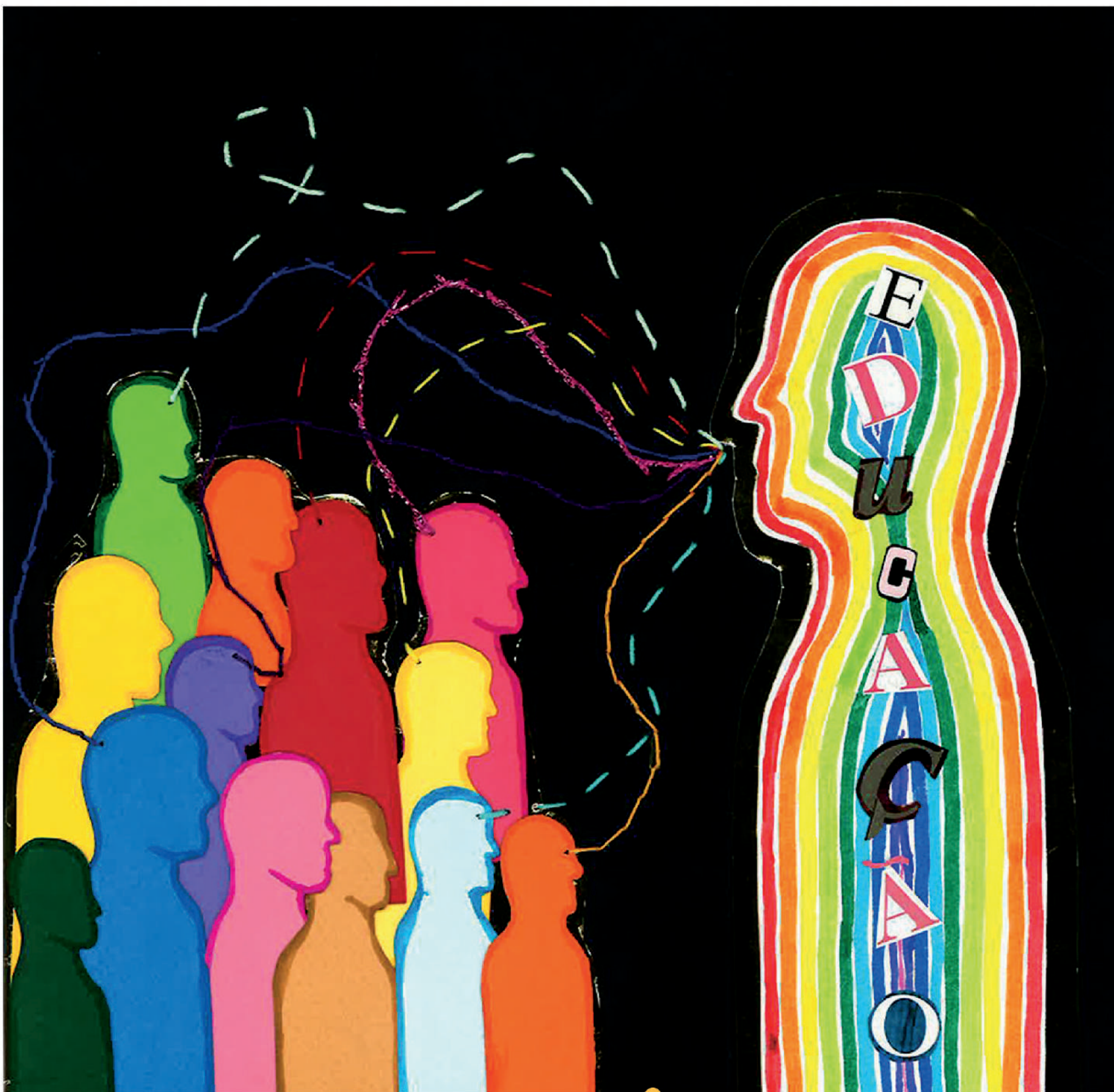


3. A promessa de um
amanhã

6. O outro lado do
amor



PONTE e VÍRGULA

O 'Ponto e Vírgula' está de volta, desta vez de uma forma ainda mais especial. Sinto um carinho especial por esta edição, porque aborda temas que levo como bandeiras, desde a participação jovem em várias áreas sociais ao combate à violência no namoro. Aborda de uma forma intensa, mas acima de tudo sincera, o que me leva a acreditar ainda mais neste projeto.

Ler os trabalhos desta edição e ver a profundidade com que foram escritos é uma verdadeira lufada de ar fresco. Desde o primeiro poema à última crónica, esta edição é mais do que um conjunto de textos, é uma afirmação de que os jovens estão prontos para assumir as rédeas. Pensar que os jovens são menos capazes ou estão mal preparados para o futuro é um erro. Um erro apenas cometido por quem está desatento, ou simplesmente não quer saber.

A genialidade da crónica 'Não é sobre corvos', da Liisu Ratnik, leva-nos a repensar aquilo que tomamos como

garantido, juntamente com 'A promessa de um amanhã', de Fátima Côrte, que nos conta a sua história.

Estão aqui mais do que palavras e textos. Este suplemento carrega as histórias destes jovens, os seus sentimentos mais profundos e as suas reflexões. Tudo isto porque encontram aqui um espaço seguro e uma forma de tornar o mundo melhor, nem que seja só um pouquinho. Não é tão difícil quanto parece. Falar, escrever e desenhar são apenas algumas das formas de expressarmos aquilo que sentimos, de mostrarmos a nossa indignação com algo e o nosso agrado. Estes jovens permitem-se sentir, ousam dizer o que pensam e fazem-no com um sorriso. Por isso, escreva, fale e permita-se sentir, afinal, só se vive uma vez.

É uma honra fazer parte da família 'Ponto e Vírgula', o que só é possível porque continua a haver quem acredite que existe uma luz em todos nós, apenas à espera de se acender. Obrigado a todos os que acreditam neste projeto, porque fazem acontecer. Por fim, gostava de convidar o leitor a sentar-se e a entrar nesta viagem que é ler. Bem-vindo à Família! ■

IAGO
FERNANDES

ES de Francisco Franco
(Funchal)



"O QUE É
O AMOR?"

EU NÃO SEI O QUE É O AMOR.
QUEM ME DIZ? QUEM ME DIZ?
SENTE-SE? OUVI-SE?
TEM FORMATO OU MATIZ?

NÃO SEI QUAL É O SEU CHEIRO,
NEM ONDE O POSSO ENCONTRAR.
CORRE PARA MIM LIGEIRO,
QUÊ SOU EU QUE O VOU BUSCAR?

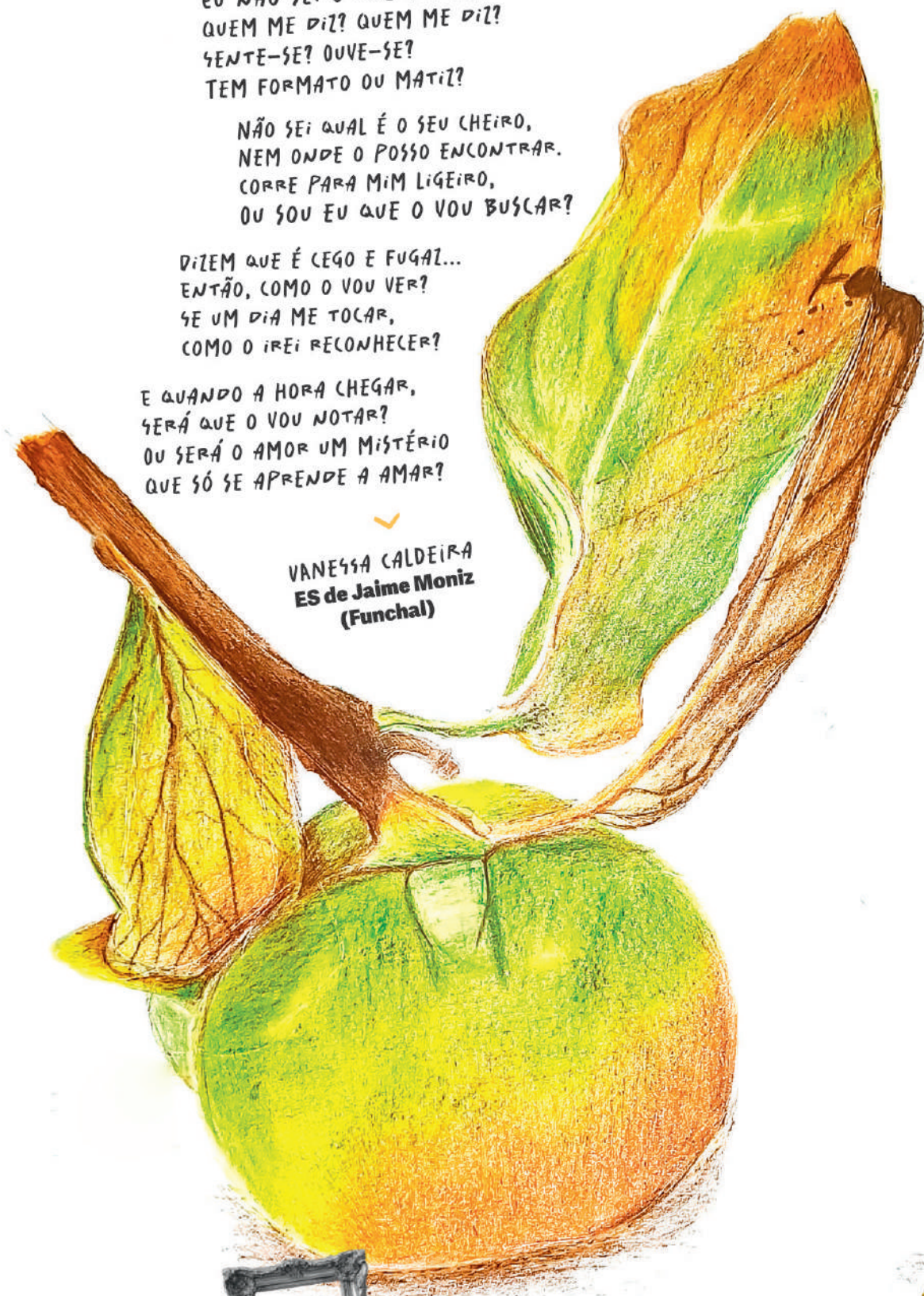
DIZEM QUE É LEGO E FUGAZ...
ENTÃO, COMO O VOU VER?
SE UM DIA ME TOCAR,
COMO O IREI RECONHECER?

E QUANDO A HORA CHEGAR,
SERÁ QUE O VOU NOTAR?
OU SERÁ O AMOR UM MISTÉRIO
QUE SÓ SE APRENDE A AMAR?

VANESSA CALDEIRA
ES de Jaime Moniz
(Funchal)



Ilustração de Angelina Freitas
EBS de Machico
'A pausa do Ciclo'



A PROMESSA DE UM AMANHÃ

Eu fui nascida e criada na cidade de Caracas, cujas imponentes montanhas do Ávila abraçam os desejos do povo. O meu lar localizava-se em Santa Mónica, no norte da cidade, lá passei toda a minha infância, numa casa gigantesca, com um imenso jardim, onde a minha avó, muito antes do meu nascimento, plantara uma figueira. Quando hoje vejo um figo, não posso evitar de deixar escapar uma lágrima. Assim, sonho plantar uma figueira no meu jardim, apesar de não gostar de figos.

Lembro-me perfeitamente da minha casa, como se ontem lá tivesse ido, o cheiro do meu quarto e as paredes cor de rosa pastel, a enorme janela em frente à minha cama e as bonecas que nele deixei, desarrumadas e que ainda aguardam por mim, sentadas; estão também à minha espera uma guitarra, a minha altura na época, marcada ao canto da porta e a bailarina de cristal da minha avó, que, num certo momento, parti, quebrei algo cuja cola não conseguirá reconstruir.

Deixei a minha infância... Lembro-me da minha escola, o Colégio Agustiniانو Cristo Rei, no qual entrei pela primeira vez aos seis anos, totalmente contra a minha vontade. Recordo as lágrimas no dia da chegada e — quem diria?! — no dia da despedida. Aí, deixei amigos e sonhos que não cabiam na minha mala de vinte e cinco quilos, bem como as várias bicicletas que tive e nas quais nunca aprendi a andar, deixei a promessa de um amanhã que nunca chegou.

Às vezes, na minha mente, juro que consigo tocar nas fotos da sala de minha casa na Venezuela ou flutuar na água da piscina onde aprendi a nadar... mas, infelizmente, não passa de uma ilusão. A minha casa de infância é o lugar onde as minhas memórias me transportam. Tenho a certeza de que, se alguma vez lá voltar, tudo estará igual, pois, nas portas fechadas do meu lar, o tempo ainda não fez as suas arbitrariedades. O meu coração deixou de ter vida no dia em que de lá saí, e, apesar de estar prestes a fazer dezassete anos, devo confessar, se alguma vez voltar à minha cápsula do tempo, voltarei a ter treze anos e abraçarei tudo o que deixei para trás. ■

Fátima Côrte
EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva
(Funchal)



Almada Negreiros, Retrato de Fernando Pessoa, 1964. Coleção CAM, FCG, Lisboa.

Fonte de informação: https://pt.wikipedia.org/wiki/Retrato_de_Fernando_Pessoa#/media/Ficheiro:Almada_Negreiros,_Retrato_de_Fernando_Pessoa,_1964.jpg

QUEM DISSE QUE
FERNANDO PESSOA
É ABORRECIDO?



NO CENTRO DAS ATENÇÕES

EBS de Santa Cruz trocou as canetas e os manuais por uma experiência imersiva de teatro e música. A Companhia de Teatro Birra apresentou a peça 'Já conheces Pessoa?', dando a conhecer Fernando Pessoa e aos seus heterónimos, provando que a poesia está longe de ser um tema estático. Em vez do formato tradicional de aula, os alunos vivenciaram os poemas através da interação direta com os atores, numa abordagem que humaniza um dos maiores nomes da literatura portuguesa. A peça retrata a jornada de dois amigos que descobrem Pessoa juntos, espelhando as dúvidas e momentos de distração típicos do estudo em grupo. Segundo o elenco, o objetivo principal é mostrar que estudar pode ser divertido.

«Queremos que os jovens percebam que Fernando Pessoa não é uma figura distante dos manuais, mas alguém com sentimentos semelhantes aos de qualquer adolescente», explicam os autores. Esta identificação ajuda a criar empatia com os textos e a compreender as emoções por trás das palavras.

O espetáculo, que começou a ser preparado em 2019, resultou de uma seleção cuidadosa de poemas e da criação de um universo musical que dá ritmo à narrativa. Durante a apresentação, a reação dos alunos foi decisiva, uma vez que a interação molda o rumo da peça, tal como a participação ativa faz a diferença numa sala de aula. No final, o silêncio da literatura deu lugar ao aplauso, transformando a aprendizagem numa descoberta próxima e cheia de vida. ■

Francisca Sousa
EBS de Santa Cruz

PONTO DE VISTA

Argumentar, debater, mudar

Vivemos tempos em que precisamos aproximar os jovens da participação ativa e consciente na política e em muitas outras áreas da nossa sociedade.



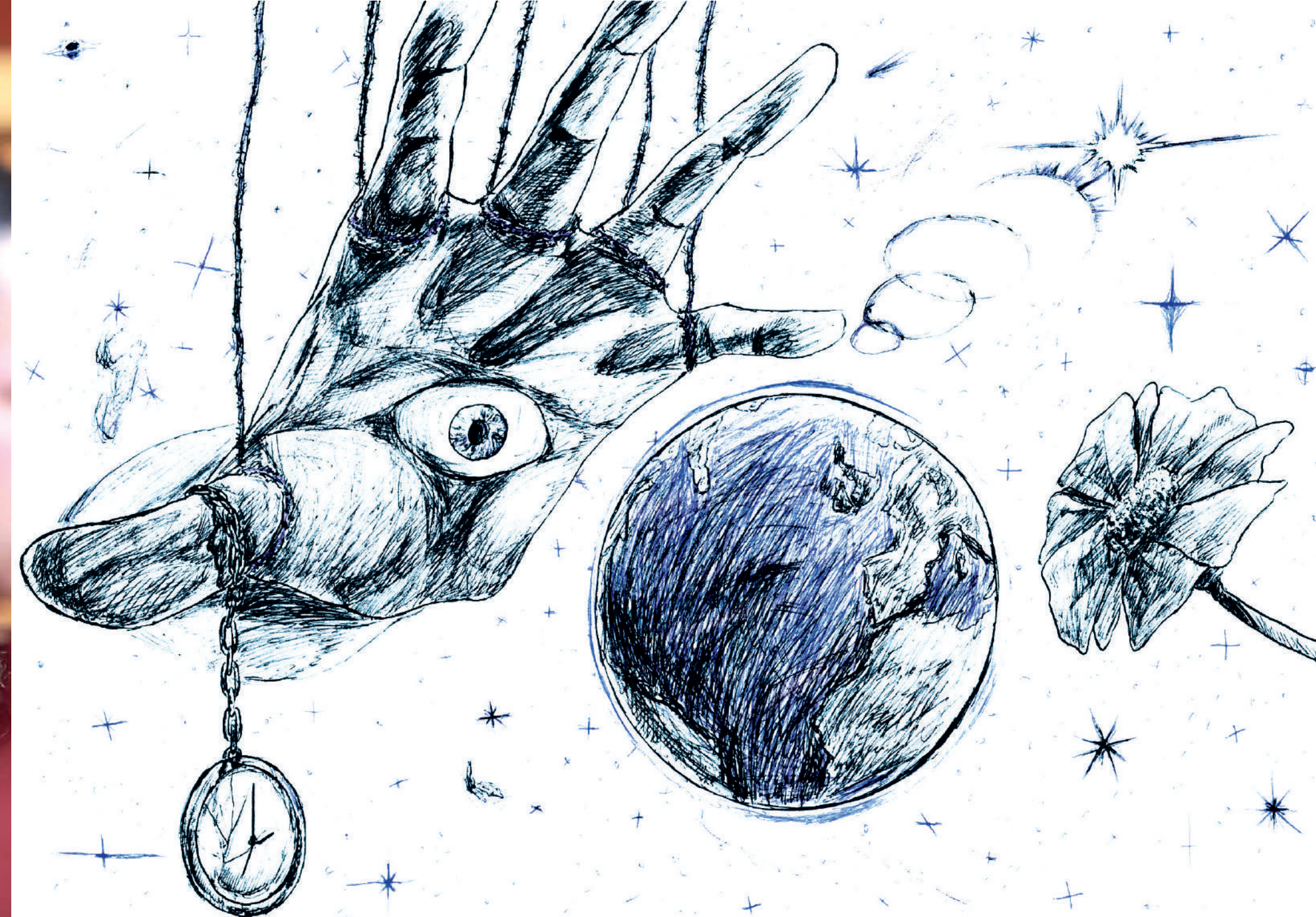
projeto Parlamento dos Jovens tem propiciado a participação dos alunos da EBS Gonçalves Zarco e de outras nove escolas da Região, cumprindo, não só uma função de cidadania, mas de aprendizagem motivadora para a atividade e intervenção política dos jovens da região, aproximando-os dos centros de decisão. Recordo com entusiasmo a minha participação, em março de 2025, neste projeto, na Assembleia Legislativa.

A sessão iniciou-se com a apresentação dos projetos de cada escola, cujo tema foi: **'Novas tecnologias: oportunidades e desafios para os jovens'**, seguindo-se um debate muito participado em que os alunos tiveram de discutir e decidir qual o melhor projeto, para ser levado e defendido na Assembleia da República Portuguesa, pelas duas escolas vencedoras. Esta iniciativa foi muito enriquecedora para mim e para todos os participantes, pois, alertou-nos para a participação dos jovens na construção duma

cidadania ativa; dum pensamento crítico e colaborativo dos alunos e para uma desmistificação de que os jovens, só devem intervir e pensar no país e nas suas leis, quando atingem a maioridade. Este projeto também ajuda os alunos a ultrapassarem barreiras individuais como **o medo de falar em público e o medo de errar.**

Todos nós que participámos no Parlamento dos Jovens tivemos toda a experiência de trabalho de um deputado: desde a construção das medidas a serem apresentadas, até à discussão das mesmas na Assembleia Legislativa, o decorrer dos trabalhos realizou-se em conformidade com o regulamento da mesma.

Ao participar neste projeto, os alunos não só podem estar dentro desses trabalhos da Assembleia Legislativa e perceber as dinâmicas entre as bancadas, como também podem ter, conforme expressou Laura Teles, **«uma experiência distinta das restantes em que participei, onde pude intervir verdadeiramente e expressar a minha opinião sabendo que iria fazer a diferença. Ganhei mais conhecimentos sobre a dinâmica política do país e construí uma capacidade de argumentação mais crítica».**



Concurso Escolar Grande Ideia

n.º 4 ■ fevereiro 2026

SE ÉS ALUNO DO SECUNDÁRIO,

PARTICIPA NA TUA ESCOLA

Ilustração de Telmo Menezes
EBS/PE/C Bispo D. Manuel Ferreira Cabral (Santana)
'Deus cósmico'



■ CONTO

PARA ALÉM DO HORIZONTE

Era demasiado pequena para entender verdadeiramente o significado de emigrar e as suas consequências. Tinha apenas oito anos quando os meus pais tomaram essa decisão tão difícil. Tanto eu como o meu irmão gémeo, Sebastian, acreditávamos, na nossa inocência, que se tratava apenas de uma simples viagem. Era divertido fazer as malas e imaginar os lindos lugares que íamos conhecer. Pensávamos em praias, praças coloridas e doces que nunca tínhamos provado, sem imaginar que deixaríamos para trás os cheiros dos jantares em família na casa do meu avô e os risos dos vizinhos, que eram bons amigos. No entanto, os meus pais carregavam um peso que eu não compreendia. O meu pai falava em voz baixa com os meus tios, como se tentasse convencer-se de que estava a fazer o correto, e a minha mãe demorava horas a dobrar cada peça de roupa, observando cada foto como se estivesse a despedir-se de partes da sua vida.

Na véspera da viagem, estive com a minha melhor amiga, a Nicole, e com os seus avós. Rimos, corremos pelo estacionamento e jogámos à apanhada por entre os carros. Naquele momento, o mundo parecia normal, sem qualquer sinal de despedida. Lembro-me de sentir que tudo era usual, sem imaginar que, dali a poucas horas, tudo mudaria. No dia seguinte, ao acordar, já não senti a mesma emoção de uma viagem recreativa. A luz do sol entrava pela janela, mas parecia diferente, pesada. Cada objeto do quarto parecia sussurrar um adeus silencioso. A sala cheirava a ansiedade e angústia, sentimentos tão estranhos para mim. O meu irmão tentava brincar com o seu boneco, mas nem ele sorria como antes. Senti que partilhávamos o mesmo sentimento de insegurança, apesar de não saber as palavras certas para o descrever.

A caminho do aeroporto, não conseguia deixar de observar tudo à minha volta, como se soubesse que o regresso não seria tão cedo.

No aeroporto, ouviam-se choros e despedidas por todo o lado. Estava tão confusa que não sabia como reagir. Todos se abraçavam como se quisessem prender o tempo. O barulho das malas misturava-se com os anúncios do altifalante. Vi crianças a apertarem bonecos contra o peito, pais a sussurrem promessas e mães a limparem lágrimas, e percebi que não estávamos sozinhos naquela dor. Sentada no avião, junto à janela, compreendi que o lugar onde cresci, onde sorri e vivi tantos momentos felizes, passaria a existir apenas nas minhas lembranças. Olhei para o meu irmão e senti uma mistura de medo e incerteza, como se estivesse a deixar ali uma parte de mim. O avião tornou-se um mar de emoções. Muitas famílias viviam a mesma realidade, enfrentando aquilo que tantos temem. Ouvi mães a sussurrar histórias para acalmar os filhos assustados e pais a segurar as mãos de quem amavam com força. O som dos motores misturava-se com os nossos corações, batendo acelerados, enquanto subíamos acima da cidade que sempre fora o nosso lar.

Contudo, no fundo daquele avião, sentia-se também o aroma da esperança: a de um dia regressar ao lugar onde fomos felizes. Mesmo distante, a minha família levava consigo a coragem para recomeçar, os sorrisos guardados, as memórias do passado e a certeza de que o amor não conhece fronteiras, nem existe distância capaz de o apagar.

■ **Camila Reinolds**
ES de Jaime Moniz (Funchal)

■ REPORTAGEM

A VIDA DE ATORES NÓMADAS NO TEATRO

Nesta reportagem, procurámos conhecer melhor a realidade do teatro itinerante através do testemunho de atores que viajam regularmente entre escolas e cidades para apresentar espetáculos. A entrevista permitiu compreender a exigência desta profissão, os desafios da vida em viagem e a importância da arte na sociedade e na educação.

Laura Jesus (LJ): Como é a vossa rotina quando estão a viajar em digressão?
Gonçalo Babo: Tem de ser regulada pois os horários são muito exigentes. Aqui na Madeira, nós acordamos por volta das 5:30/5:45, porque temos de começar um espetáculo às 8:00 na primeira escola. São, em média, 5/6 espetáculos por dia, logo tudo tem que estar organizado, desde as refeições ao que vamos levar para cada escola, até à forma como nos tratamos. Temos que estar cientes de toda uma logística, de um horário, assim como a disciplina pessoal é rigorosa para que corra tudo bem. É muito exigente.

LJ: É difícil conciliar a vida pessoal com uma carreira tão ligada às viagens?
Inês Saúde: É um desafio, mas ajuda quando a nossa família e amigos compreendem a área, e de alguma forma também fazem parte dela. Quando não há essa compreensão é mais difícil, ainda mais vivendo a itinerância. A maioria das pessoas estão habituadas a ver o trabalho de alguém como algo mais rotineiro e não como algo incerto. A nossa profissão é inesperada e difícil, mas eu acredito que é possível com as pessoas certas à nossa volta.

LJ: O que mais gostam e o que menos gostam na vida de atores nómadas?
Inês Saúde: O que gosto mais é a novidade. Porque acordo e já sei o que vai acontecer, mas, no fundo, vou ser sempre surpreendida. E, como eu sou uma pessoa muito racional, gosto de ter as coisas muito organizadas e tenho um bocadinho de “toque”, faz-me bem à minha saúde mental sair da zona de conforto. Por isso, é incrível: é uma novidade. A parte mais maçadora acaba por ser estar longe das pessoas mais importantes e esta questão. Nem sempre é simples explicar ao outro o que é que nós fazemos, e não compreendem.

LJ: Que mensagem gostariam de deixar aos alunos da nossa escola sobre o teatro e a arte?
Gonçalo Babo: Que é necessária, urgente, uma excelente arma contra a ignorância, porque é uma forma de (auto)conhecimento, um mundo sem fim, com imensas possibilidades. Certamente, todos nós temos um lugar na arte, seja no teatro ou noutra atividade artística.

Expressarmo-nos é tão importante quanto, pelo menos, tentar. É uma forma de nos pormos no lugar dos outros. Não há certo nem errado. >>

■ **Laura Jesus**
EBS de Santa Cruz



■ REPORTAGEM

PORTO SANTO APAGOU ~~janeiro~~ DO CALENDÁRIO

Uma ilha esquecida no meio do oceano por aqueles que só a querem no verão, é este o sentimento geral da população quando chega o mês de janeiro. Na ilha dourada não existe só calor e diversão.

Tal como todas as terras, o Porto Santo vive todas as estações do ano.

Em janeiro a ilha fica, de facto, ainda mais isolada. Neste período, há uma espécie de angústia coletiva. Durante cinco semanas não há Lobo Marinho, período necessário à manutenção do navio e que se estende até fevereiro. A solução provisória para os residentes, mas que há mais duma década é a definitiva, é a atribuição de 25 passagens por percurso no avião da Binter ao preço do Lobo

Marinho. Conseguir um lugar, com ou sem a bonificação do Governo Regional, torna-se um calvário. E ao fim de semana é impossível. Uma necessidade de última hora não encontra lugar nos 72 assentos do avião. «A solução atual para o transporte de pessoas não funciona», afirmou sem rodeios o Presidente da Câmara, Nuno Batista, na comunicação social madeirense.



As ligações diretas por avião com o Continente não existem neste período. O que também afeta turistas e até estudantes deslocados, pois acrescenta ao percurso a passagem pela Madeira. Isto se o vento no aeroporto da ilha grande não fizer as marotices cada vez mais frequentes. Parece que fica mais fácil chegar à Dinamarca do que a Lisboa. Restam ao Porto Santo estes turistas escandinavos seduzidos pelo golfe.

A meio da tarde a vila é um deserto. Ruas sem vida. Os restaurantes e bares estão quase todos fechados. Lojas a meio-gás, ou nem isso. Pouco dinheiro circula e a pequena economia estagna. Disso mesmo deu conta, em declarações à imprensa, o responsável pela Associação de Indústria, Comércio e Turismo local, José António Castro: «Quanto menos turismo na ilha, menos os empresários vendem».

A verdade é que o abastecimento de alimentos e outras mercadorias é assegurado duas vezes por semana através de navio cargueiro. Ninguém passa fome, mas nos supermercados é visível a falta mais do que pontual de produtos frescos. Há prateleiras pouco compostas. Vários hotéis estão encerrados. Sem turistas não há reservas. Prémios internacionais, uma história rica, uma praia apreciada, um clima temperado, resta agora dunas e mar. O seu brilho foge nesta ventosa estação. E este ano o vento anda persistente.

Ano após ano tudo se repete. Discute-se muito, mas não há soluções concretas e efetivas. Criou-se um ciclo que há muito deveria ter sido quebrado. São mais os que acreditam no retrocesso do que os que creem no desenvolvimento.

É A SINA DOS PROFETAS: O FUTURO SEMPRE ADIADO.

■ **Sara Silva**
EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco (Porto Santo)



■ FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO ■ 'A Arte de escutar o vazio', Mariana Caldeira, EBS/PE/C do Porto Moniz



■ POESIA

“PARAGEM CARDÍACA”

Abreviei a tua existência sem gastar a bala da câmara.
Viagem de autocarro num fim de tarde.
Relva húmida e cartas de amor.
Salva-te de nós.
Penso em ti mais do que queria.
Quero-te mais do que penso.

(SACRIFICÓ O TEMPO).

Passageiros um tanto confusos.
Tatuei na memória todas as nossas fotos, subtilmente, perversas
(devia ter pensado a longo prazo).
De que serve atirar-te aos carris, se o comboio não passa?

(OS ATRASOS DO COSTUME...)

Vergonhoso ainda estar assim:
— Assimétrico, instável, corrompido.
Enquadrar-me-ia melhor nos antónimos?
Lugares prioritários.
Vagueio, cansado, na faixa da direita,
aberto à espera dum cirurgião, mas temo aproximação de outrem.
Rastejo neste cenário, até que fechem as cortinas.
Sobram assentos no fundo.
E na espera...
Peneiro sentimentos calejados de ausência.

SAIO JÁ AQUI NA PARAGEM CARDÍACA.

■ **Simão Pereira**
EBS Gonçalves Zarco (Funchal)

■ INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

O DIA EM QUE O
MAR GRITOU

E

scondi-me na adega do meu pai quando ouvi o primeiro grito a ecoar pelo Funchal. Tinha doze anos e esse som ficou gravado na minha memória. Não era apenas medo. Era um pressentimento estranho, como se a própria ilha estivesse em alerta. Através das frestas da madeira vi homens armados a desembarcar. Vinham do mar. Os corsários franceses tinham chegado.

No verão de 1566, a cidade vivia dias aparentemente tranquilos. O açúcar trazia riqueza à ilha e o porto estava sempre em movimento. O cheiro doce misturava-se com a brisa salgada e ninguém imaginava que o Atlântico, tão presente no nosso quotidiano, se tornaria uma ameaça. Quando o sino da Sé tocou, o aviso chegou tarde. As ruas encheram-se de correria, de gritos e de orações ditas entre lágrimas.

A adega era fria e escura. Abracei a minha irmã com força enquanto ouvíamos o saque. Portas a serem arrombadas, vozes em línguas que não compreendíamos e o som do fogo a espalhar-se. Pensei na injustiça daquele momento. A Madeira, terra fértil e acolhedora, estava a ser ferida pela ambição e pela violência humanas.

Horas depois, instalou-se um silêncio pesado. Saímos do esconderijo e o que vimos marcou-nos para sempre. O Funchal estava destruído em muitos pontos, mas não vencido. As pessoas reuniam-se nas ruas, ajudavam-se umas às outras e começavam, mesmo sem forças, a reconstruir. Foi então que percebi que a História não se faz apenas de datas e de batalhas. Faz-se sobretudo da coragem das pessoas comuns.

No dia seguinte, recordo o olhar do meu pai. Não chorou, mas o seu silêncio dizia tudo. Caminhámos por ruas marcadas pelo fumo, reconhecendo casas e vidas alteradas. Ainda assim, havia gestos simples que resistiam. Partilhava-se pão, levantavam-se paredes, oferecia-se apoio. A cidade recusava render-se ao medo.

Hoje, passados muitos anos, sei que o ataque de 1566 marcou profundamente o Funchal. Mas também revelou algo essencial.

A VERDADEIRA FORÇA DA MADEIRA NUNCA ESTEVE APENAS NA SUA RIQUEZA, MAS NA UNIÃO DO SEU POVO E NA LIGAÇÃO PROFUNDA À TERRA. SEMPRE QUE OLHO O MAR, LEMBRO-ME DESSE DIA. NÃO COM RANCOR, MAS COMO MEMÓRIA E APRENDIZAGEM. A ILHA RESISTIU. E CONTINUA A RESISTIR.

■ **Jénifer Sousa**
EBS Padre Manuel Álvares
(Ribeira Brava)

■ REPORTAGEM

ESCOLA
MOTOR DA
SUSTENTABILIDADE

A

sustentabilidade é, cada vez mais, relevante na sociedade civil. Nas escolas, este tema permite que os alunos incentivem as famílias a adotarem práticas ecológicas, agindo como cidadãos conscientes. Posto isto decidi investigar os projetos de sustentabilidade da minha escola.

Destaco a participação ativa do 'Eco-Escolas', galardoadada com a Bandeira Verde desde 2003/2004. Um dos pilares é a gestão de resíduos, com a recolha de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE) para a 'Geração Depositário'. Este empenho valeu o 1.º lugar regional e o 4.º nacional. A adesão dos alunos é constante na Educação Ambiental, focada na água e energia. Destaca-se, ainda, a horta biológica que, com o apoio do "Sr. Abel", produz ervas e legumes para as refeições escolares. Segundo a docente responsável, professora Carla Pereira, o projeto "dá frutos", traduzindo-se em prémios: um cheque de 1084€ da Decathlon, um ar condicionado, um micro-ondas (pela iniciativa Flama) e um cheque de 500€ do Pingo Doce doado à associação 'Teatro Metáfora'.



A nossa consciência estende-se ao mar com o projeto 'Escola Azul'. No ano letivo 2024/2025, os embaixadores Joice Silva e Tiago Henriques participaram num *webinar* nacional e a escola dinamizou um *showcooking* de subprodutos de peixe e visitas às jaulas da Ribeira Brava, apresentados no Dia Regional da Escola Azul. No presente ano, realizou-se a recolha de lixo no mar e a visita de uma nutricionista sobre a alimentação marinha. O desfile de Carnaval, com roupas de material reciclável, envolveu pais e comunidade. O coordenador, professor Marco Andrade, alerta:

«A Escola Azul serve para alertar sobre os oceanos... se poluirmos, prejudicamos a biodiversidade que nos inclui.»

Concluo que a nossa escola é um polo de mudança. Ao cruzar o legado do 'Eco-Escolas' com a dinâmica da 'Escola Azul', estamos mais preparados para influenciar as nossas famílias.

O COMPROMISSO DA ESCOLA COM A SUSTENTABILIDADE É, SEM DÚVIDA, O MELHOR INVESTIMENTO NO NOSSO FUTURO COMUM.

■ **Leandro Barreto**
EBS Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas
– Carmo (Câmara de Lobos)

■ POESIA

ANSEIO PELO MAR NUMA LUA CHEIA

Anseio pelo mar numa lua cheia.
A sua água fria que arde
Tão bela e comovente
Que a minha pele odeia.
A sua força inocente
Que a minha mente receia.

De noite, sempre ouvi um apelo.
Ignorava-o, caso fosse um pesadelo.
A verdade nunca oculta de mim,
Implicando que isto não acabaria assim.

A minha curiosidade é vasta,
Implora-me que ganhe coragem,
Implora que eu, já exausta,
Não desista desta viagem
Que a luz da lua arrasta.
Parece um sonho... será miragem?

Mesmo sem compreender,
Percebi que sou capaz
De um dia naquelas águas nadar.
Sei que o dia chegará,
Não sei se hoje ou amanhã.

Mas há algo que me mantém no chão,
Um medo insólito, sem nome ou razão.
Como se o sal naquelas águas frias
Guardasse memórias de outras vidas vazias.

Já me encontrei à beira;
Lá, tudo se assemelha a arte.
A vista serena e sincera
Não quer que eu me afaste.
A sua água fria por mim espera,
Ela diz: «Acaba o que começaste.»

Ainda assim, sempre hesito
Quando penso no desconhecido.
Acabo por entrar em conflito,
Porque vivo num mundo contido,
Onde tudo já parece escrito,
Onde realmente não tenho vivido.

Sem ninguém ao pé de mim,
Vou chegar até ao fim.
Sempre fui paralela à disciplina,
Nunca segui nenhuma doutrina.

Duvido de tudo o que sei.
Será que as respostas estão no risco?
Se assim for, arriscarei.
Será que nestas águas está o risco?
Se assim for, finalmente mergulharei.

■ **Albany Contreras**
ES de Francisco Franco (Funchal)

CONTO

REMANESCENTE

Os pássaros acordaram estranhos, hoje. Lobos a uivar, as suas alcateias estão ansiosas. Hoje é um dia especial. Tratei de levantar cedo. Os meus raios a encherem todo o planeta. Os animais esperam o nosso espetáculo. Este é o dia, o dia do nosso reencontro. Já passaram algumas horas. Num plano distante, ouço e vejo humanos com os cabelos em pé, câmaras da mais alta qualidade e telescópios enormes apontados para mim, para nós, em breve.

Vesti-me com uma camisa engomada, nova também; reflete os meus raios tão dourados e ofegantes como se vestisse um jogo de luzes. Ah! Áí vem ela, tão formosa, tão esbelta, mulher da minha noite. «Menina Lua vem aí!», diziam os homens do espaço. Ajeitei a gravata e limpei a gota de suor que escorria pela nova camisa engomada.

Chegou com um vestido, Menina Lua, tão escuro quanto ela, mas não tem mal, eu irei iluminar-me à sua volta, como uma coroa na cabeça duma rainha. Pássaros a cantar descontroladamente. Oh! Sim! É hoje. Acenou-me quando entrei no seu campo de visão; mais um uivo na noite precoce que se avizinha. — Estás linda, hoje — a gravata faz pandã com o pano preto que a cobria, como se fosse uma viúva de luz e de alma. A Menina limitou-se a esboçar um sorriso educado, quase simpático.

— Falta pouco. E, aí, seremos fotografados por todos aqueles homens do espaço — começava a ficar sem visão do planeta dos uivos dos lobos e dos coiotes, do cantos dos pássaros.

Era sempre assim, Menina Lua era mais amante da Terra do que do Sol, do que de mim. Não lhe importaria ser questionada pela sua falta, na verdade, aborrecer-lhe-ia. «Devias aproveitar o tempo que temos», pensei em dizer, as palavras a morrerem-me na boca, enquanto o cérebro as projetava como se fosse um rolo de filme antigo. Ela até me perguntaria se está bonita, mas porque questionar algo tão destinado a ser como é desde o início. E, se estavam destinados a encontrar-se, porque iria, ela, tão rápido como sempre? Porque vinha, então? Porque hoje?

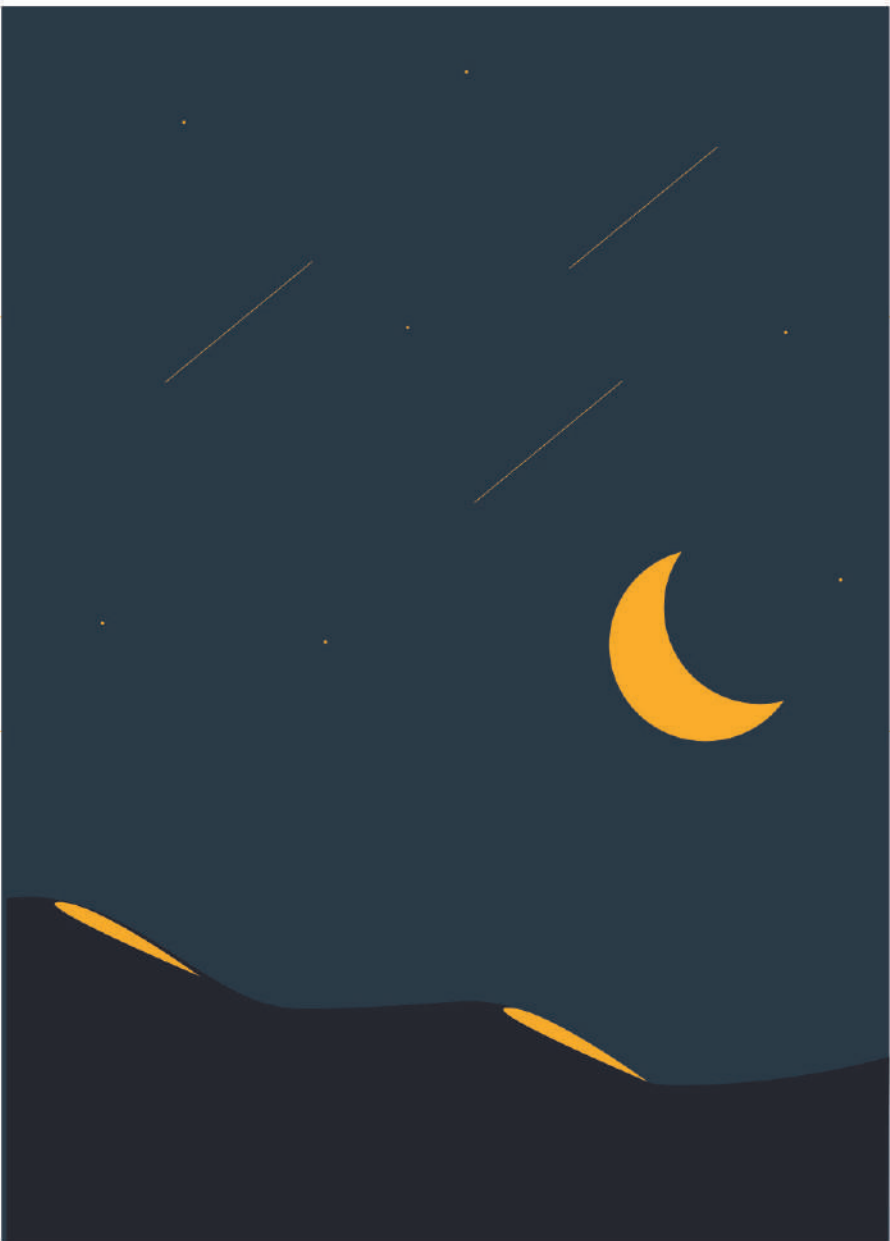
Hoje, um dia tão especial, o último reencontro, o remanescente casamento, antes de saltar para um próximo planeta, uma próxima galáxia.

A toada dos animais cessou-se aos meus ouvidos, talvez só para os meus, mas isso já não importava, não agora. Já mal vejo à minha volta, também não quero ver. Não quando tudo o que consigo presenciar, quase como se sentisse, é o vazio dos seus olhos a se tornar tão escuro como o seu véu de viúva. Não quando todos os pássaros desfaleceram nos seus cantos e os coiotes e os lobos desalentaram-se nos seus uivos. Não importa se os meus raios pararam de brilhar. Não quando ela está a abraçar-me como da primeira vez, uma última vez.

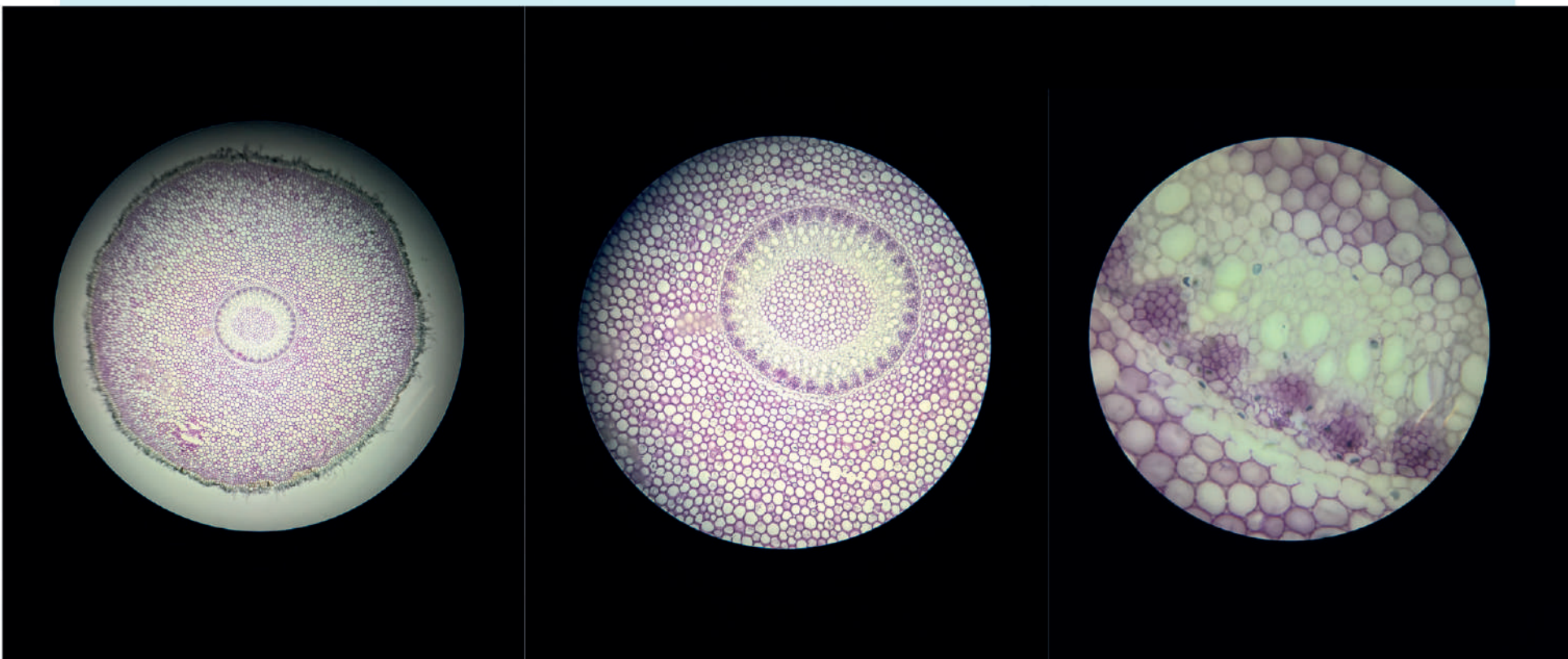
Constança Fonseca
EBS de Machico

Imagem microscópica de um corte transversal de uma raiz vegetal, um ser vivo onde, apesar do silêncio aparente, ocorrem processos invisíveis.

'Ruído Invisível', Sara Inácio, EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva (Funchal)



FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO



INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

RÉGIA VISITA À PÉROLA DOS MARES

Funchal, 25 Junho de 1901

Queridos filhos,

Espero que as minhas palavras vos encontrem bem e atenuem as saudades. Partilho convosco a maravilhosa e inédita viagem às Ilhas Adjacentes. Após dois dias a bordo do cruzador D. Carlos, chegámos dia 22, às 7 horas, à bela ilha dourada de Porto Santo, onde fomos calorosamente recebidos. Continuámos viagem e por fim avistámos a imponente e verdejante Pérola dos Mares. Na baía do Funchal, ouvimos estrondosas salvas de artilharia, e ao desembarcarmos, a multidão de ilhéus saudou-nos com fervor e admiração, gritando entusiasticamente “Viva el-rei D. Carlos e a rainha D.ª Amélia”, o que alegrou o nosso coração. Após o cortejo pelo cais engalanado com um arco do triunfo, onde se podia ler «Bem-vindos sejam os nossos reis», e pelas coloridas ruas, assistimos a um solene Te-Deum na Sé. Instalaram-nos no Palácio de São Lourenço, convertido em residência para a nossa curta estadia. À noite assistimos à récita Arraial Madeirense, no Teatro D. Maria Pia.

Dia 23 tivemos a inusitada surpresa de percorrer as ruas, num típico carro de bois, a caminho da missa na Sé, sob o olhar curioso, respeitoso e afetuoso dos madeirenses. Seguidamente receberam-nos nos Paços do Concelho e ofereceram-nos um precioso conjunto de fotografias do Arquipélago. Enquanto visitei algumas instituições de beneficência, o vosso pai visitou o Quartel de Infantaria. Nessa tarde, fomos de comboio até ao Monte, visitámos o Santuário e a encantadora Quinta do sr. Luís da Rocha Machado que nos ofereceu um “copo de água” no jardim. Apreciamos o Bordado Madeira das toalhas e degustámos iguarias regionais: bolo de mel, broas, frutas tropicais, licores, Vinho Madeira e poncha. Decidimos regressar à cidade no tradicional carro de cesto conduzido por dois carreiros que transformaram a viagem numa emocionante aventura, tal era a velocidade a que deslizámos ladeira abaixo. Agarrei com força o braço do vosso pai tal era o medo. Depois de uma pausa, seguiu-se o Jantar de Gala que oferecemos no Palácio aos notáveis que tão bem nos receberam. Dia 24 assistimos à missa no campo D. Carlos I, seguindo depois para a Quinta do Palheiro, onde sob o céu límpido e luminoso se realizou um piquenique com a presença da comunidade britânica. Assistimos ainda à partida de ténis entre o vosso pai e o sr. John Blandy. De regresso ao Funchal, inaugurámos a Exposição Industrial e Agrícola, mostra do engenho madeirense, e o vosso pai visitou o Quartel de Artilharia. À noite realizou-se o Baile na Quinta Vigia, onde apesar do cansaço rodopiámos pelo salão e assistimos ao fogo-de-artifício.

Antes de partirmos, o vosso pai visitou o Posto Meteorológico, visitámos a Quinta da Choupana, onde fomos homenageados pelo Visconde de Cacongo com um banquete nos jardins, e o Pico do Infante.

Espero um dia voltar convosco.

Com todo o meu amor,

a vossa mãe Amélia.

João Bacanhim, EBS/PE/C D.ª Lucinda Andrade (São Vicente)

Fonte: <https://cultura.madeira.gov.pt/>

ILUSTRAÇÃO SURREAL

LUZ RENOVADORA DAS ALMAS



Petra Spínola
Escola da APEL (Funchal)



■ INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

UM NOVO RENASCER

Era um dia de primavera que parecia igual a todos os outros, mas não foi. Era eu uma jovem professora da ilha da Madeira e decorria o ano de 1974, ano este que jamais esquecerei. Depois de décadas de ditadura, o país finalmente mudou e, nós, na ilha, já conseguíamos sair à rua para nos manifestar, lutar pelos nossos direitos e pela nossa liberdade. Era 1.º de Maio, dia dos trabalhadores, após a Revolução dos Cravos ocorrida a 25 de Abril, desse mesmo ano, em Portugal Continental. Era o nosso 25 de Abril. O coração batia-me forte só de pensar que ia ver o Funchal repleto de gente a celebrar a liberdade conquistada.

Naquele dia, vesti a minha camisa encarnada, a minha preferida, com uma saia azul-escura folgada que me permitia caminhar e bailar pelas ruas sem me sentir presa. Completei o visual com sapatos confortáveis, porque sabia que ia andar muito e o meu casaco leve, pois a manhã ainda estava fresca. Estava pronta para viver um momento histórico, sem receios e cheia de esperança.

Fui com amigas, que me deram boleia até ao centro da cidade e pelo caminho já encontrávamos pequenos grupos de pessoas a caminhar na mesma direção. As ruas estavam animadas: uns cantavam, outros falavam baixo e todos trocavam notícias que tinham ouvido na rádio ou recebido pelo passa-palavra.

Era incrível perceber que cada notícia sobre o que acontecera no continente chegava até nós, mesmo com algum atraso e que finalmente podíamos juntar-nos para celebrar a liberdade.

Quando chegámos ao Funchal, senti uma mistura de alegria, orgulho e emoção. Era incrível ver tantas pessoas juntas, aplaudindo, sorrindo e caminhando de mãos dadas com a esperança de um futuro melhor. Pela primeira vez em muitos anos, percebi que não havia medo, que podíamos gritar e mostrar que tínhamos voz. A cidade parecia diferente, cheia de energia e a sensação de liberdade era quase palpável.

A partir daquele dia nunca mais tive de amordaçar os meus pensamentos, passei a expressar as minhas opiniões e dei continuidade à luta das mulheres por direitos iguais aos dos homens.



■ **Stephani da Silva**
EBS da Ponta do Sol



Fontes: Wikipédia, YouTube, baseado na história verídica de Gabriela Pelva.
<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/comemoracoes-do-1o-de-maio-de-1979/>
<https://www.publico.pt/2022/11/11/p3/fotogaleria/era-assim-irreconhecivel-madeira-seculo-xix-409181>
<https://youtu.be/r-P3IzvLbA7s?si=NnxvUQ-DqQ-2dTDK>

■ FOTOGRAFIA SILÊNCIO E RUÍDO



■ **'Volume do silêncio', Fátima Cachucho, EBS/PE da Calheta**

Além de ser enriquecedor, o projeto torna-se uma experiência única e inesquecível, segundo Guilherme Silva, «**muito interessante para perceber como funciona o nosso Parlamento. Na minha opinião estava bem organizado e realmente nem parecia apenas uma simulação de um debate para apresentar as medidas. Destaco que no decorrer das discussões os deputados expressaram-se com atitudes, comportamentos e valores humanistas de tolerância e de respeito pelas diversas opiniões. O tema era muito interessante, atual e acessível.**»

Um projeto já muito conhecido entre os alunos do terceiro ciclo e do secundário e com uma visão de futuro comprometida com a vida política e a vivência da cidadania consciente. Na minha modesta opinião, o projeto vem contribuindo para uma nova geração de políticos, mais preocupados com a melhoria da vida dos seus concidadãos. No próximo mês de março estaremos, novamente, na Assembleia Legislativa Regional, agora ao nível do secundário. ■

▼
Constança Barbosa
EBS Gonçalves Zarco
(Funchal)



O PROJETO PARLAMENTO DOS JOVENS FOI FUNDADO PELA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA PORTUGUESA EM 1995.



HÁBITOS LEVES PARA DIAS PESADOS

Cuidar de nós próprios não é um capricho, é uma necessidade. No meio de rotinas agitadas e atarefadas, acabamos muitas vezes por deixar o nosso bem-estar em segundo plano. No entanto, **a verdade é simples: pequenas atitudes diárias podem trazer grandes benefícios.** Uma alimentação equilibrada é um ótimo começo. Apostar numa dieta variada, beber água regularmente e evitar exageros ajuda o corpo a funcionar melhor e a manter a energia ao longo do dia. Juntamente com isso, a prática de exercício físico — nem que seja uma caminhada curta — contribui para a saúde do corpo, melhora o humor e ajuda a aliviar o *stress*.

O SONO É OUTRO PILAR ESSENCIAL. DORMIR BEM PERMITE RECUPERAR FORÇAS, MELHORA A CONCENTRAÇÃO E REFORÇA O SISTEMA IMUNITÁRIO. CRIAR HÁBITOS DE DESCANSO E REDUZIR O USO DE ECRÃS ANTES DE DORMIR PODE FAZER TODA A DIFERENÇA.

Por fim, não podemos esquecer a **saúde mental**. Reservar algum tempo para relaxar, respirar fundo e fazer algo de que gostamos ajuda a lidar melhor com as pressões do dia a dia. **Parar, escutar o nosso corpo e respeitar os nossos limites** é uma forma simples, mas poderosa, de cuidarmos de nós.

BEM ME QUERO, HOJE E SEMPRE. ■

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

PONTO DE VISTA

NÃO É SÓ SOBRE CORVOS

Foi numa tarde de verão, linda... Tudo aconteceu quando um homem encontrou um corvo morto, na sua rua, a caminho de casa. — Que desperdício! — foi a primeira coisa que pensou. — É tão triste que uma ave tão inteligente e bela tenha como túmulo um lugar como este, sem que ninguém lamente a sua partida...

Ver o corvo naquelas circunstâncias, despertou no homem uma reflexão sobre a sua própria vida... **Se**

morresse no dia a seguir, haveria alguém que chorasse a sua morte?

Não vislumbrando resposta, tomou uma decisão a realizar de imediato.

Num parque abandonado, nas proximidades de casa, o homem enterrou o corvo, debaixo de um velho salgueiro, sem uma lápide, mas rodeado de flores silvestres.

Nessa noite, o homem teve o melhor sonho dos últimos anos: passeava por um campo de flores, onde o sol incidia, brilhando, um vento fresco soprava, todo ele envolto numa sensação de paz e de felicidade.

Ao acordar, na manhã seguinte, experienciou a estranha sensação de que lhe faltava algo, mas depressa entrou na rotina. Ao sair para o trabalho, notou, com grande surpresa, que à porta tinha sido deixado um tesouro em flores, sementes, uma fita roxa e algumas pedrinhas coloridas. A partir deste dia, o homem passou a alimentar os corvos que povoavam o parque abandonado e, em troca, os pássaros traziam-lhe pequenos presentes. Também a sorte pareceu sorrir-lhe: encontrou um melhor emprego, conheceu pessoas a quem começou a apreciar e lhe dedicaram, também a amizade que tanta falta lhe fazia, desde quando? Agora era o Ian, para os amigos!

UMA DÚVIDA PERMANECIA. PORÉM: AQUELA BÊNÇÃO TERIA SIDO POSSÍVEL PORQUE, CERTO DIA, LINDO, DE VERÃO, MUDOU O DESTINO DE UM CORVO? ■

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



PONTO DE VISTA

'EU SEI...

foi o nome do evento organizado pelo Instituto de Segurança Social da Madeira para o evento comemorativo do Dia Internacional para Eliminação da Violência contra as Mulheres. Um tema que, apesar de tão importante, evitamos regularmente.

Protegemo-nos de conversas constrangedoras, não damos espaço para que as vítimas sejam ouvidas, pura e simplesmente porque somos egoístas, mas o foco não pode ser sempre nós. Não podemos esconder-nos da realidade por nos ser mais fácil, nem podemos pensar que esta é uma luta somente das mulheres. Esta é uma luta que só será bem-sucedida se envolver todos e todas. É comum a preocupação para com o silêncio da vítima, contudo, eu acredito que **existe um silêncio igualmente gritante. O silêncio de quem ouve e não faz nada**, de quem se torna cúmplice por não querer enfrentar

um amigo ou colega, ignorando a vida e a história daquela filha, mãe ou amiga que sofre em silêncio. Falar pode até parecer fácil, mas, quando se trata de um tabu como este, preferimos abafar. Colocar um pano sobre o tema e esperar nunca ter de o destapar. Contudo, fingir que o problema não existe não é fazê-lo desaparecer, não falar sobre ele não o apaga. A única coisa que estamos a silenciar é a vítima, por normalizarmos o agressor. Por tudo isto, peço ao leitor que oiça, que crie este espaço para que, quem precise, possa falar consigo e, nem que seja só um pouco, faça a sua parte para que mais nenhuma mulher precise de sofrer. Lute por um mundo onde não seja normal a violência contra as mulheres sob qualquer forma, um mundo onde eu não precise de fazer este apelo.

E se pensar que tudo isto apenas faria sentido há uns vinte anos, é sinal de que precisa de começar a ouvir. ■

▼
Iago Fernandes
ES de Francisco Franco (Funchal)



Maria Leonor Santos > ES de Jaime Moniz (Funchal)

PONTO DE VISTA

O OUTRO LADO DO AMOR

De entre todos os sentimentos, o amor é aquele que mais se destaca. Ele é afeto, conexão, cuidado e proteção. Para muitos, o mais belo e deslumbrante de viver, para outros, porém, **pode tornar-se o mais traumático e perigoso de sentir.**

Raramente se fala do outro lado do amor, do seu lado mais obscuro, associado às dependências e dores que ultrapassam limites. Nesse contexto, amar profundamente é sinónimo de esquecer de si próprio, de abdicar da sua felicidade para ver o outro feliz. É neste lado que surge a ideia de um amor possessivo, marcado pelo ciúme excessivo, que gera desconfiança extrema, insegurança constante, conflitos frequentes e, nos casos mais graves, pode evoluir para situações de violência. Outra realidade é a dependência emocional, na qual uma pessoa acredita que só é feliz ao lado de alguém que a destrói completamente e que aceita comportamentos desrespeitosos e dolorosos em nome de um amor que não é saudável.

Assim, é fundamental destacar que o problema não é o amor em si, mas a forma como é vivido, pois o verdadeiro amor completa, apoia e fortalece, jamais destrói. ■

▼
Maria Castro
ES de Jaime Moniz (Funchal)

ROLHAS COM PROPÓSITO

Na EBS da Ponta do Sol, no âmbito do clube 'Cultiva Saúde' e da disciplina de Biologia/Geologia da turma do 11.º A, desenvolvemos um projeto criativo e original que idealizou a construção de diversos objetos, reutilizando rolhas de cortiça. Durante o trabalho, os alunos em grupos, criaram carros, casas, personagens e muitas outras formas originais, demonstrando imaginação, cooperação e sentido de responsabilidade ambiental.

Esta atividade teve como principal objetivo chamar a atenção para a importância da reutilização de materiais que normalmente seriam descartados, assim podendo ganhar uma nova vida através da criatividade.

Para além da arte sustentável, o projeto teve também uma vertente prática e empreendedora, pois as estruturas construídas foram posteriormente vendidas, permitindo à turma angariar receitas para projeto futuro.

Acima de tudo, esta experiência sensibilizou-nos para o impacto positivo da reutilização na "saúde" do ambiente! ■

Tadeu Marcos
EBS da Ponta do Sol

NO CENTRO DAS ATENÇÕES

A NOSSA VIAGEM À NEVE

UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

Para muitos de nós, a neve era algo que só víamos nos filmes. Esta viagem foi, assim, a oportunidade perfeita para passar da curiosidade à prática, para ver a neve de perto e sentir como era caminhar sobre ela.

Quando finalmente chegámos a Andorra, o cenário que encontrámos parecia sair de um conto de fadas. As montanhas ao redor estavam completamente cobertas de neve, criando um panorama de branco imaculado. Tivemos muita sorte com o sol nos primeiros dias, o que tornou o ambiente ainda mais agradável. No primeiro dia, o meu grupo tinha dificuldade em controlar os esquis, mas conseguimos melhorar muito rápido. Isto aconteceu principalmente porque o nosso instrutor foi incrível. Ele ajudou-nos bastante e, já no segundo dia, fomos esquiar para uma pista com muita confiança.

As tardes eram, sem dúvida, a parte de que mais gostávamos, pois era o tempo que tínhamos para praticar esqui mais livremente e para socializar. As novas amizades surgiram nos momentos de descanso. Todos os dias, na hora do almoço e quando chegávamos ao hotel, tínhamos a chance de conversar e rir juntos.

Para terminar, o último dia teve um toque especial. Começou a nevar e foi incrível ver tudo a ficar branco; foi a primeira vez que vi neve a cair e nunca me irei esquecer. Regressámos cansados, mas muito contentes por termos aprendido algo novo e, acima de tudo, pelos amigos que fizemos. ■

▼
Maria Margarida Freitas
ES de Francisco Franco (Funchal)

PONTO DE VISTA

Quando tudo era mais simples

As preocupações eram apenas sobre quem ia ser o próximo a ser "apanhado" ou qual seria a nova invenção para a brincadeira do dia. As relações eram puras, não havia rivalidades ou dramas como os que surgem mais tarde.

TUDO ERA MAIS SIMPLES.

E depois, ao voltar para casa, havia sempre o cheiro do lanche da avó. Não me recordo propriamente dos pratos, mas o calor e o sabor que vinham dela eram inigualáveis. Era como se cada refeição fosse um abraço. As histórias que ela me contava enquanto mexia as panelas, os sorrisos e os olhares de

cumplicidade... tudo isso aquecia a alma. A saudade aperta quando penso que nada disso se repetirá. A tecnologia e as redes sociais, tudo isso atualmente parece tão distante de quem éramos. Agora, ao olhar para trás, sinto uma mistura de alegria e tristeza. A alegria por ter vivido aqueles momentos e a tristeza por saber que não voltarei. O tempo avança e leva consigo as risadas, as histórias e os cheiros da infância.

A vida tornou-se mais complexa, e a inocência que antes parecia eterna foi substituída por uma realidade mais dura.

MASSAS QUE ENSINAM

Na EBS da Ponta do Sol, os alunos da turma 11.º A, realizaram durante uma aula de Biologia e Geologia, uma atividade criativa que permitiu complementar as aprendizagens de Biologia com uma aula descontraída e agradável. **A atividade consistiu na utilização de esparguete cru para representar as diferentes fases da meiose (processo que envolve a redução do número de cromossomas para metade, para formar as células sexuais femininas e masculinas).** Na minha opinião, tal consistiu numa estratégia simples, criativa e bastante eficaz no processo de aprendizagem. O esparguete ajudou-nos a visualizar melhor as diferentes fases da meiose, algo que nem sempre é fácil apenas com as imagens dos manuais.

Ao usar esparguete cru para representar os cromossomas, conseguimos perceber com maior clareza, fenómenos importantes como a duplicação do DNA, o emparelhamento dos cromossomas homólogos, o *crossing-over* e a separação das cromátides. Este tipo de atividade prática torna a aula mais dinâmica e participativa, facilitando a compreensão da matéria e ajudando a memorizar os conceitos de forma mais eficaz. Para mim, estas atividades práticas quebram a rotina das aulas teóricas e tornam a aprendizagem mais interessante e motivadora. ■

Inês Pinheiro
EBS da Ponta do Sol

Ainda assim, **guardo essas memórias como um tesouro, bem no fundo do meu coração.** Sempre que sinto falta, fecho os olhos e deixo-me levar por essas recordações, como se pudesse, por um breve instante, reviver tudo de novo. A saudade é um sentimento que dói, mas também é uma lembrança de que a infância foi uma fase mágica, cheia de amor e simplicidade que nunca irei esquecer. Se pudesse voltar atrás com certeza teria aproveitado mais todos os momentos fascinantes que a infância oferece. ■

▼
Raquel Santos
EBS/PE/C.D.ª Lucinda Andrade
(São Vicente)





o INSTA do Camões



Insta...do...Eça escreveu:

“Percorro estas redes sociais com a curiosidade de outrora pelos salões lisboetas, e vejo a mesma vaidade antiga, agora reinventada em *posts*, *stories* e *reels*, tudo embrulhado em inglês fluente, como se fosse “chic a valer”, aka a última *trend*. Mas por detrás de tanto *post* não há ambição verdadeira, contenta-se com pouco e exibe-se como se fosse muito: 1.234 *views*, 89 *likes*, 27 comentários, dos quais 27 são, curiosamente, primos da Venezuela. Nada muda, nada se cria, a superficialidade permanece intacta.”



Denise Pinto
EBS/PE da Calheta

#olnstadoleça
#trending
#educacao
#olnstadocamoes
#pontoevirgula



SEGUE-NOS!



@PVnaESCOLA

Entre Câmaras e Realidade:

A PRESSÃO QUE NOS CONSOME



A maior ilusão da sociedade é fazer-nos acreditar que a perfeição existe e é obrigatória. Por gostar do universo da moda, dos concursos de beleza e da fotografia, sinto necessidade de falar sobre aquilo que quase nunca se mostra. Nas redes sociais tudo parece impecável, mas por detrás das câmaras há ansiedade, inseguranças e pressões que consomem tanto o corpo quanto a mente. Há sorrisos que escondem dietas extremas, comparações constantes e o medo persistente de nunca sermos suficientes.

“As fotos perfeitas iludem. São editadas, filtradas e escolhidas ao pormenor para parecerem naturais. O que não aparece são as noites mal dormidas, a exaustão e o impacto que tudo isto pode ter na saúde mental. Tentamos encaixar-nos em padrões que não existem, e, sem perceber, vamos sacrificando o nosso bem-estar para corresponder a expectativas impossíveis.”

PONTO DE VISTA

A moda pode ser arte, expressão e inspiração, mas não deve tornar-se uma prisão. As redes sociais são vitrines, não espelhos onde medimos o nosso valor. Por isso deixo este alerta: no meio de tanta imagem idealizada, o mais importante é proteger a nossa autenticidade e cuidar da nossa saúde.

Digo isto como alguém que já participou e participa em concursos de beleza, alguém que vive este mundo por dentro.

A maior coragem, afinal, é sermos autênticos num lugar onde quase tudo é construído.



Jénifer Sousa
EBS Padre Manuel Álvares
(Ribeira Brava)

janeiro

PRÉMIO MAIS CRIATIVIDADE

O prémio de 'Mais Criatividade' de janeiro, foi atribuído a Inês Inácio, aluna da EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva, pelo seu trabalho intitulado 'O Relógio'. Trata-se de uma poesia que explora o medo de crescer, as inseguranças de fazer escolhas erradas uma vez que o tempo não para. O poema termina com uma reflexão poderosa: mesmo com medo, é preciso decidir e avançar, pois, tal como o relógio, o tempo não espera. A seleção do trabalho vencedor foi feita pelo Gabinete da Secretária Regional de Educação, e o prémio consistiu num voucher de 40 euros, cortesia do Plaza Madeira.

O 'Ponto e Vírgula' é um espaço dedicado à partilha de informações e pontos de vista dos alunos do ensino secundário com toda a comunidade. Aqui, as vozes dos jovens ganham destaque e tornam-se protagonistas. **Participa no 'Ponto e Vírgula' e quem sabe, o próximo vencedor podes ser tu!**

