

CONCURSO DE POESIA—PROFESSORES

1º Lugar

DEFESA OBRIGATÓRIA

Quiseram parar-me. Parei.
Quiseram mudar-me. Mudei.
Ainda assim, abriguei-me no espelho.
Vejo-me tropeçar em espaços sós,
Presentes de mentes vazias,
Casca rugosas a ser pele.
Eis um degrau, um abraço terapêutico.
Quisera eu encontrar mais.
Muda a cor, muda o som e a dor.
Um ciclo com virtudes.
Ou só uma, enfim.
Sem fim na procura da onda purgativa,
Arejando a solidão da turba,
Morta já, sem dar conta.

Anabela Adrião

3º Lugar Poema do ão

Quero viajar na emoção
e procuro a inspiração
para descobrir a sensação
de criar com o coração.

Esta pretensão
expressa a ambição
da minha deliberação,
que me causa séria aflição,
pois vivo numa obsessão
que condiciona a imaginação
e me impede a fruição.

Esta conclusão
provoca-me desilusão,
por não permitir a evasão,
que seria a solução
para esta grande confusão
que me leva à exaustão.

Isabel Antunes



2º Lugar

Faz um abrigo de passos,
Uma casa de hábitos,
Um lar de rosários
E da marcha oração.

Em passo de dança
- à frente, atrás,
por dentro e à franja -
Anda, anda, levanta o pó,
Roda, roda, remói o dó,
À frente, atrás, o vento semeia:
Anda, roda, desgasta o chão!
Círculo puído, coluna de poeira,
Babel de costumes e bem haja o amor!

Faz nele casa, pousada,
Descansa, desperta,
Relembra a terra natal.
E se emigras, regressas,
Se foges, tropeças,
És dela pró bem e pró mal.

Terra natal, grão médio, areal:
Casa pousada, cama moldada,
Encaixas tão bem se mudar o lençol.
A mãe almofada, o pai copo d'água,
Bem aconchegada fora o **nascer do sol**.

Maria João Sousa

Envia os teus trabalhos para
j5clubedejornalismo@gmail.com



Jota 5

Ano letivo 2025/2026

29.ª EDIÇÃO

1
J
o
t
a

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA D. JOÃO V

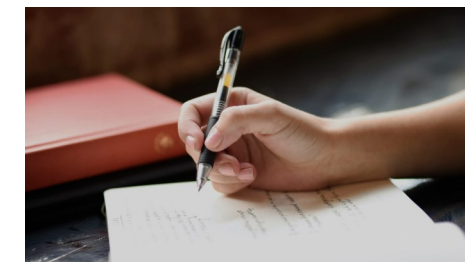
Uma escola de artistas!

Uma escola de todos para todos!



Exposição Arte na Escola 2025

Páginas 4 e 5



Concurso de Poesia (alunos e professores)

Páginas 10, 11, 12 e 20



Notícias da VAE - páginas 6 e 7



Ser emigrante

(Emigrante ou imigrante? Descubra a diferença, lendo as páginas 18 e 19)

EDITORIAL

Índice	Pág.
Editorial	2
Desporto escolar	3
Exposição arte na escola	4/5
Notícias da VAE	6/7
Visita de estudo	8
Histórias da Ajudaris	9
Concurso de poesia	10, 11, 12 e 20
O poder das palavras	13
Liberdade	14
Memórias	15-17
Ser emigrante	18 e 19

Vivemos numa sociedade que se diz livre e democrática, com um Estado que, cada vez mais, quer formatar o pensamento dos cidadãos. Cidadãos que, por sua vez, se tornam mais intolerantes à diferença de opiniões e que reclamam os seus direitos sem primeiro assumirem os seus deveres. Um Estado e uma sociedade que alijam o futuro e as suas responsabilidades para outras entidades, nomeadamente a escola. Parece que, quase cem anos depois, continuamos, tal como escreveu Fernando Pessoa, a “esperar por D. Sebastião, / Quer venha ou não!”.

Temos, assim, uma democracia ilusória, que Carlos Drummond de Andrade descreveu como “a forma de governo em que o povo imagina estar no poder”.

É neste contexto que a escola deve ser cada vez mais inclusiva e democrática, educando para a liberdade responsável e não doutrinando para a obediência. Precisamos, por isso, de que a escola se preocupe não a ensinar literacia financeira, mas a ser um espaço democrático, não de uma democracia radical, onde as relações de autoridade são sistematicamente questionadas, onde o discurso dos direitos sem contrapartidas continua a ecoar.

Sejamos cada um de nós “o homem do leme” que nos guia nas águas turvas da nossa democracia.

A equipa do J5

FICHA TÉCNICA
TÍTULO - JOTA 5
fevereiro 2026

DIREÇÃO, COORDENAÇÃO, MONTAGEM E PAGINAÇÃO

Isabel Antunes
Maria Antónia Silva
Sofia Costa

REDAÇÃO
Alunos e professores

Tiragem - 50

SER EMIGRANTE



Uma viagem inesquecível

Lembro-me daquele dia em que os meus pais me contaram que íamos mudar de país, para Portugal. O ano era 2019 e eu tinha 11 anos. Já tinha idade para perceber as coisas, mas era ainda muito nova para perceber as verdadeiras consequências. Quando ouvi a notícia, fiquei feliz com a ideia de viver num sítio diferente, mas só depois de chegar a Portugal é que entendi realmente o que isso significava.

Os meus primeiros dias foram bons. Estava a conhecer as cidades, a cultura, a comida, e achava que tudo ia ser fácil. Mas, à medida que fui crescendo, percebi que não era assim tão simples. Deixei a minha família toda para trás e já não podia vê-los quando quisesse. Era difícil de acreditar, mas tive de me adaptar.

Agora, faz quase seis anos que estou aqui. Neste tempo, perdi alguns familiares — o meu avô, a minha tia — e também uma amiga. É difícil aceitar que não consegui estar com eles nos seus últimos momentos e que nunca mais os vou rever. Não sei quem mais poderei perder sem ter a hipótese de uma última conversa ou um último abraço. Mas a vida é assim.

Esta viagem mudou muito a minha vida. Mas, ao mesmo tempo, a escolha de viver em Portugal foi uma das melhores, pois encontrei pessoas incríveis que me mostraram o verdadeiro significado da amizade e da resiliência. E, no fundo, foi aqui que comecei a perceber o sentido da vida.

Sanjida (Bangladesh)



Somos duas das alunas do Projeto Integrar, Ishika, vinda da Índia, e Meher, vinda do Bangladesh. Estamos em Portugal desde o mês de junho e estamos encantadas com este país, por isso resolvemos ir numa pequena aventura conhecer Lisboa!

Enquanto imigrantes, chegar a Portugal foi uma experiência marcante e muito enriquecedora. Desde o primeiro momento, adorámos conhecer Lisboa, uma cidade cheia de história, luz e vida, onde o passado e o presente convivem de forma única. A cultura portuguesa conquistou-nos pela sua autenticidade, pela gastronomia, pelas tradições e, sobretudo, pela simpatia das pessoas.

A escola que frequentamos tem tido um papel muito importante nesta experiência. Sentimo-nos bem acolhidas desde o início, tanto pelos professores como pelos funcionários e colegas, o que tornou a adaptação mais fácil e tranquila. O ambiente escolar é bastante agradável, respeitador e aberto à diversidade, o que nos permite aprender não só a nível académico, mas também pessoal e cultural.

Hoje, podemos dizer que nos sentimos bem integradas, felizes e motivadas. Esta experiência em Lisboa foi uma oportunidade única de crescimento, aprendizagem e partilha, pela qual estamos muito gratas.



Agora podemos dizer....
SIM, TAMBÉM SOMOS PORTUGAL!

SER EMIGRANTE

Lembra-me de quando soube que teria de morar em outro continente.

Sei exatamente como me sentia nessa altura, como pensava, só não sabia o que fazer, até porque se tratava de uma nova aventura, um novo recomeço completamente diferente .

Quando soube que vinha para Portugal, por um lado fiquei triste pelas coisas que diziam e pelos conhecidos que deixaria para trás, temporariamente, ou não.

Estava triste, estava feliz, tinha saudades e não tinha saudades, estava entusiasmado e desanimado.

Era um misto de emoções nada fáceis de descrever .

A coisa que mais me marcou foi ouvir as pessoas a falarem mal de um lugar que eu tanto admirava, a alertarem-me para preconceitos, discriminações e muito mais. Eu tinha 14 anos, e não havia como estas coisas não ficarem marcadas. Mas foi aí que levei para a vida uma das maiores lições que aprendi, no caso, ouvir e não escutar .

Ao chegar a Portugal, deparei-me com coisas incríveis, era como se tudo o que tivessem dito antes estivesse relacionado com outro lugar .

A verdade é que, de facto, nenhuma experiência é individual, e nem todas são necessariamente coletivas, não podemos seguir uma linha de pensamento por mera influência, tem de ter a nossa marca .

Eu precisei viver para saber que comigo não foi assim, embora possa ter sido com muita gente. Pessoas más existem em cada canto do mundo, às vezes ponho-me a pensar nas pessoas que não fazem o que querem, não vivem por causa da falácia dos outros.

Às vezes mais vale ser surdo, ao invés de escutar, ter a nossa própria identidade e viver as nossas experiências, nunca deixando que isso seja definido pelos outros.

Yan (Moçambique) 12º1



Uma viagem de avião pode mudar poucas ou muitas coisas. O segundo é o meu caso.

Um avião partiu há seis anos do Brasil rumo a Lisboa, levei essa mudança como apenas uma das transmutações da vida, não considerei, nem por um segundo, que a minha vida se tornaria uma loucura, que iria virar de cabeça para baixo. Estando rodeado de portugueses, às vezes sinto-me inseguro para dizer que nem tudo é positivo, ou que nem tudo melhorou. Sinto saudades da minha família numerosa, que deixei para trás, dos meus amigos, da minha cultura... Sinto, também, que algumas pessoas não gostam assim tanto da minha presença aqui.

Contudo, Portugal ensinou-me e proporcionou-me muita coisa. Aqui aprendi como ser independente, como controlar as emoções para respeitar os outros sem me pôr a mim em segundo lugar, aqui amadureci e passei a entender melhor o mundo.

Às vezes sinto que daria tudo o que tenho para voltar ao Brasil, mas percebo que Portugal é a minha segunda casa e que não perco a minha família ou a minha “brasilidade” por estar aqui.

Portugal deu-me muita coisa, amigos, uma nova família, melhores condições para aproveitar a vida... Nunca me esquecerei deste país e serei grato a ele e ao avião que cruzou o oceano rumo à Lusitânia.

Samuel (Brasil) 12º2

DESPORTO ESCOLAR

Atividade de SUP e Canoagem



No dia 7 de outubro de 2025, os alunos do curso Técnico de Desporto, do 12º ano, reuniram-se em Algés e com um espírito de união foram de comboio até Oeiras para realizar uma visita de estudo no âmbito das disciplinas de ALEN (Atividade de Lazer e Exploração da Natureza) e de DCI (Desporto Coletivo Individual), sendo acompanhados pelos professores Edgar Correia, Manuel Pacheco e Paula Rodrigues.

A atividade decorreu na Praia da Velha e os dezoito alunos foram acompanhados por dois instrutores que explicaram as regras e deram indicações para as atividades de *Stand up Paddle* e canoagem.

A visita iniciou-se às nove horas e terminou às doze horas.

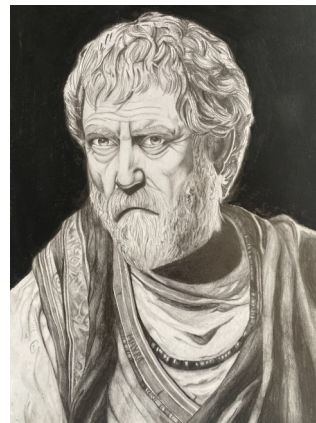
Houve momentos bastante engraçados, com mergulhos inesperados e brincadeiras, onde conseguimos adquirir equilíbrio. Foram momentos de partilha e aprendizagem que ficaram registados nas fotografias e nas nossas memórias.

Ana Almeida



A atividade decorreu de forma muito positiva, oferecendo uma experiência nova à grande maioria dos alunos, melhorando o espírito de turma, enriquecendo o currículo dos alunos assim como as suas experiências de vida.

EXPOSIÇÃO ARTE NA ESCOLA—2024/2025



A minha reação foi incrivelmente feliz!

Senti-me uma grande artista renomada, sendo elogiada por todos. A atmosfera era boa e aconchegante, as pessoas eram super simpáticas e, o mais interessante, as obras de arte dos meus colegas, que estavam fantásticas! A comida também era maravilhosa!

Resumindo: a minha experiência foi única e feliz. Parabéns para mim e para os meus colegas de artes.

Marjorie de Souza



A minha primeira experiência na minha própria exposição foi simplesmente fantástica. Nunca na minha vida pude ver algo como aquilo que eu vi ontem na Artur Bual.

Tive quatro trabalhos meus expostos, fiquei realmente emocionada e orgulhosa comigo mesma, e posso dizer o mesmo da minha mãe e das minhas amigas. Fico muito agradecida por terem colocado, principalmente, o meu Gaddi Torso. Muito obrigada!

A comida incrível, pessoas simpáticas e estou feliz pela ajuda da minha professora, e muito feliz pelas minhas amigas, Marjorie e Rutneia.

Bianca Santos

MEMÓRIAS

O QUE DEIXASTE CÁ

Ainda me lembro de quando a minha avó estava na cozinha a preparar os seus pratos deliciosos e muito bonitos. O cheiro da cozinha dela traz-me de volta velhas memórias, quando ainda lá entro. Os momentos em que ela me deixava provar os seus cozinhados, como os fazia, com amor e carinho, sentindo-os como se fosse um abraço quente e reconfortante no estômago. São essas as memórias que ainda guardo no meu coração. Mesmo que ela já não esteja cá, a sua memória ainda perdura no meu coração, no do meu pai no do meu avô, de todos.

A minha avó, mesmo já não estando cá, deixou-nos as suas memórias, que eu e a minha família partilhamos juntos, como, quando estava em casa dos meus avós e a minha avó estava a cozinhar, (usando tachos) e ela acabava sempre por me deixar lambar o que sobrava. O meu avô vinha e roubava um bocadinho e ela dizia para ele me deixar lambar o tacho, sem meter lá o dedo. Também me lembro e, provavelmente é o que mais me lembro, dos Natais que passávamos todos juntos. Ela esforçava-se sempre muito para tornar o Natal o melhor possível e conseguia-o sempre, ao cozinhar, a decorar a casa com todo o afinho possível e a deixar-nos cheios de amor e de espírito do Natal.

A minha avó partiu, eu ainda era muito novo, mas mesmo assim tenho memórias dela todos os dias e todas as noites, ao estar com a minha família, ao brindarmos, eu e o meu avô e o meu pai erguemos sempre o copo para honrar a sua memória. Assim ela nunca é esquecida e está sempre connosco, pelos laços que nos unem, como uma verdadeira família, forte e unida. Foi isso que a minha avó deixou cá, a sua memória, todos os dias e laços que nos ligam para toda a vida.



Assim, é como se a minha avó ainda fosse viva, pelas memórias que guardámos no nosso coração, e pelos laços fortes que criámos com ela. Foi isto e muito mais que ela verdadeiramente nos deixou.

Tiago Gonçalves, 12º1



No verão

No verão costumava ir para o Algarve,
No verão costumava estar com o meu avô.
Um verão o meu avô morreu e a alegria
De ir para o Algarve desapareceu.
No verão costumava ir à praia fazer corridas
De quem mais longe nadava com o meu avô,
No verão costumava comer gelados feitos por ele.
Nos últimos três verões tenho nadado sozinha,
Tenho feito eu os gelados para mim e para a família.
No verão saio à noite no Algarve, para ir ao café
Ter com os amigos do meu avô.
No verão conhecia sempre gente nova,
Pois saía com o meu avô.
Hoje, no verão, só saio à noite se for obrigada,
E não saio de casa para passear,
Fico apenas no meu quarto sozinha a pensar...
O verão costumava ser a razão da minha alegria,
Agora já não gosto tanto do verão,
Agora dói-me o coração,
Principalmente quando me lembro
Do quanto amava o verão.

Sara Silva 12º1

MEMÓRIAS

O primeiro contacto com a perda



Eu era criança, tinha três ou quatro anos, quando perdi os meus avós maternos. Era miúdo, nem sabia bem o que era a morte, até sentir realmente a falta deles.

Tenho memórias com eles, das poucas que tenho dessa idade. Lembro-me de entrar em casa, sentir o cheiro a naftalina na entrada e na sala, e de chegar à cozinha e estar um cheiro maravilhoso a comida. Lembro-me de ver a minha avó com a sua bata de casa, azul e branca, a cozinhar ou a limpar, o meu avô a lanchar na mesa da cozinha o seu iogurte natural, e dar-me sempre a primeira colher (graças a ele sou fã de iogurte natural).

Lembro-me de brincar na sala e no quarto, que eram juntos, com os meus brinquedos, e deixar as coisas desarrumadas, que a minha avó acabava por arrumar, provavelmente refilava comigo, apesar de não me lembrar dessa parte, era o seu feitio.

Entretanto perco o meu avô sem saber muito bem o que se passou, diziam-me “Está num sítio melhor.” ou “Agora é uma estrelinha no céu”.

Pouco menos de um ano depois, entro um dia com a minha mãe em casa da minha avó, e não a encontrávamos em lado nenhum, chamávamos por ela e nada. Até que ouvimos um barulho vindo do quarto dela, era a minha avó deitada no chão a bater no armário, após ter um AVC. De imediato, a minha mãe ligou para o 112, e ligou para a minha outra avó, que morava na mesma rua, para me ir buscar.

A minha avó foi internada e esteve em coma alguns meses. Lembro-me de fazer um vídeo de parabéns com o meu irmão, no aniversário dela, quando estava em coma, e os meus pais mostrarem-lhe.

Entretanto, um pouco mais de um ano depois da morte do meu avô, foi a vez da minha avó. Diziam-me as mesmas coisas, mas também “Agora já estão os dois juntos”. Aí, eu percebi, o que era perder duas pessoas muito importantes na minha vida.

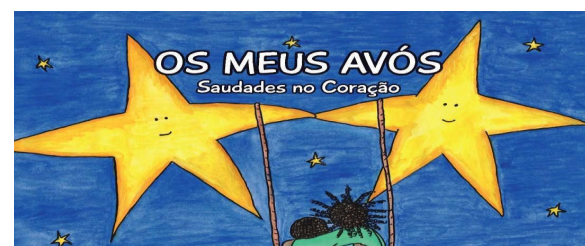
Nunca me vou esquecer daquele dia em que entrei e vi a minha avó no chão.

Sempre que olho para as estrelas, é a eles que vejo nas mais brilhantes de todas.

Santiago Anastácio 12º1



“Avós:
Duas vezes mãe.
Duas vezes pai.
Duas vezes amor.”



“Amor dos avós nunca envelhece.
E, mesmo quando precisa partir, nunca vai embora.”

EXPOSIÇÃO ARTE NA ESCOLA—2024/2025



A arte na escola foi uma experiência bastante interessante. Gostei muito de ver os meus trabalhos expostos e os dos outros colegas.

Constança Gemino

Gostei bastante das obras selecionadas. Fiquei orgulhosa com a representação da nossa escola.

Beatriz Santos



Fiquei muito feliz por ver que o meu desenho foi escolhido para ser exposto. Gostei muito da exposição.

Rutneia Mendes



Gostei muito, aprendi bastante ao ver trabalhos diferentes e senti-me orgulhoso por ter trabalhos meus expostos.

Afonso Guilherme



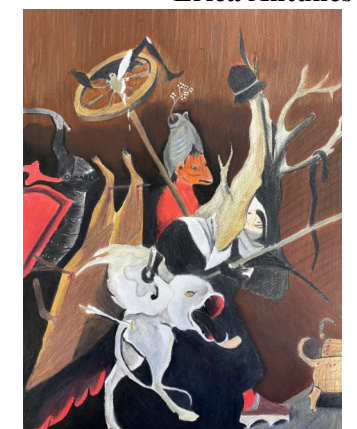
Senti-me realizada e feliz por estar na Arte na Escola. Fiquei grata por ter conseguido terminar os trabalhos com os requisitos pedidos e com boa qualidade. Espero, só, melhorar e, para o ano, se tudo der certo, há mais.

Érica Fortes



Achei os trabalhos bastante interessantes e criativos, com ideias inovadoras e originais.

Érica Antunes



Eu senti-me orgulhosa e feliz.

Mónica Dias

NOTÍCIAS DA VAE

Delicioso Doce Caseiro

Na Valência de Apoio Especializado (VAE), uma das atividades desenvolvidas é a cozinha funcional, onde os alunos aprendem e praticam tarefas relacionadas com a confeção de receitas simples.

No mês de outubro, os alunos tiveram uma agradável surpresa: a Associação Paulo J. Bento fez uma doação de dez abacaxis, que foram utilizados para a preparação de um saboroso Doce de Abacaxi.



Os alunos começaram por separar os ingredientes necessários e, em equipa, cortaram o abacaxi em pedaços pequenos. Em seguida, colocaram os pedaços na panela, juntamente com o açúcar, para iniciar a confeção do doce. Enquanto o doce cozinhava, os alunos dedicaram-se a lavar e esterilizar os frascos que foram utilizados para o armazenamento.



Após o doce ficar pronto, todos tiveram a oportunidade de o provar, e a decisão foi unânime, ficou delicioso!

Posteriormente, encheram-se os frascos com o doce e alguns alunos utilizaram o computador para criar rótulos personalizados que depois imprimiram, recortaram e colaram em cada

frasco.

Para concluir a atividade, os alunos da VAE foram vender o doce na escola, partilhando o resultado do seu trabalho com toda a comunidade educativa.



Sabiam que...?

- As atividades de cozinha funcional desenvolvem competências como autonomia, organização, motricidade fina e trabalho colaborativo;
- Os alunos participam em todas as etapas: preparação dos ingredientes, pesagem, confeção, decoração, limpeza/arrumação do espaço;
- A doação de abacaxis permitiu reforçar o espírito solidário e comunitário.

MEMÓRIAS

na hora de pôr a mesa, éramos cinco

na hora de pôr a mesa, éramos cinco:

o meu pai, a minha mãe, as minhas irmãs e eu. depois, a minha irmã mais velha casou-se. depois, a minha irmã mais nova casou-se. depois, o meu pai morreu. hoje, na hora de pôr a mesa, somos cinco, menos a minha irmã mais velha que está na casa dela, menos a minha irmã mais nova que está na casa dela, menos o meu pai, menos a minha mãe viúva. cada um deles é um lugar vazio nesta mesa onde como sozinho. mas irão estar sempre aqui. na hora de pôr a mesa, seremos sempre cinco. enquanto um de nós estiver vivo, seremos sempre cinco.



José Luís Peixoto, in *A Criança em Ruínas*

O poema de José Luís Peixoto desperta em mim memórias bem específicas (marcantes?), que me levam de volta à melhor época da minha vida.

Quando éramos crianças, éramos também cinco, até nos autodenominávamos “O Quinteto”: a minha pessoa preferida, o seu irmão, o seu primo, a sua prima e eu. O meu sangue era o único diferente do deles, mas nenhuma família foi tão Família para mim quanto O Quinteto, e sempre me tranquilizava saber que eu era também família para eles.

Hoje eles são só quatro. E eu? Sou só eu, mas, como foi dito por Peixoto, “enquanto um de nós estiver vivo, seremos sempre cinco”. Não posso mais visitá-los com apenas duas horas de viagem, nem passar todos os meus dias de férias com eles, mas as lembranças não estão nem a um metro de distância, e são elas o oxigénio do que um dia respirava sozinho.

Há ainda no meu vocabulário palavras inventadas, e rio antes de dormir, pensando em piadas internas, únicas e nossas, histórias diversas que criávamos, brincadeiras e passatempos, era tudo único, tudo só nosso. Apesar de hoje não termos a possibilidade de compartilharmos em conjunto a nossa inocente criatividade juvenil, elas ainda vivem, porque eu vivo e porque eu as sou, cada memória molda-me a seu bem entender, e estou satisfeita por ser o lar de todas elas. Não me importa que me doa, que me consuma, só me importa que eu tenha o suficiente para alimentá-las infinitamente, para que eu pense e sorria, quando sinto todos nós cinco vibrando, repletos de vida, dentro do meu peito.

Bianca Del 12º2

LIBERDADE

Liberdade (...) é a possibilidade de desafiar o dever, ou um suposto dever, a possibilidade de não se fazer o que se poderia fazer, caso não se queira, a possibilidade de não deixar florescer permanentemente onde se teve a sua semente plantada, ou de não crer nas crenças em que foi endoutrinado.

Ser livre é ser rebelde, é ser ousado, é negar um destino imposto sobre um futuro ou presente, que não pertence a ninguém além de si próprio, é a beleza de enfrentar, com coragem, o medo de construir uma vida, que se está a viver pela primeira vez.

Bianca Del Guingaro 12º 2

O que é a liberdade?

Será um lugar,

Ou uma forma de estar?

O que é a liberdade?

Será um vento que rasga as amarras,

Ou um passo incerto, mas firme, na estrada,

Ou poderá ser a chama que incendeia mesmo abafado?
(um pensamento que anseia pela felicidade)

O que é a liberdade?

Será um pássaro voando sobre um abismo?

Não, liberdade é a escolha do próprio caminho,
Mesmo que seja um caminho de espinhos.

O que é a liberdade?

Ela é algo que nasce no peito e nas veias inteiras,
Não cabendo em grades ou bandeiras.

Diogo Santos 12º 2

A liberdade é um dos valores mais importantes para o ser humano, no entanto, nem todos compreendem que a liberdade implica responsabilidade.

Liberdade não é poder fazer tudo o que se deseja, mas é a capacidade de agir em consciência, respeitando o outro e, sobretudo, pensar de forma independente.

A liberdade deve ser um bem comum, mas, por vezes, transforma-se em privilégio de poucos. Em muitos países marcados por guerras civis, pobreza e regimes autoritários, ela é constantemente ameaçada. A população vive com medo, sem voz, sem poder de escolha, devido ao acesso limitado à informação, à desigualdade social e à falta de oportunidades. Quem vive em sociedades democráticas muitas vezes não percebe isso e subestima a liberdade de que usufrui.

Refletir sobre a liberdade é também reconhecer o sofrimento daqueles que vivem em países onde ela foi roubada. Somente quando todos tiverem o direito de pensar, escolher e existir sem medo, poderemos dizer que há liberdade.

Núria Varela 12º2.

NOTÍCIAS DA VAE

Desenho em Roda-Entre o Céu e a Terra: Uma Experiência Criativa na VAE

Os alunos que frequentam a Valência de Apoio Especializado (VAE) participaram numa atividade promovida pela Fundação Calouste Gulbenkian intitulada “Desenho em Roda-Entre o Céu e a Terra”. A atividade decorreu no dia 12 de novembro e foi dinamizada pela Fundação, que se deslocou à nossa escola para proporcionar um momento artístico e sensorial muito especial.



A sessão iniciou-se com a observação de um quadro de uma floresta, a partir do qual o grupo identificou elementos ligados à Natureza. Em seguida, os alunos foram divididos em dois grupos e receberam uma folha redonda, onde, utilizando barro, pintaram a terra castanha. Depois, recorreram a palhinhas para soprar aguarelas líquidas de cor castanha e azul, o que lhes permitiu representar as raízes e a água.

Posteriormente, observaram a imagem de uma mesa azul-escura e dourada, decorada com pequenas estrelas, que nos conduziu a conversas sobre o dia e a noite. Inspirados nesta mesa, os alunos regressaram ao seu “Desenho em Roda”, ao qual acrescentaram estrelinhas e formularam desejos. Com lápis de cera, completaram o trabalho, pintando o céu com azul-claro para o dia e azul-escuro para a noite.

Para finalizar, observaram um quadro com um arco-íris entre a terra e o céu e com aguarelas, criaram o seu próprio arco-íris, estabelecendo a ligação entre os dois elementos.

Esta atividade constituiu uma experiência enriquecedora, que permitiu aos alunos da VAE desenvolverem a imaginação, a criatividade, a motricidade e a expressão artística, num ambiente colaborativo e inclusivo.



VISITA DE ESTUDO

Auto da Barca do Inferno leva alunos a Lisboa

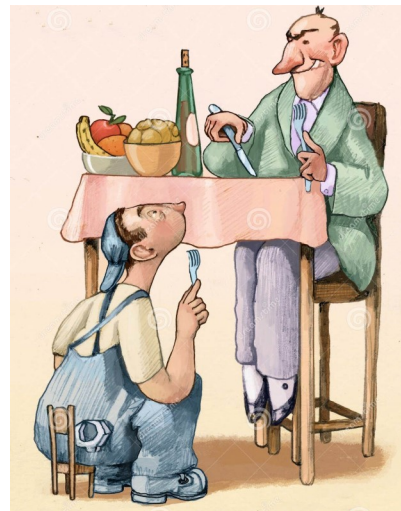
No dia 11 de dezembro, os alunos do 9º ano da Escola Básica e Secundária D. João V “embarcaram”, rumo a Lisboa, para assistir à representação da peça *Auto da Barca do Inferno*, escrita por Gil Vicente, em 1517, pela companhia “O Sonho”. Esta peça, que mostra a diferença entre o Bem e o Mal, foi escrita para animar os serões da corte, pois o seu autor queria provar que “A rir corrigem-se os costumes”. Os atores transportaram-nos para aquela época, pois vestiram roupas do século XVI e representaram personagens de várias classes e grupos sociais. A ação decorre num cais, onde se apresentam duas barcas, uma que leva as almas das pessoas que morreram para o Céu e outra que as leva para o Inferno. Como vimos na representação, as personagens começam, na maior parte das vezes, a falar com o Diabo, que lhes faz algumas acusações, mas como não querem ir para o Inferno, logo de seguida, vão à barca do Anjo onde são, igualmente, julgadas pelos seus pecados e pelos atos maliciosos que cometeram em vida. Concluímos que praticamente todas as personagens cometiam erros, no entanto queriam embarcar para o Paraíso, mas só cinco delas ficaram em paz: o Parvo e os Cavaleiros das Cruzadas.

Na opinião dos alunos, a representação foi muito boa, pois as personagens estavam bem caracterizadas e gostaram da forma como os atores interpretaram cada uma delas, particularmente o Frade, a Alcoviteira, o Sapateiro e o Parvo. Também foi divertido o facto de os atores interagirem com o público e levarem alguns alunos para o palco.

Como o *Auto da Barca do Inferno* é estudado nas aulas de Português, assistir à sua representação ajudou-os a compreender melhor a crítica que Gil Vicente pretende fazer à sociedade da sua época, crítica essa que se pode aplicar à sociedade dos nossos dias.

Concluindo, foi uma manhã diferente e todos apreciaram muito a peça de teatro, pois foi bastante engraçada e permitiu que entendessem um pouco melhor a história.

Professora Isabel Antunes



A Desigualdade Social

Hoje em dia, vivemos num mundo em que a desigualdade social continua a ser uma realidade, mesmo que a constituição diga que todos somos iguais perante a lei. Infelizmente, a igualdade é, muitas vezes, apenas uma palavra bonita no papel, porque, na prática, há quem tenha muito e quem não tenha nada.

Na peça, Gil Vicente representa a nobreza rica e poderosa, que acreditava ser superior aos outros. Hoje, apesar de já não haver Fidalgos, ainda existem pessoas que pensam assim. Enquanto uns lutam por ter trabalho e bens, outros vivem rodeados de privilégios. Esta diferença cria a injustiça e o sofrimento.

A sociedade devia lutar mais pela igualdade, dando as mesmas oportunidades a todos, independentemente da sua classe social. Só assim conseguiríamos uma melhor igualdade social, onde ninguém fosse julgado pelo que tem e sim pelo quem é.

Em conclusão, o mundo, hoje, não é muito diferente. A desigualdade social continua a marcar o destino de muitas pessoas e ainda estamos longe de acabar **com tudo isso**.

Bianca Claudino 9º1

O PODER DAS PALAVRAS

As palavras na internet



Como afirmou José Saramago, as palavras são «instrumentos de morte ou de salvação», mas será que esta afirmação se aplica também às palavras nas redes sociais? Qual será a sua importância? No meu ponto de vista, as palavras podem magoar fora e dentro de um ecrã, mas, principalmente, dentro, nas redes sociais.

Eu, sendo um adolescente, sei como é possível magoarem-me estando em casa, a mexer no telemóvel, e não estou a falar de me magoarem fisicamente, mas verbalmente, isto é, com palavras. Uma razão para tal é a confiança das pessoas que sabem que estão seguras nas suas casas e, como tal, aproveitam-se dessa segurança para magoar as outras pessoas, porque ali, na sua casa, ninguém lhes pode fazer mal.

Outra razão é que as redes sociais são públicas e, por isso, são tão perigosas. Por exemplo, todas as pessoas conseguem ver aquilo que tu dizes a outras e poderão utilizar isso para magoarem fora ou dentro do ecrã, isto influenciado pelas pessoas com mais poder nas redes sociais.

Em síntese, as palavras, nas redes sociais, têm uma importância muito grande, pois podem magoar e influenciar as outras pessoas.

Diogo Henriques 9º 1

Palavras nas redes

As redes sociais são a forma mais usada para a comunicação, no tempo em que vivemos, porém, para comunicar são precisas palavras. Serão as palavras importantes nas redes sociais? Sim, no entanto, porque serão as palavras importantes?



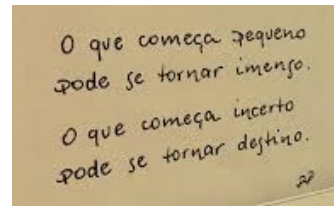
Comunicar sem palavras é como comer sopa com um garfo. É possível, mas não é tão prático e eficaz como uma colher. O que pretendo transmitir é que as informações passam de uns para os outros, tanto que, hoje em dia, é impossível passar-se um dia sem ver, ouvir, ou falar as próprias palavras, e a mesma lógica se aplica às redes sociais, sendo elas a forma mais comum de comunicação.

As palavras são, também, armas ou elementos de conforto, portanto deve ter-se cuidado com a maneira como as usamos. Como afirmou José Saramago, as palavras são “Instrumentos de morte ou de salvação”, ou seja, tanto podem ser usadas para o bem como para o mal. E sendo as redes sociais a forma mais prática de se espalhar informação, tem de se ter cuidado com o que se escreve nelas.

Em conclusão, as palavras são importantes nas redes sociais, pois são a melhor maneira de se espalhar informação, contudo deve ter-se cuidado com o que se transmite, porque o que se coloca nas redes sociais fica para sempre nas redes sociais.

Vasco Ferreira 9º1

CONCURSO DE POESIA



2º Lugar

O Nome que dou ao Amanhã

Aprendi cedo que o mundo pesa,
que eram dias feitos de ferro e nevoeiro,
mas também aprendi que a esperança
cabe inteira num gesto verdadeiro.

Trago nos bolsos pequenos,
destes que quase ninguém vê,
mas são eles que movem montanhas
quando o medo insiste em vencer.

Sou feito de quedas silenciosas,
de lágrimas que ninguém contou,
de noites longas sem respostas
e da coragem que ficou.

Há quem grite para ser eterno,
eu escrevo para não desaparecer,
porque cada palavra salva aquilo
que insiste em doer.

Se o futuro chega incerto e frágil,
eu recebo-o de coração aberto:
dou-lhe versos, dou-lhe voz,
dou-lhe tudo o que põe dentro.

E quando o tempo pedir provas
do que vale a nossa canção,
que este poema fique como marca:
fui medo, fui sorriso, fui coração.

Djeny Timóteo 9º4

2º Lugar

Os corpos não foram feitos ao acaso,
há curvas que sabem para onde ir,
há braços que nascem sabendo o encaixe
exato do outro existir.

O peito encontra outro peito
como margens de um mesmo rio,
e o coração, sempre tímido,
fala alto no desafio do frio.

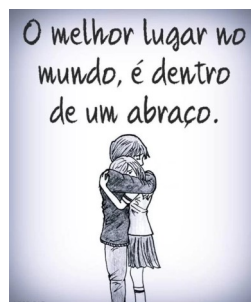
Os ombros aprendem o peso
e também o descanso,
e a distância, por um instante,
desaprende a ser cansaço.

Há uma ciência secreta na pele,
uma matemática no tocar:
dois corpos somam-se melhor
quando não tentam se somar.

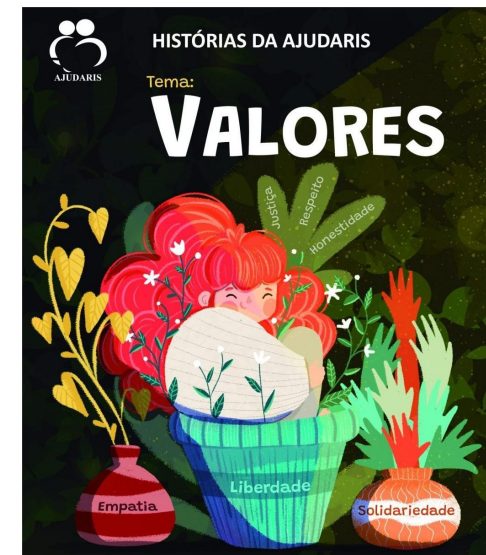
Porque o abraço não é só gesto,
é arquitetura de ser,
dois mundos que, por segundos,
escolhem o mesmo lugar para viver.

E talvez por isso sejamos assim:
feitos de curvas, laços e chão
não para andarmos sozinhos,
mas para cabermos num coração.

Diogo Sebastião 12º1



HISTÓRIAS DA AJUDARIS



Ser empático... Será assim tão difícil?

No primeiro dia de aulas, uma menina chamada Luana estava no seu quarto, muito triste, porque tinha medo de ir à escola, uma vez que se sentia insegura, por não ter cabelo, nem mãos. A Luana era uma linda menina. Tinha os olhos verdes, um nariz fino e uma boca carnuda. Ela era alta e magra. Estava quase sempre com um sorriso na cara. Era engraçada, calma, divertida e tinha um grande coração.

A mãe da Luana abriu a porta do seu quarto e viu-a muito chorosa. Foi falar com ela e incentivou-a a ir para a escola, pois é importante estudar, conhecer pessoas e criar novas amizades. A Luana ouviu a sua mãe e lá foi para a escola.

Assim que chegou à escola, sentiu-se isolada e diferente dos seus colegas. Havia um grupo de quatro meninas que pareciam diferentes aos olhos de Luana, porque elas não gozavam com ela. Elas até faziam o oposto. O grupo de meninas sentia muita empatia e elas queriam que brincassem todas juntas. Porém, havia na sua turma duas irmãs muito preconceituosas, que gozavam com ela por esta não ter cabelo, nem mãos. Como elas diziam, “não és normal como nós!”

Certo dia, as irmãs decidiram fazer uma festa do pijama na sua casa e convidaram todas as meninas da sala. Surpreendentemente, a Luana foi convidada. Todavia não contava que uma das brincadeiras dessa noite fosse fazer penteados umas às outras. Assim que as irmãs disseram o que iam fazer às outras meninas, todos os olhos se viraram para a Luana, que, naquele momento, sentiu que aquele não era o seu lugar. Os seus olhos encheram-se de lágrimas, baixou a cabeça de vergonha...

A primeira coisa que lhe veio à cabeça foi fugir, pois sentia-se constrangida. Contudo, uma das meninas tinha uma tia que era cabeleireira. A sua tia morava perto das irmãs. Então, ela saiu de casa e foi até à casa da sua tia, entrou no quarto dela e trouxe uma peruca para a Luana colocar e não se sentir diferente das outras.

Voltou à casa das irmãs, procurou pela Luana e encontrou-a num canto, sentada a chorar de tanta vergonha que sentia. Entregou-lhe a peruca e pediu-lhe que esta a colocasse. Assim o fez. De repente, viu-se, os seus olhos brilharam e ficou com um sorriso na cara. A Luana e a outra menina entraram no quarto e as outras meninas não a reconheceram. Divertiu-se imenso e foi uma noite fantástica. A partir desse dia, a Luana nunca mais se sentiu diferente dos outros.

Turma 5º1



CONCURSO DE POESIA



1º Lugar

Girassóis

Para mim, viver sempre foi batalha — uma guerra travada num quarto sem muralhas. Vi livros, tiros, amigos e amores, cada qual virando página, cada página pingando dores.

Me perguntam como é que eu reguei meus girassóis... e eu respondo: reguei com tudo que sobrou de mim — dias claros, noites pesadas, e a coragem teimosa de não deixar murchar o que ainda nascia.

Minha rima pode soar torta, quebrada, estranha, mas eu mastiguei derrotas — por isso cresci desse tamanho, nessa tamanha gana. Garimpo o que há de sincero em mim.

A rua conta histórias que a alma tenta esquecer, e ainda assim sigo pensando o que há em mim. E quando me questionam: “mas qual tua fita com o cigarro?” Nem entendem... respiram fundo, a pupila dispara. Perdoa meu pulmão sombreado — eu só tentei tapar vazios com a fumaça que me mata e com a vida que nunca para.

Faço versos, e não me calo; não digo tudo que sinto, mas sinto o peso de tudo o que falo. Garimpo o que há de sincero em mim e espalho vida onde o silêncio decide ter fim. Ouvi a morte me chamar... mas gritei de volta: VIDA!

E mesmo que nem todos à minha volta carreguem o nome Gabriel, sei que todos tocam suas dores, todos guardam suas flores — porque no fundo, somos todos pensadores tentando não perder o céu.

(Gabriel o pensador: cantor brasileiro)

(Garimpo: procuro, escavo)

João Pedro Estevão 9º1



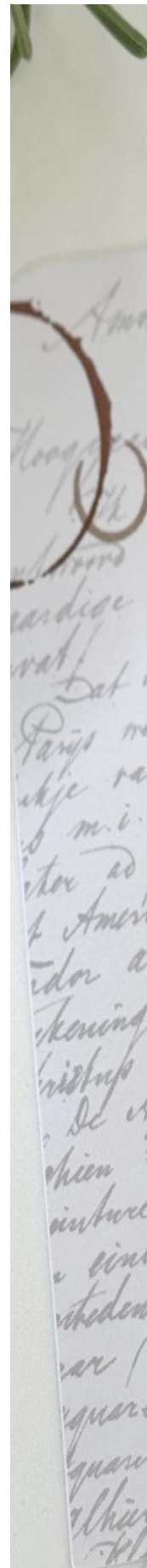
3º Lugar

Canção do Mar

O mar canta calmo só para mim,
ondas batem no coração sem fim.
O som leva o meu pensamento
e o silêncio torna-se um sentimento.

Sozinha na areia, sinto paz:
o vento abraça-me devagar.
Entre sal, céu e horizonte,
eu fico bem, só a escutar.

Lara Sofia Simões Teixeira, 7º 1



3º Lugar

Na minha terra, uma arepa* é canção,
Mas roubaram do povo até a ilusão;
Mãos do governo, vazias de pão,
Cheias de repressão, destruindo uma nação.

Falam em pátria, em falsa união,
Enquanto a rua aprende a dor da razão;
Promessas voam sem direção,
E a fome faz fila no coração.

*arepa: comida tradicional da Venezuela.

Gabriela Dias, 12º 2



1º Lugar

Sou quem nunca quis Ser

Sou quem sou
Mas sou o eu que não queria
Tinha medo do pai que sou
E tenho medo da alma fria

Um pai à distância de um copo
Um copo cheio de nada
Um pai que no ombro toco
À espera de um mero nada

Um nada
Que de nada se admirou
Um nada
Do que um dia já falou

Já acabou
O tempo de infância
E ele em nada se admirou
Das pequenas vitórias de uma criança

Uma criança que no fim disto tudo
Se tornou o próprio pai
Ficou sozinho e mudo
Com um copo, um cigarro e um já lá vai

Já lá vai
Um pequeno pai e um grande filho
Uma inversão de papéis que ao mundo cai
Tal como se separa a espiga do trigo

E agora para terminar
Tal como o meu avô ia à ceifa
Um pai chega a se embriagar
Pensando meramente na colheita
E esquecendo o filho que já lá vai

Gustavo Gonçalves 11º1