

# a tua vez!

ILUSTRAÇÃO DE  
LUZMARIA DA SILVA, EBS/PE/C DO PORTO MONIZ

## ALUNOS DO PORTO DA CRUZ E 'MISSÃO PAÍS' JUNTOS NA LIMPEZA DA PRAIA DA ALAGOA

**N**o passado dia 12 de fevereiro, os alunos do 8.º ano da EB/PE do Porto da Cruz e jovens universitários da 'Missão País', juntaram-se numa ação de limpeza da Praia da Alagoa, no âmbito dos projetos 'Escola Azul' e 'Eco-Escolas'. Com um forte espírito de voluntariado, os participantes recolheram diversos resíduos, incluindo plásticos e detritos variados, melhorando a qualidade ambiental e sensibilizando a comunidade para a proteção dos ecossistemas costeiros. A iniciativa estendeu-se também a outras áreas da vila, como zonas ribeirinhas e espaços públicos, reforçando a importância da participação ativa na construção de um ambiente mais limpo e sustentável. Mais do que uma ação de limpeza, esta iniciativa evidenciou o papel essencial do voluntariado na proteção do meio ambiente, incentivando a reflexão sobre os impactos da poluição marinha e a adoção de práticas mais responsáveis.

O evento reforçou o compromisso dos intervenientes com a sustentabilidade e a cidadania ativa, demonstrando como o voluntariado e a literacia dos oceanos podem contribuir para a preservação dos recursos marinhos e para um futuro mais sustentável.

**EMBAIXADORES DO PROJETO 'ESCOLA AZUL'**

**MARIA CONSTANÇA CASTRO E LUIS PATRÍCIO  
EB/PE DO PORTO DA CRUZ (MACHICO)**

**CONSERVA HOJE PARA NÃO FALTAR**

## AMANHÃ

**N**enhum lugar no mundo é completamente seguro. Alguns são mais seguros que outros, mas nenhum é perfeito. Eu preocupo-me principalmente com a natureza. Na ilha da Madeira temos a floresta

Laurissilva como um grande património. As espécies invasoras são um dos riscos para a manutenção de uma Laurissilva saudável. Devido a essas espécies, a biodiversidade pode reduzir-se e podemos perder algumas espécies únicas da nossa ilha. Os incêndios florestais também são muito preocupantes. Acontecem normalmente em períodos de seca e de altas temperaturas. As ações humanas podem agravar a situação, como queimadas mal controladas que acabam por destruir a vegetação.

As alterações climáticas são mais um risco para a natureza. Ventos fortes podem causar degradação do solo e chuvas intensas podem provocar deslizamentos de terra. O aumento da temperatura também pode afetar a sobrevivência de algumas espécies. Construções de túneis ou estradas, assim como um turismo descontrolado, pode, de alguma forma, prejudicar o ecossistema. A poluição, seja das águas, do meio ambiente, atmosférica ou de outro tipo, representa mais um risco para a natureza, afetando a qualidade do ar, da água e do solo. Faltam campanhas de sensibilização junto dos jovens. Mesmo perto das escolas, continua a haver desleixo na preservação do ambiente e falta de consciência ambiental e cívica. A ilha da Madeira tornou-se um destino turístico muito procurado, e os preços da hospedagem e da alimentação têm subido. O preço das casas está demasiado elevado, dificultando o acesso à habitação. Os salários baixos são um grande obstáculo para quem pretende viver na Madeira.

Todos estes fatores criam pressão sobre os recursos naturais, o espaço territorial e as suas diversas utilizações. Só com políticas concertadas, capazes de conciliar desenvolvimento, gestão de recursos naturais, turismo e qualidade de vida para todos, poderemos garantir uma Madeira sustentável para as gerações futuras.

**NA NOSSA PEQUENEZ TEREMOS DE SER GRANDES!**

**MADALENA HENRIQUES  
EBS GONÇALVES ZARCO (FUNCHAL)**



«  
COM MENOS LIXO  
E MAIS FLORESTAÇÃO,  
ABRAÇAREMOS  
O NOSSO PLANETA  
COM ALEGRIA  
E EMOÇÃO »

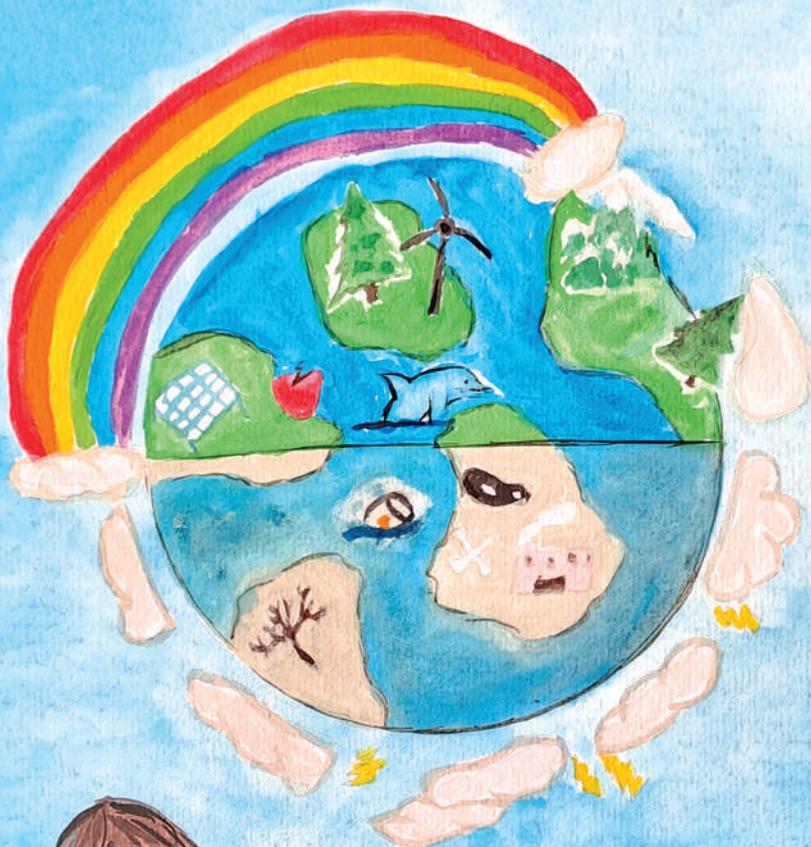


ILUSTRAÇÃO DE MARGARIDA BRITO  
EB23 DA TORRE (CÂMARA DE LOBOS)

E olhaste  
à tua  
volta?

## JÁ LARGASTE O TELEMÓVEL HOJE?

**T**odos sabemos como é fácil ficar horas no telemóvel. O tempo voa, não é? Só mais um vídeo, só mais uma conversa, só mais uma foto... E, quando damos por nós, o dia já passou. Mas será que, enquanto estás preso ao telemóvel, já pensaste no que está acontecendo lá fora? Já paraste para olhar para o mundo real? O que se passa nas ruas, nos parques, na tua escola? O ambiente que nos rodeia não está no telemóvel. A vida *online* é intensa, eu sei. E o telemóvel é útil para tantas coisas, como conversar com os amigos, estudar, ver as notícias. Mas e o mundo físico? O que fazemos por ele? O planeta não espera até que terminemos de ver aquele vídeo ou responder à mensagem. A poluição, o desperdício de recursos e a destruição da natureza acontecem neste momento.

Em vez de passarmos tanto tempo no telemóvel, que tal dar um pouco do nosso tempo a algo real? Observar as árvores, o céu, o mar, os animais, as plantas. A natureza também precisa da nossa atenção. Podemos ser parte dessa mudança e contribuir para um ambiente mais saudável. O que fazemos hoje afeta o amanhã. A nossa geração tem o poder de mudar as coisas, mas isso só acontece se começarmos a agir. Então, da próxima vez que pegares no telemóvel, pensa «Já olhei à minha volta hoje? O que posso fazer para ajudar o ambiente?» A nossa ação de hoje molda o futuro que vamos viver amanhã.

\* De vez em quando, larga o telemóvel, olha para o mundo real, cuida dele. O futuro agradece.

INÊS INÁCIO

EBS DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA (FUNCHAL)



# SOCIEDADE PONTO VERDE LEVA RECICLAGEM À EBS/PE DA CALHETA

*Olá! Sou o Manuel Garcês, tenho 13 anos, aluno do 8.º ano da EBS/PE da Calheta e vou contar-vos sobre a visita da Sociedade Ponto Verde (SPV) à minha escola.*

**N**a manhã do dia 19 de novembro, recebemos a visita da SPV para uma sessão interativa dedicada à importância da reciclagem. A iniciativa foi organizada pelos coordenadores do projeto 'Eco-Escolas' e teve como objetivo sensibilizar os alunos para a adoção de boas práticas ambientais, promovendo a sustentabilidade e o correto encaminhamento das embalagens para reciclagem.

A sessão foi dividida em duas partes. Na primeira, os alunos receberam uma formação sobre temas fundamentais como o papel da Sociedade Ponto Verde, os conceitos de sustentabilidade, o ciclo de vida das embalagens, as vantagens da reciclagem e as regras de separação de resíduos. Com recurso a imagens, vídeos e explicações dinâmicas, os estudantes puderam compreender o impacto positivo que a reciclagem tem no meio ambiente e na redução do desperdício. Na segunda parte, os alunos participaram ativamente num conjunto de jogos e desafios que testaram os seus conhecimentos sobre o que foi abordado. Através de perguntas interativas e atividades lúdicas, a SPV procurou garantir que a mensagem fosse assimilada de forma divertida e eficaz.

A iniciativa foi muito bem recebida pelos alunos, que mostraram grande entusiasmo e participação ao longo de toda a sessão, assim como pelos professores que acompanharam as turmas à sessão. No final, todos saíram mais conscientes sobre a necessidade de reciclar e de adotar hábitos sustentáveis no dia a dia.

SPV, OBRIGADA! GOSTÁMOS MUITO!

**MANUEL GARCÊS**  
EBS/PE DA CALHETA



**EBS/PE/C DO PORTO MONIZ**

## DUAS BANDEIRAS VERDES NO ÂMBITO DO PROJETO ECO-ESCOLAS

**N**o âmbito do projeto 'Eco-Escolas', a EBS/PE/C do Porto Moniz foi distinguida com duas Bandeiras Verdes. Sendo uma escola em que se integram vários edifícios, foi possível acumular duas destas distinções, uma para o edifício sede, outra para o edifício do 1.º ciclo, que, na auditoria realizada, obteve a menção de excelente.

Durante a cerimónia do **DIA DA ESCOLA**, que teve lugar no passado dia 21 de fevereiro, foi possível marcar estas conquistas, através da apresentação das duas bandeiras.

**ESTAS DISTINÇÕES REPRESENTAM O EMPENHO DE TODA A COMUNIDADE EDUCATIVA NA CONCRETIZAÇÃO DE AÇÕES QUE CONTRIBUEM PARA A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL.**

**CLÉO PORTUGAL**

**EBS/PE/C DO PORTO MONIZ**





ARTIGOS  
DE OPINIÃO

# EXTINÇÃO

**N**os últimos séculos, a Humanidade tem assistido à extinção de inúmeras espécies. Este fenómeno, que tem acelerado, é um reflexo direto da ação humana sobre o meio ambiente. A destruição de *habitats* naturais, a caça furtiva, a poluição e as mudanças climáticas são fatores que contribuem para este drama. Nós podemos tomar algumas medidas perante esta situação: reflorestar e respeitar áreas protegidas e parques naturais. Nós, seres humanos, temos a responsabilidade de proteger as espécies que habitam o nosso planeta. Veja-se o exemplo do lince ibérico, que vivia nas florestas de Portugal e esteve à beira da extinção. Graças ao reflorestamento e às medidas de proteção da espécie, a sua população tem vindo a recuperar, deixando de ser considerado um animal em perigo crítico.

Nós podemos, possivelmente, reverter a situação com pequenas ações, como diminuir o uso de sacos de plástico e de outros objetos altamente poluentes. Assim, podemos salvar alguns animais marinhos, como por exemplo a baleia azul, que se alimenta de crustáceos e que já foi considerada uma espécie em vias de extinção.

**EM SUMA, A PROTEÇÃO DAS ESPÉCIES EM RISCO DE EXTINÇÃO DEVE SER UMA PRIORIDADE NAS POLÍTICAS AMBIENTAIS E NAS AÇÕES DO DIA A DIA DE CADA UM DE NÓS. SÓ ASSIM PODEMOS GARANTIR UM MUNDO MAIS JUSTO E EQUILIBRADO PARA TODOS OS QUE VIVEMOS NELE.**

**GUILHERME OLIVEIRA**  
EB/PE DE SANTO ANTÓNIO E CURRAL DAS FREIRAS  
(FUNCHAL)

FOTOGRAFIAS  
E ILUSTRAÇÕES

**O CAMINHO  
PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL**

ILUSTRAÇÃO DE LUZMARIA DA SILVA  
EBS/PE/C DO PORTO MONIZ

# A NOSSA AÇÃO MOLDA O FUTURO

A NOSSA AÇÃO MOLDA O FUTURO,  
EM CADA GESTO, SIMPLES OU SEGURO.  
O QUE SEMEAMOS, AMANHÃ VAI BROSTAR,  
E O QUE PLANTAMOS, UM DIA VAI VOLTAR.

CADA PASSO QUE DAMOS ABRE UM NOVO CAMINHO,  
CADA DECISÃO TRAÇA O NOSSO DESTINO,  
A VIDA CONSTRÓI-SE NO QUE FAZEMOS AGORA,  
O FUTURO FLORESCE QUANDO A ESPERANÇA AFLORA.

SE GUIARMOS O BEM COM A NOSSA MÃO,  
O AMANHÃ SERÁ DE LUZ E NÃO DE ESCURIDÃO.  
MAS, SE O ERRO NOS FIZER FUGIR  
A DOR NO FUTURO VAI-NOS PERSEGUIR.

PORTANTO, É IMPORTANTE SABER O QUE ESCOLHER,  
PORQUE O QUE FAZEMOS, O TEMPO VAI DEVOLVER.  
A NOSSA AÇÃO É A CHAVE PARA A FUTURA DIREÇÃO,  
CRIANDO O FUTURO COM O QUE HÁ DENTRO DO NOSSO CORAÇÃO.

JOSÉ TOMÁS NÓBREGA |  
EBS DE MACHICO



ILUSTRAÇÃO DE MARTA CÂMARA |  
EBS/PE/C DO PORTO MONIZ

## A ESPERANÇA DA RENOVAÇÃO

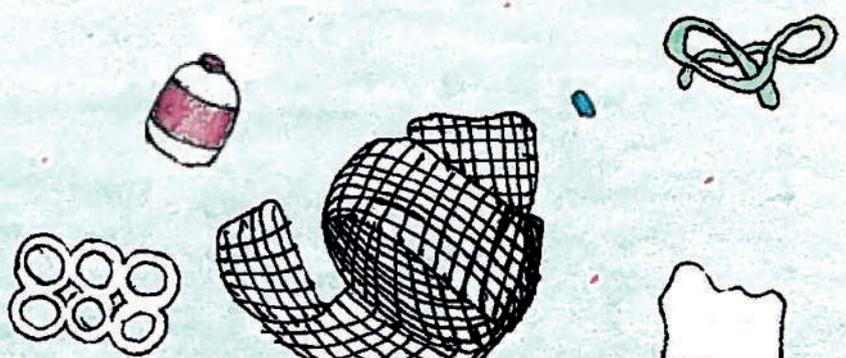
Esta ilustração é uma metáfora para o estado atual do planeta, marcado pelas cicatrizes da exploração e da destruição ambiental. A borboleta, símbolo de transformação e renascimento, pousada sobre um conjunto de flores, representa a resiliência da natureza e a capacidade dos ecossistemas de se regenerarem, desde que protegidos e respeitados. A mudança ainda é possível, desde que adotemos práticas sustentáveis.



## A EXECUÇÃO DOS OCEANOS



ILUSTRAÇÃO DE ANA MARGARIDA PÃO |  
EXTERNATO DA APRESENTAÇÃO DE MARIA (FUNCHAL)



# DIA MUNDIAL DA RÁDIO

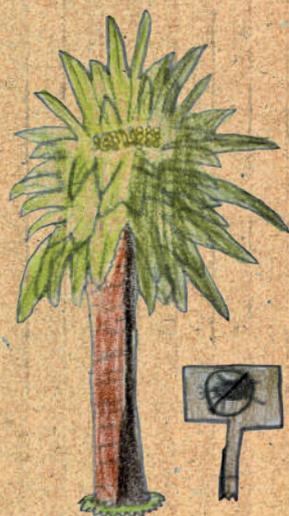
O Dia Mundial da Rádio celebrou-se no dia 13 de fevereiro de forma diferente, na Placa Central da Avenida Arriaga, no Funchal. Dez alunos de várias escolas tomaram “as rédeas” da emissão em direto da TSF-Madeira, entre as 10:00 e as 12:30. Os alunos entrevistaram vários convidados e debateram diversos temas. A nossa escola participou com os alunos Sara Cunha, do 6.º ano, e eu, Daniel Andrade, do 8.º ano. Na entrevista, questionámos as nossas professoras Nadea Barros e Sónia Bastos, que pertencem à equipa Eco-Escolas, acerca das medidas que a nossa escola tem realizado ao longo dos anos para minimizar os efeitos das alterações climáticas. As professoras afirmaram que todos nós podemos contribuir para um melhor ambiente com pequenos gestos que podem fazer a diferença!

Gostei muito de ter participado com a minha colega e as docentes neste evento comemorativo, que nos permitiu também partilhar com os outros colegas as nossas experiências sobre como podemos fazer mais e melhor pelo nosso ambiente, **POIS NÃO HÁ UM PLANETA B.**

**DANIEL ANDRADE**  
EB/PE/C DOS LOUROS (FUNCHAL)



ANTES



DEPOIS



**SANTIAGO FARIA**  
EBS/PE/C PROF. DR. FRANCISCO  
DE FREITAS BRANCO (PORTO SANTO)

# UM MINUTO NATURA pelo Nosso Futuro

'Minuto Natura' é uma rubrica do Projeto SOS Morcegos que ocorre semanalmente na rádio da nossa escola, a «Rádio HBG», divulgando, num minuto, informações, boas práticas, desafios, curiosidades, humor e entrevistas sobre os mamíferos voadores e o meio ambiente.

**E**sta rubrica radiofónica sensibiliza os ouvintes para a sustentabilidade e a preservação ambiental. «O primeiro trabalho foi para o ar no final de outubro. Para cada semana, preparamos pequenos textos relacionados com os morcegos, o ambiente e as efemérides. Passa em horários diferentes para que todos possam ouvir. É uma ação pelo nosso ecossistema que devemos proteger», garantem os nossos colegas protagonistas desta iniciativa. Com um brilho no olhar e um sorriso singular, os dois recordaram a primeira gravação que fizeram na semana do Halloween. Intitulava-se 'Entrevista ao Sr. Morcego'. «Foi muito divertido! Depois da pesquisa, elaboração do texto e ensaio, gravámos com a ajuda das professoras. O Jaime foi o entrevistador e eu, o Sr. Morcego», contou o Gabriel.

Quatro meses depois, a professora coordenadora do projeto Cecília Pontes faz um balanço «muito positivo». «É com muito entusiasmo que preparamos cada rubrica. Os comentários dos ouvintes – alunos, pais, colegas e amigos – animam-nos. Além disto, contamos com o apoio do colega responsável pela 'Rádio HBG'. Já realizámos mais de uma dezena de trabalhos. Destaco alguns, por exemplo, 'Cria uma horta', 'Consumismo' e 'Boas práticas ambientais para 2025'. Agora, estamos a preparar uma entrevista a uma bióloga do Parque Ecológico do Funchal. Esta iniciativa não só ajuda a disseminar informações cruciais, mas também a promover ações que podem fazer a diferença no nosso planeta», confessa.

**AO FIM DE QUATRO MESES, 'MINUTO NATURA' SURGE COMO UM EXEMPLO DE UMA INICIATIVA QUE EDUCA, CONSCIENCIALIZA E MOBILIZA PARA QUESTÕES AMBIENTAIS, INCENTIVANDO MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO E UM FUTURO MAIS RESPONSÁVEL E CONSCIENTE.**

**MARTIM CALDEIRA**

**EB23 DR. HORÁCIO BENTO DE GOUVEIA  
(FUNCHAL)**

**EVENTOS**



**CURIOSIDADES  
AMBIENTAIS**



## A AVE QUE DESAFIOU A EXTINÇÃO

**A FREIRA-DA-MADEIRA É UMA DAS AVES MARINHAS MAIS RARAS DO MUNDO E, INFELIZMENTE, UMA DAS MAIS AMEAÇADAS DA EUROPA. DURANTE SÉCULOS, OS HABITANTES DO CURRAL DAS FREIRAS ACREDITAVAM QUE OS SEUS CHAMAMENTOS, SEMELHANTES A UÍVOS, ERAM GRITOS DAS ALMAS PENADAS DAS ANTIGAS FREIRAS QUE FUGIRAM DOS PIRATAS E SE ESCONDERAM NO FUNDO DAQUELAS ALTÍSSIMAS MONTANHAS.**

**A FREIRA-DA-MADEIRA TEM SIDO VÍTIMA DA AÇÃO HUMANA CRUEL: O ROUBO DE OVOS E AVES POR COLECIONADORES E CURIOSOS CONTRIBUÍRAM PARA A SUA DRÁSTICA REDUÇÃO. ACREDITOU-SE QUE ESTAVA EXTINTA. NO ENTANTO, MESMO APÓS O INCÊNDIO DO PARQUE NATURAL DO FUNCHAL, A FREIRA-DA-MADEIRA SOBREVIVEU.**

**Ó FREIRA-DA-MADEIRA, É UM SÍMBOLO DE LUTA E RESISTÊNCIA DA MADEIRA!**

## INSPIRAS-ME...

**JOANA GONÇALVES**  
EBS DA PONTA DO SOL



### ERRATA:

Na passada edição, no trabalho da Vera Sutil, da EBS da Ponta do Sol, relativo à receita de *ice tea* feito com a planta da coca-cola, na pág. 10 do suplemento, onde se lê **ARTEMÍSIA ABROTANUM**, deve ler-se **Artemisia abrotanum**.





# PROJETO OS DRAGOEIROS, ÁGUAS PENDENTES

**N**a Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares há um projeto chamado "Os dragoeiros, águas pendentes", que tem como professores responsáveis: José Gregório Agrela de Sousa, Johnny Alberto Gomez dos Santos e Nélio Ferraz Jardim. Este projeto nasceu da necessidade de preservar o nosso meio ambiente, garantindo a diversidade, o equilíbrio e a segurança da nossa vegetação. Nesse sentido, são desenvolvidas diversas atividades que visam também sensibilizar a população para a importância da preservação do nosso ambiente.

Ao longo do ano letivo, realizam-se as seguintes atividades:

- RECONVERSÃO DAS ÁREAS AJARDINADAS;
- CRIAÇÃO DE UM NÚCLEO DE REGENERAÇÃO DA FLORESTA DO ZAMBUJAL;
- INTRODUÇÃO DE DRAGOEIROS NA VEGETAÇÃO COSTEIRA, ORIUNDOS DA VERTENTE LESTE DA ILHA;
- CRIAÇÃO DE UMA BARREIRA PARA PREVENIR INCÊNDIOS E QUEDAS DE BLOCOS.

Espero que este pequeno texto incentive as pessoas a preservar e cuidar do que temos de melhor - a nossa natureza fantástica - contribuindo assim para o sucesso deste projeto.

**RAFAELA PEREIRA**  
**EBS PADRE MANUEL ÁLVARES**  
**(RIBEIRA BRAVA)**



## A BIODIVERSIDADE DO ARQUIPÉLAGO DA MADEIRA

A VARIADA BIODIVERSIDADE DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA É UM ELEMENTO ESSENCIAL DA PAISAGEM, PROPORCIONANDO VISTAS DESLUMBRANTES A RESIDENTES E TURISTAS. É O SEU MAIOR PATRIMÓNIO NATURAL E CARACTERIZA-SE PELA GRANDE ABUNDÂNCIA DE ESPÉCIES, HABITATS E ECOSISTEMAS ÚNICOS. NA MADEIRA, UM DOS PÁSSAROS MAIS CONHECIDOS É O TENTILHÃO-DA-MADEIRA (*Fringilla madeiroensis*). É UMA ESPÉCIE EXCLUSIVA DA MADEIRA.

TRATA-SE DE UMA AVE DE PEQUENO PORTE, COM UM COMPRIMENTO ENTRE 14,5 E 16 CM. O MACHO É MAIS COLORIDO, APRESENTANDO O PEITO ROSADO E AS COSTAS VERDE-ACASTANHADAS, ENQUANTO A FÊMEA, MENOS COLORIDA, TEM O PEITO CREME E AS COSTAS NOS MESMOS TONS DO MACHO. O TENTILHÃO É UM PÁSSARO QUE NÃO MOSTRA TIMIDEZ, PODENDO ATÉ FAZER COMPANHIA À MESA DE PIQUENIQUE EM ÁREAS FLORESTAIS DA MADEIRA, O QUE O TORNA AINDA MAIS INTERESSANTE. ALIMENTA-SE PRINCIPALMENTE DE SEMENTES, MAS TAMBÉM PODE CONSUMIR INSETOS E FRUTOS NA ESTAÇÃO QUENTE. A PRESERVAÇÃO DE HABITATS, COMO A FLORESTA LAURISSILVA, É FUNDAMENTAL PARA GARANTIR A SUA SOBREVIVÊNCIA. POR ISSO, É NECESSÁRIO CONTINUAR A PROTEGER E VALORIZAR ESTE PATRIMÓNIO NATURAL, QUE TANTO ENRIQUECE A PAISAGEM DA REGIÃO.

**ANA MARIA E EVA SILVA**  
**EB23 DO CANIÇO (SANTA CRUZ)**

DEVE-SE TER O CUIDADO DE NÃO O ALIMENTAR POR SE TRATAR DE UMA AVE SELVAGEM.

## ORQUÍDEA-DA-SERRA (*Dactylorhiza foliosa*)

A orquídea-da-serra (*Dactylorhiza foliosa*) é uma planta herbácea que pode atingir entre 20 e 70 cm de altura. As suas folhas verdes, que podem medir até 30 cm, secam após a floração. Delas emerge uma "espiga" em forma de cacho, que no verão - entre maio e julho - se cobre de flores lilases ou rosadas. Esta orquídea é uma espécie endémica da Madeira e só existe na nossa ilha. Gosta de ambientes sombrios e húmidos, entre os 500-1100m de altitude, comum na Laurissilva. Desempenha um papel importante na preservação do ecossistema, ajudando na fixação do solo e na redução da erosão. É uma das três orquídeas exclusivas da Madeira!

**JOSÉ GABRIEL E GUILHERME NÓBREGA**  
**EB23 DO CANIÇO (SANTA CRUZ)**

## CURIOSIDADES AMBIENTAIS





## SAÚDE INTERGERACIONAL

No âmbito do clube **CULTIVA SAÚDE**, da EBS da Ponta do Sol, realizou-se a atividade saudável e sustentável de raspagem de caroços de abacate, ao som do acordeão de uma aluna, acompanhada com cantares e bailaricos. Foi uma oportunidade intergeracional entre alunos do clube e idosos da Fundação João Pereira. Os caroços de abacate são ricos em fibras e nutrientes bioativos que têm ação antioxidante. Pesquisas atuais indicam que podem ajudar no tratamento da hipertensão, de condições inflamatórias e da diabetes. As rasas podem ser adicionadas a sopas (1 colher de chá por prato), sumos, batidos, iogurtes...

Esta atividade, que envolveu a saúde física, mental e social, contribuiu para exercitar as mãos dos idosos, promover o aproveitamento de algo que normalmente vai para o lixo e proporcionar momentos de entretenimento. Após a atividade, os alunos que acompanharam os idosos foram brindados com lindos sacos decorados pelos idosos e recheados de iguarias.

- NO MEU SACO ESTAVA ESCRITO 'UM PEQUENO GESTO QUE TRANSFORMA VIDAS E AQUECE CORAÇÕES'.

MICAELA RODRIGUES  
EBS DA PONTA DO SOL

CLUBE CULTIVA SAÚDE



## SHOW COOKING

No dia 12 de fevereiro do presente ano, a turma 2 do 9.º ano teve a oportunidade de participar numa aula deveras enriquecedora e diferente do habitual. A atividade consistiu num *show cooking*, onde dois *chefs* confeccionaram e apresentaram pratos utilizando subprodutos de dois tipos de peixe: dourada de cativo e atum selvagem. A demonstração, além de ter um caráter educativo, proporcionou aos participantes a oportunidade de desfrutar de uma experiência gastronómica diversificada, contando com sabores exóticos e marcantes.

Os protagonistas do evento foram Raul Babo Mesquita, professor de EVT e *chef* de cozinha, já conhecido anteriormente por organizar jantares deliciosos e memoráveis, e João José Vieira, antigo aluno da escola, formado como Técnico Superior em Cozinha pela UMA e atualmente subchefe numa unidade hoteleira.

O júri foi composto por várias personalidades, entre elas Luís Ferreira, Diretor Regional das Pescas; Sandra Iolanda Brito, Coordenadora Regional da Escola Azul; César Gomes, da ARDITI (Agência Regional para o Desenvolvimento da Investigação, Tecnologia e Inovação); Rui Gonçalves, da Aqua Baía; Alberto Nunes, Assessor do CE, representando este órgão; Isabel Abreu, responsável pelas atividades extracurriculares; e ainda os alunos Ana Joice Silva e Tiago Faria Henriques, embaixadores da Escola Azul. Além dos jurados e dos embaixadores, alguns alunos da turma foram selecionados por votação, tendo sido eleitos João Figueira e César da Silva.

**ESTA INICIATIVA INSERE-SE NO PROJETO DAC DA TURMA 9.º 2, COORDENADO PELOS ILUSTRES PROFESSORES MARCO ANDRADE E ALBERTO NUNES, SUBORDINADO AO TEMA "A ÁGUA NÃO CAI DO CÉU!", DESENVOLVIDO EM PARCERIA COM A ESCOLA AZUL.**

A Escola Azul incentiva a participação ativa da comunidade escolar para aprofundar o entendimento sobre a relação entre o oceano e a sociedade, destacando tanto o seu impacto sobre nós quanto o nosso impacto sobre ele. Promove a colaboração com a comunidade local e estabelece conexões com os parceiros da rede Escola Azul.

CÉSAR SILVA  
EBS DR. LUÍS MAURÍLIO DA SILVA DANTAS — CARMO  
(CÂMARA DE LOBOS)



## GAIADO SECO

(RECEITA MADEIRENSE)

\* COZER O GAIADO EM ÁGUA, TROCANDO A ÁGUA 3 A 4 VEZES APÓS CADA FERVURA PARA REMOVER O EXCESSO DE SAL. DEPOIS DE COZIDO, RETIRAR AS ESPINHAS E A PELE E DESFIAR O PEIXE. ADICIONAR CEBOLA CORTADA ÀS RODELAS, ALHO PICADO, SALSA E PIMENTA A GOSTO. POR FIM, ENVOLVER BEM O GAIADO COM OS INGREDIENTES ANTERIORES E REGAR COM AZEITE.

### \* MODO DE PREPARAÇÃO

MATIAS VIVEIROS  
EBS DE MACHICO

EXPERIMENTE!



# MILHO

YUMMY!  
YUMMY! YUMMY!

## INGREDIENTES

- 1kg de milho;
- 5L de água;
- 500g de couve verde picada;
- 3 dentes de alho;
- 4 galinhos de segurelha;
- 1 cebola pequena;
- 5 colheres de sopa de azeite;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- ▷ NUMA PANELA GRANDE, PICAR OS DENTES DE ALHO, A SEGURELHA E A CEBOLA. ADICIONAR O AZEITE E LEVAR AO LUME A REFOGAR.
- ▷ MISTURAR A FARINHA DE MILHO COM A ÁGUA E DEITAR NA PANELA DO REFOGADO.
- ▷ DE SEGUIDA MEXER ATÉ COMEÇAR A FERVER.
- ▷ APÓS FERVER, JUNTAR A COUVE PICADA, DEIXAR COZER EM LUME BRANDO 20/30 MINUTOS E DEITAR SAL A GOSTO.
- ▷ DEPOIS DE COZER DEITAR EM PRATOS OU TRAVESSAS. TANTO SE PODE COMER QUENTE COM OU SEM LEITE OU FRIO CORTADO ÀS FATIAS OU AINDA FRITO EM ÓLEO.

LEONARDO RODRIGUES  
EBS DE MACHICO

BOM APETITE!

## CADA VEZ QUE DEITAS FORA O LIXO A CÉU ABERTO...

- A natureza precisa de muitos anos para **DEGRADAR**, por isso, **classifica, reduz, recicla e reutiliza** os diferentes materiais.

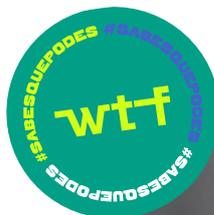
Numa das aulas, a nossa professora lembrou a necessidade de prestarmos cada vez maior atenção e de nos comprometermos de forma responsável com o cuidado do lixo que produzimos nas nossas casas. Ela destacou o **PILHÃO** e o **OLEÃO**, para além daqueles que já conhecemos tão bem, nomeadamente o embalão, o vidro e o papelão. Na verdade, as pilhas e as baterias usadas (de telemóveis e relógios, entre outras) são altamente prejudiciais se não forem colocadas no local correto. Portanto, devemos evitar lançá-las, por exemplo, para as levadas, tanques de água e para os terrenos de cultivo. Nos últimos dez minutos da aula, dirigimo-nos até ao portão principal da escola, onde se encontra o oleão, e fomos convidados a deitar duas garrafas de óleo e de azeite usados. Foi muito importante esta atividade, pois ficámos mais conscientes das nossas atitudes diárias, que, facilmente, conseguimos assumir de forma responsável. Podemos, na verdade, alertar os nossos pais para guardarem o óleo dos fritos na respetiva garrafa, a fim de a trazermos para o oleão da nossa escola, evitando que o mesmo seja deitado na pia das nossas cozinhas. Desta forma, contribuímos para a redução da poluição da água e dos solos, para além do óbvio entupimento dos canos.

Em suma, nós, eu, tu podemos ser parte da solução do problema do lixo, se o reduzirmos e separarmos, de forma correta, a fim de que este possa ser reutilizado e reciclado.

**MARIA LURDES PONTE**  
EB23 DA TORRE (CÂMARA DE LOBOS)

**TODOS NOS  
PREOCUPAMOS,  
TODOS PODEMOS  
AJUDAR!**

fnac



REFLETE



DESAFIA A TUA  
**CRIATIVIDADE!**

... e o próximo iPhone 15 pode ser teu!

VENCEDOR DO PRÉMIO  
**'MENTE CRIATIVA'**

**DIOGO CALDEIRA**  
EB/PE do PORTO DA CRUZ

**PARTICIPA!**

**ACREDITAMOS NA RESPONSABILIDADE  
DE FOMENTAR A ENTREAJUDA  
PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR.**

SABE MAIS EM: [HTTPS://WWW.FNAC.PT/RESPONSABILIDADE](https://www.fnac.pt/responsabilidade)