

AEOS



Nº 14

NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT' IAGO



AZOS



NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT IAGO



ESCOLA AZUL

NOVOS EMBAIXADORES ESCOLA AZUL

Realizou-se ontem a cerimónia de entrega dos diplomas, medalhas e T-shirts aos novos Embaixadores Escola Azul: Cristiano Quimbango (5º B); Ana Maria Félix e Jovânia Silva (9º B); Adonai Baroa (9º H); Carolina Gomes e Maria Quintas (1º A) e Beatriz Domingos e Maria de Fátima Belchior (1º B/C).

O Sr. Diretor, acompanhado pela atual Embaixadora Maria Mar, dirigiu-se aos novos Embaixadores, recordando-os das suas novas responsabilidades enquanto representantes da Escola e protetores do Oceano.

Coord. Escola Azul







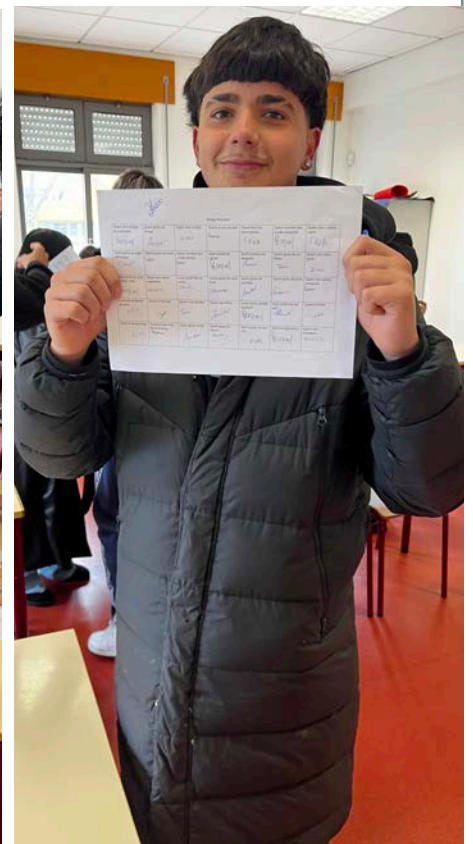


NOTÍCIAS 9H

UMA SEMANA REPLETA DE APRENDIZAGENS, PARTILHA E MOMENTOS INESQUECÍVEIS

A semana que passou ficou marcada por dois momentos particularmente significativos, que evidenciam o impacto positivo das dinâmicas educativas e do trabalho colaborativo desenvolvido na nossa comunidade escolar.

Em sala de aula, destacou-se a dinâmica Bingo Humano, dinamizada por **Raquel Prata e Susana Marcelino do projeto Sem (In)Diferenças**. Esta atividade promoveu a interação entre alunos e professores, aliando o trabalho em equipa à gestão do tempo. Foi notória a evolução dos alunos do 9.º H, refletindo a transformação e o crescimento observados desde o início do ano letivo. Uma experiência envolvente que reforçou competências sociais e o espírito de cooperação.



Outro momento alto da semana foi o convite dos professores **Bruno Vintém e Inês Geraldês** para acompanharmos as suas turmas numa visita de estudo ao **Museu da Presidência da República**, em Belém que nos deixou particularmente felizes. A deslocação a Belém proporcionou não só uma experiência cultural enriquecedora, mas também uma visita à emblemática **Fábrica dos Pastéis de Belém**, onde tivemos a oportunidade de conhecer melhor o processo de fabrico, as quantidades produzidas diariamente e, claro, terminar com a tão aguardada prova final de um pastel de Belém acabado de sair do forno, gentilmente oferecido no final da visita.







MEDIAÇÃO SOCIOEDUCATIVA

CABAZES ALIMENTARES DE NATAL

Face às dificuldades económicas e sociais, tem-se verificado um aumento de carências alimentares em crianças e jovens que frequentam as escolas, situação que exige intervenção com as medidas possíveis para atenuar esses casos.

Neste sentido, as Técnicas do SEAAF, Paula Varela, Raquel Banha, Natália Silva e Márcia Lopes desenvolveram um projeto de distribuição de cerca de 70 cabazes alimentares, tendo em conta a crescente vulnerabilidade socioeconômica de algumas famílias de alunos desta escola.



Com esta ação, pretendeu-se promover uma resposta social mesmo que pontual, solidária e centrada nas reais necessidades da comunidade educativa.

Agradecemos a toda a comunidade (desde as escolas de 1º ciclo até à escola sede) pelo apoio e pela ajuda na organização deste grande projeto.

“Uma escola que cuida, um cabaz que alimenta”





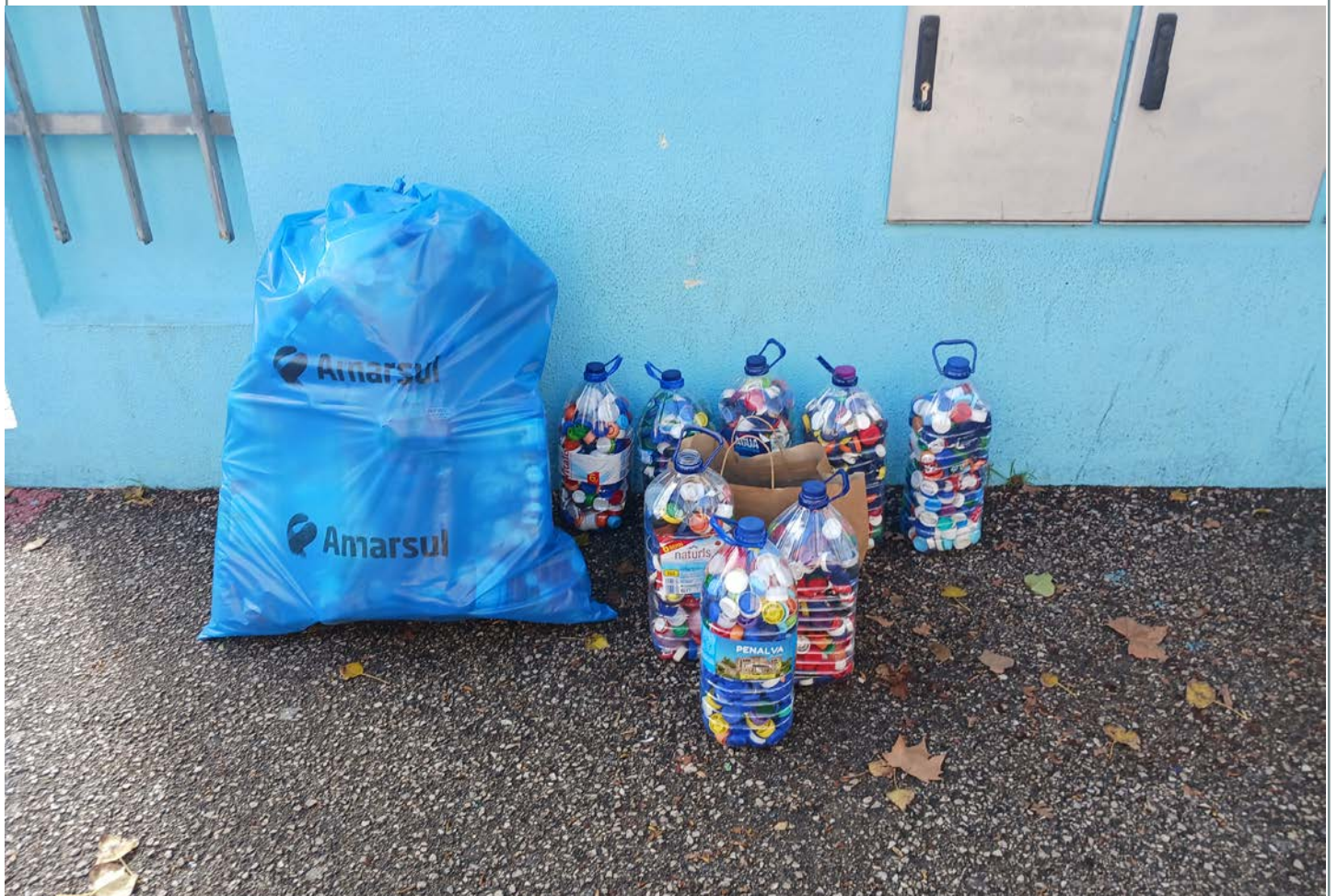


GAAF

CAMPANHA SOLIDÁRIA DE RECOLHA DE TAMPINHAS

Turmas 37 e 39 unem a comunidade escolar em campanha solidária de recolha de tampinhas

As turmas 37 e 39 do Agrupamento deram um exemplo inspirador de solidariedade ao concluírem mais uma etapa da Campanha de Recolha de Tampinhas, uma iniciativa que mobilizou alunos, professores e encarregados de educação em torno de um objetivo comum: transformar pequenos gestos em grandes oportunidades de esperança.





No decorrer do primeiro período, os alunos envolveram-se ativamente na recolha 15 garrações de tampinhas de plástico, demonstrando espírito de entreatajuda e amor ao próximo. A campanha, integrada no projeto solidário do Agrupamento, tem como finalidade apoiar causas sociais, nomeadamente a aquisição de equipamentos ou materiais destinados a melhorar a qualidade de vida de pessoas com necessidades especiais.

Segundo os docentes responsáveis, a iniciativa ultrapassou as expectativas, não apenas pela quantidade recolhida, mas sobretudo pela forma como toda a comunidade escolar se uniu.

Vamos continuar a ajudar a Leonor!



*Vamos juntos transformar tampinhas em
esperança para a Leonor!*

A pequena Leonor com apenas um aninho foi diagnosticada com Encefalopatia epilética neonatal, Uma condição rara e bastante desafiadora causada por uma mutação genética. Para que a Leonor possa ter acesso a terapias adequadas necessita da nossa ajuda. Precisamos recolher tampas plásticas para reciclagem que serão transformadas em fundos. Estes vão contribuir para as despesas dos tratamentos da Leonor com página no Facebook "[À Minha Maneira](#)".

Aceitam-se:

Tampas de plástico de garrafas de água, sumos, refrigerantes, iogurtes, detergentes, produtos de limpeza, etc...

(As tampas do azeite ou óleo para serem aceites têm de estar secas e limpas).



“
Uma vida sem amor
é como um ano sem
verão.”

UM PROVÉRBO SUECO





Psicologia na AEOSNewsletter

Violência Psicológica

O espaço Psicologia na AEOSNewsletter dá continuidade ao tema da **violência psicológica**.

A procura de diminuir e controlar o outro, pela humilhação, medo, manipulação ou isolamento, é o elemento comum aos diferentes comportamentos de violência psicológica. Nem todos os comportamentos críticos ou intensos são, por si só, violência psicológica. O contexto em que os mesmos ocorrem, a repetição e a intenção, são essenciais para compreender se existe um padrão de violência.

Há muitas formas de exercer violência psicológica, entre as quais, destacamos:

Chamar nomes/insultar, por vezes, recorrendo a expressões depreciativas e humilhantes, com base na etnia, género, orientação sexual, ou outra característica.

Humilhar ou criticar de forma destrutiva a competência, inteligência ou carácter (“nunca acertas”, “ninguém te aturava”), em privado ou em público.

Gritar, ameaçar ou usar o tom de voz como forma de intimidação, de forma a provocar medo, sentimentos de inferioridade ou inibir o comportamento.

Destruir ou tornar inacessíveis objetos com valor afetivo (por exemplo, rasgar ou esconder fotografias, cartas ou outros documentos pessoais importantes).

Ignorar, excluir ou menosprezar opiniões, ideias, contributos ou sentimentos, comunicando que “não têm valor” (“cala te, não percebes nada disto”).

Usar um discurso culpabilizante (“a culpa disto tudo é tua”), que leva a vítima sentir-se responsável por aquilo que aconteceu, **ou invalidante** (“és demasiado sensível”).

Expor ou partilhar informação pessoal ou confidencial para envergonhar ou descredibilizar (por exemplo, partilhar fotografias sem consentimento).

Controlar financeiramente (por exemplo, não dar acesso à própria conta bancária, exigir a justificação do dinheiro gasto ou retirar indevidamente parte do salário).



Controlar o acesso a informações ou oportunidades, dificultando a possibilidade de a pessoa tomar decisões e ter maior autonomia.

Controlar objetos pessoais, como a agenda, o telemóvel ou o computador (por exemplo, obrigar a dar acesso a todos os códigos de acesso).

Tentar isolar a vítima (de familiares, amigos ou de outras pessoas), de forma a controlar a sua vida.

Impedir oportunidades de denúncia da situação (por exemplo, acompanhar a vítima a consultas médicas e impedir que fique sozinha com o profissional de saúde).

Vitimizar-se. O agressor acusa a vítima de ser ela a ter um comportamento violento, de estar a reagir exageradamente ou de ser egoísta/carente por expressar as suas necessidades ou desejos (“Nunca valorizas o que faço por ti”).

Descreditar e manipular (“isso não aconteceu”, “estás a imaginar coisas”), incluindo fazer a pessoa duvidar das suas próprias perceções (*gaslighting*).

Impedir de descansar ou de dormir.

Perseguir no trabalho, rua, espaços de lazer, online (*stalking*) e monitorizar todos os passos da vítima (por exemplo, obrigar a pessoa a ativar em permanência o localizador do telemóvel ou colocar um localizador em objetos pessoais da vítima).

Fazer uso intencional do silêncio, da indiferença ou da exclusão como forma de castigo ou controlo.

Provocar discussões e ter explosões de zanga imprevisíveis e sem motivo aparente, obrigando a vítima a estar constantemente alerta a indicadores que possam sinalizar essas situações.

Maria Cristina Andrade

(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)



Sabia que ...

... temperaturas oceânicas atingiram mais um máximo histórico em 2025?

O oceano armazenou mais calor em 2025 do que em qualquer outro ano desde o início das medições modernas, indica uma nova análise internacional publicada recentemente na revista científica *Advances in Atmospheric Sciences*.

O estudo, envolvendo mais de 50 cientistas de 31 instituições de investigação de todo o mundo, refere que o aumento de calor do oceano no ano passado foi de 23 zettajoules (um zettajoule é um joule, a unidade padrão de energia calorífica, seguido de 21 zeros).

Cobrindo cerca de 71% da superfície do planeta, o oceano absorve 30% de todas as emissões de dióxido de carbono (CO₂, o mais importante dos gases com efeito de estufa) e captura 90% do calor gerado por estas emissões em excesso, sendo o principal reservatório de calor do sistema climático. Segundo o comunicado, ao refletir a acumulação de calor armazenado no oceano, o conteúdo de calor oceânico (CCO) “fornece um dos melhores indicadores das alterações climáticas a longo prazo”.



A subida da temperatura dos oceanos “impulsiona a subida do nível do mar, (...) fortalece e prolonga as ondas de calor e intensifica os fenómenos climáticos extremos, aumentando o calor e a humidade na atmosfera”, que provoca a continuação do crescimento do calor dos oceanos e torna mais prováveis os recordes.

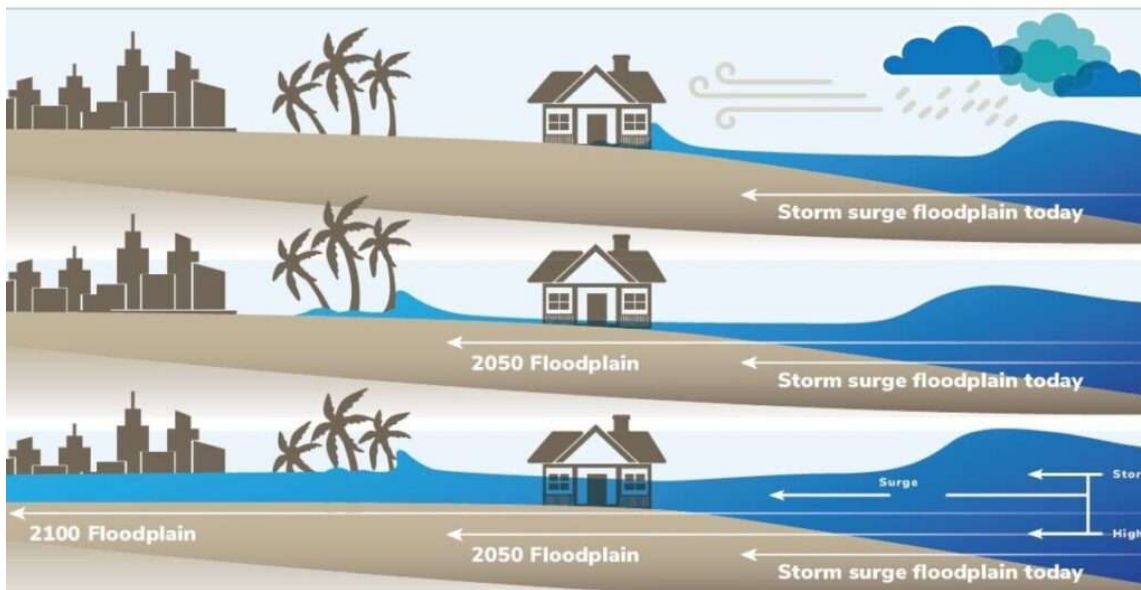
Os cientistas verificaram que o CCO atingiu em 2025 o nível mais elevado alguma vez registado, confirmando o aumento contínuo de calor nos oceanos. A investigação mostrou ainda que o aquecimento oceânico não é uniforme, estando algumas áreas a aquecer mais rapidamente do que outras.



Em 2025, cerca de 16% da área oceânica global atingiu um CCO recorde e à volta de 33% ficou entre os três valores mais elevados alguma vez registados, estando incluídas nas áreas com maior aquecimento as zonas tropicais do Atlântico Sul e do Pacífico Norte e o Oceano Antártico.

No geral, a tendência de aquecimento oceânico é mais forte desde a década de 1990, sendo que nos últimos nove anos foram sendo atingidos recordes sucessivos.

Em relação à temperatura média anual global da superfície do mar (TSM), a atingida em 2025 foi a terceira mais quente alguma vez registada por instrumentos e manteve-se cerca de 0,5 graus Celsius (°C) acima da média de referência de 1981-2010.



Até 2050, o avanço do mar e as tempestades extremas colocarão em risco casas e comunidades costeiras. Esta imagem mostra como as inundações se tornarão mais frequentes e severas, mesmo em dias sem chuva. Fonte: NOAA

O ano passado, a TSM foi ligeiramente inferior à de 2023 e 2024, principalmente devido à transição dos fenómenos climáticos naturais El Niño para La Niña no Pacífico tropical.

As temperaturas da superfície do mar afetam os padrões climáticos em todo o mundo. As mais quentes “favorecem o aumento da evaporação e chuvas mais intensas, causando assim ciclones tropicais mais fortes e outros fenómenos climáticos extremos”. O ano passado contribuíram para as inundações em grande parte do Sudeste Asiático, no México e no Noroeste do Pacífico, bem como para a seca no Médio Oriente.

A análise de grupos de investigação independentes, ligados ao Instituto de Física Atmosférica da Academia Chinesa de Ciências, ao programa Copernicus da União Europeia, e à Administração Nacional Oceânica e Atmosférica (NOAA) dos Estados Unidos, tem por base informação de centros de dados internacionais, envolvendo três continentes: Ásia, Europa e América.

Os resultados finais do estudo serão incluídos numa coleção especial, organizada pela revista *Advances in Atmospheric Sciences*, sobre Alterações no Conteúdo de Calor dos Oceanos.

Adaptação da publicação:

<https://inpo.org.br/o-oceano-esta-subindo-o-que-os-dados-oficiais-revelam-sobre-a-elevacao-do-nivel-do-mar/>



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:

