

AEOS



Nº 10

NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANTO IAGO

O OCEANO
É UM
DIREITO
DE TODOS



A EOS



NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT IAGO



EB1 Nº2 DO FARALHÃO S. MARTINHO



No dia 11 de novembro, assinalámos o Dia de S. Martinho, na EB1 nº2 do Faralhão. Entre canções, exploração da lenda, trabalhos diversos, lanche coletivo, danças e momentos de descontração, também contámos com a presença de uma assadora de castanhas, que nos mostrou que há tradições que nos transportam para momentos de descontração e aprendizagem ativa.





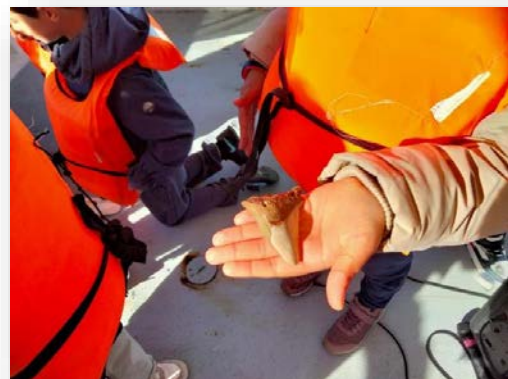


Visita de Estudo na Embarcação Maravilha do Sado



No dia 27 de novembro, a turma 3 do 4º ano da EB1 nº2 do Faralhão, participou na atividade "Educar no Mar", projeto de sensibilização ambiental marinha, promovido pela CMS, onde os alunos participaram numa aula ao vivo, a bordo da embarcação **Maravilha do Sado**.

Foi um momento muito importante para todos, que proporcionou uma aprendizagem ativa e muito participativa. Aprendemos mais sobre o nosso Rio Sado e sobre o nosso Planeta Terra.



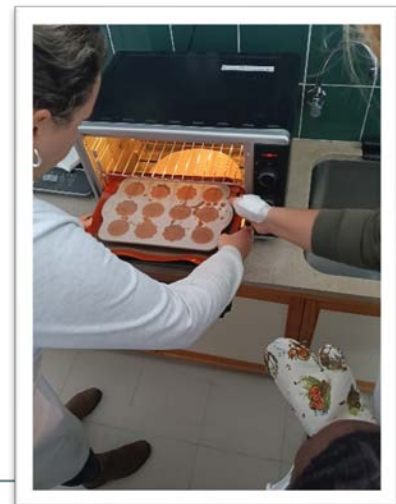


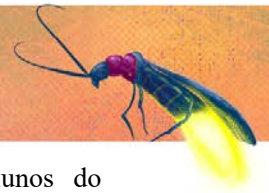
EB1/JI DE SETÚBAL DA SRE4

Visita de Estudo ao Agrupamento de Escolas José Saramago - Sala de Aprendizagem Multidisciplinar (SAM)

No passado dia **2 de dezembro**, terça-feira, realizou-se a tão aguardada visita de estudo ao **Agrupamento de Escolas José Saramago**, no Poceirão. Os alunos da EB1/JI de Setúbal da SRE4, tiveram a oportunidade de conhecer de perto a **Sala de Aprendizagem Multidisciplinar – SAM**, um espaço inovador dedicado à experimentação, criatividade e partilha entre alunos.

Logo pela manhã, aguardámos, com grande entusiasmo, a chegada da carrinha gentilmente cedida pela **Junta de Freguesia de São Sebastião**. O percurso até ao Poceirão fez-se em clima de alegria, boa disposição e expectativa pelo que iríamos descobrir.





Ao chegarmos à SAM, fomos recebidos com muita simpatia pelos alunos do Agrupamento de Escolas José Saramago, que nos acolheram e acompanharam ao longo das atividades. Um dos momentos mais divertidos da manhã foi a **confeção de queques**: pesámos os diferentes ingredientes, misturámos a massa e colocámos os queques no forno. O cheirinho rapidamente invadiu a sala e aumentou ainda mais o entusiasmo.

Enquanto aguardávamos que a nossa receita ficasse pronta, tivemos a oportunidade de **explorar diversos materiais didáticos e pedagógicos** existentes na sala SAM e que, infelizmente, na nossa SRE4, ainda, não temos, como tal, estamos esperançosos que a vinda do novo ano nos traga esses materiais. Também manipulámos jogos, experimentámos equipamentos educativos e trabalhamos em conjunto com os alunos anfitriões, num verdadeiro espírito de cooperação e descoberta.





Foi uma experiência divertida, enriquecedora, acolhedora e repleta de aprendizagens significativas. Cada momento — desde a viagem animada, às atividades de culinária, até à exploração dos materiais pedagógicos — permitiu-nos crescer, colaborar, descobrir novas formas de aprender, assim como a convivência e momentos de grande diversão! Regressámos à escola com novas ideias, boas recordações e um enorme entusiasmo com os nossos deliciosos queques. **Sem dúvida, uma visita que queremos repetir!**

A Equipa SRE4



A BE esteve na nossa escola com...

"Um beijo para o Pai Natal"



No dia 02/12/2025, os alunos da B1 nº2 do Faralhão, receberam a visitada das simpáticas *Elfos* da nossa BE.

Trouxeram-nos a história "**Um beijo para o Pai Natal**" de Elisabeth Coudol e Nancy Pierret, uma história onde, entre risos e gargalhadas, a magia do Natal entrou nos nossos corações.





Oficina de Culinária SRE3

Aprender com as Mãos na Massa: Uma Experiência Funcional que Sabe a Natal



Os alunos da SRE3 tiveram uma atividade especial que encheu a escola de aromas doces e sorrisos orgulhosos. Entre taças, ovos e leite aromatizado com canela e limão, os nossos jovens cozinheiros dedicaram-se à confecção de rabanadas, num momento que combinou tradição, partilha e, sobretudo, aprendizagem funcional.

Esta atividade, além de proporcionar um contacto direto com a cultura gastronómica desta época festiva, representou uma oportunidade concreta para desenvolver competências essenciais, conforme preconizado no Decreto-Lei 54/2018, que reforça a importância de práticas inclusivas e da aprendizagem significativa. As tarefas – partir pão, medir ingredientes, misturar, confeccionar e organizar a mesa final – permitiram trabalhar autonomia, motricidade fina, comunicação, sequenciação de passos e cooperação entre pares, num ambiente seguro, estruturado e motivador.



O resultado final foi muito mais do que um prato cheio de rabanadas: foi a prova viva de que a **educação inclusiva se faz através de experiências reais**, que permitem aos alunos envolver-se ativamente nas aprendizagens e sentir que cada conquista é sua. E foi impossível não saborear o verdadeiro espírito desta atividade: **quando se aprende com as mãos, aprende-se com o coração.**



A Equipa SRE3



ESCOLA AZUL CONCURSO “O OCEANO É UM DIREITO DE TODOS”

O Concurso “O Oceano é um Direito de Todos” foi uma iniciativa do programa Escola Azul integrada no Plano de Atividades para 2025 da Comissão Nacional para os Direitos Humanos, por proposta da DGPM - Direção-Geral de Política do Mar.

O concurso visou explorar a ligação entre o Oceano e os Direitos Humanos, despertar consciências, promover a Literacia do Oceano e inspirar uma cidadania ativa, consciente e participativa.

Este foi um concurso dirigido a alunos de Escolas Azuis de qualquer ciclo de ensino, desafiando a criação de trabalhos artísticos que ligassem o tema do Oceano aos Direitos Humanos. A nossa Escola concorreu na categoria “**Direitos Humanos em Terra e no Mar**”, refletindo sobre como o Oceano contribui para garantir direitos fundamentais como a alimentação, o trabalho digno, o acesso à água e a proteção ambiental.





O Júri do concurso irá selecionar 15 trabalhos por categoria. Esses trabalhos serão colocados à votação do público no **Dia Internacional dos Direitos Humanos**, que se assinala a 10 de dezembro. A votação encerra no dia 15 de dezembro.

Coord. Escola Azul



ESCOLA AZUL CONCURSO “O OCEANO É UM DIREITO DE TODOS”

No âmbito do Projeto Escola Azul, a turma D do 6º ano participou no concurso nacional “O Oceano é um Direito de Todos”, desenvolvendo um trabalho que relaciona a defesa dos oceanos com os Direitos Humanos.

O projeto foi lançado em sala de aula e, a partir daí, os alunos começaram a explorar de que forma a vida no planeta – terrestre e marinha – está profundamente interligada. A iniciativa contou com articulação entre as disciplinas de Educação Visual e Cidadania e Desenvolvimento, elemento essencial para a construção do produto final.





A proposta apresentada pelos alunos tem como destaque uma árvore simbólica. No centro, o planeta Terra recorda que a preservação do oceano é fundamental para o equilíbrio global. As raízes representam o mar como fonte vital de oxigénio, alimento e estabilidade climática. Já as folhas azuis, onde os estudantes escreveram diversas mensagens, simbolizam os Direitos Humanos que dependem diretamente da saúde dos ecossistemas marinhos.

Com este trabalho, a turma pretende sensibilizar a comunidade para a urgência de proteger o oceano, reforçando que cada gesto humano tem impacto direto na qualidade de vida de todos.

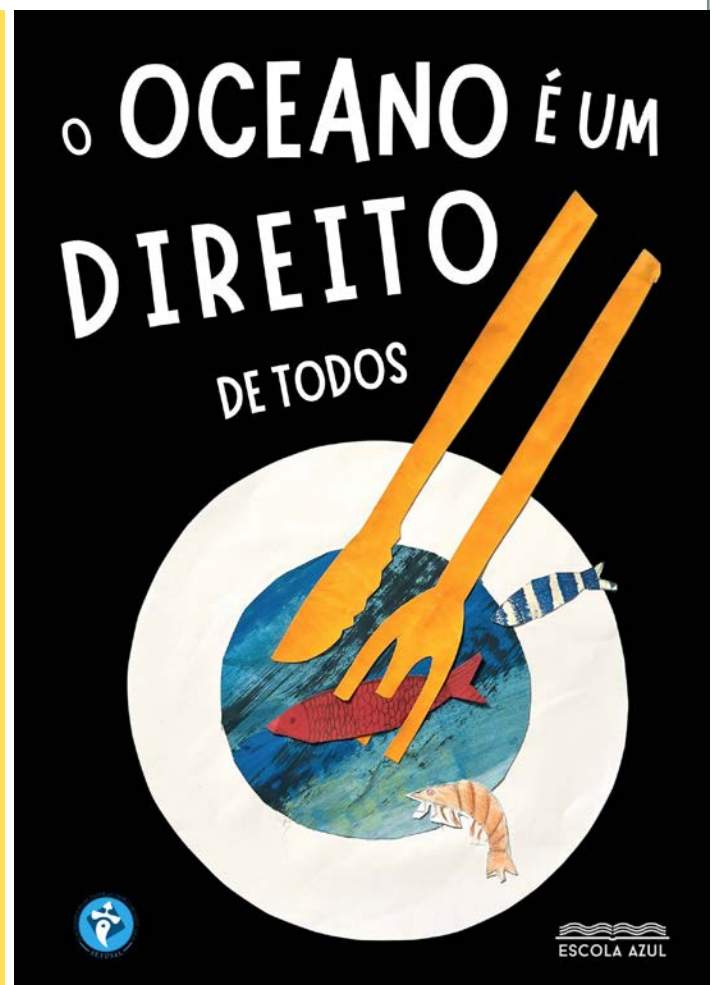
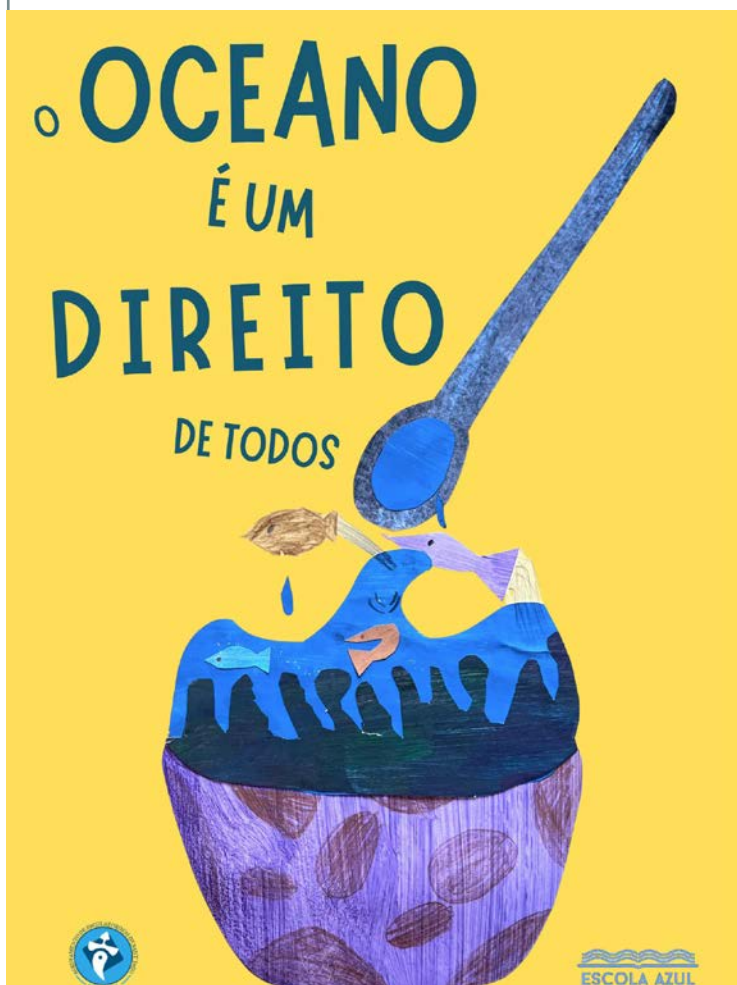
Profª Elma Afonso



ESCOLA AZUL CONCURSO “O OCEANO É UM DIREITO DE TODOS”

No âmbito do concurso “O Oceano é um Direito de Todos”, os alunos das turmas J e K do 5.º ano desenvolveram um trabalho interdisciplinar nas disciplinas de Educação Visual e de Cidadania e Desenvolvimento.

O processo criativo iniciou-se com a pintura de papéis, explorando cores e texturas. Posteriormente, os alunos aplicaram técnicas de recorte e colagem para criar uma composição visual que simboliza a importância e a preservação do oceano como património comum.





Os trabalhos foram fotografados e de seguida, foram trabalhados digitalmente na plataforma Canva, colocando o título, logótipo da Escola Azul e do Agrupamento. Este projeto promoveu a literacia do oceano, reforçando a consciência cívica dos alunos.

Profa Carla Cardoso





NOTÍCIAS 9H

ESTÁGIOS PROFISSIONAIS

Esta semana, celebramos com enorme satisfação o estágio dos alunos **Isaac Caleira** e **Dinis Pais**, da turma **9H**, cujo entusiasmo e dedicação têm sido verdadeiramente exemplares.

Cheios de iniciativa, os dois alunos estão a transformar um espaço inacabado dentro da escola, que em breve se tornará o novo centro de reciclagem. Sob a orientação atenta do professor responsável pelo estágio, Isaac e Dinis têm demonstrado grande empenho e curiosidade, desenvolvendo competências essenciais, desde o saber fazer à autonomia, passando pelo sentido de responsabilidade e pela consciência ambiental.



Um dos aspetos mais inspiradores deste projeto é o facto de grande parte dos materiais utilizados serem reaproveitados, seguindo o espírito das boas práticas dos 3 R's - reduzir, reutilizar e reciclar. Tal como em iniciativas anteriores, os nossos alunos mostram que é possível dar uma nova vida a recursos existentes, tornando o espaço mais sustentável e funcional para toda a comunidade escolar.

O entusiasmo dos alunos é evidente e contagiante, e o seu trabalho é um excelente exemplo de como a aprendizagem prática pode gerar impacto positivo dentro e fora da sala de aula.





ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

Que este mandato traga projetos transformadores, participação ativa e muitas surpresas positivas para toda a comunidade escolar.

Juntos, vamos dar ainda mais vida à nossa escola e construir uma Associação de Estudantes que faz a diferença!

Natália Silva, Técnica Superior de Animação Sociocultural



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES 2025/2026



ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

A associação de estudantes, este ano, na altura do Natal, pensou em elaborar um cabaz de Natal!

Cada rifa tem o custo de 1 €, são 100 rifas e o resultado, em princípio, sairá no dia 12!

Para comprarem a rifa, basta irem à rádio da escola e entregarem o vosso nome e o número que querem!

Contamos convosco!



FELIZ NATAL
E
FELIZ ANO NOVO

CABAZ DE NATAL



*Bombons, Enchidos, Vinho, Azeite, Bolachas,
Bacalhau, Broas de mel, Compotas, Massa, Arroz,
Nozes, Amendoins, Frutos secos e Mel.*



Custo de 1€ cada rifa para o Cabaz de Natal

Marque o seu número junto a Rádio
Escola.

Associação de Estudantes 25/26



Psicologia na AEOSNewsletter

Natal e Saúde Psicológica

O Natal é uma época festiva apreciada por muitos de nós. Simultaneamente, o Natal pode também ser uma altura difícil do ano.

O Natal pode afetar a nossa saúde psicológica, se coincide com outros acontecimentos stressantes na nossa vida.

Pode afetar a nossa saúde psicológica, se nos sentimos frustrados por parecer que à nossa volta vive-se o “espírito de Natal perfeito” (e não é essa a nossa experiência).

Se nos sentimos sozinhos ou abandonados (mesmo quando estamos rodeados de pessoas).

Se estamos longe de pessoas importantes para nós.

Se estamos a viver uma situação de vulnerabilidade.

Se somos forçados a conviver com pessoas com quem temos uma relação difícil.

Se este período do ano nos traz memórias difíceis.

Se sentimos preocupação/ansiedade financeira, por não termos dinheiro suficiente para celebrar o Natal como gostaríamos.

Se ficamos sobrecarregados com tarefas e logísticas.



Algumas estratégias podem ajudar-nos a viver o Natal com (mais) saúde psicológica:

Reconhecer e aceitar os nossos sentimentos. Mesmo quando o que sentimos parece ser diferente do que sentem as pessoas à nossa volta, os nossos sentimentos continuam a ser válidos e legítimos.

Priorizar o autocuidado. É importante pensarmos no que é melhor para o nosso bem-estar e sermos gentis e pacientes connosco próprios, colocando o autocuidado como tarefa prioritária.

Definir limites. Dizer “não” a situações ou pedidos que nos façam sentir desconforto.

Gerir relações. Se há pessoas com quem não queremos estar no Natal, mas não temos como evitar, podemos procurar formas de manter a distância e evitar conflitos.



Podemos tentar falar sobre temas neutros e envolver os presentes em atividades agradáveis.

Falar. Pode ajudar falar sobre o que estamos a sentir e comunicar como nos podem ajudar durante o período natalício (por exemplo, comunicar que não queremos estar envolvidos em determinadas atividades).

Fazer pausas. Se precisamos de um "intervalo" do Natal, é preferível afastarmo-nos, procurarmos um espaço sossegado, fazer uma atividade que nos dê prazer ou distrairmo-nos da agitação natalícia.

Planear. Fazer, com antecedência, listas das tarefas natalícias, pode ajudar-nos a fazer tudo com mais calma e menos stress.

Lembrar do que é realmente importante. Comprar presentes não é a única forma de mostrar que gostamos de alguém.



Ser realista. Não há celebrações perfeitas, pequenos contratempos até podem criar memórias divertidas.

Evitar comparações. Através das redes sociais pode ser fácil comparar o nosso Natal

com o dos outros e sentirmo-nos mal, mas nem sempre o que vemos nas redes sociais corresponde à realidade. Pode ajudar-nos a sentir melhor, reduzir o tempo que passamos nas redes sociais.

Experimentar novas tradições. Se, por algum motivo, este ano, os rituais habituais não são possíveis, podemos experimentar novas tradições que se adaptem às nossas circunstâncias e necessidades atuais.

Celebrar com moderação. É importante garantir que mantemos hábitos alimentares saudáveis, que dormimos o suficiente e mantemos alguma atividade física.

Fazer voluntariado. Ajudar outros pode contribuir também para a nossa própria saúde psicológica e bem-estar.

Maria Cristina Andrade

(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)



Sabia que ...

... o Oceano está a sofrer transformações globais cumulativas sem precedentes?

Aquecimento, alterações de salinidade, perda de oxigénio e acidificação - todos fenómenos resultantes das alterações climáticas -, estão a acontecer em simultâneo e a alterar de maneira clara e sem precedentes os primeiros mil metros de profundidade.

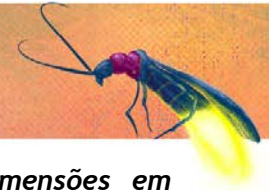
O Oceano, o sistema de suporte de vida da Terra, está a sofrer transformações rápidas e cumulativas sem precedentes, que estão a levar os impactos das alterações climáticas nos ecossistemas marinhos para dimensões imprevisíveis, alerta um estudo publicado recentemente.

A investigação - liderada por cientistas do Instituto de Física Atmosférica (IFA) Academia Chinesa das Ciências, com colaboração de investigadores das instituições francesas Mercator Ocean International (MOI) e Laboratório de Meteorologia Dinâmica (LMD) da Escola Normal Superior - concluiu que "entre 30% a 40% das camadas superiores do oceano já sofreram mudanças significativas em pelo menos duas características críticas, quando comparadas com dados de há 60 anos".

O Atlântico subtropical, o Pacífico norte, o Mar Árabe e o Mediterrâneo são as regiões do oceano global onde as alterações cumulativas nos primeiros mil metros de profundidade são mais intensas, segundo um quadro de referência normalizado criado pelos investigadores para avaliar parâmetros essenciais do oceano.



O autor principal do artigo científico que dá conta das conclusões do estudo, Zhetao Tan, investigador do IFA, considera que "em algumas áreas o oceano regista alterações dramáticas, simultâneas e cumulativas em parâmetros fundamentais como temperatura, salinidade e níveis de oxigénio".



"As características do oceano estão a modificar-se em múltiplas dimensões em simultâneo e até o oceano profundo, até recentemente considerado muito estável, está a modificar-se mais rapidamente do que pensávamos", diz o cientista do IFA Lijing Cheng, citado num comunicado da Academia Chinesa das Ciências.

Sabrina Speich, investigadora do LMD, sublinha, citada no mesmo comunicado, que as conclusões do estudo "são baseadas em observações e análise diretas de parâmetros físicos, bioquímicos e geoquímicos e tornam clara a necessidade urgente de estabelecer mecanismos permanentes de alta qualidade de monitorização do estado do oceano, para sustentar a necessária ação climática global".

As alterações simultâneas e cumulativas de parâmetros críticos do estado do oceano estão, segundo o estudo, a provocar mudanças nos ecossistemas marinhos que põem em causa as comunidades humanas que deles dependem.



"As alterações múltiplas, simultâneas e cumulativas nas características do oceano geram fatores de stresse nas espécies marinhas que resultam, por exemplo, em alterações de padrões e rotas migratórias e no declínio de populações, o que pode comprometer a atividade pesqueira, criar problemas de insegurança alimentar e pôr em causa a própria existência de comunidades costeiras", adverte outro dos autores do estudo, o investigador do LMD Laurent Bopp.

Para além dos impactos na biodiversidade e na utilização de recursos do oceano pela humanidade, as alterações identificadas pelo estudo publicado resultam também na diminuição da capacidade do oceano de absorver dióxido de carbono e calor atmosférico, colocando em causa a função essencial do oceano como regulador do clima da Terra.

Adaptação da publicação:

<https://sapo.pt/artigo/oceano-esta-a-sofrer-transformacoes-globais-cumulativas-sem-precedentes-692c2d8bd79d44a5cd17f3d6>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

aveordemsantiago.pt

Siga-nos no Facebook e no Instagram para se manter atualizado sobre nossos projetos e eventos:

