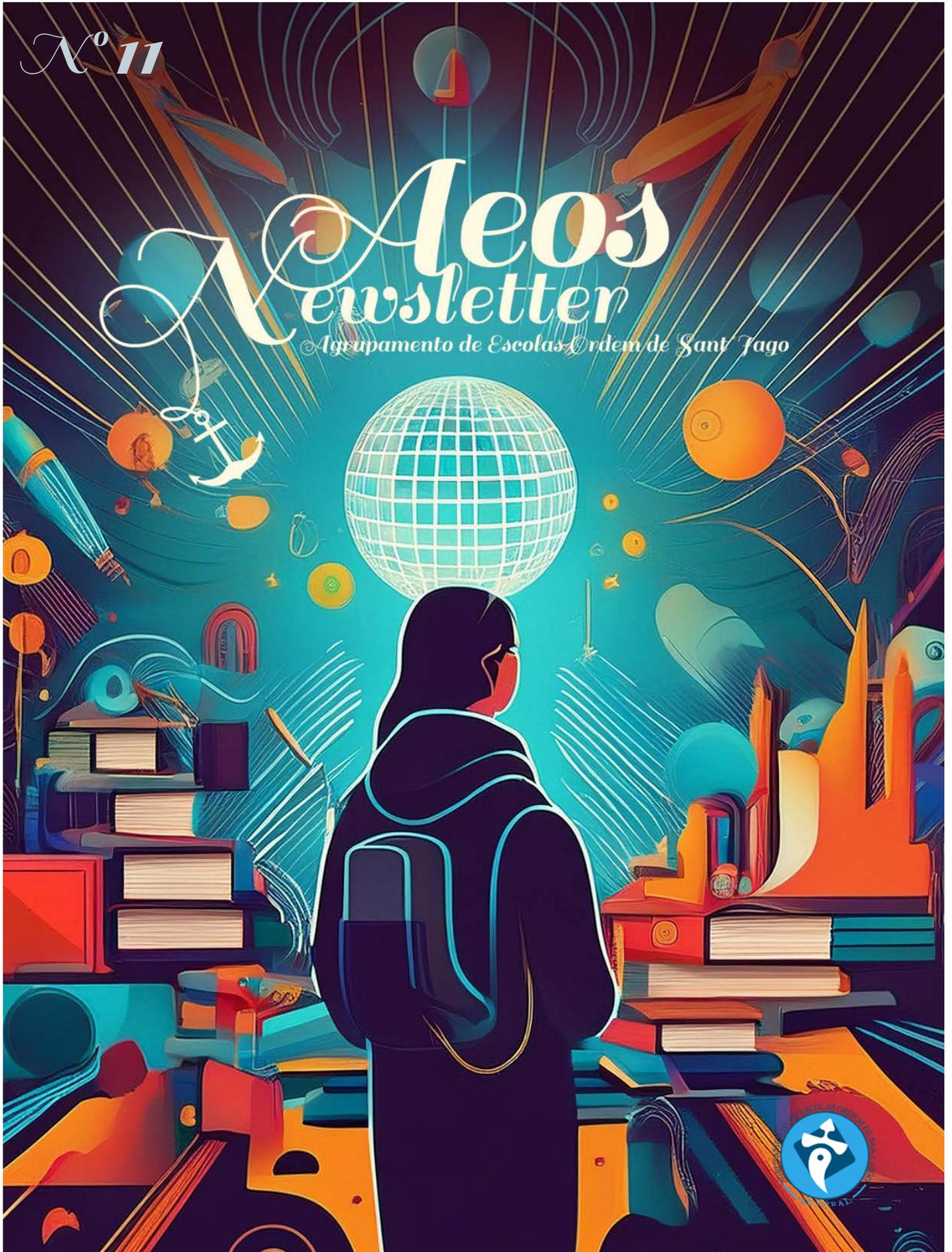


Nº 11

# Aleos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'iago*



# Aeos Newsletter

Agrupamento de Escolas  
Ordem de Sant' Jago

EB1 N°7

## O NATAL DE ÂNGELA (SESSÃO DE CINEMA)

No dia 2 de dezembro de 2024, os alunos da EB N7 participaram numa visita de estudo muito especial ao Auditório AEOS, para assistir à emocionante sessão de cinema “O Natal de Ângela”.

Esta atividade, integrada no Plano Anual de Atividades, teve como objetivo reforçar os laços familiares e os valores essenciais da época natalícia: bondade, generosidade, amor e cuidado.

Foi um momento de partilha e reflexão, proporcionando às crianças uma experiência enriquecedora e inspiradora.

Com esta iniciativa, promovida pela Equipa de Professoras Bibliotecárias, os alunos tiveram a oportunidade de viver o verdadeiro espírito de Natal através de uma história comovente e cheia de mensagens importantes para o crescimento pessoal e social.

A magia do cinema aliou-se aos valores da nossa comunidade educativa para fortalecer o espírito de união e amizade entre todos!





# São Martinho

Escola nº 2 do Faralhão



No dia de São Martinho, comemos castanhas quentinhas e cantámos canções alusivas a este dia festivo.



Com a colaboração das famílias foi possível a elaboração de trabalhos com frutos da época e a posterior exposição. Estão todos de parabéns pelo resultado espetacular.



Em sala de aula, também se fizeram atividades sobre este dia especial.

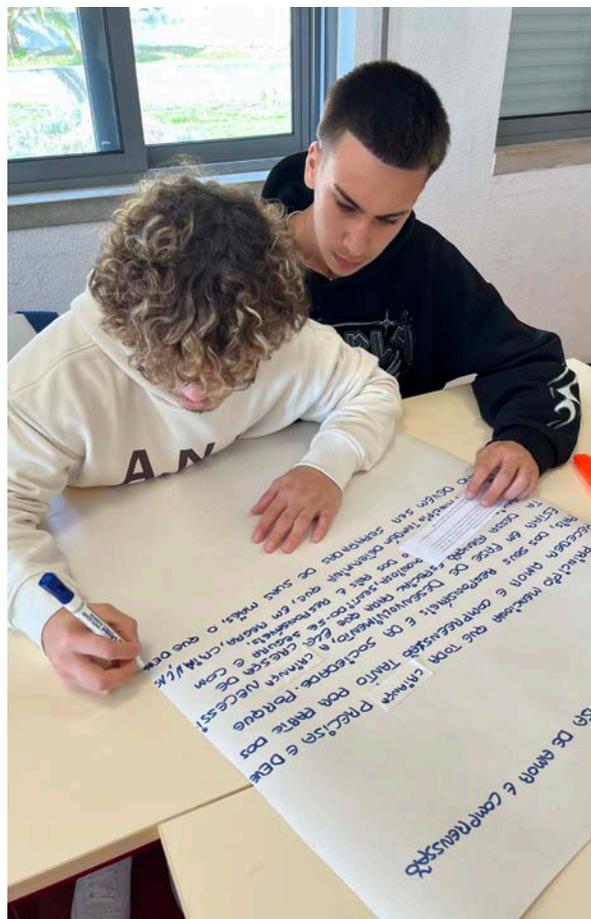


PIEF (9º H)

## A IGUALDADE NA DIFERENÇA

Com o propósito de promovermos a igualdade na diferença, tornando a escola um local igual para todos independentemente de cor, género, raça, nacionalidade ou quaisquer outro tipo de limitação física ou psíquica, o 9 H (PIEF) juntou-se a esta causa em parceria com os alunos da sala SRE3 (Sala de Recursos Especializados 3), contribuindo com a elaboração de 10 cartazes sobre a Declaração Universal dos Direitos das Crianças.

Nas visitas realizadas, entre outras coisas ficaram a saber que a forma de leitura destes colegas é feita através de imagens em vez as tradicionais letras.









## Psicologia na AEOSNewsletter

### Ecrãs e Tecnologias Digitais

O espaço Psicologia na AEOSNewsletter continua a dedicar os seus textos ao tema da utilização de ecrãs e tecnologias digitais.

Sabe-se que um dos principais perigos associados à utilização de ecrãs e tecnologias digitais é a possibilidade de adição. A este propósito é importante ter em mente que, de um modo geral, não se fica dependente de um dia para o outro. Antes, existem diferentes sinais que indiciam o desenvolvimento de um uso problemático, tais como:

- Existe uma preferência vincada em passar a maior parte do tempo a jogar videojogos ou noutras atividades online.
- Parece ter perdido o interesse em outras atividades de que gostava.
- Fica visivelmente irritado, angustiado, ansioso, triste ou zangado quando tem de deixar de jogar ou interromper a atividade online. Quando volta à atividade, fica menos perturbado.
- Precisa de passar cada vez mais tempo a jogar ou a interagir online para se sentir satisfeito.
- Quando está envolvido na atividade, seja jogar ou interagir online, sente que não pode parar ou, mesmo que queira, não consegue
- Mentalmente em relação ao tempo que passa nos ecrãs.
- Utiliza os videojogos ou as atividades online para fugir a emoções desagradáveis, de forma recorrente e exclusiva.

De forma a ajudar a combater os riscos associados, diversas organizações internacionais divulgam recomendações relativas ao tempo de uso de ecrãs. Várias recomendações conhecidas (por exemplo, da OMS ou da *American Psychological Association*) apresentam princípios consensuais quanto ao seguinte:

- Não é recomendado que crianças entre os 2 e os 5 anos, passem mais do que uma hora por dia a interagir com ecrãs. É importante que esse tempo seja



planeado e não seja utilizado simplesmente para distrair ou acalmar a criança. A interação deve ser apropriada à idade da criança e ter lugar na presença de um adulto para que este possa ajudá-la a compreender o que está a ver.

- Para crianças mais velhas, até aos 10 anos, recomenda-se um máximo de duas horas por dia, com limites no tipo de conteúdos que veem. Os adultos têm um papel importante em ajudar as crianças a compreender o que veem nos ecrãs. O uso de ecrãs não deve acontecer antes de se realizarem tarefas da escola.



- A partir dos 11 anos, a recomendação é de não ultrapassar as duas ou três horas por dia. É importante que disfrutem de atividades com ecrãs e sem ecrãs (por exemplo, desportivas, criativas, de lazer), podendo, progressivamente, ganhar maior autonomia no uso das tecnologias digitais.

Para serem capazes de gerir, sozinhos, o uso destas tecnologias, é importante que as crianças e jovens saibam o que é um tempo excessivo, quais os riscos e perigos que podem encontrar no mundo digital e quais as melhores estratégias para lidar com esses riscos.

Na próxima semana, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** continuará a abordar este tema.

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

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



## Sabia que ...

### **... já nem as áreas remotas do Planeta são seguras para os peixes?**

As zonas mais remotas da Terra são consideradas, por norma, locais onde a biodiversidade pode prosperar e onde as ameaças às espécies são escassas. No entanto, no caso dos peixes, a situação pode não ser bem assim.

Uma equipa de cientistas, no âmbito de uma investigação da Universidade de Helsínquia, criou um mapa global de risco para as populações de peixes. Foram analisadas mais de 6 mil espécies de peixes e 119 de corais, a sua distribuição e respetivas características ecológicas, bem como as interações entre si. “Para entender verdadeiramente como a mudança global está a afetar as comunidades naturais e para identificar estratégias eficazes para mitigar a dramática perda de biodiversidade que se encontra em curso, é fundamental ter em conta a complexidade abrangente que emerge das interações bióticas”, explica o especialista Giovanni Strona, que liderou o estudo.



Os dados apontam para uma forte dependência dos peixes nos corais, que aumenta à medida que estes estão mais afastados dos seres humanos. Assim, as populações de peixes que vivem em zonas remotas são mais vulneráveis à morte dos corais. Este fenómeno, que tem vindo a aumentar, afeta negativamente perto de 40% das espécies de peixes que habitam em cada recife de coral.

O estudo sugere que as comunidades de peixes não têm nenhum lugar seguro no Planeta, independentemente da sua distância face aos impactos da ação humana.

“A validade e a relevância destas descobertas podem estender-se muito além dos peixes de recife, descrevendo um mundo onde as localidades remotas, ao invés de serem refúgios seguros para a biodiversidade, podem ser áreas de vulnerabilidade crítica,” refere Mar Cabeza, uma das autoras e diretora do Laboratório de Mudança Global e Conservação da Universidade de Helsínquia.

Adaptação da publicação:

[https://greensavers.sapo.pt/ja-nem-as-areas-remotas-do-planeta-sao-seguras-para-os-peixes/?utm\\_source=SAPO\\_HP&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=destaques](https://greensavers.sapo.pt/ja-nem-as-areas-remotas-do-planeta-sao-seguras-para-os-peixes/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques)



*A direção do Agrupamento  
de Escolas Ordem de Sant'Iago  
deseja a toda a comunidade  
educativa, um Feliz Natal  
e um Próspero  
Ano Novo 2025*





## 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

