

A.E.O.S.



Nº 16

NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT' IAGO



A EOS



NEWSLETTER

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT IAGO



PRÉ DAS MANTEIGADAS NOVIDADES “FRESQUINHAS” DA PRÉ DAS MANTEIGADAS!

Queremos contar-vos uma novidade muito divertida que aconteceu na nossa sala!

Tudo começou quando a Ema fez uma pergunta muito curiosa: “Como cai a neve?”.

Esta curiosidade fez-nos pensar e a Ema desenhou a sua ideia para nos explicar o que achava, dando forma ao seu pensamento através do desenho. Depois, partilhou o seu trabalho em grande grupo, explicando aos amigos como acreditava que a neve se formava e caía. Este momento de partilha despertou o interesse de todos nós, revelando, também, as nossas próprias teorias e ideias. A conversar, a ouvir e a pensar juntos, descobrimos o ciclo da água e aprendemos melhor como cai a chuva e como se forma a neve. Até desenhámos todos juntos a história do ciclo da água!





Mas o melhor ainda estava para vir... fizemos neve!

Usámos bicarbonato de sódio e espuma de barbear e transformámos estes ingredientes numa neve muito fria e fofinha.

A felicidade foi enorme! Com grande entusiasmo e curiosidade, tocámos, explorámos e manipulámos a “neve”, vivendo uma experiência diferente, sensorial e fria. Com muita alegria, brincámos livremente, construámos bonecos de neve e demos asas à imaginação.

Adorámos esta aventura gelada!





Dia Mundial da Cultura Africana e Afrodescendentes

24 de janeiro

EB1/JI n.º 5 – Peixe Frito

Dando continuidade ao **projeto Cozinh´ARTE**, realizaram-se várias atividades, durante a semana de 19 a 23 de janeiro, para comemorar o Dia Mundial da Cultura Africana e Afrodescendentes.

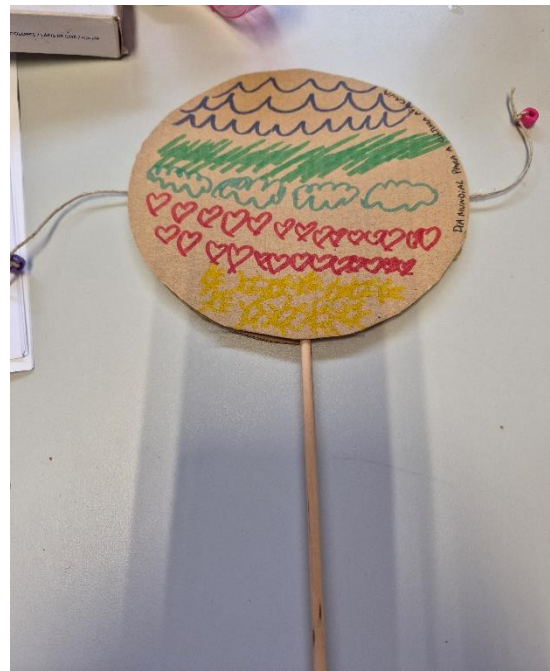
Pintámos máscaras africanas...



Cozinhámos e comemos um delicioso bolo africano...



...E construímos instrumentos musicais: tambores e Kabuletês.



Finalmente, ouvimos músicas infantis africanas e tocámos com os nossos instrumentos.



Adorámos!!



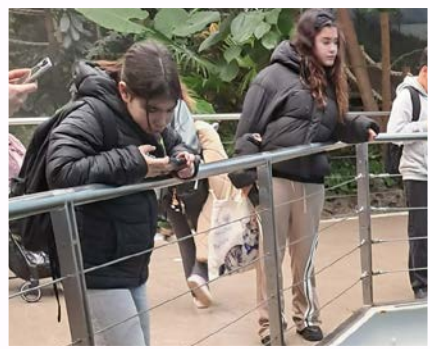
PROJETO KIDSDIVE

VISITA AO OCEANÁRIO DE LISBOA

No passado dia 21 de janeiro deu-se início à participação dos nossos alunos no Projeto Kids Dive, que conta com um grupo de 30 alunos do 6º ano, com representatividade de todas as turmas deste ano de escolaridade.

Esta primeira fase decorreu no Oceanário de Lisboa, onde os alunos tiveram oportunidade de visitar o espaço orientados por uma bióloga e participar num workshop sobre alterações climáticas, o qual suscitou o interesse de todos e foi bastante participado.







A expectativa aumenta para a fase seguinte, que consistirá num batismo de mergulho repleto de surpresas!

Expressamos os nossos agradecimentos à Câmara Municipal de Setúbal por proporcionar esta experiência fantástica aos nossos discentes.

A Coord. Escola Azul



NOTÍCIAS 9H

ESTÁGIOS DA COMPONENTE TECNOLÓGICA

Esta semana destacamos, com grande satisfação, o envolvimento e a participação ativa dos alunos da turma 9H numa sessão informativa dedicada à Saúde Sexual e Reprodutiva - O que sabemos e o que fazemos!, dinamizada pela enfermeira Zélia Candeias.

Vivemos numa era em que a informação está à distância de um clique. No entanto, a imaturidade e a falta de sentido crítico podem, por vezes, conduzir à desinformação ou à utilização inadequada dos métodos de proteção e contraceção existentes. Por isso, momentos de esclarecimento em contexto escolar revelam-se fundamentais.





Num ambiente seguro, de confiança e com menor exposição perante os pares, o tema foi abordado de forma aberta e esclarecedora, permitindo aos alunos do 9H colocarem dúvidas, adquirir conhecimento e reforçar a importância de escolhas informadas, responsáveis e do valor das suas próprias vidas.

Durante a sessão, foram ainda distribuídos meios de proteção e indicados os locais onde estes podem ser obtidos gratuitamente, promovendo o acesso à informação e aos recursos necessários para uma vivência saudável e consciente da sexualidade.

Iniciativas como esta reforçam o papel da escola na educação para a saúde e no desenvolvimento integral dos nossos alunos.



SALA DE RECURSOS ESPECIALIZADOS 3

Sala de Recursos Especializados 3 - Oficinas de Culinária: aprender para a vida, com as mãos na massa



Ao longo das últimas semanas, os alunos têm participado ativamente nas **oficinas de culinária**, um espaço de aprendizagem prática onde cozinhar é muito mais do que preparar alimentos – é aprender para a vida.

As imagens que partilhamos refletem momentos de grande envolvimento: mãos que amassam, cortam, moldam e experimentam; olhares atentos; sorrisos de conquista. Desde a preparação de massas e pizzas, ao corte de fruta, confeitão de pequenos lanches e até à elaboração de doces, cada atividade é pensada com intencionalidade pedagógica e ajustada ao perfil de cada aluno.

Estas oficinas assumem um papel central no desenvolvimento dos **currículos funcionais**, promovendo competências essenciais para a autonomia pessoal e social. Trabalham-se, de forma integrada, capacidades como:



- a motricidade fina e a coordenação;
- a compreensão e execução de sequências de tarefas;
- a atenção e a concentração;
- a comunicação e o trabalho colaborativo;
- a responsabilidade, a espera pela vez e o respeito por regras simples de segurança e higiene.



Mais do que o produto final, valoriza-se o **processo**: experimentar, errar, tentar novamente e celebrar pequenas conquistas. Para muitos alunos, estas experiências representam oportunidades reais de sucesso, reforço da autoestima e sentido de utilidade.



As oficinas de culinária constituem, assim, um exemplo concreto de como a escola pode criar contextos de aprendizagem significativos, funcionais e inclusivos, preparando os alunos para desafios do quotidiano e promovendo competências que fazem a diferença dentro e fora da sala de aula.




Aprender também é isto: fazer, sentir, provar e crescer – juntos.

DIA DOS NAMORADOS

O amor também se escreve.
Às vezes em silêncio,
às vezes em palavras que ficam.

Este quadro é um espaço para deixares aquilo que sentes.

  quadro estará em frente ao PPX

 Quem quiser pode colocar a sua carta:

- Pode ser anónima ou não 😊
- Apenas coloca para quem é ❤️

Seja amor, carinho, amizade ou admiração...

Neste Dia dos Namorados,
deixa a tua mensagem
falar por ti ❤️



CARNAVAL

★ **Atenção, pessoal do 2º Ciclo!** ★

★ *Vem aí um* ★
DESFILE DE CARNAVAL!

*Vamos celebrar em grande e mostrar
as nossas fantasias!*

📍 **ONDE?** No bar

📅 **QUANDO?** Dia 10, das 9h30 às 10h30

👧👦 **PARA QUEM?** Só para o 2º Ciclo

É a hora de brilhar e entrar no
espírito do Carnaval!

● *Diverte-te ao máximo e
que vençam as melhores
fantasias!* 🤗





Psicologia na AEOSNewsletter

O espaço Psicologia na AEOSNewsletter continua esta semana a abordar o tema da Depressão.

Procurar ajuda será o passo mais importante para ultrapassar a Depressão. Quando nos sentimos deprimidos há algum tempo (mais de duas semanas) é fundamental procurar ajuda.

Podemos:

Recorrer a apoio psicológico.

A intervenção psicológica é a principal intervenção recomendada pela evidência científica. Em conjunto com um psicólogo podemos desenvolver competências que nos ajudarão a lidar com os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. A intervenção psicológica poderá também ser conjugada com tratamento farmacológico.

Falar Ajuda.

**Reforçar a
relação com
família e amigos.**



Praticar o autocuidado e a resiliência.

As ações de autocuidado podem ajudar-nos a ser mais resilientes e a lidar melhor com aquilo que conduziu ao estado depressivo. Desenvolver e manter relações significativas, garantir que adotamos uma alimentação saudável, assegurar que temos um sono reparador, realizar atividade física regularmente, conversar sobre sentimentos e emoções ou dedicar tempo a atividades de lazer, entre outras ações, são importantes para o nosso bem estar e saúde psicológica.

Reforçar a relação com família e amigos.

Mesmo que nos pareça mais confortável “ficarmos no nosso canto”, ter o apoio dos outros pode ajudar-nos a sentir melhor. Para muitas pessoas, um dos passos mais importantes é falar com alguém em quem confia sobre o que está a sentir.

Maria Cristina Andrade

(Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)



Sabia que ...

... as baleias ajustam a alimentação e "partilham" recursos para sobreviver às alterações climáticas?

Estudo canadiano baseado em quase três décadas de dados revela mudanças profundas na dieta de baleias no Atlântico Norte.



As baleias poderão estar a adaptar-se às alterações climáticas através de uma divisão mais clara dos recursos alimentares, numa tentativa de coexistir num oceano cada vez mais pressionado pela escassez de alimento. A conclusão é de um estudo canadiano que analisou quase 30 anos de dados sobre os hábitos alimentares de três espécies – baleia-comum, baleia-anã (minke) e baleia-de-bossa – no Atlântico Norte.

A investigação, publicada na revista científica *Frontiers in Marine Science*, analisou 1.110 amostras de pele recolhidas entre 1992 e 2019 no Golfo de São Lourenço, uma área crucial de alimentação sazonal para várias espécies de cetáceos. Através da análise de isótopos estáveis de azoto e carbono, os cientistas conseguiram identificar o tipo de presas consumidas e o lugar ocupado por cada espécie na cadeia alimentar ao longo do tempo.

Os resultados mostram uma mudança clara na dieta das baleias: todas passaram a consumir mais peixe e menos krill, um pequeno crustáceo tradicionalmente abundante na região. Esta alteração parece acompanhar o aquecimento das águas e a redução do krill ártico, associadas às mudanças climáticas e ao aumento da atividade humana no Atlântico Norte.

Segundo a investigadora Charlotte Tessier-Larivière, autora principal do estudo e investigadora no Instituto Maurice Lamontagne, “o aumento recente da partilha diferenciada de recursos entre as baleias-comuns, baleias-de-bossa e baleias-anãs pode refletir uma maior competição causada pela diminuição da disponibilidade de alimento”.

Menos sobreposição, mais especialização

O estudo revela que, ao longo dos anos, as três espécies passaram a sobrepor menos as suas dietas, mantendo-se mais fiéis aos seus nichos alimentares específicos. Este fenómeno é particularmente evidente na última década analisada, sugerindo que, à medida que o



alimento se torna mais escasso, a competição aumenta e as espécies adaptam-se para evitar conflitos diretos.

A baleia-anã apresentou a maior sobreposição alimentar com as outras espécies, embora essa partilha tenha diminuído ao longo do tempo. Já a baleia-de-bossa, que ocupa naturalmente um nicho mais restrito, reduziu drasticamente a sobreposição com a baleia-anã na última década do estudo. A baleia-comum, por sua vez, passou a partilhar menos recursos e alterou significativamente a sua dieta, substituindo o krill por peixes como arenque, cavala e, mais recentemente, peixe-areia.

Apesar destas mudanças, os investigadores não observaram um cenário de exclusão competitiva total – situação em que uma espécie elimina outra ao competir pelo mesmo recurso. “O ecossistema do Golfo de São Lourenço continua a ser suficientemente produtivo e oferece presas alternativas distribuídas no espaço e no tempo, o que favorece a coexistência”, explica Tessier-Larivière.



Conservação além dos animais

Os autores sublinham que proteger as baleias passa não só por salvaguardar os próprios animais, mas também por preservar os seus habitats e fontes de alimento. Alertam ainda para a importância de estudos de longo prazo, fundamentais para compreender o impacto real das rápidas alterações ambientais nos ecossistemas marinhos.

“Tudo indica que as mudanças ambientais já estão a afetar estas espécies”, conclui Tessier-Larivière. “É essencial continuar a monitorizar os seus nichos alimentares e integrar esta informação na gestão das pescas e na criação de áreas marinhas protegidas.”

O estudo reforça a ideia de que, num oceano em transformação, a sobrevivência das grandes baleias depende tanto da sua capacidade de adaptação como das decisões humanas sobre a proteção dos mares.

Adaptação da publicação:

https://greensavers.sapo.pt/baleias-ajustam-a-alimentacao-e-partilham-recursos-para-sobreviver-as-alteracoes-climaticas-2/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques



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:

