



Nº 21

Aeos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Fago





EB1/JI Nº5 DE SETÚBAL

CARNAVAL

A EB1 JI nº5 também brincou ao Carnaval.
Entre mascarados e brincadeiras carnavalescas,
divertimo-nos com música, dança e construção de máscaras.





As famílias também colaboraram na construção de máscaras!



EB1/JI nº5 de Setúbal



SEMANA DOS AFETOS

Ainda no mês de fevereiro comemorou-se a Semana Dos Afetos!

Realizaram-se trabalhos alusivos às emoções/sentimentos.

A demonstração de carinho pelo outro, de respeito e de saber estar socialmente, levou-nos a desenvolver atitudes em que os alunos participaram com agrado.



DESPORTO ESCOLAR

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO ORGANIZA O 2.º ENCONTRO DE NATAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR DA PENÍNSULA DE SETÚBAL

No dia 1 de março, no Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda, realizou-se o 2.º Encontro de Natação da Coordenação Local do Desporto Escolar da Península de Setúbal. Inscreveram-se mais de 100 alunos e professores oriundos das escolas:

- AE Alcochete
- AE Augusto Cabrita
- AE Casquilhos
- AE Ordem de Sant' lago
- AE Palmela
- Col St. Peter's School
- ES da Amora
- ES de Pinhal Novo
- ES Dr. José Afonso



O responsável pela Natação do Desporto Escolar na Península de Setúbal, professor Emanuel Ribeiro, seleccionou e formou a equipa do 1.ºC que desempenhou várias funções nesta Prova de Natação: cronometristas, juizes de chegada e secretariado.



Psicologia na AEOSNewsletter

Bullying: prevenir o cyberbullying

O cyberbullying pode ser particularmente perturbador ao ser muitas vezes anónimo e difícil de controlar. De facto, a vítima pode não saber a proveniência das mensagens/conteúdos, nem quantas pessoas os viram.

Seguidamente, apresentam-se um conjunto de recomendações que contribuem para a nossa segurança quando estamos online.

Estarmos informados.

Para prevenir o cyberbullying, devemos procurar saber o que é. Podemos pesquisar na internet sobre este fenómeno (e sobre as formas e situações em que pode ocorrer), falar sobre o assunto com os nossos amigos, familiares e/ou colegas - e ler os textos na Newsletter.


Antes de publicar seja o que for, devemos pensar bem. Por exemplo, não devemos publicar nada que possa prejudicar a nossa imagem ou reputação, seja agora ou no futuro.

Cuidado com as fotos.

Sempre que pensarmos em partilhar uma imagem nossa, devemos pensar se gostaríamos que os nossos familiares ou outras pessoas importantes para nós tivessem acesso a essa imagem. Devemos ter em mente que quem nos quiser ferir ou prejudicar poderá usar essa imagem.

Verificar as definições de privacidade.

Aumentamos a nossa segurança se restringirmos o acesso aos nossos perfis aos nossos amigos, familiares e pessoas em quem confiamos. As redes sociais permitem criar definições de



privacidade distintas, para que possamos escolher com quem partilhamos o quê.

Pesquisar o nosso nome no Google (ou outro motor de busca).

É aconselhável fazer uma pesquisa pelo nosso nome, com regularidade. Se encontrarmos alguma informação pessoal que possa vir a ser utilizada por alguém para nos ferir ou prejudicar, devemos removê-la de forma imediata.

Não praticar cyberbullying.

Devemos tratar os outros com respeito, sem ameaçar, sem insultar ou humilhar. Se o fizermos, passamos a ser parte do problema.

Na próxima semana, serão abordadas recomendações sobre como devemos atuar, no caso de sermos vítimas desta forma de bullying.

Relembra-se que 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 Estrelas-do-mar podem ajudar a proteger os 'sumidouros de carbono' que são as florestas marinhas de kelp?

As florestas marinhas de laminárias (kelp) suportam uma grande diversidade de vida, desde mamíferos como os leões-marinhos, baleias e lontras, até a aves como as gaivotas e os esternídeos, passando por inúmeros peixes. Além de servirem de proteção e de alimento, estas algas, que podem atingir comprimentos de mais de 40 metros, são fotossintéticas, o que significa que podem aprisionar dióxido de carbono nas suas raízes e nas suas longas 'folhas' laminadas. Por isso, são um importante aliado no combate às alterações climáticas e a sua proteção é crucial.



No entanto, além do aquecimento das águas, da sua extração excessiva e da poluição estarem no topo da lista das principais ameaças à sua sobrevivência, as laminárias enfrentam ainda outro perigo: **ouriços-do-mar** (*Strongylocentrotus purpuratos*), um dos herbívoros mais abundantes nas florestas de kelp.



Um grupo de investigadores dos Estados Unidos acredita ter descoberto a resposta para a devastação que tem sido causada às florestas de kelp pelos ouriços: uma estrela-do-mar da espécie *Pycnopodia helianthoides*, um predador generalista com uma ampla distribuição ao longo de toda a costa ocidental norte-americana. Essa **estrela-do-mar** é capaz de consumir ouriços a uma velocidade suficiente para manter a saúde das florestas de kelp nessa região, e até mesmo para permitir a sua recuperação.



Com a diminuição destas estrelas-do-mar, especialmente a partir de 2013, com uma perda populacional estimada de mais de cinco mil milhões de indivíduos, os ouriços, sem um dos seus principais predadores, multiplicaram-se nas florestas de kelp, devorando-as sem trégua e intensificando a pressão já causada por ondas de calor marinhas.

Devido a essa proliferação massiva, já foram observados ‘tapetes’ de ouriços-do-mar no leito de florestas de kelp dizimadas, muito deles num estado de dormência, um mecanismo que lhes permite sobreviver sem alimento durante anos até que as laminárias voltem a crescer. Outros predadores de ouriços, como as lontras marinhas, tendem a evitar comer esse ‘ouriços zombie’, por serem menos nutritivos, fazendo com que a ameaça se mantenha, ainda que dormente.

Mas as estrelas-do-mar *P. helianthoides* não são esquisitas e alimentam-se de todos os ouriços, mesmo dos que estão nesse estado de subnutrição, pelo que são um agente de controlo populacional muito mais eficaz.

É por isso que os investigadores pedem a implementação urgente de medidas que permitam proteger as poucas *P. helianthoides* que sobrevivem hoje e recuperar a sua população, pois acreditam que sem a intervenção humana tal não poderá acontecer, pelo menos não a tempo de se evitar o colapso das florestas de kelp.

Excerto adaptado da notícia publicada em:

<https://greensavers.sapo.pt/estrelas-do-mar-podem-ajudar-a-protger-os-sumidouros-de-carbono-que-sao-as-florestas-marinhas-de-kelp/>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

