



# Aeos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Fago*



*Nº 12*

# Aleos Newsletter

Agrupamento de Escolas  
Ordem de Sant'Fago

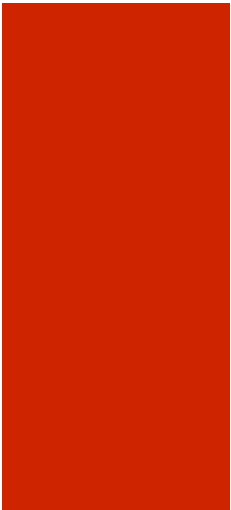


## EB/JI DA BELA VISTA NATAL

**A** época natalícia é sempre um momento de brilho, harmonia e muita animação. Na Escola EB/JI da Bela Vista quisemos assinalar esta data com muito vigor e realçando os valores da partilha, carinho, cooperação e da alegria.

Desta forma, a equipa de auxiliares e docentes orquestrou um conjunto de tarefas educativas e lúdicas, que vieram a culminar numa grandiosa Festa de Natal. Recebemos as famílias, presenteando-as com o que de melhor, a escola tem para dar: Alegria, cor, carinho e aprendizagens.





## EB1 N°7 FESTA DE NATAL

Aconteceu, no dia 15 de dezembro a Festa de Natal para todos os alunos da Escola. Tendo por base o livro O Pai Natal dos Animais, de Benoît Debecker, as docentes titulares fizeram uma dramatização para iniciar a Festa. Foi um momento muito divertido pois as docentes elaboraram as máscaras dos animais. Os alunos ficaram agarrados à história (desconhecida para eles e também adaptada) e muito entusiasmados queriam saber qual era a docente que tinha a máscara do narrador, do coelho, da preguiça, do gato, da girafa, da morsa, da toupeira, da ursa, do canguru, da galinha, do crocodilo, da serpente, do elefante e claro o próprio Pai Natal. Outro momento da Festa foi toda a dinamização em colaboração com os técnicos de AEC - atividades desportivas e movimento e drama. Houve lanche partilhado em cada sala de aula.

Terminámos o primeiro período em ambiente muito divertido e solidário.

Boas Festas !!!!!





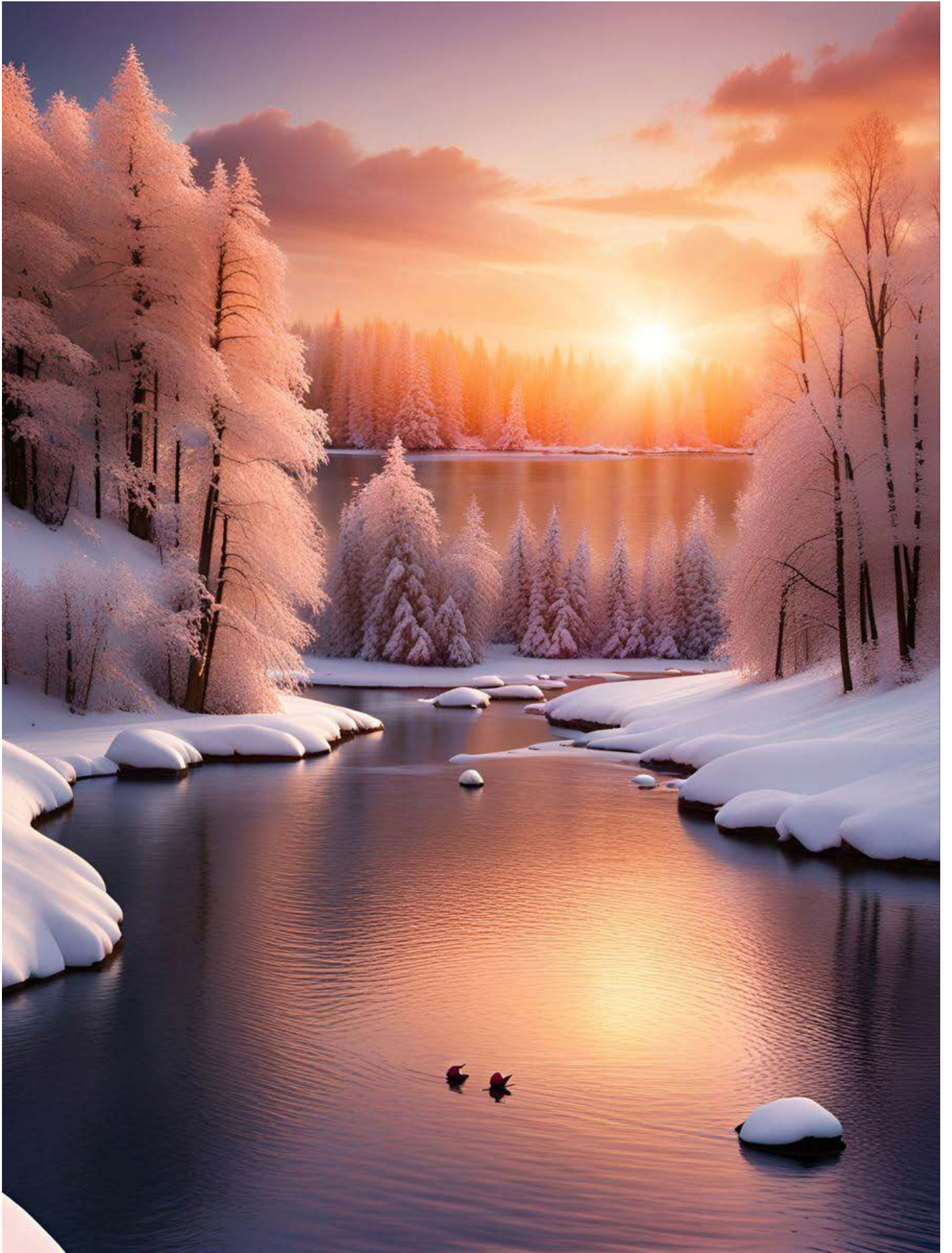
## EB1 Faralhão Nº 2 Ida ao Circo

O encerramento do primeiro período, foi marcado pela visita ao Coliseu em Lisboa, onde assistimos a um espetáculo de Circo.

Vimos malabaristas, trapezistas, contorcionistas, mágicos e claro, não podiam faltar os palhaços.

Todos ficaram rendidos ao espetáculo!







## **Psicologia na AEOSNewsletter**

### **Resoluções de Ano Novo**

Todos os anos, milhões de pessoas fazem as suas resoluções de Ano Novo. Mas quantos de nós têm sucesso nessas resoluções? A taxa de sucesso parece ser muito variável (alguns estudos apontam para 12%, outros para 55%), mas certamente que apenas força de vontade não será suficiente.

Neste texto são apresentadas algumas estratégias (baseadas em evidências da ciência psicológica), que nos podem ajudar a transformar as nossas resoluções de novo ano em realidade:

#### **Reconhecer a mudança como um processo.**

Transformar os nossos hábitos antigos em novos hábitos pode ser um processo demorado. É importante reconhecermos que as mudanças efetivas são graduais.

#### **Fazer apenas uma resolução.**

Concentrar esforços numa só resolução aumenta as probabilidades de esta ter sucesso.


#### **Planear antecipadamente.**

A melhor altura para refletirmos sobre as resoluções será vários dias antes da noite de passagem de ano. A antecedência permitir-nos-á refletir mais aprofundadamente sobre os objetivos que queremos, de facto, alcançar.

#### **Definir objetivos específicos.**

Sabemos que metas definidas de forma vaga falham. Assim, importa sermos específicos sobre o que, como e quando pretendemos alcançar. Registrar os objetivos e os progressos





regularmente é outra forma de aumentarmos a taxa de sucesso das nossas resoluções.

### **Adotar novos hábitos (em vez de evitar velhos hábitos).**

Formular objetivos que implicam adotar novos hábitos (por exemplo, ler 6 páginas de um livro quando me apetecer navegar nas redes sociais) é mais eficaz do que formular objetivos que envolvem apenas evitar velhos hábitos (ex.: deixar de navegar nas redes sociais).

### **Partilhar objetivos.**

Partilhar as nossas metas com amigos e familiares pode aumentar a motivação, sensação de apoio e probabilidade de sucesso.

### **Aceitar a imperfeição.**

Os reveses são retrocessos temporários, não são razão para desistirmos. Todos nós falhamos de vez em quando. É importante reconhecer os nossos esforços, investir no autocuidado e aprender com os erros.

A mudança de hábitos não precisa de se restringir à passagem de ano. Podemos começar de novo agora ou no próximo mês. Quando queremos mudar os nossos hábitos, cada dia oferece uma nova oportunidade para recomeçarmos.

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

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

## **Sabia que ...**

### **... é possível descrever as fontes e os trajetos do lixo no oceano e as respetivas zonas de acumulação?**

O Instituto Superior Técnico de Lisboa (IST), desenvolveu modelações numéricas que permitem verificar e recolher informação sobre a circulação e acumulação do lixo marinho.

Os investigadores processaram e disponibilizaram online os dados dos programas de monitorização de cada país, bem como aqueles que foram angariados pela Convenção para a Protecção do Meio Marinho do Atlântico Nordeste (OSPAR) entre 2016 e 2019 para três categorias de lixo marinho: costeiro, flutuante e dos fundos marinhos.

Os dados mais extensivos e completos que existem, pela facilidade da recolha, são sobre lixo costeiro. "Presumivelmente, a situação mais grave estará nos fundos marinhos. Calcula-se que perto de 70% do lixo que chega ao mar, depois de permanecer à tona, afunde", diz a coordenadora do Clean Atlantic. Um estudo publicado na revista Science em 2015 estima que 4,8 a 12,7 milhões de toneladas de plástico chegam ao mar todos os anos - e que o lixo que flutua à superfície representa apenas 1% do total.

A equipa do Centro de Ciências do Mar e do Ambiente (Mare-Madeira), afiliado da Agência Regional para o Desenvolvimento da Investigação, Tecnologia e Inovação (ARDITI), explorou técnicas de monitorização do lixo flutuante através de drone, e "o mesmo tem sido desenvolvido para zonas de costa, onde a inspeção visual e o recurso a inteligência artificial permitem detetar itens de lixo e criar mapas da sua distribuição", explica João Monteiro, investigador da Universidade da Madeira, do Mare-Madeira/ARDITI. "Veículos submersíveis não tripulados e imagens subaquáticas" têm ajudado a mapear os fundos marinhos.



Se a costa atlântica europeia fosse uma só extensão de areia, haveria em média 474 itens de lixo marinho a cada cem metros. Para a mesma distância, a União Europeia define, como limite para um bom estado ambiental do ecossistema, apenas 20 itens de lixo. Todos os locais observados nos cinco países ultrapassam consideravelmente este valor, como é possível notar no mapa interativo do projeto.

Os plásticos de utilização única (PUU), como cotonetes, beatas e tampas, são o tipo de objeto mais representado nas recolhas, tanto na região atlântica (39% do lixo marinho) como em Portugal (50,1%). Seguem-se os instrumentos relacionados com a atividade pesqueira, respetivamente com 19% e 13,6%, entre cordas, redes e instrumentos de aquacultura.

As beatas contêm acetato de celulose, um tipo de plástico que serve para reter as substâncias tóxicas da combustão do tabaco. Em contacto com a água (colhidas pelas ondas, nas praias, ou viajando pelos sistemas de recolha de águas pluviais das cidades), estes tóxicos passam rapidamente para o meio ambiente. Dependendo da quantidade de ar no seu interior, uma beata tanto pode flutuar como afundar, podendo contaminar qualquer camada do oceano.



Além dos perigos da ingestão e asfixia para a fauna marinha, os plásticos não só podem transportar contaminantes químicos, mas também servir de “jangada” para o transporte de espécies indígenas e potencialmente invasoras “que poderão ter impacto nas comunidades nativas e endémicas da região”, como explica João Monteiro. O investigador indica que, apesar de terem sido identificadas diversas espécies indígenas em lixo na Madeira, não houve “nenhuma com características ou comportamento de invasora marinha”.

Adaptação de um excerto do artigo publicado em:

<https://www.publico.pt/2023/10/13/azul/noticia/mudar-atlantico-quatro-vagas-2-enfrentar-lixo-marinho-2066707>



## 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

