

**A.E.O.S**



**Nº 13**

# **NEWSLETTER**

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT' IAGO**





# A EOS



# NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT IAGO



## NOTÍCIAS 9H

# 9.º H E O SEU REGRESSO ÀS AULAS

O regresso às aulas do 9.º H ficou marcado por um balanço positivo do 1.º período. Ao longo da semana, foram analisados os resultados alcançados, identificando-se os fatores que contribuíram para o sucesso dos alunos. Paralelamente, realizou-se uma reflexão individualizada sobre as situações de insucesso, definindo estratégias e caminhos a seguir, com o objetivo de promover o envolvimento ativo dos alunos na procura de soluções e na melhoria contínua do seu percurso escolar.





Esta primeira semana de aulas ficou ainda assinalada por um momento significativo da colocação das primeiras telhas no futuro Centro de Reciclagem. A continuação dos trabalhos ficará a cargo dos alunos Isaac Caleira e Dinis Pais, no âmbito da sua formação em contexto de trabalho, reforçando a ligação entre a aprendizagem escolar e a prática profissional.











## MERCADO DO LIVRAMENTO

No final do 1º período, no âmbito da disciplina de ciências naturais e em articulação com português, história, cidadania e desenvolvimento e com o projeto Escola Azul, as turmas 6ºB, 6ºE, 6ºH e 6ºI tiveram a oportunidade de visitar o Mercado Municipal de Setúbal.



Os alunos ouviram falar da sua história, observaram os painéis de azulejos no interior, que retratam as atividades económicas da cidade e viram várias espécies marinhas que fazem parte da nossa alimentação, como crustáceos, moluscos, peixes cartilagineos e peixes ósseos.







Observaram os produtos regionais e locais expostos, identificaram alimentos da época e entrevistaram vendedoras(os) de algumas bancas colocando questões sobre o que vendem, sobre a região e a vida no mercado.



Foi uma manhã em que as turmas consolidaram conteúdos sobre a importância destes alimentos para uma alimentação saudável e aprenderam a relevância do trabalho desenvolvido no mercado para a população e economia da região.



As docentes responsáveis pela atividade, Carla D'Aires, Maria do Carmo Cunha e Vanessa Amigo, agradecem a todos os docentes que acompanharam as turmas, permitindo que esta tenha corrido dentro do previsto e de forma bastante satisfatória.



## Psicologia na AEOSNewsletter

### Violência Psicológica

O espaço Psicologia na AEOSNewsletter inicia o ano de 2026 falando de **violência psicológica**. Há diferentes tipos de violência, não havendo formas “mais leves” de violência. Todas as formas de violência são graves e inaceitáveis.



**A violência psicológica corresponde a um conjunto de atos verbais ou não verbais, isolados ou repetidos, utilizados de forma intencional para causar dano e sofrimento emocional.**

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência psicológica, independentemente da sua idade, gênero ou profissão. Do mesmo modo, o agressor também pode ser qualquer pessoa: parceiro, colega de trabalho, chefe, familiar, amigo. É importante não cair na armadilha de pensar “não é assim tão mau” e minimizar o comportamento do agressor. Os **sinais de alerta** a que devemos estar atentos podem variar de contexto para contexto e podem ser identificados na vítima, no agressor ou na interação entre

ambos. O espaço Psicologia na AEOSNewsletter decidiu destacar os **sinais de alerta para violência psicológica no agressor**, em quatro contextos.

#### **No trabalho**

- Ridiculariza ou corrige inadequadamente em público.
- Desvaloriza ideias ou atribui erros a uma só pessoa.
- Usa a humilhação como forma de “liderança”.
- Faz comentários sarcásticos à custa do colega.

#### **Na comunidade (por exemplo, na escola)**

- Faz comentários depreciativos, boatos ou provocações com base em estereótipos.
- Exclui sistematicamente certas pessoas de atividades ou conversas.
- Questiona o mérito de alguém por pertencer a um grupo minoritário.
- Reforça estereótipos.

#### **Numa relação de amizade**

- Faz piadas ou expõe segredos para diminuir o outro.
- Reage mal à autonomia ou afirmação da vítima.
- Menospreza ou ridiculariza as opiniões da vítima.

#### **Na internet/redes sociais**

- Envia mensagens ofensivas, humilhantes ou ameaçadoras (públicas ou privadas).
- Espalha boatos e partilha imagens (por vezes falsas) sem consentimento.
- Cria perfis falsos para insultar, provocar ou envergonhar.
- Justifica o comportamento violento como “opinião”, “debate” ou “brincadeira”.
- Incentiva outras pessoas a participar nos ataques ou a ridicularizar a vítima.

Então, o que podemos fazer se nos encontramos numa situação de violência psicológica? Podemos:

Conhecer os sinais de alerta e não os ignorar.

Aceitar que a responsabilidade pela violência pertence ao agressor.

Estabelecer limites.

Praticar o autocuidado.





Falar com alguém em quem confiamos.

Procurar apoio especializado.

E ainda:

**Guardar registos dos comportamentos de violência.**

**Procurar ajuda das forças de segurança.**

**Maria Cristina Andrade**

**(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)**

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





## Sabia que ...

### ... “Quantidades tremendas” de nanoplásticos flutuam no Atlântico Norte?

Uma investigação liderada pela Universidade de Utrecht (Países Baixos) estima que 27 milhões de toneladas de partículas de plástico com menos de um micrómetro estejam a flutuar no Atlântico Norte.

“Esta estimativa mostra que há mais plástico na forma de nanopartículas a flutuar nesta parte do oceano do que há maiores micro- ou macropásticos a flutuar no Atlântico ou mesmo em todos os oceanos do mundo”, diz, em comunicado, Helge Niemann, geoquímico e um dos principais autores do artigo publicado na revista ‘Nature’, que revela “quantidades tremendas” de nanoplásticos à deriva nessa região oceânica.



Para chegarem a esse número, os investigadores recolheram amostras de água marinha em novembro de 2020, ao longo de uma viagem desde os Açores até à plataforma continental europeia. Sophie ten Hietbrink, primeira autora do estudo, passou quatro semanas a fazer essa amostragem, filtrando tudo o que tivesse mais do que um micrómetro.

A equipa diz que esta é a primeira vez que se consegue fazer uma “estimativa real” da quantidade de nanoplásticos num oceano. “Há algumas publicações que mostram que há nanoplásticos na água oceânica, mas até agora não se conseguiu fazer qualquer estimativa sobre a quantidade”, refere Helge Niemann.

A presença de nanoplásticos no mar pode resultar da degradação de pedaços de plásticos maiores pela força das ondas e pela ação da radiação solar, podem lá chegar através de rios contaminados com esses materiais e até podem ser transportados pelo ar, como partículas em suspensão que caem com a chuva.

“Os nanoplásticos podem penetrar profundamente nos nossos corpos, e agora que sabemos que são ubíquos nos oceanos, é de esperar que estejam a penetrar em todo o ecossistema”, aponta.

Adaptação da publicação:

[https://greensavers.sapo.pt/quantidades-tremendas-de-nanoplasticos-flutuam-no-atlantico-norte/?utm\\_source=SAPO\\_HP&utm\\_medium=app&utm\\_campaign=destaques#goog\\_rewarded](https://greensavers.sapo.pt/quantidades-tremendas-de-nanoplasticos-flutuam-no-atlantico-norte/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=app&utm_campaign=destaques#goog_rewarded)





## Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

[aveordemsantiago.pt](http://aveordemsantiago.pt)

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

