REVISTA DOS ALUNOS
DO INSTITUTO DOS PUPILOS
DO EXÉRCITO

IPE

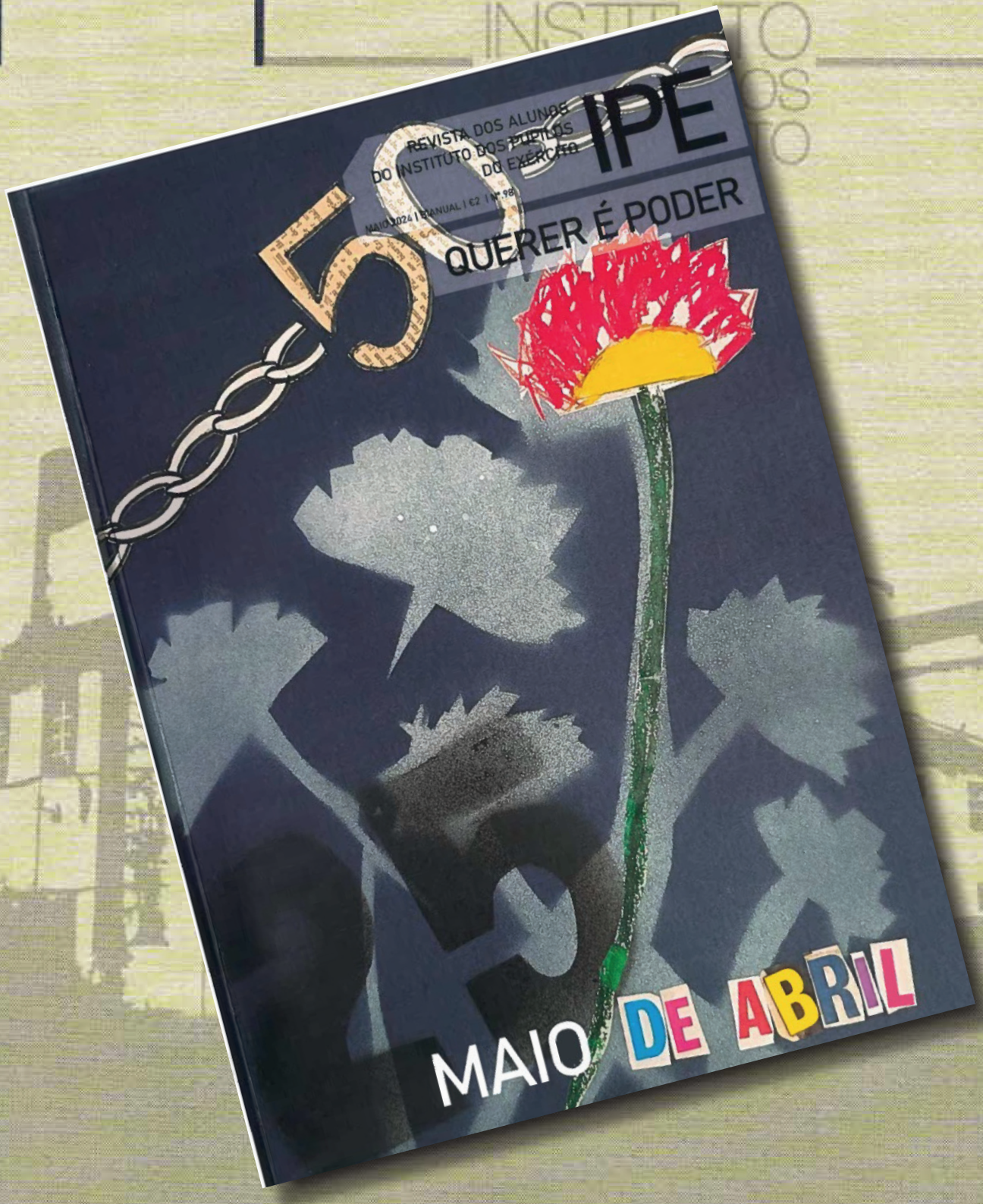
99

NOVEMBRO DE 2024 | 2€

# QUERER É PODER

## SERVIÇO | DESAFIO
## ORGULHO | GRATIDÃO

# IPE




A revista n.º 98 já se encontra disponível no formato PDF, em www.pupilos.pt.

Caros Leitores,

Iniciou-se o ano letivo 2024/2025 e este primeiro semestre traz consigo uma fase de adaptação à vida quotidiana desta grande instituição. O regresso às aulas é um processo que depende de todos nós.

Por esta ser a minha primeira oportunidade de escrever para a revista do Instituto, enquanto comandante de Batalhão, gostaria de aproveitar o espaço para me dirigir a alguns grupos da nossa "bela e ridente escola".

A todos os estudantes, gostaria de transmitir uma mensagem de confiança, a de que, se nos empenharmos pela nossa Escola, conseguiremos preservar a sua essência. Esta é uma mensagem, para que se esforcem em fazer a diferença e em serem melhores em cada dia. Por fim, e não menos relevante, um apelo à vossa determinação, para alcançarem os vossos objetivos.

A todos os professores, especialmente àqueles que me ensinaram ou ainda me ensinam, deixo uma palavra de agradecimento por todas as aprendizagens e experiências que me proporcionaram. Isto porque ser professor, cada vez mais, se torna um desafio maior, não só devido à incompreensão de grande parte da sociedade, como pelas crescentes responsabilidades que assumem, carecendo de recursos que os ajudem na sua missão.

Aos pais e militares, faço o convite para que conheçam melhor o dia a dia de um Pilão, as suas tradições e os valores que esta casa transmite. São esses elementos que nos tornam "cidadãos úteis à pátria"; sem eles, seríamos apenas meros cidadãos.

Termino dizendo aos novos alunos que aproveitem a oportunidade que vos foi dada, porque são cada vez mais raros os valores e apetências ensinados nesta Escola. Este é o início de uma etapa muito importante nas vossas vidas, por isso, façam-na valer a pena. Bom ano letivo a todos os que frequentam esta instituição!

**"Somamos esforços para multiplicar conquistas."**

Querer é Poder!

**RODRIGO BARROSO 7/17, 12.º B**

# SUMÁRIO


EDITORIAL 1

VOGAIS E CONSOANTES 3

PONTES 21

ESCRITOS 25

CRER É PODER 28

IPE SEM FRONTEIRAS 29

VOZ DA CIÊNCIA 34

EFEMÉRIDES E EVENTOS 35

PUPILOS EM AÇÃO 53

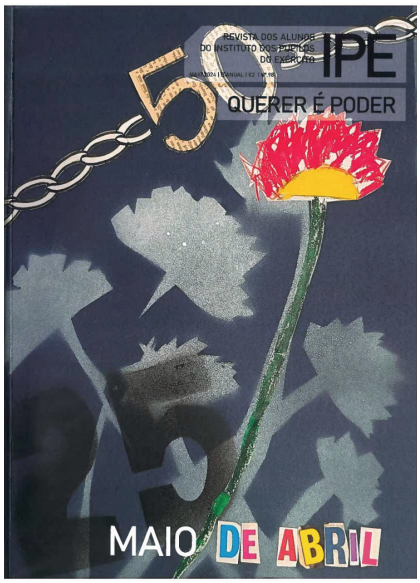
DICAS AOS PAIS 66

BIBLIOTECA 68

QUADROS E DISTINTIVOS 72


98

MAIO
2024




Este número 98 da revista "Querer é Poder" estará online.


**ANO XXXVIII N.º 99**
Novembro de 2024

**Propriedade**
Instituto dos Pupilos do Exército
Estrada de Benfica, 374
1548 - 016 Lisboa
tel: 217 713 871
ipe@exercito.pt

**Coordenação**
Anabela Elias
Liliana Verde
Lisete Freitas
Eduardo Reis

**Capa**
Foto da autoria da Equipa da Revista "Querer é Poder"

**www.pupilos.pt**

**Paginação e Impressão**
What Colour is This?
Rua Roy Campbell Lote 5-4B
1300-504 Lisboa

**Tiragem**
400 exemplares

**Depósito Legal** - 134200/99

# A GARRAFA ESQUECIDA

Era tarde e o som das ondas que rebentavam pelo areal preenchia o ambiente. A maresia saltitava como bolas de pingue-pongue, enquanto o odor do mar lhe penetrava as narinas. A rapariga respirava suavemente, apreciando a atmosfera única daquele lugar acolhedor. Num canto, quase despercebidamente, afundava-se, no areal, uma garrafa de vidro perdida.

A garrafa, com uma cor verde e um aspeto já um pouco envelhecida, tinha a rolha de cortiça também gasta. Um símbolo gravado no vidro despertou a curiosidade da rapariga. A jovem observou a garrafa que lhe tinha despertado a atenção, mas não tinha ideia ao que poderia estar ligada. Afinal, o que seria aquele símbolo? Será que tinha algum significado especial ou estaria ligado a algo? Pensou que não faria mal em levá-la consigo, e assim o fez. Com a garrafa na mão, continuou o seu passeio pelo areal.

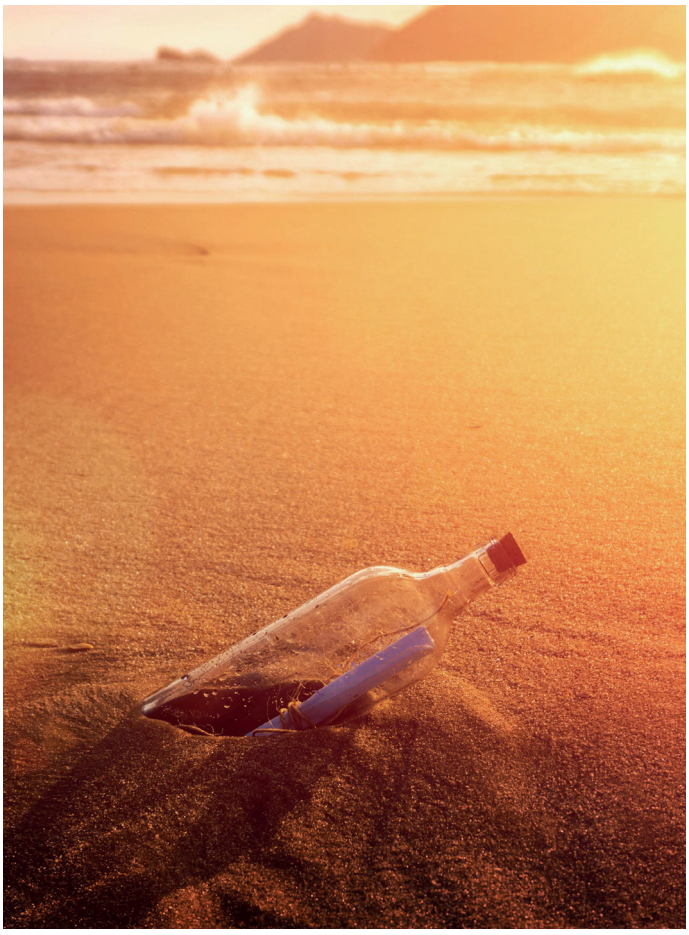
Ela era bela, com seus cabelos ondulados castanhos e olhos verdes como pequenas pedras de esmeralda. Caminhava com os seus pés pequeninos, rastejando pela areia, fazendo-a descontrair também pela calma do som das ondas do mar, o que a fazia esquecer o resto do mundo e focar-se só naquele momento. No início, ao tentar abrir a garrafa, os dedos escapavam-lhe, como se tivessem manteiga, fazendo-a, ao mesmo tempo, escorregar, como se tivesse um encanto peculiar. Intrigada, decidiu examinar mais de perto o misterioso símbolo gravado no vidro, as linhas entrelaçadas formando algo semelhante a um labirinto.

Enquanto estudava o símbolo, a brisa suave do mar acariciou-lhe a cara, como se a natureza sussurrasse segredos antigos. Sentiu uma união inexplicável com o objeto perdido na areia. Determinada a desvendar o mistério, pegou na garrafa, sentindo a textura áspera e fria do vidro. Finalmente, a rolha de cortiça cedeu, revelando uma mensagem delicadamente dobrada.

Desdobrou-a com cuidado, enquanto os olhos curiosos percorriam as palavras, escritas à mão. A mensagem continha histórias de um viajante do passado, um aventureiro que explorou terras desconhecidas, enfrentou desafios e descobriu segredos perdidos. A garrafa tornou-se uma cápsula do tempo, entregando relatos de um mundo distante e intrigante. A jovem, fascinada, decidiu que a mensagem não deveria ser guardada apenas para ela... Com o papel nas mãos, olhou para o horizonte, imaginando quem mais poderia partilhar a emoção da descoberta. Assim, com a brisa marinha como testemunha, começou a jornada de partilhar as histórias escondidas na garrafa verde com outros curiosos, espalhando a magia da descoberta pela praia. A jovem rapariga decidiu que aquelas histórias não deveriam ficar confinadas a um único coração curioso!

Propôs-se, então, a partilhar o conteúdo da mensagem com outros que pudessem apreciar a magia contida nas palavras antigas. Cada linha escrita à mão era um convite para uma viagem no tempo, uma jornada através das experiências e aventuras do misterioso viajante.

Com a garrafa verde numa mão e a mensagem na outra, a rapariga percorreu a praia, procurando outros que se maravilhassem com o tesouro escondido. Encontrou um grupo de amigos reunidos à beira-mar e, com entusiasmo, partilhou a descoberta com eles. As expressões de surpresa e encantamento iluminaram os rostos dos seus novos companheiros de aventura.



A notícia espalhou-se como as ondas do mar, formando um pequeno círculo de curiosos à volta da jovem e da garrafa verde. Cada pessoa ali presente sentiu a emoção de desvendar os segredos do passado, entrelaçando-se com as histórias do viajante perdido no tempo. O símbolo misterioso na garrafa tornou-se um elo que uniu estranhos em torno de uma experiência única. Enquanto as histórias eram lidas em voz alta, a praia transformou-se num palco improvisado para a imaginação. Cada palavra transportava os ouvintes para lugares distantes, fazendo com que se perdessem nas narrativas do passado. A rapariga percebeu que a magia da descoberta era contagiosa, irradiando alegria e curiosidade por onde passava.

Ao pôr do sol, o grupo na praia experimentou um sentido partilhado de encantamento. A garrafa verde, outrora perdida e esquecida, tornara-se um catalisador para a formação de laços entre pessoas que, de outra forma, poderiam ter permanecido desconhecidas.

Então, já no lusco-fusco, a rapariga sorriu, sabendo que, naquele dia, não apenas descobrira uma mensagem esquecida, mas também iniciara uma jornada de fortes ligações e histórias partilhadas. Com a garrafa verde como um símbolo de união, o grupo continuou a explorar as páginas do passado, ansioso por desvendar os mistérios enterrados na areia da praia.

**EVELINA MATASARU, 164/21, 9.º C**
**(Texto escrito no ano letivo 2023/2024)**

# TROT & trotinete

TAILORED UNIFORMS

A equipa Trot & Trotinete aposta diariamente no acompanhamento das principais tendências, no design inovador, porém intemporal, na excelência das matérias-primas, na diferenciação e na adaptação contínua à imagem e necessidades dos nossos clientes.

A Trot & Trotinete é reconhecida como uma referência atual na conceção e produção de Uniformes premium para os setores da Educação, Hotelaria, Restauração, Saúde, Segurança e Serviços.

WWW.TROTINETE.PT
WWW.TROT.PT

geral@trotinete.pt · +351 226054081

# A VINGANÇA DE YANNIK

Numa pequena vila à beira-mar, um homem de nome Daniel tomou a decisão difícil de emigrar em busca de uma vida melhor para ele e para o seu filho, Yannick, de 16 anos. O destino levou-os a uma grande cidade onde Daniel conseguiu um emprego como motorista para um poderoso empresário chamado Augusto Montenegro, austero e sem escrúpulos, que oprimia o povo da pequena cidade.

Daniel era um homem honesto, trabalhador e justo, e a sua conduta exemplar rapidamente ganhou a confiança de toda a comunidade que o via como um líder, pois ele defendia a justiça e os direitos dos mais fracos. O tempo passou, e a relação entre o motorista e o patrão tornou-se mais agreste. Os ciúmes de Montenegro em relação a Daniel aumentaram, por ele ser tão honesto e todos gostarem dele. Por este motivo, Montenegro começou a imaginar um plano para incriminar Daniel e tirá-lo do seu caminho.

Certo dia, ele virou-se para Daniel e ordenou-lhe que realizasse uma tarefa nessa noite. Sem suspeitar de nada e das reais intenções do seu patrão, Daniel respondeu que estava à sua total disposição. O Sr. Montenegro virou-se para Daniel e disse-lhe:

– Leva-me até à mansão à beira-mar, Daniel. Eu tenho um assunto urgente a tratar lá. Depois podes regressar à cidade...

Nessa noite, durante a viagem, o magnata escondeu um valioso colar de pedras preciosas no carro conduzido por Daniel, esperando que as autoridades, no seu regresso a casa, o encontrassem e culpassem o motorista inocente pelo roubo. O plano foi executado com precisão, e Daniel foi injustamente preso.

Anos passaram-se, e Yannick cresceu longe do seu pai, mas sempre acreditando na sua inocência. Ao completar 36 anos, decidiu voltar à cidade onde crescera para desvendar o mistério que arruinara a vida do seu pai.

Utilizando a sua astúcia e conhecimentos, Yannick descobriu a verdadeira extensão da traição de Montenegro. Determinado a fazer justiça, utilizou as habilidades adquiridas no orfanato com os seus companheiros, ao longo dos anos, para acabar com o império do magnata que tanto mal tinha feito ao seu pai e também a todos os habitantes da cidade.

Yannick tendo crescido sem o seu pai, porque ele estava preso, teve de sobreviver sozinho e tornou-se um homem astuto e carismático. Para poder descobrir o que se passara com o seu pai e o Sr. Montenegro, procurou ganhar a confiança dos cúmplices de Montenegro. Depois, utilizou essas pessoas para desmascarar as práticas corruptas do magnata, revelando toda a verdade à cidade que era controlada por ele. Yannick convocou uma assembleia pública onde desmascarou o magnata a toda a cidade:

– Senhor Montenegro, a sua ganância e maldade já não têm espaço nesta cidade! – declarou Yannick. – A justiça prevalecerá! – proclamou, ainda, Yannick, encorajando os outros cidadãos a levantarem-se contra a opressão que viviam.

Desta forma, ele conseguiu igualmente libertar o seu pai:

– Pai, a partir de agora, vamos poder viver em paz – disse Yannick, abraçando o seu pai Daniel com muito amor.

O colar raro que fora o motivo da ganância do Sr. Montenegro tornou-se um símbolo da superação do mal. Numa cerimónia pública, Yannick devolveu o colar ao seu pai, simbolizando, não apenas a união da família, mas também a restauração da dignidade que lhe fora roubada.

Com muita coragem e astúcia, Yannick não apenas vingou o seu pai, como também se tornou um líder para os oprimidos, organizando um movimento para transformar a cidade, implementando programas educacionais, de saúde e de desenvolvimento comunitário.

Com esta história, aprendemos que a verdade e a bondade podem vencer a mentira, e foi o que Yannick conseguiu mostrar à cidade oprimida pelo magnata durante tantos anos. Juntos, pai e filho, lideraram a reconstrução, não só das suas vidas, mas de toda a comunidade.

A pequena cidade à beira-mar transformou-se num farol de esperança, onde a integridade e a justiça foram celebradas todos os dias.

**MIGUEL LOPES, 423/20, 9.º A**
(Texto escrito no ano letivo 2023/2024)

# ERA UMA VEZ... UM CONTO DIFERENTE

Leanora Park era uma *rapariga comum, mas não assim tão comum*. Pelo menos era o que a sua avó Greta tinha a mania de dizer, quando ainda estava viva. Leah (como todo o mundo a costumava chamar!) nunca entendeu o significado das poucas palavras da sua avó, por isso, sempre procurou ler muito, para que, um dia, tudo o que a sua Nona dizia fizesse sentido.

Vivia com os seus pais, Dilan Park, o empresário mais bem-sucedido de toda a história, e Cora Park, a neurocirurgiã, e um irmão de 15 anos, o Rille, que era um simples rapaz (muito popular por sinal) e que estava no décimo ano.

Leah tinha uma vida muito calma, numa rotina constante como ir à Faculdade de Letras todos os dias, ler muitos livros na biblioteca, passear e coisas desse género. Já Rille, pelo contrário, tinha uma vida bem agitada, como ir à escola... quando bem lhe apetecesse, fazer diretas... quase todas as noites e ir... a muitas festas. Por falar em festas, Rille tinha uma festa, de novo! Era a festa da sua melhor amiga, a Claire. Como sempre, Rille esquecera-se do presente de aniversário em casa e Leah teve de ir buscá-lo para o levar até ao seu querido irmão.

No caminho para a casa de Claire, Leah não deixou de reparar entusiasticamente no presente que segurava, como se fosse uma relíquia preciosa. Era um livro, mas não parecia um livro qualquer: não era comum. Tinha a capa azul-escura com detalhes a dourado, e era um livro muito volumoso, e, quanto ao seu peso, era muito diferente do comum. Para matar a curiosidade, Leah decidiu dar uma breve vista de olhos pelo livro. Ao abri-lo, reparou que as suas páginas estavam... todas em branco! Estranhou ao ver tal coisa, pois não havia absolutamente nenhuma palavra, nenhuma frase e nenhum texto no livro! Nunca tinha visto nada assim! Mas, enquanto analisava o livro misterioso, Leanora tropeçou, caiu e desmaiou repentinamente.

Quando recuperou a consciência, viu-se imersa na quietude de uma floresta encantada que, por mais que fosse de noite, era verde e cheia de vida. Olhou para cima e reparou que era noite da *Lua de Sangue*. Como estava sentada no chão, levantou-se e andou sem rumo pela floresta à procura de pessoas. Haveria alguém? Enquanto andava, viu um vulto, ficando muitíssimo assustada.

– Está aí alguém? – perguntou Leonora, mas não obteve resposta.

Ficou parada e viu que algo ou alguém se aproximava: parecia um lobo, e realmente era um lobo imponente, com aparência selvagem, mas muito bem cuidado; o seu pelo era preto e tinha uns olhos vermelhos que hipnotizavam qualquer um que olhasse para eles, de tão bonitos que eram. Leanora analisou o lindo lobo que se aproximava, desta vez sem medo, mas com uma sensação estranha que não sabia identificar. Um calor percorreu o seu peito. Parecia que estavam conectados.

– Quem és tu? – Leah voltou a perguntar, sem obter uma resposta novamente.

Num piscar de olhos, o lobo que, antes era lobo, transformou-se num rapaz que parecia ser um príncipe, mas que, afinal, era um Rei. Era lindo, tinha o cabelo preto, olhos castanhos-escuros como a noite, a sua pele era morena e carregava uma aparência tão jovial quanto a de Leanora.

– Obrigado, deuses! Estou muito grato por terdes mandado a minha amada até mim – exclamou o Rei, a olhar para cima, como se realmente tivesse recebido uma bênção.

– Calma... que amada? Como assim? – perguntou, muitíssimo desorientada, Leanora.

– Sim! Vós sois a minha amada, pois aparecestes na noite da Lua de Sangue, como a Deusa Mãe escrevera na profecia.

– Que profecia? Eu nunca ouvi falar...

– A profecia da Rainha de Prata, é claro! – explicou o Rei.

– Certo... Mas onde estão as câmaras e o produtor do filme? – Leanora começara a ficar aflita.

– Câmara? Produtor? Filme? Não entendo, minha Rainha – agora quem estava confuso era o Rei.

– Sim! É mesmo isso o que eu estou a perguntar! Onde está o produtor do filme? – Leah continuou a perguntar aflita, assustando ainda mais o Rei.

– Por favor, não vos exalteis, Rainha – suplicou o Rei à sua rainha. – Prometo, pelo meu reino, que não vos estou a mentir.

– Está tudo bem... Eu perdoo-te.

Após o que aconteceu, o Rei finalmente tomou uma atitude, segurou a mão de Leanora e começou a caminhar pela floresta em direção ao seu castelo. A meio do caminho, Leanora lembrou-se de que ainda não sabia o nome do rei. Então, disse:

– Chamo-me Leanora Park, mas trata-me só por Leah. E tu?

– O meu nome é Nicholas Waterman. Sou o primogénito da família e também sou o Rei do Reino de Adaman.

– Adaman?

– Sim. É o nome do nosso reino, e é onde vamos agora.

Depois da breve apresentação, os dois continuaram a caminhar, mas Leah não parava de pensar nas palavras proferidas anteriormente: "*Adaman, o nosso reino*".

Assim que chegaram ao castelo que ficava bem no centro de Adaman, já era de manhã. Parecendo que não, o tempo nesta história passava bem rápido.

Nicholas e Leanora foram recebidos pela corte do reino, pelos criados e pela população. Enquanto andavam, Leah ouvia milhares de sussurros e comentários como "Será que é ela?", "A Rainha de Prata é linda!", "Parece que caiu do Céu!". Não entendia o porquê do entusiasmo de toda aquela gente ao vê-la de mão dada com o Rei... Espera.... *De mão dada com o Rei?!*....

Depois do surto repentino de Leah, os dois continuaram a andar, tendo entrado numa sala gigante que parecia que tinha uma floresta dentro dela. Leah estava confusa. *O que é que está a acontecer?* Era a única coisa que tentava desvendar no momento.

– O que é isto?

– Minha Rainha, neste momento, vai acontecer a cerimónia da descoberta da Rainha de Prata de Adaman – quem respondeu foi o conselheiro do Rei. – Desta vez, Leanora não disse absolutamente nada.

– Na noite da Lua de Sangue, quando os céus se tingem de vermelho, a nossa tradição acontece. Uma jovem, bela como a própria Lua, emerge entre nós. – O Rei fez uma pausa, com os olhos a brilhar de expectativa. – Após este encontro auspicioso, conduzimos a cerimónia até à Sala da Árvore Sagrada. A jovem, portadora de

destinos entrelaçados, tocará na árvore ancestral. Se esta sagrada árvore florir com a promessa de novas vidas, teremos encontrado a nossa nova rainha. Contudo, se a bênção não se manifestar, a jovem, por mais nobre que seja, não será coroada como a soberana do nosso reino – proferiu o Rei, cheio de esperança.

– Senhoras e Senhores, se me permitem, vai começar a cerimónia da descoberta da Rainha de Prata de Adaman – anunciou o conselheiro.

Naquele preciso momento, a euforia incluía Leah, porque tudo seria simples. Só precisava de tocar na árvore e, depois, saberia o resultado. Avançou lentamente em direção à árvore sagrada e... tocou-a.

Um...

Dois...

Três minutos haviam passado e...

Nada. Absolutamente nada.

Todos estavam muito chocados, porque esperavam que Leah fosse a Rainha de Prata de Adaman.

– Isso não pode ser verdade! – gritou o Rei descontente com a situação. – Leanora, rogo-lhe que volte a tocar na árvore, por favor – desta vez suplicou.

Leanora voltou a tocar na árvore sagrada e, desta vez, a árvore... não floriu, como dizia a profecia. Mas, inesperadamente, começou a brilhar. Era um brilho muito forte. Parecia que o Sol estava mesmo à frente dos seus olhos.

– Isto é normal? – perguntou Leanora, enquanto todo o mundo estava com os olhos vidrados em si com uma cara de espanto.

– Ela é uma Bruxa! – gritou um mísero camponês.

– Veio roubar Adaman! – agora era um membro da corte real que gritava.

– Sai daqui! – a população gritava freneticamente.

– Eu não sou uma Bruxa. Eu juro! Nem sei como é que vim aqui parar! – Quanto mais tentava explicar-se, menos as pessoas lhe davam ouvidos.

A única opção de Leah, naquele momento, era fugir e foi o que fez.

Sem rumo e sem direção, Leah viu-se perdida naquele castelo. Então, entrou numa sala aleatória e encostou-se a uma parede para tentar recuperar o fôlego. Ao olhar onde estava, percebeu que se encontrava num dos aposentos do Rei. Reparou que o livro que trazia consigo anteriormente estava por cima da mesa de cabeceira do Rei. *Mas o que é que ele estava ali a fazer?*

Leanora pegou no livro, sentou-se na cama e abriu-o. Percebeu que, naquele momento, o livro já não estava em branco, mas, agora, estava com metade das suas páginas preenchidas com tudo o que havia acontecido até ao momento.

– Se me permite dizer, também achei muito estranho o facto de tudo o que aconteceu até agora estar escrito no livro... – Leanora assustou-se com a voz que surgira atrás de si. Olhou para trás e reparou que quem falava consigo era uma mulher meio idosa, que parecia ser da corte.

– Oh.... Desculpa! Não queria entrar aqui sem permissão, mas preciso de ficar escondida, porque toda a gente está contra mim. Nem sequer sou daqui e acham que... – Leanora falava tão rapidamente que foi interrompida.

– Tu és uma Bruxa – disse a mulher que carregava um tom de simplicidade como se fosse algo muito óbvio. – Sim, eu sei disso tudo, Leanora Park. Sei como chegaste aqui, como foi a tua receção pelo Rei e pelos habitantes de Adaman. Eu sei de tudo.

Leanora estava atordoada. *Como é que ela sabia? Não a conhecia de lado nenhum. Será que...*

– Sim, eu conheço a única forma de te mandar de volta para casa – proferiu a mulher lentamente. – Apenas existe uma pequena grande condição....

– Que seria...? – pensou Leanora ansiosa.

– Quando voltares para casa, *saberás o que fazer,* mas antes vem comigo.

Então, como já não havia nenhuma alternativa para Leanora, seguiu a mulher misteriosa até à floresta do reino de Adaman, esperançosa de voltar a casa.

– Porque estamos aqui?

– Antes de te mandar embora, queria-te revelar uma coisa – A mulher sentou-se no chão, enquanto falava. – Tu não estás aqui por acaso, Leanora. Estás aqui, porque foste escolhida pelos deuses para dar continuidade à história de Adaman, para podermos acabar o livro. Pode ter sido apenas um pequeno engano teres entrado aqui, mas sinto muito que a tua história e a do Nicholas não possa continuar nestas terras, porque não pertences a Adaman. Mas lembra-te: *Acaba o que ainda não pôde começar, porque o final desta história está muito longe de chegar.*

Após Leah ouvir tais palavras, entendeu o significado do que realmente estava a acontecer, e ficou muito feliz ao perceber que voltaria para casa para estar com os seus.

– *Tu és uma rapariga comum, mas não assim tão comum.* A tua pureza e delicadeza vão com certeza salvar Adaman, mesmo não estando dentro do livro. Não precisas dele. Nunca te esqueças disso!

Então, de um momento para o outro, após ouvir as sábias palavras daquela mulher, Leanora, que antes estava numa floresta, agora estava no mesmo local onde "*tropeçou e caiu*". Seguiu o seu caminho até à casa de Claire, a segurar o livro e a pensar em tudo o que havia acontecido, com uma sensação quente no peito. Quando chegou, entregou o presente e foi convidada a entrar. Olhou à sua volta e reparou que havia muita gente na festa de aniversário, mas havia alguém especial sentado no sofá a mexer no telemóvel. Aproximou-se mais e reparou quem era. Era o *Nicholas Waterman, o Rei de Adaman.*

– Olá! O meu nome é Nicholas, mas podes chamar-me só de Nick! E tu?

Era mesmo ele...

– O meu nome é Leanora, mas pode chamar-me só de Leah.

– Vejo que já conheceste o meu irmão mais velho, Leah! – disse Claire, muito animada.

– Irmão mais velho? – Leanora estava muito confusa.

– Sim. Ele é o meu irmão mais velho da parte do pai. Acabou de chegar de viagem e vai ficar aqui a viver connosco.

– Oh... tudo bem! – Leah ainda não acreditava que o "Rei de Adaman" estava mesmo à sua frente...

Após explicar a situação do seu irmão a Leah, Claire foi ter com os seus amigos e deixou-a sentada no sofá.

– Não sei porquê, mas parece que já nos conhecemos há muito tempo... Deve ser impressão minha... – iniciou outra conversa.

– Ah... sim, também acho – Leah disfarçava para não deixar claro que aquilo era verdade.

– Mas, então, conta-me mais sobre ti... – Nick parecia estar interessado.

Esta história, parecendo que não, ainda vai demorar muito para acabar, mas a única coisa que podemos ter a certeza é a de que, independentemente de estarem dentro ou fora do livro... Leanora Park e Nicholas Waterman ainda vão ter um grande final feliz, juntos, como um Rei e uma Rainha...

**DIEGE SAMPAIO, 392/20, 9.º A**
**(Texto escrito no ano letivo 2023/2024)**

# ODISSEIA NAS RUÍNAS ESTELARES

O ano era o de 2356, e a galáxia de Alpha-Centauri pulsava com uma energia tumultuosa, resultante da suposta destruição do planeta Terra. No entanto, nas bordas mais remotas desse vasto universo, o Capitão Zaikin Schlovic, a exploradora alemã Heidi Schwarzenegger, o cadete Matheus de Oliveira e os fascinantes habitantes de Zero-Evereste, o cão e o porco, preparavam-se para uma expedição que transcenderia os limites do conhecido a bordo da majestosa nave "Estrela Alada".

A tripulação, desprovida dos embates intergalácticos que assolavam a galáxia era guiada pelo desejo insaciável de conhecimento e pela curiosidade intrínseca sobre as ruínas do que fora o berço da Humanidade. À medida que a nave se aproximava do que restava do Sistema Solar, testemunhavam o espetáculo desolador de asteroides despedaçados e destroços flutuando como fantasmas de um passado glorioso.

Matheus, o cadete entusiasmado, registava cada detalhe no seu diário digital, enquanto Heidi, com a sua habilidade linguística, tentava decifrar mensagens antigas inscritas em destroços e ruínas. Zaikin, o capitão russo experiente, liderava a expedição com uma mistura de pragmatismo e fascínio, sempre atento às coordenadas que os levariam às próximas descobertas. Os habitantes de Zero-Evereste, o cão e o porco, exploravam os destroços com uma curiosidade única, como se pudessem compreender os vestígios de uma civilização perdida.

Num dos destroços, encontraram uma cápsula de hibernação que, ao ser aberta, revelou um astronauta terrestre adormecido havia séculos.

– O que aconteceu à Terra? – perguntou Heidi, com os olhos cheios de lamento. O astronauta, desperto pela luz da "Estrela Alada", começou a contar a sua história, das eras em que a Terra era um paraíso, antes de ser consumida pela guerra.

– Éramos uma civilização de promessas e possibilidades – murmurou o astronauta, com um olhar nostálgico. Inspirados pelas suas palavras, a tripulação decidiu explorar mais profundamente as ruínas terrestres. Caminhou entre as sombras de arranha-céus desmoronados e muralhas de uma civilização que sucumbira à própria autodestruição.

Desceram em cápsulas de exploração, explorando antigas cidades submersas e laboratórios abandonados, onde a tecnologia, outrora inovadora, agora estava coberta de poeira. Descobriram bibliotecas digitais e arquivos subterrâneos que continham registos das conquistas e tragédias humanas, a história de uma civilização que, de alguma forma, se perdera nas areias do tempo.

Durante as suas incursões nas ruínas, a tripulação encontrou murais que retratavam a diversidade cultural da Terra. Figuras estilizadas dançavam em torno de fogueiras, representando um tempo em que a cooperação e a compreensão transcendiam as fronteiras geográficas. Ao olharem para essas representações, sentiram uma mistura de fascínio e pesar, lembrando-se de que, uma vez, existira uma harmonia que agora estava ausente.

Ao regressarem à nave, reuniram-se na sala de comando, onde holo-painéis exibiam imagens das explorações.

– A Terra era um lugar incrível – disse Matheus, com respeito.

Zaikin, fitando o horizonte estelar, ponderou:

– Ainda podemos aprender com o passado, moldar o nosso futuro...

Heidi acrescentou:

– Devemos compartilhar essas histórias, para que a galáxia compreenda a importância da paz.

Enquanto a "Estrela Alada" se preparava para deixar as ruínas terrestres para trás, a tripulação sabia que levava consigo, não apenas dados e artefactos, mas também a esperança de um renascimento da galáxia de Alpha-Centauri. "Continuaremos a explorar, a aprender e a compartilhar", afirmou Zaikin, enquanto a nave seguia para o desconhecido, na esperança de construir um futuro melhor.

O cosmo estendia-se diante deles, repleto de estrelas que contavam histórias de inúmeros mundos. As páginas do universo estavam abertas para a "Estrela Alada", e a tripulação continuava a sua jornada, ansiosa por desvendar os mistérios e as maravilhas que aguardavam nas profundezas do universo.

A "Estrela Alada" deslizou suavemente pelo éter cósmico, navegando por sistemas solares desconhecidos e nebulosas enigmáticas. Cada novo destino era uma promessa de descobertas extraordinárias e um lembrete da responsabilidade que carregavam como exploradores. A bordo, as interações entre os membros da tripulação floresciam em amizades duradouras, enraizadas na experiência compartilhada de desbravar o desconhecido.

Ao longo das suas viagens, encontraram civilizações alienígenas pacíficas, planetas exóticos com paisagens surreais e fenómenos cósmicos que desafiavam a compreensão. Heidi, Matheus, o cão e o porco tornaram-se uma família intergaláctica, unidos pela paixão, pela exploração e pela busca da sabedoria escondida nos confins do espaço.

À medida que a "Estrela Alada" se aventurava mais fundo na galáxia de Alpha-Centauri, tornou-se evidente que a história da Terra era apenas um capítulo de um épico cósmico. O conhecimento adquirido nas ruínas terrestres serviu como base para compreender a importância da diversidade e cooperação entre os seres inteligentes.

A tripulação continuou a documentar as suas descobertas, compartilhando conhecimento com outras civilizações que encontrava. As suas narrativas tornaram-se lendas em si mesmas, inspirando jovens exploradores e instigando a curiosidade nos corações de inúmeros seres em toda a galáxia.

Enquanto o tempo avançava, a "Estrela Alada" tornou-se um ícone de paz e conhecimento, navegando pelos céus estelares com a missão de conectar galáxias distantes através da compreensão mútua. O conflito que assolava outros setores da galáxia parecia distante, quando comparado com a jornada da "Estrela Alada", onde a exploração e a aprendizagem eram as forças motrizes.

E assim, a saga dos exploradores transcendeu as expectativas originais, transformando-se numa epopeia cósmica que ecoaria através dos tempos. A galáxia de Alpha-Centauri, um dia dividida por conflitos, encontrou uma centelha de esperança e renascimento nas histórias dos intrépidos exploradores que escolheram olhar além das fronteiras estelares e abraçar o vasto desconhecido.

Enquanto o universo continuava a desdobrar-se diante deles, a "Estrela Alada" permaneceu como um farol de luz, guiando, não apenas a tripulação, mas também todas as almas curiosas que ousavam sonhar com as maravilhas que aguardavam nas estrelas.

E desta forma a história dos exploradores espaciais escreveu-se nas estrelas, uma odisseia que transcendeu os limites do espaço e do tempo, lembrando a todos que, mesmo nas vastidões do cosmos, a busca pelo conhecimento e pela compreensão é uma jornada eterna.

**JOÃO BENTO, 161/21, 9.º B**
**(Texto escrito no ano letivo 2023/2024)**

PUB

Desde 2013 que garantimos a proteção dos Pupilos do Exército.

Fizemos por merecer a sua confiança. Consigo e para si. Na sua vida pessoal, familiar e profissional.

Mais um ano e o mesmo compromisso, continuarmos a criar raízes e valores, que duram uma vida.

Uma empresa moderna e dinâmica, especializada na gestão de carteiras de seguros, no aconselhamento e gestão de riscos individuais, empresariais e institucionais.

SECURUS deriva do latim, do verbo ***proteger.*** Definimos o nosso nome, com a nossa principal missão, ***SECURUS - Raízes para a Vida.***

**Alexandra Rodrigues**
m: +351 933 323 443
alexandra.rodrigues@securus-seguros.pt

**securus-seguros.pt**
t: +351 210 529 117

R. General Ferreira Martins, 10,
Edf. Fernando Pessoa, RC B 1495-137 Algés

**Contos redigidos no âmbito do projeto EDUCAR PARA A PAZ, projeto integrado em formação do Instituto de Defesa Nacional.**

# A CANÇÃO DA PAZ NATALINA

Numa aldeia encantada, envolvida por flocos de neve cintilantes e casas iluminadas por luzes festivas, o espírito natalino pairava no ar. Este lugar, chamado Cidade Natalina, era o lar de pessoas que valorizavam a alegria compartilhada e o calor humano durante esta época.

No coração da Cidade Natalina, erguia-se um pinheiro majestoso conhecido como Árvore da Paz Natalina. Era dito que essa árvore especial florescia com cores vibrantes, quando a harmonia e o amor prevaleciam entre os habitantes da aldeia durante a época festiva.

Entretanto, um certo ano, uma sombra de desânimo espalhou-se pela aldeia. Preocupações e correrias do dia a dia afastaram as pessoas umas das outras, fazendo com que o espírito natalino ficasse cada vez mais enfraquecido. Foi então que Marco, um jovem sonhador e cheio de esperança, decidiu trazer de volta a alegria perdida.

Ao explorar a aldeia, Lucas descobriu um antigo livro na biblioteca que contava a história da Árvore da Paz Natalina. Segundo esse livro, a árvore florescia, quando as pessoas partilhavam momentos de bondade, compaixão e alegria durante a época natalina.

Determinado a restaurar o espírito natalino, Lucas iniciou uma campanha para incentivar a generosidade e a solidariedade entre os moradores. Um a um, os habitantes começaram a envolver-se em atos de bondade, desde pequenos gestos até celebrações coletivas.

Na véspera de Natal, a comunidade reuniu-se à volta da Árvore da Paz Natalina, iluminada pelas luzes cintilantes e enfeitada com mensagens de amor e gratidão. Cantaram canções, partilharam

histórias e trocaram presentes cheios de amor. Lucas percebeu, com emoção, que, à medida que a alegria se espalhava, os galhos da árvore começaram a brilhar com uma luz dourada reluzente.

A canção da paz natalina ecoou por toda a Cidade Natalina naquela noite. Os moradores, agora unidos pelo espírito natalino relembrado, sentiram o calor do amor e da harmonia que excedia qualquer preocupação. A Árvore da Paz Natalina floresceu com uma beleza incomparável e a aldeia tornou-se um refúgio de alegria e união.

Assim, a pequena aldeia aprendeu que o verdadeiro significado do Natal reside na partilha, no amor e na compaixão. E a história de Lucas e da Árvore da Paz Natalina foi transmitida de geração em geração, lembrando a todos que, no Natal, a Paz floresce, quando os corações se abrem para a generosidade e o espírito de comunhão.

**CAROLINA SANTOS, 288/23, 9.º C**

# CONTO DE NATAL

Há muito que todos esperavam pelo toque do sino da velha igreja da aldeia, que anunciara a chegada da noite. Era uma noite quente, como todas outras nesta época do ano, no hemisfério sul, mas especial por ser aquela que iria juntar toda a família à volta da mesma mesa.

Várias vezes, o anfitrião abria a porta e acompanhava os vários convidados até à grande sala, onde uma mesa ficava repleta de coisas boas. Todos se tinham empenhado em cozinhar o que melhor sabiam, como o tinham feito noutros tempos. A nossa grande família sentou-se à volta da mesa, cheia de iguarias que, só de olhar, já fazia nascer água na boca e cujo cheiro inundava toda a casa. Os olhos dos mais novos procuravam os doces (como o caramelo!), que estavam entre os imensos pratos coloridos.

À volta da mesa, contavam-se histórias do dia a dia, numa alegria típica de encontros tão especiais, como esta ocasião a que chamamos de consoada.

De súbito, um som estranho parecia vir de lá de fora. Poucos deram por ele, mas, quando me levantei, para ir ver o que se passava, ficaram todos calados a olharem para mim. Hesitei, mas enchi-me de coragem e fui até à porta. Era uma criança, pequena e mal vestida que estava sentada numa pedra em frente à entrada. Convidei-a a entrar, mas o barulho que se ouvia, vindo de dentro da sala, fazia com que ela levasse as mãos à cabeça e fechasse os olhos. Aqueles barulhos lembravam-lhe os sons da guerra que tinham terminado no ano anterior e que lhe tinham levado a Família. Há meses que aquela pobre criança vivia da caridade alheia. Nesta noite tão especial, tive a sorte de a ter à minha porta. Vários familiares vieram ver o que se passava e apareceram com comida para lhe dar..., mas o barulho continuava a perturbá-la.

Por fim, apareceu à porta o meu avô com paracuca, um doce da minha terra, o tal que todos procurámos e não tínhamos encontrado...!

O meu avô, com o seu ar sempre sério, levou o indicador à boca e todos se calaram. O menino aproximou-se, e passando-lhe as mãos pelo cabelo, o velho sábio, de cabelo todo branco, disse-lhe: "Não tenhas medo. A guerra acabou e o Natal é o nascimento de uma nova vida! Não tenhas medo. Fica em paz."

A PAZ faz o mundo!

**LUKOKI ANDRÉ, 482/22, 9.º B**

# NATAL

Era uma noite fria de dezembro e as luzes suaves das decorações natalinas iluminavam as ruas. Na pequena vila de Belaventura, um silêncio reconfortante envolvia as casas, enquanto a neve caía lentamente, cobrindo tudo com um manto branco.

No coração da vila, vivia o Sr. Almeida, um homem idoso conhecido pela sua sabedoria e gentileza. Na véspera de Natal, decidiu abrir as portas de sua casa para todos os moradores partilharem momentos de paz. As pessoas reuniram-se na sua sala aconchegante, repleta de luzes suaves e aroma de canela.

Enquanto todos se acomodavam, o Sr. Almeida começou a contar histórias sobre a importância da Paz durante a época natalina. Assim, recordou tempos difíceis em que a comunidade enfrentou desafios, mas sempre ficara mais forte, quando encontrou a Paz interior.

Numa noite similar àquela, há uns anos, uma tempestade de neve havia isolado a vila, cortando o fornecimento de eletricidade e tornando as estradas intransitáveis. Em vez de entrarem em pânico, os moradores uniram-se, partilhando mantimentos e calor humano. Foi nesse momento que descobriram que a verdadeira essência do Natal residia na solidariedade e na Paz.

O segundo parágrafo ressoou com a plateia, refletindo sobre a importância de superar desafios juntos. O Sr. Almeida continuou a sua narrativa, destacando como pequenos gestos de bondade podiam criar ondas de Paz que se espalhavam por toda a comunidade.

À medida que as histórias fluíam, a lareira crepitava suavemente, aquecendo os corações dos presentes. O Sr. Almeida enfatizou que a Paz não era apenas a ausência de conflitos, mas a presença de compreensão e compaixão.

Ao final da noite, a vila de Belaventura despediu-se com abraços calorosos e votos sinceros de Paz. Cada morador levou consigo, não apenas memórias daquela noite especial, mas também um compromisso renovado de cultivar a Paz nas suas vidas diárias.

Enquanto a neve continuava a cair lá fora, a vila adormeceu num cenário de tranquilidade. O Sr. Almeida, observando a paisagem pela janela, sorriu, sabendo que o verdadeiro presente do Natal era a Paz que florescia nos corações daqueles que partilhavam momentos especiais juntos.

**ÍSIS LUCENA, 126/19, 9.º A**

# É NATAL, É NATAL!

Era véspera de Natal e uma pequena vila repleta de felicidade era iluminada por luzes cintilantes e um calor acolhedor. As ruas adornaram-se com grinaldas coloridas, e o aroma de pinheiro fresco pairava no ar. No centro da vila, a Praça da Paz brilhava com a árvore de Natal, adornada, também, com enfeites reluzentes e presentes cuidadosamente embrulhados.

No coração desta localidade encantadora, vivia a Luna, uma menina de olhos cintilantes e de um sorriso contagiante. Luna sempre adorara o Natal, mas este ano era especial. O seu avô, o Sr. Joaquim, estava de regresso a casa, após uma longa temporada no estrangeiro. Luna mal podia esperar para partilhar as festividades com o seu avô aventureiro.

Enquanto a neve caía suavemente do céu, Luna ajudava a sua avó, a Sr.ª Beatriz, a preparar a ceia de Natal. A casa estava repleta de sorrisos, aromas deliciosos e uma atmosfera de amor. Luna imaginava o quão maravilhoso seria ter o avô de volta... a contar as suas histórias junto à lareira.

Quando a noite caiu, Luna, vestida com a sua camisola vermelha com renas, correu para a janela. "Ele está a chegar!", exclamou, ao ver as luzes do carro do seu avô a aproximar-se. A vila inteira parecia alegrar-se com a notícia da chegada do Sr. Joaquim.

A porta abriu-se, e lá estava ele, com um grande sorriso no rosto. Luna voou na direção do seu avô, abraçando-o com força. "Avô, voltaste para o Natal!"

A noite prosseguiu com a família reunida em volta da mesa, a partilhar histórias, muitos risos e presentes. O Sr. Joaquim voltou a contar contos mágicos das suas viagens, enquanto Luna e os seus primos os ouviam fascinados. A árvore de Natal brilhava ainda mais com a alegria que inundava a sala.

À meia-noite, todos se juntaram para um brinde especial. Luna olhou para a mesa, com uma sensação de enorme gratidão por ter a sua família reunida naquela noite especial. Era um Natal mágico, onde o amor, a alegria e a união enchiam cada canto da casa.

Enquanto os flocos de neve dançavam lá fora, Luna abraçou o seu avô e sussurrou um agradecimento silencioso ao espírito natalício que trouxera a sua família de volta ao lar. A magia do Natal estava presente naquela noite, aquecendo os corações de todos e criando memórias que durariam para sempre.

*É Natal, é Natal!*

**DIEGE SAMPAIO, 392/20, 9.º A**

# MAGIA DO NATAL

*Era véspera de Natal na casa pequenina e acolhedora de Raja. Pela janela, via-se cair a neve e a estrada que, antigamente era preta, tornou-se branca.*

*Mal sentia o frio da neve, pois Raja estava quentinha e aconchegada, nos braços da sua mãe, ao lado de uma lareira que lançava uma luz incandescente, que iluminava os seus rostos.*

*Como a vizinha Nour não tinha família próxima, Raja e a mãe tinham o costume de a convidar para ir passar a véspera de Natal à luz da sua lareira.*

Todos os anos, os presentes de Raja apareciam magicamente junto à lareira, num abrir e fechar de olhos. Era a magia do Natal!

Este era o único pensamento que passava pela cabeça de Raja, enquanto lutava pela vida. Estava num campo de refugiados, não na sua casa. Não estava nos braços de sua mãe... (aliás, não sabia se esta se encontrava viva...) Desta vez, em vez do calor e do aconchego, sentia um frio insuportável a subir-lhe pela coluna. Limitava-se a rezar e a abraçar Nour que se conseguiu manter ao seu lado. Sabia que era Natal, porque, ao longe, no centro da cidade, as luzes em forma de estrelas deixavam adivinhar a época que se vivia.

Mesmo com o sofrimento que Raja sentia, o seu coração não perdia a esperança de que o seu maior desejo seria atendido...

A sua inocência permitia-lhe acreditar que o seu milagre iria acontecer e que a sua mãe iria juntar-se a ela, e permitir-lhe voltar a ter a esperança de que tudo iria correr bem.

Será que a magia do Natal a iria surpreender?

E, de repente, a resposta: uma estrela cadente cruzou os céus negros com um rasto luz clara que cantava a esperança da paz desejada.

**MARIA PEDRO, 11/21, 9.ºA**

# CORAÇÕES DE NATAL

Era véspera de Natal na pequena aldeia da harmonia, onde o ar estava repleto de alegria que enchia os corações dos seus moradores. Naquela noite especial, uma atmosfera mágica reunia toda a família à mesa, todos numa só casa.

No centro da aldeia, vivia uma família, a família Félix, que era conhecida por espalhar alegria e bondade nos momentos mais difíceis. O homem mais velho da família, o senhor Miguel, acreditava profundamente na importância da paz.

Na noite da véspera, a família decidiu distribuir pequenos presentes à aldeia toda, ficando cada membro responsável por uma casa. Acontece que o senhor Miguel pensou em convidar todos os idosos para o seu jantar, idosos esses que já viviam sozinhos e que não tinham ninguém para comemorar o Natal.

De facto, havia muitos idosos cujas famílias não estavam presentes, mas havia uma senhora em especial que vivia no lar de idosos da aldeia. Toda a sua família tinha emigrado, e ela, por ser muito idosa, acabou por ir para um lar. Nessa noite, a senhora não conseguia sair do lar onde estava, para ir até a casa da família, então, teve de ficar. Por ser já muito velha, a senhora acabou por se sentir bastante mal por não ter ninguém com quem comemorar o Natal consigo. Foi aí que aconteceu uma tragédia muito grande.

Enquanto estava toda a gente a comemorar o Natal em sua casa, a senhora acabou por se sentir mal e ter de ir para o hospital. No dia seguinte, a família Félix recebeu a notícia de que a senhora estava muito mal. Foi nessa altura que o senhor Miguel decidiu ir visitar a velha senhora, naquela manhã de 25 de dezembro, e fazer-lhe uma surpresa.

Já no hospital, os médicos informaram que a senhora não tinha muito tempo de vida, pois precisava de um transplante de coração, o que seria bastante difícil de conseguir.

Quando acordou, a idosa do lar recebeu a notícia de que alguém misterioso tinha entrado no quarto e lhe tocara no peito, fazendo um milagre incrível... Reparou que tinha um bilhete em cima do seu colo que dizia: «Bom dia de Natal, senhora! Soube que precisava urgentemente de um coração novo. Os desejos de Natal são sempre possíveis... Basta acreditar. Como ainda não lhe tinha dado nada pelo Natal, eis o presente que lhe deixo. Acredite!»

**ANDRÉ FÉLIX, 389/20, 9.º B**

# A RENOVAÇÃO DA ESPERANÇA

Numa pequena aldeia, onde o inverno pintava as paisagens de branco, vivia um senhor idoso conhecido por Sr. Pereira. Era conhecido pela sua generosidade, mas, naquele Natal, encontrava-se solitário, recordando tempos felizes ao lado da esposa já falecida. A casa estava decorada, mas o coração do Sr. Pereira parecia desprovido do espírito natalino.

Na véspera de Natal, enquanto observava a neve caindo suavemente, bateram à sua porta. Ao abri-la, deparou-se com um grupo de crianças envoltas em cachecóis coloridos, cantando canções natalinas com sorrisos contagiantes. O Sr. Pereira, inicialmente surpreso, logo se comoveu com a alegria inocente das crianças. Com lágrimas nos olhos, convidou-as a entrar, proporcionando-lhes um refúgio acolhedor. A sala ganhou vida com risos, música e o calor humano que há muito tempo não experimentava. As crianças compartilharam as suas histórias, e o Sr. Pereira, por sua vez, partilhou memórias da sua juventude. A noite avançava, mas o tempo parecia ter estacionado naquela atmosfera mágica.

Na ceia improvisada, cada um contribuiu com algo, transformando

a modesta refeição num banquete de partilha. A casa, agora repleta de luz e calor humano, contrastava com a noite gélida de fora. Os presentes, pequenos gestos de afeto, eram, por sua vez, trocados, enchendo o ambiente de gratidão.

À medida que a noite ia chegando ao fim, o Sr. Pereira percebeu que o verdadeiro significado do Natal não era ficar estacionado na sua solidão, dormindo nela como quem espera um fim. O verdadeiro significado de Natal estava, sim, na capacidade de se dar, mesmo que as saudades lhe pudessem corroer o coração. Aquela experiência inesperada havia resgatado o espírito natalino que pensara ter perdido.

Ao despedirem-se, as crianças deixaram a casa do Sr. Pereira com corações cheios de gratidão e alegria, e ele, por sua vez, sentiu uma renovação da esperança e da felicidade. Naquela noite especial, a magia do Natal não estava apenas nos enfeites, mas na capacidade de aquecer corações e unir almas numa celebração que fazia, agora, brotar a esperança e a paz, sinais de uma nova vida.

**VERA TIMBE, 515/22, 9.º B**

# A PAZ DO NATAL

A guerra já dura há muito, e parece que nada muda. Os soldados continuam a tirar as suas vidas por ordem dos grandes tiranos, e, a cada dia que passa, o solo ucraniano enche-se de sangue de inocentes!

Dois soldados inimigos encontram-se numa colina. Ambos se avistam e a sede de sangue dos dois é transferida para uma rajada, com objetivo de iliminar o inimigo. Alguns disparos depois, os soldados são encandeados com uma luz forte que lhes enche o coração de memórias. Era a mesma estrela-guia que guiou os reis magos até o nascimento de Jesus. Os soldados fazem as contas e apercebem-se de que aquele era o dia de Natal e decidem largar as armas e seguir outro caminho. Esta é a Paz do Natal…

No Natal, as noites ficam frias, com as luzes a cintilar, e tudo à nossa volta ganha brilho. Cria-se uma sensação de paz no ar, como se, por momentos, todos os problemas decidissem desaparecer. Guerras param para celebrar o nascimento do Menino Jesus. As pessoas tornam-se mais suaves, os sorrisos surgem com mais facilidade e a esperança de que o mundo irá ficar melhor abraça todos os corações.

Recordo-me de ser pequenino, e de ficar extremamente entusiasmado com o Natal. Era como uma explosão de emoções. Decorar a árvore em família, enfeitar a casa, preparar bolachas com a avó… Todo este ritual criava uma atmosfera e uma sensação verdadeiramente mágica dentro de mim. No entanto, o que sempre me marcou foi esta sensação de Paz que se espalhava pelo ar.

É como se o mundo abrandasse um pouco. As luzes nas ruas, a melodia natalícia que toca nas rádios… É um momento em que as diferenças parecem perder importância, e as pessoas se unem para celebrar algo maior, o Natal. Não importa qual é o nosso país, qual é a nossa história. No Natal, todos se juntam em busca de um bocadinho daquela Paz…

Quando sentimos essa Paz natalícia, tudo desaparece! A agitação do quotidiano, as preocupações da escola, os desafios que enfrentamos… Tudo isso é esquecido durante a época natalícia. Aprendemos que, no final, são as coisas mais simples que têm maior valor. Não se trata de presentes extravagantes ou de bens materiais, mas sim de estar perto daqueles que mais amamos.

Como o mundo se sente tão bem durante a época natalícia, porque não podemos espalhar esta Paz pelo resto do ano? Para isto acontecer, basta toda a gente ter um bocadiho de Menino Jesus nos seus corações.

**ANDRÉ ARVELOS, 62/19, 9.º A**

# A FONTE DA ESPERANÇA

Nas exuberantes montanhas do Minho, em Portugal, florescia uma comunidade singela chamada Vale Verde. Neste pitoresco recanto, uma tradição singular marcava a véspera de Natal, quando os residentes se congregavam para celebrar a renovação da Esperança.

No coração da aldeia, erguia-se uma antiquíssima fonte que, segundo a lenda, detinha poderes sobrenaturais na noite natalina. Os habitantes acreditavam que, ao formularem um pedido sincero, e ao depositarem uma vela na água da fonte, os seus desejos se tornariam realidade.

Num determinado ano, um jovem chamado Miguel enfrentava desafios árduos. Havia perdido o emprego, e a sua família passava por tempos difíceis. Decidiu, então, visitar a fonte na véspera de Natal, em busca de esperança.

Ao alcançar o local sagrado, Miguel deparou-se com a fonte abraçada por uma luz terna e calorosa. Ao depositar com cuidado a sua vela, imergiu numa sensação de serenidade, como se as próprias águas da fonte acariciassem a sua alma. Num momento mágico, algo extraordinário desencadeou-se: as águas da fonte começaram a cintilar, espelhando as estrelas celestiais, dançando no firmamento como diamantes reluzentes.

Na manhã de Natal, os moradores acordaram com uma surpresa: a fonte, antes seca, escura e calada, agora jorrava água fresca, cristalina e sussurrante. A renovação da esperança de Miguel transformara, não apenas a sua vida, mas a própria fonte.

A notícia espalhou-se, e os moradores uniram-se para ajudar Miguel e a sua família. Juntos, reconstruíram casas, compartilharam alimentos e, mais significativamente, cultivaram uma Paz profunda e duradoura.

Desde aquele dia, a fonte de Vale Verde tornou-se um símbolo eterno de renovação, solidariedade e Paz. A cada véspera de Natal, as pessoas reúnem-se em volta da fonte para recordar a história de Miguel, celebrando a magia da Esperança renovada que, em última análise, se traduz numa serenidade pacífica que transcende as circunstâncias e persiste ao longo do tempo.

**PEDRO PITEIRA, 176/22, 9.º A**

# A CANÇÃO DAS ESTRELAS

Havia uma tradição secreta na vila de Vale das Montanhas: na noite de Natal, as estrelas dançavam e cantavam uma canção mágica que só podia ser ouvida por corações puros de crianças inocentes.

Esta história passou-se numa vila remota, onde o inverno era rigoroso e a neve cobria os telhados como um manto branco. No entanto, havia um jovem chamado Mark que sempre acreditou na magia do Natal, apesar da dureza da vida naquela pequena vila.

Mark vivia com sua avó, Margarida, que contava histórias encantadoras sobre a noite de Natal, quando as estrelas desciam do céu para brindar a vila com a sua canção celestial. No entanto, com o passar dos anos, a tradição parecia ter-se perdido e as estrelas não desciam mais.

Determinado a descobrir a verdade por detrás das histórias da sua avó, Mark decidiu explorar as montanhas perto da vila na véspera de Natal. Ele seguia o brilho das estrelas no céu, procurando o lugar onde elas se reuniam para cantar.

Enquanto subia pelas trilhas nevadas, Mark encontrou uma árvore antiga, coberta por uma luz suave e cintilante. Sobre essa árvore, estavam várias estrelas, cada uma com a sua própria melodia, formando uma sinfonia celestial que ecoava pela vila adormecida.

Mark, maravilhado, aproximou-se cautelosamente e as estrelas receberam-no com calor e alegria. Elas explicaram que a magia do Natal dependia da pureza dos corações e da crença das pessoas. Com o tempo, a descrença havia enfraquecido a sua canção, até que poucos podiam ouvi-la.

Determinado a restaurar a tradição, Mark voltou à vila e convenceu os moradores a reunirem-se sob o céu estrelado. Compartilhando a história das estrelas e lembrando a magia e o

poder da crença, as pessoas abriram os seus corações, unindo-se numa canção de esperança e amor.

À medida que a melodia se elevava no ar gelado, as estrelas brilhavam mais intensamente, enchendo o céu noturno com uma luz radiante. A vila inteira foi agraciada com a música celestial, renovando a fé e a magia do Natal.

Naquela noite, Mark e os moradores testemunharam a dança das estrelas e ouviram a canção que há muito tempo fora esquecida. Eles perceberam que, com fé e esperança, a magia do Natal sempre estaria presente, se ao menos abrissem os seus corações para ela.

E, assim, a tradição das estrelas dançantes e a sua música encantada foi restaurada, lembrando a todos que a verdadeira magia reside na crença, na união e no espírito generoso do Natal.

**ANNA MORATO, 391/20, 9.ºA**

# UM CONTO DE NATAL GENEROSO

Numa pequena aldeia do interior de Portugal, havia uma tradição muito especial que envolvia toda a comunidade na véspera de Natal. Era a noite em que todos se reuniam na praça principal para celebrar a quadra festiva com alegria e calor humano.

Naquela noite fria de dezembro, as luzes cintilavam nas ruas adornadas com enfeites natalícios. As casas estavam decoradas com grinaldas verdes e vermelhas, e o cheiro a castanhas assadas pairava no ar. As famílias preparavam-se para a grande festa na praça, onde um enorme pinheiro estava decorado com luzes coloridas e bolas brilhantes.

Manuel, um idoso sábio da aldeia, era conhecido por contar histórias encantadoras. As crianças esperavam ansiosas pela sua narração anual, que era sempre o ponto alto da noite de Natal. Este ano, ele decidiu contar uma história especial sobre um milagre natalício que acontecera há muitos anos naquela mesma aldeia.

Havia um tempo em que a aldeia estava mergulhada numa profunda tristeza devido a uma colheita desfavorável. As famílias enfrentavam dificuldades financeiras, e o espírito natalício estava ameaçado pela sombra da adversidade. Contudo, na véspera de Natal, algo extraordinário aconteceu.

Uma senhora idosa, conhecida como Dona Margarida, decidiu partilhar o pouco que tinha com os menos afortunados. Distribuiu alimentos, roupas quentes e até pequenos presentes entre os habitantes da aldeia. O seu gesto de generosidade tocou os corações de todos, inspirando uma onda de solidariedade.

Naquela noite, enquanto as estrelas brilhavam intensamente no céu, a aldeia experimentou um verdadeiro milagre. As dificuldades pareciam desaparecer, substituídas por um sentimento de união e esperança. As famílias reuniram-se em volta de mesas simples, partilhando alegria e gratidão.

A história de Dona Margarida tornou-se uma lenda na aldeia, lembrando a todos o verdadeiro significado do Natal: a generosidade, a compaixão e a importância de estarmos juntos, apoiando-nos nos momentos difíceis.

Enquanto Manuel terminava a sua história, as luzes do enorme pinheiro na praça começaram a piscar, anunciando a chegada da meia-noite. A aldeia inteira abraçou-se, desejando um Feliz Natal com sorrisos sinceros. Naquele momento, as palavras de Manuel tornaram-se realidade mais uma vez, recordando a todos que, no espírito natalício, a verdadeira magia reside no amor partilhado e na compaixão pelos outros.

**JOÃO BENTO, 161/21, 9.º B**

# FELICIDADE NATALÍCIA

Era um dia escuro de dezembro. As pessoas compravam brinquedos para os seus filhos, meias para os familiares maçadores, e uma coleção variada de coisas simples, mas boas, para os seus entes queridos. Todos estavam prontos para as férias de Natal, especialmente para o dia 25. Mas nem toda gente se sentia assim. Geoffrey era o CIO de uma empresa poderosa nos Estados Unidos. Era solitário, embora se sentisse bem assim. Todos os dias, ele chegava ao seu apartamento de uma só pessoa, comia qualquer coisa que encontrava no seu frigorífico, abria o computador, e trabalhava até que acabasse o trabalho.

No dia seguinte, acordou com uma dor estranha no peito. Não tinha ideia do que a poderia ter causado, por isso, foi ao médico. O doutor disse-lhe que ele estava completamente saudável, mas Geoffrey ainda sentia a dor no peito. O doutor sugeriu que talvez ele estivesse com um vazio no peito. Geoffrey achou essa sugestão completamente tola. Contudo, quando saiu do hospital e entrou no seu carro, começou a refletir sobre si.

Os seus pais tinham falecido havia seis anos. Desde então, afastara-se dos seus amigos e nunca mais entrara em contacto com eles. Na faculdade, não falava com ninguém, só quando era para responder a perguntas dos professores. Depois da sua graduação, recebeu várias propostas de excelentes empregos, com muitos benefícios e ótimos salários. Na entrevista, respondia às perguntas muito sofisticadamente. Afastava qualquer pessoa que tentasse falar com ele, exceto o seu chefe.

Neste pensamento, apercebeu-se de que estava completamente sozinho, sem amigos nem família. Este facto deixou-o atordoado, como se tivesse sido atropelado por um autocarro. Ficou à beira de chorar. Mas sabia o que tinha de fazer naquele momento...

Tirou o telemóvel do bolso e ligou para os colegas de quem ainda tinha o número.

Enquanto alguns nem o atendiam, e outros nem sabiam quem ele era, o resto ficou extremamente feliz que Geoffrey finalmente decidisse fazer amigos. O CIO convidou-os para uma festa de Natal, só que nem sabia onde seria. Explicou-lhes que, quando soubesse, lhes enviaria, a todos, convites com a morada. Depois de fazer as chamadas, chegou a casa, abriu o computador, abriu o Excel, e começou a organizar o orçamento da festa. Alugou um salão de festas, comprou comida e bebidas e, fez uma *playlist* de músicas de Natal, entre outras coisas.

Quando acabou com a parte difícil, enviou os convites para a festa. No dia 25, todos os convidados, incluindo os seus familiares e ente queridos, apareceram no salão de festas. Estavam todos surpresos por verem que o salão, não só era brilhante, com luzes por todo o lado, como também tinha uma árvore gigante de Natal no meio, com presentes de diferentes tamanhos para toda a gente. E enquanto estavam todos distraídos a olhar para a decoração, Geoffrey apareceu com um grande sorriso na cara, desejando a todos um Feliz Natal. Ficaram todos maravilhados com esta surpresa.

Alguns minutos depois, quando estavam todos já a abrir os seus presentes, Geoffrey sentiu que a sua dor no peito tinha passado. Então, olhou para a janela, e viu que estava a nevar. Sentiu-se contente. Sentiu-se a pessoa mais feliz do mundo e, finalmente, em paz.

**LEONEL MANUEL, 477/21, 9.º A**

# MILAGRE DE NATAL

Era uma vez uma história de um homem... E era uma vez uma cidade pouco distante, onde vivia esse homem, vítima das maldades da vida. Já não confiava em nada nem em ninguém, pois já muito tempo passara desde que sentira a ajuda de uma mão amiga.

O homem era velho, de barbas brancas, alto, mas corcunda; era calmo, porém rezingão, como se essa fosse a única forma de se entreter. Vivia num apartamento pequeno, no centro da cidade, portanto, pagava bastante para as suas possibilidades. A sua vivência não lhe ensinara nada de bom sobre o mundo, por isso não gostava do inverno por ser muito frio, nem do verão por ser muito quente.

Chegou mais um Natal. E o pobre homem passou, mais uma vez, o dia sozinho. Prendas... nenhuma. Acreditava que os presentes eram puro capitalismo. O Ano Novo foi mil vezes pior. Além de não conseguir dormir com o som dos fogos de artifício, foi anunciado que, no ano seguinte, poderia haver um aumento significativo no preço da renda...

... No ano seguinte, aquela possibilidade concretizou-se, e o velho foi incapaz de ficar com a casa. Experimentou morar na rua, mas nem uma pessoa triste como este senhor consegue viver assim. Tentou, então, visitar um abrigo para os sem refúgio. Após vários

dias sem conversar, decidiu falar com alguém. Afinal, o que mais poderia ele perder?... Percebeu, pouco depois, que não era o único naquela maré negra...

Finalmente, ao fim de tantos anos, estava em paz. Estava entre os da mesma espécie. Afinal, sempre teve uma prenda de Natal, ligeiramente atrasada, mas chegara. Estava em paz, disso pode-se ter a certeza. Porém, feliz? Sim, feliz. Até mesmo uma pessoa tão massacrada pela vida consegue voltar a ser feliz. Foi essa a paz miraculosamente trazida pelo Natal.

**AFONSO CUNHA, 146/19, 9.º A**

# LIBERDADE

Estes textos foram elaborados pelos alunos. Foi-lhes solicitado que elaborassem poemas sobre a Liberdade a partir de um texto-fenda com o intuito de celebrar os cinquenta anos do 25 de Abril.

**LIBERDADE**

Liberdade é honestidade.
Liberdade é expressar-nos.
Liberdade é cultivar a paz.
Liberdade é ter orgulho no que fazemos.
Liberdade é viver como se não houvesse amanhã.
Liberdade é fazer novos amigos.
Liberdade é ter esperança num amanhã melhor.
Liberdade é ter a capacidade de sonhar.
Liberdade é poder ir mais além.
Liberdade é encontrar a felicidade nos piores momentos.
Liberdade é ter fé em nós e nos outros.
Liberdade é ter direitos sem nos esquecer dos nossos deveres.
Liberdade é saber respeitar o outro.

PEDRO ESTEVES N.º 43/22 (7.º B)
(POEMA ELABORADO NO ANO LETIVO 2023-2024)

**LIBERDADE**

Liberdade é uma flor em forma de cravo e cor de luta.
Liberdade é um poema dito com coração pelas vozes que ninguém consegue calar.
Liberdade é sabor a sal.
Liberdade é a Felicidade.

ELLY QUIU N.º 277/22 (7.º A)
(POEMA ELABORADO NO ANO LETIVO 2023-2024)

**LIBERDADE**

Pelos bancos da praça,
A Liberdade fui procurar,
Mas onde moras, ó Liberdade?
Não consigo te achar!

Pelas mercearias da aldeia,
Disfarçadamente fui à tua procura,
Mas onde moras, ó Liberdade?
Não consigo te achar!

Pelas montanhas altas,
Sem ninguém me encontrar,
Mas onde moras, ó Liberdade?
Não consigo te achar!

A Liberdade finalmente encontrei.
Estava ao virar da esquina.
É aqui que moras, ó Liberdade!

CHELSEA FELICIANO N.º 1/23 (6.º B)
(POEMA ELABORADO NO ANO LETIVO 2023-2024)

**LIBERDADE**

Liberdade é ter amigos.
Liberdade é ter alegria.
Liberdade é ter esperança.
Liberdade é ter sonhos.

Liberdade é ter paz.
Liberdade é ter fé.
Liberdade é ter amor.
Liberdade é ter tudo para ser feliz.

AA MAFALDA FAUSTINO N.º125/22 (6.ºA)
E SOFIA MADEIRA N.º 290/22 (7.º B)
(POEMA ELABORADO NO ANO LETIVO 2023-2024)

**LIBERDADE**

Liberdade é uma explosão de emoções.
Liberdade é ouvir o riso das crianças.
Liberdade é ouvir música que se quer.
Liberdade é cantar sem parar.
Liberdade é expressar-nos livremente.
Liberdade é sorrir sem ser julgado.
Liberdade é gostar sem ser obrigado.
Liberdade é amar sem restrições.

SARA FERREIRA N.º 99/22 (7.º B)
(POEMA ELABORADO NO ANO LETIVO 2023-2024)

# PILÃO, UMA INCRÍVEL CASA

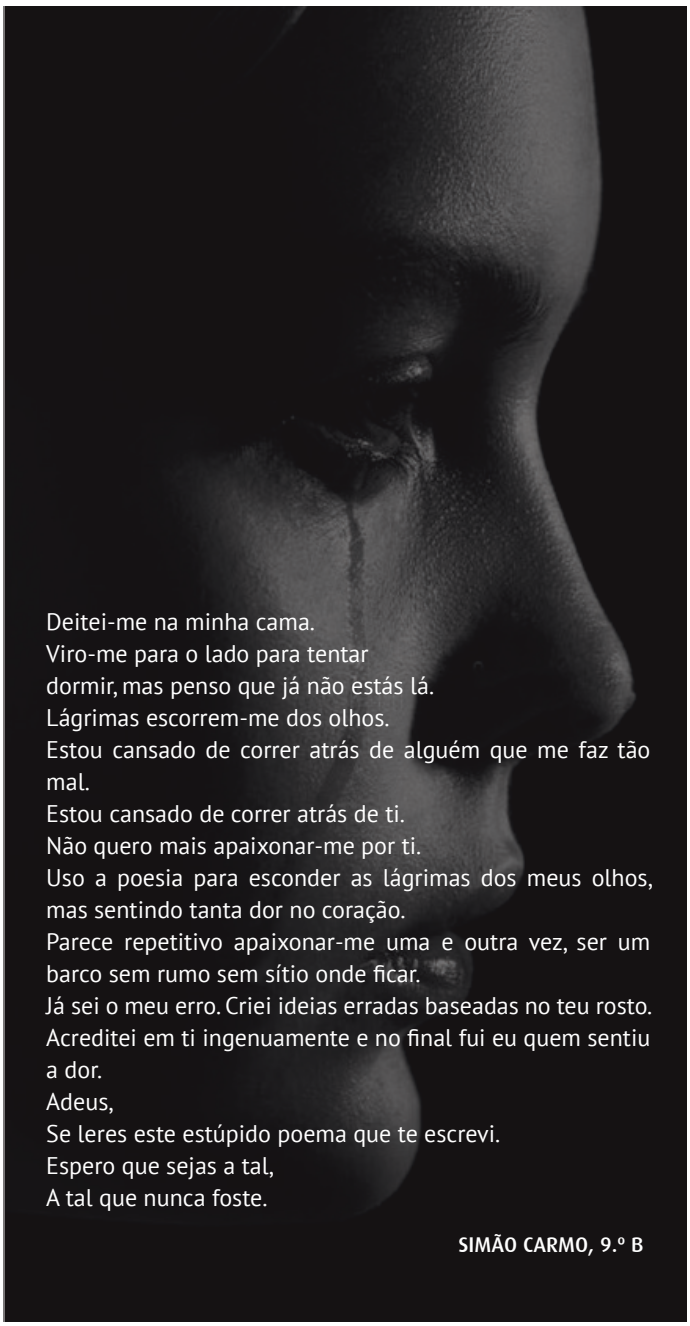
Existe uma casa
Bela e ridente
Cheia de história e tradição
Com cento e treze anos,
Cujo nome é Pilão.

Nesta ridente casa marcha-se com o coração,
Com passos firmes cheios de Paixão
Unidos pela Honra
Pupilos do Exército, exemplo de União.

Esta bela casa reconhecemos
Com toda a gratidão
Se não fosse ela
Não teríamos laços de união.

Aqui aprendemos a persistir
Dedicamo-nos ao trabalho, sem desistir
E veremos que no futuro iremos conseguir.
Quando queremos, tudo é possível.
"Querer é Poder" é um lema incrível!

TIAGO CHIRVAS, 9.º B



Deitei-me na minha cama.
Viro-me para o lado para tentar
dormir, mas penso que já não estás lá.
Lágrimas escorrem-me dos olhos.
Estou cansado de correr atrás de alguém que me faz tão mal.
Estou cansado de correr atrás de ti.
Não quero mais apaixonar-me por ti.
Uso a poesia para esconder as lágrimas dos meus olhos, mas sentindo tanta dor no coração.
Parece repetitivo apaixonar-me uma e outra vez, ser um barco sem rumo sem sítio onde ficar.
Já sei o meu erro. Criei ideias erradas baseadas no teu rosto.
Acreditei em ti ingenuamente e no final fui eu quem sentiu a dor.
Adeus,
Se leres este estúpido poema que te escrevi.
Espero que sejas a tal,
A tal que nunca foste.

SIMÃO CARMO, 9.º B

# NOVOS PORTÕES

Ano foi, ano veio
E já não é tudo igual.
O estojo já não está cheio
E carregar capas de EV já não é banal.

Ano foi, ano veio
E agora tudo é diferente.
Tudo é estranho, até o seio,
Tudo é sério e menos quente.

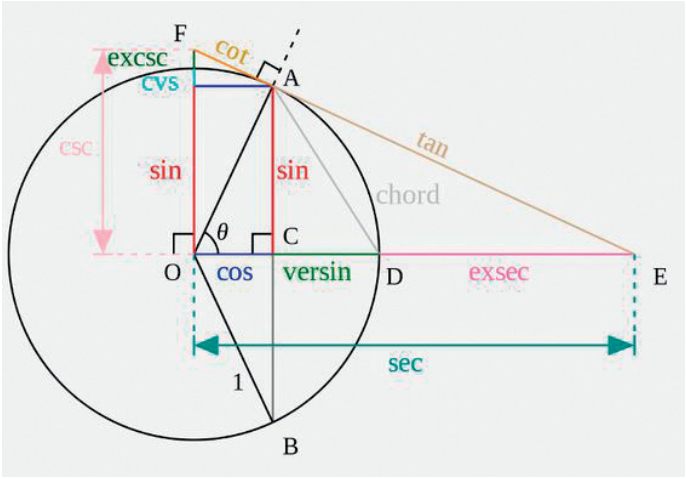
Ano foi, ano veio
E agora entro por novos portões.
Novos portões para a vida,
Novos portões para esta fase,
Novos portões para mais uma chance.

Apesar de tudo inacreditável,
Apesar deste sentimento incomensurável,
Tudo se vai ajustar.
Até porque estamos sempre a mudar,
Evoluir,
Progredir,
E as mudanças são necessárias
Para continuar a subir.

Ano veio, ano irá
E eu sei que tudo colorido ficará.
Que se abram os novos portões
Porque, aqui, a minha alegria permanecerá!

**LWAIA NSINGI, 182/22, 10.º C**

# POEMA MATEMÁTICO




Com o *Sermão de Santo António*
Sempre a multiplicar,
Fórmulas trigonométricas a usar.
Para aos peixes e ângulos pregar,
Esta equação onde a incógnita temos de encontrar
Será que é o sal que não salga
Ou somos nós que não o deixamos salgar
*"Vos estis sal terrae"*

Santo António, com eloquência e fervor,
Desvendou segredos de ângulos com amor.
Senos, cossenos e tangentes a doutrinar,
Com geometria da Virgem Maria a iluminar.

Em suas palavras, a trigonometria a ***Delectare***,[1]
No Sermão, as ideias a difundir.
Com números e formas a encantar,
Santo António foi o mestre a inspirar.

E foi com a força do ***Movere***[2]
E a soma do ***Docere***[3]
Que este padre
Nos deu a entender
Quais os vícios e os pecados
Que o povo andava a cometer

Louvores e repreensões ele teve de somar
para no final nos deixar salgar

[1] provocar deleite, satisfação
[2] estimular, motivar uma atitude/comportamento
[3] ensinar

**MIGUEL SILVA, N.º 35**
**E ESSANJO QUISSANGA, N.º 178**
**11.º B**

# QUEM NÃO PRECISA DE UM HERÓI?

Eu penso que todos temos um herói ou alguém por quem nos guiamos ou com quem nos identificamos, mas afinal o que é um herói? Muita gente se pergunta o que é um herói e se os heróis existem, porque, afinal, este conceito varia de pessoa para pessoa. Um herói é alguém que admiramos, de quem gostamos imenso, por quem temos um grande carinho... Os heróis podem ser políticos, atletas, profissionais de saúde, polícias ou até um amigo da escola. Eu tenho uma heroína, a minha avó! Para mim, os avós são as pessoas da nossa família que têm mais conhecimento sobre este mundo.

Como vivo com os meus pais e os meus avós, acabo por passar bastante tempo com a minha avó. Ela faz-me companhia quando estou só, vê comigo os jogos do Sporting e fica acordada até eu me deitar. Quando vejo os jogos com ela, parece que dá sorte, não sei... A verdade é que consegui trocar-lhe as voltas e fi-la mudar para o outro lado da Segunda Circular!

Muitas vezes, ralha comigo, e com razão, ou por eu não sair de casa, ou por ficar a jogar o dia todo, por não tocar piano, e por não estudar.... É uma "seca" fazer o que a minha avó diz. Por exemplo, pôr comida ao Sócio (o meu cão), arrumar os pratos na máquina de lavar a louça, fazer todas as camas da casa, enfim, várias tarefas aborrecidas, mas que servem para o meu bem.

Posso concluir que ter um herói é importante para nós. Os heróis apoiam-nos, fazem-nos felizes e animam-nos quando estamos mais em baixo. Afinal, quem não precisa de um herói?

**RICARDO MELO, 9.º C**
**(Texto escrito no ano letivo 2023/2024)**

# ANTES DE MORRER

O amor é um fogo que arde sem se ver,
Mas eu claramente vejo que ao meu lado te quero ter,
Não existem palavras boas o suficiente para te descrever,
Sinceramente, não sei o que eu fiz para te merecer.

Eu penso em ti todos os dias ao amanhecer,
O meu dia fica mais alegre só de te ver,
Acho ridículo fazer cartas de amor,
Mas eu tinha de dizer o que sinto antes de morrer.

**ÉRIC SUCA, N.º 495 12.º A**

# OFICINA DE ESCRITA CRIATIVA

Escrita de poemas (Haicai) numa visita à *Tiny Forest* criada na escola.

O Haicai é uma forma de poesia japonesa que se caracteriza pela sua brevidade e simplicidade. Originário do Japão, o Haicai é uma das formas mais antigas de poesia do mundo. Apesar da sua origem japonesa, o Haicai tem conquistado admiradores em todo o mundo, sendo apreciado pela sua capacidade de transmitir emoções e capturar a essência de um momento em poucas palavras.

Temos azedas
E temos oliveiras
Ambas azedam
--
Um grande sol
Descansamos à sombra
Sob as árvores
--
Muitas pessoas
Numa pequena roda
Só poetando
--
As aves no ar
Oleandros na terra
Penugem bela
--
Plantada por nós
Memórias guardadas
Belos momentos
--
Muitas conversas
A natureza chama
A nossa turma
--
Um som a pairar
Flores por todo o lado
A aula no fim
--
Nas flores do alecrim
O vento a soprar
Abelhas exploradoras
--
Céu sem limite
Numa paisagem de paz
O verde surge
--
A terra húmida
Com raízes profundas
Plantas florescem
--
Flores que dançam
Os ventos delicados
encantamento
--
Céu sem fim
pássaros voam alto
felicidade
--
Folha que dança
o sol brilhante aparece
em grande festa
--
Na terra sonho
o mar só imagino
na minha viagem
--
Laranjas caídas
sabor de esferovite
que grande patife!
--

**TURMA B DO 11.º ANO**

# OPERAÇÃO CAMÕES

É com muito gosto que apresento a «Operação Camões», uma adaptação ao mundo «Pilónico» da Proposição do Canto I de *Os Lusíadas,* de Luís Vaz de Camões, um dos maiores autores da História da Literatura Portuguesa. O objetivo é celebrar os 500 anos do nascimento de Camões.

Este trabalho teve o apoio das professoras Cristina Frutuoso, minha professora de Português, e Liliana Verde, professora do Clube de Jornalismo e Multimédia.

Espero que esta singela homenagem seja do gosto de todos!

Os alunos e professores assinalados,
Que, do IPE, instituto lusitano,
Por lugares nunca dantes alcançados,
Passaram ainda além do insano,
Em fichas e testes bem esforçados,
Mais do que prometia a destreza humana,
E entre lugares remotos edificaram
Outra secção, que tanto glorificaram;

E também as alturas gloriosas
Dos comandantes, que foram dilatando
A Inteligência, o Esforço e as Cerimónias viciosas
De Monsanto e de Benfica andaram devastando;
E aqueles que por alturas valorosas
Se vão do Esquecimento libertando;
Celebrando gritarei por toda a parte,
Se tanto me ajudar o engenho e a arte.

Cessem do sábio Luís e de Fernando
As grandes conquistas que fizeram;
Cale-se do presente e do tempo que vai passando
A fama das escritas que tiveram;
Que eu canto o peito honrando:
A quem Pimenta e Patrício obedeceram,
Cesse tudo o que o passado soa,
Que outra canção mais alta se entoa.

**DAVID ALMEIDA, 11.º ANO, 430/20**

# REFLEXÕES SOBRE A FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO — TGPSI

Sendo a Formação em Contexto de Trabalho uma das provas com mais peso na nota final do curso profissional, não é de menor importância sabermos as alegrias, as frustrações, o empenho, as experiências, no fundo o que vai na alma dos alunos que por ela passam.

Assim, ficam aqui algumas das reflexões e testemunhos dos alunos do curso Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, que terminaram o seu curso em 2023/2024:

## DIOGO ALMEIDA, 250/19 — ESTÁGIO EM INFORMÁTICA

Reflexões sobre a Experiência na *Inspiring Solutions*: Uma Janela para o Mundo Profissional

Durante os últimos dois meses, tive o privilégio de realizar um estágio numa empresa de renome na área de informática. Esta experiência proporcionou-me uma visão privilegiada do mundo profissional, permitindo-me, não apenas aplicar os conhecimentos adquiridos no IPE, mas também adquirir novas competências e perspetivas sobre a minha área de atuação.

O estágio revelou-se uma oportunidade ímpar para o crescimento pessoal e profissional. Ao ser integrado em diversas equipas dos mais diversificados ramos da informática, pude observar de perto a dinâmica de trabalho e as interações entre os diferentes departamentos da empresa. Esta imersão proporcionou-me uma compreensão mais ampla das complexidades envolvidas na gestão de projetos.

Um dos aspetos mais enriquecedores deste estágio foi a possibilidade de trabalhar em projetos concretos e enfrentar desafios reais. Esta vivência prática permitiu-me desenvolver habilidades essenciais, como a resolução de problemas, trabalho em equipa e gestão do tempo. Além disso, a interação com profissionais experientes foi uma fonte inestimável de aprendizagem, proporcionando-me "insights" valiosos sobre as melhores práticas e tendências do mercado.

No entanto, nem tudo foram rosas nesta jornada de estágio. Enfrentei obstáculos e momentos de frustração, especialmente quando me deparei com tarefas complexas e prazos apertados. No entanto, foi precisamente nestes momentos de desafio que mais cresci e aprendi. A capacidade de superar adversidades e perseverar perante dificuldades revelou-se fundamental para o meu desenvolvimento pessoal e escolar/profissional.

Esta experiência de estágio não apenas fortaleceu a minha paixão pela informática, como também me proporcionou uma visão mais clara do meu futuro profissional. Ao testar as minhas habilidades num ambiente real de trabalho, ganhei confiança e determinação para perseguir os meus objetivos de carreira com mais empenho e convicção.

Para concluir, o estágio foi uma experiência enriquecedora que me permitiu crescer como estudante e como futuro profissional. Através desta oportunidade, adquiri competências práticas, desenvolvi-me pessoal e profissionalmente, e ganhei uma perspetiva valiosa sobre o mundo do trabalho. Estou profundamente grato pela oportunidade bem como pelo voto de confiança tanto da parte do IPE, como da entidade de estágio. Fico assim determinado a aplicar os conhecimentos e experiências adquiridos neste estágio no meu percurso académico e profissional futuro.

## RÚBEN SILVA, 89/18 — ESTÁGIO NA DGEG

No dia 3 de janeiro, começou o meu estágio na Direção Geral de Energia e Geologia (DGEG). Esta experiência, não só me permitiu explorar como funciona o mercado de trabalho, como também teve um impacto significativo no meu futuro e no desenvolvimento das minhas habilidades pessoais e profissionais.

A DGEG desempenha um papel crucial no panorama energético em Portugal, e estar inserido nesse ambiente dinâmico proporcionou-me uma valiosa exposição aos desafios e oportunidades do setor. Trabalhei lado a lado com profissionais experientes, aprendi a importância da colaboração e do trabalho de equipa, bem como a necessidade de uma abordagem proativa e resiliente face aos desafios.

Para além de ampliar o meu conhecimento, o estágio na DGEG ajudou-me a desenvolver competências essenciais de comunicação, gestão de tempo e resolução de problemas. Estas competências, não só irão ajudar-me em futuras oportunidades educativas e profissionais, como também me ajudarão a enfrentar os desafios do quotidiano com a confiança e determinação necessária.

Em suma, o meu estágio na DGEG foi uma experiência transformadora que alargou os meus horizontes e me preparou para os desafios e oportunidades que me aguardarão no futuro. Estou imensamente grato por esta oportunidade e entusiasmado com as possibilidades que o futuro reserva.

## RENATO JANEIRO, 155/18 — ESTÁGIO NA *INSPIRING SOLUTIONS*

Acabado agora o estágio, é tempo para refletir sobre toda esta caminhada profissional. Na minha primeira passagem pelo estágio, não sabia como era a vida de um cidadão comum no mercado de trabalho. Com a primeira passagem, no ano passado, pela *Inspiring Solutions*, aprendi tudo isso, conhecendo várias pessoas que trabalham numa área que até poderá ser uma opção que eu irei seguir no futuro.

Na minha primeira passagem, o trabalho que nos foi atribuído foi mais a nível de estudo onde podemos expandir matérias que aprendemos na disciplina de Redes. Nesta primeira passagem, também, acompanhei a equipa de videoconferência à European Maritime Safety Agency (EMSA) ou BPI Monumental, onde utilizamos técnicas aprendidas na disciplina de Arquitetura de Computadores.

Na segunda passagem, fomos mais além. Fomos incorporados numa equipa responsável pela segurança do grupo bancário CREDIBOM, onde todos os dias tínhamos uma reunião entre todos e averiguávamos os *tickets* que tínhamos de atender ou se havia alguma falha de segurança. Para a realização destas atividades, foi preciso muito rigor e atenção, pois era um trabalho de muita responsabilidade, podendo assim desenvolver as minhas capacidades em cibersegurança e ciberespaço. Voltamos, nesta segunda passagem, também a acompanhar a equipa de videoconferência novamente à EMSA, Câmara Municipal de Lisboa, ANA AEROPORTOS, entre outros, onde novamente redesenvolveram capacidades no âmbito da

disciplina de Arquitetura de Computadores. Para finalizar esta última passagem foi-nos proposto que realizássemos certificações PaloAlto as quais fizemos e pudemos desenvolver um Inglês mais técnico, visto que a certificação era toda em Inglês.

Para concluir, eu gostei do estágio, pois este mostrou-me muitos métodos e ramos de trabalho dentro da Informática, fazendo com que o meu interesse por saber mais crescesse.

### AFONSO COSTA, 188/16 — ESTÁGIO NA QUIDGEST

A experiência no estágio da Quidgest foi boa e inesperada. Fiz 600 horas de trabalho, principalmente assuntos relacionados com a programação e desenvolvimento de *software*.

Fui muito bem recebido, conheci novas pessoas e fiz novas amizades. Inicialmente, fiz tarefas básicas, como instalar *softwares* e fazer pequenas modificações em Genio (*software* da empresa). Mas, com o passar do tempo, fui-me envolvendo em projetos mais complexos, como a implementação de novas funcionalidades e a correção de problemas técnicos.

Fiz melhorias no sistema e cheguei até a apresentar à empresa um projeto que realizei. Claro que nem tudo foi fácil. Encontrei alguns obstáculos, como a necessidade de reverter alterações e lidar com a complexidade da gigantesca base de dados do projeto.

Em resumo, o meu estágio na Quidgest foi uma oportunidade incrível de aplicar o que aprendi na prática, mas também para aprender muitas coisas novas relacionadas com a programação de sistemas operativos.

### LUMAR DOS SANTOS, 481/21 — BERTRAND

A minha experiência de estágio resume-se a um misto de situações à qual tive de me adaptar, a cada circunstância e tarefas novas.

Tudo foi muito novo, diferente da primeira vez, na qual eu tive uma tarefa mais simples; desta vez tive uma tarefa mais técnica e complexa, assim surgindo um novo desafio.

No início foi um bocado complicado devido às ferramentas de desenvolvimento do departamento, que eram novas para mim; tive que me adaptar durante duas semanas e estudar como funcionavam as ferramentas para poder entrar no ritmo.

Tive alguém que me pôde dar o suporte necessário para a compreensão mais detalhada das ferramentas e como funcionaria o nosso projeto.

O projeto todo seguiu um plano estruturado pelo tutor.

O melhor do estágio foi a aprendizagem, pois aprendi bastante conceitos novos e que de certa forma servem para a produção de inúmeras coisas.

Em síntese, foi uma experiência nova em questões técnicas e bastante desafiadora, mas, na questão de integração, foi mais fácil, visto que já havia lidado com o mesmo pessoal anteriormente.

### RODRIGO TAVARES 194/21 — ÁGUAS DE PORTUGAL

Realizar um estágio nas Águas de Portugal foi uma experiência única. Durante este curto período de tempo, tive a oportunidade de adquirir mais conhecimentos no mundo da tecnologia.

Uma das atividades mais marcantes deste estágio foi o contacto com ambientes tecnológicos, como o *data center*. A possibilidade de participar na desmontagem de bastidores, na formatação de máquinas e na monitorização diária das operações da empresa proporcionou-me a uma aprendizagem mais abrangente dos sistemas e das infraestruturas tecnológicas.

Destaco também a importância das responsabilidades, desde a assistência aos utilizadores até à monitorização diária. Cada tarefa continha desafios diferentes que contribuíram para o desenvolvimento das minhas competências técnicas, obtenção de mais conhecimentos e a proatividade em ambiente de trabalho.

Em suma, o estágio nas Águas de Portugal foi uma experiência deveras importante, onde aprendi muito, como enfrentar desafios significativos. Trabalhar num ambiente tecnológico proporcionou-me valiosos conhecimentos e habilidades. No entanto, reconheço a necessidade de uma orientação mais clara e de mais projetos desafiadores. Apesar dos obstáculos, cada desafio representou uma oportunidade de crescimento.

### FRANCISCO OGANDO, 474/21 — ÁGUAS DE PORTUGAL

Nestes dois meses que passaram, de 3 de janeiro a 28 de fevereiro, estive a estagiar nas Águas de Portugal. Na empresa existem vários departamentos. Devido ao meu curso, fiquei no departamento de infraestruturas da empresa.

Durante o meu estágio, pude testemunhar em primeira mão, como uma infraestrutura bem projetada pode impulsionar o desempenho organizacional, facilitando a comunicação, promovendo a colaboração e permitindo a evolução continua.

Enfrentei desafios diários que exigiam resoluções rápidas e eficazes, desde solução de problemas de trabalhadores da empresa até a resolução de problemas de conectividade das máquinas. Cada obstáculo oferecia uma oportunidade única de aprendizagem.

Além disso, o vasto tempo passado no *data center* a tratar dos bastidores e servidores foi crucial para a aprendizagem pessoal e empresarial.

Um aspeto notável do trabalho nas Águas de Portugal, no departamento de infraestruturas, foi o espírito de colaboração e o ambiente propício para a aprendizagem contínua. Colegas com mais anos de casa estavam sempre dispostos a compartilhar conhecimentos comigo e a oferecer orientações quando precisava, transformando cada desafio numa oportunidade de crescimento pessoal e profissional.

Tenho a dizer que o meu estágio nas Águas de Portugal foi uma experiência enriquecedora e marcante que me proporcionou uma compreensão abrangente do mercado de trabalho e empresarial.

Este estágio, principalmente, capacitou-me com as ferramentas e conhecimentos necessários para enfrentar os desafios futuros neste campo em constante mudança.

**O GRUPO DE INFORMÁTICA**

# PAP TEAC

## Apresentação das Provas de Aptidão Profissional
## Curso Profissional de Técnico de Eletrónica, Automação e Comando
## 3.º Ciclo de formação 2021-2024

No dia 3 de julho, no auditório da 2.ª Secção do IPE, os alunos do terceiro ciclo de formação do curso TEAC apresentaram as respetivas PAP, perante o júri que contou com a presença do Sr. Eng.º Pedro Gray Pereira, enquanto personalidade de reconhecido mérito dos setores de atividade afins ao curso, em representação; da professora Gioconda Aguiar, na qualidade de personalidade de reconhecido mérito na área da formação profissional; dos orientadores dos projetos, professor Carlos Olivares e Sargento-Ajudante Freitas; da diretora de turma, professora Mariline Barros, e da diretora de curso, professora Cristina Simões.

Os alunos desenvolveram os seguintes projetos:

Tiago Costa, 210/21 – Quadros elétricos do auditório | Viriato Lopes, 248/19 – Automatização da rega do jardim | Pedro Torgal, 251/21 – Semáforos na rampa da 2.ª secção

João Mendes, 252/21 – Maquete de casa inteligente | Noé Nunes, 269/21 – Aparelho didático para medir resistências | Afonso Saldanha, 350/21 – Colunas de som com amplificador

Pedro Pinto, 356/21 – Fonte de alimentação digital | Lucas Fidalgo, 466/21 – Purificador de ar inteligente

Os alunos TEAC revelaram conhecimentos, aptidões, atitudes e competências profissionais adquiridos ao longo do percurso formativo, em todas as componentes de formação.
Todos mostraram que Querer é Poder! Parabéns!

Os oito novos Técnicos de Eletrónica, Automação e Comando!

**PROFESSORA CRISTINA SIMÕES**
**DIRETORA DO CURSO TEAC**

# O VENDEDOR DE PINGUINS

Morrer mais completamente ainda,
Sem deixar sequer ... nome."
*A Morte Absoluta*, Manuel Bandeira

Abriu a gaveta daquele móvel onde se iam acumulando objetos que o dia a dia dispensava, coisas que já haviam passado à parte escura da memória, mas cuja presença revisitada desencadeia a volta ao passado com uma deslumbrante vividez. Ali estava o pinguim insuflável, agora espalmado, sem vida, sem ar. Lembrou aquela manhã de verão numa praia onde o Sol picava desde cedo e viu-o nitidamente, como se ali estivesse no meio do bulício daquela manhã estival, o marulhar suave das águas mansas daquele mar azul e o grito de alguma gaivota que fazia piruetas na brisa que mal se agitava. Ali estava ele, lançando os pinguins insuflados à água que, alegremente, rodopiavam flutuando, agitando os meninos que por ali brincavam, desencadeando a guerra infantil e familiar, alguma birra, alguma compra, algum sorriso infantil, algum desdém adulto. Mantinha um sorriso franco, uma certa ingenuidade que ignorava a indiferença ou a pura maldade dos que o olhavam por ser quem era. Passava, lançando pinguins à água como se fossem sementes lançadas à terra árida do chão da sua terra longínqua.

Uma linha azul surgiu no horizonte, primeiro quase impercetível, depois mais nítida, mais azul, de um azul que se distinguia do ar acima do horizonte, e que, finalmente, se tornou uma faixa polvilhada de pequenos pontos brancos que surgiam e se esfumavam para reaparecer miraculosamente no anil de onde floresciam, rebeldes, à medida dos solavancos dos taipais do camião cansado que parecia querer sufocar a cada pendente da estrada, levantado atrás de si um turbilhão enovelado de poeira que cobria o seu rasto como se quisesse apagar um lastro de tristeza e a memória da miséria que ia deixando atrás. O mar surgia, ao fundo, com uma brisa refrescante e húmida como um sinal de esperança indefinida.

Desde a terra vermelha que o vira nascer nas barracas dos subúrbios da cidade onde, na estação das chuvas, tudo se tornava um imenso charco de lama e mosquitos, e onde crescera tentando ser feliz como qualquer homem deste mundo, até ao momento daquele avistamento que lhe pareceu um milagre, tinham passado semanas que mal soubera contar numa agonia de desespero trespassada de incerteza que era só mitigada pela imagem de um mundo mais dócil numa terra menos carregada de um quotidiano violento no qual pareciam conspirar a crueldade da natureza e a maldade dos homens. Fora um caminho excruciante partilhado com outros que tinham o mesmo sonho. Muitos ficaram na beira de veredas ressequidas, mortos pelo cansaço e pela fome. Caminharam durante semanas aceitando a morte dos que soçobravam com a indiferença de quem comeu o pão ázimo da miséria e a quem sobrava ainda uma longínqua réstia de sonho. Atravessaram savanas de hostil secura que anunciavam areias batidas pelo vento, campos alagados onde zumbiam multidões de mosquitos que lhes sugavam impiedosamente o pouco sangue que ainda corria nos corpos famintos, aldeias miseráveis cujos habitantes os olhavam com o receio de terem que partilhar o pouco que lhes restava, aguentaram insultos dos homens a quem haviam pagado a promessa de transporte até às fronteiras do paraíso. Caminharam e caminharam e, só de tempos a tempos, um camião escalavrado e rabugento os levava, arriscando a tragédia a cada solavanco, pelas estradas açoitadas pelo Sol inclemente e o pó vermelho que se lhes agarrava à pele suada.

Para trás ficaram as recordações da infância pobre, vivida com a alegria inocente de quem não conhecia nada mais do que o mundo onde nascera. Ficara a família, acenando na despedida, à porta da casa miserável, o cachorro ladrando como sempre com as costelas marcadas na pele, quase sem pelo, ladrando com fome, mais do que por pena do amigo de brincadeiras antigas que partia para a viagem desconhecida com um apertado nó na garganta.

A faixa azul que avistara com alvoroço transformou-se num mar azul debaixo de um sol estonteante cuja luz cegante parecia prometer a felicidade próxima. Uma brisa fresca de maresia acariciava a face daqueles seres exaustos que tinham conseguido sobrepor-se às amarguras da viagem. Parecia uma pequena vitória da esperança, uma carícia do destino, uma recompensa de Deus pelo calvário do caminho. Baixaram do camião nas colinas que davam para o porto de pesca e as praias de onde sairiam para atravessar o mar até às costas da Europa, ali onde sabiam que se podia ser feliz.

Esperou várias semanas até que um dia um homem que falava francês lhe disse que embarcaria de noite para a travessia. Chegou a território europeu depois de dois dias à deriva e a abordagem de um barco da polícia. Quando pisou o cais onde desembarcaram, sentiu que, finalmente, o sonho de uma vida melhor se tinha tornado vida. Duas lágrimas rolaram, solenes e lentas, pela sua face escanzelada.

Havia já mais de dois anos que conseguira arranjar um trabalho numa cidade do sul do país, na construção. Era uma cidade acolhedora que, na primavera, estava permanentemente perfumada de flor de laranjeira. Vivia numa casa velha nos subúrbios com outros companheiros que se amontoavam em quartos pouco arejados e húmidos no inverno, onde os canos de água vibravam ruidosamente quando se abria uma torneira. Não havia água quente, mas todas as incomodidades do quotidiano eram sempre termo de comparação da memória que recordava a lama, os mosquitos e a fome da terra que o vira nascer. Levantava-se sempre com a esperança indefinida de qualquer pequeno milagre que se limitava, as mais das vezes, a agradecer a deus o mero facto de estar vivo.

O que lhe pagavam para picar paredes e carregar sacos de cimento mal dava para pagar a quota do dormitório que partilhava com os camaradas de desgraça.

Decidiu que tinha de encontrar outra ocupação que melhorasse o anémico salário que auferia por dobrar a espinha e respirar o pó do cimento. Como conhecia um patrício que vendia nas ruas, conseguiu entrar no esquema e começou a vender de tudo o que o chefe da organização que distribuía a mercadoria de contrabando para venda lhe passasse para as mãos, mediante a promessa de uma magra comissão. Aceitou e, nas horas que lhe restavam do dia, depois de uma jornada a respirar o pó e a alombar sacos de cimento, percorria com um sorriso sincero as ruas da cidade ou as praias vizinhas, oferecendo os relógios falsificados, os foguetões luminosos propulsados por fisga, as malas de senhora que imitavam as marcas de Paris, os bonecos que falavam e tudo o mais que lhe entregassem para impingir nas ruas da cidade e que pudesse quebrar a indiferença dos transeuntes distraídos. Aos fins de semana, vendia nas praias.

Um dia vieram parar-lhe às mãos uns pinguins insufláveis que foram a tentação de muitos miúdos, que arrastaram as mães para que lhos comprassem e que provocaram mais de uma birra escandalosa em plena praia e as pragas mal disfarçadas de senhores e senhoras que se viram obrigados a ceder para acalmar o escândalo infantil. Nesses momentos, e depois de meter ao bolso o que os progenitores chantageados lhe pagavam pelo pinguim sedutor, pensava na sua infância passada na lama da estação das chuvas e na roda de bicicleta sem pneus e com poucos raios, que empurrava torpemente com um pau quando a terra vermelha lho permitia, como limpava os mucos nasais às costas da mão e enxotava as moscas que queriam pousar-lhe nos cantos dos olhos.

Eram as cinco em ponto da tarde quando a senhora que conduzia um daqueles automóveis que parecem querer voltar para o *stand* do concessionário, olhou para o telemóvel que vibrava no assento ao seu lado. Sentia a vibração, mas os sacos, das compras com nomes de marcas caras, tinham deslizado e coberto o bendito aparelho. Tentou afastar com nervosismo os embrulhos perfumados e tateou o assento à procura do telefone que continuava desesperadamente a vibrar. Talvez fosse a filha a pedir-lhe mais alguma extravagância da moda ou a amiga de coisas fúteis que a chamava para tomar um chá ao cair da tarde. Desviou a vista da paisagem um segundo, o carro guinou para o lado direito e galgou o passeio, e, na confusão gerada pelos embrulhos que obedeceram às leis da inércia, o telemóvel que continuava desesperadamente a tocar e a inexperiência de quem estava habituada a motorista fardado, pisou ainda mais o pedal errado. Sentiu um baque surdo e o carro imobilizou-se contra a parede da instituição bancária da avenida passando entre duas laranjeiras, que perfumavam com as suas flores de primavera o dia de quem por ali passava.

No passeio, estendido como se estivesse adormecido, um corpo magro jazia, inerte, e uma lâmina de sangue alargava-se paulatinamente de um vermelho brilhante e escuro. Espalhados à sua volta, alguns objetos, uma mala de senhora de Paris, uns relógios seguramente de contrafação, e uns pinguins insuflados que, pela sua aérea leveza, ocupavam uma maior área de dispersão. A condutora do veículo, que parecia querer voltar para o *stand*, procurava desesperadamente o telemóvel no meio dos embrulhos de marcas finas. Um menino rabugento forçava a mãe para apanhar do chão um dos pinguins que por ali jaziam.

Os serviços de urgência limitaram-se ao levantamento de um corpo que conduziriam aos serviços de medicina legal e as laranjeiras continuaram a perfumar o passeio da avenida.

**PROFESSORA CRISTINA FRUTUOSO**

---

PUB

Vocacionada essencialmente para obra de raíz e de remodelação e de recuperação de edifícios em todas as suas vertentes, nomeadamente nas artes de pedreiro e calceteiro, pichelaria, trolharia, carpintaria, pintura e de aplicação de gesso cartonado e similares e dos vários sistemas ETICS existentes no mercado

Tem ainda parcerias com fornecedores de serviços de serralharias de ferro, de aço inox e de alumínios.

- **F.P.S. CONSTRUÇÕES UNIPESSOAL, LDA**
- RUA DO COMÉRCIO, Nº 1263
- 4505-473 LOBÃO – SANTA MARIA DA FEIRA
- CONTRIBUINTE Nº 509 483 020
- E-MAIL: fps.geral@gmail.com / fps.deptec@gmail.com / fps.andaimes@gmail.com
- CONTACTO: 22 744 95 90

# CRESÇO ENQUANTO ENSINO

"Ensinar é aprender duas vezes." — Joseph Joubert

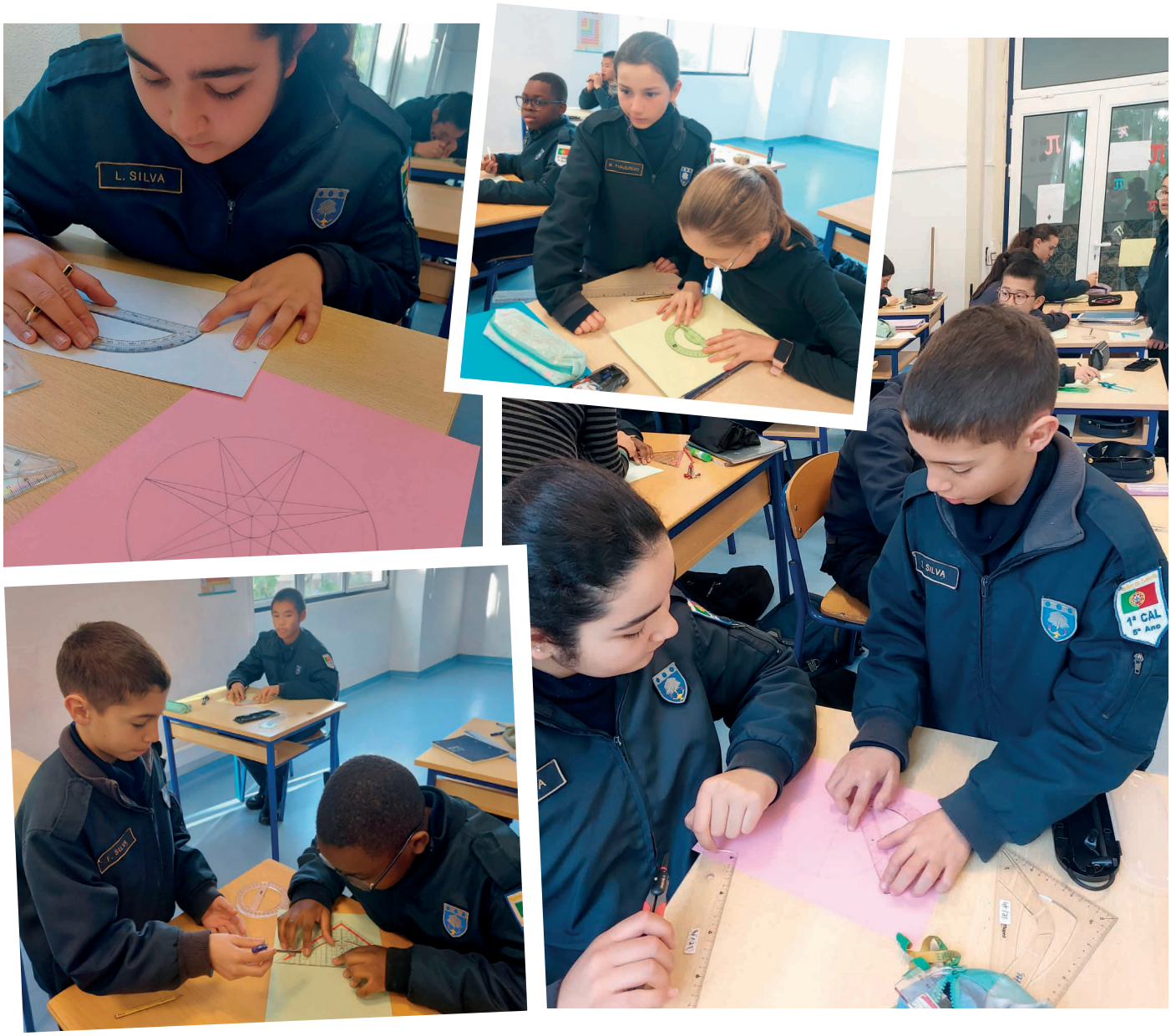
No ano letivo de 2023/2024, os alunos do 5.º ano tiveram a oportunidade de dinamizar atividades com os alunos do 7.º ano, no âmbito da disciplina de Matemática, numa perspetiva de articulação vertical. Esta iniciativa visou fomentar o gosto pela aprendizagem da disciplina e promover a partilha de saberes entre diferentes anos de escolaridade.

A atividade intitulada "Construção e Análise de Polígonos Estrelados Inscritos na Circunferência" foi o palco para esta experiência única. Os protagonistas foram os alunos do 5.º ano que, de forma lúdica e envolvente, ensinaram os colegas mais velhos a resolver problemas e aplicar conhecimentos previamente adquiridos.

Nesta atividade, os alunos treinaram a motricidade fina, utilizando instrumentos de desenho como o compasso, a régua e o transferidor, enquanto brincavam com a Matemática, aplicando conceitos geométricos que já haviam estudado nas aulas. Os alunos do 7.º ano, que agora estão no 8.º, também tiveram a oportunidade de praticar o uso dos mesmos materiais, ao mesmo tempo que revisitaram e consolidaram conceitos anteriormente aprendidos.

Esta troca de saberes reforçou as aprendizagens de todos, promovendo um verdadeiro espírito de cooperação e de grupo entre alunos de diferentes idades e níveis de escolaridade. A experiência demonstrou, mais uma vez, que a melhor forma de aprender é, sem dúvida, ensinando.

**AS PROFESSORAS PAULA MONTEIRO E SUSANA VASSALO**



# A FESTA DA FÉ NO CONTEXTO ESCOLAR

A vida, com os diferentes acontecimentos que vão fluindo num contínuo devir e que nos colocam em permanente ação, e a sermos mais intervenientes no nosso contexto específico, leva-nos a ir mais longe, a chegar a patamares que não pensávamos alcançar e que nos catapultam para mais além, para mais longe.

Quem diria que seria possível alcançarmos objetivos cujos projetos ainda estavam longe da vista e também longe do coração? Mas a força do acreditar (fé) e do empenho generoso (trabalho) leva-nos a alcançar o que desejamos no mais íntimo do nosso ser.

O ano escolar de 23/24, no Instituto dos Pupilos do Exército, foi exatamente isso que proporcionou e me ajudou a ver mais longe e a acreditar que é possível alcançar coisas que nos pareciam impossíveis.

O fazer catequese e a minha envolvência pessoal nela, com o percurso exigente de gente que quer ser feliz e às vezes não sabe como fazer, leva-me a esforçar-me e a lutar para que consiga acompanhar, com dedicação, toda esta nossa juventude que precisa de alguém que as acompanhe com estima e dedicação e, acima de tudo, com respeito.

Não é nada fácil, mas ver que conseguem fazer um pouco mais e que sentem em nós essa presença retemperadora e motivacional, leva-me a louvar o Senhor e a agradecer-Lhe o ter-me colocado neste campo de trabalho tão marado, mas tão maravilhoso.

O nosso Administrador Apostólico, D. Rui Valério, brindou-nos com a sua presença, no dia 28 de maio de 2024, acompanhado com o Sr. Capelão Adjunto do Exército padre Benjamim e presidiu aos Sacramentos da Iniciação Cristã e à Profissão de Fé, na Igreja de Nossa Senhora do Rosário, igreja contígua ao Instituto dos Pupilos do Exército e da responsabilidade da Força Aérea Portuguesa, à qual agradecemos, desde já, a sua pronta e disponível entrega para as nossas diversas celebrações ao longo do ano. A celebração começou às 18h00 e tivemos o privilégio de contar com os familiares e amigos dos nossos alunos, com militares, professores e funcionários civis.

Agradeço a total disponibilidade do Comando do IPE para a realização da nossa celebração.

O coro dinamizou e abrilhantou a nossa celebração e aproveito para agradecer e louvar o empenho da Professora Irene e de todos os alunos que pertencem ao coro. Um muito obrigado a toda esta maravilhosa equipa, do fundo do meu coração.

Agradeço também aos nossos espetaculares acólitos pelo seu prestimoso serviço ao altar. Obrigado pelo vosso serviço e disponibilidade!

Quero recordar a nossa juventude, que realizou, de forma admirável os Sacramentos da Iniciação Cristã e a Profissão de Fé (19 elementos). E louvar o Senhor por lhes possibilitar o encontro com a Fé. Que o Nosso Bom Deus os ilumine e os encaminhe pelos caminhos da vida.

O Senhor Bispo conduziu a cerimónia com gestos simples e com muita liberdade, e incentivou os nossos jovens a permanecerem unidos na Fé, na Esperança e na Caridade. E a serem testemunhas, no meio escolar, do Amor de Deus.

**CAPELÃO LICÍNIO SILVA, CP**

# TREFFPUNKT - DEUTSCH

Os trabalhos dos alunos dos 9.º A, sobre as férias de verão.

Meine Sommerferien waren sehr gut. Ich war an der Algarve mit meiner Famile. Ich hatte viele Freizeitsaktivitäten, wie Videospiele und Fußball spielen, zum Beispiel. In Lissabon hatte ich auch viel Spaß: ich war oft mit meinem Freund Eduardo und ich war im Rockmusik-Festival *Rock in Rio* mit Santiago, einem Freund von meiner Klasse. Ich war auch manchmal zum Strand. So waren meine tolle Ferien!

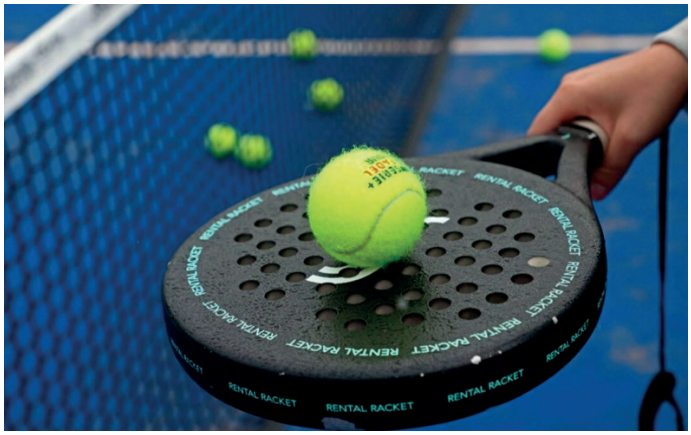
**IGOR BUGARIN, 336/20**

Ich heiße Afonso und in den Ferien war ich in Lourdes, in Frankreich. Ich war dort mit meiner Familie und wir waren spazieren und Denkmäle besuchen. Dann war ich wieder in Portugal. Ich war meistens zu Hause und hatte viele Hobbys, wie, zum Beispiel, Computer und Videospiele spielen oder kochen. Ich war auch auf dem Konzert von Travis Scott, im Rock in Rio Musik Festival, mit meinem Onkel und meiner Tante. So waren meine Sommerferien.

**AFONSO RODRIGUES, 331/20**

In den Sommerferien war ich in Alentejo und ich hatte viel Spaß dort. Ich war auch im Norden Portugal und ich war bei meinen Großeltern. Ich war auch oft mit meinem Freund Badocha und wir hatten viele Aktivitäten, wie Bowling, Fußball oder Padel spielen. Ach ja, auch sehr toll war: das Rockmusik-Festival Rock in Rio! Ich war dort mit meinem Freund Igor. Wir hatten viel Spaß.

**SANTIAGO FERREIRA, 229/20**




In den Ferien war ich in Madrid, Spanien, und das war super. Ich war spazieren und war in Museen. Dann war ich zurück in Portugal. Das war auch toll. Ich war im Kino und manchmal war ich auch am Stand mit meinen Freunden Godinho, Igor und Santiago. So waren meine Sommerferien.

**BRUNO FILIPE, 360/20**

In meinen Ferien war ich an der Algarve mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich war beim surfen und ich war auch im Kino. Ich war auch mit meiner Cousine am Meer, in Odeceixe. Das war super.

**CATARINA COSTA, 335/20**

In den Sommerferien war ich mit meiner Familie an der Algarve. Das war super. Ich war meistens am Strand. Ich war oft mit Freunden und wir waren die ganze Zeit im Meer: wir schwimmen sehr gern. Ich war auch in Alentejo mit einem Freund und seinen Eltern. Das war auch super.

**ANTÓNIO HIPÓLITO, 323/20**

Ich heiße Madalena. In den Ferien war ich oft im Park, im Kino und im Skatepark mit Freunden. Ich war auch bei meiner Oma in Lissabon. Ich hatte viel Spaß. Meine Ferien waren toll.

**MADALENA AMARAL, 337/20**

In den Ferien war ich in Frankreich, in Paris. Das war toll. Ich war auch im Kino, weil ich Filme mag.

**GABRIEL GALVÃO, 366/20**

Ich heiße António und in den Sommerferien war ich in Spanien. Ich mag spanisches Essen und Madrid. Dann war ich wieder in Portugal. Ich war meistens zu Hause und hatte viele Aktivitäten, wie Fußball spielen und trainieren. Ich war oft in Restaurants. Dann war mein Vater zurück in Portugal und wir waren in Lissabon spazieren. Ich hatte sehr viel Spaß mit meinem Vater. Aber dann war die Schule wieder da...

**ANTÓNIO ALVES, 3/20**

**Os alunos dos 8º A criaram um pequeno poema sobre o amor (die Liebe).**

Ist das Liebe?
Er will sie küssen.
Sie will nur einen Freund haben.
Er will sie umarmen.
Sie will es nicht machen.
Er muss sie vergessen.
Muss er die Gummibärchen allein essen?

RAFAEL MARQUES, 15/21;
VICTÓRIA VAZ, 173/23;
GABRIEL NUNES, 475/21

# SUMMER HOLIDAYS – HIT THE ROAD!

During my summer break, I was "surprised" by my family with a trip to France.

On the departure day, we had to wake up at 2 a.m. to arrive at the airport in time for the check-in. There we had to wait three more hours, which was the definition of boring. The worst was that we couldn't fall asleep because our plane could arrive at any second! Finally, we arrived in Orly Airport (Paris) at 10 a.m. France time, and we took two more hours to arrive at the house of my parents' friend.

We relaxed there a bit but not for long because we were anxious to visit the whole city, the beautiful city of lights and love - Paris. Two days after arriving, I got another surprise - this one I wasn't really expecting - we went to Disneyland for the rest of the week! As I said before, I was there only with my parents, but I couldn't have more fun.

After this amazing week to start my summer break at full speed, we had to come back home to Portugal.

So, what was the trip like?

Well, I enjoyed my trip a lot because, besides having had a good time with my family, I got to know new cultures and Art, and I also had lots of fun.

GABRIEL GALVÃO, N.º 366/20, 9.ºA

Hi! I'm Matilde, and I'm going to tell you everything about my summer holidays.

In the first three weeks, I went almost every day to the beach with my friends. We went by bus because our parents were working. The weather was really sunny.

Then, in the middle of July, I went to my friend's house in the Alentejo with her parents. There I spent a week, and we mostly spent our time between the pool and the beach.

After that week, I went shopping with my friends. Later, I went to the Algarve with my parents and my brother, where I spent a few weeks.

The week before school started, already at home, my friend and I went to the second-biggest Zara in the world that had just opened near Chiado here in Lisbon.

These were my summer holidays, in which I had a lot of fun with all my friends and my family.

MATILDE ANSELMO, N.º 6/20, 9.º C

My holidays were divided into two parts. In the first part, I went to Madeira by plane with my parents. For one week, we visited beautiful landscapes and amazing beaches. Madeira is a really wonderful island with a great location and magnificent sunny days.

I also went to a summer camp with my friend Madalena where we spent an entire week. There, we did many different activities such as sliding, karaoke, hiking, and other group activities. This experience was amazing, I loved it a lot.

LARA LOURENÇO, N.º 67/22, 9.º C

This year my summer holidays included a tour around Europe.

I went to Spain, Andorra, France, and other countries, and I visited many cities. I could do this because my Canadian family came to Portugal and I wanted them never to forget Portugal and Europe, so I suggested them this trip.

We spent three weeks on travelling, and the weather was always amazing. In Córdoba, which is an extremely hot Spanish city, it was 40 degrees. We always travelled by car, and the longest trip without stopping was 6 hours.

I really enjoyed this experience and if I could, I would do it again next year.

ARTUR VICENTE, N.º 362/20, 9.º C

During my holidays, I spent most of my time at home and on the beach.

In June, I was supposed to go to Rock in Rio with my uncle to watch 21 Savage, but unfortunately, he got sick. In July, I went to a summer camp with some friends from my previous school, and it was great. I remember one weekend when my friends and I went to Colombo and met an influencer who gave us €40 which paid for our dinner. Still in July, I went to Viseu for five days with my parents. We spent most of our time in the pool. In the first week of August, I went to Altice Arena with my uncle and his girlfriend to watch Travis Scott. It was very fun and I would like to repeat it.

In the last two weeks of August, I went abroad to Lourdes, France.

My parents stopped in Toledo, and we visited this very beautiful town in Spain. In Lourdes, I stayed in my other uncle's house. We stayed there for one week and I visited the whole city.

In the road trip back to Portugal, we stopped in Andorra and Barcelona. I enjoyed Andorra much more than Barcelona. In September, I stayed at home.

**AFONSO RODRIGUES, N.º 331/20, 9.º A**

---

PUB

# FIRST GLOBAL CHALLENGE 2024

Dear reader,

We are excited to share the thoughts and reflections of our talented students who recently travelled to Greece to take part in a prestigious Global Robotics Competition that took place from the 26th to the 29th of September in Athens. Their selection for this remarkable opportunity is the result of their dedication, hard work, and innovative spirit. Throughout their week-long journey, they not only represented our school with pride but also gained invaluable experiences and insights besides friendships.

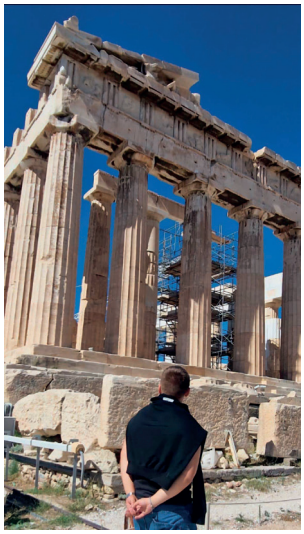
Let's read their creations and celebrate their achievements!

Taking part in First Global Challenge is something I'll never forget because of the many friendships I made and the interaction I had with people from countries all over the world. Besides that, I had the opportunity to demonstrate what I know about programming and to see how to work with specific software codes essential for our robot to function correctly and in the best possible way.

I'm also very happy to have represented both IPE and Portugal at this event. But I think the best part of this trip was talking to people from different countries, discovering each culture and the different realities in more depth, such as Belarus, El Salvador, San Marino, Serbia, etc.

It was amazing to visit Greece, try the traditional food and getting to know a bit of its culture. I visited Orthodox churches and ancient parts of the Acropolis. I'm very grateful to IPE for giving me this new experience.

**ELMANO FERNANDES, N.º 369/17, 12.º C**



Matilde and Mateus tried briefly to answer some of their colleagues' questions.

**What was the weather like in Greece?**

**Matilde:** Well, it was sunny and much hotter than in Lisbon.
**Mateus:** The weather in Greece was quite nice. It was warm almost all day, even at night, but slightly warmer in the middle of the day.

**Did you have the opportunity to go to the beach?**

**Matilde:** No, unfortunately we didn't have the chance to go to the beach, but we went to the outdoor hotel pool.
**Mateus:** Due to the weather, we could have gone to the beach, but we didn't have towels, sun hats, or free transport, so we stuck to the hotel pool.

**Was the food good?**

**Matilde:** Yes! The Greek food is really tasty and fresh. My traditional favorite meal was "pita shawarma" and I loved the dessert "baklava".
**Mateus:** Yes, the food was fantastic and there was a lot of variety because there were people from every country in the world, each with their own culinary traditions. But the Greek food was some of the best around because it was very similar to Portuguese food.

**Where did you stay?**

**Matilde:** We stayed at Stanley hotel in Athens. Breakfast there was great! There was a fantastic super sized swimming pool on the rooftop.

**Mateus:** We stayed in a hotel called the Stanley. The hotel had a rooftop with a giant swimming pool, a bar, and views of much of the city, especially the Acropolis, which is a historic landmark in Athens. It also had a gym and a sauna.

**Who did you go to Greece with?**

**Matilde:** I went to Greece with 4 colleagues, all older than me, and my two robotics' teachers.

MATILDE ANSELMO, N.º 6/20, 9.º C
MATEUS ALVES, N.º 21/19, 10.º C

This was my first time participating in First Global Challenge, as well as my first experience in a robotics competition. This year, it took place in Greece, and I will never forget the joyful moments I lived there, nor the incredible people I met. The competition not only provided us with more than excellent conditions in return for our participation and effort, but it also opened doors to unforgettable experiences. Being surrounded by participants from over 190 countries, I learned so much about different cultures, made friends from places like San Marino, Serbia, and El Salvador, and improved my communication skills in English, as well as my interpersonal abilities. I discovered that life isn't just about winning, it's about giving your best and learning from your mistakes. While I had the chance to deepen my knowledge of robotics and some physics concepts, the most important lesson I took away was learning how to work as part of a team.

ADRIANO VILHENA, N.º 411/23, 11.º C

# A AULA DE FÍSICO-QUÍMICA

A Escola do séc. XXI deve ser simultaneamente um espaço de reflexão e desenvolvimento. Para tal, deve continuar a adaptar-se aos novos desafios, a diversificar estratégias, a atualizar procedimentos... Com a evolução da tecnologia, a multiculturalidade, a necessidade de sustentabilidade, etc. também os conhecimentos em Ciência têm vindo a alterar-se. A contribuição que a Educação em Ciência, nomeadamente na disciplina de Físico-Química, pode dar na formação integral do ser humano é incontestável, urgente e passa com certeza mais pela compreensão de diversos aspetos científicos do que pela sua memorização. Ao estabelecer um Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a tutela pretende incentivar a formação de cidadãos responsáveis, reflexivos e ativos, capazes de dar resposta aos desafios da atualidade. Assim, o Ensino das Ciências tornou-se um meio eficaz para este fim. Para o desenvolvimento de competências dos jovens, os processos em sala de aula devem atualizar-se, de modo a integrar metodologias ativas de aprendizagem, atividades práticas e outras estratégias em que os alunos estejam ativamente envolvidos. As atividades práticas permitem este envolvimento e englobam uma enorme variedade de ações. Este tipo de atividades é muito frequente, nas nossas aulas e o trabalho prático, individual ou em grupo, pode ser definido como aquele em que o aluno interage ativamente com conceitos, teorias, materiais e/ou equipamentos. Um aluno refletindo em grupo (mais do que refletindo individualmente) uma questão problema pertinente, desenvolve aspetos tão fundamentais como o planeamento, a colaboração, a seleção de recursos, a recolha de dados, a interpretação, a argumentação, a criatividade, a avaliação, a comunicação de resultados... Os projetos, ao permitirem a resolução de um problema, apelam à iniciativa, à tomada de decisão, à cooperação e à autonomia. No que concerne aos relatórios das atividades experimentais, também importa uma reflexão suplementar, pelo que, muitas vezes, em vez do tradicional modelo se opta pelo diagrama em Vê de Gowin. Esta ferramenta, para além de promover a integração entre aspetos conceptuais e experimentais, estimula o pensamento crítico, melhora a construção do conhecimento e incentiva a metacognição.

As ações desenvolvidas com os nossos alunos, no IPE, são diversificadas, interdisciplinares e potenciadoras de uma efetiva aprendizagem. Assim, realizaram-se atividades experimentais, construção de maquetes sobre assuntos científicos, apresentações das investigações realizadas, visitas de estudo, entre muitas outras estratégias de desenvolvimento dos alunos. É isto que os ajuda a crescer!

**PROFESSORA VERA PRETUCCI**

PUB

CAIXIVIDROS ALUMÍNIOS, LDA.
Comércio e Indústria
Alumínio
Vidro
30 ANOS
1986-2016
PVC
Ferro
Estores
Rua Sebastião Alves n.º 22 | 2860-101 Alhos Vedros
Tel.: 212 047 295 | Fax: 212 150 450 | caixividros@gmail.com

# CERIMÓNIA 25 DE MAIO

O Instituto dos Pupilos do Exército, na época, Instituto Profissional dos Pupilos do Exército de Terra e Mar, foi criado em 1911, por decreto de 25 de maio, sob a égide do General António Xavier Correia Barreto, Ministro da Guerra. A sua matriz profissional assentava na premissa de "formar cidadãos úteis à pátria". Assim, desde 1911 até hoje, os planos de estudos foram sofrendo sucessivas reformas, ditadas pela necessidade de acompanhar a evolução geral do ensino em Portugal e dar resposta às necessidades de formação na área técnico-profissional. Não obstante esta vertente, o IPE também prepara os seus alunos para ingressar no Ensino Superior, onde estamos muito bem representados nos mais variados cursos.

No centésimo décimo terceiro aniversário, toda a comunidade se mobilizou para festejar mais um ano. As comemorações foram compostas por uma cerimónia com a presença de altas entidades. No corrente ano, esta foi presidida pelo Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo, e contou com a presença, para além de um número significativo de Encarregados de Educação, Professores e Antigos Alunos, do Chefe do Estado-Maior General das Forças Armadas, General José Nunes da Fonseca, do Chefe do Estado-Maior do Exército, General Eduardo Mendes Ferrão, entre muitas outras entidades militares e civis. Do programa da cerimónia militar, destacam-se as alocuções proferidas pelo Diretor do IPE e de S. Ex.ª Ministro da Defesa Nacional, a leitura do Código de Honra do Aluno, o desfile do Batalhão Escolar, em que diversas gerações de ex-alunos reavivaram memórias de tempos vividos neste Instituto. A Cerimónia terminou com a inauguração, na Sala do Aluno, da exposição subordinada ao tema "O maio de abril".

As comemorações culminaram com o tradicional desfile do Batalhão Escolar, na Praça do Império, em Lisboa, seguido de uma celebração litúrgica na Igreja de Santa Maria de Belém, no Mosteiro dos Jerónimos.

**Sua Excelência Senhor Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo,**

Em nome de todos quantos aqui servem, permita-me apresentar formalmente, mas também de forma natural e genuína, as boas-vindas e manifestar o quanto nos sentimos honrados por presidir a esta cerimónia, conferindo-lhe a dignidade e o lustre que de facto ela merece.

Seja bem-vindo ao Instituto dos Pupilos do Exército, erigido sob o lema "Querer é Poder".

**Excelentíssimo Senhor General Chefe do Estado-Maior General das Forças Armadas,**

**Meu General,**

É um privilégio receber um dos antigos alunos mais ilustres formados neste Instituto.

A presença, meu General, neste dia festivo, é motivo de orgulho, incentivo e um exemplo a seguir para as gerações mais novas.

Bem-haja, meu General.

**Excelentíssimo Senhor General Chefe do Estado-Maior do Exército,**

**Meu General-Chefe,**

Permita-me enaltecer publicamente a prioridade e atenção que o meu General dedica ao Instituto dos Pupilos do Exército e a forma muito próxima e humana como se mantém atento ao percurso e vivência de toda a comunidade, em especial dos seus alunos.

Sentimos orgulhosamente que o Comandante do Exército está permanentemente connosco.

O acompanhamento contÍnuo do meu General são um alento e o exemplo vivo dos valores que nos esforçamos por transmitir aos nossos alunos.

**Ex.mo Senhor Tenente-General Vice-Chefe do Estado Maior do Exército,**

**Meu General**,

Bem-vindo a este seu Estabelecimento Militar de Ensino.

Reiteramos toda a nossa vontade na procura de querer fazer mais e melhor.

Na pessoa do meu General, saúdo todos os Oficiais Generais da estrutura Superior do Exército.

**Ex.mo Senhor Presidente da Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica,**

A presença de V. Ex.ª é o testemunho dos fortes laços que se estabeleceram ao longo dos tempos entre o Instituto e a edilidade que V. Ex.ª preside e que, acreditamos, é a expressão do espírito de sã e desinteressada cooperação, que caracteriza a nossa convivência e o nosso relacionamento.

**Excelentíssimos Senhores Oficiais Generais,**

**Excelentíssimo Senhor Major-General José Feliciano, Mui-Ilustre Diretor de Educação do Exército e meu Diretor,**

**Excelentíssimos Senhores Diretores e Subdiretores do Instituto dos Pupilos do Exército, que saúdo na pessoa do Senhor Major General Alves Rosa,**

**Excelentíssimos Senhores Comandantes, Diretores e Chefes de Unidades, Estabelecimentos e Órgãos do Exército, Forças de Segurança e demais Autoridades Civis e Académicas,**

**Excelentíssimos Senhores Adidos Militares de Países Amigos,**

**Excelentíssimo Senhor Diretor do Colégio Militar, a quem saúdo de forma particular, pelo que nos une na missão que cumprimos,**

**Excelentíssimos Senhores Presidentes, da Associação dos Pupilos do Exército e Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos dos Pupilos do Exército,**

Nas vossas pessoas, saúdo todos os antigos alunos, pais e encarregados de educação presentes nesta cerimónia.

**Distintos convidados,**

Obrigado por terem aceitado o nosso convite e por nos honrarem com a vossa presença.

Cumprimos 113 anos de história de um passado repleto de feitos, figuras ilustres e tradições.

Por decreto de 25 de maio de 1911, em pleno advento da República, foi criado o Instituto Profissional dos Pupilos do Exército de Terra e Mar, como Instituição militar de educação e beneficência, destinada a auxiliar a educação primária, profissional ou científica dos filhos da família militar e a tutelar os seus órfãos.

Neste contexto, nestas mesmas instalações, e definido como local de internato de ensino e educação, destinado aos filhos de sexo masculino, das praças, sargentos ou oficiais do exército e da armada, teve origem a nossa secular Instituição com o objetivo de formar cidadãos úteis à Pátria, promovendo o trabalho e o esforço próprio, tendo em vista a preparação dos desafios da vida adulta.

Desde 1911, os planos de estudos sofreram sucessivas reformas, ditadas pela necessidade de acompanhar, internamente, a evolução geral do ensino em Portugal.

Tais reformas, porém, sempre tiveram presentes quatro aspetos característicos deste Instituto, dignos de relevo:

- A coexistência de vários cursos e de diferentes níveis de ensino;
- A equiparação, para todos os efeitos, dos cursos ministrados aos correspondentes cursos dos estabelecimentos congéneres, de natureza civil;
- A instrução de matriz militar, ministrada em função da idade e/ou preparação académica;
- O papel importante da educação física no desenvolvimento global dos alunos.

A realidade atual do Instituto dos Pupilos do Exército é substancialmente diferente em relação à dos seus primórdios.

Atualmente, tem possibilidade de frequência qualquer cidadão da nossa sociedade; são ministrados os 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário, no regime de ensino profissional, num sistema de ensino misto, em regime optativo de internato ou externato.

Ao dia de hoje, frequentam o IPE 319 alunos, de 11 nacionalidades diferentes: 165 no Ensino Básico e 154 no Ensino Secundário.

Do efetivo total, 30% são do sexo feminino e 60% são externos.

Afirma-se ainda como relevante o apoio do Instituto ao Curso de Formação de Sargentos do Quadro Permanente do Exército, durante dois semestres letivos, no seu percurso de formação, nas áreas de Material e Transmissões.

Passados mais de cem anos, apesar das múltiplas transformações económicas, sociais, militares e políticas, soubemos adaptar-nos sem perder a identidade e o rumo, mantendo uma matriz formativa de natureza e cariz castrense, norteada pelos princípios e valores da ética, carácter, coragem, lealdade e camaradagem, sem deixarmos de acompanhar as mudanças na sociedade.

Continuamos a ser uma escola com ambição, que pretende olhar para o futuro, com o orgulho do passado.

Continuaremos a afirmar o nosso espaço, nos cursos da eletrónica, informática, manutenção industrial e gestão.

Procuraremos continuar a encontrar respostas para as novas exigências formativas das modernas sociedades, nunca perdendo o *ethos* do nosso Instituto.

Por isso criámos também, há dois anos, o curso Técnico de Desporto.

Mas já estamos a olhar para novas áreas, como sejam o da Mobilidade Elétrica, não só na lógica de cursos profissionais, mas também no âmbito de formações monográficas para a sociedade Civil e para as Forças Armadas.

Também por isso, lançámos uma candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência, para reequipar os nossos laboratórios de informática, programação e robótica que esperamos venha a ter sucesso.

Temos, igualmente, um conjunto de projetos transversais de natureza multidisciplinar que nos permite reforçar as competências extracurriculares nos nossos cursos.

E, finalmente, não poderíamos deixar de referenciar o enorme esforço que o Instituto e o Exército têm vindo a fazer, quer na recuperação de algumas instalações, nomeadamente ao nível das condições de vida dos alunos, mas também no equipamento de alguns materiais pedagógicos.

Deixaria também aqui uma palavra de apreço para todos os nossos parceiros que têm permitido que os nossos alunos realizem os seus estágios de Formação em Contexto de Trabalho e possam vir a iniciar o seu percurso profissional.

Refira-se, ainda, que, apesar de sermos uma escola de Ensino Secundário Profissional, também dispomos de incentivos e projetos próprios para todos aqueles que optem pelo prosseguimento de estudos superiores. Neste âmbito, no ano transato, 85% dos nossos alunos do 12.º ano, deram continuidade à sua formação em inúmeras instituições de ensino superior, tais como, entre outras, a Academia Militar, a Academia da Força Aérea e o Instituto Superior Técnico.

**Oficiais, Sargentos, Praças e Funcionários Civis que servem no Instituto dos Pupilos do Exército,**

A todos saúdo e dirijo uma palavra de apreço, pelo esforço, dedicação e profissionalismo que têm demonstrado em prol da nossa missão coletiva.

Deixo um especial reconhecimento a quem tem a enorme responsabilidade de enquadrar militar e administrativamente os alunos e de neles desenvolver competências no âmbito da vivência e da cultura militar.

Não poderia, também, deixar de reiterar o meu apreço a todos aqueles que servem a instituição e que realizam com manifesta boa vontade, muitas vezes de forma anónima, as tarefas para garantir a tempo e horas o funcionamento desta casa.

**Caros Professores e Professoras,**

Publicamente relevo o vosso profissionalismo, esforço, dedicação e particular empenho no Projeto Educativo do Instituto dos Pupilos do Exército.

Fostes, sois e sereis uma referência e a pedra angular do funcionamento desta escola, e os responsáveis pela "moldagem" do carácter dos nossos alunos e por eles sereis recordados ao longo de gerações.

**Caros Alunos e Alunas do Instituto dos Pupilos do Exército**

Sois a verdadeira essência desta casa e a razão da nossa existência. Mostrai-vos dignos e merecedores de tal honra, cultivando um relacionamento leal e correto nas atitudes, assente na disciplina individual e coletiva que decorre do cumprimento, assumido e consciente, dos princípios e valores enunciados no Código de Honra do Aluno dos Pupilos do Exército.

Uma palavra, também, a todos os vossos Encarregados de Educação, que nos escolheram para fazer crescer os seus Educandos.

Sobre os vossos ombros recai a responsabilidade de defender o legado de todos aqueles que vos antecederam e manter viva a nossa nobre divisa: Querer é Poder.

A comunidade tem muito orgulho em vós.

**Excelentíssimo Sr. Ministro, Excelência,**
**Meus Generais,**
**Ilustres Convidados,**
**Minhas Senhoras e Meus Senhores,**

Em nome do Instituto dos Pupilos do Exército, agradecemos, uma vez mais, a vossa presença neste dia festivo.

O Instituto dos Pupilos do Exército é, e quer convictamente continuar a ser, uma escola de referência, ultrapassando com determinação, sem vacilar, os desafios do presente, acautelando devidamente os do futuro.

A intenção originária de criar "cidadãos úteis à Pátria" mantém-se hoje inteiramente válida, procurando formar cidadãos, felizes, integrados, autónomos, empreendedores e conscientes do valor do trabalho.

Podem contar connosco.

**PROFESSORA SÍLVIA MARQUES**

# EXPOSIÇÃO "MAIO DE ABRIL"

A exposição intitulada **"maio de Abril"** reúne trabalhos de alunos do Ensino Básico dos 2.º e 3.º Ciclos, dinamizados nas disciplinas de Educação Visual, Ciências Naturais e Físico-Química e na Atividade de Complemento Curricular Arte no IPE.

No ano letivo 2023-2024, e na disciplina de Educação Visual, para além dos conteúdos programáticos previstos no currículo do Ensino Básico, elaboraram-se trabalhos inerentes à temática do cinquentenário do 25 de Abril. Assim, foram produzidos trabalhos alusivos aos Códigos de Comunicação Visual com os Cartazes, realização de Estruturas Tridimensionais com os elementos anatómicos (o corpo humano/mão) executados com materiais moldáveis, recorrendo a técnicas de expressão, promovendo nos alunos capacidades de modelação.

Nesta, destacam-se ainda:

- Realização de Texturas Naturais e Artificiais criando formas simples e compostas, no âmbito da Perceção e Comunicação Visual, experimentando técnicas e materiais diversos;
- Representação do Módulo-Padrão, no âmbito das Estruturas Bidimensionais, criando estruturas funcionais estéticas;
- No âmbito dos Elementos Estruturais da Linguagem Plástica, os alunos criaram árvores de Natal, com os elementos Ponto e Linha, originando registos estáticos ou dinâmicos consoante o registo visual de cada aluno.

Destacaram-se também:

- Desenho do Rosto, atendendo a uma análise atenta de todos os elementos que o constituem, respeitando as proporções do rosto, mas não descurando a representação da expressão que particulariza cada registo;
- O desenho do Corpo Humano, percecionando a sua estrutura e medidas, entendendo o corpo como um todo: esqueleto, massa muscular envolvente e articulações;

Com base na *Op Art,* os alunos criaram registos dando a ilusão de ótica, com base no desenho geométrico, recorrendo ao alto contraste na sua aplicação visual.

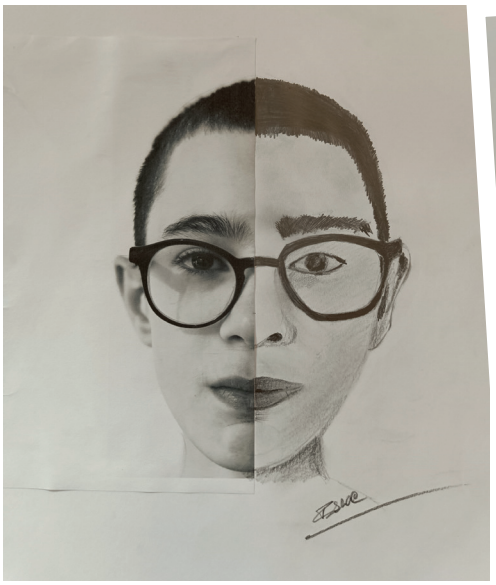
Ainda como resultado do estudo do Desenho Geométrico com a construção dos Arcos, Espirais e Ovais, os alunos criaram Composições de Concordâncias, conferindo ritmos alternados com recurso a materiais riscadores diversos.

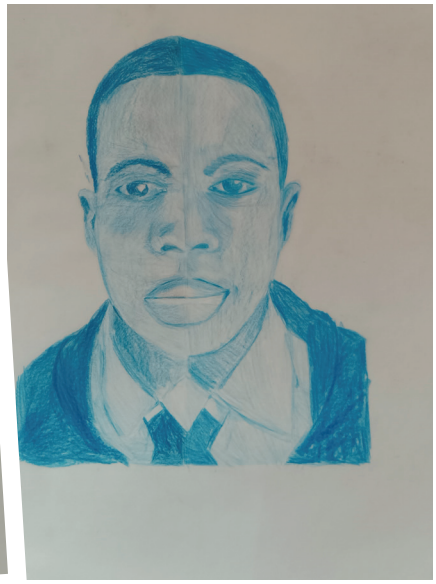
Nas disciplinas de Ciências Naturais e de Físico-Química, os alunos foram desafiados a criar modelos tridimensionais de estruturas desde o nível molecular até ao universo. Apresentaram, assim, trabalhos desenvolvidos em grupo, de moléculas, células, vulcões e sistema solar. Foram, ainda, construídos ecossistemas autossustentáveis "Ecosferas", no âmbito do estudo do tema Biodiversidade e desenvolvidos cadernos do naturalista com registos visuais das espécies vegetais autóctones e outras.

**PROFESSORAS CARLA COSTA E ALEXANDRA GONÇALVES**

## PROCESSO 25 DE ABRIL

## PROCESSO ROSTOS





## PROCESSO TEXTURAS

# ECO-DIA 2024

Celebrar o "Dia do Ambiente" foi o mote para colocarmos as mesas da sala de aula nos Claustros do Instituto, onde realizámos diversas atividades que envolveram todos os alunos do 2.º ciclo. Ainda, desafiámos as turmas do 7.º ano a participarem na atividade de orientação no Parque Florestal de Monsanto, num percurso de orientação desenhado pelos alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto, do 10.º E que selecionaram trilhos e desafios, aliando o desporto à sensibilização ambiental num projeto final avaliado na disciplina de Orientação Aplicada.

Foi uma manhã repleta de atividades criativas, dinâmicas e organizadas para os alunos refletirem sobre os desafios da proteção dos ecossistemas e da vida que estes suportam.

No total, estiveram envolvidos cerca de 120 elementos da nossa comunidade educativa entre alunos, professores e militares. Ainda contámos com a preciosa colaboração da empresa Águas do Tejo Atlântico - Grupo Águas de Portugal, que aceitou o nosso desafio para ensinar os alunos a produzir BioBombas+ cheias de vida; com sementes de plantas autóctones, um exemplo de utilização de biolamas+ e águas+ resultantes do tratamento das águas residuais da nossa cidade nas ETAR's - Fábricas de Água do Grupo Águas de Portugal. Esta ação foi dinamizada pelo monitor Pedro Pinto da ETAR de Beirolas, numa parceria que queremos continuar.

O programa ainda incluiu jogos, construções, reflexões e poemas, atividades muito abrangentes e interdisciplinares, sempre com o foco na educação ambiental.

No total, foram nove atividades divertidas e criativas, realizadas numa manhã inesquecível, passada nos Claustros do IPE e em Monsanto, com o seguinte programa:

Atividade A – BioBombas + - Produção de bombas de sementes autóctones de plantas com flor, para germinarem na nossa Mini-Floresta e outros canteiros.

Atividade B - Ovos no ninho! – Compreender a importância das aves nos ecossitemas.

Atividade C – Jogo "Protege o teu Mar" - Soluções para evitar a poluição pelos microplásticos.

Atividade D – A Natureza em *origami* – A diversidade das flores representada em *origamis*, construídos em papel colorido reaproveitado.

Atividade E – Jogo "Sabes proteger o ambiente?" – Desafios para um dia a dia mais sustentável.

Atividade F – Prova de orientação na floresta de Monsanto.

Atividade G – Preparação e dinamização dos percursos de "Orientação em Monsanto" pelos alunos do 10.º E.

Atividade H – Jogo: "Equilíbrios *vs* desequilíbrios ambientais" – Compreender que todos os seres vivos dependem uns dos outros e qualquer alteração nas cadeias tróficas pode gerar desequilíbrios nos ecossistemas.

Atividade I – Estendal da poesia – Mensagens para a "Mãe" Terra!

Agradecemos a todos os envolvidos nas diversas atividades que concretizámos nesta celebração!

**PROFESSORA MARÍLIA ANDREZ**
**COORDENADORA ECO-ESCOLA**

# VISITA DA SECRETÁRIA DE ESTADO

**Ana Isabel Xavier**
Secretária de Estado da Defesa Nacional
**Intervenção da Secretária de Estado da Defesa Nacional, Ana Isabel Xavier, por ocasião do início do ano letivo do Instituto dos Pupilos do Exército**
Instituto dos Pupilos do Exército, Lisboa, 17 de setembro de 2024

*Senhor Tenente-General, Vice-Chefe do Estado-Maior do Exército,*
*Senhor Major-General, Diretor de Educação do Exército,*
*Senhor Coronel, Diretor do Instituto dos Pupilos do Exército,*
*Docentes, Militares e Funcionários do Instituto dos Pupilos do Exército,*
*Caras alunas e alunos do Instituto dos Pupilos do Exército,*
*Minhas Senhoras e Meus Senhores,*

Caros Pupilos,

É um enorme gosto estar hoje neste Instituto, uma referência no sistema de ensino em Portugal desde 1911 e membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique.

Bem-vindos a mais um ano letivo, no qual vos aguardam novas experiências, aventuras e oportunidades!

Neste novo ano letivo, estará sempre ao vosso lado a excelência de um corpo docente de distinta qualidade, cujos ensinamentos seguramente vos acompanharão durante toda a vossa vida.

Neste novo ano letivo, poderão aproveitar este conjunto de instalações e equipamentos que vos permitem associar o estudo teórico à experimentação prática, nas diferentes oficinas e laboratórios ao vosso dispor.

Neste novo ano letivo, ganharão competências em áreas tão estimulantes como a robótica, a eletromecânica, a biologia ou a educação visual.

Este será, também, um novo ano letivo durante o qual se poderão inspirar na nobreza e prestígio deste Instituto, nos seus 113 anos de história, nos seus valores e tradições.

Mas, neste momento, quero sublinhar que este é, antes de tudo, o Vosso ano letivo. O ano em que, com o Vosso esforço, a Vossa dedicação e o Vosso empenho, escreverão mais uma página na vossa história, e mais uma passagem na história desta nobre Casa à qual pertence, como o Ministro da Defesa Nacional sublinhou, por ocasião do vosso aniversário este ano, o atual Chefe de Estado Maior General das Forças Armadas.

Este é o vosso ano letivo em que experienciarão este orgulho, tão bem fomentado pelo Ensino Militar, de pertencer a algo maior que cada um de nós.

Mas a especificidade do Ensino Militar vai muito além de nos melhorarmos e capacitarmos individualmente, com o intuito de melhorarmos também os coletivos de que fazemos parte disto.

Para além de lecionar um programa letivo de excelência, transmitem-se valores e princípios fundamentais. Formam-se cidadãos íntegros e responsáveis, capazes e corajosos, solidários e leais, plenamente conscientes dos seus direitos e deveres para com os outros e para com a sociedade.

Como Secretária de Estado da Defesa Nacional, mas também como Professora, valorizo profundamente este papel desempenhado por instituições de Ensino, em particular de Ensino Militar, como o Instituto dos Pupilos do Exército.

É justamente por reconhecer e valorizar a missão do Ensino Militar que no Governo estamos fortemente empenhados em garantir que os Estabelecimentos de Ensino Militar possam dispor das melhores condições para prosseguir a sua nobre missão.

Desejamos que este Instituto continue a inspirar várias gerações de jovens a irem mais longe, a quererem mais, a ambicionarem um futuro melhor para si, para as comunidades que integram e para o nosso País.

Como diz o lema desta Casa "Querer é Poder", e não há "querer", quando acompanhado com o devido "estudo e trabalho producente", que não possa ambicionar tudo.

E essa ambição sente-se neste Instituto. Sente-se no orgulho dos Pupilos e no empenho de todos os que servem esta Casa, dos docentes e não-docentes, dos civis aos militares.

E sente-se, também, no espírito que emana da vertente vocacional e profissionalizante que marca o seu ensino, que mune as suas alunas e os seus alunos com as capacidades necessárias para alcançarem os seus sonhos e que tive o privilégio de testemunhar.

Por isso espero que usufruam ao máximo deste novo ano letivo.

Inspirem-se na história, nas tradições, no prestígio deste Instituto.

Inspirem-se no exemplo, na experiência e no conhecimento partilhado pelos Vossos professores.

Inspirem-se na matriz militar da formação que vos é dada, marcada por fortes características humanas, intelectuais, físicas, morais e cívicas.

Inspirem-se nos valores e princípios que aqui vos são transmitidos e que moldaram o vosso carácter.

E que essa inspiração vos acompanhe durante este ano, nos próximos anos, e por toda a vida, e que vos ajude a crescer, profissional e pessoalmente, rumo a um futuro brilhante.

Se quiserem inspiração, lembrem-se das palavras de Ricardo Reis, um dos heterónimos de Fernando Pessoa:

"Para ser grande, sê inteiro. Nada teu exagera ou exclui. Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes. Assim em cada lago, a lua toda brilha, porque alta vive".

Muito obrigada por me terem permitido estar hoje aqui convosco.

Desejo-vos um excelente ano letivo!

Muito obrigada.

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

ALUMINIO

# CERIMÓNIA DE ABERTURA SOLENE DO ANO LETIVO 2024/2025 DO INSTITUTO DE PUPILOS DO EXÉRCITO

No passado dia 11 de outubro teve lugar, na segunda secção do Instituto dos Pupilos do Exército, a cerimónia que assinalou o início oficial do ano letivo de 2024/2025, nos Instituto dos Pupilos do Exército.

Na mesa de honra, estiveram presentes o Ex.mo Vice-Chefe do Estado Maior do Exército, o Tenente-General Paulo Emanuel Maia Pereira; o Ex.mo Tenente-General Coias Ferreira; o Ex.mo Assessor de Sua Excelência General CEME, o Major-General Jorge Nunes do Reis; o Ex.mo Tenente-General João Nunes dos Reis; o Diretor da Direção de Educação, o Major General Figueiredo Feliciano; o Ex.mo Diretor do Instituto dos Pupilos do Exército, o Coronel de Infantaria Vítor José Paulico Serra Patrício; a Ex.ma Coordenadora Pedagógica do I.P.E., a Senhora Professora Helena Gameiro; o Presidente da Associação dos Pupilos do Exército, o Senhor Fernando Pires; e o Presidente da Associação de Pais e Encarregados de Educação dos alunos do I.P.E.

O Hino do I.P.E. serviu de mote ao início deste evento, tendo-se seguido o discurso do Ex.mo Diretor desta Instituição. As suas primeiras palavras foram de profundo agradecimento aos que contribuem, todos os dias, para a formação dos jovens alunos que, um dia, serão os cidadãos de amanhã. Neste sentido, destacou o Ex.mo Senhor Major General José Feliciano o Ex.mo Senhor Coronel Miranda Soares pelos valores transmitidos aos alunos. Alargou, depois, os seus agradecimentos a outras individualidades, nomeadamente, o Diretor do Colégio Militar, o Diretor do Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, a Coordenadora Pedagógica do I.P.E., os Pais e Encarregados de Educação, o Presidente da Associação dos Pupilos do Exército, a antiga Senhora Professora Maria do Carmo Duarte, funcionários, praças e todos os restantes convidados.

Sublinhou os bons resultados do ano letivo 2023/2024, salientando o facto de todos os alunos do Ensino Básico terem transitado de ano, definindo esta Instituição como um local de carácter diferenciador, com uma oferta formativa alargada e sólida, com Instrução de Matriz Militar, e amplificando-se o ensino-

aprendizagem a outras áreas, como o Apoio ao Estudo e as Tutorias.

Mostrou o seu profundo agrado pelo sucesso dos alunos, não só os finalistas, pela sua prestação nos exames nacionais, e a entrada de muitos no Ensino Superior em instituições como a Academia Militar e diversas Universidades; como também os discentes que participaram em projetos multi e interdisciplinares, em concursos e eventos culturais, tendo conquistado alguns prémios, prestigiando a escola e colocando-a no mapa da referência. Salientou, igualmente, as excelentes prestações realizadas no plano desportivo, baluarte do I.P.E., especificamente, nos campeonatos de desporto escolar das equipas de futsal, de basquetebol, de natação, de ténis de mesa, atletismo e judo. Ressalvou, também, o retorno a atividades como o remo e a esgrima, acrescentando que o ano letivo que passou foi repleto de êxitos. Reiterou, ainda, o seu apreço a todos os que contribuem para o sucesso desta Instituição, muitas vezes, de forma anónima.

Relativamente ao ano letivo que começa, o Ex.mo Diretor do I.P.E. informou que este mesmo ciclo se inicia com 321 alunos, integrando 15 diferentes nacionalidades, acrescentando a mudança dos tempos letivos para sessenta minutos, mais eficaz para o processo

de ensino-aprendizagem. Fez igualmente referência à recuperação de instalações que irão ter lugar durante este ano escolar, como, por exemplo, o refeitório e a cobertura do edifício, assim como à candidatura a financiamentos que permitirão adquirir materiais pedagógicos para a Instituição, com vista à construção de um centro tecnológico informático.

Deu as boas-vindas aos novos alunos, sublinhando a importância das competências interpessoais e sócio-emocionais no contexto escolar e enfatizando o papel da educação dos jovens. Finalizou, depois, fazendo referência aos 113 anos do I.P.E. e a contribuição desta Instituição para a formação de cidadãos úteis à Pátria.

De seguida, usou da palavra o Ex.mo Vice-Chefe do Estado Maior do Exército, Tenente-General Paulo Emanuel Maia Pereira, que começou por mostrar o enorme orgulho e honra que sente na existência, no Exército, de uma Instituição como o I.P.E. Agradeceu a todos sem exceção, nomeadamente, aos alunos, pelo seu calibre e qualidade, e aos professores, pela sua dedicação, dinamismo, empenho e serviço, pois "não só quem anda fardado serve Portugal", assim como aos antigos alunos, pois o I.P.E. será sempre a sua casa. Fez especial referência ao Professor João Cortês como exemplo do que é iniciativa. Num novo capítulo da Instituição, ressalvou os resultados escolares alcançados. Finalizando, destacou o I.P.E. como uma Instituição de renome, a qual irá ser, indubitavelmente, distinguida como uma referência no ensino técnico-profissional a servir Portugal.

Terminada a intervenção do Ex.mo Vice-Chefe do Estado Maior do Exército, seguiu-se-lhe a lição inaugural, "Incentivo à Prática do Exercício Físico", proferida pelo Professor de Educação Física, Pedro Miguel Fernandes.

Numa aula que serviu também como uma coletânea de conselhos para a vida, o docente, descrevendo especificidades de uma forma minuciosa, clara e direta, referiu a importância da prática do exercício físico como uma forma de prevenir maleitas crónicas, as quais têm aumentado nas últimas décadas, devido ao sedentarismo, como as doenças cardiovasculares e a diabetes. Sublinhou, igualmente, a importância do exercício físico como um suporte para uma boa saúde física e mental que convivem no mesmo corpo. Reiterando a importância da atividade física, terminou a sua aula tão útil quanto prática, enfatizando que "o esforço de hoje é o sucesso de amanhã".

Seguiu-se, depois, mais um momento musical, com a voz de excelência da aluna Alessandra Samuel, acompanhada ao piano pelo antigo aluno Lucas Cayola, interpretando o tema "Sky Fall", de Adele.

Após os rasgados aplausos aos alunos e músicos, procedeu-se à imposição de medalhas de mérito, relativas ao ano transato, aos alunos do Ensino Básico e Secundário que mais se distinguiram, não só pelos seus excecionais resultados escolares, como também pelos seus comportamentos revelados, especificamente, as Medalhas de

Ouro de Aplicação Literária e de Aptidão Militar e Física, as medalhas de cobre, prata e ouro de Comportamento Exemplar. Foram também entregues os prémios "João Ferreira", "Professor Robalo Gouveia", "Professora Maria de Jesus Caimoto Duarte", "Defesa Nacional / Liga dos Combatentes", "General Mário Firmino Miguel, "Brigadeiro Rodrigues de Carvalho", "General António Xavier Correia Barreto", "Coronel Carlos Alberto Lourenço Soares", "Coronel de Estado-Maior Fernando Augusto Freiria" e "D. Afonso Henriques – Patrono do Exército", entre outros.

Após a entrega dos prémios e o visível gáudio, quer dos alunos, quer de todos os restantes presentes, seguiram-se mais dois momentos de qualidade musical: o coro do I.P.E., com o tema "Senhora do Mar", de Vânia Fernandes, seguido pela briosa "Big Band", o coro e o batalhão escolar, com a interpretação de "Pilão nossa Casa", sob direção musical da professora Irene Aleixo.

De seguida, entoou-se o Hino de Portugal, tendo-se ecoado a uma só voz "A Portuguesa".

O Ex.mo Vice-Chefe do Estado Maior do Exército interveio, mais uma vez, tecendo rasgados elogios ao I.P.E. Não quis finalizar sem antes pedir a presença no palco do Presidente da Associação de Pais, do Presidente da Associação de Alunos, da Coordenadora Pedagógica, do Comandante do Batalhão do ano anterior, do Comandante do Batalhão deste ano, da Professora de Música, do Diretor do I.P.E., solicitando, depois, ao público, um forte aplauso a todos eles. E, desta forma, encerrou mais uma tradicional cerimónia de abertura solene do ano no ano letivo.

"Querer é Poder!"

**PROFESSORA SÍLVIA MARQUES**

## DISCURSO DE ABERTURA SOLENE DO ANO LETIVO 2024/2025 PELO DIRETOR DO IPE, EX.MO SENHOR DIRETOR CORONEL INFANTARIA VITOR PATRÍCIO

**EX.MO SENHOR TENENTE-GENERAL VICE-CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO,**

Meu General,

A sua presença nesta cerimónia, numa manifestação da importância que atribui a este Estabelecimento Militar de Ensino, é uma atitude que muito nos sensibiliza e encoraja no cumprimento da nossa missão, que consideramos aliciante, honrosa, motivadora e de excecional importância na formação dos "Cidadãos de amanhã".

Permita-me que em nome de toda a comunidade Educativa deste Instituto, saúde V. Ex.ª e lhe manifeste o quanto nos sentimos honrados por o ter a presidir a presente cerimónia.

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR TENENTE-GENERAL COIAS FERREIRA,**

Na pessoa do meu General, cumprimento todos os Diretores de Educação e Barretinas de Honra presentes, reconhecendo publicamente todos os contributos que prestaram a esta Instituição.

**EX.MO SENHOR TENENTE-GENERAL JOÃO REIS,**

A presença de V. Ex.ª honra-nos e sensibiliza-nos, pela atenção e relevância, bem como pela amizade e carinho demonstrados aos seus Pupilos.

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR MAJOR-GENERAL JOSÉ FELICIANO,**

**MUI-ILUSTRE DIRETOR DE EDUCAÇÃO DO EXÉRCITO E MEU DIRETOR,**

O inexcedível apoio e contínuo acompanhamento do meu General são o exemplo vivo dos valores que nos esforçamos por transmitir aos nossos alunos.

**EX.MO SENHOR TENENTE-GENERAL JORGE REIS,**

Bem-vindo a esta sua casa.

**EXCELENTÍSSIMOS SENHORES OFICIAIS GENERAIS,**

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR CORONEL MIRANDA SOARES,**

Permita-me uma palavra de reconhecimento e satisfação pela presença do Meu Coronel, antigo Diretor, um dos meus antecessores nestas funções. A sua vinda tem o significado institucional e pessoal de um relacionamento forte e indestrutível com esta Casa.

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR DIRETOR DO COLÉGIO MILITAR,**

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DAS LARANJEIRAS, DR. AMÍLCAR SANTOS,**

Saúdo-o de forma particular, pela afinidade da missão que cumprimos.

**EXCELENTÍSSIMA SENHORA COORDENADORA PEDAGÓGICA DOS PUPILOS DO EXÉRCITO,**

Na sua pessoa, relevo o profissionalismo, esforço e dedicação dos nossos professores, profissionais particularmente empenhados no Projeto educativo do Instituto dos Pupilos do Exército. Reconheço publicamente, nesta ocasião, a atitude e envolvimento que demonstram pelas características específicas deste estabelecimento militar de ensino.

**EXCELENTÍSSIMOS SENHORES COMANDANTES, DIRETORES E CHEFES DE UNIDADES, ESTABELECIMENTOS E ÓRGÃOS DO EXÉRCITO, FORÇAS DE SEGURANÇA E DEMAIS AUTORIDADES CIVIS E ACADÉMICAS,**

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS DOS PUPILOS DO EXÉRCITO,**

Na sua pessoa, saúdo todos os pais e encarregados de educação presentes, felicitando-os pela escolha dos Pupilos do Exército para um ensino de qualidade, assente numa formação de princípios e valores.

Nesta última presença como titular do cargo, publicamente, agradeço o apoio prestado.

Estou convicto de que, após o processo eleitoral em curso, a próxima Associação de Pais dará continuidade à profícua colaboração em prol do Instituto.

**EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO,**

Na sua pessoa, saúdo todos os antigos alunos que se dignaram estar presentes. Esta é, e sempre será, a vossa casa. Sejam bem-vindos.

**EXCELENTÍSSIMAS ENTIDADES INSTITUIDORAS DE PRÉMIOS,**

A vossa atitude altruísta permite dar continuidade à história secular desta Instituição, reconhecendo e premiando os alunos que mais se destacaram durante o último ano letivo.

Muito obrigado por estarem connosco.

Saúdo, particularmente, a Ex.ma Professora Maria Caimoto Duarte, ex-docente dos Pupilos e o Ex.mo Senhor José Jorge Pereira, antigo aluno, hoje aqui presentes.

**ILUSTRES CONVIDADOS,**

A todos apresento o nosso sentido agradecimento e endereço cumprimentos de muita elevada consideração. A vossa presença é prova inequívoca do trabalho realizado e pelo contributo que procuramos dar a este projeto educativo.

**CAROS OFICIAIS, DOCENTES, SARGENTOS, PRAÇAS E FUNCIONÁRIOS CIVIS DO INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO,**

A Sessão Solene de Abertura do Ano Letivo assinala o ponto de partida para um novo capítulo de atividade desta instituição centenária.

Damos, hoje, as boas-vindas a toda a nossa comunidade educativa, particularmente, aos que, aqui recebidos pela primeira vez, emprestam o seu essencial contributo para a renovação que alimentará o futuro desta instituição.

Convido, neste sentido, todos os presentes, para se associarem a este momento em que avaliamos o ano letivo transato e perspetivamos o novo ano. Este é, igualmente, um contexto privilegiado para reconhecer o mérito dos nossos alunos, distinguindo aptidões e atitudes demonstrativas de valor e excelência nos domínios cultural, cognitivo, pessoal ou social.

Permitam-me manifestar, desde já, a minha enorme satisfação pelos bons resultados escolares alcançados no ano letivo de 2023/2024 e o sucesso obtido nos várias projetos e atividades nos quais estiveram envolvidos os nossos alunos.

No Ensino Básico, é de sublinhar que a totalidade dos alunos transitaram de ano. No Ensino Secundário, por outro lado, apenas 1 aluno do 12.º ano não concluiu o respetivo curso profissional, saldando-se a classificação final dos Cursos Profissionais numa média entre os 14 e 16 valores.

O nosso Projeto Educativo para o Ensino Básico, em complemento ao currículo oficial do Ministério de Educação, Ciência e Inovação, proporciona para cada ano de escolaridade uma oferta muito alargada, em que se destacaram, para além da Instrução de Matriz Militar, o apoio ao estudo individualizado e tutorias.

Estas iniciativas assumiram um papel fundamental na garantia de uma oferta formativa sólida, não só concentrada na formação académica dos nossos alunos como também na sua formação pessoal, pelo que relevo os resultados obtidos nas Provas Finais do 9.º ano, na disciplina de Matemática, em que a média alcançada pelos alunos do IPE foi superior à média nacional.

Quanto ao Ensino Secundário, a vertente profissional dos Cursos proporcionou aos alunos, mais uma vez, um robustecimento de capacidades cognitivas e alargamento dos seus horizontes de conhecimento.

Neste contexto, é motivo de orgulho e satisfação o desempenho notável dos nossos alunos nos seus estágios em empresas de referência, durante a Formação em Contexto de Trabalho, onde obtiveram médias a rondar os 18 valores, sendo muitos deles, à semelhança de anos anteriores, convidados a continuar a laborar nessas mesmas empresas, pelo profissionalismo, rigor e disciplina evidenciada, sendo esta mais uma prova da elevada empregabilidade dos alunos que terminam os seus cursos no IPE.

Ainda neste nível de ensino, pelo seu caráter diferenciador, quero transmitir o meu profundo agrado pelo sucesso dos nossos alunos finalistas:

Quer nos resultados atingidos nos Exames Nacionais, onde as médias alcançadas nas disciplinas de Matemática B, Filosofia, Português e História B, foram superiores à média nacional, quer nas suas colocações nas várias instituições do Ensino Superior, demonstrando a validade do nosso "Projeto de Preparação dos Alunos para a Realização dos Exames Nacionais".

Como exemplos de sucesso ao nível do prosseguimento de estudos superiores relevamos algumas das instituições nas quais os nossos alunos deram continuidade à sua formação, a Academia Militar, o Instituto Superior Técnico, a Universidade Nova de Lisboa, a Universidade da Beira Interior, entre outras, em cursos diversificados, tais como a Engenharia Biomédica, Engenharia Aeronáutica e Direito.

Cumulativamente, a conjugação do currículo nacional com o existente no nosso Instituto, tem permitido aos nossos alunos, superiormente acompanhados e coordenados pelo nosso Corpo Docente, a participação com êxito em diversos concursos, eventos culturais e desportivos, conquistando alguns prémios e menções honrosas, fruto do trabalho desenvolvido nas várias atividades e projetos multi e inderdisciplinares, prestigiando a nossa Escola e colocando-a no mapa da referência.

Pelo impacto que teve, e sem menosprezar outros, enalteço a vitória alcançada no concurso Geração Euro, organizado pelo Banco de Portugal e que contou com a participação de mais de mil alunos do Ensino Secundário, oriundos de todo o país.

No plano desportivo, e porque a atividade física é um baluarte desta casa desde a sua criação, salientam-se as excelentes prestações na participação nos campeonatos do Desporto Escolar, das equipas de futsal, basquetebol, natação, ténis de mesa e atletismo.

É ainda de referir, porque sempre foram modalidades com tradição e acarinhadas pelo Instituto, a retoma da prática do Remo e da Esgrima.

O judo e a classe especial de ginástica tiveram o seu ano de afirmação: os nossos judocas participaram em provas nacionais e internacionais, conquistando medalhas em várias categorias; já os nossos ginastas tiveram oportunidade de participar em exibições a convite de entidades conceituadas na modalidade.

O Coro e a Big Band passearam a sua classe pelos palcos a convite de entidades civis e militares, constituindo-se como um cartão de visita e instrumento de promoção e divulgação do nosso Instituto.

Em suma, foi um ano intenso repleto de atividade e cujo êxito dos resultados obtidos traduzem e espelham o empenho e a dedicação de toda a nossa Comunidade Educativa.

Nesta ocasião, não poderíamos deixar de reiterar o nosso apreço a todos aquelas que servem a instituição e que realizam com manifesta boa vontade, muitas vezes de forma anónima, as tarefas para garantir o seu funcionamento.

Deixamos igualmente uma palavra de apreço e reconhecimento aos militares do Corpo de Alunos, pela enorme responsabilidade no enquadramento dos alunos e de neles desenvolver competências no âmbito da vivência e da cultura de matriz militar.

Os Pupilos têm inscritas algumas tradições muito fortes e uma delas é o reconhecer, a cada ano, o trabalho realizado pelos nossos alunos.

Neste dia, veremos passar por este palco os alunos que reconhecidamente deram o seu melhor, tanto na vertente da atitude e empenho perante o trabalho, como na relação e preocupação pelos outros.

Vamos também entregar os Diplomas Finais dos nossos alunos que concluíram os cursos recordando um grupo que nos honra pelos resultados que teve, desejando a todos as maiores felicidades e sucessos profissionais e pessoais.

Contrariando a tendência dos últimos anos, no presente ano foram admitidos 74 alunos. 51 ingressaram no Ensino Básico e 23 no Ensino Secundário. Iniciamos este novo ciclo com 321 alunos, 162 no Ensino Básico e 159 no secundário, dos quais 88 são alunas.

Ainda em relação ao presente ano letivo, salientamos:

• O regresso da grelha horária semanal com tempos de 60 minutos, em vez dos anteriores 50. Esta alteração favorece a diversificação de atividades desenvolvidas em aula e a melhor adaptação aos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos;

• A Instrução Militar terá lugar à quarta-feira à tarde e sexta-feira ao último tempo, culminando a semana com a tradicional revista antes dos alunos iniciarem o fim de semana.

A ação concertada entre o Exército e o Ministério da Ciência e Inovação permitiu a colocação da totalidade dos professores necessários, possibilitando um início do ano letivo sem contrariedades e sobressaltos.

Continuamos, no entanto, a ser confrontados com a escassez de outros recursos humanos, designadamente assistentes operacionais em várias áreas. Para colmatar essa lacuna, está em processo de lançamento, pelo Exército, um concurso externo extraordinário de 14 trabalhadores civis desta categoria destinados aos Pupilos, o que irá permitir o reforço do efetivo, nomeadamente nas áreas funcionais de apoio à ação educativa, vigilância e acompanhamento dos alunos.

Por esta ocasião, não poderíamos deixar de referenciar o enorme esforço que o instituto e o Exército têm vindo a fazer na recuperação de algumas das nossas instalações.

Concretizando esse desiderato, neste momento, o refeitório da 1.ª Secção encontra-se em remodelação total e as pinturas das fachadas dos edifícios dessa Secção estão em fase de conclusão, prevendo-se, na próxima semana, a continuidade dos mesmos trabalhos na Secção onde nos encontramos.

Apraz ainda referir que, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, se encontra em curso uma candidatura efetuada pelo Exército, que esperamos venha a ter sucesso, para o financiamento de 2 milhões de euros para investimento na recuperação e reabilitação das infraestruturas dos Pupilos. Esta verba será destinada, entre outras, à substituição das coberturas dos nossos edifícios, reequipar os laboratórios e adquirir material pedagógico para as salas de aula.

Perspetiva-se, pois, uma oportunidade única para uma melhoria significativa das condições de vida deste Instituto, indo ao encontro de antigas e legítimas aspirações de todos aqueles que, pelas mais diferentes razões, mantêm uma ligação sentimental aos Pupilos, mas sobretudo ao nível das condições que oferecemos aos nossos alunos.

Adicionalmente, também no âmbito do mesmo Plano, encontra-se em fase final de aprovação uma anterior candidatura, no valor de 1 milhão de euros, para a instalação na nossa Escola de um Centro Tecnológico Especializado na área da Informática, o que irá permitir criar e oferecer melhores condições nestas áreas da formação e ir, assim, ao encontro da modernização das novas tecnologias, permitindo encontrar novos desafios, que perspetivamos, poderá passar por aumentar a nossa oferta formativa de um novo curso profissional, relacionado com ciências de computadores e tecnologias emergentes.

**CAROS ALUNOS,**

A todos endereçamos uma palavra de estímulo e votos de um ano letivo pleno de sucesso. Será, certamente, um ano repleto de trabalho, de exigência, mas também de concretização de sonhos e ambições.

Uma palavra de incentivo aos alunos que se juntam a nós pela primeira vez:

Bem-vindos a esta vossa nova família!

Para vos apoiar e ajudar no vosso processo de adaptação, podereis contar com a amizade e disponibilidade dos alunos mais velhos, dos militares e dos vossos professores.

Não vos ireis arrepender da decisão que haveis tomado.

**DIGNÍSSIMOS CONVIDADOS,**

Em nome do Instituto Pupilos do Exército, agradeço, uma vez mais, a vossa presença nesta tradicional Cerimónia.

Os Pupilos do Exército é uma escola em constante evolução, dinâmica e inclusiva, que conta, à data de hoje, com alunos oriundos de 15 nacionalidades.

Mantém a sua essência de promover um ensino com caráter essencialmente prático e que procura desenvolver competências profissionais, incutindo a criatividade, o pensamento crítico, a capacidade de solucionar problemas e as competências relacionadas com o desenvolvimento e a utilização da tecnologia.

Todas estas valências, contudo, de nada valem se não surgirem de mãos dadas com competências interpessoais e sócio-emocionais que garantam a nobreza do carácter dos nossos alunos e que atestem que cada um deles será sempre um porta-estandarte dos valores fundacionais da formação civil e militar por nós ministrada. Estas últimas incluem a capacidade de colaborar, coordenar e comunicar eficazmente com os outros, vivendo em comunidade e contribuindo, líquida e reconhecidamente, para o bem-estar comum.

O papel da educação, em particular daquela que nos propomos oferecer, deve ser o de preparar os jovens para este futuro:

Por um lado partilhado e coletivo, em que os nossos alunos possam colocar-se ao serviço dos outros, por outro, em que possam sentir as suas valências valorizadas e colher o devido reconhecimento pelo seu trabalho.

É precisamente o que procuramos fazer no IPE: dotar os nossos alunos de competências escolares, profissionais e emocionais que os tornem capazes de enfrentar os desafios que terão por diante e serem tributários da admiração de quem com eles se cruze.

Há 113 anos que procuramos formar cidadãos úteis à Pátria.

Iremos continuar a fazê-lo com determinação e vontade, sob o lema "Querer é Poder".

**DIRETOR DO IPE**
**COR INF VÍTOR PATRÍCIO**

## LIÇÃO INAUGURAL (2024-2025)

Esta lição inaugural, cujo Título é **Incentivo à Prática do Exercício** é, na minha opinião, essencialmente para os alunos e pelos alunos.

Direta ou indiretamente, são eles a razão da nossa existência. Estamos aqui hoje, porque eles existem, e é por eles que todos os dias, de manhã, acordo para vir trabalhar...

Ser professor (independentemente da disciplina) é muito mais do que ser apenas, um transmissor de conhecimentos. Um dos grandes méritos do ser humano em relação às máquinas, é a sua parte emocional, e a sua capacidade de se relacionar com os outros.

Nós, professores, temos a responsabilidade de fazer com que seres humanos que estão a moldar as suas personalidades, possam ficar mais aptos do ponto de vista profissional, mas também mais fortes no ponto de vista emocional e relacional.

Assim, a minha apresentação vais ser adaptada e apropriada para os alunos, com uma linguagem simples, direta e factual.

Não vou apresentar uma tese de mestrado ou de doutoramento... não é o tempo nem o espaço para o fazer.

Diz-me a experiência que os jovens gostam de mensagens curtas, simples e dinâmicas...

O tempo (embora em abstrato seja igual entre gerações) para eles, o tempo tem um significado diferente. O tempo é contado ao segundo... as verdades de hoje são as mentiras do amanhã... as certezas do momento são incertezas do dia seguinte... Não há

tempo a perder, pois o tempo é demasiadamente precioso... e há tantos estímulos visuais, auditivos e emocionais.

Neste sentido (e agora dirijo-me para todos), resumidamente, irei começar por fazer uma breve introdução ao tema. Seguidamente apresentarei alguns factos da revisão bibliográfica sobre as doenças do nosso tempo, focando-me, principalmente, nas doenças cardiovasculares, no acidente vascular cerebral, na diabetes e na obesidade... Mais tarde, abordarei o tema da saúde mental e, no ponto 4, irei demonstrar como a prática do exercício físico pode influenciar positivamente essas doenças...

Terei ainda a oportunidade de indicar algumas recomendações em termos metodológicos, para incentivar essa prática e finalizo, apresentando a realidade do IPE.

Se daqui a 15 ou 20 anos, quando vocês, atuais alunos ( ou seja futuros antigos alunos) continuarem com vontade de fazer exercício físico, não só pelo prazer que vos dá, mas também porque há 15 ou 20 anos, um professor de Educação Física, na sua lição inaugural, abordou o tema dos benefícios do exercício físico e a preocupação de um estilo de vida saudável, então, sinto que valeram a pena estas duas horas de apresentação. (Calma, calma! Estou a brincar! Vão ser apenas, pouco mais 20 minutos. Prometo!...)

Ao longo da minha apresentação, irei utilizar alguns termos, palavras, conceitos-chave e tentar desmistificar algumas ideias feitas sobre o tema do exercício físico.

- Será que atividade física é a mesma coisa que exercício físico ou fazer desporto?...

- E o que são as doenças do "nosso tempo"? Que tipo de diabetes existem? Será que dependem da alimentação e do nosso estilo de vida?

- Será que a prática do exercício influencia a saúde mental?

- Qual o melhor exercício físico para cada momento da nossa vida?

Enfim, estes são um conjunto de questões a que vou tentar dar resposta ao longo da apresentação.

Acredito que alguns estejam bem informados sobre o tema, mas para outros pode servir como alerta, para a necessidade de modificar algumas atitudes e comportamentos, no sentido da melhoria da sua qualidade de vida...

Não faz sentido viver-se muito, se não for com saúde... e ausência de doenças não significa, só por si, que se é saudável.

As doenças cardiovasculares, o acidente vascular cerebral (AVC), a diabetes e a obesidade são condições crónicas que figuram entre as principais preocupações globais em saúde pública. A prevalência dessas doenças tem aumentado bastante nas últimas décadas, impulsionada por mudanças nos hábitos de vida, envelhecimento populacional e urbanização acelerada.

Embora cada uma dessas condições possua características e manifestações clínicas distintas, elas estão profundamente interligadas por uma série de fatores de risco comuns que, em muitos casos, podem ser prevenidos ou controlados.

O **sedentarismo** é um dos principais fatores de risco. A falta de atividade física regular contribui diretamente para o surgimento e desenvolvimento de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes.

Em suma, as doenças cardiovasculares, o AVC, a diabetes e a obesidade compartilham uma rede complexa de fatores de risco modificáveis, que podem e devem ser abordados de maneira integrada para reduzir a incidência, tornando a vida de todos mais agradável.

Como irei demonstrar, a prática regular de exercício físico é essencial para manter o equilíbrio metabólico e a promoção da saúde, contribuindo para o combate das doenças atras referidas.

<u>Pequenas mudanças podem apresentar grandes resultados</u>

As doenças cardiovasculares são um grupo de condições médicas que afetam o coração e os vasos sanguíneos. São uma das principais causas de morte no mundo, sendo frequentemente causadas pela acumulação de placas de gordura nas artérias (a chamada aterosclerose), que pode levar a ataques cardíacos e outras complicações.

Entre as mais comuns estão:

**- A Doença Arterial Coronariana**: ocorre quando as artérias coronárias, que fornecem sangue ao coração, são estreitadas ou bloqueadas por placas de gordura;

**- A Hipertensão Arterial:** caracteriza-se pela pressão alta nas artérias, forçando o coração a trabalhar mais intensamente para bombear o sangue;

**- A Insuficiência Cardíaca:** acontece quando o coração perde a capacidade de bombear sangue de forma eficaz, causando acumulação de líquidos nos pulmões e outras patologias;

**-As Arritmias:** são distúrbios no ritmo cardíaco que podem causar batimentos cardíacos irregulares, rápidos ou lentos, interferindo na função de bombeamento do coração;

**- E, ainda, Doenças das Válvulas Cardíacas:** são problemas nas válvulas do coração, que podem não abrir ou fechar corretamente, prejudicando o fluxo sanguíneo.

De referir que os principais fatores de risco, para o aparecimento destas doenças, são fatores genéticos, a alimentação inadequada, o tabagismo, a obesidade, a diabetes e principalmente a ausência de atividade física;

**- Acidente Vascular Cerebral**: também conhecido como derrame cerebral; ocorre quando o fluxo de sangue para uma parte do cérebro é interrompido, levando à morte das células cerebrais pela falta de oxigénio e nutrientes. Pode acontecer por um entupimento **(o chamado AVC isquémico)** ou por um rompimento de um vaso sanguíneo no cérebro **(AVC hemorrágico)**.

O AVC pode resultar em danos cerebrais permanentes, manifestando-se por paralisia ou fraqueza muscular, dificuldades na linguagem, problemas de visão, alterações emocionais e cognitivas e por vezes também dificuldades em engolir.

Importa salientar que, estatisticamente, está demonstrado que, em Portugal, há 3 casos de AVC por hora, sendo as doenças cervo cardiovasculares, como os enfartes, a principal causa de morte prematura.

As principais causas para um AVC podem ser: uma pancada forte na cabeça, alteração do coração, aneurisma cerebral, colesterol elevado e má alimentação. Ou ainda, e aqui gostaria de reforçar principalmente para os mais jovens, os hábitos tabágicos, o uso de drogas, o sedentarismo, a obesidade e a diabetes.

Por falar em **diabetes**...

A diabetes é uma doença crónica que afeta a maneira como o corpo processa o açúcar no sangue, que é a principal fonte de energia para as células. O açúcar ou glicose provêm dos alimentos e é regulada pela insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas. Quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue utilizá-la de maneira eficaz, os níveis de glicose no sangue aumentam, levando à diabetes.

É de salientar que os perigos da diabetes incluem: complicações cardiovasculares, problemas renais, danos nos nervos periféricos, problemas de visão, cicatrização lenta e em casos extremos... a própria morte.

Existem três tipos de diabetes, cada um com suas características e causas distintas:

**Diabetes Tipo 1:** Este tipo é uma doença autoimune, em que o sistema imunológico ataca e destrói as células beta do pâncreas que

produzem insulina. Como resultado, o corpo não consegue produzir insulina, necessitando de administração externa. Geralmente, é diagnosticado na infância ou adolescência, mas pode ocorrer, também, em adultos.

**Diabetes Tipo 2:** É o tipo mais comum, representando cerca de 90% dos casos de diabetes. Nesse tipo, o corpo desenvolve resistência à insulina… ou seja… as células não respondem de forma adequada, e/ou o pâncreas não produz insulina suficiente para manter os níveis normais de glicose no sangue. A diabetes tipo 2 está fortemente associado a fatores de estilo de vida, como obesidade, dieta rica em açúcares e gorduras, e, uma vez mais, a falta de exercício físico.

Embora mais comum em adultos, tem sido cada vez mais diagnosticado em jovens devido ao aumento da obesidade infantil.

Por último, temos a **Diabetes Gestacional:** ocorre durante a gravidez, quando o corpo da mulher não consegue produzir insulina suficiente para lidar com as necessidades adicionais, levando a níveis elevados de glicose no sangue. Normalmente, desaparece após o parto.

**A obesidade** é uma condição de saúde caracterizada pela acumulação excessiva de gordura corporal, que pode prejudicar a saúde. É considerada uma doença crónica e multifatorial, estando associada a um maior risco de desenvolver uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão, apneia do sono, problemas articulares, e certos tipos de cancro.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é calculado dividindo o peso (em quilos) pela altura ao quadrado (em metros). Indivíduos com IMC igual ou superior a 30 são considerados obesos.

A obesidade resulta de um desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético. As suas causas são complexas e envolvem múltiplos fatores: Gostaria de destacar 4:

**- Fatores Genéticos e metabólicos:** a predisposição genética pode influenciar a forma como o corpo armazena gordura e regula o apetite;

**- Fatores Socioeconómicos:** baixo nível socioeconómico pode limitar o acesso a alimentos saudáveis e oportunidades para a prática de atividades físicas, contribuindo para o aumento do risco de obesidade.

Também a Alimentação Inadequada com o consumo excessivo de alimentos ricos em calorias, especialmente os ultra-processados, com alto teor de açúcares e gorduras saturadas, contribui para o ganho de peso.

Por último, mas não menos importante, **o Sedentarismo:** uma vez mais, a ausência de atividade física regular reduz o gasto calórico, facilitando o acumular de gordura corporal.

Sabendo que a parte física e a parte mental convivem no mesmo corpo, e que uma depende da outra, não podia deixar de abordar o tema da saúde mental.

No livro *Atividade Física e Saúde Mental*, Adilson Marques considera a saúde mental como um pilar imprescindível para o bem-estar integral… definindo-a, não apenas como a ausência de transtornos mentais, mas como um bem-estar psicológico, emocional e social,… em que o indivíduo apresenta relacionamentos saudáveis… é capaz de trabalhar produtivamente… toma decisões informadas… e lida com os desafios diários de maneira adaptativa.

No mesmo livro, o autor aborda diversas doenças mentais, destacando a relevância da atividade física como parte da prevenção e tratamento desses transtornos. Marques descreve condições como:

**- A Depressão e ansiedade:** caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesses e prazer, além de fadiga extrema e baixa autoestima;

**- Os comportamentos aditivos:** o abuso de álcool, drogas e tabaco afetam o controlo do comportamento, levando a um uso compulsivo;

**- As Perturbações Obsessivo-Compulsivas:** caracterizadas por pensamentos obsessivos intrusivos e comportamentos compulsivos repetitivos;

**- A Perturbação bipolar:** definida como alterações extremas de humor;

**- E a Esquizofrenia:** como sendo uma doença mental grave, marcada por distorções no pensamento, emoções e comportamento, apresentando alucinações e delírios…

Em todas essas condições, Adilson Marques enfatiza o papel da atividade física, não como uma cura, mas como um complemento valioso ao tratamento convencional, ajudando a melhorar a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos

Após esta breve preleção sobre as doenças do nosso estilo de vida e a saúde mental, irei demonstrar como o exercício físico regular desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento dessas doenças, promovendo bem-estar geral e agindo como um dos aspetos fundamentais de um estilo de vida saudável.

Assim, o exercício físico atua em diferentes níveis, nomeadamente:

**- Redução do Risco de Doenças Cardiovasculares,** pois melhora a circulação sanguínea, reduz a pressão arterial e ajuda a controlar o colesterol, diminuindo significativamente o risco de enfartes, AVC e outras complicações cardíacas;

**- No Controlo do Peso:** a prática regular de exercício físico ajuda a manter um equilíbrio entre as calorias consumidas e as gastas, essencial para o controle do peso;

**- Na Saúde Óssea:** exercícios como caminhada, corrida e levantamento de peso fortalecem os ossos e aumentam a densidade óssea, prevenindo osteoporose e fraturas;

**- No Combate aos Diabetes:** o exercício aumenta a sensibilidade à insulina e ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue, sendo essencial tanto na prevenção quanto no controle da diabetes tipo 2;

**- Na Perda de Peso:** a atividade física é fundamental na perda de peso, pois aumenta o gasto energético e promove a queima de gordura corporal, ajudando a alcançar e manter um peso saudável.

**- Na Prevenção do Cancro:** exercícios regulares reduzem o risco de alguns tipos de cancro, como o da mama, cólon e pulmão, devido à melhoria na função imunológica e na regulação hormonal;

**- E ainda no Alívio dos Sintomas de Multi-morbilidade**: para pessoas com múltiplas condições de saúde, como artrite, hipertensão e depressão, o exercício físico melhora a capacidade funcional e a qualidade de vida, aliviando sintomas e promovendo o bem-estar geral.

A prática regular de atividade física é, portanto, uma intervenção eficaz para a prevenção e controle de diversas condições de saúde, contribuindo para uma vida mais longa…e mais saudável…

Já vimos como o exercício físico desempenha um papel crucial no combate a diferentes doenças do nosso estilo de vida, no entanto, os benefícios vão muito além do bem-estar físico, estendem-se, igualmente, na promoção da saúde mental, oferecendo diversos benefícios psicológicos.

Eis alguns exemplos como o exercício físico impacta positivamente a saúde mental;

**1. Na Libertação de Neurotransmissores:** a prática de exercícios estimula a libertação de neurotransmissores como endorfinas, serotonina e dopamina, que atuam como antidepressivos naturais, melhorando o humor e reduzindo a ansiedade.;

**2. Na Redução do *stress*:** exercícios físicos ajudam a reduzir os níveis de cortisol e promovem o relaxamento muscular. Atividades como ioga, corrida ou até mesmo uma simples caminhada podem diminuir a tensão e proporcionar uma sensação de calma e clareza mental;

**3. Na Melhoria da Qualidade do Sono:** a prática regular de atividade física contribui para um sono mais profundo e reparador. Os exercícios ajudam a regular os ciclos de sono-vigília, facilitando o adormecer e melhorando a qualidade do sono;

**4. Na Autoestima e Imagem Corporal:** o exercício físico melhora a aparência física e a força, o que, por sua vez, eleva a autoestima e a confiança pessoal;

**5. Na Interação Social:** exercícios realizados em grupo, como aeróbica, step, cycling, ou desportos coletivos, promovem a interação social. Essa conexão com outras pessoas, não só oferece suporte emocional, como também combate a solidão, contribuindo para uma saúde mental mais equilibrada;

**6. Na Estimulação Cognitiva:** o exercício físico também tem um impacto positivo na função cognitiva, melhorando a memória, a concentração e a capacidade de aprendizagem.

**Daí a celebre frase que algumas organizações de saúde de países anglo-saxónicos utilizam para promover a atividade física entre os mais jovens: "MORE THEY BURN, BETTER THEY LEARN"**

**(quanto mais queimam, melhor aprendem...)**

Mas, o importante é referir que o exercício físico é uma ferramenta poderosa, não apenas para o corpo, mas também para a mente, oferecendo benefícios que contribuem para uma vida mais saudável, feliz e equilibrada.

Algumas organizações importantes, como a Organização Mundial da Saúde, o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Direção Geral de Saúde referem que atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa têm um impacto positivo para a saúde.

Segundo essas instituições, existem algumas recomendações diárias, para diferentes condições específicas e faixas etárias.

Por razões de gestão de tempo, irei focar-me apenas nas faixas etárias que estão a azul, ou seja, dos 6 aos 17 anos e dos 18 aos 64.

Assim, dos 6 aos 17 anos, recomenda-se, no mínimo, 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, como, por exemplo, correr, andar de bicicleta ou jogos coletivos...

O fortalecimento de músculos e ossos deve ser incluído pelo menos 3 vezes por semana, com atividades como correr, remar, fazer escalada, artes marciais ou levantamento de pesos leves.

Até aos 11 anos, procurar dar entre 12.000 a 15.000 passos por dia. Dos 12 aos 17 anos, o ideal é dar entre 10.500 a 12.000 passos.

Ter a preocupação de limitar o tempo de exposição a ecrãs entre 1 a 2 horas por dia, nas faixas etárias dos 6 aos 10. E nas idades seguintes, um pouco mais tempo.

No caso dos adultos, devem realizar entre 150 a 300 minutos (ou seja 2 horas e meia a 5 horas) de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa.

Devem procurar fazer um fortalecimento muscular e ósseo 2 vezes por semana, envolvendo os principais grupos musculares (pernas, costas, abdómen, braços e peito); devem realizar diariamente entre 7.000 a 8.000 passos

E, por último, tentar limitar os comportamentos sedentários, reduzindo o tempo sentado.

Deixo agora algumas dicas para fomentar a prática do exercício físico, principalmente para as faixas etárias dos 18 aos 64 anos, ou seja, atuais e futuros antigos alunos:

- Evite ficar sedentário por muito tempo;
- Mexa os pés quando está sentado;
- Levante-se quando estiver ao telefone;
- Vá de escadas em vez de elevador;
- Adote "hobbies" ativos;
- Faça uma pequena caminhada na hora de almoço;
- Utilize aparelhos e aplicações, para monitorizar essa atividade, como relógios e pedómetros;
- Participe em jogos e brincadeiras com os seus filhos e netos;
- Experimente novos exercícios e práticas, como, por exemplo o Padel, que, agora, até está na moda;
- E... faça... alongamentos... diariamente.

Caros Alunos, Encarregados de Educação, Colegas, Membros da Mesa de Honra, Sr. Militares, Funcionários Civis e restantes Convidados, no seu livro *O Que é um Estilo de Vida Ativo?*, Helena Santa-Clara faz distinções importantes entre os conceitos de atividade física, exercício físico, aptidão física e desporto, que ajudam a entender como cada um contribui para um estilo de vida saudável.

Diz a autora que **Atividade Física:** é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Isso inclui atividades do dia a dia, como caminhar, subir escadas ou tarefas domésticas.

Refere que **Exercício Físico:** é uma subcategoria da atividade física que envolve movimentos planeados, estruturados e repetitivos, com o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Por outro lado, define a **Aptidão Física:** como sendo a capacidade de realizar atividades físicas com vigor e eficácia.

Por último, **enfatiza que Desporto:** É uma forma organizada e competitiva de atividade física que segue regras específicas, podendo ser praticada individualmente ou em equipa.

Pois bem, no IPE procuramos, e agora falo em meu nome e em nome dos meus colegas de Educação Física, fazer tudo isso.

As nossas aulas e as nossas ACC desportivas são planeadas para que os alunos possam, não só fazer exercício físico e desporto, mas principalmente desenvolver as suas aptidões físicas.

Importa referir que, paralelamente ao cumprimento dos programas de educação física emanados pelo Ministério da Educação, um dos grandes objetivos do IPE é que os alunos, quando finalizarem os seus cursos profissionais, possam prosseguir os seus estudos no Ensino Superior, sendo as academias militares uma opção a ter em conta.

Para isso, terão de, entre outras provas, realizar e ser aprovados nos testes de aptidão física.

Nesse sentido, as aulas de Educação Física devem o garante para conseguirem atingir tal desidrato.

Aqui chegados, vou finalizar a minha preleção, deixando uma mensagem final, para os alunos e antigos alunos aqui presentes. Gostaria de vos dizer o seguinte:

**"Façam exercício físico... protejam a vossa saúde e o vosso corpo... Porque, hoje, vocês podem não ver os resultados... mas o esforço de hoje é o sucesso de amanhã".**

**E não se esqueçam, hoje e sempre "QUERER É PODER!!!...**

**Obrigado.**

PROFESSOR PEDRO FERNANDES

# VISITA DE 3 DIAS AO BANCO DE PORTUGAL - CONCURSO "GERAÇÃO EURO"

Entre os dias 3 e 5 de setembro de 2024, os alunos vencedores do concurso "Geração Euro" tiveram a oportunidade de visitar o Banco de Portugal e conhecer o funcionamento interno de alguns dos seus principais departamentos. A visita foi uma experiência enriquecedora, proporcionando aos jovens uma visão mais ampla sobre o papel do Banco Central na economia portuguesa e europeia.

## 1º Dia: Acolhimento e Comunicação

O primeiro dia começou com uma calorosa receção no edifício-sede do Banco de Portugal, onde os alunos foram recebidos pelo Departamento de Comunicação, pela Dr.ª Beatriz Golão. Este departamento é responsável por gerir a relação do Banco com o público, garantindo a transparência das suas atividades e a disseminação de informações cruciais sobre a economia. Durante a apresentação, os alunos conheceram as estratégias de comunicação utilizadas pelo Banco, o papel das redes sociais e os desafios de transmitir informações complexas de forma acessível ao público em geral.

Após a receção, os alunos foram levados à Quinta da Fonte Santa, uma instalação acolhedora e confortável nos arredores de Lisboa, onde ficaram alojados durante toda a visita. O final do dia permitiu um momento de descontração, onde os vencedores puderam partilhar experiências entre si e discutir as primeiras impressões da visita.

## 2.º Dia: Imersão nos Dados e Estudos Económicos

O segundo dia foi focado nos departamentos técnicos e de análise, proporcionando uma visão mais profunda do funcionamento do Banco de Portugal no suporte à política monetária e financeira.

O dia começou no Departamento de Estatística, com o Dr. Francisco Conceição, onde os alunos aprenderam sobre a recolha, tratamento e publicação de dados estatísticos essenciais para a compreensão do estado da economia. Foi explicado como os dados são usados para tomar decisões que afetam a política monetária e a estabilidade financeira.

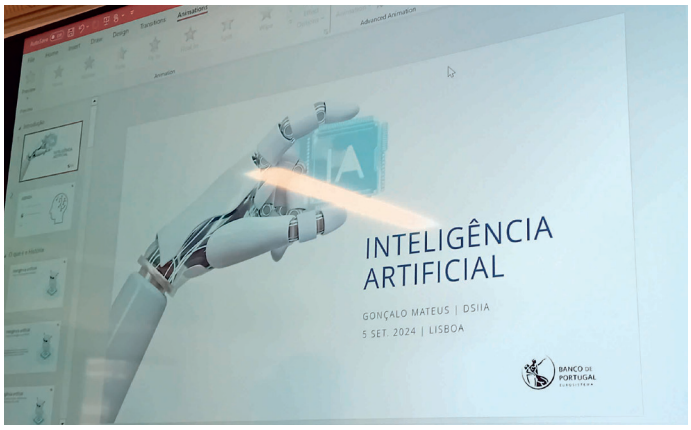
Em seguida, no Departamento de Estudos Económicos, os alunos assistiram a uma apresentação sobre as análises macroeconómicas realizadas pelo Banco de Portugal. Os economistas explicaram o processo de elaboração das projeções económicas, como estas influenciam a política monetária do Banco Central Europeu, e a importância de estudos rigorosos para entender os desafios da economia portuguesa e da zona euro.

Por último, os vencedores visitaram o Departamento de Mercados, responsável pela execução das operações de política monetária e gestão das reservas de ouro e divisas do país. Os alunos puderam ter acesso à "Sala dos Mercados" e descobrir como o Banco atua nos mercados financeiros para garantir a liquidez e a estabilidade do sistema bancário.

## 3.º Dia: Sistemas de Pagamentos e Tecnologia da Informação

No último dia, os alunos visitaram o **Departamento de Sistemas de Pagamentos**, onde tiveram uma visão do papel fundamental que o Banco de Portugal desempenha na supervisão e regulação dos sistemas de pagamento no país. Foi explicado como as infraestruturas de pagamento funcionam, assegurando que as transações, tanto a nível nacional como internacional, sejam rápidas, seguras e eficientes. Puderam fazer parte de um estudo sobre o *Euro Digital*.

O encerramento da visita deu-se no **Departamento de Tecnologias de Informação**, uma área crucial para o funcionamento seguro e moderno do Banco. Os alunos ficaram impressionados ao conhecer as infraestruturas tecnológicas que suportam a segurança dos dados, as operações financeiras e puderam, com a orientação do Eng. Gonçalo Mateus, testar algumas soluções digitais inovadoras que o Banco de Portugal está a implementar para enfrentar os desafios da era digital.




## Conclusão

A visita ao Banco de Portugal foi uma experiência marcante para os vencedores do concurso "Geração Euro". Em três dias intensos, os alunos, não só puderam conhecer de perto o funcionamento dos departamentos, como também se familiarizaram com os complexos processos que mantêm a economia portuguesa e europeia estáveis e em crescimento. Esta oportunidade proporcionou-lhes uma visão prática e abrangente do sistema financeiro, estimulando o seu interesse pelo mundo económico e financeiro.

Os alunos tiveram ainda oportunidade de disfrutar das instalações da fabulosa Quinta da Fonte Santa, recarregar energias e ganhar motivação para o ano letivo 2024/25.

**PROFESSORA: PATRÍCIA MATOS**
**CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE GESTÃO**

# PARTICIPAÇÃO DO IPE NAS OLIMPÍADAS DA CULTURA CLÁSSICA

## Enquadramento

No ano letivo 2023/2024, os nossos pupilos participaram em mais uma edição das Olimpíadas da Cultura Clássica. Esta iniciativa, fruto da parceria entre a Rede de Bibliotecas Escolares do Ministério da Educação e a Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, promove o conhecimento da cultura clássica e motiva os alunos para a leitura dos clássicos.

Os mitos a concurso – Titãs, Pandora, Céfalo e Prócris – inspiraram os alunos a escrever os textos que a seguir se apresentam, entre os quais se encontra o vencedor do 2.º Prémio, "No início dos tempos", de Simão Carmo, 9.º B.

### *No Início dos Tempos*

**Início dos tempos**

Eu sou um simples titã. Sei que sou forte e grande, e sei que estamos quase a vencer a guerra, mas esta batalha já está a durar há demasiado tempo. Tenho saudades da minha família, de estar em casa, de não ver sangue.

Sinto que Zeus está a tramar algum acontecimento nefasto.

**Hoje**

Consegui esconder-me por um pouco. Eu disse que Zeus estava a tramar alguma. Ele libertou os Ciclopes, que são ótimos artífices e criadores de várias armas.

Ainda me lembro de quando estava em casa, de quando escrevia pequenos poemas e os colava nas ruas.

Sinto que os deuses estão sempre um passo à nossa frente. Já tentei falar com Atlas sobre isso, mas ele acha que está tudo bem, que vamos vencer a guerra, sempre com as mesmas estratégias.

**Agora**

Estou a ficar cada vez mais ferido e, como consequência, cada vez mais fraco. Zeus libertou os Hecatonquiros. Nós estamos quase a vencer a guerra, mas agora que Zeus soltou estes monstros, suponho que será mais difícil sairmos vencedores. No entanto, vamos continuar em frente e, de qualquer forma, se eu morrer, terá sido pela minha Pátria o que, pelo menos, me faz morrer com honra.

**Eternidade Gelada**

Perdemos. Eu e os meus companheiros fomos condenados a ficar eternamente no Tártaro. Adeus. Vou até onde este local frio me levar. Sempre soube que não devia ter entrado na guerra e agora vou viver sem nada, sem ninguém, só com outros titãs que, como eu, estão a derramar sangue. Malditos os deuses malvados que nos prenderam!

**Noite Eterna**

Estou assustado, com frio e desconfortável. No início deste diário, dizia que era um simples titã, grande e forte. Agora, sinto que estou pequeno, fraco e a perder cada vez mais. Mas o que estou a perder? A vida? A noção? A paciência? A vontade de viver?

**Fim dos Tempos**

Já se passaram anos e anos e anos e já perdi a esperança de ser libertado. Nestas noites em que aqui estive, escrevi e analisei o vazio e, nestes mesmos momentos, analisei a minha alma. Entendi que o meu coração queria parar e o meu cérebro já não queria pensar. Já me habituei ao vazio, ao frio e ao pouco de comida que nos dão. Estou farto destas correntes que me aleijam os pulsos. Para concluir, quero ir para casa, mesmo sabendo que a culpa de tudo isto foi minha.

**SIMÃO CARMO, 9.º B**

---

**Tártaro, 3.º dia da eternidade**

Caro Diário,

Mais um dia, mais uma tristeza...

Estou totalmente saturado, cansado e exausto de estar neste lugar. Isto é muito cansativo e entediante.

Maldito o dia em que eu, Cronos, decidi enfrentar aqueles tais deuses olímpicos. Ai... Aqueles patifes! Conseguiram o que queriam: derrotaram-me a mim e aos meus aliados, mas isto ainda não acabou. Irei dar a volta por cima.

Quando sair deste submundo, irei vingar-me deles todos.

Aqui na prisão do Tártaro, experimento uma das piores sensações que eu já vivi. É literalmente um INFERNO! Oiço rugidos, berros e gritos de desespero a toda hora. Não consigo descansar, muito menos dormir, porque, para além de este lugar ser muito desagradável, ainda nos obrigam a fazer trabalho de escravos. Carregamos pedregulhos gigantes, arranjamos os espaços, limpamos e tratamos das refeições. Ah! E se o trabalho não for do agrado dos Hecatonquiros, ficamos sem "benesses", se é que se pode chamar de benesses a ficar um dia sem limpar, sair da cela durante cinco minutos e aí por diante.

É apenas o meu terceiro dia e já estou saturado! Tenho que fugir! Mas como? Esta prisão é protegida pelos Hecatonquiros, criaturas gigantes com cinquenta cabeças e cem braços. Porém, existe um pequeno pormenor. Já reparei que, quando carregamos os grandes pedregulhos pelo maior corredor do Tártaro, existe uma pequena janela que normalmente fica aberta. Poderia aproveitar esse momento para escapar.

Isso mesmo! Amanhã de manhã, enquanto estiver a carregar os pedregulhos, irei sorrateiramente fugir pela janela. Daí em diante terei que ir pelas traseiras do Tártaro, onde normalmente não costuma haver muitos Hecatonquiros, e correr tanto como se um grande portal estivesse a fechar-se, pois será a única oportunidade para poder escapar daqui. Depois voltarei para resgatar todos os meus irmãos. Evidentemente, jamais me esqueceria dos meus caros irmãos, que me ajudaram na batalha sangrenta conhecida como Titanomaquia. Foi por pouquíssimo que não saímos das planícies da Tessália vitoriosos. Dez anos de guerra e de muitas dificuldades. Uma década de dor e sofrimento.

Com este plano maléfico, libertar-me-ei e vingar-me-ei dos deuses olímpicos, porque tenho uma grande vantagem: sou um ser portentoso e imponente. Com muito empenho e dedicação, abandonarei o Tártaro sombrio e gélido e provarei, de novo, a glória!

*Cronos, Rei dos Titãs*

**LARA LOURENÇO, 9.º C**

## DIÁRIO DE CRONOS

**Tártaro, sexto dia de castigo eterno**

Querido Diário,

A cada dia de eternidade que passa, sinto-me mais miserável. O Tártaro é um lugar sombrio, negro e gélido. É um Inferno! Antes levantava montanhas contra os meus inimigos, agora estou aqui preso para a eternidade.

Lembro-me dos meus tempos gloriosos nas planícies da Tessália, durante a Titanomaquia!

Sempre fui muito feliz a governar o meu povo, o meu exército... No nono ano de guerra, estávamos prestes a ganhar, a suplantar os deuses. Sentia-me majestoso e poderoso como nunca antes tinha estado. Queríamos derrotar os deuses olímpicos e estávamos prestes a consegui-lo, mas o meu filho, Zeus, traçou um plano para me travar a mim e aos meus titãs! Zeus e os seus aliados Oceano, Atena, Hera, Apolo, Poseidon e Plutão tiveram a ideia de libertar os Hecatonquiros, gigantes de cem braços e cinquenta cabeças, que com o apoio dos Ciclopes, excelentes artífices, criadores de armas terríveis, desequilibraram as forças da guerra. Com a libertação destes seres, outrora enviados por mim para o Tártaro, nós, titãs estávamos mais longe da vitória. No final da contenda, acabámos por perder e Zeus arremessou um gigante raio. Convocando todas as suas forças malignas, deu-me um possante golpe na cabeça que fez com que todo Universo tremesse.

Eu e o meu exército, os titãs, fomos condenados a uma existência perpétua de tormentas e dores no submundo infernal. Já Atlas, meu valente e nobre general, teve castigo mais penoso, doloroso e sofrido. Zeus condenou-o a sustentar o peso da abóboda celeste sobre os seus ombros por toda eternidade.

Todos os dias penso em Atlas e lamento a punição que ele sofre continuamente. Quero vingar-me dos deuses olímpicos, aqueles infames arrogantes, e por isso vou traçar um plano para matar a minha sede de vingança. Vou libertar os meus titãs e juntos salvaremos Atlas e derrotaremos Zeus, Oceano, Atena, Hera, Apolo, Poseidon e Plutão.

Para começar, a minha primeira ideia é convocar dois dos meus mais astutos titãs para distraírem o Hecatonquiro-Mor que

habitualmente nos vigia. Eu roubar-lhe-ei as chaves do Tártaro e escaparemos desta eternidade sufocante. No entanto, não é a fuga o mais importante. O que me interessa verdadeiramente é como é que vou torturar os deuses olímpicos.

Apesar de Zeus ser meu filho, eu quero vingança! Acabarei com ele e com todos os seus sequazes. Quero governar o mundo!

*Cronos*

**MATILDE ANSELMO, 9.º C**

---

## Entre perguntas e suspiros: uma carta de Céfalo à Brisa

Querida Brisa,

Escrevo-te a ti, hoje, com o coração partido e a alma em pedaços! Faz hoje um ano que perdi a razão do meu viver, a minha cara-metade, a minha querida e perdida Prócris. Uma mulher tão bela e alegre como a luz do amanhecer. Lembro-me dos seus cabelos, a ondular nos ventos que te pertencem. Não consigo expressar em palavras a dor que sinto, a saudade que me consome desde que ela partiu deste mundo. E é com um nó na garganta e lágrimas nos olhos que me dirijo a ti agora.

Tu, Brisa, foste testemunha do nosso amor. Todos os dias, acordavas connosco e vias a nossa alegria de manhã, ao poder acordar ao lado um do outro. Era nítido que o amor e o carinho que nós sentíamos era tão puro e verdadeiro como o primeiro raio de sol do dia. A presença de Prócris trazia conforto e felicidade para todos em seu redor. Ela era uma alma gentil e misericordiosa cujo espírito radiante iluminava até os dias mais sombrios. Sinto um peso, uma culpa, que não sai do meu peito!

Eu, Céfalo, matei uma parte de mim naquele dia.

Lancei a lança, que estava nas minhas mãos, e ouvi um grito de dor e aflição de uma voz familiar... do meu grande amor. Não tive muito tempo para reagir. Lancei-a a pensar que seria um animal no meio dos arbustos, mas no final de contas não... era a minha mulher. Ela caiu. Só soube correr e colocá-la nos meus braços. As lágrimas corriam pelo meu rosto e caíam sobre o seu. As suas últimas palavras: "Nunca te cases com a odiosa Brisa". Fiquei confuso, sem entender o porquê daquele pedido. Porquê aquele ódio? Mas, na altura, não perdi tempo a preocupar-me com isso, pois tinha muitas horas da minha existência para o fazer. Eu só sabia chorar.

Desde então, o grito da minha amada ecoa nos meus ouvidos! Cada vez que o ouço, parece-me ainda mais vazio que o verdadeiro. Recordo-me da cara dos meus sogros quando lhes contei. Erecteu, com ódio e fúria, estava pronto para fazer tudo o que estava a seu alcance para vingar a morte da sua filha. Já Praxítea desabou num choro sem fim. O buraco que Prócris deixou em mim tornou-se ainda maior quando descobri que seria pai.

Ela estava grávida!

Brisa... eu não consigo descrever a repugnância, o desgosto e a deceção que sinto por mim mesmo. Já não bastava ter tirado a vida da minha esposa como também a tirei de um filho meu.

A cada dia que passa, sinto-me mais perdido na escuridão do remorso e da dor. Como pude cometer um erro tão terrível, tão irreparável? Como pude ser tão cego a ponto de não reconhecer a minha própria esposa diante de mim?

Tu, Brisa, que és a testemunha silenciosa de todos os nossos sofrimentos e de todas as nossas alegrias, deves saber da angústia que me consome, da escuridão que me cerca. Eu matei a minha própria felicidade, a minha própria família, e agora carrego o peso dessa culpa como um fardo insuportável.

Mas há algo que me atormenta ainda mais do que a minha própria culpa, algo que não consigo compreender. Por que razão Prócris me terá dito para não me casar contigo, Brisa? Por que terá ela expressado tanto ódio em relação a ti, quando sei que o nosso amor era tão verdadeiro e tão profundo? Não consigo entender por que razão ela terá proferido tais palavras quando o meu coração só conhecia o seu rosto.

Talvez eu e Prócris tenhamos falhado na comunicação. Talvez não tenhamos sido capazes de expressar plenamente os nossos sentimentos. Talvez tenhamos deixado que as sombras do ciúme e da desconfiança obscurecessem a luz do nosso amor, tornando-nos cegos para a verdade que estava bem diante dos nossos olhos.

Não consigo entender por que motivo tive de descobrir que seria pai pela voz da sua mãe e não pela dela. Não teria coragem para me contar? Será que dei a entender que não queria aquele ser?

Brisa, espero que possas, de alguma forma, ajudar-me a encontrar respostas para estas perguntas que me consomem. Se há alguma maneira de me redimir dos meus erros, de encontrar paz para a minha alma atormentada, peço-te que me mostres o caminho.

Por favor, continua a soprar suavemente, a acariciar os rostos daqueles que sofrem, a lembrá-los de que não estão sozinhos na sua dor. Tu és uma presença reconfortante no meio da tempestade, uma amiga fiel que nos acompanha nos nossos momentos de tristeza e solidão. E por isso, sou profundamente grato.

Com um coração despedaçado e com saudade,

*Céfalo*

# CRÓNICA DA VIAGEM AOS AÇORES

## Dia 1

Foi com grande entusiasmo que nos reunimos no aeroporto de Lisboa, na madrugada do dia nove de julho, terça-feira, preparadíssimos para iniciar a viagem aos Açores, mais precisamente à ilha de São Miguel. O grupo era formado por quinze alunos do 9.º ano, oito rapazes e sete raparigas, acompanhados por professoras e militares.

Assim que nos instalámos e almoçámos, na Unidade de Apoio – Campo Militar de São Gonçalo, em Ponta Delgada, partimos à descoberta da maior ilha do arquipélago dos Açores. A área da Ilha de São Miguel é relativamente pequena, mas tem imenso para ver e fazer.

Nessa tarde, começámos por uma visita a uma **Plantação de Ananases** que nos permitiu acompanhar e conhecer todas as fases do crescimento do ananás em estufas seculares. No final, ainda houve tempo para provar um pastel de ananás que era bem bom!

A paragem seguinte do nosso roteiro foi numa plantação de chá, na **Fábrica de Chá Gorreana**, a primeira plantação de chá na Europa, em atividade desde 1883. A *Camellia Sinensis*, a planta utilizada para a produção de chá verde e preto, foi introduzida na ilha de São Miguel no século XIX, com sementes trazidas do Rio de Janeiro, e a elevada humidade da ilha aliada ao solo argiloso desta região fez com que encontrasse as condições perfeitas para vingar. Já na fábrica, com um guia fantástico, descobrimos mais sobre a cultura do chá na ilha de São Miguel e aprendemos sobre todo o processo de produção do chá até à sua comercialização. E, claro, experimentámos o aromático chá da Gorreana.

Um pouco mais à frente, encontrámos o **Miradouro de Santa Iria** de onde desfrutámos de um arrebatador quadro paisagístico, com o azul do mar em contraste com as verdejantes plantações de chá que subsistem nesta zona da ilha.

Por fim, dirigimo-nos à **Praia do Areal de Santa Bárbara**, a capital do *surf* dos Açores. Ficámos deslumbrados com o extenso areal (o maior da costa norte de São Miguel). Nas imediações da praia experimentámos o romântico **baloiço da Ribeira Seca**, com vista privilegiada para o areal.

A seguir ao jantar, na messe, caminhámos até à graciosa marginal virada ao Atlântico, em Ponta Delgada, preenchida de esplanadas, bares e restaurantes.

## Dia 2

De manhã, visitámos o **Forte de São Brás**, uma fortaleza renascentista costeira, datada de 1552, que presentemente

alberga o Museu Militar dos Açores. Foi uma visita guiada, muito interessante, que captou a atenção dos nossos pupilos.

Fomos ainda recebidos com solenidade e simpatia por Sua Ex.ª o Ex.mo Brigadeiro-General, Comandante da Zona Militar dos Açores. No final do encontro, houve uma troca simbólica de lembranças, como reconhecimento do amável acolhimento a esta delegação do Instituto dos Pupilos do Exército e, principalmente, como sinal de união da Família Militar.

Almoçámos na messe de São Gonçalo e fomos até ao **Miradouro do Pico do Ferro**, que nos brindou com uma vista de cortar a respiração sobre o Vale das Furnas e a Lagoa das Furnas. A tarde foi dedicada a explorar a região das Furnas, um dos lugares mais emblemáticos dos Açores, onde se situa a **Caldeira e Fumarolas da Lagoa das Furnas**, onde é cozinhado o famoso **Cozido das Furnas.** Este é um dos locais da ilha de São Miguel em que a atividade vulcânica secundária mais se manifesta, sendo possível ver um bom número de **fumarolas e borbulhantes caldeiras**, que podem ser observadas em segurança percorrendo os passadiços criados para o efeito. Rumámos até ao **Parque das Caldeiras e Fumarolas da Vila das Furnas** e aqui encontrámos fumarolas, caldeiras com lama borbulhante e ainda nascentes de águas termais verdadeiramente escaldantes. O cheiro a enxofre era muito forte, mas valeu a pena suportar o odor intenso para assistir *in loco* a esta manifestação de força da natureza. Pudemos experimentar o milho acabadinho de cozer nestas águas borbulhantes e soube-nos muito bem!

A seguir ao jantar, na messe, partimos à descoberta do riquíssimo património e dos encantos do centro histórico da capital dos Açores, com as suas casas brancas adornadas pelo basalto negro, dos esbeltos conventos e igrejas, das fachadas dos edifícios históricos e da típica calçada portuguesa que embeleza ruas e praças.

## Dia 3

No caminho para o Centro de Interpretação Ambiental da **Caldeira Velha,** fizemos uma breve paragem nuns campos verdejantes para cumprimentar um grupo de vacas leiteiras da raça Holstein-Frísia, típicas dos Açores.

Na Caldeira Velha, tínhamos à nossa espera três **piscinas de águas termais,** uma delas com uma cascata, com temperaturas que variavam entre 25ºC e 38ºC (a mais fria era a piscina da cascata), e campos fumarólicos provenientes do Vulcão do Fogo. Tudo isto num entorno natural simplesmente idílico, com um misto de vegetação típica das florestas de Laurissilva e florestas tropicais, como os exóticos e gigantescos fetos arbóreos. É um dos locais mais paradisíacos de São Miguel! E para saber mais sobre a origem geológica, a sua história evolutiva e a importância biológica da Caldeira Velha, visitámos o interessante Centro de Interpretação Ambiental.

Almoçámos na messe de São Gonçalo e fomos rumo à histórica **Vila Franca do Campo**, que outrora foi a capital da ilha de São Miguel. Vila Franca do Campo é sobejamente conhecida por ser o ponto de partida para ir visitar o maravilhoso **Ilhéu de Vila Franca** que, geologicamente, corresponde à caldeira de um antigo vulcão cujo cone emergiu do oceano em resultado de atividade vulcânica submarina. Vista do céu, a morfologia do ilhéu desenha a forma de um coração. O Ilhéu é único e *sui generis,* pois permite usufruir de uma piscina natural nos meses de verão.

Partimos de barco da Marina de Vila Franca do Campo, para visitar o ilhéu, e o percurso demorou pouco mais de dez minutos, já que o ilhéu dista menos de um quilómetro da costa. Foi uma tarde muito agradável passada no ilhéu, a banhos e brincadeiras na areia. Regressados à vila, banqueteámo-nos com o doce conventual mais famoso de São Miguel, na **Fábrica das Queijadas da Vila do Morgado**.

## Dia 4

Após uma breve paragem no **Miradouro do Pisão** para desfrutar de uma arrebatadora vista sobre o **Porto de Pescas e Piscina Natural de Caloura**, rumámos mais uma vez à região das Furnas para visitarmos o **Parque Terra Nostra** e, pelo caminho, espreitámos a intrigante **Casa Invertida**.

O *ex-libris* do parque Terra Nostra é o seu gigantesco **tanque de água termal**, mas os motivos de interesse do parque estão muito longe de se resumir ao seu lago de águas férreas quentes. O Parque Terra Nostra é um dos mais belos **jardins botânicos** do mundo, sendo possível observar uma miríade de espécies de árvores e plantas, sejam endémicas dos Açores, sejam originárias dos quatro cantos do mundo. Existia um percurso pedestre marcado que nos permitiu visitar os jardins, lagos e riachos mais emblemáticos do parque, sem nos perdermos. No final, tomámos um relaxante banho no lago de água termal rodeados de luxuriante vegetação. Como o dia estava farrusco e caía uma chuva miudinha, soube-nos muito bem o banho quente…

Almoçámos a nossa ração fria no Parque Terra Nostra e, a meio da tarde, partimos para a **Fábrica de Licores Mulher de Capote**, na Ribeira Grande. Aqui os adultos tiveram a possibilidade de provar alguns dos licores (há que destacar o Licor de Maracujá do Ezequiel), bem como de comprar algumas garrafas.

A pedido dos alunos, a seguir ao jantar na messe de São Gonçalo, fomos visitar **A Feira Quinhentista**, na Ribeira Grande: o espírito medieval dominava o centro da cidade. A 13.ª edição da Feira Quinhentista, sob a temática "*Mare Tenebrum*: 500 anos de Vasco da Gama e Luís de Camões", brindou-nos com barracas de comes e bebes, barracas de artesanato e zonas com vários jogos, teatro de rua e animação. Foi, sem dúvida, uma noite diferente e muito divertida!

## Dia 5

O quinto dia amanheceu muito enevoado e chuvoso... ainda assim, continuámos o nosso roteiro para visitar São Miguel, rumando até à margem da deslumbrante **Lagoa das Furnas**, mais concretamente até ao verdejante **Jardim da Lagoa das Furnas**. Pelo caminho, pudemos ver a icónica **Capela da Nossa Senhora das Vitórias,** um dos templos mais originais dos Açores, e usufruir da vista estupenda para a lagoa. A paragem seguinte foi no Miradouro da Vista do Rei, o miradouro mais famoso da ilha de São Miguel. A questão é que o nevoeiro era tal que não conseguimos ver um palmo à frente do nariz... enfim, muito desconsolados, descemos até à **vila das Sete Cidades** e o grande destaque foi a **Igreja de São Nicolau,** de estilo neogótico. A alameda ladeada de criptomérias (árvores trazidas do Japão) que conduz à sua entrada dá-lhe um enquadramento excecional.

Almoçámos no restaurante de São Nicolau e, de tarde, o tempo estava bem mais simpático, dando-nos ânimo para continuar a nossa aventura rumo à **Ponta da Ferraria** (nome dado a um terreno originado pela escoada de lavas que desceram a arriba costeira em direção ao mar) e ao **Farol da Ponta da Ferraria**. Mal pudemos esperar para mergulhar na famosa **Piscina Natural da Ponta da Ferraria**, um dos locais mais badalados de São Miguel, porque as águas desta pequena piscina natural são aquecidas por vapores vulcânicos e temperadas pela fria água do mar, o que a torna num local ímpar para se ir a banhos. Quem arriscou experimentar vai, sem dúvida, guardar boas memórias.

A máxima "quatro estações num dia" não é força de expressão, é um facto bem real. O tempo em São Miguel é imprevisível e estava uma tarde fantástica, razão pela qual retornámos ao **Miradouro da Vista do Rei** por estradas debruadas de hortênsias azuis e brancas a que os açorianos chamam, carinhosamente, novelões. A vista que

se tem sobre a **Lagoa das Sete Cidades**, uma das vencedoras das Sete Maravilhas Naturais de Portugal, é simplesmente divinal. A lagoa que nasceu na gigantesca cratera do Vulcão das Sete Cidades encontra-se dividida em duas, a **Lagoa Azul e a Lagoa Verde**, e do alto do Miradouro da Vista do Rei é possível ter a perceção das diferentes tonalidades das águas das lagoas. Ao lado do Miradouro da Vista do Rei, avistámos as famosas **ruínas do Monte Palace Hotel.**

A seguir ao jantar, na messe, fomos participar nas **Grandes Festas do Divino Espírito Santo de Ponta Delgada**.

## Dia 6

A manhã do sexto dia foi dedicado a explorar a **Serra de Água de Pau**, morada da Lagoa do Fogo, localizada na zona central da ilha de São Miguel. A primeira paragem foi no altaneiro **Miradouro do Pico da Barrosa**, situado a mais de 800 metros de altitude. Avistámos pela primeira vez a deslumbrante **Lagoa do Fogo** que nasceu no interior da cratera do Vulcão do Fogo, a mais jovem caldeira da ilha de São Miguel (a última erupção registou-se no ano de 1563). O contraste das águas azuis da lagoa com o verde da vegetação endémica dos Açores que pinta toda a caldeira do Vulcão do Fogo é de uma beleza onírica. Subimos a pé até perto das antenas do **Pico da Barrosa** e observámos a Lagoa do Fogo de uma perspetiva completamente diferente. Mais alto que isto é difícil...

Seguimos para ir conhecer a bela **vila da Povoação**, o local onde desembarcaram os primeiros povoadores da ilha de São Miguel e considerámos visita obrigatória à imponente **Igreja Matriz de Povoação,** no Nordeste.

Levámos o nosso almoço frio para a **Praia do Areal de Santa Bárbara**, onde passámos a tarde a jogar, a ouvir música, a conversar e a chapinhar no mar salgado de uma bela praia de areia preta. Ainda trouxemos como recordação alguns bocadinhos de pedra pomes.

E, para fechar em beleza o dia, nada como ir jantar ao **Restaurante Associação Agrícola de São Miguel**, onde experimentámos o mítico **Bife à Associação**, o melhor bife regional dos Açores!

Não sei como, mas ainda arranjámos forças para dar mais uma volta pelo centro histórico de Ponta Delgada, ainda mergulhado nas Grandes Festas do Divino Espírito Santo.

## Dia 7

E, na manhã do último dia, descemos até ao **centro histórico de Ponta Delgada**, a fim de comprar lembranças. Passámos pelo mercado da Graça... entrámos, provámos e comprámos queijo da ilha com diferentes meses de cura! Simplesmente delicioso.

É certo que a Ilha de São Miguel tem somente 65 km de comprimento e 15 km de largura, mas o que lhe falta em tamanho, sobeja-lhe em belezas naturais... foram dias intensos, mas fantásticos, aqueles que passámos juntos a visitar a ilha, conhecida como a pérola do oceano, a maior de todo o arquipélago dos Açores.

Chegámos a Lisboa, no final do dia, cansados, mas de coração cheio.

Obrigada, Tenente-Coronel Pimenta e Sargento-Chefe Grilo, pelo apoio e olhar sempre atento ao longo de toda a viagem.

**PROFESSORA TERESA PERICÃO**
**PROFESSORA MARÍLIA ANDREZ**

# CENTRO TECNOLÓGICO ESPECIALIZADO (CTE) EM INFORMÁTICA NOS PUPILOS

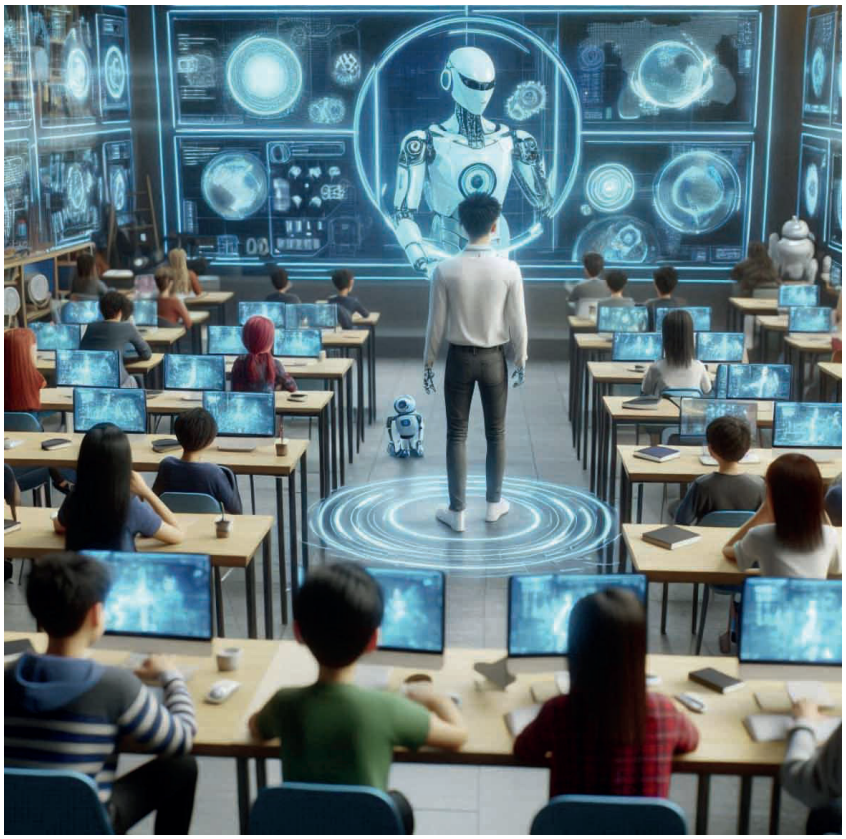
Ao longo dos seus anos de vida, o IPE desenvolveu uma ação altamente valiosa, educando e ensinando milhares de cidadãos que, na vida prática, têm granjeado prestígio e credibilidade à instituição que os formou, ação essa que já mereceu diversas distinções e condecorações ao longo da sua vasta existência.

A candidatura à criação de um CTE de Informática, submetida no passado dia 6 de maio de 2024, vem reforçar esse ensino de excelência e rigor pelo qual a instituição se rege, querendo dar resposta às necessidades das empresas a nível local, regional e nacional, através de qualificações não superiores que podem ser rapidamente integradas no mercado de trabalho ou, como rampa de lançamento, bem alicerçada para a realização de uma licenciatura na área da informática.

Tendo por base estudos como o da IDC "Future of Innovation: IT Services in Portugal" que prevê, para este ano, que o mercado das TIC em Portugal represente um investimento de 5,3 mil milhões de euros, onde mais de 70% desse investimento será realizado em tecnologias de terceiras plataformas, como *Cloud Computing*, *Big Data*, Cibersegurança e Inteligência Artificial, alicerçado no facto de ter sido atribuída à cidade de Lisboa o prémio "Capital Europeia da Inovação", no final de 2023, e ainda as grandes opções do plano para 2023-2027 da Câmara de Lisboa, onde o relançar do Turismo e a aposta no empreendedorismo e inovação são duas das apostas estratégicas para a cidade, indicou-nos que o cenário está montado, para que a implementação de um CTE de Informática, pelo IPE, venha apoiar a criação de emprego qualificado que ajudará a região a concretizar as apostas feitas. De forma sinergética, Lisboa tem de atrair novo talento e adaptar o talento que já existe, abraçar novos investidores e novas formas de gestão, adaptando o melhor que a nossa economia tem. Acima de tudo, Lisboa tem de gerar competitividade e valor em comparação com outras capitais do mundo. A Lisboa que queremos construir cria mais emprego e melhora as condições de vida de todos. Esta transformação, que se pretende nestes setores, pode ser operada pela tecnologia, nomeadamente através da implementação das áreas de inteligência artificial e de realidade aumentada propostas no CTE a criar, permitindo um aumento qualitativo do emprego a criar.

Tendo por base estas premissas, sob a coordenação do Professor João Cortez, a candidatura avançou e foi com enorme alegria e com um elevado sentido de responsabilidade, que, no passado dia 5 de agosto de 2024, tomámos conhecimento da elegibilidade da candidatura, no âmbito do PRR, para a implementação de um centro tecnológico especializado (CTE) em informática, para a 2.ª seção do Instituto.

Com esta aprovação de cerca de 1 milhão de euros de investimento, com prazo de execução até dezembro de 2025, para ser aplicado na requalificação dos laboratórios de informática e na aquisição de tecnologias emergentes, foram dados os primeiros passos para um novo futuro e possibilitar um salto qualitativo, no que ao ensino da informática e da automação diz respeito, o que vai permitir catapultar o ensino no IPE para a vanguarda da tecnologia.



Laboratório de robótica, laboratório de redes de comunicação, laboratório de inteligência artificial, realidade virtual e aumentada, pilotagem de drones, filmagens 3D, serão algumas das tecnologias com as quais os nossos alunos poderão contactar, experimentar e aprender, permitindo prepará-los para os desafios que o futuro apresenta.

A implementação do CTE irá permitir aos alunos o acesso a equipamentos mais sofisticados e avançados tecnologicamente, equivalentes aos que irão encontrar nas empresas, enquanto futuros trabalhadores dessas mesmas empresas, possibilitando o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais e o contacto com a formação profissional em contexto experimental, que se revelarão uma mais-valia e fator de diferenciação, aquando da entrada efetiva no mercado de trabalho. Sendo igualmente uma mais-valia para as empresas poderem beneficiar dessas competências, levando a uma mais rápida integração dos futuros profissionais.

Segue-se a fase mais trabalhosa, que já teve o seu início, a implementação efetiva deste ambicioso projeto, tendo o Exército, como é seu timbre nos momentos chave, respondido com prontidão a esta pretensão do IPE.

QUERER É PODER

**PROFESSOR JOÃO CORTEZ**

# ALUNOS DOS PUPILOS DO EXÉRCITO REPRESENTAM PORTUGAL *NA FIRST GLOBAL CHALLENGE*, EM ATENAS

Entre os dias 26 e 29 de setembro, cinco alunos e dois professores dos Pupilos do Exército representaram Portugal na *FIRST Global Challenge 2024*, uma prestigiada competição internacional de robótica que decorreu em Atenas. Esta competição reuniu jovens de mais de 190 países com o objetivo de construir e programar robôs para resolver desafios inspirados em problemas globais. O tema deste ano, "Feeding the Future" (Alimentar o Futuro), desafiou as equipas a encontrar soluções tecnológicas para questões de sustentabilidade alimentar.

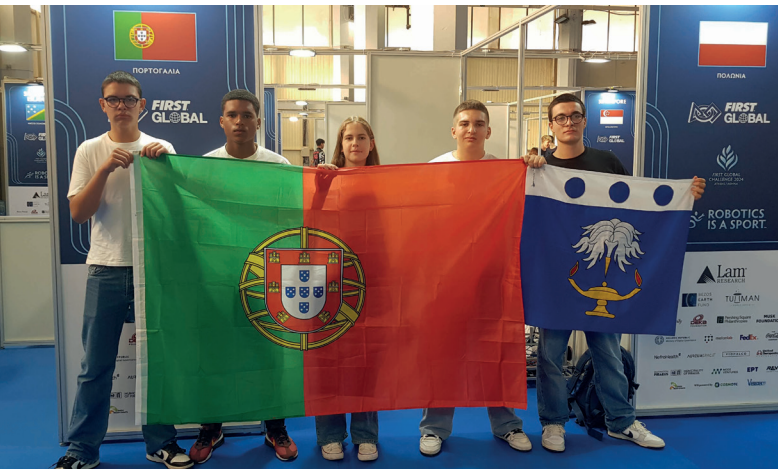
A equipa portuguesa foi composta por Elmano Fernandes, Adriano Vilhena e Mateus Alves, do curso de Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Lourenço Potes, do curso de Técnico de Manutenção Industrial, e Matilde Anselmo, do 3.º ciclo, sob a orientação dos professores Carlos Almeida e Sargento-Ajudante Freitas.

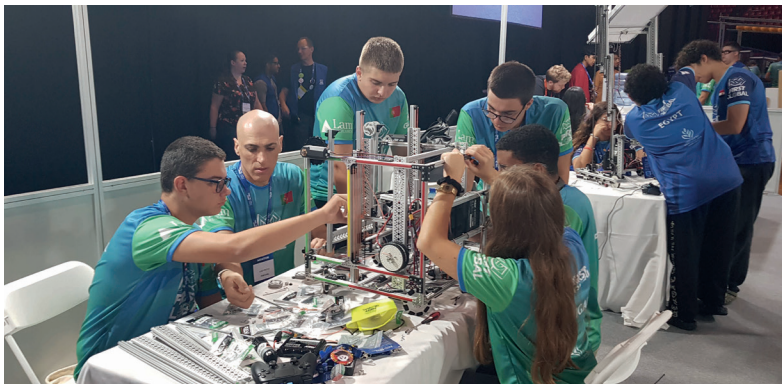
Após um intenso mês e meio de trabalho, que incluiu a montagem, programação e testes do robô, a equipa enfrentou a competição com o seu robô totalmente funcional. Apesar dos desafios encontrados ao longo das provas, a equipa demonstrou uma resiliência notável, resolvendo problemas com determinação e participando ao lado das melhores equipas do mundo.

Este desafio proporcionou a oportunidade de os alunos aprenderem e colaborarem com jovens de outras nações, fortalecendo competências nas áreas de STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática), além de promoverem o trabalho em equipa e a cooperação internacional.

Mais do que os resultados em provas, a verdadeira vitória desta experiência foi o enriquecimento pessoal e académico, com o espírito de união e inovação a guiar o caminho para a construção de um futuro melhor.

Com um sentimento de missão cumprida, a equipa IPE orgulhosamente elevou o nome de Portugal nesta jornada global de robótica.



## Testemunhos de professores, alunos e pais

### Carlos Almeida – Professor de informática

Atualmente, a robótica e a programação desempenham um papel fundamental no desenvolvimento dos alunos por diversas razões: ensinam conceitos de lógica, resolução de problemas e pensamento crítico, que são essenciais em diversas áreas do conhecimento; os alunos têm a oportunidade de projetar e construir os seus próprios robôs ou programas, incentivando a criatividade e a inovação; trabalho colaborativo, pois os projetos de robótica envolvem colaboração, permitindo que os alunos aprendam a trabalhar em grupo e a desenvolver competências de comunicação; é uma área que pode ser integrada em várias disciplinas, como Matemática, Ciências e até Artes, tornando a aprendizagem mais contextualizada e relevante.

Investir em robótica e programação pode equipar os alunos com as habilidades necessárias para prosperar no século XXI.

### Elmano Fernandes, 369/17

Participar na *FIRST Global* é algo que nunca irei esquecer, devido às inúmeras amizades que fiz e pela interação que tive com vários dos países. Tive também oportunidade de demonstrar os meus conhecimentos em programação, bem como aprender a trabalhar com as "bibliotecas" necessárias para que o nosso robô funcionasse corretamente. Sinto-me bastante feliz por representar, tanto o IPE, como Portugal. Mas acredito que a melhor parte desta viagem foi conversar com jovens de diferentes países e descobrir cada cultura e a realidade mais aprofundadamente, como, por exemplo, da Bielorrússia, El salvador, São Marino, Servia, entre outros. Agradeço imenso ao IPE por me proporcionar esta nova experiência.

### Adriano Vilhena, 411/23

Esta foi a minha primeira participação na *First Global*, e também a minha primeira experiência numa competição de robótica. Nunca esquecerei os momentos felizes que vivi e as pessoas que conheci. Ao conviver com participantes de mais de 100 países, aprendi muito sobre diferentes culturas, fiz novos amigos de vários países, como San Marino ou Sérvia, e melhorei as minhas competências de comunicação em inglês e interpessoais.

Aprendi que a vida não é apenas sobre ganhar, mas sim sobre dar o nosso melhor e aprender com os erros. Tive também a oportunidade de aprofundar conhecimentos em robótica e alguns conceitos de física, mas, acima de tudo, o mais importante foi aprender a trabalhar em equipa. Inicialmente, tive dificuldade em confiar na minha equipa devido a experiências anteriores, mas aos poucos percebi que, sem a colaboração dos outros, não iria a lado nenhum.

Houve muito trabalho a ser feito: montar, desmontar e ajustar o robô e, sem o esforço coletivo da equipa, teria sido impossível participarmos na competição. Agradeço aos professores, aos encarregados de educação e à equipa por tornarem tudo isto possível. Faço um agradecimento especial ao IPE, que me proporcionou a oportunidade de conhecer pessoas novas e aprender mais sobre o mundo. Acredito que a *First Global* deveria ser mais conhecida em Portugal e que se deveria falar mais sobre este evento. Peço a todos que levem a robótica mais a sério e, como diz o lema da *First*, "First Global: Robotics is a Sport", que encarem este campeonato como um desporto da mente.

## Matilde Anselmo, 6/20

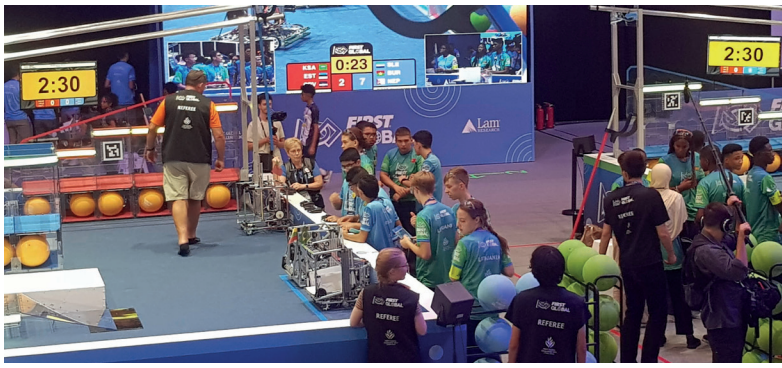
Recentemente, participei, pela primeira vez, na *First Global,* uma competição internacional de robótica. Ao chegar, fiquei impressionada com a diversidade e a energia do evento, onde equipas de todo o mundo competiam e colaboravam entre si. Enfrentámos diversos desafios, como problemas técnicos antes de partidas importantes, o que nos ensinou a trabalhar sob pressão e a resolver problemas em equipa. Foi uma experiência incrível, não só pelo que aprendi sobre robótica, mas também pela troca cultural e amizades que fiz com pessoas de vários países .

## Mateus Alves, 21/19

Adorei a competição "First Global". Por ter acabado de ingressar no Ensino Secundário, aprendi imenso com as pessoas que me rodeavam, não só com os meus colegas que me acompanharam, mas também com alunos, mentores e voluntários de fora.

Não vou mentir: houve muitos esforços de todos para que tudo estivesse pronto até ao dia da competição. Perdemos tempo de férias, pois os nossos horários são diferentes dos de outros países, e passámos muitos fins de semana no Laboratório de Robótica, aproveitando todas as aulas, tudo para prosperarmos ao máximo por nós, pelos nossos colegas e, principalmente, por Portugal.

Conheci muita gente com diferentes culturas e costumes, dos quais guardei o contacto de algumas. Deixo um agradecimento ao nosso excelentíssimo Diretor por sempre nos proporcionar este tipo de experiências que nenhuma outra escola nos ofereceria.




Deixo também um agradecimento à equipa, especialmente ao nosso Sargento-Ajudante Freitas e ao professor Carlos Almeida, por nos acompanharem desde o início, por me ensinarem muito do que sei e por sempre nos "aturarem". E não se esqueçam do que se diz na "FIRST Global": "Robotics is a sport" e deve ser encarada como tal.

## Susana e Nuno Anselmo
## Pais aluna 6/20

Foi com grande satisfação que vimos a Matilde ser selecionada para a equipa que representou o IPE /Portugal, após a sua participação na *Roboparty* de Guimarães nos últimos 2 anos. Esta nomeação foi o reconhecimento do seu empenho, espírito de sacrifício e entrega a uma tarefa extraescolar, que nos mobilizou a todos enquanto família!

## Márcio e Maria Alves
## Pais do aluno 21/19

A participação do meu filho em competições de robótica como a *RoboParty* em Guimarães e a *FIRST Global* na Grécia é um marco que traz um imenso orgulho para toda a família. Estas competições são muito mais do que apenas eventos tecnológicos; elas representam desafios que incentivam o crescimento pessoal, a superação e o trabalho em equipa.

A *RoboParty* em Guimarães é conhecida por unir jovens talentosos e apaixonados pela robótica, onde eles constroem, programam e competem com robôs. É um evento repleto de aprendizagem prática, onde a criatividade e a engenhosidade são colocadas à prova. Já a participação na *FIRST Global,* um evento internacional, leva esses desafios a outro nível. Representar o país numa competição mundial envolve, não apenas conhecimento técnico, mas também o desenvolvimento de aptidões interpessoais e culturais.

Para as famílias, é impossível não sentir uma mistura de emoções. Ver o nosso filho imerso num ambiente de inovação, cercado por outros jovens com o mesmo entusiasmo, traz um sentimento de orgulho imenso. Cada momento, desde a preparação até o dia das competições, é vivido com intensidade. O apoio da família é essencial, seja nos momentos de ansiedade antes de uma apresentação ou na celebração após uma vitória. Mais do que tudo, o maior triunfo é ver o desenvolvimento dos nossos filhos, crescendo, não só como estudantes, mas como pessoas.

Estes eventos são experiências únicas que ajudam a moldar o futuro. Para os pais, acompanhar de perto esse percurso e assistir ao esforço, dedicação e conquistas é uma emoção indescritível. São momentos que reforçam o vínculo familiar e deixam memórias que serão guardadas para sempre.

# ENTRADA NO IPE: UM MUNDO DE EMOÇÕES! E AGORA?

A mudança de ciclo e/ou o ingresso numa escola nova é uma fase importante para os jovens. Se estes momentos de transição ocorrerem com sucesso, é mais provável que estes se sintam confortáveis e tranquilos, que tenham maior motivação para aprender, desenvolvam boas relações com os pares e que revelem um sentimento de pertença à comunidade escolar.

Contudo, como todos sabemos, começar um ciclo escolar novo ou um ano letivo numa escola não se resume apenas ao primeiro dia…

Trata-se de um processo que envolve alterações em várias áreas: no espaço físico onde habitualmente se está, nas regras e regulamentos, nas relações interpessoais e nas aprendizagens. Se é verdade que para alguns jovens esta mudança é facilitada pelo querer fazer novos amigos e aprender coisas novas, para outros, pode não ser tão simples e provocar, temporariamente, alterações físicas e/ou psicológicas.

**O que podem fazer os pais para apoiar os filhos nestas fases de transição escolar?**

Os Estabelecimentos Militares de Ensino (EME) objetivam desenvolver habilidades de liderança, disciplina e responsabilidade, promovendo um forte senso de respeito, trabalho em equipa e resiliência. O Instituto dos Pupilos do Exército dispõe de um Projeto Educativo, norteado por estes valores afirmativos da sua identidade perante a sociedade e diferenciando-se pelo objetivo de «Formar Cidadãos Úteis à Pátria». Portanto, as suas práticas são diversificadas, com uma sólida formação de Matriz Militar e com dinâmicas de interação variadas.

Desta forma, torna-se fundamental que os Encarregados de Educação incluam, desde o início, os seus educandos no processo de tomada de decisão. Embora a deliberação seja daqueles, é importante que os educandos se sintam parte do processo de escolha da nova escola e se identifiquem com o seu projeto educativo.

É perfeitamente normal que estes se sintam apreensivos com as novas regras e os colegas. Trata-se de um grande passo e, por vezes, pode gerar ansiedade e insegurança. Neste contexto, o papel dos Pais é fundamental para ajudar a suavizar essa transição.

Partilhar sentimentos com os seus educandos, principalmente memórias da infância em que também se sentiram preocupados ou nervosos diante de situações novas, pode ter um efeito muito positivo. Esta partilha humaniza a experiência, mostrando que as emoções que os jovens estão a sentir são naturais e que até os Encarregados de Educação, que são modelos de segurança e estabilidade, passaram por situações semelhantes. O mais importante, porém, é destacar como conseguiram ultrapassar essas dificuldades, reforçando que momentos de adaptação são comuns, mas que, com o tempo, tudo se torna mais fácil. Assim, é importante:

- **Validar os sentimentos:** dizer que é normal sentir-se nervoso ou inseguro, uma vez que se está a integrar e a adaptar a um novo contexto, com uma matriz de formação militar, que até então era uma área desconhecida.

Sendo uma escola em que se pode optar por ficar em regime de externato ou de internato, e que provoca desde logo curiosidade ("Vou dormir na escola?"), mas também algum receio ("então, quando é que vou estar com a minha família?"), o ponto de partida para os Encarregados de Educação deverá ser o conhecimento do Regulamento e conversar sobre ele, sobre a escola e algumas tradições, que fazem parte da integração dos novos pupilos, mas que devem ser adequadas e monitorizadas pela comunidade escolar e por estes, uma vez que o seu objetivo é facilitar a integração.

- **Oferecer apoio:** deixar claro que estarão disponíveis para ouvir e ajudar, sempre que for necessário, visto que existirão certamente experiências novas e positivas, mas também desafios. A adaptação leva o seu tempo e pode acontecer que, nos primeiros tempos, se sintam cansados e sobrecarregados.

A partilha de experiências passadas, juntamente com o suporte emocional presente, pode ajudar muito os jovens a sentirem-se mais confiantes e capazes de enfrentar o desafio da integração, pelo que é importante:

- Planear tempo e diversões em família (em momentos de transição, a família é uma fonte de amor e apoio);
- Rever as rotinas (por exemplo, assegurar que tem horas suficientes de sono e implementar rotinas para preparar os materiais/atividades para a escola no dia seguinte);
- Conversar sobre o que acontece na escola e encorajar a expressar as emoções (mesmo que uma preocupação pareça inicialmente irrelevante deve ser respeitada, na medida em que pode constituir algo importante para a compreensão dos seus sentimentos);
- Ajudar a explorar formas de lidar com as preocupações e os receios que apresenta, e continuar disponível para os escutar e apoiar nas suas dificuldades, assim como a lidar com as novas exigências académicas.
- Encorajar/incentivar a experimentar coisas novas, por exemplo, a participar numa atividade extracurricular que lhe interesse (desportivas ou culturais).

- **Reforçar a autoestima:** lembrar os jovens das suas qualidades e competências.

Estes, durante o seu processo de crescimento, desenvolvem-se a um ritmo diferente e o que é considerado um "desenvolvimento normal" corresponde a um conjunto de características e comportamentos muito amplo. É importante lembrar que poderão apresentar diferentes dificuldades, que têm uma resposta e é preciso

conhecê-las para as poder ultrapassar de modo a que cada um possa disfrutar da aprendizagem, do contexto educativo e atingir todo o seu potencial de desenvolvimento.

- **Criar expectativas positivas:** é uma estratégia essencial para ajudar os jovens a lidar com a ansiedade de começar numa nova escola. Quando os pais ou responsáveis destacam os aspetos positivos dessa mudança, ajudam a redirecionar o foco das preocupações para as oportunidades que surgem.

Eis algumas formas de o fazer:

- Falar das oportunidades de fazer novos amigos: incentivá-lo a ver a mudança como uma oportunidade de expandir o seu círculo de amizades. Pode ser útil explicar que, tal como eles, muitos colegas também podem estar nervosos e a querer fazer novos amigos. Reforçar a ideia de que cada pessoa nova que conhecem pode trazer algo único e especial para as suas vidas;

- Aprender coisas novas: destacar o facto de que, numa nova escola, há também novos conteúdos, professores e métodos de ensino. A possibilidade de aprender algo que nunca antes tinham explorado pode ser excitante. Este processo de descoberta pode, não só aumentar o conhecimento, mas também abrir portas para novas paixões ou interesses;

- Crescer como pessoa: enfatizar que enfrentar situações novas e desconhecidas é uma das formas mais eficazes de crescimento pessoal. Lidar com desafios, como adaptar-se a um novo ambiente, ensina resiliência, empatia e autoconfiança. Cada pequeno passo que dão no sentido da adaptação é um contributo para o seu desenvolvimento como indivíduos mais fortes e independentes.

Se após o período de adaptação, o jovem continuar relutante em ir para a escola ou parecer realmente triste, os Encarregados de Educação devem procurar a ajuda do Diretor de Turma, do Comandante de Companhia, e/ou pedir o apoio do Psicólogo da Escola, de modo a analisar a situação e se poder atuar, com vista ao bem estar físico e psicológico do aluno.

Sendo uma Escola *SaudávelMente*, o Instituto dos Pupilos do Exército assegura que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades de desenvolvimento de todo o seu potencial cognitivo, social e emocional. Preocupa-se com os Alunos e com todos os intervenientes no espaço escolar dos quais depende o seu bem-estar – Professores, Auxiliares de Educação e Pais. Promove um clima no qual as relações interpessoais saudáveis e o respeito pelos outros são fundamentais, sendo que todos são encorajados a trazer o seu contributo para um clima escolar positivo, através das competências e qualidades pessoais e interpessoais.

# A participação das famílias na educação escolar

A participação das famílias na educação escolar é crucial para o sucesso académico e pessoal dos alunos. As recomendações que elencamos ressalvam a importância da criação de um ambiente de diálogo e apoio, da colaboração estreita com o instituto e do acompanhamento do progresso dos nossos pupilos.

É essencial que as famílias mantenham uma comunicação aberta com os diretores de turma, promovam o sentido de pertença ao nosso instituto e contribuam para a criação de um ambiente de confiança mútua.

Além disso, devem promover atividades em casa que reforcem as aprendizagens e envolver-se ativamente na vida escolar, ajustando o seu nível de participação ao desenvolvimento do seu educando. A autonomia e a responsabilidade devem ser proporcionais à idade.

## Recomendações às famílias

**1 COMUNICAÇÃO**
Recorrer ao Diretor de Turma e às plataformas digitais para que a comunicação seja mais fluída e não se limite à simples transmissão de informação.

**2 EXPECTATIVAS**
Dar importância aos sucessos e manter expectativas altas em relação ao educando, incentivando-o a fazer mais e melhor.

**3 CONFIANÇA**
Contribuir para a criação de um clima de confiança, demonstrando consideração para com os professores e o instituto, reforçando-a junto do seu educando.

**4 ACOMPANHAMENTO**
Prestar apoio, ajuda, acompanhamento e supervisionar a vida escolar dos filhos, reforçando as aprendizagens em casa.

**5 TEMPO**
Dedicar todos os dias tempo para conversar com os filhos e realizar em conjunto, de forma habitual, uma refeição principal.

**6 PARTICIPAÇÃO**
Fomentar o sentimento de pertença, participando na vida escolar e adaptando as formas de participação às diferentes etapas do seu educando.

PROFESSOR EDUARDO PIRES
(PROFESSOR DE PORTUGUÊS E ADJUNTO DA COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA)

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA

DOUTORA ANA PATRÍCIA SILVA
(PSICÓLOGA, GABINETE DE PSICOLOGIA DO IPE)
PROFESSORA CARLA LOPES
(COORDENADORA DA EMAEI, PROFESSORA DE EDUCAÇÃO ESPECIAL)

# O PAPEL DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES NO USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS PARA PROMOVER A APRENDIZAGEM E O BEM-ESTAR

Numa sociedade cada vez mais digital, novos desafios surgem para os nossos alunos, exigindo-lhes o domínio de diversas competências mediáticas e informais, sem as quais, correm o risco de serem excluídos ou enfrentarem sérios perigos pessoais e sociais.

Questões como a segurança *online*, a privacidade, os comportamentos éticos na *internet* e, mais recentemente, o bem-estar físico e digital, têm gerado debates profundos na sociedade atual. Entre as preocupações, destacam-se o impacto negativo da dependência de *smartphones* e outros dispositivos no desenvolvimento socioemocional e cognitivo dos estudantes, bem como a crescente dificuldade em se concentrarem, realizarem leituras e aprendizagens mais profundas.

Diante desse cenário, as Bibliotecas Escolares (BE) desempenham um papel essencial na promoção do uso consciente das tecnologias no contexto educacional. Para além de fornecerem recursos e informação, devem tornar-se espaços multifuncionais, onde os seus utentes podem desenvolver competências críticas relacionadas com a segurança, privacidade e bem-estar digital. A preocupação com o impacto da tecnologia no desenvolvimento dos alunos tem levado o Ministério da Educação, os bibliotecários, os professores e pais a procurarem estratégias para promover o uso saudável desses dispositivos tecnológicos, colocando-os ao serviço da aprendizagem.

Uma das funções das BE é a educação sobre a segurança e privacidade digital. Perante um cenário em que a navegação na *internet* e o uso de aplicativos se tornaram parte integral da vida dos alunos, é crucial que eles sejam educados para proteger as suas informações pessoais e compreender os riscos envolvidos no ambiente *online*. Segundo Valente (2015), as BE têm o potencial de se tornarem um espaço de orientação sobre boas práticas de segurança, como a criação de senhas fortes, a importância de manter a privacidade em redes sociais e o uso consciente dos dados pessoais. Além disso, as bibliotecas podem promover discussões sobre o uso ético da tecnologia, alertando os estudantes sobre os perigos do *cyberbullying*, a disseminação de *fake news*, o respeito pelos direitos de autores e a partilha indevida de informações, com o intuito de os tornarem cidadãos mais críticos e responsáveis digitalmente.

Outro aspeto importante é o impacto do uso excessivo de tecnologias no bem-estar dos alunos. Estudos apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrónicos entre os quais o telemóvel pode afetar negativamente a capacidade de concentração, o sono e as interações sociais dos jovens (Lemos & Brito, 2020). As BE podem auxiliar na consciencialização da necessidade de equilibrar o tempo de uso dos ecrãs com atividades que promovam o desenvolvimento cognitivo e socioemocional, como a leitura de livros, a realização de puzzles, jogos de tabuleiros, assim como a participação em oficinas de escrita, debates e projetos colaborativos.

Ao promover atividades que utilizam a tecnologia de forma criativa e produtiva, as bibliotecas incentivam os alunos a desenvolver habilidades digitais de maneira equilibrada. Essas atividades não só estimulam a curiosidade e o pensamento crítico, mas também contribuem para a regulação emocional e a resolução de problemas.

A integração da tecnologia no ensino tornou-se inevitável e, nesse contexto, a BE é um espaço estratégico para a mediação desse processo de forma consciente. As bibliotecas não fornecem apenas o acesso a ferramentas e conteúdos digitais, mas também ensinam os alunos a utilizar esses recursos de maneira eficaz e crítica. Como sugere Araújo (2017), o papel da BE vai muito além de facilitar o acesso à informação, sendo essencial para a formação de uma cidadania digital responsável.

Além disso, as bibliotecas devem promover o desenvolvimento de competências informacionais, como avaliar fontes de informação, verificar a autenticidade de conteúdos e citar corretamente, contribuindo para o combate à desinformação e às *fake news*. O uso da tecnologia, quando orientado de maneira adequada, pode enriquecer a aprendizagem ao estimular a criatividade, o pensamento crítico e fomentar o trabalho colaborativo entre os alunos.

Para garantir que o uso da tecnologia na educação não afete negativamente o desenvolvimento humano, é necessário implementar políticas e práticas que promovam o equilíbrio. Incentivar atividades que não envolvam o uso de dispositivos, como a leitura, discussões em grupo sobre diversos temas e oficinas práticas permite aos alunos desenvolverem competências socioemocionais, como a empatia, a cooperação, a partilha e a comunicação.

De acordo com Fonseca e Souza (2019), a mediação das tecnologias digitais nas bibliotecas deve ser feita de forma integrada, oferecendo aos alunos um leque de opções que estimulem tanto o desenvolvimento intelectual quanto o emocional. O bem-estar dos alunos deve ser uma prioridade, e o uso consciente da tecnologia, um meio para atingir esse objetivo.

As bibliotecas escolares desempenham um papel fundamental na promoção do uso consciente das tecnologias, educando os alunos, não apenas para utilizá-las de forma eficiente, mas também para garantir a proteção da sua privacidade e bem-estar digital. Ao incorporar práticas de segurança e incentivar o equilíbrio entre o uso de dispositivos e o desenvolvimento pessoal, as bibliotecas contribuem para a formação de cidadãos digitais responsáveis, preparados para usar a tecnologia de maneira a aprimorar a sua aprendizagem e promover o seu bem-estar integral.

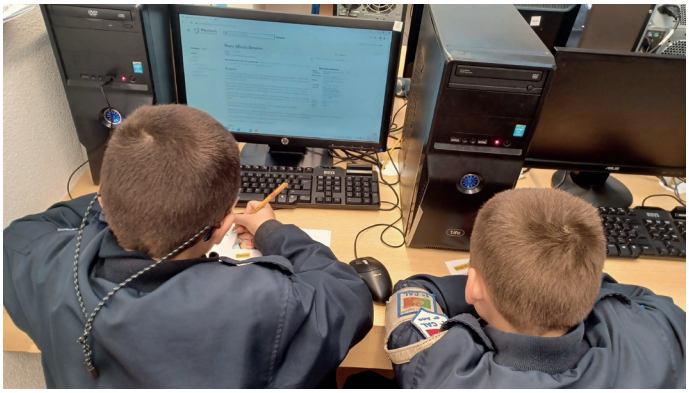
**Referências bibliográficas**


- Araújo, L. G. (2017). Bibliotecas e a mediação digital no ensino básico: Educação e cidadania digital. Porto Alegre: Editora EduDigital.
- Fonseca, M. R., & Souza, L. A. (2019). Tecnologia, Bem-Estar e a Biblioteca Escolar: Um guia para educadores e bibliotecários. São Paulo: Editora Educare.
- Lemos, G., & Andrade, P. (2020). Impactos da Tecnologia no Desenvolvimento Cognitivo e Socioemocional dos Estudantes. Revista Educação em Foco, 15(2), 123-145.
- Ribeiro, F., & Oliveira, M. L. (2021). A Biblioteca Escolar e o Uso de Tecnologias: Desafios e Possibilidades na Era Digital. Brasília: EduTech Press.
- Valente, J. A. (2018). Segurança e privacidade digital na escola: Desafios e soluções práticas. Campinas: Autores Associados.
- Rede de Bibliotecas Escolares. (2021). Bibliotecas Escolares: presentes para o futuro. Programa Rede de Bibliotecas Escolares: Quadro estratégico: 2021-2027. RBE- Ministério da Educação. (disponível em https://rbe.mec.pt/np4/?newsId=890&fileName=qe__21.27.pdf )


PROFESSORA ISABEL COUTO
(COORDENADORA DAS BIBLIOTECAS )

25 DE ABRIL
DIA
DA

SABIAS
QUE ...



NAUTILUS®
INTELLIGENT FURNITURE

A **NAUTILUS** é uma empresa portuguesa com mais de 25 anos de experiência no setor de mobiliário.

A constante aposta em inovação permitiu-nos conquistar várias certificações e prémios internacionais e alcançar a posição de líder em **mobiliário escolar e tecnologias** para Educação e Formação no mercado ibérico, sendo também empresa de referência em **mobiliário corporativo** para diversos segmentos, com destaque para escritórios, bibliotecas, auditórios e museus.

## Mobiliário para a educação e espaços de trabalho.

**www.nautilus.pt**

ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification
NP 4457 BUREAU VERITAS Certification

# The future is education.

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

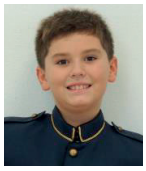
# QUADRO DE HONRA

## 1.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

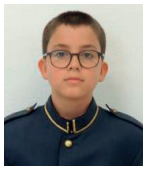
### *5º ANO*

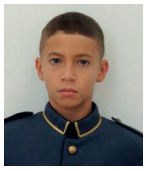
45/23
Luísa Silva

46/23
Heloísa Arruda


55/23
Pedro Madaleno

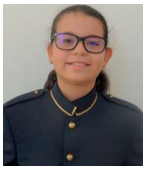
64/23
Maria Ferreira


138/23
Vicente Costa

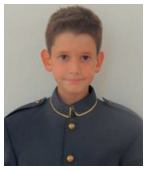

151/21
Filipe Silva

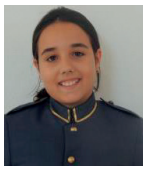
50/23
Yonara Rebelo

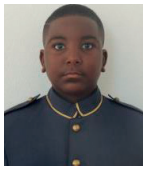
### *6º ANO*


42/22
Joana Magalhães

523/22
Eric Lohmann


109/22
Pedro Neves


116/22
Maria Pimenta


149/22
Weya Cambundi

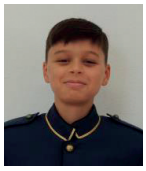
154/22
Amanda Yang

### *7º ANO*

102/21
Bernardo
Fernandes

118/21
Mathilde
Henriques

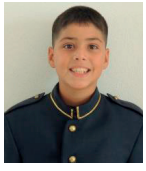
47/21
Letícia Silva


115/23
Samuel Oliveira

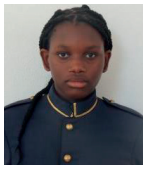
119/23
Alexia Frota

489/21
Priscila Samuel

202/23
Sofia Chen


521/21
Martim Maia

525/22
Felícia Feitosa


307/22
Rosa André

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

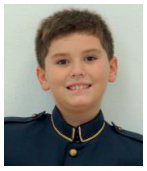
# QUADRO DE MÉRITO POR APLICAÇÃO LITERÁRIA

## 1.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

### *5º ANO*

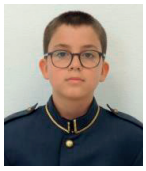
45/23
Luísa Silva

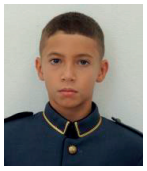
46/23
Heloísa Arruda


55/23
Pedro Madaleno

64/23
Maria Ferreira

01/23
Chelsea Feliciano

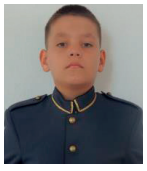

138/23
Vicente Costa

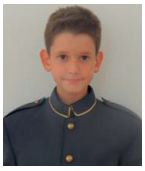

151/21
Filipe Silva

50/23
Yonara Rebelo

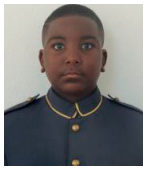
### *6º ANO*

42/22
Joana Magalhães

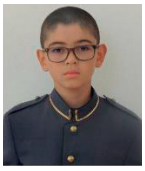

523/22
Eric Lohmann


109/22
Pedro Neves

116/22
Maria Pimenta


149/22
Weya Cambundi

154/22
Amanda Yang

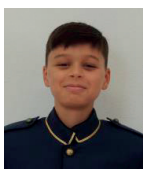

33/22
Duarte Fragoso

290/22
Sofia Madeira

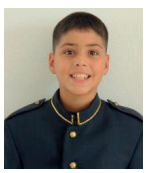
520/22
Denzel Donge

### *7º ANO*

47/21
Letícia Silva


115/23
Samuel Oliveira

119/23
Alexia Frota


521/21
Martim Maia

525/22
Felícia Feitosa

102/21
Bernardo Fernandes

118/21
Mathilde Henriques

489/21
Priscila Samuel

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APLICAÇÃO MILITAR E FÍSICA

## 1.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

### *5º ANO*

45/23
Luísa Silva

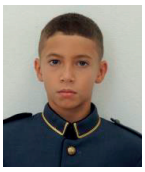
46/23
Heloísa Arruda

50/23
Yonara Rebelo

61/23
Mariana Figueiredo

64/23
Maria Ferreira

138/23
Vicente Costa

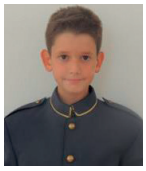

151/21
Filipe Silva

179/23
Adam Mareniuc

### *6º ANO*

42/22
Joana Magalhães

523/22
Eric Lohmann


109/22
Pedro Neves

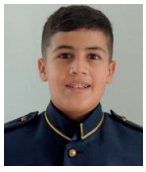
99/22
Sara Ferreira

277/22
Elly Qiu

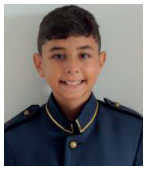
154/22
Amanda Yang

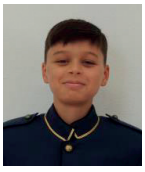
116/22
Maria Pimenta

### *7º ANO*


15/22
Rafael Marques

47/21
Letícia Silva


84/21
Tomás Moreira


115/23
Samuel Oliveira

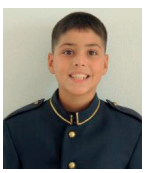
102/21
Bernardo Fernandes

118/21
Mathilde Henriques

291/22
Maria Bernandes

307/22
Rosa André

489/21
Priscila Samuel


521/21
Martim Maia

525/22
Felícia Feitosa

202/23
Sofia Chen

## INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE HONRA

## 2.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

6/20
Matilde Anselmo

67/22
Lara Lourenço

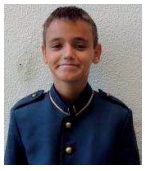
139/23
Maria Cabrita

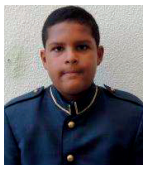
323/20
António Hipólito

327/20
Maria Gouveia

343/20
Leonor Silva

357/20
Carmen Valente


362/20
Artur Vicente

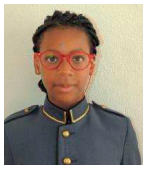

366/20
Gabriel Santos

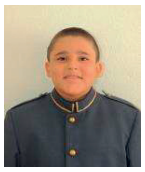
370/20
Rodrigo Madeira

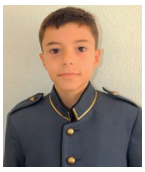
413/20
Maria Pereira

11/21
Maria Pedro

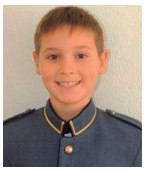
21/19
Mateus Alves


51/19
Beatriz Mota


57/19
Vasco Lameira


62/19
André Arvelos

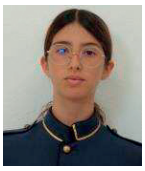
103/19
Vitória Araújo

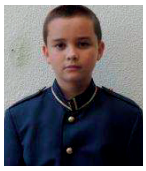

146/19
Afonso Cunha

176/22
Pedro Piteira

182/22
Lwaia Nsingi

195/19
Vicente Potes


288/23
Carolina Santos


389/20
André Félix

392/20
Diege Sampaio

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APLICAÇÃO LITERÁRIA

## 2.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

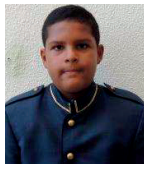
6/20
Matilde Anselmo

67/22
Lara Lourenço

139/23
Maria Cabrita

343/20
Leonor Silva

357/20
Carmen Valente



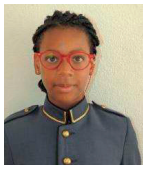
366/20
Gabriel Santos

370/30
Rodrigo Madeira

413/20
Maria Pereira

11/21
Maria Pedro

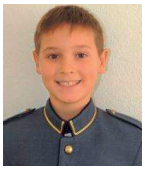
21/19
Mateus Alves



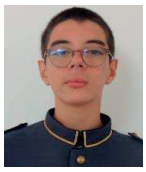
51/19
Beatriz Mota

57/19
Vasco Lameira

103/19
Vitória Araújo

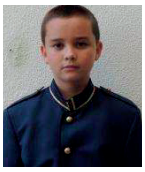


146/19
Afonso Cunha



176/22
Pedro Piteira

182/22
Lwaia Nsingi



389/20
André Félix

392/20
Diege Sampaio

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APTIDÃO FÍSICA E MILITAR

## 2.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

3/20
António Alves

6/20
Matilde Anselmo

67/22
Lara Lourenço

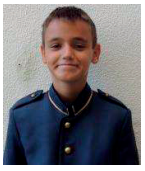
139/23
Maria Cabrita

323/20
António Hipólito

327/20
Maria Gouveia

343/20
Leonor Silva

357/20
Carmen Valente



362/20
Artur Vicente

370/30
Rodrigo Madeira

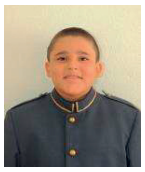
413/20
Maria Pereira

513/22
Inocêncio Ambrósio

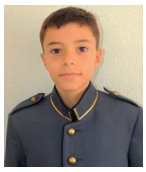
5/19
Martim Figueiras

11/21
Maria Pedro

21/19
Mateus Alves



57/19
Vasco Lameira

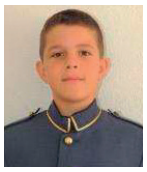


62/19
André Arvelos

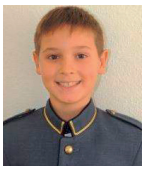
103/19
Vitória Araújo

126/19
Ísis Lucena

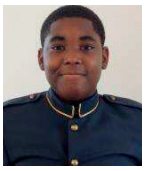
141/19
Íris Duarte



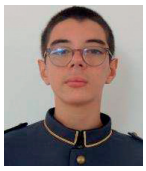
145/19
Vasco Silva



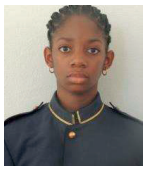
146/19
Afonso Cunha



161/21
João Bento

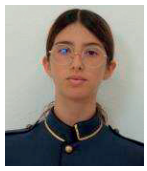


176/22
Pedro Piteira

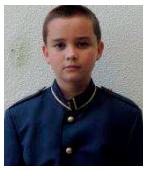


182/22
Lwaia Nsingi

195/19
Vicente Potes



288/23
Carolina Santos



389/20
André Félix

482/22
Lukoki André

515/22
Vera Timbe

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE HONRA

## 3.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

08/18
Raquel Sousa

23/18
David Durão

28/18
Afonso Chambel

29/18
João Mogas

31/18
Xuebo Yang

222/18
Martim Nunes

404/20
Gonçalo Mano

425/20
Suellen Pimentel

528/22
Benvinda André

135/23
Breno Fonseca

# QUADRO DE MÉRITO POR APLICAÇÃO LITERÁRIA

## 3.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

08/18
Raquel Sousa

23/18
David Durão

28/18
Afonso Chambel

29/18
João Mogas

31/18
Xuebo Yang

222/18
Martim Nunes

404/20
Gonçalo Mano

425/20
Suellen Pimentel

528/22
Benvinda André

135/23
Breno Fonseca

411/23
Adriano Vilhena

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APTIDÃO MILITAR E FÍSICA

## 3.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

08/18
Raquel Sousa

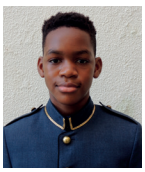
23/18
David Durão

28/18
Afonso Chambel

29/18
João Mogas

167/19
Diego Bernardo

404/20
Gonçalo Mano



426/20
Shall Panzo

488/22
Bernardo Bota

130/23
Nauyka Santos

312/23
Gustavo Melo

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE HONRA

## 4.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

188/16
Afonso Costa

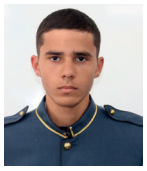
333/16
Érica Morgado

339/16
Lana Bugarin

1015/16
Júlia Casqueiro

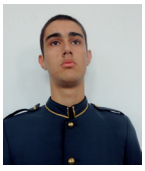
1521/16
Sofia Baldo

150/17
Maria Oliveira


89/18
Rúben Silva

95/18
Luísa Hipólito

155/18
Renato Janeiro


248/19
Viriato Lopes

453/20
Dinis Amado

210/21
Tiago Costa

363/21
Íris Justino

471/21
Joana Stone

7/17
Rodrigo Barroso

66/17
Feng Yang

74/17
César Medeiros

80/17
Dinis Silva

106/17
Filipe Carvalho

256/17
Helena Arruda

300/17
Rui Castro

369/17
Elmano
Fernandes

1201/17
Rita Cardona

735/18
Miguel Silva

72/18
Nuno Vieira

75/18
André Rosa

77/18
Martim Correia

83/19
Madalena Paiva

178/19
Essanjo
Quissanga

187/19
Alejandra
Ferreira

193/19
Pedro Terceiro

90/22
Tomás Raimundo

235/22
Enzo Correia

498/22
Ricardo Teixeira

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APLICAÇÃO LITERÁRIA

## 4.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

188/16
Afonso Costa

333/16
Érica Morgado

339/16
Lana Bugarin

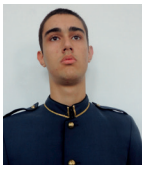
1521/16
Sofia Baldo

150/17
Maria Oliveira

89/18
Rúben Silva

95/18
Luísa Hipólito

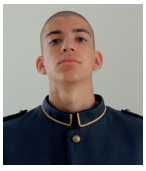
155/18
Renato Janeiro



248/19
Viriato Lopes

453/20
Rafael Teiga

210/21
Tiago Costa



269/21
Noé Nunes

363/21
Íris Justino

471/21
Joana Stone

07/17
Rodrigo Barroso

66/17
Feng Yang

80/17
Dinis Silva

106/17
Filipe Carvalho

256/17
Helena Arruda

300/17
Rui Castro

369/17
Elmano
Fernandes

1201/17
Rita Cardona

35/18
Miguel Silva

72/18
Nuno Vieira

75/18
André Rosa

77/18
Martim Correia

83/19
Madalena Paiva

178/19
Essanjo
Quissanga

187/19
Alejandra
Ferreira

193/19
Pedro Terceiro

90/22
Tomás Raimundo

235/22
Enzo Correia

498/22
Ricardo Teixeira

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# QUADRO DE MÉRITO POR APTIDÃO MILITAR E FÍSICA

## 4.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

188/16
Afonso Costa

333/16
Érica Morgado

339/16
Lana Bugarin

1015/16
Júlia Casqueiro

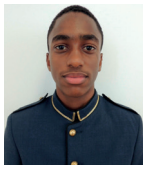
1521/16
Sofia Baldo

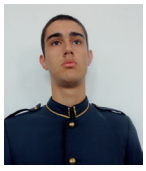
150/17
Maria Oliveira

95/18
Luísa Hipólito

89/18
Rúben Silva

155/18
Renato Janeiro


453/20
Osvaldo
Van-Dúnem


248/19
Viriato Lopes

453/20
Dinis Amado

210/21
Tiago Costa

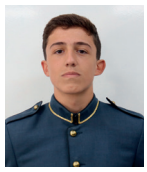
471/21
Joana Stone

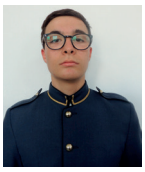
487/21
Mara Rodrigues

07/17
Rodrigo Barroso

66/17
Feng Yang

74/17
César Medeiros


106/17
Filipe Carvalho


129/17
Lourenço Potes

300/17
Rui Castro

369/17
Elmano
Fernandes

34/18
Hugo Martins

735/18
Miguel Silva

72/18
Nuno Vieira

75/18
André Rosa

77/18
Martim Correia

178/19
Essanjo
Quissanga

193/19
Pedro Terceiro

282/19
Tiago Albano

397/20
João Senra

398/20
Vitor Soares

90/22
Tomás Raimundo

203/22
Gabriel Trifu

227/22
Gonçalo Lopes

235/22
Enzo Correia

501/22
Ana Zyubriuv

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

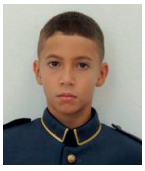
# DISTINTIVOS DE MÉRITO ESCOLAR

## 1.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

## OURO

### *5º ANO*

50/23
Yonara Rebelo



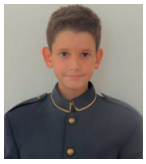
151/23
Filipe Silva

### *6º ANO*

33/22
Duarte Fragoso

277/22
Elly Qiu

154/22
Amanda Yang

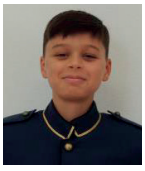


109/22
Pedro Neves

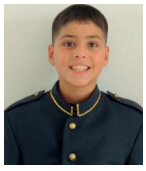
### *7º ANO*

119/23
Alexia Frota

47/21
Letícia Silva



155/18
Samuel Oliveira



521/21
Martim Maia

525/22
Felícia Feitosa

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# DISTINTIVOS DE MÉRITO ESCOLAR

## 2ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

### OURO

6/20
Matilde Anselmo

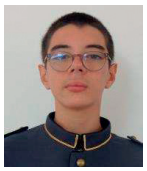
67/22
Lara Lourenço

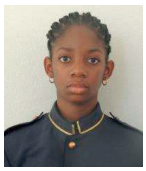
370/20
Rodrigo Madeira

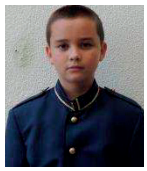
11/21
Maria Pedro

103/19
Vitória Araújo

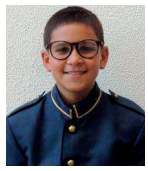
146/19
Afonso Cunha


176/22
Pedro Piteira


182/22
Lwaia Nsingi


389/20
André Félix

### PRATA


323/20
António Hipólito

51/19
Beatriz Mota

# DISTINTIVOS DE MÉRITO ESCOLAR

## 3.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

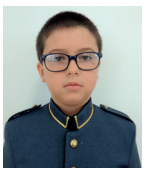
### OURO

29/18
João Mogas

### PRATA

08/18
Raquel Sousa

23/18
David Durão


28/18
Afonso Chambel

31/18
Xuebo Yang

222/18
Martim Nunes

528/22
Benvinda André

135/23
Breno Fonseca

404/20
Gonçalo Mano

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# DISTINTIVO DE MÉRITO ESCOLAR

## 4.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

## OURO

333/16
Érica Morgado

1521/16
Sofia Baldo

07/17
Rodrigo Barroso

106/17
Filipe Carvalho

256/17
Helena Arruda

193/19
Pedro Terceiro

## PRATA

188/16
Afonso Costa

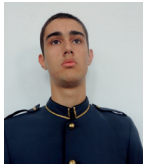
339/16
Lana Bugarin

150/17
Maria Oliveira

89/18
Rúben Silva

155/18
Renato Janeiro

95/18
Luísa Hipólito


248/19
Viriato Lopes

363/21
Íris Justino

74/17
César Medeiros

66/17
Feng Yang

369/17
Elmano Fernandes

1201/17
Rita Cardona

35/18
Miguel Silva

72/18
Nuno Vieira

75/18
André Rosa

77/18
Martim Correia

83/19
Madalena Paiva

718/19
Essanjo Quissanga

187/19
Alejandra Ferreira

90/22
Tomás Raimundo

235/22
Enzo Correia

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

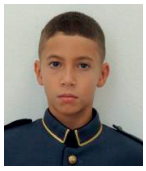
# DISTINTIVOS DE MÉRITO DESPORTIVO

1.ª Companhia de Alunos
2.º Semestre 2023/2024

## OURO

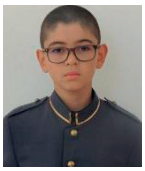
### *5º ANO*

50/23
Yonara Rebelo



151/23
Filipe Silva

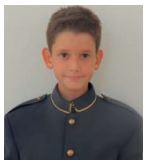
### *6º ANO*



33/22
Duarte Fragoso

277/22
Elly Qiu

154/22
Amanda Yang

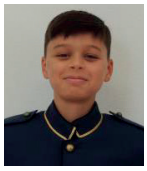


109/22
Pedro Neves

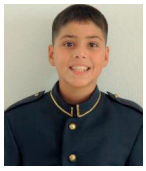
### *7º ANO*

119/23
Alexia Frota

47/21
Letícia Silva



155/18
Samuel
Oliveira



521/21
Martim Maia

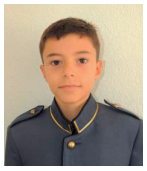
525/22
Felícia Feitosa

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# DISTINTIVOS DE MÉRITO DESPORTIVO

## 2.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

### OURO


62/19
André Arvelos

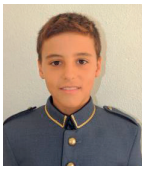
126/19
Ísis Lucena

146/19
Afonso Cunha

482/22
Lukoki André

### PRATA

11/21
Maria Pedro


195/19
Vicente Potes

# DISTINTIVOS DE MÉRITO DESPORTIVO

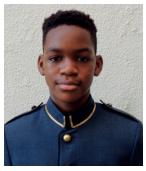
## 3.ª Companhia de Alunos
## 2.º Semestre 2023/2024

### OURO

29/18
João Mogas

170/19
Filipe Ferreira

431/20
Vasco Duque


426/20
Shall Panzo

488/22
Bernardo Bota

130/23
Nauyka Santos

312/23
Gustavo Melo

### PRATA

28/18
Afonso Chambel

31/18
Xuebo Yang

167/19
Diego Bernardo

232/19
Bernardo Costa

528/22
Benvinda André

315/23
Lucas Maricato

384/23
Heritier Mbunga

INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

# DISTINTIVOS DE MÉRITO DESPORTIVO

4.ª Companhia de Alunos
2.º Semestre 2023/2024

## OURO

339/16
Lana Bugarin

452/20
Rafael Teiga

66/17
Feng Yang

193/19
Pedro Terceiro

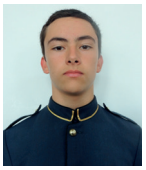
## PRATA

150/17
Maria Oliveira

07/17
Rodrigo Barroso

106/17
Filipe Carvalho

77/18
Martim Correia


397/20
João Senra

90/22
Tomás Raimundo

203/22
Gabriel Trifu

# ACC DESPORTIVAS

**ANO LETIVO 2024/25**

## BASQUETEBOL

PROFESSOR RESPONSÁVEL: MIGUEL P.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## ESGRIMA

PROFESSOR RESPONSÁVEL: MARIA L.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## FUTSAL

PROFESSOR RESPONSÁVEL: PEDRO T.

**HORÁRIOS:**

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## GIN. FORMAÇÃO

PROFESSOR RESPONSÁVEL: INÊS B.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Seleção - 15h10-17h30

## CL. ESPECIALGINÁSTICA

PROFESSOR RESPONSÁVEL: RUI B.

**HORÁRIOS:**

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-18h40

6.ª feira - Secundário e seleção - 16h30-18h40

## JUDO

PROFESSOR RESPONSÁVEL: VÍTOR P.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

3.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 17h30-18h40

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## NATAÇÃO

PROFESSOR RESPONSÁVEL: EUGÉNIA M.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## REMO

PROFESSOR RESPONSÁVEL: PEDRO F.

**HORÁRIOS:**

3.ª feira - 9.ºano - 16h30-17h30

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

## VOLEIBOL

PROFESSOR RESPONSÁVEL: NUNO S.

**HORÁRIOS:**

2.ª feira - 5.º/6.º/7.º anos - 16h30-17h30

3.ª feira - 8.º/9.ºanos - 16h30-17h30

4.ª feira - Seleção - 15h10-17h30

## TÉNIS DE MESA

PROFESSOR RESPONSÁVEL: JORGE M.

**HORÁRIOS:**

4.ª feira - Secundário e seleção - 15h10-17h30

# SERRA

## VIAGEM A

# NEVADA

## FORMAÇÃO EM SKI E SNOWBOARD

## 31 DE JANEIRO A 4 DE FEVEREIRO DE 2025

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**
Estrada de Benfica, 374 - 1549-016 Lisboa
Tel.: 217 713 800 - E-mail: ipe@exercito.pt
**www.pupilos.pt**