



Nº 28



**Aeos**  
Newsletter  
*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Fago*



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



# Alcos Newsletter

Agrupamento de Escolas  
Ordem de Sant' Fago

## EB1/JI DAS MANTEIGADAS

### OS ALUNOS DAS MANTEIGADAS FORAM À FAVA... E À ALFACE!

Com a vinda da primavera, também a nossa horta começou a florescer. E passado algum tempo, com ajuda do sol e das regas dos nossos alunos, começou a dar os seus frutos. Assim, com alguns dos primeiros legumes da nossa horta, os alunos puderam degustar o fruto do seu trabalho durante o almoço. Primeiro foram as favas, e agora, alface para a salada. Estava tudo ótimo!













# EB1/JI N.º5 DE SETÚBAL



## DIA DA ÁRVORE E PRIMAVERA

AS SALAS DO PRÉ-ESCOLAR DA EB1/JI N.º5 DE SETÚBAL EM ARTICULAÇÃO COM O 1.º CICLO COMEMORARAM A CHEGADA DA PRIMAVERA E O DIA DA ÁRVORE NA HORTA DA ESCOLA.

PINTAMOS AS PEDRAS PARA DECORAR OS CANTEIROS. DEPOIS TRABALHAMOS A TERRA, FIZEMOS A SEMENTEIRA DOS GIRASSÓIS E TODOS OS DIAS REGAMOS E ACOMPANHAMOS O CRESCIMENTO DAS SEMENTES... VIVA A PRIMAVERA!

# Cidadania e Teatro

## Peça *A Solidão Nunca Vem Só*

Contribuindo para o desenvolvimento da sensibilidade artística e do comprometimento social dos alunos/atores e abordando problemáticas do âmbito da filosofia e da psicologia, a peça *A Solidão Nunca Vem Só* (apresentada em cinco sessões, distribuídas pelos dias 28 de abril e 4 de maio, aos alunos dos 8º e 9º anos de escolaridade e do Ensino Profissional) exibiu um conjunto de personagens nem sempre tipificadas, pretexto para uma reflexão sobre temas como a disfunção matrimonial, a (des)igualdade de género, a saúde (física e mental), a alienação juvenil, o amor unilateral, a violência doméstica e a solidão do processo criativo.



A encenação da peça inseriu-se no âmbito do **projeto da componente de Cidadania e Desenvolvimento das turmas do 1º AB e do 1º C do Ensino Profissional**, incidindo nos domínios da igualdade de género e da saúde.

Constituindo-se como a primeira experiência de/no teatro de alguns dos alunos participantes, a encenação de *A Solidão Nunca Vem Só* foi preparada ao longo do ano letivo, com ensaios quinzenais, contando com a dedicação e



empenho de onze extraordinários alunos que, voluntariamente, aceitaram o desafio que lhes foi proposto: **Mafalda Santos, Gonçalo Ferreira, Nádía Martins, Alice Sacramento, Yasmin Pêgo, Shaista Mendes** (da turma do 1º AB), **Paulo Silva, Bruno Rodeia, Gabriel Mira** (da turma do 1º C), **Tayná Silva e Tchiara Paim** (da turma do 2º AB).



A proximidade entre alunos e entre estes e os professores assumiu-se como uma experiência pedagógica inolvidável, num cenário teatral enquanto palco da multiplicidade de encontros entre *personas*, na sua singularidade e *solitude* absolutas e na sua complexidade e diversidade de mundividências.



*Cristina Figueira  
& Henrique Costa*



# A Solidão Nunca Vem Só

## Sinopse

Numa sociedade cada vez mais caracterizada pelas consequências do fenómeno da globalização e pela ameaça do individualismo, as relações interpessoais baseiam-se, cada vez mais, em plataformas digitais e em formas de sentir complexas, que, muitas vezes, conduzem à aniquilação do indivíduo no contexto social e à vivência de múltiplas formas de solidão. Abordando problemáticas do âmbito da filosofia e da psicologia, a peça apresenta um conjunto de personagens nem sempre tipificadas, pretexto para uma reflexão sobre temas como a disfunção matrimonial, a (des)igualdade de género, a saúde (física e mental), a alienação juvenil, o amor unilateral, a violência doméstica e a solidão do processo criativo.

## Elenco

*Mafalda Santos*, a Esposa

*Gonçalo Ferreira*, o Esposo

*Tayná Silva*, a Vítima

*Tchiara Paim / Shaista Mendes*, a Amiga da Vítima

*Yasmin Pêgo*, a Desamada

*Paulo Silva*, o Agressor

*Bruno Rodeia*, o Amigo do Agressor

*Alice Sacramento*, a Adolescente

*Nádia Martins*, a Adolescente

& *Gabriel Mira*, o Poeta

## Encenação

*Cristina Figueira*

& *Henrique Costa*

## Texto

*Henrique Costa*





## DESPORTO ESCOLAR

### GRUPO EQUIPA DE BOCCIA DO AEOS PARTICIPA EM APURAMENTO PARA A FASE REGIONAL

O Grupo-Equipa de Boccia do AEOS participou no apuramento para a Fase Regional da modalidade, numa competição realizada no Pavilhão Municipal de Santo António, no Barreiro.

Sob a responsabilidade do docente Pedro Fernandes, os alunos André Silva e António Medeiros participaram neste apuramento por terem alcançado na Fase Local o 1.º lugar na classe I2 (individual com cadeira de rodas) e um quarto lugar, em pares. Também participou como árbitro a aluna Thayná Silva, do Curso Profissional Técnico de Desporto do AEOS.





Nesta tentativa de apuramento para a Fase Regional, salienta-se a participação individual do aluno André Silva, Classe I2, que obteve a quarta posição.

Contudo, em pares o André Silva e António Medeiros alcançaram o 1.º lugar, o que lhes garantiu o apuramento para a Fase Regional de Boccia do Desporto Escolar, que decorrerá em Benavente.

**PARABÉNS e BOA SORTE para a Fase Regional.**







# Sala Júnior 22/23

Semana de 15 a 22 de maio, das 9h às 13h

Agradecemos a disponibilidade e colaboração demonstrada  
em participar no projeto sala Júnior.







## Psicologia na AEOSNewsletter

### Estratégias para lidar com o stress

Para evitar ficarmos demasiado stressados ao lidar com as pressões do dia-a-dia, podemos utilizar várias estratégias que se sabe serem eficazes:

#### **Eliminar 1 ou 2 atividades do horário.**

Quando nos sentimos sobrecarregados, podemos considerar eliminar algumas atividades do horário, deixando apenas aquelas que são realmente importantes para nós ou inadiáveis.

Recorda-se a importância de haver um equilíbrio entre as tarefas pelas quais somos responsáveis e as atividades que gostamos de fazer.

#### **Planear.**

Para diminuir o stress com as exigências e tarefas do nosso dia-a-dia é importante planear e depois cumprir esse plano. Planear só será uma estratégia eficaz se depois formos capazes de cumprir o plano.


#### **Ser realista e pedir ajuda.**

Ninguém é perfeito nem sabe tudo. Assim, não devemos colocar pressão desnecessária sobre nós próprios. Quando sentimos que precisamos de ajuda (seja para fazer os trabalhos de casa ou para lidar com uma perda) devemos pedir essa ajuda. Falar sobre as coisas que nos stressam com pessoas em quem confiamos pode ser muito útil para diminuir o stress.

#### **Não ignorar os problemas.**

Aprender a gerir o stress também significa desenvolver competências que nos permitam lidar com os problemas, em vez de evitá-los.

É importante também distinguir aqueles problemas realmente importantes, que devemos resolver e com os



quais nos devemos preocupar, e aqueles que devemos deixar de lado, que afinal não são assim tão importantes.

**Dormir bem, comer bem, fazer exercício.**

Manter o nosso corpo em forma, com uma boa noite de sono, alimentação saudável e exercício físico pode contribuir bastante para a forma como lidamos com as situações que nos causam stress.

**Arranjar tempo para relaxar.**

Nunca é demais referir que devemos incluir no nosso horário diário atividades das quais gostamos: ler um livro, ver um filme, brincar com os nossos animais de estimação, tocar um instrumento, aproveitar desportos ao ar livre, estar com amigos.

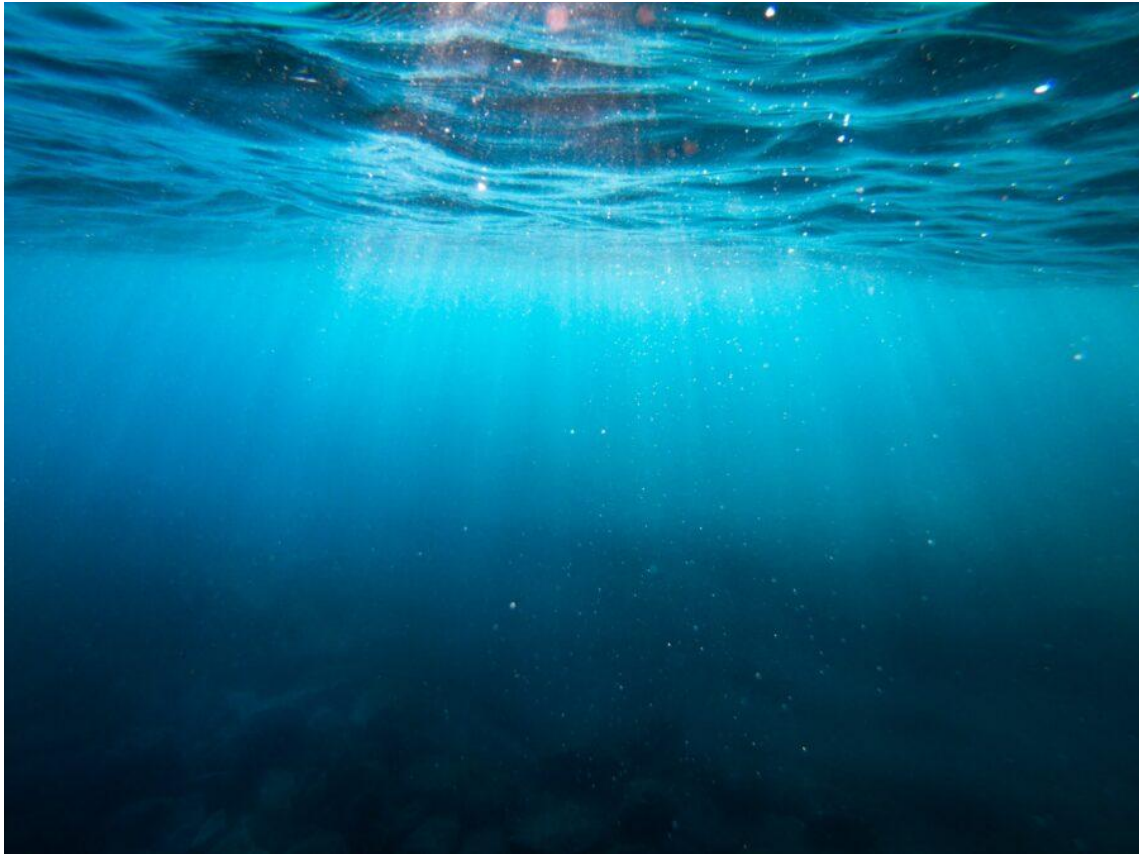
**Maria Cristina Andrade  
(psicóloga/SPO)**

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



## Sabia que ...

... metade da vida na zona crepuscular do oceano pode desaparecer até ao final do século?



A zona oceânica mesopelágica, situada entre os 200 e os 1.000 metros abaixo da superfície, apesar de poder receber pouca luz solar e de estar em permanente penumbra, alberga uma grande diversidade de formas de vida, como peixes especialmente adaptados à falta de luminosidade, com grandes olhos e com capacidade para produzirem a sua própria luz, a chamada bioluminescência.

Além disso, desempenha um papel crucial na vida marinha, ao servir de abrigo para pequenos organismos que aí se desenvolvem longe dos grandes predadores da superfície e que se alimentam dos milhares de milhões de toneladas de matéria orgânica que, como chuva, ‘caem’ das regiões mais cimeiras e soalheiras da coluna de água.

Contudo, os efeitos das alterações climáticas, impulsionadas pela ação humana, podem colocar em risco esse oásis de vida de profundidade. Num artigo divulgado a semana passada na ‘Nature Communications’, investigadores do Reino Unido e dos Estados Unidos da América alertam que, até 2100, mesmo com reduções das emissões de gases com efeito de estufa, a vida mesopelágica pode cair entre os 20% e os 40%, fruto do aquecimento das águas marinhas.

E a recuperação dessas perdas poderá, avisam, demorar milhares de anos.

Excerto adaptado da notícia publicada em:

<https://greensavers.sapo.pt/alteracoes-climaticas-metade-da-vida-na-zona-crepuscular-do-oceano-pode-desaparecer-ate-ao-final-do-seculo/>



## 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

