N.º 20
junho 2021

Assimetrias

Escola Secundária/3 Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende

"Algo só é impossível até que alguém duvide e prove o contrário!"

Albert Einstein

Ficha Técnica

PROPRIEDADE

Escola Secundária/3 Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende
Rua Dr. Francisco Sá Carneiro
4690-039 Cinfães
http://www.eseccinfaes.pt
geral@eseccinfaes.pt
Telef. (+351) 255 560 580
Fax (+351) 255 560 589

DIRETOR

Prof. Avelino Evaristo Cardoso

DIREÇÃO DA REDAÇÃO

Prof. Idálio Loureiro
Prof. Miguel Gonçalves
Prof.ª Marisa Lopes

DIREÇÃO GRÁFICA

Prof. Miguel Gonçalves

COLABORADORES

Alunos, professores/formadores, assistentes e técnicos desta Escola

TIRAGEM

750 exemplares

IMPRESSÃO

Novelgráfica - Viseu

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

A Equipa da Revista Assimetrias congratula-se com o elevado número de artigos recebidos.

Agradecemos a todos os que colaboraram para que este número fosse tão rico e diversificado.

Por motivos editoriais, a equipa teve de proceder a pontuais alterações nos textos, tendo o cuidado, contudo, de respeitar a coerência e a coesão dos mesmos.

Editorial

Ano letivo 2020.2021…

Máscaras, zaragatoas, kits informáticos, higienização, distanciamento físico, aulas presenciais, aulas à distância, aulas presenciais e à distância: palavras e termos que nos acompanharam. Mas também: esforço, compreensão, resiliência, superação, solidariedade, colaboração, amizade!

Foi mais um ano em que alunos, professores, técnicos, assistentes operacionais e técnicos, pais e encarregados de educação e parceiros ousaram duvidar e provar que muito do que poderíamos pensar ser impossível é afinal possível! E dessa forma continuamos a ser uma Escola responsável e de afetos, onde o bom ambiente criado e vivido por todos continua a ser o caminho certo para o sucesso de todos, e em particular para os nossos alunos por quem tudo, todos nós, fazemos para que continuem a vivenciar mais e melhores aprendizagens e fiquem mais perto de alcançar os seus sonhos.

Gratidão é o que sentimos.

Pelos professores desta escola e pelos diretores de turma: pela sua presença permanente junto dos nossos alunos e suas famílias, pela sua dedicação, pela sua resiliência, pela sua capacidade de superação diária e pela sua solidariedade e amizade!

Pelos nossos alunos que continuamente ousam superar-se academicamente nestes tempos de privação de algumas "liberdades", pelos técnicos sempre prontos a colaborar e ajudar os nossos alunos, pelos assistentes operacionais e técnicos que nunca viraram a cara à luta e sempre cá estiveram, pelos pais e encarregados de educação por toda a compreensão e colaboração!

Pelos responsáveis da Câmara Municipal de Cinfães que sempre disseram presente e colaboraram quando deles necessitamos.

Mas, mais um ano chega ao fim e com ele mais um ciclo que termina.

Os nossos alunos finalistas seguirão o seu caminho e os seus próprios passos, quer eles sejam no ensino superior ou no mundo do trabalho. Foi um orgulho e um privilégio ter-vos na nossa Escola! Sejam felizes!

Será também o fim de um ciclo para alguns professores… Obrigado a todos, por tudo, aos que vão e aos que ficam. Porque, como disse Antoine de Saint-Exupéry

"Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."

O Diretor, Avelino Evaristo Cardoso

Triénio Flávio Resende, missão cumprida

Em setembro de 2018 todos os caminhos estreitos e perigosamente sinuosos pareciam inevitavelmente convergir para o território cinfanense, uma localidade geograficamente remota onde nem Judas se lembrou de perder as botas.

O ponto de interceção e *términus* da viagem trouxe-nos até aqui, à escola do Prof. Dr. Flávio Resende.

Nos edifícios, construídos segundo o padrão arquitetónico do parque escolar nacional da década de 80, 5 elementos da direção, 39 professores e 34 auxiliares da casa acolheram-nos de forma cordial, mas ninguém previa o rumo que este encontro fortuito iria tomar.

Decisivo, o início do primeiro ano letivo pautou-se pela adaptação, nem sempre fácil, para quem é confrontado anualmente ou de quatro em quatro anos letivos com uma nova realidade. Aqui, em poucas semanas, juntos, profissionais dedicados, do ensino e da ação educativa, com personalidades muito distintas e por vezes até divergentes, criámos uma sólida equipa de trabalho num ambiente caloroso onde, além do processo de ensino-aprendizagem, o respeito pelo outro tornou-se um propósito comum. Assim, num contexto de cooperação efetiva, mas com muita risada e boa disposição à mistura, teceram-se laços de confiança e amizade. E no final do primeiro ano éramos da casa.

No ano letivo seguinte, consolidou-se este espírito de equipa, de companheirismo, firmaram-se novos desafios educativos. E quando já nos sentíamos como peixes dentro de água, a pandemia mandou-nos para as nossas casas, exigindo um esforço sobre-humano para o qual nenhum de nós estava realmente preparado. No entanto, unidos e solidários, ultrapassámos com determinação e mérito o maior desafio educativo deste século. Nem o ensino à distância nos derrubou ou afastou.

Por fim, neste ano letivo, também bastante conturbado pela situação pandémica agravada e descontrolada, já couraçados e invencíveis, saltitando do ensino “misto”, ao ensino à distância e, por fim, ensino presencial, numa conjuntura angustiante, levámos a cabo com firmeza e diligência num clima jovial uma missão quase impossível.

Posto isto, é com algum pesar que nos despedimos, cientes de que deixamos uma parte de nós, levamos um pedaço de vós mas com o sentimento profundo de uma missão indubitavelmente cumprida. A todos, um grande "abraço solidário".

Bem-haja.

A Professora Ivone Ribeiro

A casa da árvore

Vieram no silêncio do vento,
No ocaso da rota.

Fundearam à sombra fresca da copa larga,
Porto de abrigo e âncora de rabelo.
Sorveram da amarga seiva
Como tragaram os doces frutos.

Enlaçaram os dedos e abraçaram a ramagem,
Montados nas raízes profundas,
Dorso alado do gentil Pégaso.

A magia do canivete tatua
No tronco a espuma dos dias,
Instantes no tempo de um tempo.

Chegou o outono…

…vão partir,
Sem pressa de levantar amarras e içar vela,
Porque deixarão uma casa na árvore,
Com porta aberta na Serra
E janela debruçada para o Douro.

O Professor Idálio Loureiro

''Um Traço por Magalhães'' – mural da Casa ao Lado

O projeto "Um Traço por Magalhães", iniciativa de intervenção artística no âmbito das Comemorações do V Centenário da viagem de Circum-Navegação, deixa também uma marca na nossa escola.

Este projeto homenageia o navegador português Fernão de Magalhães e alude e evoca a primeira viagem de volta ao Mundo, pioneira em diversos domínios científicos, e está a ser desenvolvido junto da Comunidade Portuguesa espalhada pelo Mundo.

O mural, localizado numa das fachadas exteriores do Pavilhão A, foi levado a cabo pelos muralistas Joana Brito e Ricardo Miranda do Centro Artístico "A Casa ao Lado" e, de acordo com os criadores, tem por base o "crescimento, a força, a juventude e a vontade de ´riscar´ o próprio caminho".

É com enorme orgulho que vemos a nossa escola associada às comemorações desta viagem que aproximou povos e culturas, através desta intervenção artística que vem revitalizar e valorizar a nossa "casa".

Obrigado aos criadores e à Câmara Municipal de Cinfães por nos deixarem uma marca "Magalhanica"!

O Professor Idálio Loureiro

SELO DE CONFORMIDADE EQAVET – A GARANTIA DA CERTIFICAÇÃO DA QUALIDADE DO ENSINO PROFISSIONAL

O ano letivo de 2020/21 será mais um marco importante na história da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio Resende, graças à conquista da Certificação da Qualidade do Ensino Profissional, com a atribuição do selo EQAVET a 3 anos.

Este processo teve início em setembro de 2019 com a apresentação do projeto e culminou no dia 15 de janeiro de 2021 com a atribuição do selo EQAVET, pela equipa de peritos externos, constituída pelos Prof. Doutor João Sampaio da Maia, da Universidade Lusófona, Porto, e Prof. Doutor Nuno Araújo, da CESPU- Instituto Politécnico de Saúde do Norte.

SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

Certifica-se que o Sistema de Garantia da Qualidade da oferta de Educação e Formação Profissional do(a)

Escola Secundária Professor Doutor Flávio F. Pinto Resende, Cinfães

se encontra alinhado com o *Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais.*

Data da visita de verificação do Sistema de Garantia da Qualidade: 09/12/2020

Data de atribuição do Selo: 15/01/2021

A Presidente do Conselho Diretivo da ANQEP

Filipa Henriques de Jesus

Certificado n.º 264/2021

NIF 600015165

REPÚBLICA PORTUGUESA ANQEP GARANTIA DA QUALIDADE EQAVET

Ter obtido o selo EQAVET é sinónimo de que a caminhada feita pela Escola ao longo dos 14 anos de Ensino Profissional está alinhada com as exigências e os padrões Europeus em diversas vertentes: qualidade da formação, taxas de conclusão e empregabilidade dos alunos, satisfação dos nossos *stakeholders* internos e externos, número de parcerias estabelecidas, projetos desenvolvidos na e para a comunidade, participação de alunos em projetos de mobilidade para o estrangeiro, entre outras.

Ser Escola EQAVET é ver projetada e reconhecida pela Comunidade uma boa imagem da Escola. É acompanhar os nossos alunos durante o seu percurso formativo, pós-conclusão dos cursos, no mercado de trabalho. É saber o que esperam e o que pensam de nós e das nossas práticas e formação. É ver a satisfação das diferentes instituições com o desempenho dos nossos alunos, durante a Formação em Contexto de Trabalho e /ou quando os empregam. É uma mais-valia para os alunos que exibam o seu Certificado com o selo EQAVET no mercado de trabalho em Portugal ou no estrangeiro…

É certo que ainda há algumas arestas a limar, sobretudo no que se refere à participação e envolvimento do tecido empresarial na vida da Escola. Adiado pela pandemia no presente ano letivo, é um desafio que se nos impõe com premência e que tentaremos superar.

Continuaremos a apostar na qualidade da formação, na inovação, no desenvolvimento de projetos, no envolvimento e participação de todos os implicados na formação e empregabilidade dos nossos alunos, na satisfação de Todos com o nosso trabalho. A renovação do selo EQAVET em 2024 é agora o nosso horizonte …

A todos os que colaboraram e/ou colaboram connosco o nosso MUITO OBRIGADO!

A Professora M.ª do Carmo Ribeiro

Projeto FITescola ®

A Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende uniu-se ao projeto FITescola® tendo aplicado a bateria de testes, resultado de um trabalho colaborativo muito frutuoso e que permitiu criar as semanas do FITescola® (1.º período) e ainda, através do seu "relatório final", descrever os níveis de aptidão física dos alunos da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. Pinto Resende; comparar o nível de aptidão física dos alunos em cada sexo e determinar o efeito da idade nos resultados obtidos nos testes de aptidão física. Embora o projeto tenha sido interrompido pelas contingências inerentes à situação epidemiológica do país, conseguimos retirar algumas e importantes conclusões.

Estas são as suas principais conclusões retiradas do "Relatório final do projeto FITescola® da ES Prof. Flávio F. Pinto Resende" e demais relatórios retirados da aplicação do FITescola®:

Os rapazes apresentam níveis superiores de aptidão física relativamente às raparigas nas provas com maior incidência da aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular nas suas vertentes de força abdominal, força de resistência dos membros superiores, força explosiva e velocidade. As raparigas apresentam valores superiores na flexibilidade, se bem que não tão elevados quanto o esperado pela literatura.

Em temos conclusivos, interessa realçar que a nossa escola apresenta resultados muito baixos na composição corporal, aptidão neuromuscular (flexões de braços, velocidade 20 m e flexibilidade de membros inferiores), pelo que o aumento da atividade física será fundamental para poder inverter esta tendência.

É fundamental que o projeto FITescola® continue e se aprofunde no próximo ano letivo, aliado a novos projetos de desenvolvimento de estilos de vida saudáveis perfeitamente realizáveis em contexto de domínios de autonomia curriculares.

O Coordenador do FITescola ®,
Professor Rui Pereira

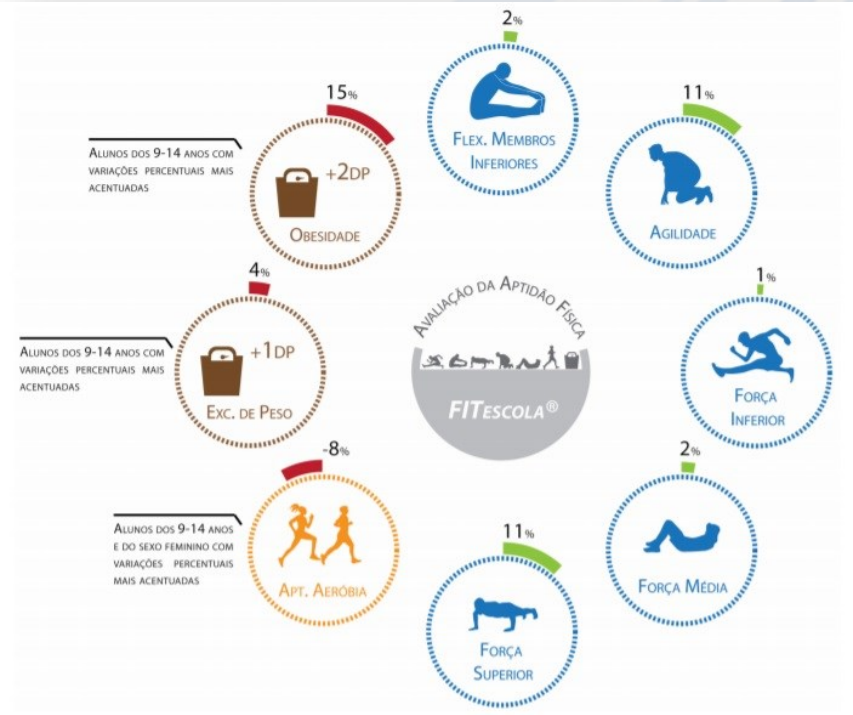
Impacto da pandemia no desenvolvimento da aptidão física dos alunos

A aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular.

Já todos conhecemos os inúmeros benefícios da existência de bons indicadores de aptidão física resultando assim no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Estudos recentes apontam para uma associação entre níveis elevados de aptidão aeróbia e um melhor desempenho cognitivo, nomeadamente ao nível do controlo inibitório, atenção, recurso à memória de trabalho, capacidade aritmética e processamento da linguagem.

Recentemente, a plataforma FITescola® deu a conhecer o estudo do impacto da pandemia no desenvolvimento da aptidão física nos alunos portugueses. Estas informações são extremamente relevantes no sentido de contextualizar a ocorrência de um período de cerca de 6 meses sem aulas presenciais de Educação Física. Os resultados dos nossos alunos podem ser consultados no *Website* da escola através do *link*:

https://eseccinfaes.pt/noticias/item/303-projeto-fitescola



Face aos resultados obtidos verifica-se a necessidade de aumentar a prática da atividade física e desportiva das crianças e adolescentes, principalmente a aptidão aeróbia, que é reconhecida como fulcral para um crescimento e desenvolvimento saudável e para a melhoria das condições de aprendizagem.

O Professor Rui Pereira

Dia Mundial da Audição – "O que dizem os teus ouvidos?"

No dia 3 de março, celebra-se o Dia Mundial da Audição. A data foi instituída pela OMS com o objetivo de alertar e despertar consciências quanto à necessidade de prevenir e controlar a perda auditiva, em particular nos jovens.

Para assinalar esta data, foi apresentado o projeto interdisciplinar "O que dizem os teus ouvidos?", desenvolvido pelos alunos das turmas A e B do 11.º ano, durante os meses de janeiro e fevereiro, no âmbito das disciplinas de Física e Química A e Matemática A.

A realização deste projeto permitiu trabalhar as aprendizagens essenciais das disciplinas envolvidas, contemplando a articulação curricular, o trabalho colaborativo e valores de cidadania necessários para o desenvolvimento das competências definidas no "Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória", num cenário de aprendizagem ativa.

O trabalho desenvolvido pelos alunos foi partilhado através da ferramenta digital *Padlet*.

A Professora Arminda Fonseca

Testemunhos dos alunos:

"O Projeto "O que dizem os teus ouvidos?" alertou-nos para a quantidade de ruídos a que estamos expostos no nosso dia a dia e para os cuidados a ter na defesa da nossa saúde auditiva. Com este trabalho foi possível aprender conteúdos de Matemática e Física e Química de forma diferente."

Ana Silva, Ana Pinto, Carolina Rodrigues e Filipe Mendes, 11.ºA

"O projeto serviu para colocar em prática conceitos teóricos da Física e aprender novos conteúdos de Matemática de uma maneira mais ativa. Este trabalho foi muito interessante de realizar e tornou mais simples a perceção dos diferentes conceitos teóricos."

Beatriz, Joana, Lara Ferreira e Rodrigo Pereira, 11.ºA

"O trabalho realizado fez-nos desenvolver a autonomia, aperfeiçoando a capacidade de trabalhar em grupo, contribuindo para aprimorar as aprendizagens tanto a nível da Matemática como da Física."

Carolina Ferreira, Daniela Rodrigues,
4 Eduardo Vasconcelos e Madalena Ferreira, 11.ºA

“O trabalho interdisciplinar "O que dizem os teus ouvidos" foi bastante útil para estarmos a par da nossa saúde auditiva e das consequências que os nossos hábitos têm perante esta. Este trabalho também foi uma maneira de aprendermos a matéria, tanto de Matemática como Física e Química, colocando-a em prática.”

Fábio Pereira, Fábio Moreira, Márcia Guedes e Maria Oliveira, 11.ºA

“A realização deste trabalho permitiu uma melhor compreensão dos conceitos da Física e a aprendizagem dos conceitos relativos à Estatística de uma forma diferente e didática. Para além disso, foram desenvolvidas capacidades que melhoraram o trabalho em equipa e a autonomia.”

Ana Correia, Carolina Madureira, Maria Campelo e Mariana Silva, 11.ºA

“Este projeto foi benéfico tanto para a aprendizagem, onde conseguimos aprimorar o conhecimento que tínhamos relativamente a estes dois temas, como também foi bom para melhorar o espírito de equipa e de interajuda, pois só assim poderia ser atingido o resultado ambicionado.”

Beatriz Caldeira, Lourenço Costa,
Pedro Sequeira, Rafael Teixeira e Ricardo Dias, 11.ºB

“O método utilizado pelas professoras para a explicação da matéria de “Estatística”, no caso de Matemática, e da matéria de “Espetros sonoros e ondas sonoras”, no âmbito da Física, permitiu-nos aprender a matéria de uma maneira mais dinâmica, criativa e pró-ativa.”

Ana Filipa, Ana Raquel, Diana Silva e Vítor Jesus, 11.ºB

“A realização deste trabalho permitiu que desenvolvêssemos um espírito de interajuda e cooperação, uma vez que houve partilha de opiniões. Permitiu também que conhecêssemos melhor e conversássemos com colegas com quem não éramos tão próximos. “

Andreia Pereira, Isabel Mouta, Lara Ferreira e João Rodrigues, 11.ºB

“Com este trabalho, as nossas aprendizagens foram aprimoradas, uma vez que estávamos em contacto com experiências realizadas em nossas casas e em que nós éramos os principais intervenientes.”

Adão Pereira, André Pereira,
Lara Ferreira, José Monteiro e Sofia Ferreira, 11.ºB

https://padlet.com/mindafonseca/nd3zkfpy1semwk86

A intervenção do Projeto Gulbenkian Aprendizagem (GAP) na Escola

Em 2014 despedi-me da Escola Professor Dr. Flávio P. Resende para seguir aquele que eu pensava ser o meu sonho, e acreditava que esta despedida seria para sempre…

Natural de Tendais, nasci há 25 anos no seio de uma família humilde e trabalhadora. Licenciada em Bioquímica e Mestre em Controlo da Qualidade, pensei que o meu caminho nunca passaria por voltar a Cinfães, por acreditar que não teria oportunidade de emprego na minha área na minha terra natal.

Em 2021 voltei à minha escola (agora numa posição diferente) e passados estes meses de Projeto GAP (o projeto Gulbenkian Aprendizagem, foi um projeto de emergência Financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian e implementado pela Teach for Portugal), percebo que talvez o meu sonho não era ser cientista e que afinal Cinfães tem oportunidades para mim!

Além disso, todo o meu contexto podia ter restringido as minhas oportunidades, podia ter-me focado no problema e não na solução. Mas com força de vontade não deixei que isso acontecesse. E foi esta a motivação que descobri em mim para ser mentora do Projeto GAP: queria mostrar aos meus aprendizes que o meu código postal não definiu os meus sonhos nem restringiu as minhas oportunidades. E que a capacidade de adaptação que cada um de nós tem é enorme: no fundo, não precisamos obrigatoriamente de trabalhar na área para a qual estudamos, precisamos sim é de viver cada dia de trabalho (seja em que atividade for) da forma mais feliz e realizada que consigamos.

Entrei no projeto sem saber muito bem aquilo que me esperava, nunca tinha trabalhado na área da educação. Confesso que no início receei e duvidei se seria capaz de abraçar um projeto tão ambicioso: ajudar alunos de contextos desfavorecidos, desmotivados ou com lacunas na sua aprendizagem, a recuperar as aprendizagens que a pandemia e o E@D vieram agravar, motivar e fazê-los acreditar que são capazes de tudo basta que queiram, envolver o aluno na solução, traçar um caminho em conjunto com ele e amar o meu aluno independentemente de tudo, porque citando uma frase que recentemente li durante umas das minhas formações da Teach for Portugal: “não existe um segredo para ensinar um aluno difícil, apenas continuar a amá-lo”. E assim foi durante este tempo.

O projeto GAP consistiu na realização de mentorias individuais ou em pequeno grupo, em que apoiei a disciplina de Matemática. A envolvência de todos no projeto foi muito positiva e surpreendente, e a prova disso é a relação mentor-aluno que construímos,

apesar do pouco tempo que estive presente na vida deles. Eles sabem que têm uma amiga!! Espero que os tenha ajudado a aprender num ambiente seguro, sem julgamentos e totalmente aberto à sua opinião e à exposição de qualquer dúvida que surgisse. A maioria dos alunos está a atingir os seus objetivos, e isso deixa-me muito feliz. Para os alunos cujos resultados ainda não são visíveis, sei que estão no início de um caminho muito positivo para o sucesso, esse caminho pode demorar mais tempo a ser percorrido, mas tenho a certeza que conseguirão.

Quero, por fim, agradecer à Direção da escola, em especial à Prof.ª Margarida, por me receberam tão bem e integrarem na escola numa altura tão difícil para todos. A toda a comunidade educativa, em especial aos professores de Matemática e Diretores de turma, por toda a colaboração e pelo trabalho em equipa que fizemos juntos, e aos queridos alunos por serem incríveis!

Do projeto GAP, levo para a minha vida o sentimento de dever cumprido por ter sido tão útil para os meus alunos, e por ter conhecido pessoas tão especiais!

A Mentora Joana Silva

Testemunhos de alguns alunos:

"Foi bastante importante ter estas "aulas", ajudou-me imenso em tudo! Nas aulas consegui falar de coisas que nunca falei com ninguém, ter uma concentração que nunca tive! Foi bastante importante mesmo para recuperar algumas coisas que deixei do ano anterior!"

Gonçalo Costa, 2.º B

"Este projeto é fantástico, foi muito importante para mim entrar neste projeto porque eu sabia que me ia ajudar nas minhas aprendizagens e na socialização."

Vitória Santos, 10.º D

"Um dos ensinamentos que aprendi foi 'as coisas que pensamos que são más, muitas das vezes não o são'. "

Francisco Cardoso, 2.º B

"Que tudo é possível se nós quisermos fazer."

Hugo Inácio Soares, 1.º C

"O projeto é muito bom, especialmente porque nos ajudou no estudo e na recuperação de módulos."

Pedro Ferreira, 2.º A

"Posso dizer que me ajudou a perceber que para termos resultados temos que ter força de vontade e que algumas vezes temos de ver as coisas de outra forma para um dia chegarmos onde queremos."

Vitória Santos, 10.º D

Educação Inclusiva

"Não seja intransigente, a natureza é plural!... O igual é diferente e o diferente é igual."

(Moacir Alves Carneiro)

Sermos capazes de mudar, readaptar-nos à situação exige alternativas, e muitas vezes assusta-nos um pouco as mudanças, causam insegurança e a comodidade seria um caminho mais fácil. Este foi um ano peculiar e se existe algo que já aprendemos com tudo isto, além de que precisamos de contar uns com os outros e recorrermos aos mais variados meios e formas de trabalho e estar na vida, é que não voltaremos para o mesmo lugar. Mas esta situação abriu portas e delineou caminhos interessantes. As novas tecnologias estão a ser cada vez mais um recurso regular e frequente no processo de ensino/aprendizagem. Para os alunos com Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão talvez fosse um desafio maior, foi necessário mostrarem mais autonomia e usarem e verem as novas tecnologias como recurso educativo mais frequente. Em parte do ano letivo foi a nossa sala de aula virtual, onde pudemos aprender, confraternizar e expressar os nosso sentimentos e emoções.

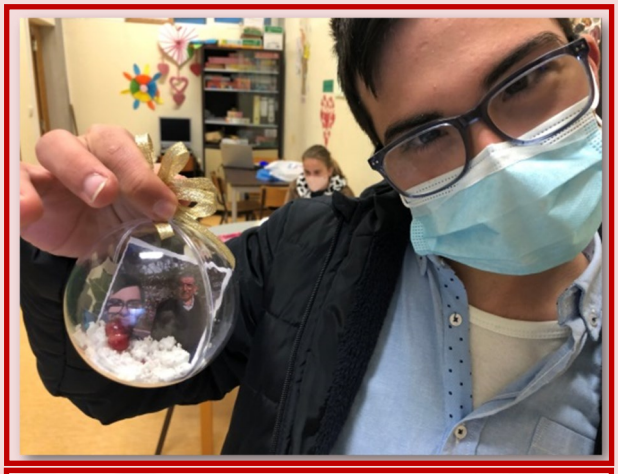
Temos que pensar e nos reprogramar, olhar e buscar a garantia de conquistas fundamentais. Algo como encontrar novos significados, reconfigurar parâmetros, redefinir metas. Nós fomos capazes? Nós acreditamos que sim. Hoje, sabemos que somos capazes de dar uma boa resposta às adversidades que se colocam. Um obrigado a toda a comunidade educativa por caminharem no mesmo sentido.

Durante este ano letivo, o grupo de Educação Especial de Apoio à Educação Inclusiva dinamizou e participou em diversas atividades. Esta escola será sempre uma entidade onde todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitem a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social.

Atividades....

No dia 3 de dezembro, em que se assinala o Dia Internacional da Pessoa Portadora de Deficiência, o grupo de Educação Especial realizou uma pequena reportagem sobre a Inclusão com o objetivo de motivar e sensibilizar toda a comunidade educativa para os assuntos relativos à deficiência, e a mobilização para a defesa da dignidade, dos direitos e do bem-estar, para que se crie sempre e cada vez mais uma escola/ um mundo mais inclusivo e equitativo.

Natal



Día da Mãe

No Dia Mundial da Língua Portuguesa, o grupo de Educação Especial de Apoio à Educação Inclusiva e a Biblioteca Escolar, em articulação, apresentaram e divulgaram o livro "HISTÓRIAS DA AJUDARIS", que incluiu um texto da autoria dos alunos com Programa Educativo Individual desta escola.

Neste dia com palavras soltas escreveu-se o poema/acróstico …

Acróstico

País à beira mar plantado,
Orgulho do que fomos e hoje somos,
Raízes firmes e profundas,
Tudo nos liga e nos chama.
Unidos pelo mesmo amor,
Gostamos deste nosso Portugal,
Alma forte e de coração aberto,
Língua portuguesa beleza falada sem igual.

Pedro Moreira 1.ºA, Ana Costa 2.ºF, Pedro Sardão 2.ºG e
Grupo de Apoio à Educação Inclusiva

Projeto Prático Criativo – 2.º C

"A construção do Conhecimento /Os Fins e os Fins e os Meios: Ética para a vida humana"

No decorrer do primeiro período, a turma do 2.º C concretizou um projeto criativo no âmbito da disciplina de Área de Integração.

Este projeto tenta traduzir, através dos objetos apresentados e de outros materiais produzidos (desenhos, estudos e apresentações), uma perspetiva de abordagem diferente aos conteúdos teóricos da disciplina.

Pela vivência e experimentação da realidade, os alunos, depois de diversos momentos em que foram motivados, pelo professor, a desenvolver uma ideia original, colocaram em ação as suas capacidades cognitivas e criativas.

Durante as aulas, investigaram hipóteses, registaram ideias, fizeram esquemas e desenhos.

Com a ajuda do professor planificaram os objetos a construir, debatendo e partilhando soluções, de forma a poderem ser ultrapassados todos os impedimentos logísticos e materiais.

Apesar das dificuldades impostas pelo quadro pandémico que vivemos, os alunos prontificaram-se a executar, em casa e por sua conta, as ideias desenvolvidas que foram acompanhadas, pelo professor, em diversos momentos na aula e através das fotos e textos partilhados através da plataforma Teams.

Na execução dos objetos os alunos recorreram a diversas técnicas e tecnologias, demonstrando grandes capacidades para resolver problemas, pensar e executar ideias e soluções, cumprindo os objetivos inicialmente propostos.

Na data prevista, todos os alunos apresentaram à comunidade escolar o objeto concluído numa exposição fruto do seu engenho, empenho e criatividade.

O Professor Jorge Branco

Projeto Integrador – 1.º C

No passado dia 19 de maio, os alunos do 1.º C do Curso Profissional de Técnico de Mecatrónica Automóvel efetuaram a substituição/reparação de uma válvula PCV (Positive Crankcase Ventilation). Esta intervenção surge no âmbito do projeto integrador da turma que tem como objetivo desenvolver conteúdos didáticos, nomeadamente vídeos, para a página *web* que futuramente será apresentada e onde são demonstradas as etapas de diferentes tipos de reparações.

O rompimento da válvula PCV é um problema crónico do motor 1.6 HDi/TDCI que é utilizado pelas marcas Citroën, Mazda, Ford e Volvo. Esta intervenção numa oficina especializada poderá rondar valores acima dos 300€, sendo que através do vídeo realizado irá ser explicado como é possível reparar o problema com apenas 25€. Este trabalho foi desenvolvido com o apoio dos professores da disciplina de Tecnologias e Processos.

O que é uma válvula PCV e como funciona?

A válvula PCV ajuda a reciclar os gases vindos do cárter do motor, evitando a sua libertação no meio ambiente. Os gases vindos do cárter que vão para o topo do motor são removidos pela tampa de válvulas e misturados com o ar do sistema de admissão.

A Turma 1.ºC

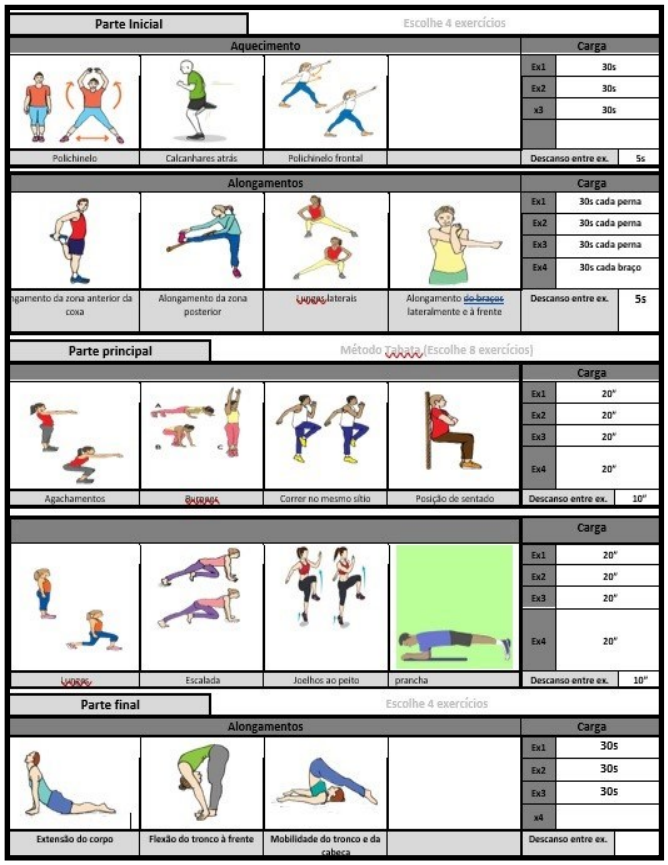
Projeto de articulação entre Desporto e Estudo do Movimento – 1.º D

Identificados os eixos da articulação curricular entre as disciplinas de Desporto e Estudo do Movimento, e definido o produto final a elaborar, os alunos do 1.º D (Curso Profissional de Técnico de Desporto) procederam ao desenvolvimento de hábitos de pesquisa e sistematização dos conteúdos abordados nas duas disciplinas.

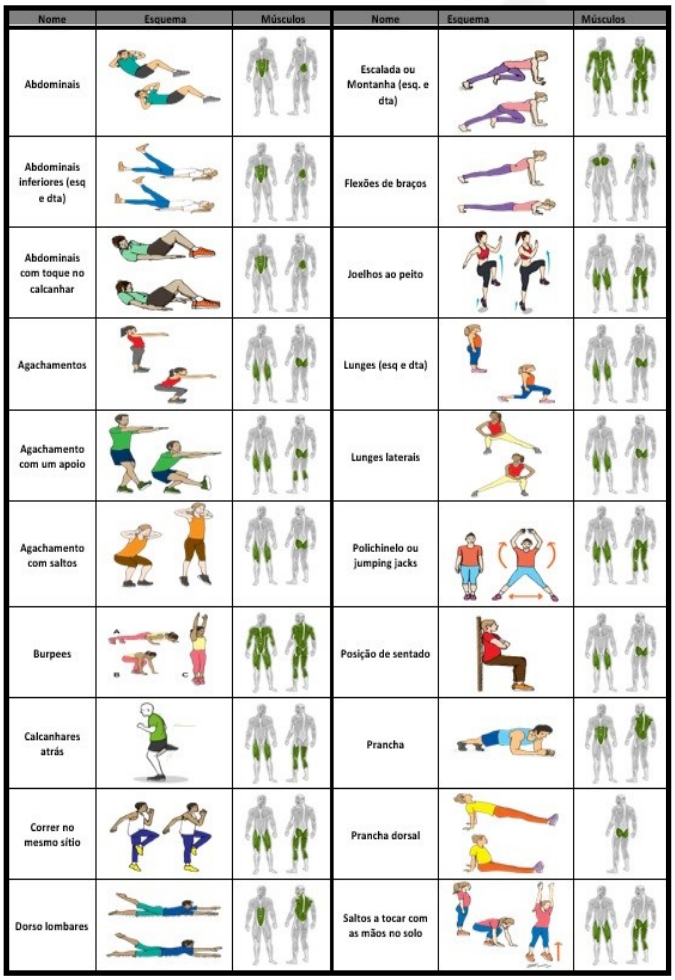
Partindo da premissa que a prática regular de atividade física melhora a aptidão física, a saúde e várias dimensões da qualidade de vida, os alunos colocaram em prática as aprendizagens realizadas em Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Desporto) e em Miologia (Estudo do Movimento) para proporcionar a toda a comunidade educativa um instrumento capaz de poder alterar o comportamento sedentário que aumentou preocupantemente com a pandemia.

Os alunos selecionaram 20 exercícios com base na maior preponderância dos grupos musculares que estes trabalhavam e criaram uma pequena mas rica bateria de exercícios que, conjuntamente com algumas recomendações, podem proporcionar aos demais a possibilidade e a autonomia de serem eles próprios os agentes da mudança.

Serás capaz de criar o teu plano de treino?



Parte Inicial	Escolhe 4 exercícios				
Aquecimento				Carga	
Polichinelo	Calcanhares atrás	Polichinelo frontal		Ex1	30s
				Ex2	30s
				x3	30s
				Descanso entre ex.	5s
Alongamentos				Carga	
igamento da zona anterior da coxa	Alongamento da zona posterior	Lunges laterais	Alongamento ~~do braços~~ lateralmente e à frente	Ex1	30s cada perna
				Ex2	30s cada perna
				Ex3	30s cada perna
				Ex4	30s cada braço
				Descanso entre ex.	5s
Parte principal	Método Tabata (Escolhe 8 exercícios)				
				Carga	
Agachamentos	Burpees	Correr no mesmo sitio	Posição de sentado	Ex1	20"
				Ex2	20"
				Ex3	20"
				Ex4	20"
				Descanso entre ex.	10"
				Carga	
Lunges	Escalada	Joelhos ao peito	prancha	Ex1	20"
				Ex2	20"
				Ex3	20"
				Ex4	20"
				Descanso entre ex.	10"
Parte final	Escolhe 4 exercícios				
Alongamentos				Carga	
Extensão do corpo	Flexão do tronco à frente	Mobilidade do tronco e da cabeça		Ex1	30s
				Ex2	30s
				Ex3	30s
				x4	
				Descanso entre ex.	



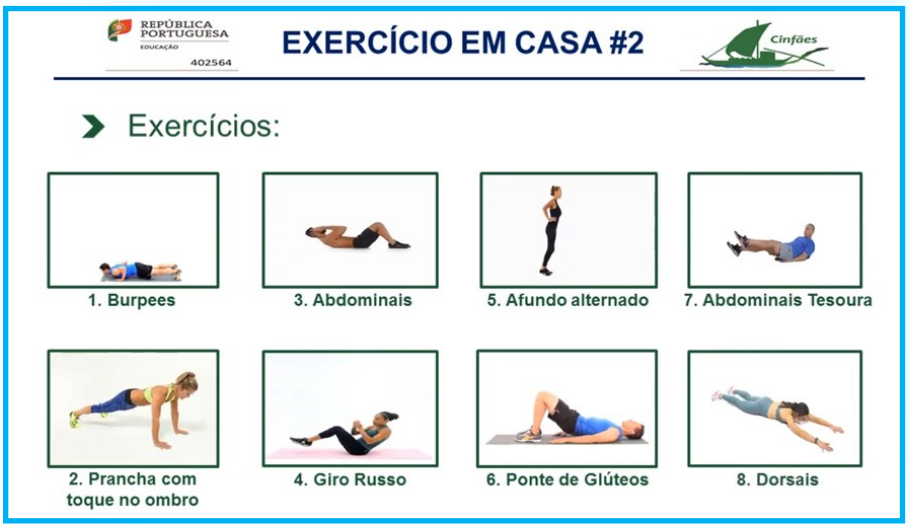
Nome	Esquema	Músculos	Nome	Esquema	Músculos
Abdominais			Escalada ou Montanha (esq. e dta)		
Abdominais inferiores (esq e dta)			Flexões de braços		
Abdominais com toque no calcanhar			Joelhos ao peito		
Agachamentos			Lunges (esq e dta)		
Agachamento com um apoio			Lunges laterais		
Agachamento com saltos			Polichinelo ou jumping jacks		
Burpees			Posição de sentado		
Calcanhares atrás			Prancha		
Correr no mesmo sítio			Prancha dorsal		
Dorso lombares			Saltos a tocar com as mãos no solo		

Os Professores Ana Cunha, Isidro Fonseca e Rui Pereira

EXERCÍCIO EM CASA

A turma D do 1.º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto, com base nos conhecimentos desenvolvidos no trabalho de projeto, na articulação das disciplinas de Desportos Coletivos e Estudo do Movimento, elaborou uma proposta de exercício físico para a comunidade escolar realizar em casa durante o período de confinamento.

Fruto do trabalho autónomo de investigação e tratamento de dados científicos para o melhor conhecimento do funcionamento do organismo humano, abordados nestas disciplinas, os alunos elegeram dois planos de exercícios, oportunamente divulgados em vídeos que podem ser consultados na página da escola, como uma mais-valia para a saúde de cada um.



O Professor Henrique Baltazar

Projeto Integrador do 2.º B

"Desenvolvimento de estilos de vida saudáveis – da teoria à prática"

Os estilos de vida saudáveis representam em si uma importante oportunidade de promoção da saúde. A obtenção de ganhos em saúde pela adoção de estilos de vida saudáveis surge como uma oportunidade de influenciar positivamente a saúde, sobretudo no que respeita às doenças crónicas não transmissíveis (a maior causa de morte no planeta, segundo a OMS). A má alimentação e a inatividade física explicam, em grande parte, aquela tendência crescente, uma vez que estão, comprovadamente, relacionadas com o aumento dessas doenças e que estão, igualmente, na origem de incapacidades e de mortes prematuras evitáveis. A adoção de um Estilo de Vida Saudável deve ser vista como uma oportunidade e um desafio da pessoa, da família e da comunidade, pela possibilidade de ter uma atitude preventiva no que diz respeito à saúde. Importa então promover o aumento da literacia em saúde, ter pessoas e comunidades ativadas e capacitadas por forma a criar condições que favoreçam a tomada de decisões críticas face às suas opções.

Assim, com base na temática do projeto integrador "Desenvolvimento de estilos de vida saudáveis: da teoria à prática", foram desenvolvidos três projetos intermédios: "Ativos dia a dia", "Construindo pirâmides… construímos saúde" e "Mapear… instalações desportivas" ao longo do ano letivo. Para além destes projetos intermédios, existiu o contributo de atividades transversais baseadas na realização prática de exercícios com vista ao desenvolvimento de estilos de vida saudáveis bem como a visualização, análise e reflexão das rubricas "Cinema sobre atividade física e desporto", bem como documentários e ainda a análise, tradução e reflexão de letras de músicas relacionadas com a atividade física e desporto.

A metodologia adotada baseou-se na aplicação da "aprendizagem baseada em projetos" (ABP) através do projeto de investigação interdisciplinar com as disciplinas intervenientes, existindo articulações entre disciplinas, a construção de roteiros dos alunos e guiões de aprendizagem, bem como a construção de rubricas de avaliação. Os produtos finais expostos na biblioteca foram a construção de tabelas pessoais de atividade física diária e de uma pirâmide da saúde 3D com referência às pirâmides da atividade física, da dieta mediterrânica e às necessidades de Maslow.

Pretendemos aprofundar a pergunta que se mantém: Como mudar para um estilo de vida saudável? Esta pergunta foi um elemento motivador do projeto, tendo-se procurado trabalhar sobre um corpo de conhecimentos e práticas potenciadoras desta mudança. O objetivo foi sempre o da expansão dos comportamentos de saúde para as restantes esferas que influenciam o comportamento do jovem. Tivemos a pretensão que cada aluno aprofundasse a sua postura ativa na modificação comportamental naqueles que o rodeiam, influenciando espaços, cognições, emoções e estruturas sociais/culturais no sentido da facilitação do comportamento saudável.

O Professor Rui Pereira

Cidadania e Desenvolvimento do 2.º B – "Eu jogo pelos direitos humanos"

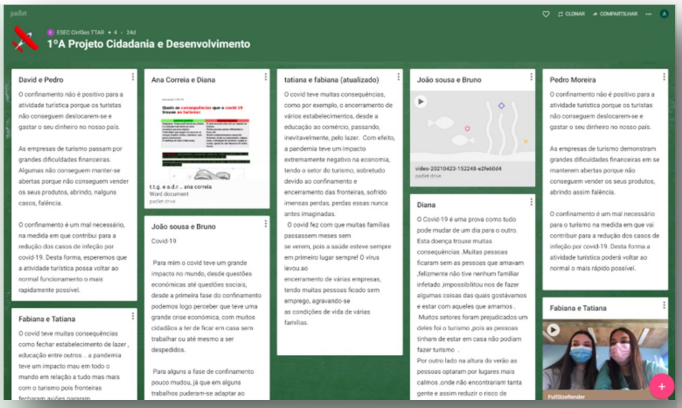
"O desporto, e o futebol em particular, espelham a sociedade, naquilo que ela tem de melhor e de pior". Pegando nesta premissa e sabendo que o futebol exerce uma enorme influência na nossa sociedade, como tal, este efeito deve ser aproveitado para o bem comum e para a promoção e desenvolvimento de ações de responsabilidade social, o 2.º B desenvolveu o seu projeto de Cidadania e Desenvolvimento.

O projeto passou por três fases: numa 1.ª fase (informação), os alunos relembraram a Declaração Universal dos Direitos Humanos e associaram-se ao projeto da Amnistia Internacional *#Eu jogo pelos direitos humanos*. Na 2.ª fase (discussão) realizaram algumas tarefas (fichas de trabalho, *pictionary*, *kahoot*, mesa redonda) e discutiram o posicionamento do futebol face aos direitos humanos. Já na 3.ª fase (realização), os alunos ajudaram na produção do mural virtual dos direitos humanos pelo desporto/futebol e produziram um filme sobre o 11 titular da iniciativa *#Eu jogo pelos direitos humanos*. Por último, o 2.º B lança o repto e convida todos os elementos da comunidade educativa a assinar o manifesto: "Porque acreditamos que o desporto pode unir-nos por uma causa comum, e ser um espaço de mudança positiva, por um mundo em que os direitos humanos são vividos em pleno, junte-se a nós, assine o nosso manifesto *#Eu jogo pelos direitos humanos* e, contribua assim para esta seja uma realidade".

https://padlet.com/ruyfcpereira/p5uni0pjihjesjqu

O Professor Rui Pereira

Prevenir para do turismo vir a fruir



Os alunos do 1.º ano do Curso Profissional Técnico de Turismo Ambiental e Rural apresentaram o seu projeto integrador à comunidade educativa, através de uma publicação na plataforma digital *Padlet*.

Os alunos refletiram sobre o período de confinamento na perspetiva da proteção da saúde e dos reflexos que a restrição trouxe à atividade turística.

Nesse sentido refletiram e perspetivaram as experiências vivenciadas relacionando-as com a atividade turística.

https://padlet.com/esecttar2023/Bookmarks

Deste processo resultou a realização de um boletim digital que foi apresentado à comunidade educativa.

A atividade decorreu como o esperado, tendo os alunos cumprindo os objetivos propostos com empenho.

A Turma 1.ºA

"Projeto EDP: Partilha com Energia"

Os alunos do 1.º ano do curso Técnico de Turismo Ambiental e Rural iniciaram este ano letivo o projeto integrador "ProjetoEDP: partilha com Energia". Este projeto tem como finalidade organizar e participar num intercâmbio entre escolas, dando a conhecer aos intervenientes os respetivos territórios. O produto final será a concretização do intercâmbio, que, depois de alguns adiamentos devido à situação pandémica que ainda vivemos, se prevê materializar no inicio do próximo ano letivo. Importa, ainda, referir que o projeto está a ser elaborado em parceria com a Câmara Municipal de Cinfães e com a EDP e ainda referir a importância da dinamização do espaço, no aproveitamento dos recursos locais, no sentido de operacionalizar uma oferta alargada e integradora da diversidade regional que, em conjunto, constituam uma apresentação razoável dos recursos da região. Trata-se de uma oportunidade única para reforçar as relações interpessoais.

A preparação do projeto revelou um forte envolvimento e motivação dos alunos. Com o intercâmbio, espera-se que o interesse revelado durante todo o processo se manifeste através de uma receção calorosa.

A Turma 1.ºA

"Conhecer para melhor desfrutar"

No dia 27 de maio, os alunos do 2.º ano do Curso Profissional Técnico de Turismo Ambiental e Rural apresentaram o seu projeto integrador à comunidade educativa, através de um *webinar* disponibilizado a partir da plataforma Teams.

O projeto, que tem por tema "Conhecer para melhor desfrutar", foi desenvolvido ao longo do ano letivo. A turma identificou locais de interesse turístico no âmbito da natureza, do património e das tradições e construiu roteiros turísticos.

Com o processo pretendeu-se que os alunos pesquisassem e construíssem um conjunto de *layers* por forma a obterem dados com diferente informação turística. O produto final concretizou-se com a apresentação à comunidade educativa do projeto.

Importa ainda referir que este projeto proporciona um conhecimento alargado das potencialidades do território nacional e permite a divulgação dos recursos locais no sentido de operacionalizar uma oferta alargada e integradora da diversidade regional que, em conjunto, constituem uma apresentação razoável do património e dos recursos das diferentes paisagens concelhias. Trata-se de uma oportunidade única para reforçar o papel do património cultural e ambiental na formação da identidade das pessoas de um país, de uma região, de um concelho ou de uma cidade, bem como para promover atividades de cooperação entre a escola e alguns parceiros da comunidade que estejam interessados em explorar as potencialidades destas propostas.

A apresentação veio confirmar o envolvimento e motivação que os alunos tinham revelado durante todo o processo. Por isso, estão de parabéns todos os envolvidos.

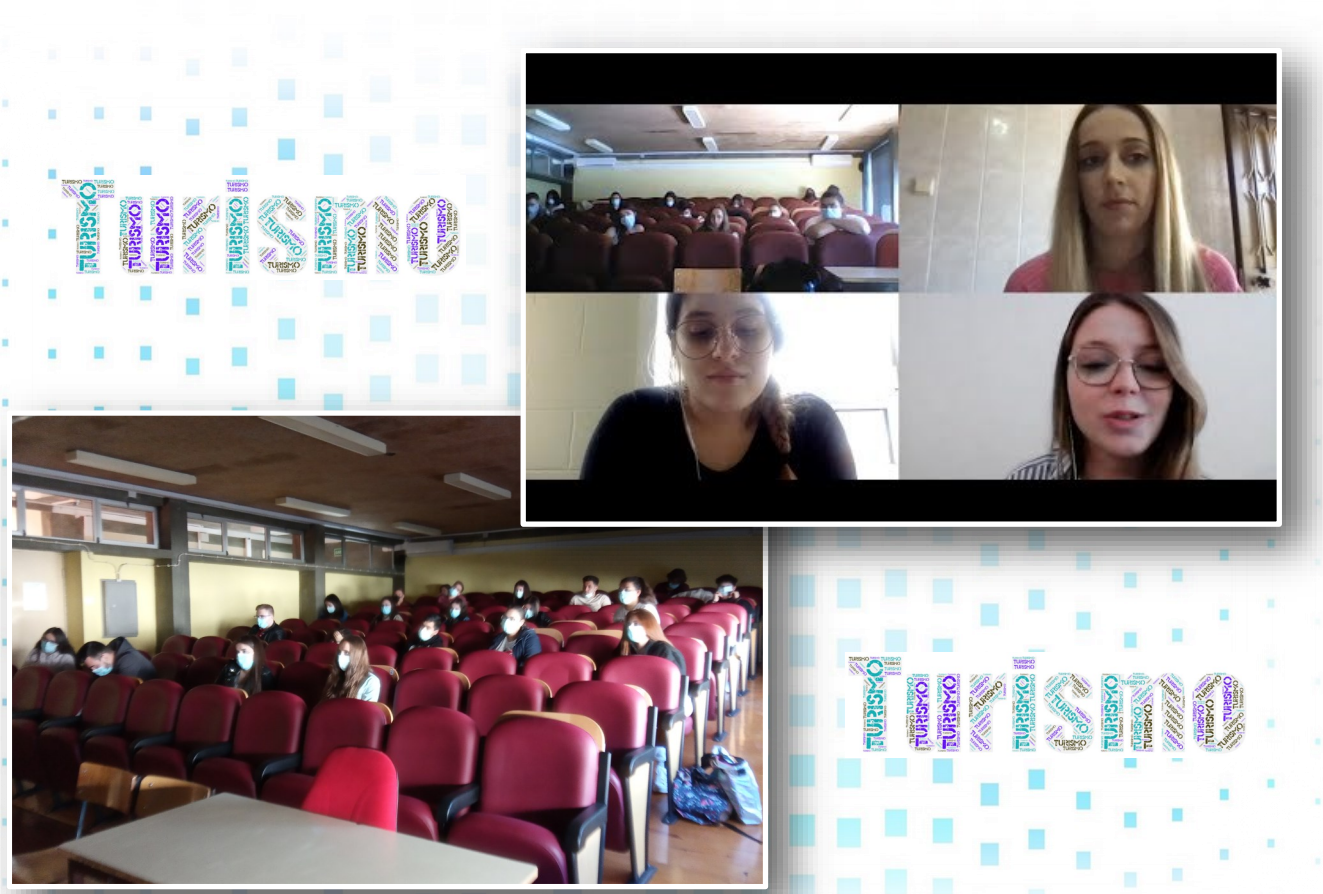
A Turma 2.ºA

''Empreender é preciso''

No dia 26 de maio , os alunos do 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Turismo Ambiental e Rural apresentaram o seu projeto integrador à comunidade educativa, através de um *webinar* disponibilizado a partir da plataforma *Teams*.

Para a apresentação, os participantes tiveram que escrever, em papel autocolante, pequenos textos com os seus principais desejos, projetos e ambições para o futuro de cada um. Seguidamente refletiram sobre a importância de cada projeto para os respetivos projetos de vida, tendo em conta a energia, tempo e dinheiro necessários para a sua concretização. Terminada a reflexão, os alunos ponderaram sobre a viabilidade dos projetos, confrontando as suas ideias com as informações registadas na folha matriz.

A apresentação veio confirmar o envolvimento e motivação que os alunos tinham revelado durante todo o processo. Estão de parabéns todos os envolvidos.



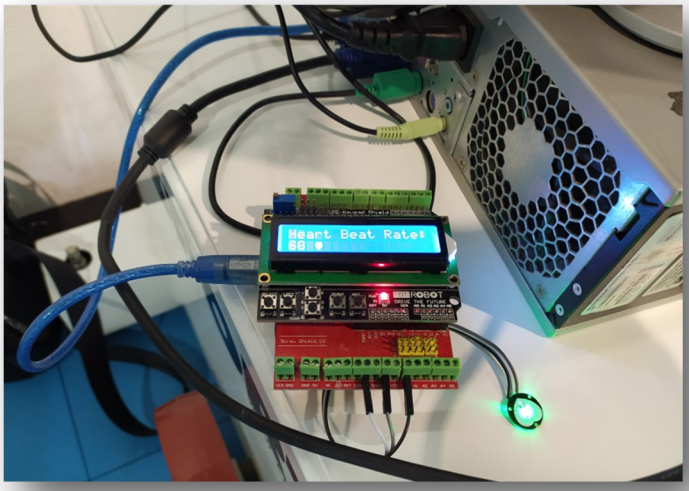
A Turma 3.ºA

Saúde e bem-estar

Vamos cuidar da nossa saúde!

"Saúde e bem-estar" foi a designação atribuída ao projeto integrador e de cidadania, desenvolvido em articulação entre as turmas do 1.º D e E, que se concretizou no dia 17 de maio.

Nas disciplinas de Sistemas Digitais e Tecnologias Aplicadas, os alunos criaram um equipamento que permite medir a frequência cardíaca. Para isso, utilizaram um microcontrolador *arduíno* UNO, um LCD e um sensor de frequência cardíaca. O seu funcionamento é simples, basta colocar o dedo indicador no sensor para este efetuar a medição da frequência cardíaca. O LCD permite visualizar, instantaneamente, os valores dos referidos batimentos. De seguida, este valor é colocado numa folha de cálculo *excel*, na qual será feita uma análise dos dados obtidos, antes e após o exercício físico.



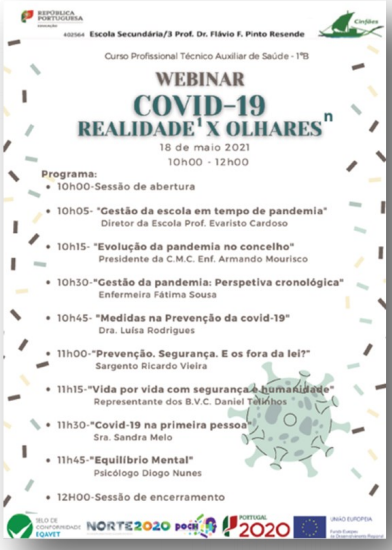
Na disciplina de Educação Física, foi posta em prática a funcionalidade do respetivo equipamento. Assim, iniciou-se a tarefa com a medição da frequência cardíaca em repouso no aparelho desenvolvido e num convencional aparelho de medições de tensões, servindo este último como um controlo da fiabilidade do primeiro. Seguidamente, realizou-se o teste de aptidão física "vaivém" da bateria de testes FITescola®, que visa avaliar a aptidão aeróbia e máxima, isto é, o aluno só termina quando já não consegue suportar o ritmo imposto pelo áudio. Estas características do teste levam a que, no final do mesmo, a frequência cardíaca esteja bastante elevada. À medida que os alunos iam terminando o teste, era-lhes, imediatamente, medida a frequência cardíaca nos dois aparelhos, com o objetivo de conhecer os batimentos. Cinco minutos após o final da prova, era realizada nova dupla medição com o objetivo de conhecer a velocidade de recuperação dos batimentos cardíacos para valores normais.

Por fim, foi feita a análise dos dados recolhidos e constatou-se que estes são congruentes com a tarefa realizada. Assim, foi possível concluir que o aparelho desenvolvido no projeto apresenta uma razoável fiabilidade.

Desta forma, percebemos a diferença entre frequência cardíaca de repouso e em esforço máximo ou submáximo. Para além disso, ainda foi possível tomarmos consciência da velocidade com que a frequência cardíaca regressa aos valores de repouso após um esforço.

A Professora Idália Duarte

Webinar "Covid-19 – Realidade[1] X Olhares[n]"



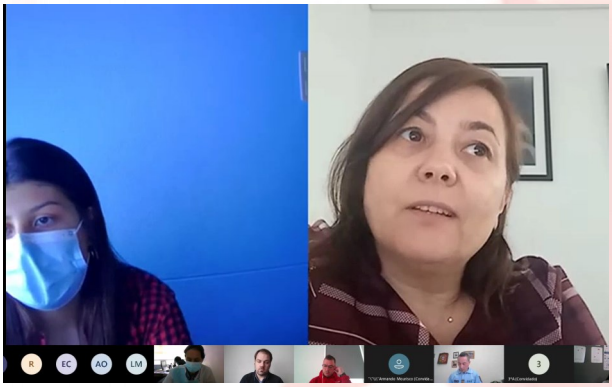
Os alunos do 1.º ano do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde concluíram no dia 18 de maio o projeto integrador da turma "Rx da Pandemia no meu Concelho", com a realização do *webinar* "Covid-19 – Realidade[1] X Olhares[n]".

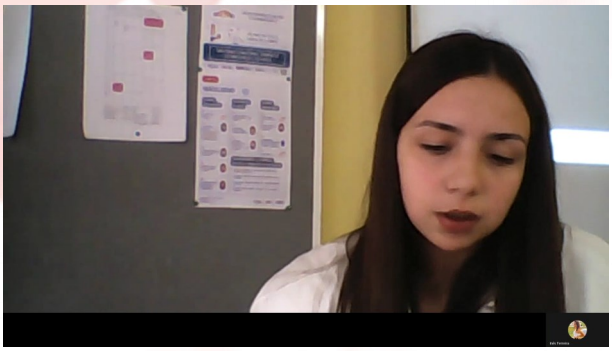
Neste *webinar*, participaram o Diretor da Escola, prof. Evaristo Cardoso; o Presidente da Câmara Municipal de Cinfães, enf.º Armando Mourisco; a diretora da UCC de Cinfães, enf.ª Fátima Sousa; a diretora técnica do lar de Souselo, dra. Luísa Rodrigues; o comandante do posto de GNR de Cinfães, sargento Ricardo Vieira; o representante dos Bombeiros Voluntários de Cinfães, bombeiro Daniel Telinhos; a encarregada de educação Sandra Melo, uma doente Covid, e o representante do Serviço de Psicologia e Orientação da escola, psicólogo Diogo Nunes.

Os oradores apresentaram-nos várias perspetivas sobre os condicionalismos impostos pela Covid-19 na gestão das instituições que representam, os comportamentos das pessoas e o cumprimento das medidas legais; o transporte de doentes; as marcas deixadas pela covid-19 e os impactos desta pandemia na saúde mental.

O projeto e o *webinar* foram muito enriquecedores, quer pela partilha de conhecimento e experiências efetuadas, quer pela dinâmica que envolveu a preparação e concretização do *webinar*, que está disponível na página da escola.

Os alunos





A Turma 1.ºB

Erasmus+ KA229

"Transferring Our Cultural Heritage To The Next Generations By Peer Learning" – Transmissão da nossa Herança Cultural às Próximas Gerações através de uma Aprendizagem entre Pares

Na sequência da atual situação de pandemia foi preciso reinventar as ações previstas para o projeto *Erasmus+*. As atividades deste projeto, promovido pela Agência Nacional Erasmus+ e financiado pela União Europeia, têm sido desenvolvidas virtualmente ao longo deste ano letivo. Assim, de acordo com o plano previamente estabelecido estão a ser desenvolvidas atividades no âmbito das danças tradicionais, na produção de um *ebook* sobre contos para crianças, a apresentação de adivinhas e rimas, anedotas e histórias engraçadas sobre cada país participante.

Foram realizadas sessões de trabalho que aconteceram nos dias 24 de setembro de 2020 e no dia 31 de maio de 2021 através da plataforma *Zoom*. Os professores coordenadores do Projeto realizaram encontros *online*, que contaram com a participação das escolas da Turquia, Roménia, França, Bulgária e Portugal, que permitiram um balanço das atividades desenvolvidas.

"Intercultural Bridges Extending to European Citizenship" – Pontes interculturais abarcando a cidadania Europeia

Apesar do ensino à distância e das contingências impostas pela pandemia às dinâmicas inerentes aos projetos *Erasmus+*, a Escola participou em eventos *online* com as escolas parceiras da Turquia, Grécia, Itália e Macedónia do Norte.

A metodologia CLIL ("Content and Language Integrated Learning"), que consiste numa abordagem integrada de uma Língua Estrangeira (Inglês) e de conteúdos disciplinares curriculares, é a base deste projeto.

A partilha de elementos culturais (património edificado, danças folclóricas, gastronomia tradicional, música, jogos de crianças, Património da UNESCO), com os nossos parceiros, enriquece-nos devido ao contacto com as diferentes realidades culturais e contribui para o desenvolvimento de competências digitais e linguísticas.

Agora, são grandes a expetativa e a esperança de que, em breve, se possam concretizar as mobilidades às diferentes escolas e apresentar estas atividades presencialmente.

A Equipa Erasmus

Na Biblioteca

Literatura, leitura e literacia: "A leitura do outro lado do espelho"

À imagem da escola, no seu todo, também a Biblioteca Escolar (BE) não se deixou intimidar ante a perspetiva de um ano letivo novamente atípico, antes aproveitou o ensejo para se reinventar e continuar sempre "on", de forma criativa. Tendo em conta as prioridades das bibliotecas escolares, e reformulando a sua abordagem, a Biblioteca procedeu à formação para utilizadores via visita virtual ao espaço da BE; a uma feira do livro virtual; a uma exposição virtual de trabalhos de alunos; à formação formal e informal; a disponibilizar tutoriais de ferramentas digitais e um repositório de recursos diversificados; a apoiar no desenvolvimento de projetos de cidadania e muito mais. Por outras palavras, consolidando um serviço de referência, ágil e capaz de responder à mudança, prestando apoio efetivo à comunidade educativa no acesso aos recursos físicos e digitais.

Neste esforço de renovação para apoiar os seus utilizadores, o importante foi que professores e alunos continuaram a poder contar com a BE. Com a colaboração de todos, as ideias materializaram-se, tornando possível o que, a seguir, vos deixamos.

Bem hajam!

Formação de utilizadores

A formação de utilizadores foi uma constante ao longo do ano letivo e ocorreu de múltiplas formas. Concebida para fomentar a utilização autónoma dos diversos recursos da BE, a formação sistemática de utilizadores da BE melhora, entre outras coisas, a forma como os alunos acedem, consomem e criam informação e como utilizam os media. Um contributo da Biblioteca para a formação de cidadãos responsáveis e competentes, construtores do seu próprio conhecimento e do seu próprio futuro, preparados para uma aprendizagem ao longo da vida. Este ano, uma vez mais, dada a situação pandémica, a formação aconteceu via Plataforma Teams, desde logo, com visitas virtuais guiadas à BE, utilizando a ferramenta digital "Artsteps" - proposta inovadora, mas igualmente eficaz de passar a mensagem e a que os alunos não ficaram indiferentes.

Pelo meio, houve espaço para dar a conhecer/aprofundar o uso de várias ferramentas digitais. Assim, e um pouco ao longo do ano letivo, a BE foi proporcionando formação, formal e informal, procurando ir ao encontro das necessidades que iam sendo detetadas, como é sua missão.

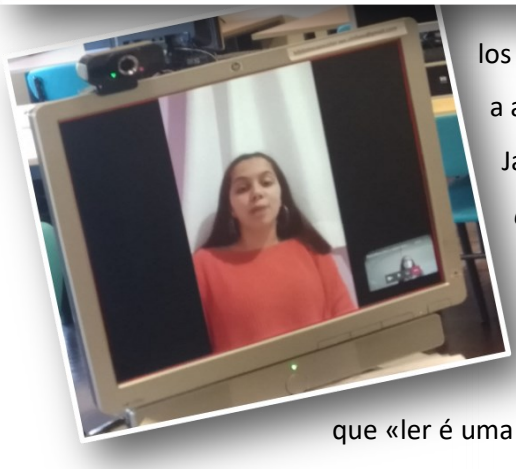
Comemoração do Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE):

"Descobrir caminhos para a saúde e o bem-estar com a Biblioteca Escolar".

Em outubro, fomos "descobrir caminhos para a saúde e o bem-estar com a biblioteca escolar", naquele que é o MIBE (Mês Internacional das Bibliotecas Escolares). O tema impunha alguma reflexão em torno do conceito de bem-estar (físico, intelectual, ocupacional, emocional, social, espiritual…), bem como sobre a relação entre livros, leitura, saúde e bem-estar. Logo pensámos nos "artesãos" das palavras, os escritores, para refletirem connosco sobre estas matérias. Assim, em momentos distintos, três autores (Pedro Brás, José Amaral e Violeta Henriques) em três videoconferências com as turmas 11.º B, 10.º A e 10.º C/D. Resultado: três animadas sessões de promoção da leitura, que ficarão certamente na memória afetiva destes nossos alunos.

Através do livro "*Feliz para Sempre - seis pilares para construir a felicidade permanente*", o autor cinfanense Pedro Brás mostrou-nos, de forma cativante e descontraída, como a adoção de uma atitude pessoal positiva favorece o nosso bem-estar pois, como referiu, «Podemos ser sempre felizes, mesmo nos momentos mais difíceis (...)".

Com José Amaral, falou-se de poesia e do seu poder sobre os nossos estados de espírito. A sessão terminou com o repto lançado aos alunos de escreverem um pequeno conto usando títulos de livros. Despedimo-nos da melhor forma: ao som de um vídeo com a aluna Carolina Silva a dizer um poema do convidado.



Já com Violeta Henriques e o seu último livro de crónicas, *Aproveita os dias - antes e depois de Covid*, a autora faz a apologia do seu lema de vida "Carpe Diem" ("desfrutar o presente"). E como? Socorrendo-nos dos nossos recursos interiores: família, amigos, livros, passatempos que nos ajudam a ultrapassar as dificuldades da vida. E… lendo, porque «ler é uma forma de nos conhecermos melhor…», «há sempre tempo para ler…» e «promove a nossa saúde, pelo bem-estar que gera.»

Não restam dúvidas de que a procura de caminhos de bem-estar não deve passar ao lado da leitura. Quem lê, sabe que ler faz infinitamente bem à saúde, como excelente forma de relaxar e não só. Que possamos (re) descobrir as múltiplas facetas do bem-estar proporcionado pela leitura.

Dia da escola

Prof. Dr. Flávio Pinto Resende – uma vida dedicada à ciência

A 27 de janeiro celebra-se o dia da escola. Esta data lembra e homenageia o nascimento do ilustre cinfanense Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, que desde 1989 é o patrono da nossa escola.

Flávio Resende nasceu em 1907 em Cinfães e, depois de obter a licenciatura em Coimbra, foi professor no liceu da Guarda. No entanto, o apelo da ciência foi maior e, em 1932, obteve uma bolsa para prosseguir estudos na Universidade de Coimbra e, posteriormente, na Alemanha, onde concluiu o doutoramento em 1937.

Regressado a Portugal, passa pela Universidade do Porto e, a partir de 1943, integra a Universidade de Lisboa como professor e Diretor do Museu e Jardim Botânico. Destaca-se na comunidade científica internacional como investigar incansável e muito produtivo, que contribuiu decisivamente para o progresso científico português, especialmente na área da botânica. Já na década de 60, Flávio Resende orientou a criação do Instituto Gulbenkian de Ciência, integrado na Fundação homónima recentemente fundada.

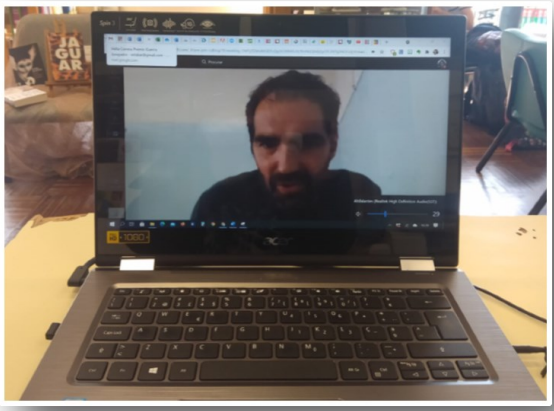
Não viveu o suficiente para assistir à sua inauguração oficial, pois faleceu em Lisboa em 1967, sendo recordado não só pela sua notável capacidade científica e amor à ciência, mas também pelas qualidades humanas.

Desde 2007, aquando da celebração do centenário do seu nascimento, este dia foi adotado para comemorar o Dia da Escola e proceder à entrega dos Prémios que reconhecem e valorizam o mérito, a dedicação e o esforço dos nossos alunos, que, este ano, pelos motivos que todos conhecemos, não pôde ser assinalado como habitualmente.

Feira do livro (virtual)

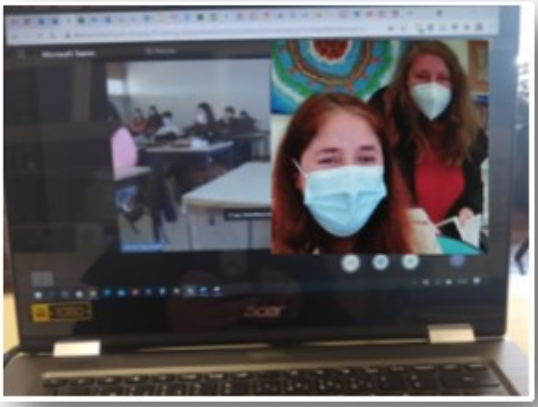
Num constante esforço de adaptação à nova realidade, a Biblioteca encetou a modalidade virtual da Feira do Livro 2020. Funcionando a partir da plataforma *Padlet*, a comunidade educativa pôde "visitar" a feira e proceder à reserva dos livros do seu interesse.

Formação *online* "A Europa vai à Escola"



«Unida na diversidade» é o lema que nos une, sem esquecer a diversidade de culturas, tradições e línguas que caracteriza o continente europeu.

No sentido de se articular com o trabalho curricular das turmas, a Biblioteca Padre Armindo acolheu, até ao final do mês de maio, a iniciativa "A Europa vai à escola" em sessões de videoconferência dirigidas a várias turmas do 10.º ao 12.º anos. Visando alargar o conhecimento dos alunos em matérias europeias, a nosso convite, o Centro de Informação Europe Direct do Tâmega-Sousa e Alto Tâmega na pessoa do Dr. Carlos Graf desenvolveu palestras centradas na história, instituições, prioridades da União Europeia (UE) e na divulgação de informação sobre a própria UE (produtos informativos, *links* úteis, publicações e outros). Estas sessões, cujo conteúdo é adaptado aos alunos deste nível de ensino, são também um contributo para que os alunos se sintam parte da Europa como cidadãos europeus.



Formação *online* "PORDATA"

Com o objetivo de apoiar o currículo em questões ligadas à Estatística, a Biblioteca Escolar organizou, em articulação com o grupo de Geografia, sessões de esclarecimento Pordata, desta vez *online*, para as turmas do 10.º ao 12.º anos, dirigidas pela Dra. Mariana Campos.

A Pordata, Base de Dados de Portugal Contemporâneo, é organizada e desenvolvida pela Fundação Francisco Manuel dos Santos e tem como principal objetivo a divulgação gratuita de informação estatística rigorosa e isenta sobre os municípios e as regiões portuguesas, sobre Portugal em geral e a Europa.

Estas sessões são um valioso contributo para uma utilização informada da estatística fidedigna, que se tem traduzido numa evolução na forma como os alunos acedem aos dados estatísticos e deles se apropriam, o que muito nos apraz registar.

Na Biblioteca

Pensar os Direitos Humanos

Para comemorar a data da adoção, em 1948, da Declaração Universal dos Direitos Humanos, foi lançado um desafio aos alunos da escola, via plataforma "Kahoot". As respostas foram esclarecedoras… Nunca é demais lembrar que os direitos humanos universais começam "em lugares pequenos, perto de casa – tão perto e tão pequenos que não podem ser vistos em nenhum mapa do mundo" (Eleanor Roosevelt), mas cujo resultado não é mensurável.

Pessoa segundo pessoas

No dia 1 de dezembro de 1935, o Diário de Notícias noticiava, na sua primeira página, "Fernando Pessoa, o poeta extraordinário da Mensagem, (…) foi ontem a enterrar. A sua passagem pela vida foi um rasto de luz e de originalidade".

Nos 85 anos da morte deste extraordinário poeta, os alunos das turmas A e B do 12.º ano foram desafiados a fazerem retratos/desenhos de Fernando Pessoa. E foram múltiplos e diferentes os "olhares" de "PESSOA SEGUNDO PESSOAS", confirmando "Sentir? Sinta quem lê!".

E sentiram com o coração e com a imaginação, e foram sonho e vida, deixando "um rasto de luz e originalidade" nos seus trabalhos.

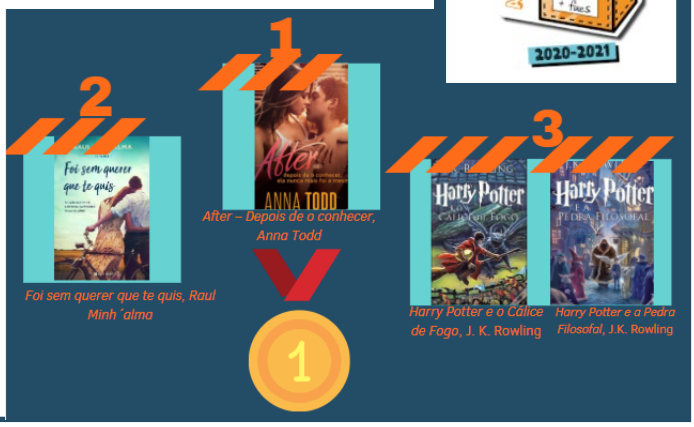
Natal na Biblioteca Escolar

Natal é sempre Natal, ainda que assinalado de forma singela, em tempo de pandemia. A Biblioteca adaptou-se às circunstâncias com a declamação de poesias e a produção de um e-*book* "Pensamentos de Natal", na ferramenta *Book Creator*.

Concurso "Miúdos a votos: quais os livros mais fixes"

Envolvendo os alunos no processo democrático de eleição e na promoção dos livros e da leitura entre pares, num trabalho de articulação com o grupo disciplinar de Português, a Biblioteca pôs de pé a 5.ª edição do Concurso "Miúdos a votos: quais os livros mais fixes".

A iniciativa da responsabilidade da Rede de Bibliotecas Escolares e da revista VISÃO Júnior dá aos alunos a possibilidade de elegerem o livro de que mais gostam. A votação, bastante participada, teve lugar a 27 de abril, a partir de um formulário e de um *QrCode*, disponibilizado nos canais de comunicação da BE e no espaço da BE.



Leitura em voz alta

É verdade que «as palavras precisam de corpo! Os nossos livros precisam de ter vida!» (Pennac). Os textos estão aí, à espera de uma voz para torná-los matéria viva, significante e transformadora. Quase todos teremos memória do hábito doméstico de contar e ouvir histórias como acontecia em tempos mais recuados. A palavra lida em voz alta de forma informal e natural não perdeu, no século XXI, o encanto, o magnetismo, a magia que a expressividade, a entoação, o ritmo e a fluidez da leitura lhe podem emprestar. Ler em voz alta amplia o gosto pela palavra, razão mais do que suficiente para que o Plano Nacional de Leitura 2027 e a Biblioteca Escolar tenham assinalado o Dia Mundial da Leitura em Voz Alta com alguns conselhos a este nível e propondo um serão de leituras em voz alta, em família, no período de confinamento.

Aprovação de projetos da BE

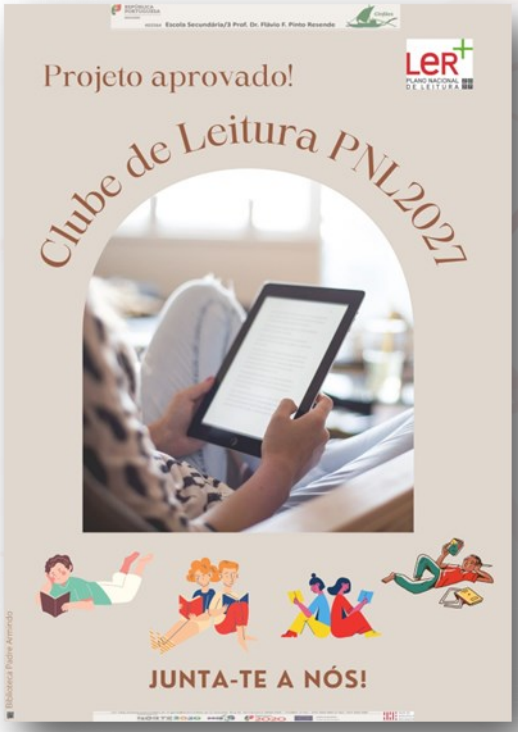
"Requalificar a biblioteca" - Candidatura 2021 da RBE

"Clube de Leitura nas Escolas", do PNL 2027

A Biblioteca Padre Armindo candidatou-se a diferentes projetos, entre os quais o de "Requalificar a Biblioteca" da Candidatura 2021/RBE e o "Clube de Leitura nas Escolas" (CLE)/PNL 2027. Estas candidaturas fazem parte de uma estratégia de inovação da biblioteca, com vista a adaptá-la aos novos contextos de aprendizagem e às atuais necessidades dos seus utilizadores. Foi, por isso, com redobrada satisfação que vimos aprovadas estas duas candidaturas, que acreditamos contribuirão significativamente para colocar a nossa biblioteca ao nível de uma biblioteca escolar do século XXI, à luz do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A operacionalização do plano de requalificação da BE cumpre o respetivo calendário de execução, prevendo-se que, num futuro próximo, se traduza em melhores condições de funcionamento, facilitadoras da implementação de novas atividades no âmbito da literacia dos Media e a participação e o envolvimento de um maior número de alunos. Esta reformulação compreende, ainda, a criação de alguns pontos BE, em locais estratégicos da escola, para divulgar atividades, disponibilizar revistas e livros e permitir o acesso a documentos digitais através de *QrCode*.

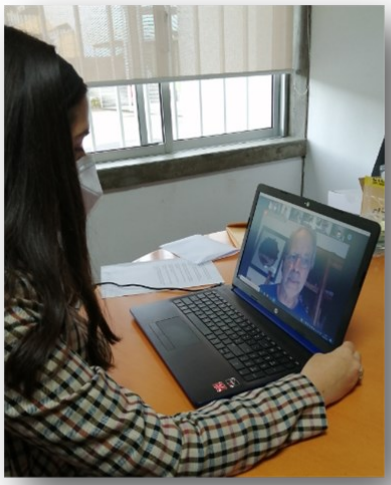
Já relativamente ao Clube de Leitura na Escola (CLE), e porque a leitura não tem de ser uma atividade solitária, o CLE assume-se como espaço informal de partilha e socialização da leitura recreativa de um mesmo livro, onde os seus membros podem partilhar as suas experiências e descobertas, expor as suas reflexões sobre os textos e debater os seus gostos acerca dos livros lidos. No presente ano letivo, demos início a sessões em linha do CLE com as turmas em início de ciclo, sensibilizando-as para o clube. Com uma forte componente lúdica, estas sessões fizeram a unanimidade entre os alunos, criando o ambiente certo para a partilha de preferências em matéria de leitura. Anteveem-se sessões do CLE animadas no decorrer da implementação deste projeto, tanto mais que este projeto pressupõe um investimento na renovação do fundo documental, essencial para atingirmos os objetivos a que nos propomos.



As nossas semanas da leitura 2021

Festejar a leitura é para nós fundamental, quaisquer que sejam os condicionalismos, pelo que a Biblioteca não deixou de oferecer, não uma, mas duas semanas focadas nos livros. Desde a fase Intermunicipal do CNL, passando por um encontro em linha com Mia Couto, votação nos livros + fixes, até ao Dia Mundial da Língua Portuguesa, trabalhado colaborativamente com a disciplina de Português e de que resultou uma exposição virtual. Momentos a lembrarem-nos o valor inestimável da leitura e o prazer que ela proporciona. Por isso, nada melhor do que ler sempre. Ler em qualquer lugar!

Em linha com Mia Couto



Vencendo as distâncias, à boleia das novas tecnologias, foi possível o encontro em linha com Mia Couto, momento alto protagonizado pela aluna Ana Carolina Silva, que representou a escola nesta sessão. Durante mais de uma hora, o autor dispôs-se a responder às questões colocadas pelos alunos das diferentes escolas. Num tom coloquial muito cativante, o autor revelou que a sua disponibilidade para ver as coisas, os outros e outras linguagens foi o que o fez encontrar a sua voz de escritor.

Uma nova ferramenta digital por semana?...

No período de confinamento em que a BE não deixou de estar "on", foram muitas as ferramentas que os alunos, em colaboração com a Biblioteca, bem como a própria BE, disponibilizaram trabalhos e recursos, nos canais de comunicação em uso pela biblioteca. Dessa forma, deu a conhecer muitas ferramentas até então pouco utilizadas ou desconhecidas. Neste momento, no seguimento da semana "Todos digitais", a Biblioteca lançou a proposta "Uma ferramenta digital por semana" onde se propõe, individualmente ou em grupo turma, mostrar a docentes e alunos as potencialidades de novas ferramentas digitais.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

"[Cinfães]... amena região, onde os deuses tão bem se esmeraram."
Poeta João Saraiva

Imaginem, reunido num mesmo espaço geográfico: um vasto património histórico edificado, paisagens naturais deslumbrantes, arqueologia, aldeias típicas, rios, serras, biodiversidade e muito, muito mais... Numa palavra: **Cinfães!** Num roteiro, necessariamente em construção/atualização, produzido pela turma do 3.º A, do Curso Técnico de Turismo Ambiental e Rural, em articulação com a Biblioteca Escolar, a propósito do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios. Excelentes motivos para nos aventurarmos numa experiência única no concelho de Cinfães, espaço absolutamente mágico e paradisíaco, cujo potencial turístico os nossos alunos nos convidam a (re)descobrir.

"O futuro dos museus: recuperar e reimaginar"

No dia 18 de maio, celebramos o Dia Internacional dos Museus com uma visita virtual aos Museus e Centros de Interpretação de Cinfães. A proposta dos alunos do 1.º ano do Curso de Turismo Ambiental e Rural em articulação com a Biblioteca Escolar leva-nos a descobrir o património local que urge preservar.

Língua Portuguesa: "Da minha língua vê-se o mar."

Vergílio Ferreira

Da sua língua, mais de 250 milhões de falantes veem o mundo. Os números falam por si: temos mais de 250 milhões de motivos para celebrar a língua de Camões, nos diversos matizes, que a sua paleta de latitudes oferece. Estava dado o mote para a turma 1.º A trabalhar "A Língua Portuguesa no mundo", em sala de aula e na BE, numa articulação entre a disciplina de Português e a Biblioteca Escolar (BE), aplicando o Referencial Aprender com a BE. Resultado: a produção de um interessante roteiro de escritores lusófonos, que ganhou vida na ferramenta digital, de realidade virtual, "ArtSteps".

14.ª edição do Concurso Nacional de Leitura, do PNL 2027

(Fase escolar e fase intermunicipal)

A fase escolar do CNL decorreu na Escola Secundária/3.º Ciclo Prof. Dr. Flávio Resende no dia 12 de janeiro. Mais uma edição de uma iniciativa que pretende promover o gosto pela leitura e estimular o treino de competências de expressão escrita e oral, este ano a partir da leitura da obra "Amor de Perdição", de Camilo Castelo Branco (Ensino Secundário). Esta atividade contou, como sempre, com a inestimável colaboração do Grupo de Português a quem agradecemos especialmente.

Uma vez mais, os nossos alunos não faltaram à chamada e realizaram as provas em formato digital, no "Socrative", cujos resultados ditaram o apuramento dos alunos Marco Monteiro (12.º A), Ana Cunha (12.º B) e Pedro Pereira (12.º B) para a fase intermunicipal do concurso, que este ano teve lugar em Cinfães.

Mais de 100 alunos provenientes dos municípios da Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa (CIM-TS) participaram nesta iniciativa. Em virtude da situação pandémica, esta fase ocorreu em formato digital, de manhã com a prova escrita sobre a obra "O meu irmão", de Afonso Reis Cabral em que o nosso aluno Marco Monteiro ficou apurado para a prova oral, subdividindo-se esta numa prova de leitura expressiva e de argumentação, que teve lugar à tarde. Este aluno teve uma excelente participação e obteve uma menção honrosa.

Os nossos alunos estão verdadeiramente de parabéns pelas suas prestações, que muito nos deixaram orgulhosos. Aos restantes alunos que participaram neste concurso, o nosso bem-haja e o desejo de que continuem a alimentar o entusiasmo pela leitura.

A Equipa da Biblioteca

Intervenção à distância

Nos últimos meses, a pandemia condicionou as nossas vidas, assim como a prestação dos nossos serviços, enquanto GAAF/SPO. Os desafios têm sido muitos, pelo que reinventámos a nossa ação sempre com o maior compromisso com todos os alunos. A empatia, a criação de laços e a proximidade pelas quais os nossos serviços se caracterizam tiveram de se adaptar às circunstâncias atuais.

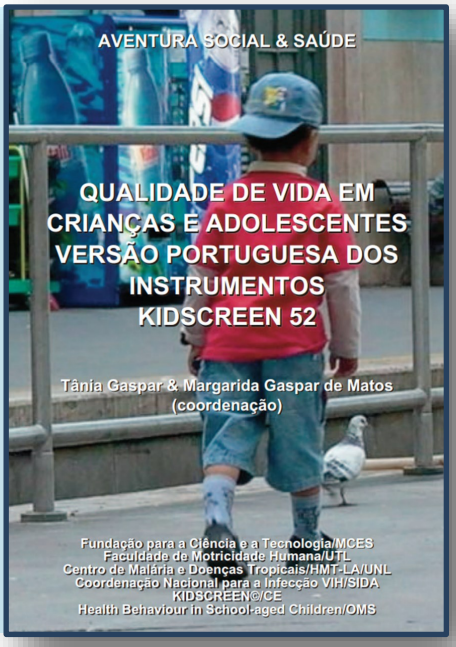
Com todos os cuidados, em equipa, mantivemos como objetivo comum não deixar nenhum aluno sem resposta ou intervenção. Através de contactos telefónicos, videochamadas ou em regime presencial, continuámos a acompanhar e apoiar os alunos e respetivas famílias, em articulação com a Direção da escola, diretores de turma, docentes e várias entidades do concelho.

Continuámos a nossa atividade no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar, procurando manter os alunos motivados para a realização das atividades escolares e acompanhando as dinâmicas familiares em que se encontram inseridos.

Desenvolvemos uma articulação frequente com os serviços de saúde, acompanhando a forma como os alunos vivenciaram os períodos de isolamento profilático a que estiveram sujeitos e o cumprimento das indicações de segurança da Direção-Geral de Saúde.

Kidscreen 52

Após repto lançado pelo Departamento de Expressões, em colaboração com os docentes de Educação Física Rui Pereira e Henrique Baltazar, iniciámos a administração de um questionário intitulado "*Kidscreen* 52" no decorrer do mês de junho. A administração deste instrumento (da autoria de Tânia Gaspar e Margarida Gaspar de Matos) permite compreender a forma como os alunos perspetivam a sua qualidade de vida relacionada com a sua saúde e bem-estar psicológico, tendo em conta o atual contexto de pandemia e os episódios de isolamento/confinamento já vivenciados. Estes dados serão recolhidos junto de três turmas do ensino científico-humanístico (10.º, 11.º e 12º anos de escolaridade) e três turmas do ensino profissional (1.º, 2.º e 3.º anos).



Movimentos Solidários

Ao longo deste ano letivo, foram vários os movimentos solidários realizados na nossa escola. Neste âmbito, procedemos à distribuição de cabazes alimentares a alunos e famílias carenciados. Este apoio teve um caráter excecional devido às dificuldades económicas vivenciadas por inúmeros agregados familiares, na sequência dos constrangimentos impostos pela pandemia.

Salientamos a colaboração e o espirito solidário da empresa *Coolandshop* que apoiou a ação social da nossa escola. Com o seu contributo, quinze alunos foram contemplados com a atribuição de cabazes alimentares.

Para além destas iniciativas, os nossos alunos também foram contemplados com vales em valor monetário doados pela Ação Social da Câmara Municipal de Cinfães, destinados à aquisição de bens alimentares em estabelecimentos comerciais do concelho.

Continuaremos a apoiar os nossos alunos e respetivos agregados familiares, minimizando eventuais situações de desfasamento social e prevenindo situações de absentismo e abandono escolar.

Orientação Escolar e Profissional

Ao longo do presente ano letivo, continuámos a desenvolver um conjunto de ações com o intuito de apoiar os alunos na construção do seu projeto de vida profissional. Foram implementadas sessões de orientação escolar e profissional em contexto de grupo-turma e, sempre que nos foi solicitado, prestámos este apoio de forma individualizada, incluindo intervenções relacionadas com a ansiedade e preparação do estudo para os exames nacionais.

No âmbito da divulgação da oferta formativa prevista para o próximo ano letivo, foram desenvolvidas cinco sessões através de videochamada no sentido de conhecer as pré-intenções de matrícula dos alunos do 9.º ano de escolaridade da Escola EB.2/3 General Serpa Pinto no dia 22 de fevereiro. No dia 14 de janeiro, esta ação foi desenvolvida em regime presencial junto de três turmas do 9.º ano de escolaridade na Escola EB.2/3 de Souselo. Com estas intervenções, procurámos adequar a oferta formativa da nossa escola aos interesses e motivações dos alunos.

Nos dias 2 e 16 de junho, deslocámo-nos a estas escolas, juntamente com um grupo de alunos, onde apresentámos a oferta formativa prevista para o próximo ano letivo e os materiais e equipamentos representativos de cada curso.

Os técnicos do G.A.A.F. e S.P.O,
Daniel Campos, Diogo Nunes, Lia Granja e Susana Alves

Clube do Ambiente

Dia Mundial do Ambiente

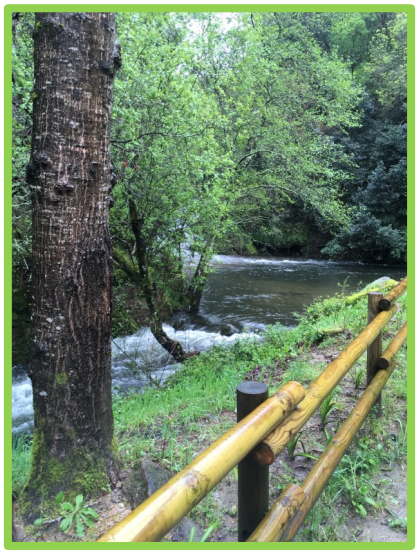
No âmbito das atividades a desenvolver durante a semana em que se assinala o Dia Mundial do Ambiente, foi proposto a cada turma que elaborasse um compromisso ambiental a implementar durante o próximo ano letivo.

A organização do evento foi da responsabilidade do Clube do Ambiente e da Biblioteca Escolar Padre Armindo.

Com o desenvolvimento destas atividades, pretendeu-se sensibilizar e incentivar a comunidade educativa para as questões ambientais e, consequentemente, para o bem-estar. Estamos convencidos que esta abordagem holística do ambiente é estruturante de comportamentos e atitudes que queremos desenvolver na nossa comunidade educativa.

Sobre vales encantados

Da serra à ribeira, por um vale povoado de lendas e tradições, que conduz o nosso imaginário por contos de fadas e de duendes, à medida que vamos calcorreando "a estrada" que desde tempos imemoriais liga aldeias prenhes de rusticidade e faz conviver gentes que, na ânsia de descobrir novos mundos, acabam por descobrir o imenso mundo que há em si. Navegando Douro abaixo, com um olhar espantado, embriagamo-nos com a vista de encostas prenhes de vida, resultado de um persistente apuramento de castas, cultivadas em solos graníticos, ajardinadas em patamares aquecidos por um Sol vivificante e acariciadas por gerações de viticultores. As vinhas, plantadas em socalcos, espalhadas pelas encostas do Douro Verde, numa paisagem inebriante, produzem um vinho que, pela sua excelente qualidade, nos faz viajar por imensidões nunca imaginadas.



Mais que um dom da Natureza, o vinho, branco ou tinto, é, na sua essência, um património cultural coletivo de trabalho e experiências, saberes e arte, que gerações acumularam e do Douro para o Mundo têm vindo a proporcionar prazeres que só o vinho verde pode saciar e o Românico sacralizar.

Da de Escamarão à de São Cristóvão, não esquecendo a de Tarouquela, num pulo se vai à Gralheira e da Panchorra se faz o elo que por nova rota liga a ribeira à serra.

Agora, já pelo xisto, de Nespereira a Travanca, pela rebeldia do Paiva, saciando prazeres mais mundanos, do insuflável, à mesa, tudo serve, para esta terra no coração levar e um dia a ela voltar.

Se alguma ficou por citar, não é por ela não importar, é que de tanta beleza falar, já me falta fôlego para mais ajuizar.

Pela redução da pegada ambiental

Durante o corrente ano letivo, os alunos do 1.ºA, integrantes do Clube do Ambiente da nossa escola, criaram uma página no Facebook, com o objetivo de sensibilizar a comunidade para as questões ambientais.

Assim, durante as aulas articuladas de Matemática e Ambiente e Desenvolvimento Rural, foi possível desenvolver este projeto. Pelo número de visualizações e de *likes*, é possível afirmar que a página tem tido uma boa aceitação, o que superou as espectativas iniciais.

Com o desenvolvimento deste projeto, pretendeu-se sensibilizar e incentivar a comunidade educativa para as questões ambientais. Estamos convencidos que esta abordagem holística do ambiente é estruturante de comportamentos e atitudes que queremos desenvolver na nossa comunidade educativa.

A Estação Meteorológica dá significado às aprendizagens

As Estações Meteorológicas, manual e automática, instaladas na Nossa Escola, desde maio de 2010, são um projeto do Clube do Ambiente, que em parceria com a Secção do Norte da Divisão de Proteção de Culturas do Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território, disponibilizam à comunidade escolar todas as potencialidades pedagógicas que estas estações meteorológicas podem proporcionar, uma vez que se fica a conhecer melhor a sucessão dos estados de tempo, a relação entre eles e os fatores do clima e a sua importância no ordenamento do território no concelho de Cinfães, tornando deste modo as aprendizagens mais significativas para os nossos alunos.

Com esse objetivo, durante o corrente ano letivo, as nossas estações meteorológicas foram visitadas por alunos de diversas turmas, no âmbito da disciplina de Geografia. Os dados aí recolhidos são objeto de tratamento e posterior divulgação através da página da nossa escola. Aí, também é possível consultar os Avisos Agrícolas, emitidos pela Direção Regional de Agricultura do Norte. Estes avisos são uma mais-valia, não só para a economia agrícola, mas também para o ambiente, já que permitem economizar uma quantidade substancial de pesticidas e, deste modo, minimizar o impacto ambiental no meio, minimizando a interferência nos ecossistemas.

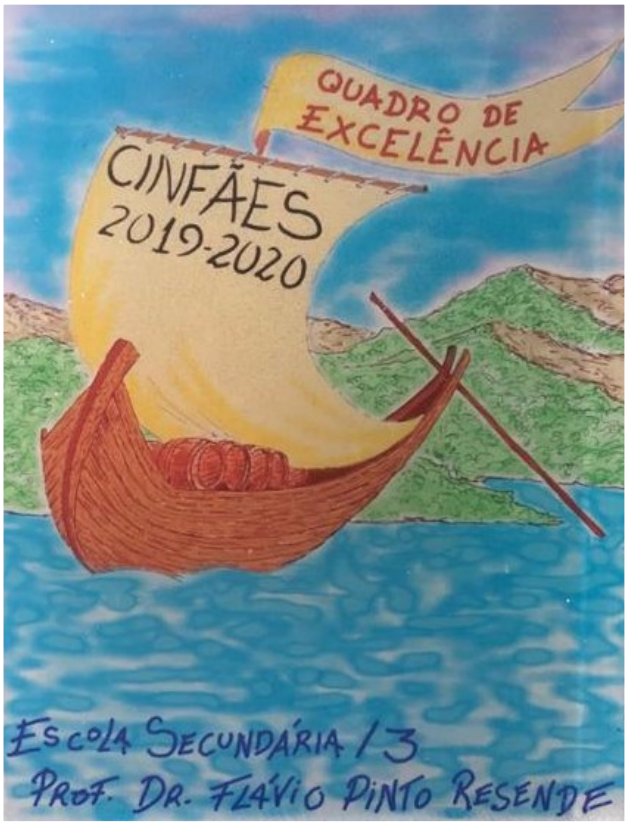
O Professor António Portocarrero

Ao Mérito

"Esforço e recompensa"

Recentemente, a propósito do anúncio da criação da Superliga Europeia de futebol, o catalão Pep Guardiola, treinador do Manchester City, juntou a sua voz ao coro de críticas que se ergueram na contestação à nova competição, afirmando que **"um desporto não é desporto quando a relação entre esforço e recompensa não existe"**.

Porque acreditamos que a Escola não é para levar na "desportiva", o trabalho, o esforço e o empenho merecem sempre ser recompensados. Este ano, embora em moldes diferentes, pois as limitações não permitiram a realização da tradicional cerimónia aquando da comemoração do dia da escola, logo que retomámos o ensino presencial, sempre que possível na presença do Diretor de Turma, a Direção da escola entregou os prémios do Quadro de Excelência e do Quadro de Valor aos alunos que se destacaram ao longo do ano letivo 2019/2020.



No total, foram distinguidos cinquenta e oito alunos que integram o Quadro de Excelência, pelo seu desempenho académico, e doze alunos que figuram no Quadro de Valor, pela sua atitude cívica e/ou participação ativa em iniciativas e atividades escolares.

Para além de reconhecer publicamente o mérito e o esforço dos galardoados, esperamos que este "Rabelo" personalizado, criação do professor Jorge Branco, motive e incentive outros a melhorarem o seu desempenho e aproveitamento escolar, para que, em janeiro de 2022, possamos encher o pavilhão polivalente com ainda mais premiados!

O Professor Idálio Loureiro

Três anos... e o futuro!

Escrever algo sobre a minha experiência no secundário ao longo dos últimos três anos é bastante simples! Ir para o secundário nunca foi um problema para mim. Sempre gostei da ideia, estava entusiasmado por começar essa nova fase.

Na escola anterior, intimidavam-nos e alertavam-nos para mil e uma coisas. Às vezes não sabia se ia mudar de escola ou se ia para alguma base militar. Mas nunca liguei, não dei ouvidos a isso e não me arrependo nada…

Hoje, três anos depois, ao relembrar o que foi toda esta aventura, é impossível não ficar emocionado. Foram sem dúvida os melhores anos da minha curta vida até agora.

Tive altos e baixos, o meu rendimento baixou claramente, as notas nunca corresponderam às do ensino básico. Hoje, olho para trás e sei que talvez não tenha escolhido a área certa mas, o melhor, é que não me arrependo nem um segundo de ter escolhido este caminho. Conheci pessoas incríveis, fiz amigos espetaculares, que foram extremamente importantes nesta caminhada e sei que o continuarão a ser daqui para a frente. Conheci professores muito bons, outros nem tanto, mas aprendi muito com todos eles. Aprendi imenso nos últimos três anos.

Se aprendi sobre a Biologia, a Matemática ou a Química? Sim, aprendi alguma coisa, mas nada de interessante. Tenho a certeza que no próximo mês já não me lembrarei de grande parte da matéria, mas aprendi muito mais que isso. Conselhos, ensinamentos e lições sobre aquilo que será o futuro, entre muitas outras coisas que aprendi e sei que irei pôr em prática num futuro próximo.

Tenho muito, mas mesmo muito orgulho em dizer que fui, sou e serei para sempre aluno da Escola Secundária Professor Doutor Flávio Ferreira Pinto Resende! O nome é grande, tal como a honra e o orgulho que sinto em dizer que fiz parte desta família.

Dizia há poucos dias a um amigo que, agora que eu já gostava de ir para a escola, vou-me embora. Vou, mas vou feliz e agradecido a todas pessoas que comigo se cruzaram. Professores, funcionários, colegas e amigos. Foi incrível! Custa-me partir, mas sabia que este dia iria chegar e, sair com o sentimento de missão cumprida, ajuda imenso. Só há algo que me deixa alguma tristeza. Por causa desta pandemia, dos três anos que aqui devia ter andado, apenas pude usufruir de menos de dois anos. Passamos demasiado tempo em casa. Sinto que não aproveitei tudo o que deveria ter aproveitado e da maneira ideal. Essa parte deixa-me triste, mas como tudo o resto foi tão bom, essa felicidade sobrepõe-se claramente à tristeza e até alguma frustração por não ter aproveitado todos os dias a que tinha direito.

Obrigado. Obrigado não basta, mas é tudo o que consigo dizer a toda esta fantástica comunidade escolar que fez com que estes três anos passassem a voar, e quando o tempo voa assim, é bom sinal.

Miguel Almeida, 12.ºA

Voz dos Finalistas

A minha passagem pela Secundária de Cinfães

O tempo voa, claramente com o seu ritmo próprio e segue o destino sem nunca voltar atrás. Estávamos no ano 2018 e este ficou gravado para sempre: uma nova escola, novos colegas, um misto de emoções, incertezas, alegria, insegurança, mas, ao mesmo tempo, confiança e atitude.

Eu não imaginava o que me esperava, uma grande adaptação. Adaptação a uma escola maior, a novos colegas, novas e muitas disciplinas, professores exigentes, aulas à distância.... Foram três anos de medo e esperança que tudo melhorasse. Mas, com ajuda de familiares, amigos, professores, funcionários e colegas, ultrapassei, a cada dia, os desafios propostos.

Não foi fácil e aprendi que nada na vida será, mas há ensinamentos que guardo para sempre, a importância da assiduidade e pontualidade, o respeito pelas regras impostas, a solidariedade e interajuda, e isto é apenas uma pequena parte, porque ainda há muito para alcançar.

Foi uma caminhada longa e difícil, mas hoje orgulho-me de aqui chegar, fruto do meu esforço e empenho. A minha força, persistência e resiliência trouxeram-me até aqui.

Estamos na reta final do ano letivo 2020/2021 e já relembro, com saudades, todos os momentos vividos. É impossível não deixar cair uma lágrima ao recordar cada momento bom ou menos bom, cada docente mais rigoroso ou mais bondoso, cada auxiliar mais implicante ou mais doce, cada colega mais próximo ou mais distante.

No entanto, todo o começo tem um fim e acabo de terminar mais um ciclo na minha vida. Um ciclo termina, outro começa com novos desafios, novas esperanças, novos fracassos, novas aprendizagens...

Depois de três anos nesta casa levo comigo tudo e todos no coração, é hora, mais do que nunca, de valorizar as amizades e os conhecimentos aqui adquiridos.

Bárbara Moura, 12.ºD

Adeus Secundário

Sempre soube que este dia ia chegar, o dia em que acabo o secundário, o 12.º ano.

Ainda me lembro do meu primeiro dia, do quão nervosa eu estava porque ia conhecer pessoas novas e porque ia começar uma nova etapa da minha vida. Tinha medo de não me identificar com ninguém, mas hoje dou graças pelas pessoas que conheci nestes 3 anos, por lhes ter aberto um pouco do meu coração e espero muito sinceramente levá-las para toda a vida comigo.

Não só os amigos, mas também os professores, o quanto nos ajudaram para estarmos onde estamos hoje. Apesar de às vezes nos queixarmos deles e dizermos que são uns "chatinhos", quando na verdade eles só desejam o melhor para nós. Agradeço a todos os professores que conheci neste tempo e por eles terem feito de mim o que eu sou hoje, por nunca me terem deixado desistir.

Ainda falta algum tempo para as aulas acabarem, mas admito que já começa a dar um aperto no coração de ver o tempo a passar tão rápido. Ouço agora as pessoas a dizerem que o secundário foram os melhores anos das suas vidas, mas tenho de admitir que foram uns anos de muito stress e luta para estar onde estou hoje, embora acredite que daqui a uns anos olhe para trás e diga exatamente o mesmo.

Apesar da nostalgia, tenho consciência de não ter tido a oportunidade de aproveitar o secundário da melhor maneira, quando o mundo nos pregou uma partida e decidiu vir uma pandemia.

Na primeira quarentena, estava no 11.º ano e, durante o tempo em que estive em casa, um dos meus mais constantes pensamentos era "E se eu não os vejo mais? E se a última vez que estivemos juntos foi realmente a última vez e não nos apercebemos disso?". Afinal estava enganada. Tivemos a oportunidade de no 12.º termos aulas presenciais, apesar do segundo confinamento em janeiro. Mas, agora que estamos no 3.º período, quase a acabar e apesar de não pudermos estar juntos nas melhores condições, o mais importante é que o estamos.

O que me deixa mais triste é este ano não puder ter conhecido os professores de outra maneira porque parece que estas máscaras nos afastam e claro que o que também me deixa bastante triste é não pudermos ter a nossa tão esperada viagem de finalistas e ainda o nosso baile.

E pronto, 3 anos assim se passaram num piscar de olhos, 3 anos que irei levar para sempre comigo. Adeus secundário, adeus colegas, adeus professores…

Inês Correia, 12.º C

Voz dos Finalistas

Fechar de um ciclo

Aproxima-se um dos momentos mais ansiados na vida de alguns adolescentes: o fim do ano letivo… porém, ao contrário dos outros anos, este é o fechar de um ciclo para alguns e assimetricamente o inicio de um novo ciclo para outros (se bem que ainda faltam alguns meses, mas *whatever*)…

Altura de grande carga emocional: despedidas, choros, alegrias e ansiedade… Muita ansiedade porque os exames estão aí à porta e o nervosismo aperta. Aperta por ser parte do início de um futuro e sonhos para muitos alunos, e, independentemente de tudo isto, uma vitória para nós e professores após um longo e cansativo ano letivo condicionado por um "bichinho" que há mais de um ano aterroriza a nossa vida.

Este "bichinho" tirou-nos a vida do modo que a conhecemos: privou-nos de tudo, incluindo hábitos e atitudes que antes eram coisas insignificantes para muitos de nós; proibiu-nos de outras atividades que certamente contribuiriam para o nosso desenvolvimento enquanto estudantes e desenvolvimento das relações alunos-professores e interturmas, como a realização de visitas de estudo (importantes para ampliar a nossa cultura e expandir de uma forma mais aberta a relação com conteúdos alvo de estudo), os sempre divertidos e loucos almoços de turma, e outras atividades lúdicas escolares (desportivas, celebrações de datas, etc).

Esta experiência pela qual passamos ao longo deste ano letivo colaborou para o incremento das nossas capacidades de autonomia (o longo e difícil período de ensino à distância), o que acabou por ter um efeito benéfico ao transformar-nos mais capazes de realizar algo e mais responsáveis.

É certo que muitos de nós, finalistas, gostaríamos de ter o tão almejado "Baile de Finalistas", nem que fosse uma última oportunidade de rever e se divertir com colegas (porque amigos são para a vida), mas porque também seria merecida uma forma de assinalar o fim de 12 anos de trabalho.

Contudo, finalistas e os professores, que apesar das dificuldades mostraram o seu empenho, revelando-se verdadeiros guerreiros, merecem um meritório reconhecimento pelo trabalho realizado este ano.

Pedro Amaral, 12.ºC

O nosso percurso na Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. P. Resende iniciou-se no ano de 2018/ 2019, quando ingressámos no Curso de Técnico de Turismo Ambiental e Rural.

Entrar nesta escola e neste curso foi um dos desafios mais importantes das nossas vidas, pois para além das dificuldades sentidas pela transição do ensino básico para o secundário, ainda tivemos que nos adaptar à mudança de espaço escolar e à ausência de alguns antigos amigos.

Inicialmente a adaptação foi difícil, mas com o tempo criámos novas amizades, aprendemos a ter maior responsabilidade e a gerir a nossa liberdade com mais maturidade.

Nestes três anos, a escola proporcionou-nos grandes oportunidades, através de atividades diversas, nomeadamente: visitas de estudo, encontros, projetos e formação em contexto de trabalho, o que nos permitiu o alargamento dos horizontes culturais, o crescimento pessoal e uma maior preparação para seguirmos os estudos a nível universitário ou ingressarmos no mundo do trabalho.

Nos últimos dois anos, nem tudo correu como gostaríamos. Devido ao surgimento da pandemia da Covid 19, fomos obrigados a passar do ensino presencial para o ensino à distância, o que dificultou a nossa aprendizagem e a nossa preparação para a Prova de Aptidão Profissional. No entanto, com a ajuda incansável dos nossos professores, que estiveram sempre disponíveis para nos ajudar, sentimo-nos capazes de terminar o nosso curso com sucesso, atingindo os objetivos traçados: concluir o 12.º ano e adquirir um Diploma Profissional.

Beatriz Costa, Fabiana Sousa, Jéssica Correia,
Joana Santos, Leonor Lopes, Marta Teles, Nuno Vasconcelos, 3.º A

Voz dos Finalistas

Ser finalista em tempos de pandemia

Ser finalista, em tempos de pandemia, é sentir de antemão o efeito arrebatador da saudade, essa palavra portuguesa que nos orgulha por ser tão nossa e que, legitimamente, a reclamamos para nós por parecer atingir-nos de forma ímpar no mundo.

Nesta época, que marca o início da vida adulta, sentimo-la de uma forma particularmente aguda porque apercebemo-nos da implacabilidade do tempo, que implica toda a nossa atenção nos movimentos seguintes e que não nos permite parar.

Ser finalista é, portanto, também um ato de rebeldia na medida em que, não desviando o olhar do futuro, concede-nos tempo para absorver cada memória vivida não só nesta escola, mas em cada uma que fez parte do nosso processo de aprendizagem e de desenvolvimento.

Apesar da reviravolta que a covid-19 causou no ensino, obrigando-nos a estudar parte destes dois últimos anos em casa e a adotar medidas como a distância social e o uso de máscara, o facto de podermos encerrar este percurso da mesma forma que o começamos - na escola, com todos os nossos amigos e professores - deixa-me imensamente feliz. A escola (entenda-se o edifício e a comunidade) não nos esquecerá, assim como não esqueceu os finalistas anteriores: estaremos presentes em cada molécula que a compõe e que, no seu conjunto, forma um organismo vital e independente. Estaremos presentes em cada risada, em cada conversa animada, e até em cada lamento de quem por aqui ainda fica.

Ser finalista é, acima de tudo, um ato de coragem. Sabemos que o caminho, a partir daqui, não será fácil, mas, mesmo receosos, avançaremos, porque tudo se torna mais fácil quando mantemos a criança que fomos dentro de nós. Acredito, piamente, que a infância serve, em parte, esse propósito de tornar as vicissitudes da vida suportáveis, para que possamos compreender melhor o mundo que nos rodeia.

Nas palavras de Valter Hugo Mãe, em *Contra Mim*: "Estamos sempre à procura das nossas grandes crianças. Essas que começámos por ser e que se tornam paulatinamente inacessíveis, como irreais e até proibidas. Crianças que caducaram, partiram, tanto por ofensa, tantas apenas por esquecimento (...) A criança que não regressa é uma falta de saúde do tempo."

Nós estamos preparados para o futuro!

Marco Monteiro, 12.ºA

O último até já...

O meu percurso na Escola Secundária de Cinfães começou quando tinha 11 anos. Era uma bebé ao lado de todos os que me rodeavam, mas logo no primeiro dia apercebi-me que tinha ganho uma segunda casa.

Agora, passados 6 anos, quase todas as pessoas com que me encontrei no começo já partiram em busca do sonho. Sonho esse que estou agora a construir e que daqui a uns meses começo a perseguir.

Estes seis anos são para mim um museu de aventuras, crescimento e aprendizagem. Uma coletânea de amigos e família que levo para a vida.

Sempre ouvi todos à minha volta a ansiar por este dia, o dia em que colocamos um ponto final no nosso percurso na escola e ganhamos responsabilidade pelo que vamos fazer para o resto das nossas vidas, mas, como sempre, sou exceção à regra. Sempre tive medo que este dia chegasse rápido como um avião. E chegou. De um dia para o outro a criança que entrou nesta escola não era mais criança, e tudo à volta dela mudou.

Agora que olho para todo o meu percurso sei que não seria a mesma se não tivesse passado por aqui. E depois de 6 anos a dizer "até setembro", dizemos, por fim, o nosso último "até já".

Beatriz Moreira, 12.º A

Mais do que uma escola!

A Escola Secundária Prof. Dr. Flávio F. P. Resende tem sido mais do que uma escola para mim, desde há seis anos que esta é a minha segunda casa. Foi aqui que realizei o ensino básico e encontro-me neste momento a concluir o ensino secundário, do Curso Profissional de Instrumentista de Sopro e de Percussão.

Tenho sido muito feliz neste meu percurso. Nesta escola fiz amigos, que espero levar para a vida, cresci e defini-me enquanto pessoa. A escola além de me ter transmitido conhecimentos, que me permitiram alargar os meus horizontes culturais, ensinou-me valores éticos e morais que me acompanharão para o resto da vida.

O nível de exigência elevado nunca foi um obstáculo, pois foi sempre suportado pelo incansável apoio, entrega e dedicação dos professores, que estiveram sempre disponíveis para ajudar em qualquer situação, tendo sempre a preocupação de não deixar nenhum aluno para trás.

Para além dos professores, há também a salientar todo o apoio prestado pela Direção e assistentes operacionais, que estiveram sempre prontos para me ajudar sempre que eu precisei.

A Escola, através da valorização do meu empenho e esforço, ensinou-me a trabalhar e a lutar pela concretização dos meus sonhos, permitindo desse modo o desenvolvimento das minhas capacidades e a descoberta da minha vocação profissional, ser músico.

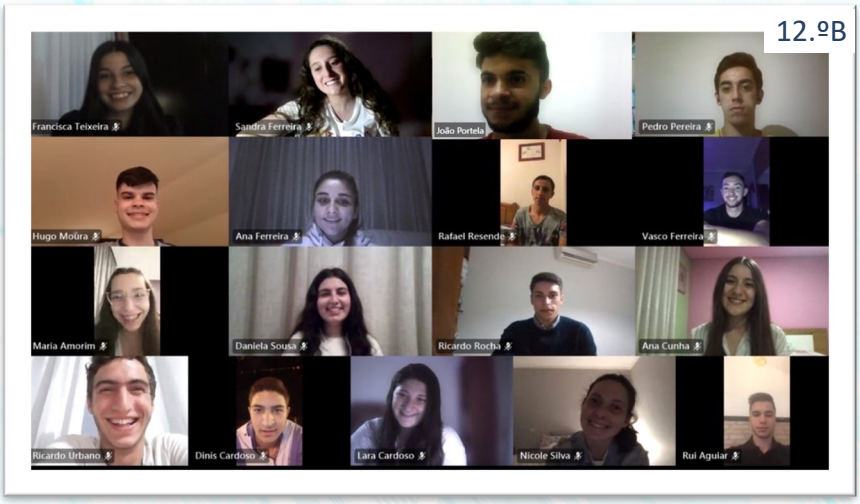
Sinto-me um privilegiado por ter tido a oportunidade de estudar nesta escola, a ela devo grande parte da minha educação, sucesso e felicidade. Por isso, estar-lhe-ei eternamente grato.

Tomás Cardoso Lopes, 3.º D

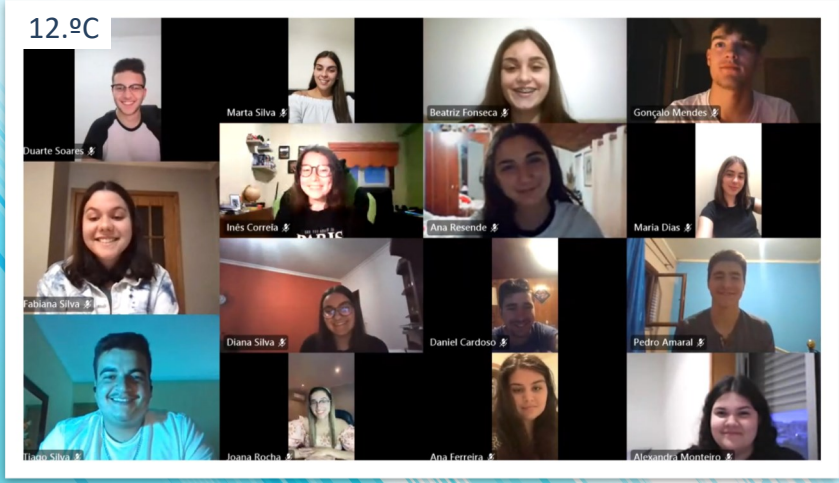
Finalistas

2020/2021

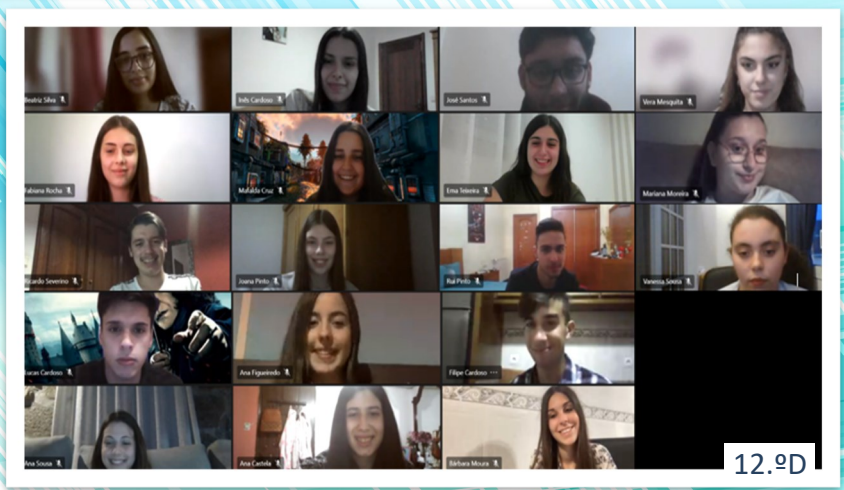
12.ºA



12.ºB



12.ºC



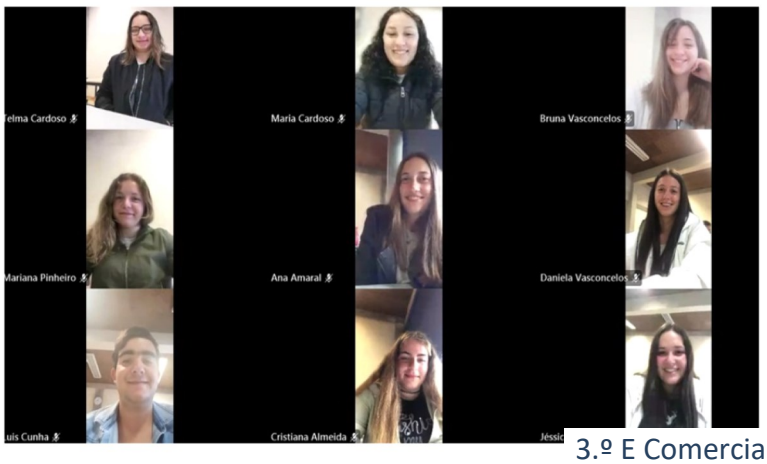
12.ºD

3.ºA Turismo Ambiental e Rural

3.ºB Desporto

3.ºC Mecatrónica Automóvel

3.º D Instrumentista de Sopro e Percussão



3.º E Comercial

Escola Secundária/3 Prof. Dr. Flávio Pinto Resende

Oferta formativa
2020 / 2021

3.º Ciclo

- 7.º ano

Secundário

Cursos Científico-Humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Línguas e Humanidades
- Ciências Socioeconómicas
- Artes Visuais

Ensino Profissional

- Técnico/a de Turismo Ambiental e Rural
- Técnico/a de Mecatrónica Automóvel
- Técnico/a Auxiliar de Saúde
- Técnico/a Comercial
- Técnico/a de Eletrónica, Automação e Computadores
- Instrumentista de Sopro e de Percussão

Oferta dependente do número mínimo de alunos, segundo a legislação em vigor.

Inscrições e Informações:

Escola Secundária/3 Prof. Dr. Flávio Pinto Resende
Morada: Rua Dr. Sá Carneiro, 4690-039 Cinfães
Tel.: 255 560 580 // Fax: 255 560 589
Url: http://www.eseccinfaes.pt
E-mail: geral@eseccinfaes.pt