

Nº 3



Aveos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de São Tiago



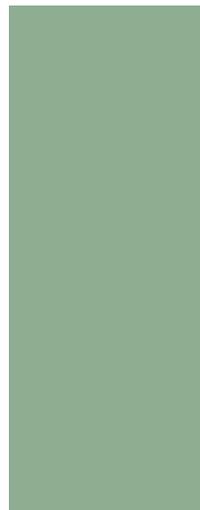
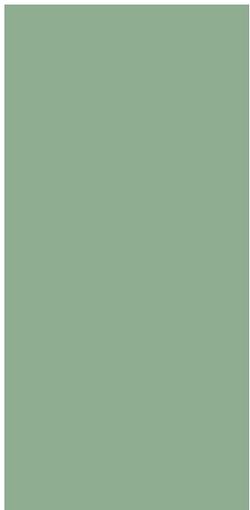
Alcos Newsletter

*Agrupamento de Escolas
Ordem de Sant' Jago*

EB1/JI DE SETÚBAL OUTONO A CORES

Com a chegada do Outono, os alunos da T16 da EB1/JI de Setúbal, construíram um pequeno mural, abordando o tema "OUTONO A CORES".







EB N°7

A MINHA PROFESSORA É UM MONSTRO... NÃO SOU, NÃO!

A Dona Lurdes fala alto, grita, e se alguém se atrever a atirar aviões de papel dentro da sala, ninguém vai ao recreio! A Dona Lurdes é um... MONSTRO! Ou será que não?

A turma 30 do 3º ano da EB N°7, da Professora Carla Messias, embarcou na divertida aventura do livro “A minha professora é um monstro... Não sou, não!” do autor e ilustrador Peter Brown. Inspirados pela história, os alunos criaram a sua própria versão da professora em desenhos criativos e, claro, não resistiram a lançar aviões de papel no recreio! Alguns aviões ficaram presos no teto da sala, o que deu um toque especial ao espaço.

Agora, a sala está ainda mais divertida, com aviões prontos para levantar voo a qualquer momento! É um cantinho mágico, onde a imaginação nunca para de voar!





EB1_JI DO FARALHÃO Ação de Educação Marinha

na Ponta do Adoxe em Tróia

As turmas 6 e 7 da EB1/JI do Faralhão, no dia 3 de outubro deslocaram-se à Ponta do Adoxe em Tróia para participarem numa Ação de Educação Marinha promovida pela Ocean Alive.

Os alunos tiveram a oportunidade de observar diretamente e com periscópios a pradaria marinha, observando cenouras do mar, búzios, anémone, tremelga, ovos de choco, entre outros.

Dialogou-se sobre a biodiversidade existente, dando a conhecer espécies carismáticas que não são de fácil observação e a enorme diversidade de espécies que se reproduz, alimenta e abriga na pradaria.

Estas atividades tiveram como objetivo explicar aos alunos os desafios que as florestas marinhas enfrentam e a importância de as preservar e proteger.





ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL/MEDIAÇÃO SOCIOEDUCATIVA **BRINCAR SEM RISCOS**

Ação de sensibilização acerca da segurança em meio escolar

“Brincar sem Riscos”

Considerando que a interiorização da noção de risco local permitirá um comportamento adequado e responsável face às eventuais ocorrências, propõe-se uma ação de sensibilização para todas as turmas de 2º e 3º ciclo do Ensino Básico da Escola Ordem Santiago com a temática da segurança em meio escolar.

Dinamização a cargo das Técnicas Animadora Sociocultural e Mediadora Socioeducativa.

Visando os seguintes objetivos:

- Sensibilizar a comunidade educativa para a temática da segurança;
- Identificar os riscos;
- Adquirir hábitos de segurança e desenvolver competências sociais;
- Promover atitudes e comportamentos adequados em situações de emergência;
- Promover a segurança pessoal.

O desenvolvimento da acção ocorrerá nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento nas turmas acima mencionadas, a partir do dia 14 de outubro de 2024.



ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

OUTUBRO ROSA

Porquê o Mês de Outubro?

Outubro acabou por ser o mês “selecionado” como o mês da prevenção do cancro da mama, porque existem algumas datas a destacar que se enquadram no tema.

A 13 de outubro, assinala-se o Dia Mundial do Cancro da Mama Metastático, que significa que, quando se diagnostica o cancro da mama, a doença já não está isolada no peito, mas existem metástases noutras partes do corpo, como os ossos, o fígado, os pulmões e outros.

A 15 de outubro é o Dia da Saúde da Mama, outra data assinalada a nível mundial.

Já a 30 de outubro, encerra-se o mês cor-de-rosa com o Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama.



Outubro ROSA

Oct 15, 2024

Mês de outubro AEOS veste-se de ROSA

- Realizar um mural cor-de-rosa_
- DRESS CODE** é Cor-de -Rosa

Participem nesta iniciativa!

- Colocar laços cor-de-rosa_na entrada da escola.
- Quando?** Dia 15 de outubro

Lembrete:

- 13 de outubro, assinala-se o Dia Mundial do Cancro da Mama
- 15 de outubro é o Dia da Saúde da Mama, outra data assinalada a nível mundial
- 30 de outubro, encerra-se o mês cor-de-rosa com o Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama.





Psicologia na AEOSNewsletter

Ao longo dos últimos três anos letivos, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** tem procurado promover a literacia em Saúde Psicológica e Bem-Estar da comunidade educativa, através da partilha de informação atualizada e suportada em evidências científicas.

O projeto é continuado neste ano de 2024-2025, retomando a ideia deixada na sua última publicação: o desafio de continuarmos a fazer da Saúde Psicológica uma prioridade.



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

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses



Sabia que ...

... está na hora de “repensar” o uso de água engarrafada pelos efeitos que tem na nossa saúde?

Impactos tanto na saúde humana como na do planeta devem levar-nos a repensar o consumo crescente e desnecessário de água engarrafada, dizem cientistas. Um milhão de garrafas são compradas por minuto.



“É vital que as populações e os governos compreendam que a conveniência da água engarrafada em plástico tem um custo elevado tanto para a saúde humana como para a do planeta. A água da torneira em muitos países de rendimento alto e médio-alto é não só mais segura e mais acessível, como também mais sustentável”, afirma o co-autor Amit Abraham, docente no Instituto de Saúde Populacional de Weill Cornell Medicine, no Qatar.

O comentário publicado na *BMJ Global Health* detalha que entre 10% e 78% das amostras de água engarrafada contêm contaminantes, incluindo microplásticos, ftalatos (utilizados para tornar os plásticos mais duráveis) e bisfenol A (BPA). Ainda que existam limiares de segurança a curto prazo, refere o artigo, os efeitos a longo prazo destes contaminantes permanecem em grande parte desconhecidos.

“As condições de armazenamento da água engarrafada aumentam significativamente o risco de os contaminantes do plástico lixiviarem. Armazenamento prolongado e exposição a altas temperaturas ou luz solar podem fazer com que compostos químicos nocivos, como o BPA e os ftalatos, passem para a água”, escrevem os autores.

A contaminação por microplásticos está associada, na saúde humana, ao stress oxidativo, à desregulação do sistema imunitário e a alterações nos níveis de gordura no sangue. Já a exposição ao BPA tem sido relacionada com problemas de saúde como a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, a diabetes e a obesidade.



Calcula-se que aproximadamente dois mil milhões de pessoas no mundo tenham acesso limitado, ou inexistente, a água potável segura - e por isso dependem da água engarrafada para sobreviver. À exceção deste grupo, argumentam os autores, aqueles que consomem o produto fazem-no por conforto ou devido à percepção - infundada, asseguram os cientistas - de que a água engarrafada é mais segura do que a da torneira.



“Existem muitas ideias erradas sobre a água da torneira. Uma das mais comuns é a de que a água da torneira não é segura para beber devido à presença de determinados produtos químicos ou bactérias; no entanto, é importante notar que a maioria dos países de rendimento elevado e muitos países de rendimento médio seguem normas de segurança rigorosas e estritas para garantir que a água da torneira é segura para beber. Para algumas pessoas, a água da torneira pode estar ainda associada a um sabor ou odor desagradável”, observa o co-autor Amit Abraham.

A água da torneira é também mais ecológica. As garrafas de plástico constituem o segundo resíduo mais comum nos ecossistemas marinhos e representam 11,9% de toda a poluição plástica encontrada no oceano. Estima-se que só 9% das embalagens descartadas adequadamente sejam de facto recicladas, uma vez que a maior parte segue para aterros sanitários ou incineradoras.

Um relatório das Nações Unidas, divulgado em 2023, já alertava que a ideia de que “a água engarrafada é mais segura do que a da torneira precisava de ser questionada”. O documento lembrava ainda que a indústria da água engarrafada – um dos sectores económicos mais pujantes do planeta, com um crescimento mais rápido do que muitos outros no domínio alimentar – gera 25 milhões de toneladas de resíduos todos os anos.

Um artigo de revisão de 20 anos de estudos sobre microplásticos, publicado em setembro na revista científica *Science*, afirmava justamente que o conhecimento científico que temos hoje sobre a matéria oferece provas “mais do que suficientes” para fundamentar uma ação global contra a poluição plástica.

Adaptação da publicação:

<https://www.publico.pt/2024/09/24/azul/noticia/hora-repensar-uso-agua-engarrafada-efeitos-saude-2105348>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

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



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

