



**BOLETIM INFORMATIVO - ESCOLA PORTUGUESA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE-CELP**

**Ano III | 10ª Edição | Setembro / Dezembro | Ano Letivo 2019-2020**

#### **FICHA TÉCNICA:**

##### Proprietário:

- Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe - CELP

##### Equipa Responsável:

- Professores: Rosa Maria Alves (Coordenadora); Alexandra Santos; Flora Moura; Suzete Pereira; Dina Mendes, Simão David

##### Revisão:

- Rosa Maria Alves; Alexandra Santos; Flora Moura

##### Colaboradores:

- Alunos e professores que assinam os artigos das edições

##### Impressão:

- EPSTP - CELP

#### **Direção escolar**

##### Presidente:

Manuela Costeira

##### Vice-presidentes :

Margarida Branco, Sara Infante

## **EDITORIAL**

E chegámos ao ano quarto. Muitas alegrias, alguns dissabores mas sempre com um espírito de alegria, cooperação e colaboração.

A escola tem como objetivo abrir as mentes à mudança, aceitar culturas diferentes, encontrar soluções para problemas.

Tentamos ajudar quem precisa, participar em projetos relacionados com o ambiente, desenvolver atividades que proporcionam uma vida saudável.

Os nossos estudantes revelam tantas aptidões para as artes, têm um espírito criativo imenso, dedicam-se ao desporto, abraçam ideias que os levam a desenvolver-se como jovens e cidadãos do mundo.

Queremos contribuir para o desenvolvimento de jovens que tenham vontade de mudar o mundo, através de pequenos gestos, pequenas ações.

Para que estes objetivos se concretizem, contamos com a ajuda imprescindível dos professores e do pessoal não docente.

E, claro, papel fundamental o dos Pais e Encarregados de Educação que nos apoiam, ajudam e estão disponíveis quando necessário.

A todos desejo a continuação de um bom ano letivo.

A Diretora,  
Manuela Costeira

## DIA DA ALIMENTAÇÃO

No dia Mundial da alimentação, 16 de outubro, os alunos do 1º ciclo da Escola Portuguesa de S. Tomé e Príncipe, reuniram-se num dos espaços da escola e tiveram a oportunidade de confraternizar degustando uma salada de frutas confeccionada pelos professores e funcionários, esta atividade destinou-se a sensibilizar os alunos e pais para uma alimentação mais saudável.

Esta atividade revelou-se muito prazerosa para todos os presentes e os objetivos definidos foram cumpridos.



Os professores de Ciências Naturais do 6º ano, Beatriz Carvalho e Rogério Neves, promoveram uma palestra aos seus alunos sobre Alimentação Equilibrada e Segura, no dia 4 de Outubro. Foram convidadas as médicas Joana Antunes e Susana Antunes, pediatras no hospital de Cascais, Portugal, que se encontram a realizar uma acção de voluntariado em São Tomé com o patrocínio do Instituto Marquês de Vale Flor para dinamizar e sensibilizar as crianças a criarem bons hábitos alimentares.



### Refeições

De manhã como queijo, leite e pão  
Devemos comer coisas saudáveis  
Para termos uma boa alimentação

Antes do almoço vou andar  
Para a seguir comer peixe e arroz  
Com uma saladinha a acompanhar

Chegou a hora de lanchar  
A fruta perfeita eu vou achar

Ao jantar eu vou comer  
sopa, carne massa e salada  
e para beber uma laranja vou espremer

Leonor Moita, nº 12,  
6ªA

### Uma alimentação saudável

É em Outubro que se comemora  
O dia da alimentação.  
É por isso que vai haver  
Uma grande comemoração.

Nós devemos ter  
Uma alimentação saudável  
Que seja variada, equilibrada  
Mas que também seja confiável

Quase dois litros de água por dia  
É o que devemos beber.  
Evitar alimentos doces, gordurosos ou salgados  
É aquilo que devemos fazer.

Muitas doenças estão associadas  
A uma má nutrição.  
Comer frutas e legumes  
É uma boa solução.

Rafael Bruno, nº 21  
6º A

O programa de rádio "Escola Portuguesa em Ação", na rubrica EcoEspaço, promove 3 a 5 minutos a falar sobre ambiente!. Tal como em anos anteriores, os alunos abordam questões sobre diversas problemáticas ambientais. Os temas escolhidos em cada programa visam alertar a sociedade, nomeadamente a santomense, para a preservação do nosso planeta.

De outubro a dezembro foram abordados os seguintes temas na rubrica EcoEspaço:

- Importância das florestas e desflorestação;
- Poluição;
- Reportagem PAFC: visita de estudo à Baía Ana Chaves;
- Consequências das alterações climáticas na biodiversidade;
- Dia Mundial da Ave Migratória;
- Sustentabilidade e alterações climáticas.

A dinamização das rubricas contaram com a orientação das professoras Conceição Ferreira, Marisa Oliveira e Sílvia Correia e a colaboração e empenho de alunos do 8º e 10º anos de escolaridade.

Marisa Oliveira,  
professora de Ciências Naturais



## Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro, o Departamento de Expressões dinamizou algumas atividades educativas destinadas a comemorar o *Dia Internacional da Pessoa com Deficiência*.

A Biblioteca voltou a ser o local escolhido para a realização das atividades. O Presidente e o Vice-Presidente da Associação de Deficientes Motores de São Tomé e Príncipe partilharam a sua história de vida, focando as causas da sua deficiência, as dificuldades que sentiram para se adaptarem à sua nova condição física, a forma como conseguiram superar muitas dessas dificuldades e o papel que a Associação assume junto das pessoas com deficiência motora. Seguiu-se um momento de interação com os alunos e com os professores presentes, em que os palestrantes exortaram a comunidade escolar a ser um agente de mudança e contribuir, deste modo, para a inclusão social das pessoas portadoras de deficiência.



A partir das 8h.30m concretizaram-se atividades diferenciadas, de carácter mais prático, envolvendo alunos do 1º ciclo.

Os alunos do 2ºA, 3ºA e 3ºB visualizaram vídeos sobre pessoas que apresentam deficiência, seguindo-se um momento de debate sobre a forma como cada uma delas conseguiu superar as suas limitações e sobre a mensagem de esperança transmitida.

Houve ainda tempo para realizarem a atividade “espelho autista” e experimentarem a leitura e escrita em Braille, mostrando-se muito entusiasmados e participativos.



O universo de alunos que participou nas atividades desenvolvidas mostrou-se satisfeito, revelando empenho e motivação na concretização das ações educativas propostas, sendo o objetivo norteador desta comemoração plenamente atingido: sensibilizar a comunidade escolar para a questão da diferença e promover a inclusão escolar e social da pessoa com deficiência. Para complementar a comemoração desta data, o Departamento de Expressões realizou uma campanha de solidariedade, que consistiu na recolha de bens alimentares e de roupa, para melhorar a inclusão social das pessoas portadoras de deficiência visual e motora. (profª Lúcia Morais, Educação Especial)



Todos os anos milhões de aves migratórias em todo o mundo iniciam uma viagem... voam muitos... e muitos quilómetros ... à procura de mais alimento e melhores condições para terem e criarem os seus filhotes. Mas esta viagem não é nada fácil! Ao longo desta jornada as aves enfrentam muitos perigos e ameaças como a perda do seu habitat, a caça ilegal, doenças e ... poluição, como a poluição causada pelo PLÁSTICO! O plástico está por todo o lado e pode causar sérios perigos nas aves migratórias em todo o mundo...

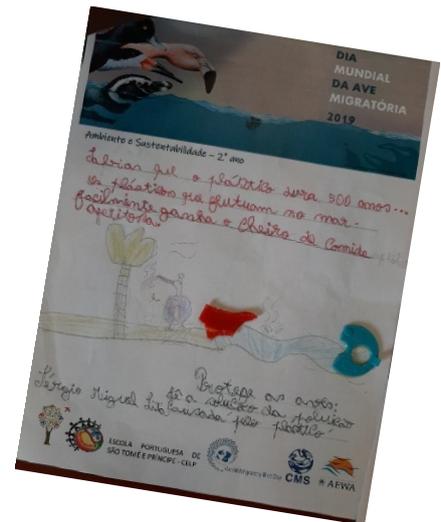
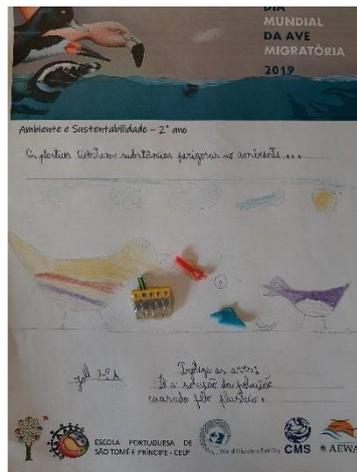
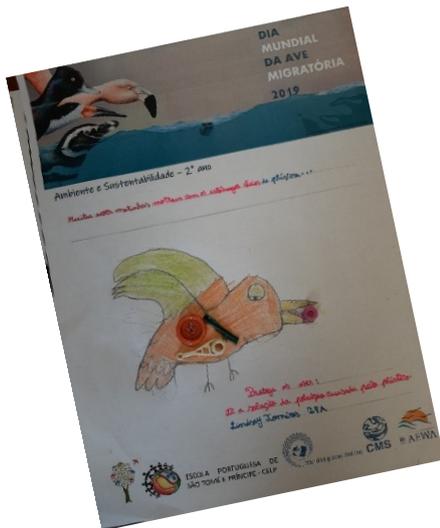
É por esta razão que o tema escolhido para o Dia Mundial da Ave Migratória deste ano é dedicado a "Proteger as aves: ser a solução da poluição causada pelo plástico". O Dia Mundial da Ave Migratória é uma campanha que se realiza todos os anos, para sensibilizar e alertar as pessoas em todo o mundo a preservar as aves migratórias e os seus habitats.



Nas aulas da oferta complementar Ambiente e Sustentabilidade ficamos a conhecer as doze espécies de aves migratórias selecionadas para despertar a consciência do público em geral para este problema tais como o flamingo chileno, o pinguim de magalhães, a andorinha do mar ... e descobrimos, ainda, os vários perigos que elas enfrentam durante a sua jornada de migração.



A partir deste dia, cada um de nós adotou uma ave migratória para proteger. A nossa imaginação e criatividade ganharam asas, ilustramos cartazes de sensibilização e assim contamos a história do problema dos plásticos nas aves migratórias a outros alunos da escola, aos nossos pais, professores, funcionários ... Ao alertar e sensibilizar os outros para este problema já estamos a ajudar. E a partir deste momento cada um de nós terá uma outra missão pela frente: ser um guardião do Obô.



Também tu podes ajudar a dar um final feliz a esta história. Um gesto simples, por mais pequeno que seja, poderá fazer a diferença.

Se quiseres conhecer um pouco mais do problema que afeta as aves migratórias em todo o mundo, não deixes de visitar a nossa exposição no átrio da nossa escola.

Os Guardiões do Obô – 2º ano



World Migratory Bird Day





## DESCOBRIR A FLORESTA – os 5 sentidos do Obô

Nos dias 4 e 6 de dezembro a convidada especial Martina Panisi surpreendeu-nos na sala de aula com os sons da nossa floresta, o Obô. Martina Panisi é bióloga de conservação e com ela iniciámos uma “viagem” pela floresta através do jogo dos sentidos. Martina trazia consigo várias caixinhas mistério e com elas ... vários desafios. Neste jogo dos sentidos, as caixinhas mistério escondiam afinal... sons de aves, fotografias de animais do parque Obô, flores e cascas de árvores. Com os diversos desafios colocados, ficamos a conhecer o som do Ossobô, conhecido como o pássaro da chuva ou do Truqui, famoso pelo bater da sua cauda. As aves como a Galinhola, o Picanço, Angeló... vivem na nossa floresta, não existem em mais nenhum lugar no mundo e correm o risco de desaparecer para sempre por causa da caça e do abate de árvores. A cobra preta é venenosa e o Obô é também a sua casa. Tocamos e sentimos o aroma da flor Begónia gigante. Dizem que é a flor mais perfumada do Obô. Os nossos professores trincaram e sentiram o paladar da casca da árvore Macambrara e acharam-na azeda. Mas a maior surpresa estava reservada para o fim! Conseguem adivinhar qual foi?! Pois é! É também um animal do Obô e infelizmente também corre o risco de desaparecer para sempre – o BÚZIO DE OBÔ. Foi muito emocionante conhecer o búzio e vê-lo tão de perto! Batizamos o búzio de “Trovão” e travamos uma grande amizade. A Martina é uma guardiã desta espécie. Com o projeto GIGANTES DA FLORESTA criou um centro de conservação no Jardim Botânico que iremos visitar muito em breve.

Adoramos a visita da Martina!  
Deixamos um beijinho especial.

Guardiões do Obô – 2º ano.





## Uma árvore de Obô

No decorrer da atividade “Descobrir a Floresta – os 5 sentidos do Obô”, a bióloga Martina Panisi lançou um novo desafio.

Nos dias 9 e 13 de dezembro na companhia dos nossos professores voltamos a explorar os sentidos, mas desta vez no jardim da nossa escola. Recolhemos folhas e flores de plantas do jardim com as mais diversas formas, tamanhos e cores. A nossa imaginação e criatividade ganharam asas de novo e cada um de nós fez nascer uma árvore, dando uma outra vida às folhas e flores recolhidas. Sob o lema “O Obô é o nosso maior tesouro” atribuímos nomes como “Árvore encantada” ... “Árvore mágica” ... “Árvore dos sonhos” ... ou “Árvore do Obô”.

Guardiões do Obô – 2º ano.





## Dia do Pijama



No dia 22 de novembro, celebrámos o Dia do Pijama. E lá fomos nós, contentes e alegres, dentro dos nossos pijamas, prontos para um dia diferente!

Não sei se já perceberam, mas os nossos pijamas são uma parte muito importante de nós: neles descansamos dos esforços e das vitórias ao final do dia e recarregamos baterias para as traquinices e para as conquistas do dia seguinte. E sonhamos. Sim, porque dentro dos nossos pijamas cabemos nós. Nós e todos os sonhos do Mundo.



Recolha de brinquedos para doar a crianças desfavorecidas

## “Alista -te Por um Dia”

No dia 9 de dezembro, a turma do 4ºano ousou “Alistar-se por um dia” a bordo do navio Zaire... de bombordo a estibordo, da popa à proa, os pequenos “marinheiros” participaram em várias atividades/rotinas do referido navio.

A faina começou cedo e a azáfama foi enorme, andámos de lancha, estivemos na ponte, onde espreitámos de perto o que estava longe com os super binóculos...

...nós de marinheiro foram alguns os que aprendemos: nó simples ou de meia volta, nó lais de guia...e, com este, já conseguíamos atracar o navio!

Nesta embarcação, que promove a Paz, não passámos além da Taprobana... sem perigos, nem guerras esforçados...

...orgulhosamente, contemplámos a nossa linda baía, Ana Chaves!



## Aldeia de Natal

No âmbito do Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, as turmas do 1º ano construíram uma “Aldeia de Natal” com a participação de todas as turmas do 1º ciclo e do Clube de Artes da escola. As casinhas foram construídas pelos alunos com o apoio das famílias. A aldeia foi montada no Centro Cultural Português ficando em exposição até ao dia 6 de janeiro, dia de Reis. A “Aldeia de Natal” revelou-se uma atividade de cooperação entre a escola e as famílias com impacto na comunidade.



## MISSÃO PAFC - 8º ano

### “Por um oceano mais limpo”

No âmbito do Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular (PAFC), no dia 18 de dezembro, as aulas dos alunos do 8º ano de escolaridade iniciaram com a saída de campo à baía Lagarto, um dos locais mais bonitos da cidade de São Tomé. Infelizmente a paisagem idílica da baía esconde também uma dura realidade, a acumulação de resíduos. Assim, no penúltimo dia de aulas, os alunos acompanhados pelos seus professores, trocaram os bancos da sala de aula pela areia da praia Lagarto e esta transformou-se numa verdadeira lição. Com a presença da bióloga marinha Carla Lourenço, do projeto Straw Patrol, o tema da aula foi dedicado à problemática do lixo marinho e o seu impacto nos oceanos. Abordou-se a importância dos oceanos no nosso planeta, afinal metade do oxigénio que respiramos encontra-se nos oceanos. Os alunos foram mais uma vez alertados para o consumo excessivo e sensibilizados para a ideia de que não existe “deitar fora”. Repensar os nossos hábitos e reutilizar ...; não existe mais nenhum planeta para onde possamos ir - só temos esta casa, foram algumas das ideias chave transmitidas pela bióloga Carla Lourenço. Porém, esta tinha ainda reservado para o final um último desafio, um concurso de recolha de resíduos na praia. Deste modo, cada grupo de alunos tinha uma missão pela frente: recolher o máximo de lixo possível da praia. Sob o mote “Por um oceano mais limpo”, alunos e professores uniram-se e abraçaram uma ação conjunta – limpar a baía Lagarto. Durante a ação de limpeza os alunos tiveram ainda a oportunidade de explorarem algas e co-rais e de colocarem questões à bióloga demonstrando muito interesse e entusiasmo.

No final fizeram-se as contas, contabilizou-se todo o lixo recolhido, cerca de 200 Kg. Missão cumprida! Parabéns aos alunos e professores e um especial agradecimento à bióloga Carla Lourenço por toda a disponibilidade prestada.



## MISSÃO PAFC—10º ano Sustentabilidade Ambiental

Integrado no Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, subordinado ao tema “Media, Desinformação e Desenvolvimento Sustentável”, na última semana do 1º período, os alunos do 10º ano rumaram até à praia Emília, onde puderam desenvolver uma breve conversa com a bióloga marinha Carla Lourenço sobre o impacto humano no equilíbrio ambiental de forma a compreenderem a relevância da ação individual para a sustentabilidade.

Como evidência da preocupação e compreensão deste, que diariamente é referido, uma vez mais, estes jovens meteram mãos à obra e procederam a uma limpeza da praia.



## Parlamento dos Jovens

Contabilizam-se duas, uma em novembro e outra em dezembro, as sessões realizadas no projeto Parlamento dos Jovens. Como incentivo e orientação organizacional, no primeiro encontro, contou-se com a presença do deputado da Assembleia Nacional de São Tomé e Príncipe, Danilson Cotú, para falar com os futuros deputados, alunos do 3º ciclo (8º e 9º anos) e secundário sobre o funcionamento, deveres e direitos deste órgão de soberania.

Na segunda sessão, os jovens eleitos por cada lista, apresentaram e debateram 3 medidas para a prevenção da violência doméstica e no namoro. Foi um debate pautado pela excelente intervenção dos oradores e respeito pelos seus pares.

No segundo período, estes momentos terão continuidade a fim de ajudar a desenvolver o espírito crítico e argumentativo para uma defesa posterior numa sessão preparada para o efeito em Portugal.

Ana Marinho,  
Professora de História



## Clube Europeu

No Clube Europeu, na Escola Portuguesa, os alunos entraram em contacto com aspetos curiosos relativos à Europa, um deles foi a origem do Pai Natal e da árvore de Natal.

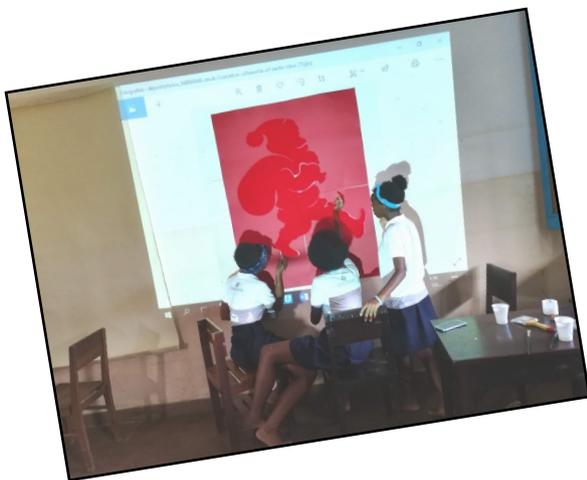
Sabias que o **Pai Natal** é um ser mitológico que é baseado em São Nicolau, um bispo de Myra, atual Turquia, do século IV, que foi considerado santo devido à sua extrema generosidade e aos milagres que realizou? Ele representa o altruísmo e os sentimentos de bondade e gratidão que invade os corações nesta altura festiva que celebra o nascimento de Jesus.

S. Nicolau tornou-se numa tradição em toda a Europa e dizem que ele vive na Lapónia, Finlândia, onde também existe a aldeia do Pai Natal.

Sabias também que o Pai Natal aparece em ilustrações desde meados do século XIX com muitas formas distintas? Havia muitas imagens diferentes que o representavam como: um homem magro, um homem gordo, um duende e até um gigante.

A figura atual do Pai Natal, tal como o conhecemos, foi criada nos anúncios da Coca-Cola pelo ilustrador Haddon Sundblom, em 1931, que lhe deu esse aspeto de homem simpático, gordinho, vestido de vermelho e com uma longa barba branca.

Alexandra Santos,  
professora de Inglês



## Clube Europeu

E a **árvore de Natal**? Sabes a sua origem?

O costume, adotado há séculos pelos cristãos, surgiu entre os germânicos para celebrar as festas de final de ano. Para celebrar o solstício de Inverno no dia 21 de dezembro usavam um pinheiro. Esta árvore tem folhas duradouras o que simbolizava a fertilidade e a vida eterna, tendo como objetivo afastar os demónios durante o ano vindouro.

No início do século VIII, o monge beneditino São Bonifácio tentou acabar com essa crença pagã que havia na Turíngia, para onde fora como missionário. Com um machado cortou um pinheiro sagrado, que os locais adoravam no alto de um monte, e como teve insucesso na erradicação da crença, decidiu associar o formato triangular do pinheiro à Santíssima Trindade e as suas folhas resistentes e perenes à eternidade de Jesus.

Quando o cristianismo se expandiu pela Europa, a festa comemorada no dia 21 de dezembro acabou sendo adotada pelos cristãos, trazendo o pinheiro para dentro de casa e com alguns enfeites, transformando-se em árvore de Natal.

O primeiro uso documentado de uma árvore nas celebrações de Natal e Ano Novo foi na praça da cidade de Riga, capital da Letónia, no ano de 1510. Nessa praça, existe uma placa a dizer que aquela foi a primeira árvore de Ano Novo, sendo que a frase está traduzida em oito idiomas diferentes.

Alexandra Santos,  
professora de Inglês



## Declaração Universal dos Direitos Humanos

*“Aristides de Sousa Mendes: o Cônsul de Bordéus”*

O grupo de História, em parceria com a Biblioteca Escolar, celebrou mais um aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) que foi proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em Paris, em 10 de Dezembro de 1948. Este documento é um dos mais traduzidos do mundo e inspirou as constituições de muitos Estados.

Os alunos do 9º A assistiram ao filme *“Aristides de Sousa Mendes: o Cônsul de Bordéus”* do realizador Francisco Manso que relata a história do herói português que salvou mais de 30.000 vidas durante a Segunda Guerra Mundial e revela a consciência e coragem de um homem que ousou desafiar Salazar gravando o seu nome na história da humanidade.

A atividade encerrou com a afixação dos artigos da DUDH pelas instalações da nossa escola.

Ana Marinho,  
professora de História



## Cidadania e Desenvolvimento / Tecnologias de Informação e Comunicação



Nas disciplinas semestrais de Cidadania e Desenvolvimento e Tecnologias de Informação e Comunicação o 8º ano ,turma A, abordou o domínio Sexualidade, no qual se destacaram como subtemas a **“Identidade e >Género”** e **“Maternidade e Paternidade”**.

Nos dias de hoje torna-se fundamental alertar para o respeito e para a inclusão de todas as pessoas na sociedade, no que se refere a diferentes aspetos, pessoais, sociais ou culturais. Assim, no âmbito do tema



“Sexualidade – Identidade e Género”, visualizaram-se vídeos, foram promovidos debates interessantes e elaborados desdobráveis de sensibilização para uma sociedade mais justa e inclusiva. Foi também realizada uma palestra, no dia 17 de outubro, com a presença da Dr<sup>a</sup> Ederlai Carvalho, alusiva ao tema “Violência doméstica e no namoro: da sensibilização à ação” em articulação com o Projeto de Educação para a Saúde e o Parlamento dos Jovens, sendo este o tema deste programa neste ano letivo.

No âmbito do tema “Sexualidade – Maternidade e Paternidade” visualiza-

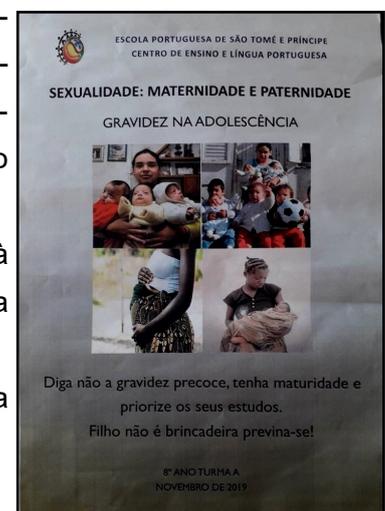


ram-se vídeos e reportagens em diferentes contextos (em Portugal e em São Tomé e Príncipe – programa “Príncipes do nada” da RTP). Estas reportagens serviram de incentivo ao debate de ideias sobre diferenças e semelhanças que existem em países distintos, abordando aspetos culturais, familiares e sociais, assim como as consequências inerentes à vida de pais e mães adolescentes. A gravidez precoce continua a ser um problema, “na medida em que existem consequências negativas aos níveis psicológico, biológico, social, educativo e económico, principalmente associadas à rapariga grávida ou mãe, mas também ao pai da criança, à família de origem de ambos, ao bebé, e,

até, à sociedade. Estas consequências são mais significativas se considerarmos os/as jovens provenientes de meios de pobreza, onde coexistem já vulnerabilidades acrescidas aos níveis referidos. Assim, o percurso para a inclusão social destas jovens e suas famílias é um desafio político e estratégico para o futuro e de cidadania no quotidiano.”

Relativamente a este tema os alunos elaboraram cartazes alusivos à “gravidez na adolescência”, sensibilizando e alertando a sociedade para esta problemática, nomeadamente em São Tomé e Príncipe.

Marisa Oliveira



## ESCOLA PORTUGUESA EM AÇÃO



No dia 2 de novembro a turma 12º LH iniciou o programa habitual, na Rádio Jubilar, com o tema “Drogas e suas consequências”.

Como introdução recorreu-se ao significado da palavra “droga” e ao seu uso, que remonta há séculos atrás, como tratamento de enfermidades ou para alterar o estado da mente. Foram abordados aspetos relacionados com os tipos de drogas; a classificação das drogas; os efeitos nefastos a nível do sistema nervoso, dos órgãos e do comportamento; as consequências a nível social e familiar; o papel interventivo que deve ter o Estado, a Justiça e a Educação... O programa finalizou com um famoso *slogan* “Jovem, nunca serás livre se escolheres usar drogas”. Um apelo aos jovens, um “NÃO” ao uso de drogas, que já vitimou tantas almas por esse mundo fora. O programa foi, como é costume, acompanhado por músicas que, neste caso, eram representativas do tema “droga”, como, por exemplo, “Lama”, de Maria Bethânia.



Na semana seguinte, foi a vez da turma 12º CSE, com o tema “E agora... profissões? Que futuro?”. A título introdutório abordou-se o significado da palavra “trabalho”, que corresponde ao esforço desenvolvido com o objetivo de se efetuar um determinado processo produtivo. Quem executa esse esforço é, naturalmente, recompensado através do seu salário. O tema do trabalho e das profissões é infundo, pelo que se abordou algumas problemáticas como: os robôs vão substituir-nos?; os vários tipos de trabalho; o trabalho qualificado e não-qualificado; a história do Dia do Trabalhador; profissões extintas e em vias de extinção devido ao avanço científico-tecnológico e da própria sociedade e cultura; as profissões de futuro; aptidões essenciais para o sucesso profissional. Esta abordagem foi acompanhada por excelente música criteriosamente selecionada pelos alunos. A famosa frase de Albert Einstein, “O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário”, mereceu um comentário como despedida deste momento partilhado.



## “AltaMente” – uma viagem pelas Neurociências

Já alguma vez pensaste na complexidade que é a tua mente? Todos sabemos que o nosso cérebro é a “máquina” que nos rege, mas será que o conhecemos realmente?

Foi precisamente no âmbito de esclarecer dúvidas acerca desta “máquina” que, no dia 12 de outubro de 2019, nós, alunos do 12ºano, fomos presenteados por uma palestra na Biblioteca, guiada pelas doutoras, Joana Antunes e Suzana Almeida, que nos elucidaram sobre algumas das muitas capacidades do cérebro.

Descobrimos como a evolução dos estudos sobre este órgão está cheia de mitos e erros. Um exemplo? O comum erro de associarmos o coração ao órgão que controla as nossas emoções.

Aprendemos também sobre a neuroplasticidade do cérebro e como esta característica distingue o ser humano de qualquer outro animal e permite que este se adapte aos diferentes meios.

Seguiu-se uma miragem das mil e uma possibilidades que o futuro reserva à Neurociência e um debate de ideias, onde expusemos todas as dúvidas, que o tempo restante nos permitiu, para sermos esclarecidos pelas jovens médicas.

E, assim, a única palavra capaz de descrever o momento é, sem dúvida, “Altamente”.

Lueje d’Alva,  
12º CSE



Durante o mês de outubro várias foram as atividades realizadas pela biblioteca no âmbito do **Mês Internacional das Bibliotecas Escolares**, que teve como tema “Vamos imaginar”.

### Mural do MIBE



### Damas na Biblioteca

Associando-se ao MIBE, os alunos do Clube de Damas do 9º A promoveram uma sessão de competição de jogo de damas com os alunos do 4º A. Os objetivos desta modalidade foram desenvolver habilidades, tendo como destaque a memória, a concentração, o planeamento e tomada de decisões.

Em ambiente de articulação e de partilha de saberes entre o 3º e o 1º ciclo, aprenderam e divertiram-se.



### Hora do Conto



A turma do 2º B, do Professor Hugo Olhero, visitou a Biblioteca e ouviu a história “*Que confusão Matias*” de Miriam Moss e Jane Simmons. A professora Suzete Pereira contou e entusiasmou os alunos.



A turma do 2º A visitou a biblioteca e ouviu a história de “*Uma Princesa do Pior*” de Anna Kemp. A professora Joana Oliveira contou e empolgou os seus alunos que no final da leitura aprenderam a identificar as referências bibliográficas e ilustraram a história. Vejam como nos divertimos.

### Videoconferência com Afonso Cruz

O dia 23 de outubro foi um dos momentos altos do nosso programa do mês das Bibliotecas. Recebemos um convidado muito especial, através de videoconferência, o escritor Afonso Cruz que é também ilustrador, cineasta e músico da banda *TheSoakedLamb*. Publicou mais de trinta livros, entre romances, conto, ensaio, poesia, teatro, não-ficção, e ilustrou outros tantos.

Antes de o entrevistarmos, fizemos as nossas pesquisas e consultámos os livros, da sua autoria, que temos na Biblioteca.

Depois, em conjunto com os professores, preparámos algumas perguntas e ficámos muito entusiasmados com a ideia de conversarmos com um escritor, em tempo real, graças a estas novas tecnologias. Durante a videoconferência, nós, os alunos do 5º C e do 6º B fizemos imensas perguntas, ouvimos as respostas e alguns relatos das viagens por países que Afonso Cruz já visitou e onde se inspirou para escrever. No final, pedimos-lhe que nos lesse um pequeno excerto de um livro seu e despedimo-nos com alegria e vontade de ler mais.



### Cinema

O Plano Nacional de Cinema (PNC) esteve presente nos múltiplos eventos comemorativos do MIBE. Os alunos do 1º, 2º e 4º anos assistiram à projeção de um filme de animação, intitulado "*Lifi – uma galinha na selva*". No final da projeção ainda houve tempo para uma breve reflexão sobre a mensagem implícita no filme.



## OUTRAS ATIVIDADES

### Celebrar Sophia

No dia 6 de Novembro, assinalámos o centenário do nascimento de Sophia de Mello Breyner Andresen, no Porto, no entanto, com raízes dinamarquesas.

Decidimos comemorar este dia e, para isso, fomos pesquisar a biografia desta grande escritora, Descobrimos que ela publicou os seus primeiros versos em 1940, nos *Cadernos de Poesia*. Foi mãe de cinco filhos, para quem começou a escrever contos infantis.

Além da literatura infantil, Sophia escreveu também contos, artigos, ensaios e peças de teatro para outras faixas etárias. Sophia de Mello Breyner Andresen é considerada uma das mais importantes poetisas do século XX, tendo recebido diversos prémios ao longo da sua vida. Faleceu aos 84 anos, a 2 de Julho de 2004, em Lisboa. No décimo aniversário da sua morte, no dia 2 julho de 2014, o seu corpo foi trasladado para o Panteão Nacional.

E assim, nós, os alunos do 5º C, fomos partilhar e oferecer as nossas leituras, pequenos excertos que seleccionámos de três obras da escritora, nomeadamente, *A Fada Oriana*, *Os Contos Exemplares*, e *O Cavaleiro da Dinamarca* aos alunos do 5º B, do 6º A e do 7º A.



### Natal na Biblioteca

A Biblioteca Escolar promoveu, no dia 18 de dezembro, duas sessões de cinema para as turmas do 5º A, 5º C, 6º B e 6º C para assinalar esta quadra natalícia.

O filme intitulado "*Grinch*", do realizador Ron Howard, relata a odisseia de Grinch, um monstro verde e peludo que tenta arruinar o Natal da cidade de Quemlândia mas que acaba por se render ao espírito solidário natalício.

Baseado num dos clássicos do escritor norte-americano Theodor Seuss Geisel, mais conhecido pelo pseudónimo de Dr. Seuss, este filme proporcionou momentos de boa disposição neste final do 1º período letivo.



Durante o primeiro período, desenvolveram-se, no Clube de Artes, várias atividades que, de acordo com o habitual, envolvem alunos de várias faixas etárias que em conjunto devolvem produtos que resultam da descoberta e da união de processos criativos.

Os trabalhos desenvolvidos no clube, organizam-se em 3 vertentes principais: Projetos do clube, com cariz formativo e capacidade de criação de património artístico para a Escola; Apoio ao desenvolvimento de trabalhos propostos em aula, assim como, Articulações e Parcerias.

### **Desenhos de observação.**

De acordo com os interesses manifestados pelos alunos, a vontade de aprender a desenhar bem é um dos principais anseios. Por isto, o grupo de alunos criado em torno deste desejo realizou um conjunto de exercícios de aprendizagem de registo de formas observadas com especial enfoque ao rosto humano. Independentemente da idade, foi possível cada um desenvolver capacidades e partilhar descobertas que nos deixaram alguns resultados interessantes.

A realização destas tarefas foi responsável pela criação de novos grupos de idades diversas, contribuiu para o aumento da autoestima e descoberta dos potenciais de cada aluno.

### **Presépio**

O presépio de Natal, enquadra-se no âmbito das Articulações e Parcerias, na medida em que para além de um produto com características plásticas e expressivas, que levou os alunos à descoberta da escultura e manipulação formal de poliestireno, associou-se intimamente com as festividades de final de ano letivo e Natal. Assim, foi peça central no cenário da festa de Natal da nossa Escola.



### Árvores para a Aldeia de Natal

Em articulação com os alunos do 1º ciclo, os alunos dos 2º e 3º ciclos, realizaram árvores cujo objetivo foi complementar a atividade “Aldeia de Natal” proposta pelo 1º ciclo e exposta no Centro Cultural Português, no dia 11 de dezembro de 2019. Foram utilizados vários tipos de materiais, desde o papel até aos mais diversos reaproveitamentos.

A “Aldeia de Natal” reuniu as famílias de vários ciclos de ensino em torno não só da celebração desta época tão importante, como promoveu o encontro e a complementaridade de trabalhos concebidos pelas diferentes faixas etárias dos 3 ciclos do ensino básico.



### Eleição do Logótipo do Clube Europeu

Foi concluída a atividade de realização e eleição de propostas de logótipos para o Clube Europeu. A realização de um logótipo, envolve um conjunto de mensagens associadas a conceitos ligados ao tema em causa, desta forma exige a associação de técnica e subtileza que consigam transportar o observador para uma série de mensagens e valores associados à instituição em apenas alguns segundos. Neste caso, o Clube Europeu, recebeu várias propostas onde para além dos valores sociais e humanos que caracterizam a sociedade europeia, conjuga também os países de CPLP e ainda uma alusão ao facto de ser um clube desenvolvido em contexto escolar.



## Exposição de trabalhos realizados

No âmbito das disciplinas de Educação Visual e de Educação Tecnológica de 5º e 6º anos, foram desenvolvidos vários trabalhos que associam o estudo da geometria, do padrão, da cor, dos materiais e das construções. Neste contexto desenvolveram-se vários trabalhos que foram ilustrados através de padrões geométricos que, com a utilização de técnicas de pintura aprendidas, resultaram em estrelas tridimensionais, que se puderam observar no recinto da escola a propósito das celebrações do final de 1º período e festa de Natal.



Os grupos 240 e 600 fizeram também a habitual árvore de Natal da escola, contribuindo como sempre para a festa final de período, à semelhança de todos os anos anteriores. Este ano, a árvore foi uma atividade igualmente inserida no desafio lançado pela DECOJOVEM: “**Natal sem resíduos ... de plástico**”, desafio lançado no âmbito da rede de bibliotecas escolares. Uma árvore de Natal que envolveu alunos, professores, o Clube de Artes.... e muitas garrafas e sacas de plástico reaproveitadas de forma natalícia!



E porque “*É na arte que o homem se ultrapassa definitivamente*” (Simone de Beauvoir)...

...os professores de Educação Visual da EPSTP – CELP concretizaram também, como atividade de sala de aula, nas turmas do 2º ano, em sistema de coadjuvação de Expressão Artística, a realização de miniaturas escultóricas de frutos e vegetais pintadas em papel reciclado para comemoração do Dia Mundial da Alimentação.



Em AEC foram realizados postais de natal tridimensionais com a turma do 4º ano, em regime de parceria entre Expressão Plástica e a disciplina de Inglês, para posterior entrega a familiares e amigos dos alunos durante a pausa letiva.



“**Artistas, Grandes Obras**” foi o título atribuído à mostra de trabalhos que irão integrar a exposição final de reproduções artísticas realizadas por alunos do 6º e 8º anos de escolaridade, na disciplina de Educação Visual, patente na Biblioteca da Escola desde dia 17 de dezembro de 2019.

Estas reproduções foram todas pintadas a guache, com a utilização da mancha, da cor e da textura onde se evidencia de forma clara o gosto desenvolvido por este tipo de trabalhos de caráter mais prático e artístico.



Desenho de rosto: Auto retrato – 4º ano, AEC, Exp. Plástica, parceria com Filosofia

“As máscaras das Más Caras” – 4º ano, AEC, Exp. Plástica, parceria com Filosofia.

Visita de estudo ao Norte, 8º B, Ed. Visual - Flyer turístico; articulação com Ev 9º ano.

## "Paço Fiá Gleza": tradições natalícias de São Tomé e Príncipe

O dia 11 de Dezembro foi um dia de celebração para nós, alunos do 3º A e do 3º B que nos associámos, através de videoconferência, aos colegas do 5º B do Agrupamento de Escolas de Coimbra Sul.

Preparámos um plano com as professoras Anastácia Trindade, Sandra Rei e Telma Rebolo para contarmos uma das nossas tradições natalícias e oferecermos os nossos postais de Natal que viajarão até Portugal.

Deste modo, explicámos aos nossos colegas de Coimbra o que chamamos *Paço Fiá Gleza* que é o presépio de Natal em São Tomé e Príncipe, a nossa principal referência cultural no dia em que celebramos o nascimento do Menino Jesus. Na berma das estradas, nos bairros comunitários construímos os *Paços Fiá Gleza* que embelezam as nossas localidades.

Partilhamos algumas fotografias da nossa animada manhã na Biblioteca.



Alguns exemplos dos nossos postais do *Paço Fiá Gleza*, construídos com folhas e caule de bananeira.

**Everybody has a best friend. Friends are important. Friends are the best part of our lives.**

**Who's your best friend? What's he/she like? Why is he/she your best friend?**

**Here are some opinions:**

My best friend is twelve years old. Her birthday is in June. She has got two brothers. She is tall and slim. Her favourite subject is History. Her favourite song is "Bad Guy". In her free time she watches TV and reads books. I like her because she is very friendly and sweet.

Melissa Espírito Santo, 7ºA

My best friend lives in Angola. Her birthday is on the 23<sup>rd</sup> of October. She has two brothers. Her favourite subject is English, like me, and her favourite hobby is listening to music. Her favourite singer is Billie Eilish and her favourite song is "When the party's over". I like her because she is funny, kind, lovely, smart, good company and we love the same singer.

Melissa Andrade, 7ºA

My best friend has two brothers. Her birthday is on the 14<sup>th</sup> of April. Her favourite subjects are Maths and French. In her free time she likes to dance and watch TV. Her favourite singer is Rihanna. I like my best friend because she is very kind and we love to dance together.

Lavínia Coelho, 7ºB

My best friend was born on 4<sup>th</sup> December. He likes to study Maths. His favourite band is Kassav'. I like him because he likes to play Minecraft, like me. We play Nintendo Switch together, we ride our bikes, we listen to music, watch TV together, watch funny videos and play together. It's funny.

Ivan, 7ºB

My best friend was born in Angola but now he is living in S. Tomé. His favourite subjects are Physics and Maths and in his free time he likes to play video games and spend time with his friends. His favourite singer is Drake. I like him because he is my old, best friend and together we like to play video games.

Alessandro, 7ºC

My best friend is eleven years old. Her favourite subject is Geography and she likes to do puzzles. Her favourite singer is Billie Eilish and she listens to her all the time. We do everything together and I have so much fun when I'm with her. I really like her because she is funny and nice and this is why she is my best friend.

Mariana, 7ºC

## At the restaurant

Imagine that you are in a restaurant in an English speaking country! Do you know what to say? You should always be polite. To do so, use expressions like:

Customer	Waiter/Waitress
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Excuse me, I'd like to order!</li> <li>. I'd like...</li> <li>. I'll have...</li> <li>. Please bring me...</li> <li>. Yes, please. /No, thank you.</li> <li>. Could you bring me ..., please?</li> <li>. Could I have the bill, please?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Would you like to order?</li> <li>. Can I help you?</li> <li>. Are you ready to order?</li> <li>. Would you like a/ some... ?</li> <li>. What about...?</li> <li>. Can I get you...?</li> <li>. Certainly!</li> <li>. What would you like to eat/ to drink?</li> <li>. Anything else?</li> </ul>

**Do you know what comes first? Put the following events in the correct order.**

Have the main course

Ask for the bill

Sit down

Look at the menu

Book a table

Have the starter

Decide to go out for dinner

Pay the bill

Tip the waiter

Have a dessert



Alunos do 8º ano,  
turmas A e B



Alunos, pais, professores e funcionários, todos se juntaram no último dia de aulas do primeiro período para a nossa festa de Natal.

Foi com entusiasmo que todos contribuíram para a mesma. Os membros da associação de estudantes e os diversos clubes da escola ajudaram na decoração do espaço de acordo com a beleza desta quadra natalícia e muitos foram os alunos das diversas turmas que participaram no espetáculo apresentado à comunidade escolar. Todos os alunos, alguns com alguma ajuda dos professores, outros completamente de forma autónoma, prepararam-se com afincos para esta apresentação e arrancaram aplausos de todos.

Desta forma nos despedimos do primeiro período antes da pausa letiva para um reinício repleto de energia no novo ano que se avizinha.





**Super CKdo**

**tec**  
**Global**

  
INTERMAR

  
MOTAENGL  
ÁFRICA  
SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



**CAMPO DE MILHO - SÃO TOMÉ**

**CAIXA POSTAL 636**

**SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE**

**CONT. (+239) 222 11 94 /**

**999 58 19**

**Email: epstpsec@gmail.com**

 **cst** companhia santomense  
de telecomunicações

  
**BANCO INTERNACIONAL  
DE S. TOMÉ E PRÍNCIPE**