

n.º 4
janeiro' 26
EDUCAÇÃO

série **XI**

'A honra do saber' > Sara Oliveira • EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco (Porto Santo)



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia

DIÁRIO
de Notícias

2. O eco
do último toque

8. Sermão às vozes
que não ouviram



PONTE VIRGULA

Uma nova edição do 'Ponto e Vírgula' está no ar com muitas novidades e publicações que refletem o talento e criatividade dos alunos da nossa região! É com alegria que sou uma das correspondentes deste suplemento da EBS Dr. Luís Maurício da Silva Dantas — Carmo. Como aluna de Línguas e Humanidades, a leitura e a escrita fascinam-me e, sem dúvida, esta edição também.

Entre o stress das médias finais e a incerteza do futuro, nada melhor do que parar e ler este suplemento do jornal (pasmem, não é feito só para os nossos avós) e perceber que nenhuma experiência é individual!

Nesta edição, a nostalgia é um sentimento que predomina nos trabalhos presentes, como é exemplo 'O eco do último toque' da aluna Ana Cristina Abreu, da EBS Padre Manuel Álvares, que relata as lembranças vividas na escola, ou o trabalho 'Sermão às vozes que não ouviram' da aluna Ema Camacho, da ES de Francisco Franco.

POR FIM, CONVIDO-VOS A MERGULHAR NESTAS PUBLICAÇÕES E A ENCONTRAR, EM CADA LINHA, UM NOVO ÂNGULO SOBRE O QUE NOS RODEIA; AFINAL, A MELHOR PARTE DE LER O QUE OS OUTROS ESCRREVEM É PERCEBER QUE O MUNDO É MUITO MAIOR DO QUE O QUE VEMOS PELA NOSSA JANELA.



JOICE SILVA

EBS Dr. Luís Maurício da Silva
Dantas - Carmo
(Câmara de Lobos)

LÁ FORA, O "EXAME NACIONAL" DA VIDA NÃO TEM DATA MARCADA NEM CRITÉRIOS DE CORREÇÃO PUBLICADOS EM DIÁRIO DA REPÚBLICA.

Vou sentir falta das conversas de corredor que resolviam crises existenciais em cinco minutos e dos professores que, entre uma correção e outra, nos ensinaram mais sobre resiliência do que sobre o programa. O 12.º ano não é apenas o fim de um ciclo académico, é o fim da nossa infância institucionalizada. Amanhã, seremos caloiros, estagiários, adultos. Mas hoje, enquanto fecho o estojo pela penúltima vez, permito-me apenas ser aluna.

O MUNDO LÁ FORA PODE ESPERAR MAIS UMA MINUTOS. PELO MENOS ATÉ AO PRÓXIMO TOQUE.

V
Ana Cristina Abreu
EBS Padre Manuel Álvares
(Ribeira Brava)

O ECO do último toque

Otoque da campainha sempre foi o som da liberdade. Durante doze anos, aquele tilintar estridente era o sinal de que a vida "real" começava lá fora, longe das fórmulas de física e das estrofes de Camões. Mas hoje, sentada nesta cadeira de plástico que parece ter moldado a minha postura ao longo de uma década, o som ecoa de forma diferente. Já não soa a fuga, soa a despedida. Estar no 12.º ano é viver num limbo constante. Temos um pé no futuro, a medir médias e a preencher candidaturas com as mãos trémulas, e outro no chão gasto do pavilhão, onde ainda nos rimos de piadas internas que ninguém de fora entenderia. Olho para os corredores e vejo os "miúdos" do 7.º ano, com as mochilas maiores do que eles, a correrem como se tivessem todo o tempo do mundo. E têm. Nós, por outro lado, tornamo-nos especialistas em contar os "últimos": o último teste de Matemática, o último intervalo ao sol, a última vez que reclamamos da comida da cantina. Engraçado como passámos anos a desejar crescer, a querer trocar o pátio da escola pelo mundo, para agora sentirmos este aperto no peito. A escola, que tantas vezes apelidámos de prisão, revela-se agora como um casulo. Aqui, os erros ainda têm rede de segurança.

PONTO DE VISTA

PONTO DE VISTA

SER docente HOJE

ENTRE O CAOS E A PAIXÃO



*Imagem gerada por IA

Fruto de várias entrevistas informais a professores de diferentes níveis de ensino, esta reflexão nasceu da vontade de perceber o que realmente significa ser docente nos dias de hoje. Entre relatos de dificuldades, desilusões e de pequenas vitórias, descobri o que os leva a continuar numa profissão exigente, mas essencial, e o que ainda os mantém motivados a entrar todos os dias numa sala de aula.

No 1.º ciclo, captar a atenção e manter a disciplina são batalhas constantes. «Eles querem aquilo que não lhes dá maçada, o que não lhes dá trabalho», conta uma professora com 39 anos de carreira. Muitos pais mostram-se ausentes e não acompanham o estudo dos filhos, o que agrava a indisciplina. Apesar disso, insiste: «Sempre quis ser professora. Desde pequenina, já escrevia nos meus textos criativos.» O amor à profissão é lindo, mas não basta: é preciso força de vontade e persistência.

No entanto, existem compensações: «Professor, estou no quinto ano de medicina», disse-lhe um antigo aluno. São estes momentos que lembram que ser docente é algo único.

No ensino secundário, a realidade revela-se especialmente dura para os jovens professores. «Eu não tenho conhecimentos para lidar com inúmeros alunos, com tantas especificidades, com as quais já lidei», admite uma docente com apenas três anos de experiência. Até tarefas aparentemente simples se tornam desgastantes: «A própria burocracia que está por trás de uma simples visita de estudo é desmotivante.»

ENTRE A DESVALORIZAÇÃO, A BUROCRACIA E OS SACRIFÍCIOS PESSOAIS, SER DOCENTE HOJE É EDUCAR, ENSINAR E RESISTIR. É UM VERDADEIROATO DE CORAGEM, SUSTENTADO POR UM AMOR IMPRESCINDÍVEL QUE, PARA MUITOS, CONTINUA DIFÍCIL DE COMPREENDER.

Ser docente é um desafio diário. As exigências da escola atual são muito diferentes das de há meio século e, muitas vezes, o peso da burocracia sufoca mais do que ensinar. «É muito para fingir que as coisas correm bem», explica um professor com 27 anos de experiência. A carreira exige também sacrifícios pessoais:

Na educação pré-escolar, o papel do educador continua a ser desvalorizado. «Há muita gente que ainda não sabe o que é ser educador de infância, e acho que nunca vão saber.» Ainda assim, cada sorriso e cada conquista das crianças provam que o impacto deste trabalho é real. O amor à profissão é o que mantém estes profissionais de pé.

Tive colegas que só no ano passado entraram no quadro, já com filhos na faculdade.

V
Ema Teixeira
ES de Jaime Moniz (Funchal)

DIFFERENÇAS QUE PARTILHAM O MESMO ESPAÇO

Dentro de uma sala de aula cabem muito mais coisas do que mesas, cadeiras e um quadro. Cabem histórias, culturas, sonhos e personalidades que raramente se veem à primeira vista. Basta olhar com atenção para perceber que, apesar de estarmos todos no mesmo espaço, cada pessoa carrega um mundo completamente diferente. Há quem venha de famílias com costumes distintos, quem fale outra língua em casa, quem traga tradições que não aparecem nos manuais escolares. Essa diversidade cultural, muitas vezes silenciosa, enriquece a sala de aula, mesmo quando não é reconhecida. Cada aluno vê o mundo através das suas próprias experiências, e isso influencia a forma como aprende, pensa e se relaciona com os outros.

As personalidades também variam como cores numa paleta. Há os que falam alto e ocupam o espaço sem medo, e os que preferem ficar em silêncio, observando tudo com cuidado. Alguns aprendem rápido, outros precisam de mais tempo. Nenhuma dessas formas é errada, mas nem sempre há espaço para todas serem compreendidas. Muitas vezes, espera-se que todos sejam iguais, quando a verdadeira riqueza está precisamente nas diferenças.

Nem sempre é fácil conviver com quem pensa ou age de maneira diferente. A diversidade pode gerar conflitos, mal-entendidos e até preconceitos. No entanto, é nesses desafios que se aprende a respeitar, a ouvir e a aceitar. A escola torna-se, assim, um espelho da sociedade: imperfeita, diversa e em constante mudança. No meio de tantas diferenças, há algo que nos une: todos estamos ali a tentar crescer, descobrir quem somos e encontrar o nosso lugar. Talvez a maior lição que a sala de aula nos dão não venha de um teste ou de um livro, mas da convivência diária com pessoas que nos mostram que não existe apenas uma forma de ser, pensar ou viver.

V
Francisca Sousa
EBS de Santa Cruz

NO CENTRO DAS ATENÇÕES



Finalistas de São Vicente

No dia 5 de dezembro de 2025, os finalistas de São Vicente viveram um dos momentos mais marcantes do seu percurso, a Bênção das Capas, celebrada na Igreja Paroquial da Vila. Foi um dia muito esperado durante anos, mas que, para ser sincera, passou num instante. Entre cerimónias, discursos e a ansiedade constante de estar no centro das atenções, quase não nos apercebemos do tempo a passar. Ainda assim, aproveitámos cada segundo, conscientes da importância daquele momento.

A Bênção das Capas simbolizou o fim de uma etapa e o início de tantas outras, carregadas de incertezas, sonhos e esperança. Foi um dia profundamente simbólico, não apenas pelo traje que vestimos, mas por tudo o que ele representa, o esforço, crescimento, quedas, superações e aprendizagens que nos moldaram até aqui.

O ditado «É preciso uma vila para educar uma criança» nunca fez tanto sentido. Ao longo deste caminho, fomos acompanhados por inúmeros professores, funcionários, famílias e pela própria população, que de diferentes formas contribuíram para a nossa formação, não só académica, mas também humana. A todos eles, o nosso sincero agradecimento.

Este dia também lhes pertence, porque cada passo dado até aqui foi construído com apoio, dedicação e muito carinho. ■

Sara Santos
EBS/PE/C D.^a Lucinda Andrade
(São Vicente)

PONTO DE VISTA O RELÓGIO

Enquanto o relógio não anda,
sinto que não preciso de crescer.

Está parado na mesma hora há meses,
como se tivesse decidido esperar por mim.

Lá fora, a vida não faz o mesmo
os dias passam
as perguntas continuam,
e toda a gente parece saber para onde vai...
e eu...
eu fingo que sei também.

Olho para o relógio
sempre que penso no meu futuro
Enquanto ele está parado,
sinto que ainda não falhei.

Mas o tempo não fica preso dentro desta sala,
ele foge pelas janelas,
entra nas vozes dos outros,
cresce sem pedir licença.

* Tenho medo de crescer
porque se crescer tenho de escolher...
e se escolher errado?

Não faz mal,
posso sempre voltar atrás,
um dia, tomei coragem
e toquei no relógio sem pensar.

Ele voltou a bater,
baixo,
quase tímido.

Não me sinto pronto.
Mas percebo que nunca vou sentir.
O relógio anda.
E eu também.

Inês Inácio
EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva
(Funchal)

R.

ENTRE A ESCRITA E A INDEPENDÊNCIA

No mês de dezembro, a escola recebeu o engenheiro Luís Cardoso, escritor timorense para a apresentação de alguns dos seus livros. Começou por falar de uma velha lenda que explica a atribuição do nome crocodilo à sua terra natal, Timor, uma vez que o formato desta ilha é idêntico ao de um crocodilo, tornando-se este um elemento de consagração.

Prosseguindo a palestra, o escritor timorense conta o quanto difícil foi Timor tornar-se independente. Primeiramente, devido ao regime que permanecia em Portugal — o Salazarismo — e também pelos massacres indonésios, nos quais morreram mais de 300 crianças. Nesta instabilidade, o escritor sofre com perdas e foi aí que entre estudos e lutar pela sua terra natal, decide voltar.

No seu regresso, exerceu a profissão de professor e tornou-se uma figura ativa na defesa e luta pela liberdade do seu país. Após a sua independência, encontrou na escrita refúgio e conforto. Luís Cardoso concluiu a sua palestra, fazendo referência a 'O Plantador de Abóboras' e 'Hotel Timor', duas das suas obras, nas quais o escritor relata o sofrimento do povo timorense que, após as invasões da Indonésia e muito sofrimento, se reergueu e alcançou a sua independência. ■

▼
Beatrix Pereira
EBS da Ponta do Sol

NO CENTRO DAS ATENÇÕES



▼

SE ÉS ALUNO
DO SECUNDÁRIO,
PARTICIPA
NA TUA ESCOLA

PLAZA
MADIRA

CONCURSO ESCOLAR
GRANDE IDEIA
n.º 3. jan 2026

Ana Catarina Gonçalves
Es de Francisco Franco (Funchal)



■ POESIA

SILÊNCIO QUE "BRADO"

OLHARES VAZIOS, PASSOS LIGEIROS,
SOMBRA QUE SEGUIM, MÉDOS INTEIROS.
MÃOS QUE TOCAM SEM PERMISSÃO,
GESTOS QUE FEREM SEM COMPASSÃO.

PALAVRAS CORTADAS, VOZ SILENCIADA,
NUM MUNDO CEGO, NUMA ALMA CALADA.
DIZEM QUE É NADA, QUE NÃO FOI ASSIM,
MAS QUEM SENTE SABE: NÃO TEM FIM.

VERGONHA IMPOSTA, CULPA INDEVIDA,
FERIDA ABERTA, POR ESCONDIDA.
"NÃO FALES DISSO", DIZEM BAIXINHO,
MAS O SILENCIO É APENAS UM CAMINHO.

QUEBRAR O MEDO, ERGHER A VOZ,
FAZER JUSTIÇA, NÃO ESTAR A SÓS.
POQUE NINGUÉM TEM O DIREITO,
DE FERIR UM CORPO, DE RASGAR UM PEITO.

QUE O MUNDO VEJA, QUE O MUNDO ENTENDA,
QUE A CULPA NUNCA A VITIMA A PREnda.
QUE A VERDADE SE TORNE ESCUDO
E QUE O RESPEITO SE ESPALHE SOBRE TUDO.

■ Sofia Ribeiro
ES de Jaime Moniz (Funchal)

Bibliografia

Vieira, Alberto. *A Madeira na Expansão Atlântica*. Funchal: Centro de Estudos de História do Atlântico, 2001.
Godinho, Vitorino Magalhães. *Os Descobrimentos e a Economia Mundial*. Lisboa: Editorial Presença, 1991.
Direção Regional dos Arquivos da Madeira. *Ciclo do Açúcar e Povoamento da Ilha*. Funchal: Governo Regional da Madeira, 2005.
Saraiva, José Hermano. *História Concisa de Portugal*. Lisboa: Publicações Europa-América, 2010.

Imagens

<https://restosdecoleccao.blogspot.com/2011/09/porto-do-funchal.html>
<https://i.imgur.com/R29iZ2dAVXsEh8mi-086fLNytdPwMZFGiAfTXUGwzE!9qbtIiafm89LWmKn-WZg20Kgb363cpItbqKrFZAt5X-27VhdQSZ8BpMYqWhCx4gc8h7dB7wEptX63FMIC9n0c7yzpJGOxIZVHtSn4/s1600-h/Funchal.101.jpg>

INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

ENTRE A CANA
E O MAR

Funchal, 22 de fevereiro de 1478.

O meu nome é Diogo Alves, sou filho de um pequeno lavrador. Nasci quando a Madeira já não era apenas floresta e fogo, mas um lugar marcado pelo trabalho duro e promessas de prosperidade. Desde cedo, aprendi a trabalhar a terra, primeiro no cultivo de trigo, e mais recentemente, no cultivo da cana-de-açúcar, que tem vindo a transformar a ilha. Hoje, observo os engenhos do açúcar a girar sem descanso, movido pelas águas das levadas que serpenteiam nas serras, resultado do trabalho dos homens que quebraram as montanhas.



A Madeira tornou-se o centro do comércio atlântico e exemplo para as outras terras que Portugal virá a conquistar.

A cana-de-açúcar ainda é novidade, trazida por ordem dos capitães donatários com o apoio da Coroa portuguesa. Rapidamente tornou-se o principal produto de exportação da Madeira. Dizem que é o "ouro branco" do Atlântico. Vejo navios genoveses, flamengos e castelhanos ancorarem no porto do Funchal, carregando sacas que adocam as mesas distantes. A ilha prospera, mas o custo é visível nos rostos e no corpo dos escravos africanos, responsáveis pelo funcionamento dos engenhos e pela produção em larga escala. Carrego mercadorias que poucos homens se atreviam a carregar, e os cortes nos meus braços provam a condição social: agricultor, mas com o sonho de, um dia, tornar-me dono de um engenho. Trabalho desde o nascer do sol até ao toque das ave-mariás. O ar cheira a caldo fervido e a madeira molhada. O ouro branco enriquece os mercadores e os grandes proprietários, enquanto trabalho apenas para sobreviver. Ainda assim, sinto que faço parte de algo maior:

A Madeira tornou-se o centro do comércio atlântico e exemplo para as outras terras que Portugal virá a conquistar.



À noite, exausto do trabalho, olho para o mar, e penso que esta ilha, apesar de pequena, está ligada ao mundo inteiro. A doçura que produzimos traz riqueza e prestígio, mas também traz sofrimento e privação. E assim, entre o suor e a esperança, comprehendo que a verdadeira riqueza da Madeira reside na coragem e no esforço que quem a constrói todos os dias.

■ João Daniel Abreu
EBS de Santa Cruz

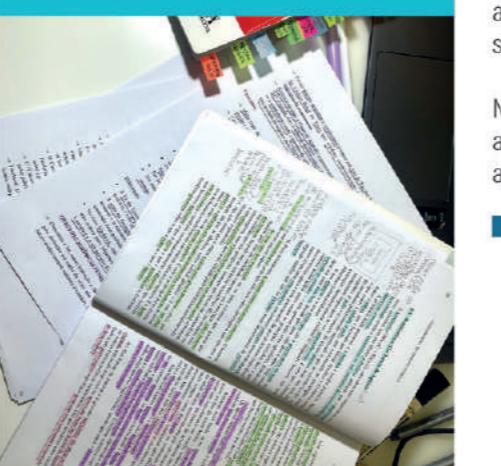
■ REPORTAGEM

o SONHO QUE COMANDA A TOGA

A

transição entre o ensino secundário e a universidade é frequentemente descrita como um salto, mas para quem escolhe a Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa, o desafio assemelha-se mais a uma maratona de resistência e adaptação. No caso da jovem estudante Inês Maciel, a mudança foi, conforme descreve, «particularmente profunda». «Deixei para trás a objetividade dos números da área de Economia para mergulhar na densidade da palavra e da interpretação jurídica». O que poderia parecer um desvio de percurso revelou-se, afinal, uma síntese perfeita entre o raciocínio lógico que trouxe da matemática e uma afinidade latente com a escrita, herdada das leituras partilhadas com o pai na infância.

A chegada à faculdade trouxe consigo a necessidade de desmistificar preconceitos enraizados. Contra a ideia comum de que o Direito se resume a um exercício mecânico de memorização, a ex-aluna da nossa escola defende que «a memória é apenas o último pelourinho de um processo muito mais rico». No dia a dia académico, o foco está em compreender a "razão de ser" de cada norma e em desenvolver um espírito crítico capaz de resolver problemas concretos. É nesta capacidade analítica que o curso se torna estimulante, afastando-se da imagem redutora de um simples "marranço" exaustivo de manuais e códigos. No entanto, o sucesso nesta nova etapa, não depende apenas da inclinação intelectual. Com apenas quatro meses de curso, a adaptação tem sido marcada por uma gestão rigorosa do tempo e pela conquista de uma independência precoce.



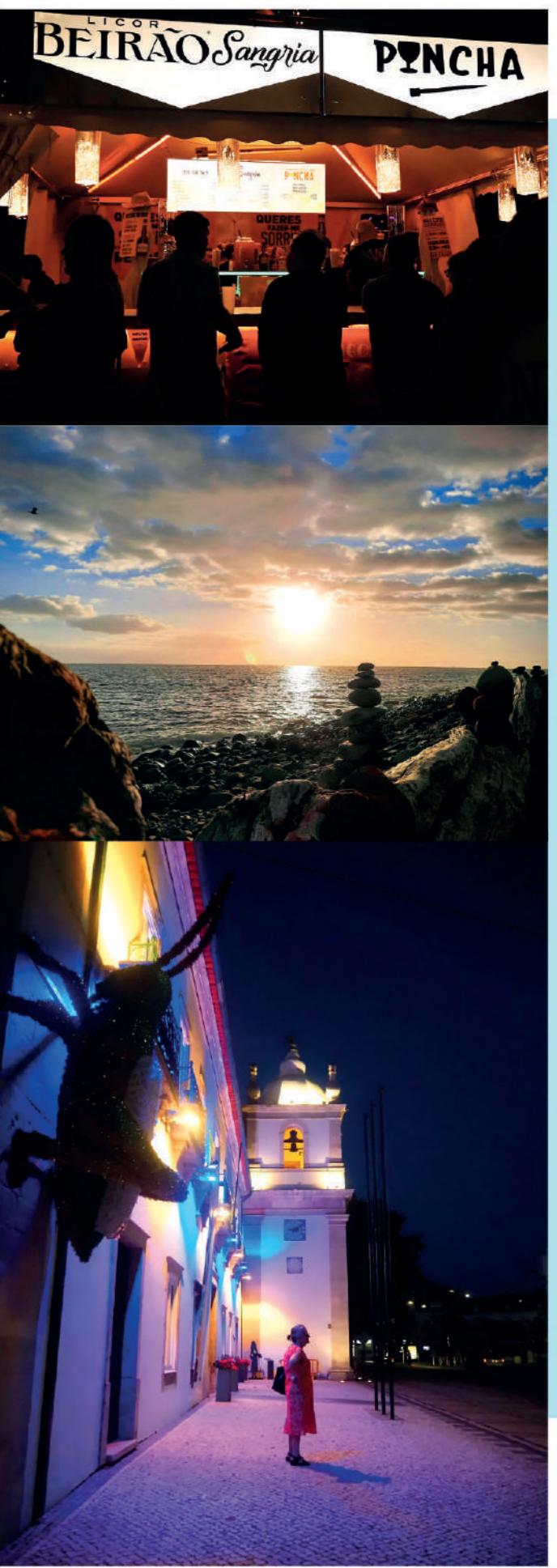
«Viver longe da família e gerir sozinha as exigências de um curso conhecido pelo seu rigor obrigou-me a uma evolução rápida», tal como reconhece Inês.

A estratégia para não sucumbir ao volume de leitura assenta na organização diária e num estudo contínuo, provando que, embora a exigência seja elevada, o equilíbrio é possível para quem encara o trabalho como um investimento e não como um sacrifício. Com olhos postos no futuro, o objetivo surge com uma clareza invulgar para quem ainda está no início da jornada: o desejo de seguir a advocacia. Daqui a cinco anos, a meta é ter a licenciatura concluída e estar já a trilhar os primeiros passos no mercado de trabalho ou numa especialização que lhe permita atingir a excelência que a profissão exige. Para os que ainda enfrentam a pressão do 12.º ano, a sua mensagem é de resiliência. Recordando o seu próprio percurso, sublinha que «o sonho comanda a vida», mas que esse sonho deve ser acompanhado pela disciplina que começa a ser construída ainda nos bancos da escola secundária.

No final, o esforço de hoje é o que garante a serenidade para enfrentar os desafios de amanhã.

■ Afonso Serrão
EBS/PE da Calheta

■ FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO



■ 'O Som que se Cala'
Beatriz Ferreira, EBS da Ponta do Sol

■ CONTO

CADERNOS ESQUECIDOS

Acasa da avó parecia mais pequena do que a Petra lembrava, mas também mais escura, como se algo ali dentro tivesse ficado à espera dela durante anos. O ar era frio, imóvel, e cada passo ecoava como se a casa tentasse repetir seus movimentos. Petra subiu as escadas para o sótão, guiada por uma mistura de obrigação e pressentimento. A luz que entrava pelas frestas tremia, como se hesitasse. Ela começou a abrir caixas, separando roupas e fotografias, mas foi quando derrubou sem querer um velho baú que ouviu um som surdo, como algo deslizando para fora. Era uma caixa pequena. Fechada com um elástico gasto. Parecia... deliberadamente escondida. Dentro, continha três cadernos de capa parda. Sem datas. Sem títulos.

Petra abriu o primeiro. Reconheceu a letra da avó imediatamente. Mas no topo da primeira página havia algo que ela nunca tinha visto: «Para quando nada em mim ficar». A frase arrepiou-a. Virou a página. Ali estavam instruções, não apenas lembranças. Eram como avisos. «Se eu esquecer o teu rosto, mostra-me um espelho. Não para que eu me reconheça, mas para que eu não tenha medo». Outra página: «Se eu perguntar quem está na porta à noite, diga apenas: alguém que já passou por aqui». Petra franziu a testa. A avó nunca falava de medos. Nunca. O segundo caderno era ainda mais perturbador. «Sinto presenças quando a casa fica demasiadamente silenciosa». «Às vezes acordo e tenho certeza de que alguém está sentado ao pé da minha cama». «Não contes a ninguém. Vão achar que é doença. Talvez seja. Ou talvez não». Petra sentiu o coração acelerar. A avó jamais mencionara nada disso. E aquela casa sempre fora... normal. Não fora? O terceiro caderno estava quase vazio, mas o pouco que havia parecia escrito durante noites difíceis. A letra tremia, riscava, recomeçava. «Há coisas que não esqueci, mesmo querendo». «Se eu desaparecer por alguns minutos, procura-me no sótão». «Foi lá que tudo começou».

Petra fechou o caderno. O sótão pareceu subitamente mais frio. O silêncio, mais denso. De repente, algo caiu atrás dela, um objeto pequeno, rolou até parar perto de sua perna. Ela virou-se devagar. Era apenas uma caneta velha. Mas a caixa onde os cadernos estavam... estava um pouco mais aberta do que antes. Ela tinha a certeza de que a fechara. O coração batia forte, mas ela respirou fundo. «É só sugestão. Só lembranças». Sentou-se e, na página final do primeiro caderno, escreveu com mãos trémulas: «A avó não está sozinha. Eu não a vou esquecer». Quando desceu do sótão, teve a sensação nítida de que alguém a observava das sombras, não com maldade, mas com uma espécie de esperança silenciosa.

E, por um breve instante, Petra teve a certeza de que a avó estava ali. Esperando. Talvez, afinal, alguns esquecimentos não fossem dela.

■ **Petra Soraia Aguiar**

EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva (Funchal)

■ ILUSTRAÇÃO SURREAL

A ÚLTIMA CONVERSA ENTRE DOIS ESPELHOS



■ **Vitória Ferraz, EBS/PE/C do Porto Moniz**

■ POESIA

OS NÓS DOS NOVELOS

**QUANDO OS MEUS CABELOS,
EM REAÇÃO AO VENTO,
ESVOAÇAM E EMBARAÇAM EM NOVELOS,
SINTO O MEU PEITO ARDER.**

**ENTRO NO MAR,
SENTO-ME NA RELVA,
ADMIRO O LUAR,
DEITO-ME NA CAMA.**

**PERDI-ME NOS NOVELOS,
OS QUE O VENTO CRIOU.
O VENTO QUE REMEXE O MAR,
ARRANCA A RELVA,
ASSUSTA O LUAR
E AFUGENTA-ME PARA A CAMA.
COMO SE NÃO PERTENCESSE
A ALGO QUE NUNCA PEDI PODER PERTENCER;
COMO SE NÃO FOSSE DIGNA
E OS NOVELOS CRIASSEM NÓS AO TECER.**

**TENTO CORTAR,
ISSO NUNCA PEDIU CRESCER.
MAS A LÂMINA,
CEGA DE TENTATIVA,
FALHA AO ACERTAR
NOS NÓS DOS NOVELOS.
DESPEDAÇOU ALGO
MAIS APERTADO QUE, ANTES, OS CABELOS.**

**O MEU PEITO ARDE,
NUNCA PEDI PODER PERTENCER,
SER DIGNA DE ALGO QUE NÃO PEDI PARA SER.
E, COMO UM MILAGRE,
A DOR SE DISSIPA
EM PENSAMENTOS CORTADOS AO MEIO
PELO VENTO QUE SE ALOJA
NOS ANTIGOS NÓS DOS NOVELOS.**

■ **Constança Fonseca
EBS de Machico**

■ CONTO

UM NOVO COMEÇO

Tudo começa durante as férias de verão, quando Emma é despertada pelos raios de sol que entram pela janela. Dormira muito mal, porque este é o dia da grande viagem que tem pela frente.

Emma viaja para a Nova Zelândia para viver com a avó Cornélia em consequência de os seus pais terem morrido num acidente de carro há apenas algumas semanas. De coração apertado, arrastou-se, para se levantar porque, apesar da perda, queria recomeçar a vida onde ninguém soubesse nada sobre o seu passado e não a olhasse com pena ou, como os seus amigos, que já não lhe dirigiam a palavra, sabendo que agora era uma rapariga sem pais, quase sem família.

A tutora levou-a ao aeroporto, profissional e distante. Estava muito nervosa, mas também cansada, pelo que dormiu durante todo o voo e o tempo pareceu passar-se rapidamente. Emma era próxima da sua avó, tinha saudades dela, embora, habitualmente, se vissem no Natal. Quando as duas se encontraram, o abraço foi espontâneo:

— Como correu o voo? Deves estar com fome, depois de uma viagem tão longa. Preparei panquecas para nós, podemos come-las com geleia de frutos vermelhos frescos do jardim. Mas, vem comigo, primeiro tenho uma surpresa para ti.

Emma sentiu-se imediatamente melhor e até esboçou um sorriso, pronto de alegria:

— Hmmh, delicioso, parece ótimo e eu estou ansiosa pela surpresa. Ao chegar a casa, a rapariga fechou os olhos e sentiu o cheiro da brisa do mar. Adorava o cheiro do mar e não conseguia imaginar um lugar mais bonito do que a casa da avó onde havia calor e paz.

A velha senhora preparara o sótão dando-lhe a forma carinhosa de um quarto acolhedor e seguro para Emma crescer, para ser o seu reino. Tomada a refeição, a avó surgiu com uma caixa de transporte da qual espreitavam dois olhinhos tímidos. Emma esboçou o sorriso mais espontâneo dos últimos tempos e exclamou:

— Oh, que gatinha tão linda! É perfeita para mim... Certamente viveremos muitas aventuras juntas.

Depois de um fim de semana apaziguador e calmo, com a avó, Emma tinha agora de enfrentar o seu primeiro dia na nova escola e, quem sabe, fazer amigos, para não voltar a sentir-se tão só. Naturalmente que a noite foi novamente passada em claro, eram muitas as expectativas... E se os outros, da sua idade, não gostassem dela? E se a achassem diferente? E se todos já pertencessem a grupos? E se voltasse a sentir-se tão só como antes?

NO DIA SEGUINTE, FELIZMENTE, OS SEUS RECEIOS REVELARAM-SE INFUNDADOS. A DIRETORA DA ESCOLA APRESENTOU-A À TURMA, COM TODA A NATURALIDADE E, IMAGINE-SE, HAVIA UMA CADEIRA E MESA VAZIA, LOGO NA PRIMEIRA FILA.

A professora cumprimentou todos e iniciou o trabalho. De imediato, Emma sentiu-se rodeada de rostos simpáticos e interessados em saber quem era. No entanto, a grande prova de aceitação, ou não, seria a do intervalo, passado num jardim bem cuidado e colorido. Também ali, Emma presentiu, desde logo, a aproximação de uma rapariga que lhe ofereceu parte do seu lanche. Mais dois rapazes rapidamente se acercaram e a amizade voltou a acontecer.

■ **Theresa Ponsold**

EBS/PE/C Bispo D. Manuel Ferreira Cabral (Santana)

■ INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

UM SUSPIRO DE LIBERDADE

Portugal vivia numa ilusão de ordem e obediência construída pelo Estado Novo. O silêncio era imposto, a censura era constante e qualquer tentativa de questionamento do regime poderia ser paga com a vida. «Deus, Pátria, Família», repetia-se em cartazes, jornais e discursos, até se tornar um ruído permanente. Eram tempos difíceis para os intelectuais e, sobretudo, para Helena Manchueira.

Recém-casada com Manuel Manchueira, o governador civil de Lisboa, Helena ocupava um lugar de prestígio na sociedade, mesmo que contra a sua vontade. Era uma sonhadora, amante da literatura, herdara isso do falecido avô, escritor exilado por se opôr ao regime de Salazar. Desde pequena, Helena sempre mostrou paixão pelo pensamento livre. Claro que não se casara por amor, mas sim por oportunidade.

O coração da nova esposa de Manuel ainda pertencia a Fernando Moraes, o único homem que amara.

Fernando era um jornalista por vocação e um idealista por natureza. Sonhava em poder escrever sem censura, mas foi combater na Guerra Colonial por pressão do pai, onde acabou morrendo. A última carta que escrevera a Helena, sua noiva na época, falava melancolicamente sobre importância de continuar a pensar.

Guardou a carta como quem guarda uma vida inteira, junto de outros livros proibidos e dum pequeno diário, onde anotava pequenas reflexões acerca da vida que vivia, todos mantidos longe de Manuel.

Os recém-casados viviam no Chiado, num amplo apartamento num prédio burguês. Ele passava os dias em reuniões e em eventos oficiais, enquanto ela se distraía com livros e silêncios. Manuel não era grande apoiante dos hábitos de leitura da esposa, dizendo-lhe constantemente que isso só complicava a cabeça das mulheres.

Em novembro de 1973, Helena teve um encontro inesperado com Ricardo Moraes, o irmão mais velho de Fernando. Ricardo era agora um tenente das forças armadas. Falaram por breves minutos,

mas o suficiente para perceber o que estava por vir. O descontentamento crescia cada vez mais, a guerra continuava e já havia homens prontos a agir. Helena era a favor da mudança, mas não acreditava que a violência seria a melhor opção. «Não queremos magoar ninguém», assegurou Ricardo. «Pois diga-lhes que coloquem cravos nas armas», sugeriu Helena.

A 25 de Abril de 1974 Helena acordou mais cedo que o costume. Na rádio, uma música repetia-se de forma incomum. Manuel saiu cedo, ordenando-lhe que não saísse de casa. Da janela, viu grupos de pessoas na rua, soldados sem agressividade, flores nas espingardas. O medo dava lugar à esperança. Não conseguiu resistir e pela primeira vez, desobedeceu ao marido. As ruas pareciam mais alegres, pessoas cantarolavam e faziam promessas de liberdade. Quando regressou a casa, tudo estava igual. Mas tudo tinha mudado. Helena abriu o diário e escreveu, finalmente, sem esconder o conteúdo.

A mulher suspirou, um suspiro de liberdade.



Lara Melim

EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco
(Porto Santo)

Bibliografia

Cândido de Azevedo. *A Censura de Salazar e Marcelo Caetano*.
Kenneth Maxwell. *O Império Derrotado*.
Irene Pimentel. *As Mulheres do Estado Novo*.
Fernando Rosas. *Salazar e o Poder: A Arte de Saber Durar*.

Imagen

Autor: Carlos Gil, fotojornalista português que ficou conhecido por registrar as cenas icónicas de soldados com cravos nas armas.

■ FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO

■ 'A procura do silêncio', Martim da Silva, EBS/PE/C D.^a Lucinda Andrade (São Vicente)



■ FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO



■ 'Não pede, permanece'

Jénifer Sousa, EBS Padre Manuel Álvares (Ribeira Brava)

■ CONTO

ENTRE O QUE CHEGA E O QUE PARTE

A estação era um lugar de passagens, não de permanências. Ainda assim, havia ali um banco encostado a uma parede antiga, onde o tempo parecia abrandar por breves instantes. Não era confortável nem bonito, mas tinha a estranha capacidade de acolher silêncios. Foi nesse banco que Leonor se sentou numa manhã cinzenta, sem saber que aquele gesto mudaria a forma como passaria a olhar para as esperas. Chegava sempre cedo demais e preferia observar a estação a acordar. Os passos apressados, os rostos cansados de quem parte e os vazios de quem fica. Havia algo profundamente humano naquele movimento constante.

Miguel apareceu dias depois e sentou-se no mesmo banco, mantendo uma distância respeitosa. Tinha um ar tranquilo, quase deslocado naquele cenário de urgência. Trocaram apenas um olhar breve, seguido de um aceno discreto. Durante semanas, dividiram o espaço em silêncio, até que um atraso prolongado obrigou as palavras a surgir. «Parece que hoje ninguém chega a horas», comentou ele. Leonor sorriu. Foi assim que começaram. As conversas nunca foram profundas demais, nem superficiais em excesso. Falavam de músicas ouvidas ao acaso e de pequenas observações sobre o mundo. Nunca perguntaram para onde o outro ia ou de onde vinha, e havia uma delicadeza implícita em não atravessar certas fronteiras.

Mateus Gouveia
Escola da APEL (Funchal)



O tempo que partilhavam era curto, mas intenso. Leonor gostava da forma como Miguel escutava. Ele admirava a maneira como ela via beleza em coisas simples. Sem se darem conta, começaram a esperar um pelo outro. Leonor era sempre a primeira a levantar-se quando o aviso soava, dizia «até amanhã» como quem deixa algo por dizer, e Miguel via-a afastar-se, com a sensação estranha de perder algo que nunca fora realmente seu. O amor chegou sem anúncio, instalado nos gestos pequenos. No lugar guardado no banco, no olhar que procurava, no silêncio confortável. Nenhum dos dois ousou nomeá-lo.

ALGUMAS COISAS EXISTEM MELHOR QUANDO NÃO SÃO DITAS.

Nunca dia improvável, o comboio de Leonor foi cancelado. Ficaram mais tempo, caminharam pela estação, partilharam um café demasiado quente e uma conversa mais longa do que o costume. Então, ela falou da partida definitiva, um novo trabalho, outra cidade, outra vida, sem tristeza na voz, apenas aceitação. «Tive medo que fosse só isto», confessou. Miguel respondeu após um instante: «Às vezes, o que é breve não é pouco. É apenas inteiro no tempo que tem». Quando o comboio finalmente chegou, Leonor segurou-lhe a mão. Não prometeram escrever nem voltar, porque sabiam que algumas histórias existem para ficar onde começaram. Ela partiu. Durante algum tempo, Miguel continuou a sentar-se naquele banco, observando os começos e os fins alheios, até que um dia alguém se sentou ao seu lado. Não era Leonor. Miguel sorriu, levantou-se e seguiu caminho, porque há amores que não precisam de durar para serem verdadeiros, basta terem existido, entre o que chega e o que parte.



INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

ALÉM DA GUERRA

No fim da Primeira Guerra Mundial, o mundo encontrou-se numa situação de instabilidade e desespero generalizado. As duras sanções que a Alemanha enfrentou após o Tratado de Versalhes, com pesadas indemnizações financeiras, perda de territórios e o sentimento de humilhação nacional, vieram «preparar terreno» para um novo conflito. Surgem movimentos extremistas; na Alemanha, em 1933, Hitler chegou ao poder, prometendo restaurar o orgulho nacional e construir uma sociedade assente na superioridade racial. A ideologia do regime defendia a existência de uma «raça ariana», considerada superior. A ciência, propaganda e repressão legitimavam políticas racistas, de perseguição e eliminação de grupos-alvo do «antisemitismo racial». As Leis de Nuremberg retiraram a cidadania alemã aos judeus e institucionalizaram a discriminação racial, visando eliminar características tidas como impuras.

Sabrina Ferreira
EBS Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas – Carmo (Câmara de Lobos)



Médico nazista Carl Clauberg (à esquerda), que realizava experiências médicas forçadas nos prisioneiros do Bloco 10 do campo de Auschwitz. Polónia. Foto tirada entre 1941 e 1944.

Fonte: As Experiências Médicas Nazistas
Encyclopédia do Holocausto

REPORTAGEM

OSR. FERNANDO MAIS DO QUE VIGILANTE É UM AMIGO DA ESCOLA

Na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, Fernando é uma presença constante e indispensável. Como vigilante escolar, acompanha diariamente mais de mil alunos, mas o seu papel vai muito além da segurança. Fernando ama o seu trabalho e demonstra-o em cada gesto, procurando sempre que os alunos se sintam bem, protegidos e respeitados dentro do espaço escolar.

queria que os outros a sentissem também... Num ato inesperado de empatia, começou a soltar os prisioneiros injustiçados que aguardavam, em silêncio, um fátil destino. Foi nesse momento que os soldados, ao constatarem a fuga em massa, receberam a ordem final de ativar a bomba suicida, destinada a apagar provas, vidas e todos os vestígios do que ali tinha acontecido.

A criatura permaneceu no recinto, garantindo tempo suficiente para que os últimos prisioneiros escapassesem. Pouco depois, a explosão destruiu tudo, silenciando a criatura e os soldados que obedeceram até ao fim. A guerra terminaria pouco tempo depois, mas ela nunca chegou a saber-lhe. Criada como um erro e condenada ao esquecimento, morreu consciente de que tinha salvado inúmeras vidas, recuperando, no seu último gesto, a humanidade que lhe fora negada. O verdadeiro monstro nunca foi a criatura, mas a ideologia que a criou.

Sabrina Ferreira
EBS Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas – Carmo (Câmara de Lobos)

Para além do seu trabalho diário, Fernando lançou um desafio com uma forte mensagem humana. Incentivou alunos e adultos a pegarem num caderno que já não utilizam em casa e

a escreverem uma palavra ou uma frase. A proposta é que, ao longo do ano, esse caderno se transforme numa história coletiva, construída com pensamentos, ideias e sentimentos, em prol da humanidade.

Segundo Fernando, este exercício simples pode ajudar as pessoas a refletir e a tornarem-se mais conscientes das suas ações. A primeira palavra que escolheu para iniciar este desafio foi "amor", um valor que orienta a sua forma de estar na escola e na vida.

Através deste gesto simbólico, deixa uma mensagem clara:

«todos somos capazes de contribuir para um mundo melhor, começando por pequenas atitudes.»

O exemplo de Fernando mostra que, mesmo fora da sala de aula, também se educa. Com dedicação, empatia e humanidade, prova que o verdadeiro impacto na escola nasce das pessoas que cuidam dos outros todos os dias.

Catarina Ferreira
EBS Gonçalves Zarco (Funchal)



Fonte: As Experiências Médicas Nazistas
Encyclopédia do Holocausto

PONTO DE VISTA

FORA DA LINHA RETA...

Há uma sensação estranha que parece acompanhar muita gente atualmente: a de estar sempre um passo atrás. Atrasado nos objetivos, nas decisões, na vida. É como se houvesse um cronômetro a contar o tempo que já devíamos ter decidido. Comparações ajudam pouco, mas estão por todo o lado. Há sempre alguém que já sabe o que quer seguir, alguém com planos definidos, alguém que parece sempre mais seguro. E nós? Ficamos ali, a fingir que também sabemos, quando na verdade estamos a improvisar.

Dizem-nos que esta é a fase das escolhas importantes, onde o erro parece um beco sem saída. Escolher um caminho passa a parecer fechar todas as outras portas. E, com isso, cresce o medo de decidir mal ou de decidir tarde demais.

O curioso é que quase ninguém admite sentir isto. Todos parecem estar orientados, quando muitos estão apenas a avançar às cegas, com receio de parar. Talvez por isso o cansaço não venha só do trabalho, mas da constante pressão de ter de ser um semideus e de estar sempre no sítio certo, num mundo que não nos deixa ser apenas gente. Com o tempo, percebemos que a vida não é uma linha reta. Não há uma meta única, nem um tiro de partida igual para todos. Cada pessoa aprende, falha e recomeça no seu próprio tempo.

Talvez não estejamos atrasados. Talvez estejamos apenas a caminho.

V
Denise Pinto
EBS/PE da Calheta



NO CENTRO DAS ATENÇÕES

MESMO FIM, PERCURSOS DIFERENTES

Acerimónia da Bênção das Capas, no final do 12.º ano, representa muito mais do que uma simples tradição escolar. Para mim, ela simboliza o encerramento de um ciclo longo, marcado por aprendizagens, desafios, erros, conquistas e crescimento pessoal. Ao vestir a capa, cada aluno carrega consigo uma história única, construída ao longo de anos de estudo e convivência.

Durante o percurso escolar, enfrentamos momentos difíceis, como a pressão das avaliações, o medo de falhar e a incerteza em relação ao futuro. A capa acaba por representar a superação desses obstáculos. Ela lembra-nos que, apesar das dificuldades, conseguimos avançar e concluir uma etapa importante da nossa formação. Não é apenas um símbolo de sucesso académico, mas também de resistência e persistência.

Além disso, a capa está fortemente ligada às relações criadas na escola. Amizades, conflitos, professores marcantes e experiências inesquecíveis fazem parte do significado que ela carrega. Quando todos vestem a capa, as diferenças tornam-se menos visíveis e surge um sentimento de união. Independentemente do percurso de cada um, naquele momento todos partilham o mesmo objetivo alcançado.

Na minha opinião, a capa também simboliza uma fase de transição. O final do 12.º ano marca o momento em que deixamos para trás a rotina escolar e começamos a encarar novas responsabilidades. A capa, nesse sentido, representa a passagem da adolescência para uma fase mais madura da vida, onde decisões importantes precisam de ser tomadas. Ela traz consigo tanto orgulho quanto incerteza, pois o futuro ainda é desconhecido.

NO ENTANTO, É IMPORTANTE LEMBRAR QUE A CAPA NÃO DEFINE O VALOR DE NINGUÉM. CADA ALUNO VIVEU O SEU PERCURSO DE FORMA DIFERENTE, COM RITMOS E DIFICULDADES PRÓPRIAS. O VERDADEIRO SIGNIFICADO DESTE EVENTO NÃO ESTÁ APENAS NA CERIMÓNIA OU NA ROUPA USADA, MAS NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL E NAS APRENDIZAGENS ADQUIRIDAS AO LONGO DO CAMINHO.

Por fim, considero que as capas funcionam como um símbolo de memória. Mesmo depois da cerimónia terminar, elas continuam a representar tudo o que foi vivido durante esses anos. Sempre que olhamos para a capa, recordamos os desafios superados, os momentos felizes e as pessoas que fizeram parte dessa etapa. Assim, as capas não representam apenas um fim, mas também o início de novos sonhos e oportunidades.



“DESLOCADO”

DA MADEIRA PARA O MUNDO

Na rubrica 'Vozes da Escola', entrevistámos o pianista da banda madeirense NAPA, Lourenço Gomes. O membro mais novo da banda e ex-aluno da Escola Francisco de Franco partilhou connosco como se juntou ao grupo musical, algumas curiosidades sobre o mesmo e recordou a experiência no Festival da Canção e na Eurovisão.

► Iago Fernandes (IF): Para quem ainda não vos conhece, como descreverias a banda em 10 segundos?

Lourenço Gomes (LG): É uma banda madeirense de Indie Rock que tem uma música muito famosa.

► Júlia Barros (JB): Quando entriste nos NAPA, tinhas ideia da dimensão que poderia tomar?

LG: Nenhum de nós tinha ideia da proporção que isto ia tomar. Sou o mais novo da banda, tenho 21 anos e, quando eles começaram, o objetivo era só ter uma banda de amigos, não isto que depois veio a acontecer. Acho que principalmente eles, que começaram na casa da minha avó, não estavam à espera de que isto nenhuma.

A Eurovisão e o Festival da Canção colocaram-nos no mapa. De repente a música é ouvida no mundo inteiro, chegando ao país em que mais se ouve, a Indonésia, o que nem faz sentido

► IF: Para terminar, se os NAPA pudessem dar um conselho aos Men on the Couch [projeto inicial da banda], qual seria?

LG: Mudem de nome (risos), vai correr bem. O nome é melhor, quatro letras é muito mais fácil. O nome em inglês



► IF: Quem é que foi o primeiro a dizer "isto afinal pode ser algo sério"?

LG: Eu acho que o meu irmão [Guilherme Gomes, vocalista] foi o que acreditou mais de nós todos. Ele deixou de trabalhar para se dedicar mesmo a isto, antes de todo o sucesso do Festival da Canção.

► JB: Quando surgiu a ideia de "Deslocado", imaginaram o impacto que ainda tem?

LG: Não. Estávamos a pensar em fazer uma música que fosse sobre sair da Madeira e viver em Lisboa, o que depois, naturalmente, se alargou a muitas outras pessoas deslocadas por todo o mundo.

► JB: Que perspetivas de futuro tens para a banda?

LG: É difícil prever o que um projeto musical vai ser, inevitavelmente vai haver altos e baixos. Agora tivemos a sorte de ter tudo este sucesso.

O que eu espero é que as pessoas continuem a gostar dos próximos álbuns como gostaram deste.

► IF: Para terminar, se os NAPA pudessem dar um conselho aos Men on the Couch [projeto inicial da banda], qual seria?

LG: Mudem de nome (risos), vai correr bem. O nome é melhor, quatro letras

é muito mais fácil. O nome em inglês

Júlia Barros e Iago Fernandes
ES de Francisco Franco (Funchal)

NO CENTRO DAS ATENÇÕES



ACOLHER É VIDA

As turmas do 11.º 1 e 11.º 2 deram vida ao Christmas Jumper Day, unindo a tradição inglesa das camisolas de Natal a uma causa nobre: apoiar o Centro de Acolhimento Aconchego. No âmbito das disciplinas de Inglês e Francês, os alunos planearam cada detalhe, desde a criação de cartazes apelativos até à logística de recolha nos pavilhões 1 e 4.

Nos dias 11 e 12 de dezembro, mobilizaram a comunidade escolar, recebendo bens essenciais com entusiasmo. Esta experiência não serviu apenas para angariar donativos; foi um exercício de cidadania que os relembrava — e a todos nós — da importância de manter um olhar atento e solidário para com os mais vulneráveis, transformando a escola num verdadeiro espaço de partilha.

Matilde Ramos
EBS/PE/C Bispo D. Manuel Ferreira Cabral (Santana)



PONTO DE VISTA



Ó papel da LIBERDADE na sociedade

Aliberdade sempre foi um tema intensamente debatido, devido à sua necessidade numa sociedade moderna. Diz-se que um indivíduo é livre quando este tem a possibilidade de escolher as suas próprias ações de forma autónoma, lidando com as consequências associadas.

Podemos afirmar que o desenvolvimento de uma sociedade está ligado à liberdade que alguém tem para exprimir as suas opiniões. Um fluxo constante de ideias abre novas possibilidades, ao incentivar a curiosidade e o espírito de experiência. No entanto, na China, marcada por uma falta de liberdade de expressão, há imenso desenvolvimento, apresentando a possibilidade de uma sociedade desenvolvida, mas sem liberdade.

Isto constitui uma estratégia de curto prazo, que criará severos problemas sociais. É evidente que tudo tem os seus limites, incluindo a liberdade. As nossas ações devem ter como finalidade o bem-estar próprio e o da comunidade envolvente, tendo esta

última prioridade. Por exemplo, um kleptomaniaco tem liberdade para escolher roubar ou não. Considera-se que reprime a sua liberdade pessoal, para não causar mal à população ou que, ao reprimir o desejo, continua a ser livre para voltar a decidir? Tirar as possibilidades será sempre uma limitação das liberdades. Além disso existem situações em que roubar é tolerável, como um pai que rouba, para alimentar os filhos. Por outro lado, quando alguém comete um crime grave, como um homicídio, terá a sociedade o direito de restringir liberdades?

Em vez de castigar causando sofrimento, deve haver um esforço para que essa pessoa consiga corrigir as suas falhas, sendo reabilitada com humanismo, de forma que possa viver em sociedade. Também existem limites materiais que restringem a nossa capacidade para fazermos as ações que escolhemos, ou seja, a nossa liberdade. Ao precisar de uma casa e não a conseguir alugar ou comprar, ao querer estudar e não ter condições financeiras, perco possibilidades de escolha, logo tenho a minha liberdade limitada.

Concluindo, a liberdade promove o desenvolvimento de uma sociedade e deve ter sempre a comunidade em mente, sendo assim um valor importante, que está associado com muitos outros fatores, que devem ser considerados ao melhorar a nossa liberdade.

José Pedro Gaspar
Escola da APEL (Funchal)



PASSATEMPOS: UM ALÍVIO PARA A MENTE

Ter um passatempo é benéfico para a nossa saúde, uma das vantagens mais importantes é que nos ajuda a escapar da ansiedade do nosso dia-a-dia e oferece-nos um momento de relaxamento para fugirmos da rotina. Ao praticar um *hobby* estamos a dedicar uma parte do nosso tempo a certas atividades que não estão relacionadas com preocupações, que nos ajudam a libertar tensões e stress, a melhorar a nossa vida social, a aumentar a nossa autoestima e a desenvolver novos talentos.

Alguns *hobbies* até podem fomentar conexões sociais, estimular a nossa criatividade, empatia e habilidades. Todos estes benefícios podem ser aplicados na nossa vida diária, já que estimulam o nosso cérebro, melhoram a memória e nos ajudam a regular as nossas emoções, também ao nos proporcionar novas habilidades estas podem ser aproveitadas em muitas situações. Não importa que passatempo é, o crucial é não vê-lo como uma obrigação, porque senão deixaria de ser algo que nos acalma. Tem de ser algo que gostamos e nos interessa, pode ser realizado ao ar livre, em grupo, em casa, uma atividade como desenhar ou ler, mas é importante que nos dê um momento de paz no dia onde podemos desconectar e fazer algo que nos dá prazer.

Os passatempos são uma estratégia para a saúde mental, são como uma terapia natural que nos permite reduzir a nossa ansiedade, quer sejam atividades físicas ou intelectuais, dar-nos um espaço de diversão e melhorar o nosso bem-estar, incluir um *hobby* na nossa vida diária é valioso para uma vida mais equilibrada.

V
Aranza Teixeira
EBS de Machico



o INSTA do Camões

@marie.antoineet_queen escreveu:

“ Bolo caseiro!!! Até que enfim acertei na receita! Red Velvet coberto de amêndoas, delicioso. Dizem que lá fora a vida não anda assim tão doce – aqui em Versalhes não se ouviu falar de nada... Posto a receita amanhã”

V
Matilde Velez
EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco (Porto Santo)

#LetThemEatCake
#redvelvet
#Patissier
#oInstaDoCamoes
#viral





o INSTA do Camões



gil_vicente_1536 escreveu:

“O Fidalgo da pressa: Vedes vós, ó gente vâ, o Novo Fidalgo? Anda sempre de cabeça baixa, a mão colada num aparelho luminoso, trocando virtudes por *vistos*. Pensa que a alma se mede pelos *seguidores* e que o mérito e a vaidade é que lhe dão os tais algoritmos! **”**

Maria Brasão
ES de Jaime Moniz (Funchal)

#GilVicenteModerno
#AutoDaBarcaDoFeed
#CríticaSocial
#olnstaDoCamoes
#pontoevirgula



SEGUE-NOS!



@PVnaESCOLA



PONTO DE VISTA

SERMÃO ÀS VOZES QUE NÃO OUVIRAM

Iembro-me de tardes que pareciam eternas, do sol a escorregar lentamente sobre os telhados, e de nós, crianças, acreditando que o tempo nunca acabaria. As horas eram rios tranquilos, e cada minuto tinha cheiro, cor e sabor.

Não era viva na ditadura, nunca vi os tanques na rua, nem ouvi o som dos cravos a rasgar a noite escura. Mas herdei um silêncio antigo, guardado no peito das minhas – mulheres que falavam baixo com medo nas entrelinhas. Cresci com palavras por dizer, com gestos presos nas mãos, num tempo em que já era livre, mas trazia a prisão na intenção.

Agora, o tempo corre, impiedoso. Sinto-o nos exames que medem tudo menos a identidade, nas regras feitas para formar estatísticas e horários, na própria voz que julga

cada pensamento e na imagem refletida que nunca corresponde ao que desejo. A mente apressa-se, o coração treme e a infância parece um filme distante.

Vivemos segundos comprimidos, experiências fragmentadas, como se a vida fosse acelerada, avaliada e consumida. A economia pesa: viver, comprar uma casa, existir... — tudo mede, mas nada define quem somos de verdade.

O coração adolescente tropeça: apaixonamo-nos em silêncio, sentimos rejeições desastrosas, guardamos ciúmes, medos e deceções. O peso de nós próprios é o que mais dói: queremos ser perfeitos, parecer fortes, e, ainda assim, tropeçamos na pressa, na ansiedade, na saudade.

Lá não estive, mas lembro-me. Porque o silêncio se herda e há lutas que se vivem mesmo só com esperança.

**O TEMPO NÃO
ESPERA, A INFÂNCIA
NÃO VOLTA, E CADA
INSTANTE QUE
ESCAPE DEIXA UM ECO
PROFUNDO DENTRO DE
MIM. SERÁ QUE ALGUM
DIA ABRAÇAREI O
TEMPO ANTES QUE ELE
DESAPAREÇA POR FIM?**

▼
Ema Camacho
ES de Francisco Franco (Funchal)

dezembro

PRÉMIO MAIS CRIATIVIDADE



A criatividade esteve, uma vez mais, em destaque no mês de dezembro, com a distinção da **Clara Lopes**, aluna da EBS Padre Manuel Álvares (Ribeira Brava), vencedora do prémio '+Criatividade'.

No artigo '*O luxo esquecido de ler*', a jovem reflete, de forma crítica e realista, sobre o afastamento dos livros numa era dominada pelos ecrãs, sublinhando a leitura como pilar do pensamento crítico, da empatia e da liberdade intelectual.

A seleção do trabalho coube ao Gabinete da Secretaria Regional de Educação e o prémio traduziu-se num *voucher* de **40 euros**, com o apoio do Plaza Madeira.

Participa no 'Ponto e Vírgula' e o próximo prémio pode ser teu! Informa-te junto do professor de contacto na tua escola! Queremos ler o que tens para nos contar. ■