



Nº 5

# Aveos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Fago



# Alunos Newsletter

Agrupamento de Escolas  
Ordem de Sant' Jago

## EB1 Nº1 DO FARALHÃO DIA DO ANIMAL

Nas últimas semanas, a turma1 da EB1 nº1 do Faralhão deu as boas - vindas ao outono realizando diferentes trabalhos com o que esta estação nos oferece, folhas secas, com a elaboração do painel de outono e com a realização da atividade do Dia Mundial do Animal. Para esta atividade os alunos visualizaram os direitos dos animais, seguindo-se uma partilha de opiniões, experiências e conhecimentos sobre o tema. Em casa, com a colaboração dos encarregados de educação e família, fizeram uns maravilhosos animais.

*Painel de outono*





*Dia Mundial do Animal*



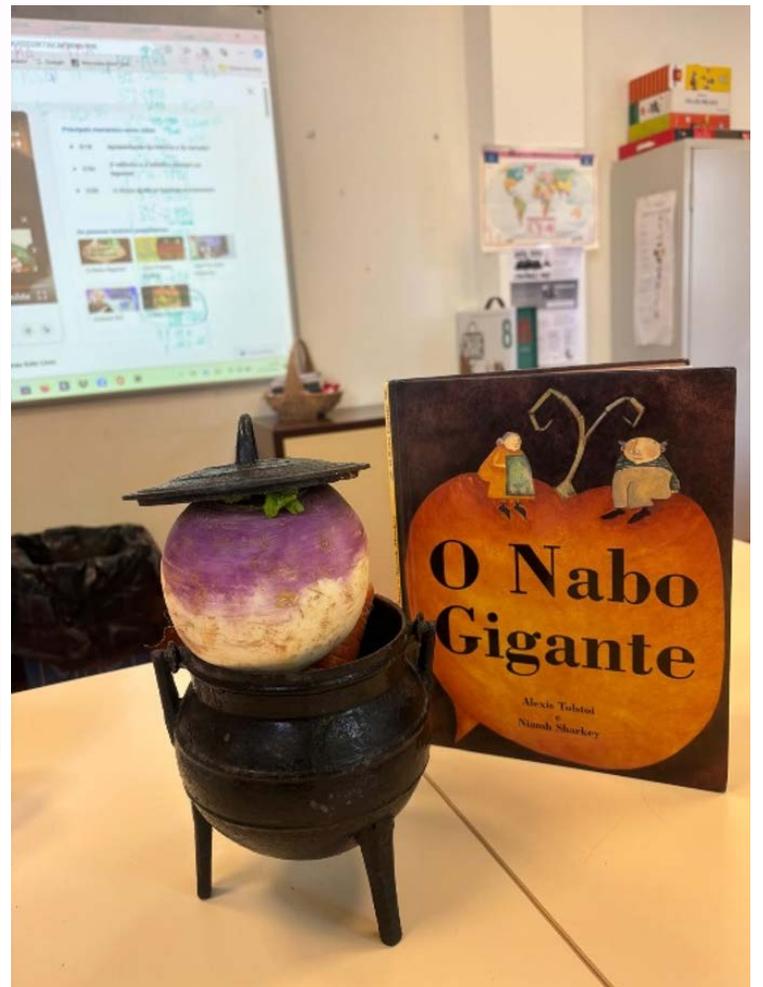
## DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

**D**ia 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação. Um grupo de alunos do 2º e 3º ciclo, assistiu à encenação do conto “O Nabo Gigante” que foi o mote para uma manhã divertida onde pudemos desenvolver competências úteis para a vida diária em sociedade. Noção de peso, quantidade, utilização de dinheiro, cálculo mental e receitas de culinária foram alguns dos temas abordados durante a atividade.

Transformar as aprendizagens em algo divertido torna as aquisições mais fáceis!

*O Departamento de Educação Especial*







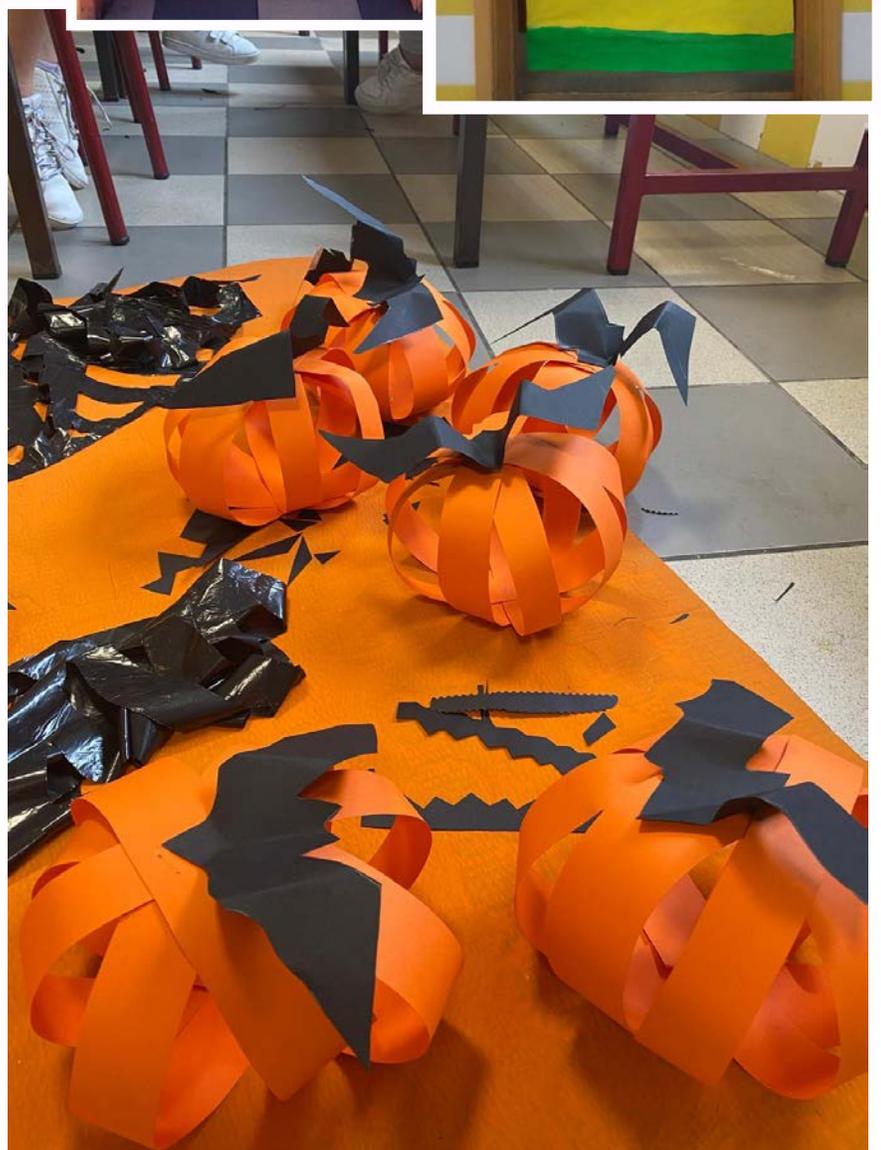
## ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL DEPARTAMENTO EXPRESSÕES HALLOWEEN

No âmbito do Halloween em articulação com as turmas 9ºH, 7ºA, 7ºB, 7ºC, 7ºD, 7ºG, 3ºAB, Departamento de Expressões, Clube de Físico Química e o Clube de Espanhol, iniciaram-se as decorações alusivas à temática.

Bruxas, Monstros, Abóboras, Morcegos, Fantasmas, são alguns dos principais símbolos do Halloween.

**A Casa Assombrada vai regressar!!**







## ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL COMUNIDADE EDUCATIVA

### **O REGRESSO DA CASA ASSOMBRADA!**

**A** Casa Assombrada foi pensada para todas as idades.

Casa composta por 3 divisões e 1 túnel.

Marcamos a diferença no dia 31 de outubro.

Abaixo apresentamos o alinhamento e as condições do evento, para um dia único!

O evento será realizado no local - Bar, das 9h às 12h e das 13:30 às 16h.

- \* Decoração alusiva à temática não faltará;
- \* Comidas e bebidas;
- \* Música promovida pela Rádio Escola;
- \* Tarot;
- \* Experiências fantasmagóricas;
- \* Pinturas faciais;
- \* Filme de Terror: Os Fantasmas Ainda se Divertem: Beetlejuice Beetlejuice



# CASA ASSOMBRADA

DIA 31 DE OUTUBRO DAS 9H/ 12H  
E DAS 13H ÀS 16H

*Traz a tua melhor fantasia e vem  
visitar a casa mais assustadora.*

Parcerias:  
Turma 3AB  
Clube Físico-química  
Clube de Espanhol



## **Psicologia na AEOSNewsletter**

### **Benefícios do autocuidado**

Esta semana continuamos a abordar o tema do autocuidado.

É frequente ouvirmos falar sobre a importância de cuidarmos de nós. Mas então, quais são exatamente os benefícios que daí podemos retirar?

Por um lado, o autocuidado aumenta a nossa produtividade, a nossa energia, a nossa confiança, a nossa autoestima. Quando aumentarmos os nossos níveis de bem-estar, aumentamos os nossos sentimentos de felicidade, de confiança, de envolvimento com os outros.

O autocuidado ajudar também a diminuir os níveis de stress e de ansiedade; ajuda a ultrapassar adversidades, a lidar com momentos difíceis.

E quanto tempo devemos reservar para o autocuidado? Não existe um tempo recomendado, já que as necessidades de autocuidado diferem de pessoa para pessoa. Também podem variar com os diferentes momentos da nossa vida: há momentos em que podemos sentir necessidade de dedicarmos mais tempo ao nosso cuidado. Por vezes, 10 minutos bastam; outras vezes, precisamos de um dia para “recarregar baterias” e nos sentirmos bem.

Reservar tempo para autocuidado não é egoísmo; é algo que devemos fazer de forma regular, ao ser essencial para nos sentirmos melhor e para sermos mais capazes de cuidar e ajudar os outros.

**Maria Cristina Andrade**  
**(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)**

*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses*



## Sabia que ...

### **... as algas marinhas podem ser responsáveis por composto que ajuda a arrefecer clima?**

Investigadores do Centro Interdisciplinar de Investigação Marinha e Ambiental (CIIMAR), no Porto integraram uma investigação internacional que demonstrou que um conjunto de algas marinhas pode ser responsável pela produção de um composto que auxilia a arrefecer o clima.

Em comunicado, o CIIMAR esclarece que em causa está o composto dimetilsulfoniopropionato, também conhecido por DMSP, que é uma das moléculas orgânicas de enxofre mais abundante no planeta e que desempenha um papel importante no ciclo global do enxofre. Produzido em ambientes marinhos, este composto é “a principal fonte de gases de arrefecimento do clima” e anualmente “milhares de milhões de toneladas de DMSP são produzidas nos oceanos por microrganismos marinhos”.



A produção deste composto ajuda os microrganismos a sobreviverem e protege-os contra vários tipos de situações de ‘stress’, como alterações na salinidade, frio e alta pressão.

Simultaneamente, o DMSP é a principal fonte de um gás que promove o arrefecimento do clima [intitulado dimetilsulfureto] e que é detetado por qualquer pessoa, uma vez que “é responsável pelo cheiro a maresia”.

Ao longo do estudo, os investigadores demonstraram que um grupo específico de algas - intituladas Pelagophyceae - “parecem ser importantes produtoras” deste composto. Este conjunto de algas é um dos mais abundantes no planeta, o que poderá evidenciar que “podem ser responsáveis pela produção de DMSP”. O estudo aponta que a produção do composto DMSP e, conseqüentemente a libertação do gás que promove o arrefecimento do clima, “é superior ao esperado, precisamente agora que o clima está mais quente”.

A investigação resultou de uma colaboração entre o professor Jonathan Todd, da Universidade de East Anglia, nos Estados Unidos, e de investigadores da Ocean University of China, Universidade Agrícola de Qingdao, CIIMAR, Universidade de Shandong e do Laboratório Laoshan em Qingdao, China.

Adaptação da publicação:

[https://greensavers.sapo.pt/algas-marinhas-podem-ser-responsaveis-por-composto-que-ajuda-a-arrefecer-clima/?utm\\_source=SAPO\\_HP&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=destaques](https://greensavers.sapo.pt/algas-marinhas-podem-ser-responsaveis-por-composto-que-ajuda-a-arrefecer-clima/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques)



## 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

