

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AQUILINO RIBEIRO

Notícias da Aquilino (VIII)

abril 2026

A professora Sílvia Figueiredo publicou um artigo no Catálogo Nacional Práticas de Desenvolvimento Digital nas Escolas, dezembro de 2025.

O trabalho resulta do interesse manifestados pelo 11ºA, na disciplina de Geografia A. O Catálogo Nacional de Práticas de Desenvolvimento Digital das Escolas, agora divulgado pela Direção-Geral da Educação, assume-se como um espaço vivo de partilha e cooperação, colocando o digital ao serviço da equidade, da inclusão, da cidadania e da criatividade, onde o aluno se assume como ator principal da transformação educativa.



Cartografar para compreender o território

Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, Oeiras - Sílvia Figueiredo

Geografia A, 11.º Ano de Escolaridade

Enquadramento

Atividade enquadrada no conteúdo “As áreas urbanas” e na Aprendizagem Essencial (AE) “Analisar padrões de distribuição espacial em contexto metropolitano, em resultado da expansão urbana recente, sugerindo hipóteses explicativas”.

Pretende-se desenvolver nos alunos competências de recolha, tratamento e representação cartográfica de informação estatística, bem como, mobilizar essa informação na construção de respostas para as questões “o quê, onde, como, e porquê”. É promovida a utilização de ferramentas digitais.

Descrição da atividade

Recolha de dados: Os alunos organizados em grupos de trabalho consultam o site PORDATA e registam os dados na grelha incluída no guião de trabalho fornecido.

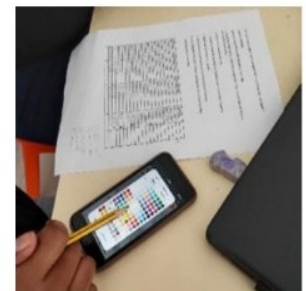
Representação Cartográfica: Os alunos selecionam na aplicação MapChart o mapa de Portugal e inserem os dados registados anteriormente, depois de terem definido os intervalos de valores e as cores adequadas. Descarregam o mapa.

Interpretação dos resultados: Os alunos elaboram uma análise do mapa construído, referindo os contrastes e possíveis fatores explicativos.

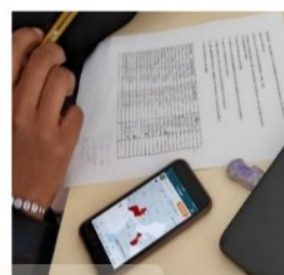
Partilha e discussão: Os diferentes mapas são partilhados num Padlet e é feita a discussão em grande grupo.



Recolha de dados



Tratamento de informação



Cartografia dos dados na aplicação



Reflexão escrita

Envolvimento dos alunos

Os alunos são responsáveis pela recolha de dados, têm de decidir como organizá-los em classes e decidir quais as cores que melhor representam o fenómeno. Para esta tomada de decisão têm de comunicar, discutir e negociar decisões no grupo.

Os alunos envolvem-se também na comunicação de resultados, desenvolvendo a comunicação oral, o sentido crítico e a argumentação.

Recursos

Computador ou *smartphone* com acesso à Internet.

Conta Google (para publicação no Padlet) ou conta MS TEAMS

Acesso aos sites : www.pordata.pt e www.mapchart.net

Saber +

https://padlet.com/prof_silviafigueiredo/cartografar-para-entender-o-territ-rio-ndmkql2cbpgc8zdk

Avaliação/Resultados

Os alunos revelaram interesse pela atividade e os seus produtos revelaram originalidade decorrente das opções tomadas aquando da definição da legenda. Essa diversidade de trabalhos deu lugar a discussão sobre as diferentes interpretações de dados estatísticos e sobre a necessidade de refletir sobre os mesmos. Também se verificou que na análise escrita foram aplicados conceitos geográficos e vocabulário específico da disciplina.

A atividade terá continuidade com os grupos a escolherem os próximos indicadores a trabalhar.



CONCURSO DE LEITURA

Eis o nome dos alunos que irão representar a Escola no Concurso Municipal de Leitura, em Maio:

2º Ciclo: Afonso Vitória (6ºB) & Yasmin Mota (6ºD);

3º Ciclo: António Cruz (8ºA) & Mª Clara Lapa (8ºA);

Secundário: Diogo Gonçalves (10ºA) & Rita Nogueira (10ºA).

Na semana de 23 a 27 de março, os professores, em conjunto com os seus alunos, fizeram na sala de aula um Sarau de Poesia, com poemas recolhidos por alunos ou foram à Biblioteca (Roda de Poesia).

Na sexta feira, às 10:20/11:10, houve um Hospital de Livros (para reparação de livros), dinamizado pelas nossas Auxiliares de Ação Educativa.

Antónia Ramos, docente

Semana da Leitura 2026

23 MAR | 27 MAR

Roda da poesia
Sarau de poesia em aula
Hospital dos livros **sex 09h-10h**

Biblioteca

REPUBLICA PORTUGUESA | EduQA | Plano Nacional da Leitura | Ler+ | INEFC | APEL

AUTISMO

O Dia Mundial da Conscientização do Autismo, celebrado em 2 de abril, foi instituído pela Organização das Nações Unidas em 2007 com o objetivo de informar a sociedade sobre o Transtorno do Espectro Autista e promover a inclusão das pessoas autistas em todos os contextos sociais. A data é um marco importante para refletir sobre os desafios enfrentados por essa população, mas também para reconhecer suas capacidades, talentos e contribuições.

O Transtorno do Espectro Autista é uma condição do neurodesenvolvimento que se manifesta de diferentes formas, razão pela qual é chamado de “espectro”. Algumas pessoas autistas podem apresentar dificuldades na comunicação verbal e não verbal, na interação social e comportamentos repetitivos. No entanto, é fundamental compreender que cada indivíduo é único, com diferentes níveis de autonomia, interesses e habilidades.

Atualmente, iniciativas educativas e campanhas globais ajudam a ampliar o conhecimento, incentivando o respeito à diversidade e à neurodiversidade.

Um ponto importante é o diagnóstico precoce. Identificar sinais do autismo ainda na infância permite intervenções adequadas, que podem favorecer o desenvolvimento da comunicação, da aprendizagem e da autonomia. Nesse contexto, profissionais de saúde, educadores e familiares têm um papel fundamental no acompanhamento e apoio às pessoas autistas.

Além disso, a inclusão deve ser uma prioridade em áreas como educação e mercado de trabalho. Escolas adaptadas, ambientes acessíveis e políticas públicas inclusivas são essenciais para garantir igualdade de oportunidades. Mais do que integrar, é necessário valorizar a participação ativa das pessoas autistas na sociedade.

O Dia Mundial da Conscientização do Autismo não é apenas uma data simbólica, mas um convite à ação. Promover o respeito, a empatia e a inclusão é responsabilidade de todos. Ao compreender melhor o autismo, a sociedade dá um passo importante rumo a um mundo mais justo e acolhedor para todos.

Conceição Gabriel, docente



Mitos e Verdades sobre o Autismo

O nosso Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro no mês de Abril, após a interrupção dedicada à Páscoa, desenvolve uma ação, paulatinamente, significativa. As docentes de Educação Especial – Ana Pimentel, Rosário Brandão, Vera da Silveira –, apresentam, nas suas turmas, Mitos e Verdades sobre o Autismo.

No que podemos designar por Pizza do Autismo, os alunos são desafiados a responder se aquelas frases/opiniões representam Mitos ou Verdades.

No caso de um Mito, a frase, é pintada com a cor vermelha. Sendo Verdade com a cor verde. A sinergia criada, em sala de aula, permite um processo de aprendizagem ativa, a qual é fundamental para promover práticas pedagógicas mais coerentes, equitativas e orientadas para o desenvolvimento de competências complexas, promovendo o pensamento crítico, a interpretação e a argumentação. Destaca-se a promoção de estratégias de ensino ativas, que envolvem os alunos na construção do conhecimento sobre a realidade do autismo.

Atualmente, estão expostos os trabalhos realizados.

Diogo Ribas, docente



VISITAS DE ESTUDO E OUTROS EVENTOS

por Conceição Gabriel, docente

VISITA DE ESTUDO A ESPANHA

De 25 a 27 de março, vários alunos de ensino secundário estiveram em Visita de Estudo à Galiza.

Os alunos, acompanhados pelos docentes de Espanhol (Ana Rita Proença), História (Jorge Guedes/ Ana Lídia Correia), Português (Diana Louro) e Filosofia (Bertina Dias), visitaram vários pontos de interesse histórico e cultural.



“SHARK TANK ” 12º C



12º C - Projetos

No dia 30 de março, os alunos do 12º C apresentaram os seus Projetos, na Biblioteca da Escola.

TORNEIO DE ANDEBOL

Decorreu no passado dia 24 de março de 2026, na escola sede do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, entre as 8h30 e as 17h00, o Torneio de Andebol.

A prova foi organizada pelo grupo de professores de educação física, com a colaboração, em diversas tarefas, dos alunos do curso profissional de desporto do 10º ano de escolaridade.

Participaram neste torneio 210 alunos, dos 5º anos aos 12º anos, distribuídos por 34 equipas, tendo os jogos decorrido no pavilhão gimnodesportivo e no espaço polidesportivo exterior.

O torneio decorreu com bom ritmo e os alunos estão todos de parabéns pela forma empenhada e entusiasta com que participaram, mantendo uma boa dinâmica ao longo do dia.

Grupo de EF



BEM VINDA!

No dia 13, regressou à Escola sede a Mediadora Social **Célia Domingos**.

E que falta ela fez!

Bem vinda e bom trabalho!





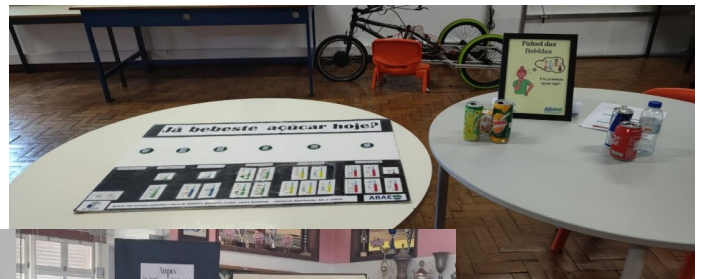
Vamos ao Teatro com o 9ºA

Do trabalho conjunto das disciplinas de Português (professora Carina Silveira) e de Inglês (professor Paulo Moreira), resultaram quatro representações, cujos textos e encenações foram da responsabilidade dos alunos.

Macbeth; Feiticeiro de Oz; Frankenstein e Romeu e Julieta fizeram as delícias de quem assistiu às representações.

De 14 a 17 de abril houve a **Semana da Saúde na Escola** sede.

Foram várias as atividades desenvolvidas na Escola sede em prol da saúde e do bem estar:



SEMANA DA SAÚDE CRONOGRAMA

	MANHÃ	BLOCO A PRSO SUPERIOR	TARDE
3ª FEIRA	10.30 - 12.00 BIBLIOTECA ESCOLAR	MOSTRA DE TRABALHOS PEQUENAS ESCOLHAS, Grandes impactos	13.00 - 16.00 SALA GAFA
14 DE ABRIL	SESSÃO SOBRE PERTURBAÇÃO DO ESPECTRO DO AUTISMO		CHECK-UP EXPRESSO
4ª FEIRA	10.00 - 13.00 BLOCO C - SALA ST3		14.00 - 16.00 BIBLIOTECA ESCOLAR
15 DE ABRIL	CORPO EM MOVIMENTO, VIDA COM ALIMENTO		DEMONSTRAÇÃO SOPORTE BÁSICO DE VIDA
5ª FEIRA	10.00 - 13.00 BIBLIOTECA ESCOLAR		13.00 - 16.00 BLOCO C - SALA PES
16 DE ABRIL	PROTEÇÃO EM FOCO KIT CONTRACETIVO		MISSÃO SAÚDE
6ª FEIRA	10.30 - 11.30 BIBLIOTECA ESCOLAR		
17 DE ABRIL	SESSÃO SOBRE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS		



EXPOSIÇÃO

Mulheres extraordinárias que se destacaram ao longo do tempo:



Trabalhos realizados por vários alunos.



Biodiversidade entre marés

As docentes Sandra Saraiva e Mónica Rodrigues acompanharam os alunos do 8ºA, no dia 15 de abril, na Visita de Estudo “Observação da Biodiversidade entre marés”.

A Visita, no âmbito das disciplinas de CN e FQ, teve por objetivo identificar a biodiversidade entre marés, reconhecer a influência dos fatores abióticos nos seres vivos interditais e compreender os impactos antrópicos nos ecossistemas marinhos .

“A Noite”

Foram várias as turmas da Escola sede que, no dia 16 de abril, se deslocaram ao Teatro Municipal Ruy de Carvalho a fim de assistir à representação da peça “A noite” de José Saramago.

Uma visita cujo objetivo se centrou na compreensão do contexto da “Revolução dos Cravos”.

11ºA, 11ºB, 12ºA e 12ºB – docentes Diana Louro; Leonor Silva; Vanda Rosa e Ana Correia;

8ºE; 9ºA; 9ºE e 10ºD – professores Carina Silveira, Catarina Rolo, Paulo Moreira, Bruno Guerreiro, M^a do Rosário Oliveira e Sara Costa;

7ºA; 7ºB; 7ºC e 7ºD – docentes Vanessa Moreno, Rita Proença, Rosa Ferreira, Isabel Monteiro, Cristina Basto, Bruno Correia, Joana Lobato, Guilherme Gonçalves, José Monteiro e M^a Clotilde Faria.

BOAS LEITURAS!

“Salta-Pocinhas” é uma das histórias que surge no universo do **Romance da Raposa**, de Aquilino Ribeiro.

Passada para Desenho Animado, o Salta-Pocinhas é representado como uma figura esperta, viva e desconfiada, adaptada para sobreviver num ambiente onde cada um tenta enganar o outro.

Na história, as personagens animais funcionam como uma espécie de espelho da sociedade

humana, uma sátira à sociedade do séc XX, onde ressalta a astúcia, o medo e o oportunismo.

Aquilino Ribeiro escreveu esta obra para a sua neta e, embora de leitura mais fácil, subsiste a crítica social, a ironia e uma linguagem rica.

Se ainda não leu, aproveite para o fazer!

Se ainda não viu, basta procurar do Youtube!

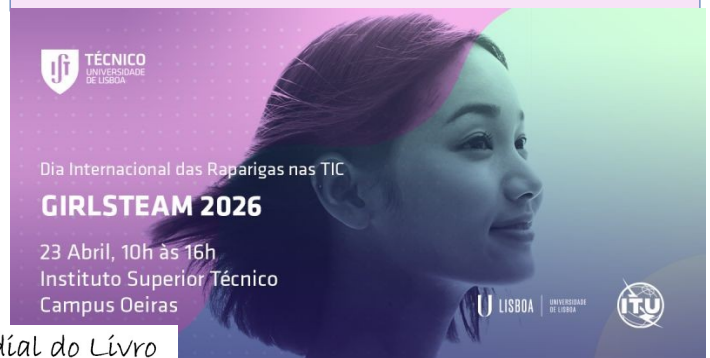
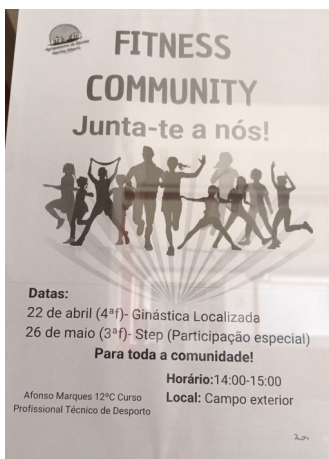
PIEF

A turma do PIEF, no dia 22 de abril, acompanhada pelo docente Fernando Rosa, deslocou-se ao Centro Carlos Paredes, em São Marcos, a fim de desenvolver competências desportivas; compreender a importância do desporto na saúde física e mental e promover a prática desportiva e a adoção de hábitos saudáveis.

FESTIVAL GIRLSTEAM

As alunas do 8º ano, turmas A, B, C; e E, no dia 23 de abril, participaram no Festival Steam Girl.

Esta visita, apenas para as meninas das turmas, contou com a presença das docentes Sandra Saraiva e Carla Viveiros e pretendeu alertar para o papel das raparigas na Ciência, assim como para a importância da Tecnologia e da Ciência na sociedade.



dia do Livro



SEMANA DO LIVRO

No âmbito das comemorações da Semana do Livro, no dia 23 de abril (quinta-feira – Dia do Livro), a professora Bibliotecária propôs a realização de uma Rave de Leitura, do 2º ciclo, às 10h20 desse dia.

A ideia foi que cada aluno trouxesse um livro, uma manta ou toalha para se sentar e fones de ouvido, para poder ouvir música enquanto lia. A participação podia ser durante aquela hora ou apenas pelo tempo que considerassem adequado.

Todos foram convidados a aproveitar aquele momento para ler, relaxar e partilhar o prazer da leitura, no espaço à sua escolha, pois esteve um bom tempo.

Antónia Ramos, docente



RAVE DA LEITURA

No âmbito da comemoração da Semana do Livro, realizou-se na escola uma atividade “Rave da Leitura”, dirigida aos alunos do 2.º ciclo.

A iniciativa surgiu a partir de uma ideia da professora de Português e História e Geografia de Portugal, Diana Silva, que, ao saber que iria acontecer em Lisboa uma “festa” dedicada à leitura, partilhou essa inspiração com os colegas do 2.º ciclo. Em conjunto, decidiram proporcionar aos nossos alunos um momento semelhante de celebração dos livros e da leitura.

Durante o tempo letivo das 10h20, alunos e professores dirigiram-se para a zona da relva da escola, levando toalhas e livros, para viverem um momento diferente do habitual.

Ao longo de 50 minutos, partilharam um tempo de leitura silenciosa ao ar livre, num ambiente de tranquilidade, concentração e prazer de ler.

Com esta atividade, pretendeu-se promover o gosto pelos livros e pela leitura, mostrando aos alunos que ler também pode ser uma experiência vivida em comunidade, fora do contexto habitual da sala de aula, de forma serena, significativa e inspiradora.

A Rave da Leitura transformou, assim, um espaço da escola num verdadeiro encontro com os livros, reforçando a importância de criar oportunidades diversificadas e motivadoras para aproximar os alunos da leitura.

Inês Pereira, Teach of Portugal

Workshop de ilustração

Decorreu na biblioteca da Escola sede, no dia 24 de abril, e no âmbito do dia do livro, um *Workshop* com o ilustrador Alberto Vale, docente do Agrupamento).

Os alunos, dois por turma, após seleção dos respetivos docentes de EV (Educação Visual), tiveram por tarefa criar a ilustração de uma capa para uma história que lhes foi lida.



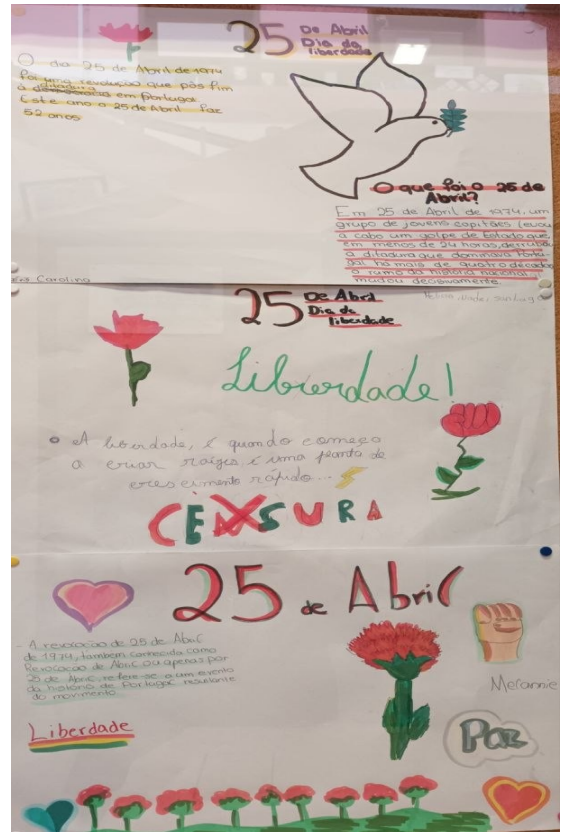
Atividades na Biblioteca Escolar: “Educação para a Cultura da Paz”

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, nos dias 17, 24 e 31 de março, e nos dias 7, 14 e 22 de abril, os alunos da turma do 8ºC participaram nas Atividades “Educação para a Cultura da Paz”, coordenadas pela professora Antónia Ramos e pela Professora Mónica Rodrigues.

Nas várias sessões, foram debatidos um conjunto de direitos e deveres que devem estar presentes na formação cidadã dos alunos. Privilegiou-se, a conduta cívica que privilegie a igualdade nas relações interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos Direitos Humanos.

Mónica Rodrigues, docente





Comemoração do 25 de Abril com Participação Ativa dos Alunos

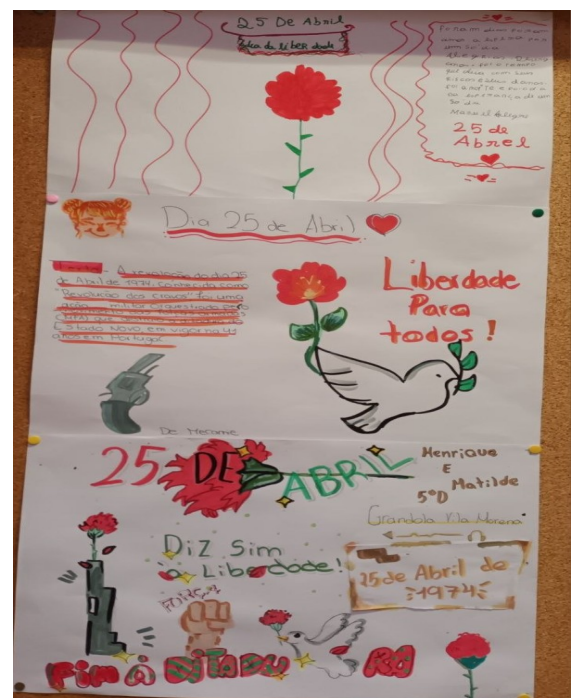
No âmbito das comemorações do 25 de Abril, a Escola sede promoveu diversas atividades que contaram com a participação dos alunos, proporcionando-lhes momentos de aprendizagem, de reflexão e de criatividade.

Entre as iniciativas realizadas, destacou-se a exposição de trabalhos alusivos ao tema, onde os alunos apresentaram cartazes, textos, desenhos e pesquisas sobre a importância da Revolução dos Cravos e os valores da liberdade e da democracia conquistados em 1974.

Outra das atividades foi a ida ao teatro para assistir à representação da peça "A Noite", de José Saramago. Esta experiência permitiu aos alunos compreender melhor o ambiente vivido na noite que antecedeu a revolução, despertando o interesse pela história e pela literatura portuguesa.

Para assinalar simbolicamente esta data tão importante, foram distribuídos cravos feitos em papel, recordando o símbolo maior do 25 de Abril.

Todas as atividades revelaram o empenho e a criatividade dos alunos, reforçando a importância de preservar a memória histórica e de valorizar os direitos conquistados com o 25 de Abril.



Erasmus

Três docentes italianas visitaram a nossa Escola, entre os dias 20 a 24 de abril, no âmbito do *Job Shadowing*, uma metodologia de aprendizagem prática onde uma pessoa (o "shadow") acompanha e observa um profissional experiente no seu local de trabalho, como uma "sombra").



Mesa redonda

O papel da mulher no desporto: desafios, oportunidades e futuro

Os alunos do 10.º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto organizaram um evento dirigido a todas as alunas do 7.º ano, subordinado ao tema “**O papel da mulher no desporto**”. A iniciativa contou com a presença de convidados que vivem o desporto a partir de diferentes perspetivas — gestão, arbitragem e prática desportiva — enriquecendo a partilha de experiências.



Ao longo da sessão, promoveu-se um momento de reflexão conjunta sobre os desafios, as oportunidades e a evolução do desporto feminino, procurando compreender não só as dificuldades que ainda persistem, mas também as conquistas alcançadas e as perspetivas para o futuro.

Acreditamos que esta conversa contribuiu para sensibilizar as alunas para a importância da igualdade de oportunidades no desporto e para o papel fundamental que cada uma pode ter na sua promoção.

Com esta iniciativa, pretendeu-se ainda inspirar todas as alunas do 7.º ano a praticarem desporto e a acreditarem nas suas capacidades, incentivando-as a persistirem na concretização dos seus objetivos — dentro e fora do campo.

CONVIDADOS PRESENTES:

Jorge Delgado, Presidente dos Leões de Porto Salvo, que deu a perspetiva da gestão e organização desportiva. Enquanto presidente dos Leões de Porto Salvo, tem tido um papel ativo na promoção do desporto feminino, valorizando-o como ferramenta de inclusão, educação e coesão social.

Vera Lopes, ex-jogadora de andebol, que integrou a Seleção Nacional Feminina de Andebol e que desde 2019 exerce o cargo de Diretora Técnica Nacional para o Andebol Feminino, que nos trouxe a sua vivência no andebol e no desporto de alto nível.

Daniela Roque, árbitra de futsal, que é conhecida por atuar ao mais alto nível nacional, em competições importantes como a Liga Feminina, Taça de Portugal e Supertaça. Partilhou connosco a sua experiência na arbitragem.

Milika Ivanovic (Mima), jogadora de basquetebol da Sérvia que atualmente joga em Portugal no CRC Quinta dos Lombos. Desenvolveu parte da sua carreira fora do seu país de origem, e tem contribuído para a diversidade e qualidade do campeonato português, sendo também um exemplo de como o desporto liga diferentes culturas e países.

Sara Caetano, jogadora de basquetebol angolana que também representa o CRC Quinta dos Lombos. É uma atleta internacional que, através do desporto, conseguiu levar o seu talento para outros países.

A sua experiência mostra como o basquetebol pode abrir portas e criar oportunidades, ao mesmo tempo que promove a partilha entre diferentes culturas.

O ESTADO DE SAÚDE E AS NECESSIDADES DA POPULAÇÃO IDOSA

A população mundial está a envelhecer rapidamente. A maioria dos problemas de saúde na terceira idade está relacionada com doenças crónicas, sobretudo doenças não-transmissíveis. Grande parte destas doenças pode ser prevenida ou adiada através da adoção de hábitos de vida saudáveis. De facto, mesmo numa idade avançada, a prática de atividade física e uma boa nutrição podem trazer benefícios consideráveis para a saúde e o bem-estar. É possível gerir eficazmente outros problemas de saúde e a diminuição de capacidades, sobretudo se forem detetados atempadamente. Nos indivíduos com capacidade diminuída, a disponibilização de redes de apoio pode assegurar uma vida digna e um crescimento pessoal contínuo. Porém, o mundo está muito longe deste ideal, sobretudo no caso dos idosos carenciados e indivíduos oriundos de grupos sociais desfavorecidos. A implementação de ações abrangentes de promoção da saúde é urgente. Estas ações podem ser entendidas no contexto dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que proporcionam uma base para ações multi-países e internacionais. Outras questões relevantes que podem ser tidas em conta: 1) incluir os idosos nos censos da população existentes e desagregar por idade, sexo e características sociais relevantes; 2) identificar indicadores e mecanismos com vista à vigilância contínua de trajetórias de envelhecimento saudável; 3) chegar a um consenso relativamente às métricas, estratégias de medição, instrumentos, testes e biomarcadores no âmbito dos conceitos-chave associados a um envelhecimento saudável.

O progresso do envelhecimento saudável requer um esforço concertado que permita suprir as grandes lacunas atuais em termos de conhecimento e investigação. Deve ser encorajada a realização de estudos multidisciplinares que representem a diversidade populacional, e que investiguem os fatores determinantes do envelhecimento saudável e o contexto específico dos idosos.



SEMINÁRIO - “ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL”

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Saúde, da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos da Turma do 8ºC, participaram no Seminário "Envelhecimento Ativo e Saudável", coordenado pela Professora Mónica Rodrigues.

O Seminário “Envelhecimento Ativo e Saudável”, teve como oradora convidada, a Professora Anabela Mota Pinto, médica, Professora Catedrática da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, que apresentou aos alunos uma exposição científica sobre o envelhecimento.

Esta sessão permitiu estimular a discussão sobre o envelhecimento ativo e saudável, entre os alunos, motivando-os a refletirem sobre esta temática, no presente e no futuro. Ainda nesta sessão, destacou-se a importância do combate ao Idadismo (ou Ageísmo), e a promoção de uma cultura de respeito pelas pessoas mais velhas.

Longevidade

Tempo de vida de cada pessoa

Mas:

- Muitos anos ainda são vividos com **doenças crónicas, incapacidade e dependência**.
- Anos com saúde é diferente de anos totais de vida.



Jeanne Calment
1875-1997 = 122anos e 164 dias



“A vida vem, de facto, com instruções.”
Uma pequena alteração no genoma pode ter impacto no envelhecimento.

Mas...

Se não podemos controlar os Genes, nem podemos controlar os Acidentes da vida.

- Podemos ter controlo na Qualidade do nosso Envelhecimento.

Combater o Idadismo

• O idadismo é a **última discriminação socialmente aceite**. Nos públicos, nas instituições, na solidariedade social, nas empresas, no seio familiar a idade continua a ser um fator de discriminação, por vezes de agressão.

• Insurgimo-nos contra uma série de ismos, mas o idadismo continua a ter um nível de aceitação incompreensível na sociedade.

• No artigo 13.º da Constituição da República Portuguesa, sobre o princípio da igualdade, são identificadas 11 situações que podem violar o princípio da igualdade entre cidadãos mas não existe qualquer menção à idade.



ENTREVISTA À PROFESSORA DOUTORA ANABELA MOTA PINTO - “ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL”

No âmbito da realização do **Seminário “Envelhecimento Ativo e Saudável”**, a Professora Mónica Rodrigues entrevistou a Professora Anabela Mota Pinto, médica e Professora Catedrática na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

1. O Envelhecimento tem várias definições. Na sua opinião, o que é o Envelhecimento Ativo e Saudável?

Envelhecer bem não significa apenas "não estar doente". É muito mais do que isso. Envelhecer de forma ativa e saudável significa **manter a capacidade funcional**. Ou seja, é ter autonomia para fazer o que gostamos, participar na sociedade e manter o bem-estar físico e mental ao longo da vida.

Envelhecimento Ativo e Saudável não é sobre "viver muito", é sobre "viver bem, e com qualidade de vida" cada etapa.

2. Quais os determinantes de saúde que têm impacto no Envelhecimento Ativo e Saudável?

O envelhecimento não depende apenas da sorte ou da genética. Na verdade, a genética influencia apenas cerca de 25% da nossa longevidade.

Envelhecer Ativa e Saudavelmente depende de:

- **Estilo de Vida:** Alimentação, exercício físico e evitar substâncias nocivas (como o tabaco).
- **Ambiente:** Onde vivemos, a qualidade do ar e o acesso a espaços verdes.
- **Fatores Sociais:** Ter amigos, uma rede de apoio e acesso à educação.
- **Sistemas de Saúde:** A prevenção e o acompanhamento médico adequado.

3. No envelhecimento temos várias vertentes a considerar. Quais as três áreas mais importantes?

Podemos resumir o sucesso do envelhecimento em três pilares fundamentais:

- **Saúde física** - Manter o Corpo ativo, evitar o sedentarismo e ter uma nutrição equilibrada.
- **Saúde Mental/Cognitiva** - Manter o cérebro a "treinar" (aprender coisas novas) e cuidar do equilíbrio emocional.
- **Participação Social** - Combater o isolamento. Somos seres sociais e as relações de amizade e família são "combustível" para a vida.

4. O que são as “Blue Zones”? O que caracteriza estas zonas?

As **Blue Zones** (Zonas Azuis) são cinco regiões no mundo onde as pessoas vivem muito mais tempo que a média, chegando frequentemente aos 100 anos com saúde incrível (ex: Okinawa no Japão ou Sardenha na Itália).

O que as caracteriza?

- **Alimentação baseada em plantas:** Comem muitos vegetais, leguminosas e poucos processados.
- **Movimento natural:** Não vão apenas ao ginásio; caminham muito e fazem tarefas manuais.
- **Propósito de vida:** Têm uma razão para acordar de manhã (o que os japoneses chamam de Ikigai).
- **Baixo stress:** Têm rituais diários para relaxar e valorizam o descanso.
- **Acreditam no Amor e na Amizade.**

5. Como se pode contribuir para o conhecimento em matéria de promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável?

Os jovens, são os melhores embaixadores desta causa! Podem contribuir de várias formas:

- **Literacia em Saúde:** Procurando fontes científicas fiáveis e não acreditando em "dietas milagrosas" das redes sociais.
- **Projetos Intergeracionais:** Falem com os vossos avós ou idosos da comunidade. Eles têm a experiência, e vocês têm a energia e o conhecimento tecnológico. Essa troca é poderosa.
- **Hábitos Precoces:** Lembrem-se que o envelhecimento começa no dia em que nascemos. Começar a cuidar do corpo e da mente desde jovem é o melhor investimento que podem fazer.

Poema **Contrariedades**, de Cesário Verde

Eu hoje estou cruel, frenético, exigente;
Nem posso tolerar os livros mais bizarros.
Incrível! Já fumei três maços de cigarros
Consecutivamente.
Dói-me a cabeça. Abafo uns desesperos mudos:
Tanta depravação nos usos, nos costumes!
Amo, insensatamente, os ácidos, os gumes
E os ângulos agudos.
Sentei-me à secretaria. Ali defronte mora
Uma infeliz, sem peito, os dois pulmões
doentes;
Sofre de faltas de ar, morreram-lhe os parentes
E engoma para fora.
Pobre esqueleto branco entre as nevadas
roupas!
Tão lívida! O doutor deixou-a. Mortifica.
Lidando sempre! E deve a conta à botica!
Mal ganha para sopas.
O obstáculo estimula, torna-nos perversos;
Agora sinto-me eu cheio de raivas frias,
Por causa dum jornal me rejeitar, há dias,
Um folhetim de versos.
Que mau humor! Rasguei uma epopeia morta
No fundo da gaveta. O que produz o estudo?
Mais duma redação, das que elogiam tudo,
Me tem fechado a porta.
A critica segundo o método de Taine
Ignoram-na. Juntei numa fogueira imensa
Muitíssimos papeis inéditos. A imprensa
Vale um desdém solene,
Com raras exceções, merece-me o epigrama.
Deu meia-noite; e em paz pela calçada abaixo,
Um sol-e-dó. Chovisca. O populacho
Diverte-se na lama.
Eu nunca dediquei poemas às fortunas,
Mas sim, por deferência, a amigos ou a artistas.
Independente! Só por isso os jornalistas
Me negam as colunas.
Receiam que o assinante ingénuo os abandone,
Se forem publicar tais coisas, tais autores.
Arte? Não lhes convém, visto que os seus
leitores
Deliram por Zaccone.
Um prosador qualquer desfruta fama honrosa,
Obtém dinheiro, arranja a sua coterie;
E a mim, não há questão que mais me contrarie
Do que escrever em prosa.
A adulação repugna aos sentimentos finos;
Eu raramente falo aos nossos literatos,
E apuro-me em lançar originais e exatos,
Os meus alexandrinos.

E a física? Fechada, e com o ferro aceso!
Ignora que a asfixia a combustão das brasas,
Não foge do estendal que lhe humedece as casas,
E fina-se ao desprezo!
Mantém-se a chá e pão! Antes entrar na cova.
Esvai-se; e todavia, à tarde, fracamente,
Oíço-a cantarolar uma canção plangente
Duma opereta nova!
Perfeitamente. Vou findar sem azedume.
Quem sabe se depois, eu rico e noutros climas,
Consequirei reler essas antigas rimas,
Impressas em volume?
Nas letras eu conheço um campo de manobras;
Emprega-se a reclame, a intriga, o anúncio, a blague,
E esta poesia pede um editor que pague
Todas as minhas obras.
E estou melhor; passou-me a cólera. E a vizinha?
A pobre engomadeira ir-se-á deitar sem ceia?
Vejo-lhe luz no quarto. Inda trabalha. É feia...
Que mundo! Coitadinha!

