

Janeiro 2026

Numa **atividade de escrita criativa na turma do 12ºA**, os alunos, da docente Vanda Rosa, escreveram microcontos. Uma palavra ao acaso tinha de estar presente no texto escrito. Eis alguns exemplos desses contos:



Numa aldeia pacata, onde a dor domina, um velhinho contente passeia, sem se importar com o que lhe passa pela frente. Por onde passa há olhares, desprezo ou estranheza, pensando os moradores: "O que há na vida daquele velho para que tenha tanta grandeza?". E por ali passa, com um sorriso de orelha a orelha. Não tem medo da dor, a qual nunca o atormenta.

TC

Fernando estava a sonhar sobre como seria o mundo se existissem carros voadores. Porém, esses carros já existiam. Então ele percebeu que, ao sonhar, tudo se tornava realidade. Logo, voltou a sonhar. Desta vez, sonhou em ser milionário para poder comprar os carros que ele criou. Mas quando acordou, o que sonhou não se tornou realidade... Ao longe, vem uma senhora em sua direção com os seus remédios. Fernando estava no psiquiatra.

JG



Numa manhã enevoada, Fernando Pessoa escrevia "Todas as cartas de amor são ridículas", olhando pela janela. Os seus olhos reúnem-se com os da mulher da casa ao lado. Ela tenta seduzi-lo. Pessoa, após contacto visual, sai da sua vista, voltando um tempo depois com um pedaço de madeira com algo gravado.

O gato da mulher chama-lhe a atenção. Ela retoma o foco para a janela, deparando-se com o pedaço de madeira entrando no seu quarto. Depois de se desviar do impacto, reparou que o objeto tinha gravadas as palavras "Não estou interessado".

MD

Era uma vez uma senhora fingida, mas tão fingida que parecia que toda ela era feia de fingimento. Certo dia, eu caminhava pela rua quando, mais uma vez, fui abordada pela tal mulher fingida. Desta vez, chorava pedindo ajuda, dizendo que estava desempregada há dois anos e que não tinha como comprar comida. Quando reparei, a mulher usava roupa e ténis de marca, o cabelo com madeixas muito hidratado, unhas de gel e extensão de pestanas. Foi quando passou ma conhecida dela, que disse:

- Olha lá Não te cansas desse fingimento? Ainda ontem te vi a comprar um telemóvel novo!

A senhora, com vergonha, correu e nunca mais foi vista na cidade.

PS





"Exposição: Presépios Geológicos e Botânicos Sustentáveis

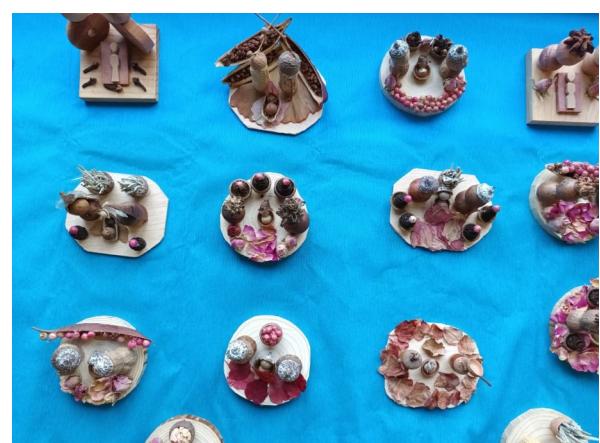
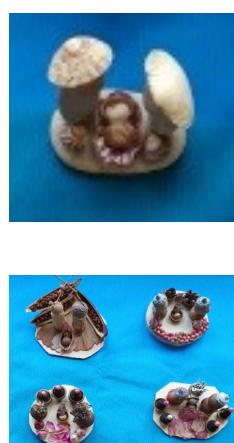
A exposição resulta de um trabalho colaborativo entre a Área Disciplinar de Biologia e Geologia e a Equipa da Biblioteca da EBSAR. O projeto de criação de Presépios Sustentáveis, bem como a sua apresentação à Comunidade Educativa, visa dar a conhecer aos alunos processos criativos assentes na utilização de materiais naturais, colhidos diretamente do meio ambiente.

Este trabalho promove a saúde em geral, com especial destaque para a saúde mental e social, e contribui igualmente para a proteção do meio ambiente, ao incentivar a redução do consumo — particularmente intenso na época natalícia — que acentua a pegada ecológica. Estes temas integram os conteúdos a abordar nas disciplinas de Ciências Naturais e Cidadania e Desenvolvimento ao longo do Ensino Básico.

O subprojeto Presépios Botânicos Sustentáveis integra o conjunto de atividades desenvolvidas em contexto escolar, em colaboração com a Cátedra UNESCO em Etnobotânica e Salvaguarda do Património de Origem Vegetal.

A exposição pode/pôde ser visitada presencialmente, na Biblioteca, entre 19/12/2025 e 09/01/2026, ou virtualmente, através da visualização do vídeo “Exposição de Presépios Geológicos e Botânicos Sustentáveis”, disponível em <https://youtu.be/tmWL2lFm1CU?si=vGkeZLqlidn5lrLk> bem como pela leitura do respetivo descriptivo.”

Texto e fotos: Francisca Carvalho, docente



Exposição/ Feira dos Minerais

Entre os dias 5 e 7 de janeiro, decorreu, na Escola sede do Agrupamento, a Feira dos Minerais, que contou com a visita da comunidade escolar, a qual pôde observar a beleza dos minerais e, em alguns casos, adquirir algumas das peças expostas.

As visitas incluíram uma breve introdução orientada, permitindo o contacto com os diferentes minerais, promovendo a curiosidade científica, a aprendizagem ativa e a ligação entre os conteúdos curriculares e o mundo real.

Os objetivos desta mostra foram sensibilizar para a temática da Geologia e consolidar algumas aprendizagens adquiridas em sala de aula.

Paula Grosso, docente



EcoConselheiros

No dia 9 de janeiro realizou-se, na Biblioteca da Escola sede, o primeiro Conselho EcoEscolas 2025/2026 que teve como objetivos informar sobre as atividades que se irão desenvolver, hastear a Bandeira Verde, ganha no ano letivo transato, e entregar os prémios às duas alunas vencedoras do Concurso “Painel dos Alimentos”.

O Conselho contou com a presença da Equipa dos EcoConselheiros, da equipa EcoEscolas, de um representante da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Oeiras.



Paula Grosso, docente

No dia 14 de janeiro decorreu, no Complexo Desportivo do Jamor, o Corta Mato Concelhio, **Jamor 2026**, no qual, em representação do nosso agrupamento, contámos com a participação 52 alunos do 4º ano ao 12º ano, 4 professores de Educação Física, 3 professores estagiários de Educação Física, 1 professora da Unidade de Apoio Especializado (UAE) e um assistente operacional.

A destacar, ainda, a participação de 3 alunos da UAE.

Todas as provas correram muito bem, todos deram o seu melhor. A participação dos alunos foi responsável, empenhada e com muito entusiasmo.

Cristina Fatela, docente



AUTO DA BARCA DO INFERNO

As turmas do 9º ano deslocaram-se, no dia 15 de janeiro, em Visita de Estudo a fim de assistirem à representação da peça vicentina *Auto da Barca do Inferno*.

Uma forma diferente de comunicação que foi ao encontro dos conteúdos programáticos estudados.

Conceição Gabriel, docente





WORLD PRESS
CARTOON



No dia 21 de janeiro, os alunos do 9ºD da Escola sede, deslocaram-se a Algés, Palácio dos Anjos, em Visita de Estudo, acompanhados pelas docentes Maria Leonor Santos e Isabel Monteiro.

A Visita teve como objetivos desenvolver a sensibilidade estética e artística e promover o pensamento crítico a partir da observação da Exposição, estimulando o olhar e a liberdade criativa, promovendo, para cada idade, momentos de descoberta em torno do humor, da observação e da construção de novas narrativas visuais.

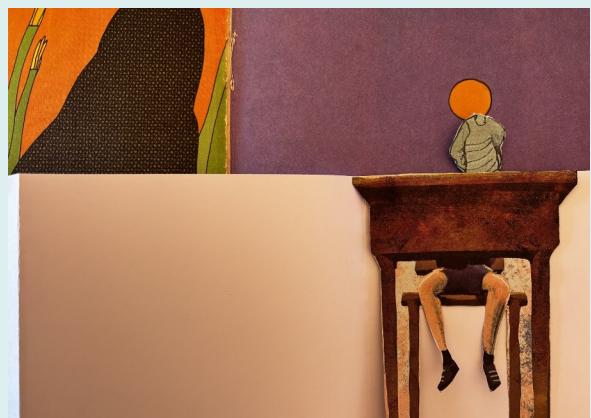
Nesta atividade, cada jovem foi convidado a mergulhar no universo do cartoon, explorando emoções, criatividade e crítica visual através de propostas práticas e lúdicas inspiradas pelo World Press Cartoon, Oeiras.

Conceição Gabriel, docente

Os alunos das turmas A, B e D do 8º ano da Escola sede, no dia 22 de janeiro participaram na Oficina “**Espelho meu, espelho meu: cartoon**”, no Palácio dos Anjos, em Algés.

Os alunos foram acompanhados pelos docentes Maria Leonor Santos, Sérgio Figueira, José Monteiro, Rita Proença, Bruno Guerreiro e Teresa Inácio.

Procurou-se, com esta Visita desenvolver a criatividade e o sentido artístico.



Conceição Gabriel, docente

VISITA DE ESTUDO: Peniche e Caldas da Rainha

A 22 de janeiro, as turmas A e E do 9º ano saíram em Visita de Estudo a Peniche e às Caldas da Rainha a fim de visitarem o Museu da Resistência e o Museu José Malhoa, respetivamente.

Procurou-se, com esta atividade, promover comportamentos de cidadania ativa e possibilitar o conhecimento e a compreensão da História contemporânea.

As turmas foram acompanhadas quatro docentes: João Filipe Franco; Paulo Jorge Moreira; Maria Leonor Santos e Jorge Guedes.



Conceição Gabriel, docente

Bois chegou janeiro

en as janeiras a cantar

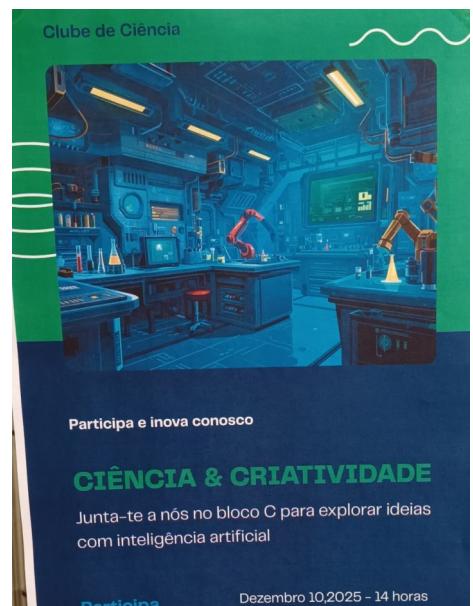
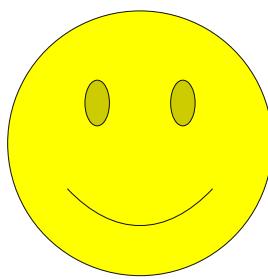
alunos de EMRC por todas as salas passaram

en bom ano desejaram.



Texto e foto cedidos por Margarida Maia, docente

No futuro, a acontecer...



Cantinho da Ciência: Determinantes ambientais e Saúde

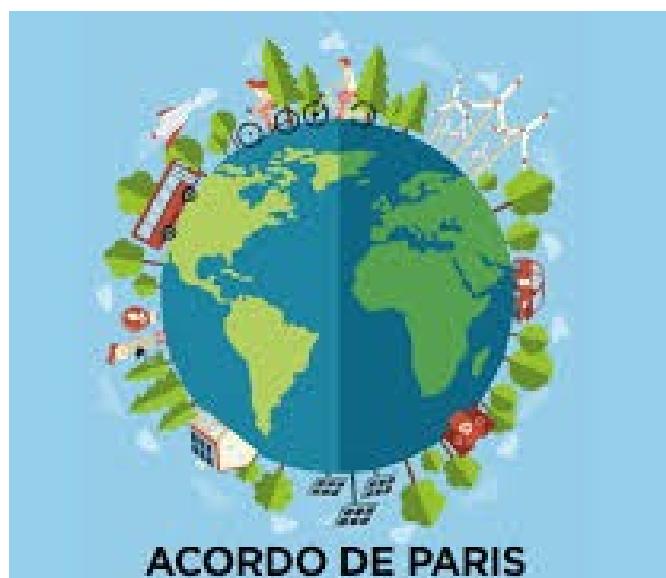
por Mónica Rodrigues, docente

Decisão Histórica: 10 Anos da Adoção do Acordo de Paris

Há dez anos, em 12 de dezembro de 2015, foi adotado o Acordo de Paris — um tratado que pretende guiar os Estados na sua ação de mitigação e adaptação às alterações climáticas, e que renova a esperança no multilateralismo. O presidente da COP21, Laurent Fabius, e então ministro dos Negócios Estrangeiros francês, garantiu pela primeira vez na história, a adoção, por 195 países, do Acordo de Paris sobre mudanças climáticas, o primeiro tratado internacional para limitar o aquecimento global e fazer face aos seus impactos. O acordo entrou em vigor a 4 de novembro de 2016, e foi, entretanto, ratificado por todos os países, exceto o Irão, a Líbia e o Iêmen.

Tendo como base o Protocolo de Quioto, o Acordo de Paris veio substituir as metas impostas, do topo para a base, por uma estrutura ascendente e mais universal, focada na ambição e na responsabilidade. O Acordo obriga os signatários a estabelecerem voluntariamente os seus Planos de Ação climática, para a redução das suas emissões, as Contribuições Nacionalmente Determinadas (NDCs, na sigla em inglês) e a atualizá-los de cinco em cinco anos, aumentando progressivamente o nível de ambição.

Portugal foi a primeira nação do mundo a reconhecer o clima estável como Património Comum da Humanidade, através da publicação da Lei de Bases do Clima (Lei n.º 98/2021), aprovada pela Assembleia da República em 31 de dezembro de 2021. Apesar de ter assumido o compromisso de alcançar a neutralidade carbónica até 2050, antecipou para 2045 a meta de descarbonização, de forma a contribuir para limitar o aquecimento global a 1,5°C, em relação ao período pré-industrial.



SEMINÁRIO - "DOENÇAS TRANSMITIDAS POR VETORES E ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS"

No âmbito da comemoração dos 10 anos da adoção Acordo de Paris, e da disciplina de Físico-Química, os alunos da Turma do 8ºC, participaram no Seminário "Doenças Transmitidas por Vetores e Alterações Climáticas", coordenado pela Professora Mónica Rodrigues.

O Seminário "Doenças Transmitidas por Vetores e Alterações Climáticas", contou com a participação da Doutora Sofia Núncio, Diretora do Centro de Estudos de Vetores e Doenças Infeciosas (CEVDI) Doutor Francisco Cambournac - Unidade de Referência e Vigilância Epidemiológica do Departamento de Doenças Infeciosas, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), e da Doutora Fátima Amaro, investigadora no INSA, que deram a conhecer o trabalho desenvolvido na área da vigilância epidemiológica das doenças infeciosas, da avaliação do risco associado a doenças infeciosas e seus determinantes, sua prevenção e controlo.

Foi ainda apresentada a Rede de Vigilância de Vetores – REVIVE – um programa a nível nacional do Ministério da Saúde, coordenado pelo INSA, fundamental para a deteção atempada de espécies invasoras com impacto na saúde pública.

Esta sessão científica permitiu aos alunos aprofundar conhecimentos, refletir sobre o impacto das alterações climáticas na distribuição dos vetores e compreender a importância da ciência na proteção da saúde.



SEMINÁRIO “ALIMENTAÇÃO E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS: CUIDAR DA SAÚDE HOJE E NO FUTURO”



No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos da turma do 8ºC, participaram no Seminário "Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis: Cuidar da Saúde Hoje e no Futuro", coordenado pela Professora Mónica Rodrigues.

O Seminário "Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis: Cuidar da Saúde Hoje e no Futuro", contou com a presença da Doutora Margarida Corredeira, do Departamento de Alimentação e Nutrição - Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), que abordou temas de grande relevância para a saúde e o bem-estar dos alunos. Entre os assuntos tratados, destacou-se a importância de hábitos alimentares saudáveis e de estilos de vida equilibrados, bem como o impacto que escolhas menos saudáveis podem ter na saúde, fazendo referência a problemáticas como a obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares.

Destes evento científico, resulta um contributo para promover e desenvolver a literacia para escolhas alimentares saudáveis e para a prevenção de doenças graves.

Impacto da alimentação

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA
✓ níveis de energia mais estáveis	✗ cansaço frequente
✓ melhor capacidade de concentração	✗ dificuldade de atenção
✓ maior disposição para as atividades diárias.	✗ alterações no peso corporal

Entrevista À Doutora Sofia Núncio e à doutora Fátima Amaro

"DOENÇAS TRANSMITIDAS POR VETORES E ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS"

Ainda no âmbito da realização do Seminário "Doenças Transmitidas por Vetores e Alterações Climáticas", a Professora Mónica Rodrigues entrevistou a Doutora Sofia Núncio e a Doutora Fátima Amaro.

1. As doenças transmitidas por vetores (DTVs) compreendem uma longa lista de doenças. Pode apresentar alguns exemplos, no caso de Portugal?

Em Portugal, as doenças transmitidas por vetores incluem tanto doenças com transmissão autóctone como doenças associadas a risco de introdução ou reemergência. Entre as principais doenças autóctones destacam-se a borreliose de Lyme e a febre escaro-nodular, ambas transmitidas por carraças, bem como a leishmaniose, transmitida por flebótomos. Registam-se ainda infecções esporádicas associadas a mosquitos, como a febre do Nilo Ocidental. Para além destas, existem doenças não endémicas, causadas pelos vírus dengue, Zika e Chikungunya, que representam um risco potencial devido à presença de vetores competentes no território nacional e ao aumento da mobilidade humana.



2. Quais os fatores que influenciam a ocorrência natural das DTVs?

A ocorrência natural das doenças transmitidas por vetores resulta da interação entre vários fatores. É fundamental a presença de vetores competentes, dos agentes patogénicos e de hospedeiros suscetíveis, humanos ou animais. As condições ambientais, como o clima, em particular a temperatura e a precipitação, condiciona a atividade, densidade e distribuição geográfica dos vetores. Igualmente importantes são o uso do solo, a vegetação e a disponibilidade de água, que influenciam a sobrevivência e reprodução dos vetores. O comportamento humano, incluindo viagens, urbanização e práticas agrícolas, pode aumentar a exposição aos vetores e agentes por eles transmitidos.

3. Como se pode avaliar o risco de vetores e doenças transmitidas por vetores?

A avaliação do risco das doenças transmitidas por vetores tem de ser baseada numa abordagem integrada. Esta inclui não só a vigilância entomológica, que permite monitorizar a presença, abundância e distribuição geográfica dos vetores, mas também a vigilância epidemiológica, que acompanha a ocorrência de casos humanos e animais. A análise de dados climáticos e ambientais é também essencial para identificar condições favoráveis à transmissão. Estes diferentes elementos podem ser integrados em modelos de avaliação de risco que apoiam a antecipação de cenários e a definição de medidas de prevenção e controlo.

4. Qual o contributo da Rede Nacional de Vigilância de Vetores (REVIVE), para a Saúde Pública em Portugal?

A Rede Nacional de Vigilância de Vetores (REVIVE) constitui um pilar fundamental da estratégia nacional de prevenção das doenças transmitidas por vetores. Para além da monitorização sistemática de mosquitos, carraças e flebótomos, o programa REVIVE desempenha um papel essencial no rastreio dos agentes patogénicos presentes nos vetores, permitindo identificar precocemente a circulação de microrganismos importantes para a saúde humana e animal. Este rastreio laboratorial, associado à informação entomológica e epidemiológica, contribui para a avaliação contínua do risco, para a deteção precoce de ameaças emergentes e para o apoio à tomada de decisão pelas autoridades de saúde, funcionando como um sistema de alerta precoce eficaz.



5. Quais os fatores climáticos mais importantes nas DTVs?

Os fatores climáticos mais importantes nas doenças transmitidas por vetores são a temperatura e a precipitação. A temperatura influencia diretamente a sobrevivência, a atividade e a velocidade do ciclo de vida dos vetores, bem como a replicação e transmissão dos agentes patogénicos, existindo um intervalo ótimo específico para cada espécie. A precipitação condiciona a disponibilidade de habitats e a humidade do ambiente, podendo favorecer ou limitar as populações de vetores consoante a sua intensidade, duração e padrão. O impacto destas variáveis não é linear e varia consoante o tipo de vetor e o contexto ambiental.

6. Qual a expectativa do impacto das alterações climáticas na emergência de doenças infeciosas em Portugal?

Em Portugal, tal como nos outros países, as alterações climáticas poderão contribuir para um aumento do risco associado às doenças transmitidas por vetores. Com o aumento das temperaturas prevê-se um prolongamento do período anual de atividade dos vetores, alterações na sua distribuição geográfica e mudanças na sazonalidade das infeções. Estas condições podem aumentar a probabilidade de circulação dos agentes patogénicos e, consequentemente, o risco de transmissão local de doenças atualmente associadas sobretudo a casos importados. No entanto, o impacto final dependerá da integração de vários fatores tais como a capacidade de vigilância integrada, incluindo o rastreio sistemático dos agentes patogénicos, e da implementação atempada de medidas de prevenção e controlo.

7. Que medidas de prevenção das DTVs podem ser implementadas?

A prevenção das doenças transmitidas por vetores deve assentar numa abordagem integrada que combine medidas ambientais, individuais e de saúde pública. Ao nível individual e doméstico, incluem-se a eliminação de água parada, o uso de redes mosquiteiras, a manutenção adequada de jardins e espaços exteriores e a redução de locais favoráveis à presença de carraças e flebótomos. A proteção individual envolve o uso de roupa adequada, repelentes e a inspeção do corpo após atividades ao ar livre. Ao nível da saúde pública, são essenciais a vigilância contínua dos vetores, o rastreio regular dos agentes patogénicos, a sensibilização da população, o controlo ambiental e a capacidade de resposta rápida a situações de risco.

Culicídeos e Ixodídeos



Mónica Rodrigues, docente

O mundo das Ciências na literatura



Lágrima de preta

Encontrei uma preta
que estava a chorar,
pedi-lhe uma lágrima
para a analisar.

Recolhi a lágrima
com todo o cuidado
num tubo de ensaio
bem esterilizado.

Olhei-a de um lado,
do outro e de frente:
tinha um ar de gota
muito transparente.

Mandei vir os ácidos,
as bases e os sais,
as drogas usadas
em casos que tais.

Ensaiei a frio,
experimentei ao lume,
de todas as vezes
deu-me o que é costume:

Nem sinais de negro,
nem vestígios de ódio.
Água (quase tudo)
e cloreto de sódio.

António Gedeão, "Poemas escolhidos", Lisboa, Sá da Costa, 1997