163 | 1       |
| Yasmin Pêgo      | 1.º | AB    | 159 | 2       |
| Catarina Neves   | 8.º | B     | 15  | 1       |
| Rodrigo Carrameu | 2.º | AP    |     | 2       |
| Alido Baldé      | 9.º |       |     | 1       |

# TOP 5 IMPULSÃO

## INFANTIL A

2012

| POSIÇÃO | Nome               | Ano | Turma | cm    |
|---------|--------------------|-----|-------|-------|
| 1       | Surya Vaz          | 5.º | G     | 164   |
| 2       | Daniela Nascimento | 5.º | H     | 157   |
| 3       | Leonor Almeida     | 5.º | J     | 152,5 |
| 4       | Abigail Andrade    | 5.º | J     | 148   |
| 5       | Rafaela Pires      | 5.º | B     | 140   |

|   |                    |     |   |       |
|---|--------------------|-----|---|-------|
| 1 | Manuel Justino     | 5.º | A | 180   |
| 2 | Ismael Konate      | 5.º | G | 164,5 |
| 3 | Lourenço Goncalves | 5.º | I | 162   |
| 4 | Gonçalo Santos     | 5.º | A | 158   |
| 5 | Lucas Boto         | 5.º | J | 154   |

## INFANTIL B

2011

| POSIÇÃO | Nome            | Ano | Turma | cm  |
|---------|-----------------|-----|-------|-----|
| 1       | Jade Lourenço   | 6.º | C     | 183 |
| 2       | Leonor Belchior | 5.º | B     | 170 |
| 3       | Nelsa Panguila  | 6.º | B     | 167 |
| 4       | Rita Pinto      | 5.º | J     | 163 |
| 5       | Laura Correia   | 5.º | G     | 128 |

|   |                  |     |   |     |
|---|------------------|-----|---|-----|
| 1 | Diego Veiga      | 5.º | I | 194 |
| 2 | Gonçalo Monteiro | 6.º | A | 188 |
| 3 | Gonçalo Campino  | 6.º | C | 188 |
| 4 | Jesus Morais     | 5.º | F | 187 |
| 5 | Jonatã Silva     | 5.º | J | 185 |

2010

| POSIÇÃO | Nome             |
|---------|------------------|
| 1       | Matilde Silva    |
| 2       | Angélica Monte   |
| 3       | Alice Gaboleiro  |
| 4       | Uriane Gonçalves |
| 5       | Neuza Vilhena    |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | Lucas Varela    |
| 2 | Isaac Cabrita   |
| 3 | Iago Silva      |
| 4 | Gonçalo Crispim |
| 5 | David Lopes     |

## JUVENIL

2007

| POSIÇÃO | Nome           | Ano | Turma | cm    |
|---------|----------------|-----|-------|-------|
| 1       | Íris Landim    | 7.º | E     | 181,5 |
| 2       | Thayla Silva   | 8.º | E     | 176,5 |
| 3       | Rafaela Campos | 9.º | B     | 170   |
| 4       | Nádia Martins  | 1.º | AB    | 167   |
| 5       | Lara Lota      | 8.º | F     | 166   |

|   |                    |     |   |       |
|---|--------------------|-----|---|-------|
| 1 | Daniel Tchissingui | 7.º | A | 230   |
| 2 | Vitor Angelo       | 9.º | E | 226,5 |
| 3 | Gabriel Mira       | 1.º | C | 226   |
| 4 | Thiago Silva       | 8.º | B | 224   |
| 5 | Bernardo Duque     | 1.º | C | 223,5 |

2006

| POSIÇÃO | Nome           | Ano | Turma | cm  |
|---------|----------------|-----|-------|-----|
| 1       | Diana Couto    | 9.º | D     | 178 |
| 2       | Tayná Silva    | 2.º | AB    | 173 |
| 3       | Inês Reis      | 1.º | C     | 163 |
| 4       | Yasmin Pêgo    | 1.º | AB    | 159 |
| 5       | Catarina Neves | 8.º | B     | 155 |

|   |                  |     |    |     |
|---|------------------|-----|----|-----|
| 1 | Rodrigo Carromeu | 2.º | AB | 235 |
| 2 | Saïdo Baldé      | 9.º | E  | 233 |
| 3 | Nurio Cardoso    | 9.º | C  | 226 |
| 4 | David Silva      | 2.º | AB | 220 |
| 5 | David Neto       | 7.º | B  | 218 |

2005

| POSIÇÃO | Nome            |
|---------|-----------------|
| 1       | Rosa Francisco  |
| 2       | Mirian Andrade  |
| 3       | Iara Carvalho   |
| 4       | Anguing Marchar |

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | Paulo Sousa       |
| 2 | Gabriel Matos     |
| 3 | Gonçalo Martins   |
| 4 | Luis Vieira       |
| 5 | Roberto Rodrigues |

# AO HORIZONTAL



| Ano | Turma | cm    |
|-----|-------|-------|
| 7.º | B     | 191   |
| 7.º | F     | 178   |
| 7.º | F     | 177   |
| 6.º | B     | 162,5 |
| 7.º | A     | 161   |

|     |   |       |
|-----|---|-------|
| 7.º | D | 197   |
| 7.º | B | 194   |
| 6.º | B | 193   |
| 7.º | C | 192   |
| 6.º | A | 188,5 |

## INICIADO

| 2009    |              |     |       |     |
|---------|--------------|-----|-------|-----|
| POSIÇÃO | Nome         | Ano | Turma | cm  |
| 1       | Aminata Kone | 6.º | B     | 180 |
| 2       | Ana Cruz     | 9.º | C     | 174 |
| 3       | Luna Matos   | 8.º | A     | 161 |
|         |              |     |       |     |
|         |              |     |       |     |

|   |                 |     |   |       |
|---|-----------------|-----|---|-------|
| 1 | Lisandro Santos | 8.º | B | 215   |
| 2 | Felipe Pereira  | 7.º | D | 212   |
| 3 | Ruben Delgado   | 8.º | B | 195,5 |
| 4 | Kayck Torres    | 8.º | F | 190   |
| 5 | Telmo Lutumba   | 7.º | A | 188,5 |

| 2008    |                  |     |       |       |
|---------|------------------|-----|-------|-------|
| POSIÇÃO | Nome             | Ano | Turma | cm    |
| 1       | Adriana Ourives  | 9.º | A     | 203   |
| 2       | Carolina Santos  | 9.º | A     | 197   |
| 3       | Ema Leandro      | 8.º | A     | 172   |
| 4       | Miriam Lopes     | 9.º | C     | 171,5 |
| 5       | Janaina Carvalho | 7.º | A     | 170   |

|   |                   |     |   |       |
|---|-------------------|-----|---|-------|
| 1 | Júnior Gomes      | 6.º | B | 223,5 |
| 2 | Filipe Silva      | 8.º | B | 221   |
| 3 | Juvenal Fialho    | 9.º | C | 220   |
| 4 | António Primo     | 8.º | E | 216   |
| 5 | Gonçalo Henriques | 9.º | C | 214   |



| Ano | Turma | cm  |
|-----|-------|-----|
| 1.º | D     | 210 |
| 1.º | AB    | 206 |
| 8.º | E     | 182 |
| 9.º | E     | 147 |
|     |       |     |

|     |    |       |
|-----|----|-------|
| 1.º | C  | 253,5 |
| 1.º | C  | 242,5 |
| 1.º | C  | 229   |
| 9.º | D  | 229   |
| 1.º | AB | 227   |

## JÚNIOR

| 2004    |      |     |       |    |
|---------|------|-----|-------|----|
| POSIÇÃO | Nome | Ano | Turma | cm |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |

|   |                |     |    |       |
|---|----------------|-----|----|-------|
| 1 | Tomás Ferreira | 2.º | AB | 219,5 |
| 2 | João Cruz      | 2.º | AB | 207   |
| 3 | Vitor Afonso   | 2.º | AB | 178,5 |
|   |                |     |    |       |
|   |                |     |    |       |

| 2003    |      |     |       |    |
|---------|------|-----|-------|----|
| POSIÇÃO | Nome | Ano | Turma | cm |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |
|         |      |     |       |    |

|   |              |     |   |     |
|---|--------------|-----|---|-----|
| 1 | Rafael Sousa | 9.º | A | 207 |
|   |              |     |   |     |
|   |              |     |   |     |
|   |              |     |   |     |
|   |              |     |   |     |

## Psicologia na AEOSNewsletter Body Shaming

*Nota: os temas escolhidos decorrem da sua pertinência para a comunidade escolar e refletem, maioritariamente, situações com que o SPO se confronta.*

O *body shaming* ajuda a perpetuar a ideia de que devemos ser julgados pelas nossas características físicas. Mesmo quando familiares e amigos dizem que é feito de "forma bem intencionada", é inaceitável fazer *body shaming*. Apesar de não ser a nossa intenção, podemos magoar alguém quando proferimos comentários sobre o seu corpo.

**NINGUÉM MERECE OUVIR COMENTÁRIOS  
NEGATIVOS SOBRE A SUA APARÊNCIA.  
FAZER BODY SHAMING NÃO É ACEITÁVEL - EM  
PÚBLICO, EM PRIVADO, POR MENSAGEM OU  
NAS REDES SOCIAIS.**



**LEMBRE-SE QUE A AUTO-ESTIMA  
COMEÇA NOS NOSSOS PENSAMENTOS  
E SENTIMENTOS, NÃO NO ESPELHO.**



O que podemos fazer:

**Aceitar o nosso corpo.** Existem diversos tipos e formas de corpo saudáveis. Todos eles com imperfeições!

**Apreciar o nosso corpo.** Passamos muito tempo a criticar a nossa aparência, as imperfeições do nosso corpo e menos tempo a dar valor às capacidades desse mesmo corpo.

**Evitar comparações com outras pessoas.** Cada corpo é único e vai sofrendo transformações ao longo do tempo.

**Investir no autocuidado.** O autocuidado engloba as atividades que escolhemos fazer, de forma regular e que ajudam a manter ou a melhorar o nosso bem-estar e a nossa saúde psicológica. Por exemplo, fazer exercício físico.

**Evitar criticar a nossa aparência ou a aparência de outras pessoas.** Devemos considerar o impacto que os nossos comentários podem ter noutra pessoa.

**Maria Cristina Andrade  
(psicóloga/SPO)**

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

## Sabia que ...

... as baleias estão a ingerir 10 milhões de microplásticos todos os dias?

A baleia-azul (*Balaenoptera musculus*), podendo chegar até aos 30 metros de comprimento, é o maior animal do planeta, e está atualmente em perigo, segundo a União Internacional para a Conservação da Natureza (UICN), devido, principalmente, à deterioração dos ecossistemas marinhos de que depende. Contudo, outra ameaça é agora revelada: a poluição por plástico.



Um grupo de cientistas de universidades e centros de investigação nos Estados Unidos descobriram que várias espécies de baleias estão a ingerir diariamente grandes quantidades de microplásticos, partículas de material sintético do tamanho de grãos de areia. Ao analisarem baleias-comuns (*Balaenoptera physalus*), baleias-de-bossa (*Megaptera novaeangliae*) e baleias-azuis, perceberam que essas últimas são as que mais microplásticos ingerem, até 10 milhões de pedaços por dia.

Explicando que os níveis de ingestão dessas partículas de material sintético são maiores em baleias que se alimentam em regiões mais poluídas, como o Mar Mediterrâneo, os cientistas argumentam que a quase totalidade dos microplásticos ingeridos pelas baleias vêm das presas, e não, como se poderia pensar, das quantidades massivas de águas que esses gigantes marinhos ingerem quando, com as grandes bocas escancaradas, se lançam sobre as bolas de krill e de peixes.

Adaptação da notícia publicada em:

<https://greensavers.sapo.pt/baleias-estao-a-ingerir-10-milhoes-de-microplasticos-todos-os-dias-alerta-estudo/>



## 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

