

## INCLUSÃO, SIM! DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA



No passado dia 3 de dezembro, comemorou-se o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Assim, de modo a sensibilizar a comunidade escolar para esta realidade cada vez mais presente na nossa escola, realizaram-se várias atividades que contaram com a participação de alunos dos diferentes anos de

escolaridade. Ao longo de todo o dia, esteve disponível na sala do aluno uma exposição com trabalhos realizados pelos alunos no âmbito de um concurso alusivo a este tema, tendo sido entregues os respetivos prémios aos três primeiros classificados. Em primeiro lugar, ficaram os alunos do 9º C; em segundo,

os do 9º D; em terceiro, os do 7º D... Desde já muitos parabéns, não só a estes alunos, mas a todos quantos participaram neste dia!

Os alunos que foram passando pela sala do aluno tiveram ainda oportunidade de assistir a alguns vídeos que testemunhavam a força e a perseverança dos que diariamente lutam para vencer as barreiras inerentes à deficiência, bem como a importância do meio envolvente nessa luta constante.

No período da manhã, assinalou-se o significado deste dia com uma fotografia de grupo, a qual juntou alunos do quadro de mérito e muitos daqueles que diariamente dizem sim à inclusão.

Embora esta iniciativa tenha sido apenas um pequeno passo, o certo é que ao longo de todo o dia se tornou evidente que "Inclusão é o privilégio de conviver com as diferenças" (Mantovan).

Professora Sónia Pedro



### Olimpíadas da CriAtividade - ECB participa pela primeira vez

Página 5



### Entrevista ao investigador Telmo Santos

Página 11

## ENTREVISTA A JOAO SILVA HONROSO 9º LUGAR NOS JOGOS OLÍMPICOS DE 2012



João Silva, ex-aluno do ECB, conseguiu o melhor resultado de sempre de um triatleta português nos Jogos Olímpicos de Londres 2012. É considerado o atleta mais promissor do Triatlo português e a maior revelação masculina desde há 2

anos, segundo o World Series. Ocupa atualmente o 5º lugar do ranking mundial da modalidade.

Foi aluno do ECB entre os anos de 2002 e 2005.

Continua na página 17



### Ex- alunos do ECB na organização das Olimpíadas Ibero-Americanas de Biologia

Página 15



### Quadro de Mérito ganha vida

Página 7

## EDITORIAL

O início de um ano letivo é sempre vivido pelos alunos com grande expectativa e ansiedade – há os que deixam a escola na senda de um futuro profissional ou académico, aos quais aproveito para lhes desejar muito sucesso nas suas vidas, esperando que o espírito do ECB jamais neles esmoreça; e há também os que frequentam pela primeira vez a nossa escola, aos quais dou especiais boas vindas, esperando que se integrem o melhor possível e que, com esforço e dedicação, aprendam a ser e a estar e adquiram conhecimento para se tornarem pessoas ativas, dinâmicas, conscientes e críticas, por forma a melhor se poderem adaptar aos desafios que a vida lhes colocará.

Dada a procura por parte de alunos e encarregados de educação, a Escola ofereceu no presente ano letivo, pela primeira vez, a disciplina de Espanhol ao 7º ano, e deu continuidade ao ensino articulado de música. Relativamente ao ensino secundário, mantêm-se como oferta educativa todos os cursos científico-humanísticos; no ensino profissional, além dos cursos de técnico de comunicação, marketing, relações públicas e publicidade, técnico de apoio à gestão desportiva e técnico de apoio psicossocial, foram abertos, no 10.º ano, os cursos de técnico de multimédia e de técnico de informática de gestão.

Sabemos que a conjuntura económica e social exigiu que todos nós nos adaptássemos a uma realidade de maior contenção e ponderação no que toca à definição de prioridades. Apesar disto, não alterámos o nosso rumo no sentido da promoção do sucesso e de uma educação de qualidade, pelo que muitos dos projetos que nos têm definido, não só se mantêm como outros se reinventaram, dos quais destacamos “Ciência em miniatura – a brincar também se aprende”, “Olimpíadas da CriAtividade” e “Mérito ECB”.

Os alunos são a nossa prioridade e a nossa razão de ser enquanto escola, pelo que, e a pensar na sua sólida preparação, o ECB, ao longo da sua existência, tem apostado na requalificação dos recursos materiais e na formação contínua de professores e funcionários. Não há dúvidas de que o pessoal docente e não docente têm contribuído com o seu trabalho, esforço, espírito de equipa e dedicação para a concretização do que está consignado no nosso projeto educativo, nomeadamente a “garantia do sucesso dos nossos jovens através da excelência do ensino e da aprendizagem e a apropriação de comportamentos sociais e cívicos numa ótica humanística e de promoção da cultura e do desenvolvimento psicomotor e desportivo”.

Estou convicto de que o que nos tem distinguido de outras instituições de ensino, de entre outros aspetos, é o facto de que os alunos, professores e funcionários que por cá passaram, deixaram a sua marca e continuam a sentir esta escola como sua. Neste sentido, desde o primeiro número, o Toque de Saída tem contado com a generosa contribuição de antigos alunos, pelo que aproveitamos para destacar no presente número as entrevistas aos ex-alunos João Silva e Telmo Santos.

Foi imprescindível a colaboração e interesse de todos os alunos, professores, funcionários, encarregados de educação e antigos alunos para que este número do Toque de Saída fosse possível. A todos um sincero obrigado!

Dr. Alfredo Lopes

## TOP 10

Os livros mais requisitados na Biblioteca do ECB durante os meses de maio a novembro de 2012.

1º - *O Diário de Um Banana*  
Jeff Kinney

2º - *Os Pilares da Terra*  
Ken Follett

3º - *As Gémeas*  
Enid Blyton

4º - *Dei-te o Melhor de Mim*  
Nicholas Sparks

5º - *Ilusão Perfeita*  
Jodi Picoult

6º - *A Melodia do Amor*  
Lesley Pearce

7º - *Os Primos*  
Mafalda Moutinho

8º - *A Metamorfose*  
Franz Kafka

9º - *Pura Malícia*  
Jill Mansell

10º - *A Cruz de Morrigan*  
Nora Roberts

### Diretor do Jornal:

Alfredo Lopes

### Chefe de redação:

Valter Boita

### Coordenação:

Deolinda Castelhana

Fátima Feliciano

### Equipa de redação:

Acácio Castelhana

Clara Peralta

Conceição Raimundo

Estela Santana

Fátima Feliciano

Graça Silva

Isabel Páscoa

Maria de Lurdes Goulão

Sérgio Teixeira

Teresa Agostinho

### Marketing e vendas:

Maria José Jorge

### Composição gráfica:

Nuno Rosa

Paulo Valentim

Samuel Branco

**Impressão:** Relgráfica, Lda

**Tiragem:** 500 exemplares

**Preço avulso:** 1,00 €

### EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA



Externato Cooperativo da Benedita  
Rua do Externato Cooperativo  
Apartado 197 2476-901 Benedita

www.externatobenedita.net  
ecb.jornal@gmail.com

## SUMÁRIO

### ESCOLA VIVA

Inclusão, sim! Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	1
Editorial	2
Top 10	2
“Toque de entrada” para o ano letivo 2012/2013	3
Parlamento dos Jovens ECB	3
Quadro de mérito	3
Teatro no ECB	4
GleeClub	4
Projeto Crescer	4
Festa de Natal 2012	5
Olimpíadas da CriAtividade	5
Dia da Filosofia	6
Quadro de mérito ganha vida	7
“Mérito ECB” vai à Universidade Sénior	7
Convívios “Mérito ECB”	7
Talentos ECB 2013	16
Banco de Manuais, reutilizar a sorrir	18
Natal Hospitaleiro .. Casa de Saúde de Idanha	20

### ARTE E CULTURA

Entre Livros	8
Eu conheço os riscos e tu?	8
Punk Rock 77 sica para vadios charmosos	9
A ciência e a arte	9
Exposição “As Idades do Mar”	20

### OLHAR CIRCUNDANTE

As chávénas da minha avó ou a União Europeia recebe o Prémio Nobel da Paz	10
Entrevista a um investigador: Telmo Santos	11
As sociedades de consumo	12
Andarilha, sem parar. A estafeta já chegou à Benedita	12

Uma viagem a Itália

20

### CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE

Extinção em massa	8
Síndrome Esquizoafetiva	9
A Ciência como uma espécie de magia	10
Aprender para formar	13
Radioatividade	13
A aprendizagem e as redes sociais	13
Ciência sem fronteiras	14
Tríade da mulher atleta	14
Um dia em Júpiter	14
Cascais 2012. Olimpíadas Ibero	15
Ciência pela inclusão	16
Deficiência, inclusão, socialização	16

### MENTE Sã EM CORPO SãO

Entrevista ao triatleta João Silva	17
Patinação artística	17
Alunas do ECB na Seleção de Hóquei em Patins	17

### RECRIAR O MUNDO

A saudade	18
Uma mulher que sobressaiu e ficou imortalizada	18
Teorias	18

### PASSATEMPOS E CURIOSIDADES

Ano Novo, Cabeça Nova	12
Enigmas	19

## “TOQUE DE ENTRADA” PARA O ANO LETIVO 2012/2013

Tendo presente as diretrizes emanadas pela recém-publicada Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro - Estatuto do Aluno e Ética Escolar, iniciou-se um novo ano letivo. No dia 12 de setembro, pelas 9h30m, os cerca de duzentos e trinta alunos do 7º ano e respetivos encarregados de educação foram recebidos, no auditório do CCGS, pelo diretor pedagógico do Externato, a diretora de ciclo e os diretores de turma. Num momento particularmente difícil que a sociedade portuguesa atravessa, o diretor pedagógico alertou os presentes para a necessidade de um efetivo, eficaz e continuado envolvimento dos alunos no seu processo de ensino/aprendizagem, tirando o máximo proveito dos recursos humanos e materiais colocados ao seu dispor e apelou aos pais no sentido de acompanharem de perto o percurso escolar dos seus educandos, incentivando-os a adotar boas práticas e metodologias, com vista a um firme e profícuo crescimento pessoal e académico. Neste contexto, a diretora de ciclo apresentou, em traços gerais, o novo Estatuto do Aluno que implica e responsabiliza os encarregados de educação pela assiduidade, comportamento e aproveitamento dos seus educandos, numa perspetiva de estreita cola-

aboração com a escola. Como novos membros desta comunidade educativa, os alunos do 7º ano, acompanhados pelos respetivos diretores de turma, realizaram uma visita guiada pelas instalações da escola, com o objetivo de facilitar uma melhor integração. Este ano, o Externato acolheu 10 alunos portadores de deficiência física e/ou mental, pelo que se dotou de uma equipa de professores, técnicos especializados (incluindo terapeutas da fala e ocupacionais) e funcionários, destinados ao seu acompanhamento permanente, zelando para uma cada vez maior autonomia e evolução destes alunos, permitindo-lhes uma vivência o mais normal possível, respeitando as suas diferenças. No dia 13 de setembro, cerca de mil alunos do 8º, 9º, 11º e 12º anos de escolaridade foram recebidos pelos respetivos diretores de turma, que os alertaram para a nova legislação, entre outros assuntos. A toda a comunidade educativa o Toque de Saída deseja um ano letivo coroado de sucessos.

Professora Fátima Feliciano

### PARLAMENTO DOS JOVENS NO ECB

No passado dia 21 de janeiro decorreram as sessões de escola do Parlamento dos Jovens do ensino básico e ensino secundário. Depois de apresentarem e debaterem os temas propostos pela Assembleia da República, Ultrapassar a Crise (Básico) e Os Jovens e o emprego: que futuro? (Secundário), foram eleitos os deputados escolares que irão representar o ECB no parlamento distrital em Leiria.

Assim, as medidas de escola do ensino básico serão defendidas pelos jovens deputados André Cristóvão, Andreia Moraes e José Subtil (suplente) e a defesa das teses do ensino secundário estarão a cargo dos estudantes/deputados Rui Lopes, Ana Pontes e Pedro Constantino (suplente).

Foi ainda eleito o estudante João Batista para candidato à Mesa da Sessão Distrital/Regional.



## 1º PERÍODO

### QUADRO DE MÉRITO 2012/2013

O Toque de Saída felicita todos os alunos que constam do Quadro de Mérito, fazendo votos de que continuem a ter sucesso escolar e que muitos outros alunos se lhes juntem.

Adriana Raileanu	7º A	Inês da Cruz do Couto	10º D	Carina Bento Fialho	12º B
Beatriz Isaque Ramalho Penas	7º B	João Gil Delgado Silva	10º D	Catarina Ribeiro Marques	12º B
Maria João Morgado Marques	7º B	Margarida Machado Belo	10º D	Cristiana Ribeiro Almeida	12º B
Miguel Penas do Carmo	7º E	Beatriz José Pereira Lourenço	10º E	João António Mateus Tiago	12º B
Carolina Tomás Ramalho	7º F	Beatriz Roque Santos	10º E	Mariana Carvalho S. Baptista	12º B
Laura Vicente da Costa	8º A	Raquel Filipe Rocha	10º E	Sofia Filipe Funcheira	12º B
Rita Alexandra Neto Pestana	8º B	Sara Marques Félix	10º E	Alice Beatriz Evangelista Belo	12º C
José António de Sousa Pinho	8º D	Rita Isabel Rebelo Rosário	10º F	Rafael Inácio Pereira	12º C
Alexandre da Silva Pinho	8º E	Ana Paula Jorge Cruz	11º A	José Pedro Nascimento Guerra	12º D
Laura Carvalho Gorricha	8º G	Alice Coelho Vicente	11º B	Nuno Alexandre Coelho Ribeiro	12º D
Ana Lúcia Silva Bento	8º H	Beatriz Ribeiro Norte	11º B	Nuno Miguel Fialho Feleciano	12º D
Cláudia Susano Vicente	8º H	Carolina Gonçalves Guerra	11º B	Rui da Silva Lopes	12º D
Inês Susano Vicente	8º H	José Luís Alexandre Mateus	11º B	Ana Carolina F. P. S. Pontes	12º E
Francisco Rogério Santos	9º A	Maria Ana Bernardo Almeida	11º B	Ana Ivo do Carmo	12º F
Patrícia Maria Pimenta Rebelo	9º A	Mariana da Silva Alves	11º C	Carolina Rocha Serralheiro	12º F
Carolina Silva Couto	9º B	Pedro Rui Ramalho Constantino	11º C	Indira Alexandra Vicente Leão	12º F
Alexandra Lopes Belo	9º C	Cinzia Pessi	11º D	Ana Rita Estevão Lopes	12º G
Cristina Isabel A. Rodrigues	9º C	David Agostinho Raimundo	11º H	Beatriz Pimenta Penas	12º G
Eduarda Quitério Marques	9º C	Inês Mateus Rebelo	11º H	Bernardo João Lourenço Vinagre	12º G
Martina Lopes Ferreira	9º F	Carlos Miguel Loureiro Siopa	12º A	Bernardo Marques Prudêncio	12º G
Francisco Miguel D. Salvaterra	10º A	Cláudia Sofia Coito e Silva	12º A	Tiago Filipe Castelhana Ferreira	12º G
Gonçalo Ferreira Borges	10º A	Daniel José Domingos Guerra	12º A	Ana Sofia Diniz Correia	12º J
Margarida Carvalho S. Baptista	10º A	Miguel Ângelo Honório Silva	12º A	Diana Ferreira Goucha	12º J
Bruna Isaque Ramalho Penas	10º B	Milene Magalhães Inácio	12º A	Filipa Alexandra A. Carvalho	12º J
Carolina Pereira Ferreira	10º B	Mónica Sofia Pereira Lourenço	12º A	Joana Filipa Brito Zacarias	12º J
Carlos Ferreira Martins	10º C	Sónia Fialho Felizardo	12º A	Joana Sofia M. M. Madeira	12º J
Catarina Isabel I. Coito	10º C	Ana Rita Fortunato de Sousa	12º B	Kateryna Velyzhanina	12º J
Georgeta Munteanu	10º C	André Almeida Luis	12º B	Marisa Lopes Fialho	12º J

## TEATRO NO ECB



Em setembro e outubro passados, o grupo de teatro do ECB, "Os Gambuzinos", animou os fins de semana da Benedita com mais uma peça da autoria de Woody Allen, intitulada "Deus e Morte". A peça foi encenada pelo professor José Carlos Saramago e pela Mariana Ferreira, representada pelo alunos e ex-alunos Bruno Fialho, Cláudia Almeida, Inês Belo, Margarida Silva, Maria Vicente, Paulo Batista, Rafael Serrazina, Rafael Santos, Sara Paciência, Sofia Fialho, Tiago Santos e Verónica Silva. A iluminação e os cenários foram da responsabilidade de Baltazar Silva e de Diana Lourenço, respetivamente.

A peça estava dividida em duas partes: na primeira, "Deus", era o teatro a personagem princi-

pal, em que o humor se torna acutilante e o nonsense predomina do início ao fim, mostrando-nos claramente o absurdo da vida; na segunda parte, "Morte", um vulgar e anódino cidadão é forçadamente levado a descobrir a identidade de um maníaco assassino, confrontando-se com múltiplas personagens alusivas a um mundo em desintegração, onde é destilada a ironia e inteligência de uma das vozes mais sonantes do humor internacional, Woody Allen.

O grupo de teatro do ECB já se encontra a preparar mais momentos de espetáculo e pura diversão para o ano letivo 2012/2013.

Professor Valter Boita

## PROJETO CRESCER



Desde há oito anos que o Projeto Crescer faz parte da vida do ECB. Ao longo destes anos, o projeto tem procurado desenvolver nos alunos valores e responsabilidades importantes para o seu crescimento e formação enquanto cidadãos. Promove a autoestima, autonomia e sentido de responsabilidade, através da reflexão, troca de opiniões e do reforço positivo, bem como um relacionamento condigno entre os pares, facilitando a integração na escola e na comunidade envolvente.

Desenvolve sessões de (in) formação com técnicos especializados, sobre diferentes temáticas, elabora e divulga ma-

terial preventivo/informativo, dinamiza o Gabinete de Apoio e Informação ao Aluno, realiza atividades inter-turmas, debates e jogos de dinâmicas de grupo. As actividades destinam-se aos alunos do 3º ciclo, secundário, professores, pais e outros educadores.

Este ano letivo, temos como linha orientadora da nossa ação a promoção da saúde como uma condição fundamental para a participação ativa dos jovens na sociedade e, desta forma, uma vivência da Cidadania consciente e esclarecida. Para além da consciencialização de que as nossas decisões implicam consequências a curto, médio e longo prazo, promovemos a intervenção na comunidade através da partilha, quer de opiniões, quer de ações concretas que são operacionalizadas a partir de projetos de solidariedade e ou voluntariado.

No primeiro período decorreram sessões de sensibilização sobre a sexualidade para alunos do 9º ano, em parceria com os centros de saúde de Alcobaça e da Benedita; sessões "À conversa com..." dinamizadas pela escola segura para as turmas do 3º ciclo e Secundário. Realizou-se também uma apresentação do projeto e uma primeira sessão de Pais e Encarregados de Educação do 7º ano com o tema "Pais ao Leme". Estas atividades irão continuar ao longo do ano letivo.

A intervenção da equipa não se restringe ao trabalho com os alunos, mas pretende dar apoio aos professores, fomentando espaços de partilha de experiências e de materiais a privilegiar na disciplina de Formação Cívica, este ano letivo como Oferta Complementar da Escola.

Equipa do Projeto Crescer



O GleeClub do Externato Cooperativo da Benedita continua a dar música, de forma mais enérgica e animada!

Depois do sucesso do concerto "A Breeze From The Past",

o grupo foi convidado, durante o mês julho, a atuar na 3ª Grande Gala do Hóquei Clube de Turquel, no Sarau do CEERIA e na Festa de Beneficência a favor do Sr. Pazola, atuações essas inesquecíveis. Foi um ano repleto de emoções e de bons momentos que veio a culminar no convite para apresentar o grupo no dia 14 de agosto no programa "Verão Total" da RTP1, transmitido em direto de Alcobaça. Com repertório pertencente ao seu último concerto, o grupo orgulhosamente representou o ECB nesta experiência única e imperdível que ficará para sempre na memória de todos os elementos do grupo. Já em setembro, o GleeClub esteve, pela primeira vez, no Bango, o festival solidário de música da Benedita organizado pelo Rotary Club, que se realizou nos dias 7, 8 e 9.

Com o começo das aulas, iniciaram-se novas audições, desta vez mais dinâmicas. Isto porque os antigos membros foram também testados e, para além de cantores, foram também aceites inscrições de músicos e bailarinos, que mostraram o seu talento durante diversas fases. O grupo final ficou, então, com 13 elementos: Alexandra Viana, Alice Vicente, Carolina Guerra, Ema Ferreira (bailarina), Fabiana Gonzaga, Georgeta Munteanu, Jacinta Madaleno, Juliana Lima, Maria Almeida, Maria Marques, Nuno Ribeiro (guitarrista), Telmo Sousa (voz/guitarrista) e Teresa Rocha; na equipa técnica contamos também com a ajuda de Johnson Lima.

Depois de uma vez mais marcar presença na iniciativa "Levanta-te pela pobreza" e na Festa de Natal do ECB, o GleeClub encontra-se a preparar algo completamente diferente. Tendo cantado, desde sempre, em inglês, o grupo vai fazer um concerto exclusivamente cantado em português. Denominado "I love Portugal", o GleeClub aposta na inovação e na versatilidade e homenageia a língua portuguesa relembrando grandes artistas e temas portugueses. Do tradicional fado ao popular rock português, nomes como Sérgio Godinho, Mariza, Rui Veloso, Sara Tavares, Ornatos Violeta e Xutos e Pontapés são alguns daqueles cujos temas vão ser relembrados pelo grupo.

Entusiasmado por cantar na sua língua, não deixando, no entanto, o inglês de lado, o GleeClub convida toda a comunidade a apreciar este novo desafio. O concerto irá realizar-se nos dias 25 e 31 de janeiro, pelas 21:30 no Grande Auditório do Centro Cultural Gonçalves Sapinho.

Até lá!

Alice Vicente, 11º B

## FESTA DE NATAL DE 2012



Um ano já passou e com ele as festas de final de ano, das quais recordamos a tradicional festa da família, o Natal. A família ECB, composta por alunos, professores, funcionários e tantos outros, também quis celebrar

esta festividade tão especial. Assim, nos dias 12 e 13 de dezembro apresentámos mais um espetáculo preparado pelos professores de EMRC que contou com a colaboração de outros professores e alunos sem os quais a

festa não teria tido tanto brilho.

Todas as apresentações foram cuidadosamente preparadas. Relembro a apresentação dos alunos de EMRC, que chamou a atenção de todos os que assistiram que, por mais miserável que seja a vida de cada pessoa, todos podem encontrar a felicidade através da partilha. É também de salientar a apresentação do projeto "Mérito ECB", em que os alunos que fazem parte deste projeto deram a conhecer à comunidade algum do trabalho que têm desenvolvido com os alunos da Educação Especial. Com o mesmo brilho estiveram os alunos de artes e humanidades, que levaram a palco um momento de dança e pintura. Os alunos do ensino articulado de música, mais uma vez nos presentearam com instrumentais e uma bela música do coro de Classe Conjunto. Não será de esquecer também a dança do ventre e o Break Dance; os divertidos momentos de mímica proporcionados pelas alunas

12º ano do curso de Técnico de Apoio Psicossocial e ainda a já habitual participação dos professores. Tudo isto foi brilhantemente apresentado pelos alunos Sofia Fialho, Catarina Serralheiro, João Batista e Rui Subtil, com a sua boa disposição e com a apresentação de vários *sketchs* que animaram a noite.

No final, o Diretor da nossa escola, Dr. Alfredo Lopes, chamou a atenção para os valores que fazem esta família escolar, lembrou a importância da partilha e da solidariedade, pois os tempos que nos esperam não são fáceis e precisamos de nos manter unidos e de olhar uns pelos outros. Este é um apelo que devemos recordar ao longo deste novo ano.

Até ao próximo Natal!

Professora Vera Catarino

## OLIMPÍADAS DA CRIATIVIDADE



No próximo dia 20 de fevereiro, doze alunos do 10º e 11º anos, divididos em três grupos, vão mais uma vez estar presentes nas Olimpíadas da CriAtividade. A primeira prova realizou-se no dia 21 de novembro e os alunos, com base numa história-problema, tiveram de encontrar vários problemas (desafios), selecionar o mais relevante e apontar soluções para o resolver, fazendo uso da sua criatividade, uma vez que tudo se passa no futuro. Esta prova funcionou apenas como treino para a de fevereiro, já que nesta fase o trabalho dos grupos vai decidir a sua continuidade na competição. Caso sejam apurados, os alunos terão uma 3ª fase em abril, no Porto, onde haverá mais uma vez uma seleção para a fase final que se realizará em junho, em Indianapolis, nos Estados Unidos.

As Olimpíadas da CriAtividade são uma iniciativa internacional para crianças e jovens do 4º ao 12º ano e visam o desenvolvimento do pensamento criativo, crítico e analítico, bem como a motivação para a aprendizagem e o sentido de responsabilidade. Estão integradas na competição internacional Future Problem Solving Program International, aplicável ao contexto educativo, em que o debate de ideias, métodos e experiências potenciam as capacidades e competências dos jovens, não só a nível intelectual, mas também social, que lhes serão úteis na sua vida futura como cidadãos interventivos, decisores e responsáveis.

Professora Maria José Guerra

## UNIDADE NO ECB

A diferença, a incapacidade e a dificuldade são postas de lado no arquétipo de sociedade construído no mundo moderno, contudo são uma parte dele, e não menos importante. Foi por isso um prazer receber, por parte da professora Carmelita Costa, a oportunidade de participar no que seria um projeto de voluntariado com colegas com Necessidades Educativas Especiais.

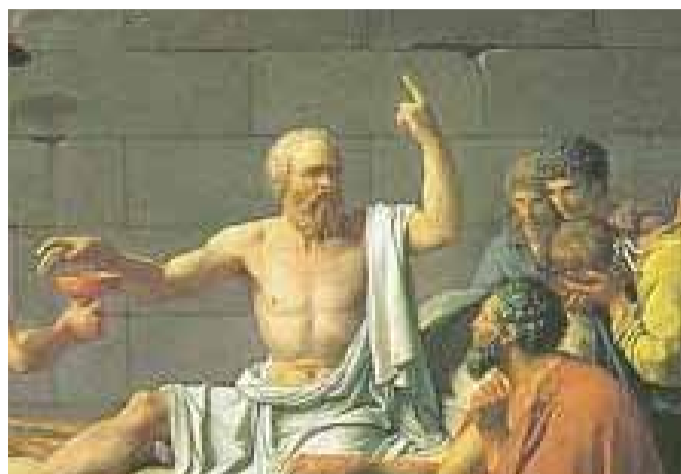
Rapidamente se tornou um encontro semanal bastante casual em que um grupo de amigos se juntava para ajudar os colegas com dificuldades, motoras ou não. Assim, criámos laços, sempre com um objetivo em vista: estarmos juntos contra a exclusão da diferença e pela inclusão de todos, sem restrições.

Este grupo significa uma oportunidade de fazer o melhor pelos outros - de ajudar no que é preciso - numa entrega desinteressada daquilo que cada um tem, em favor de outros. Depressa mais gente se quis juntar e o grupo foi crescendo, e com ele crescem todos os que nele participam. Os testemunhos não mentem: os participantes adoram os encontros e sentem neles grande afetividade trocada entre todos, há alegria, carinho e entajuda, especialmente por parte dos colegas com NEE, cujo sorriso é tudo o que queremos.

Agora temos novos amigos, e gostamos muito deles.

Carlos Siopa/Mérito ECB

## DIA DA FILOSOFIA



No dia 15 de novembro, celebrou-se mais um Dia Internacional da Filosofia, instituído pela Unesco, desde 2002. À semelhança de outros anos, o grupo de Filosofia assinalou este dia com a análise e discussão de um excerto de *Crítion*, de Platão. O tema proposto pela Unesco, este ano, foi “As gerações futuras”, que se enquadra perfeitamente no “clima de incerteza” que se vive atualmente.

Propusemos aos alunos uma reflexão sobre os direitos e deveres de cidadania. Assim, a partir dos argumentos de Sócrates, baseados no dever de respeitar as leis, no dever de obediência ao Estado e no dever de cumprir os contratos, questionámos:

Devemos obedecer sempre ao Estado? De-

sobedecer excepcionalmente a uma lei injusta implicará a destruição do Estado? A nossa vida é comparável à sobrevivência do Estado? Não haverá situações em que surgem dúvidas razoáveis quanto à legitimidade das leis? Se o Estado condena injustamente, será que ainda podemos falar de quebra de contrato? Deveria Sócrates aceitar a pena de morte, ainda que injusta, ou fugir da cidade? Quais as consequências que daí adviriam? Não poderia Sócrates fugir e tentar provar depois a sua inocência, à semelhança da personagem Dr. Richard Kimble, em *O Fugitivo*?

Eis duas respostas diferentes:

## SÓCRATES DEVEIA RECUSAR A CONDENAÇÃO INJUSTA

Será que vale a pena morrer para salvar a nossa honra, ou a vida é mais importante mesmo que a nossa honra seja posta em causa? Esta é uma questão que envolve a nossa dignidade. Se aceitarmos morrer para salvar a honra, salvamos a nossa dignidade, mas não valerá de muito, pois o que importa a dignidade se estivermos mortos? Se escolhermos viver, pelo menos poderemos desfrutar da vida. Por outro lado, a dignidade pode ser mais importante que a vida, pois é a forma como vivemos e morremos que é recordada pelas pessoas que nos conhecem. Esta é sem dúvida uma questão importante.

Na Grécia Antiga, a dignidade e a

honra eram qualidades humanas muito importantes, mais valiosas que a própria vida. Sócrates, injustamente condenado à morte, tinha duas hipóteses: aceitar a sentença de morte ou sair da sua cidade, Atenas. Se Sócrates saísse da cidade, iria contra os seus princípios e comprometeria o futuro da sua família, que seria com ele ostracizada. Se aceitasse a pena, podia salvar a sua honra e a da sua família. Hoje em dia, a honra e a dignidade já não significam tanto para as pessoas como significavam no tempo de Sócrates. Por exemplo, muito poucas pessoas teriam a coragem de enfrentar a morte, apenas para não serem ostracizadas.

No diálogo *Crítion*, Sócrates apresenta vários argumentos contra a sua fuga da cidade. O primeiro é que ele deve obedecer à lei, porque desobedecer-lhe é destruí-la; tal como devemos obediência aos nossos pais, também devemos obedecer às leis, que nos fazem “nascer” cidadãos. Além disso, Sócrates, não contestando a lei e vivendo na cidade, aceitou implicitamente o contrato social, que seria violado caso ele não aceitasse a pena a que tinha sido condenado. Não respeitar os contratos leva também à destruição das leis e do Estado.

Os argumentos parecem convincentes, mas pergunto-me: valerá a pena morrer para não desrespeitar as

leis? Será que as leis valem mais do que a nossa própria vida? Eu penso que não e acho que Sócrates devia ter saído da cidade. A vida é muito valiosa, porque não sabemos se teremos a oportunidade de viver outra, por isso, quanto mais tempo vivermos, melhor. Se isso significar a infração de alguma lei, que seja! Todos os dias há infrações e uma infração pontual não destrói a lei nem o Estado. Além disso, nenhuma lei pode ser mais importante que as pessoas. No lugar de Sócrates, nunca aceitaria uma condenação injusta. É por isso que o admiro, pela sua bravura e coragem.

Bruno MendesTereso,10ºD

## SÓCRATES AGIU BEM ACEITANDO A PENA DE MORTE COM DIGNIDADE

Em diversas situações a dúvida recai sobre nós: deparamo-nos com problemas em função dos quais somos obrigados a fazer escolhas. Escolhas essas que podem ajudar-nos ou prejudicar-nos apenas em determinada situação ou, por outro lado, escolhas que podem influenciar toda a nossa vida. Sobre Sócrates abateu-se a dúvida sobre se deveria fugir da prisão ou aceitar a sentença que lhe havia sido destinada, ainda que injusta. Apesar de, atualmente, a pena de morte já não existir no nosso país, os dilemas continuam a ser os mesmos: obedecer ao que é decretado pelos Tribunais? Ou tentar defraudar essas decisões e viver como se nada de mal tivesse sido feito? Não falemos apenas de situações extremas como a de Sócrates, mas em pequenas coisas, como fuga aos impostos, falta de pagamento de uma multa, ... Estamos já a fugir à legislação e a contribuir para que outros pensem fazer o mesmo, o que levará a um ciclo vicioso em que nos tentamos enganar uns aos outros e ao Estado. Como cidadãos que somos, é nosso dever respeitar as leis.

E sobre leis assenta também o problema de Sócrates. Após refletir sobre qual a decisão mais acertada a tomar, ouviu a opinião de Crítion que o aconselhou a fugir da cadeia, ao qual Sócrates responde, invocando as Leis e apresentando diversos argumentos. Refere a importância e o dever cívico de obedecer às leis, pois caso isso não acontecesse, na sua opinião, o Estado destruir-se-ia. Referiu-se ainda à analogia entre os pais e o Estado:

se temos o dever de obedecer a uns, não teremos também o dever de obedecer ao outro? Como terceiro argumento, invoca o contrato tácito implícito e a importância de obedecer a qualquer contrato: se usufruímos dos benefícios do Estado, temos para com ele uma obrigação de respeito das leis e de todos os contratos.

No entanto, estes argumentos merecem uma análise quanto à sua validade: será que desobedecer excepcionalmente a uma lei destruirá o Estado? A desobediência de uma pessoa a uma lei não provocará nenhum impacto de maior, mas, se várias pessoas procederem do mesmo modo, isso poderá trazer consequências negativas para todos os cidadãos. Quanto ao segundo argumento, podemos questionar se devemos mesmo aceitar tudo o que nos é proposto pelo Estado. Mesmo com os nossos pais, temos a obrigação de ser críticos e chegar a um acordo que não seja injusto e satisfaça as duas partes; então, se é feita uma comparação entre o Estado e os nossos pais, a mesma situação deve acontecer: não devemos aceitar cegamente tudo o que nos é comunicado, mas avaliar a veracidade e a lógica de cada lei e, só depois, recorrer aos meios legais para contestar e procurar uma reavaliação daquilo com que não concordamos. Recorrendo a um dos ensinamentos do filósofo já anteriormente referido, Sócrates, percebemos que devemos ser críticos em qualquer situação, nunca desrespeitando os outros, mas procurando expor a nossa opinião

de modo fundamentado. Relativamente ao acordo tácito que, supostamente, fizemos com o Estado, é importante referir que, se o órgão de justiça não julgar de modo correto, não podemos falar de desobediência civil, pois já não houve um exemplo positivo por parte do primeiro. Com este exemplo, podemos mostrar que o contrato tácito não está a salvo de quebras.

Após refletir sobre os benefícios e os malefícios de fugir da prisão, Sócrates concluiu que ao fugiria prejudicar a sua família e os seus amigos (uma das leis da Grécia Antiga implicava os direitos de cidadania da família e amigos de alguém que desrespeitasse uma lei) e preferiu morrer com dignidade, a viver escondido, envergonhando-se das suas atitudes. Na minha opinião, o filósofo tomou a decisão correta, resignando-se ao seu destino e respeitando a terra que sempre tomou como sua. A dignidade e a capacidade de não fugir aos problemas são valores muito importantes no caráter de uma pessoa, pois mostram quem somos. Caso optasse por fugir da cidade, Sócrates identificar-se-ia como uma pessoa fraca e que não honrava os seus compromissos e aquilo a que se propunha. Em conclusão, são mais importantes os valores que defendemos e as nossas atitudes do que os bens materiais que tanto caracterizam a nossa sociedade atual.

Inês Couto, 10º D

## QUADRO DE MÉRITO GANHA VIDA!



No início deste ano letivo, a professora Carmelita Costa teve a ideia de dinamizar o grupo de alunos que pertencem ao Quadro de Mérito. O seu objetivo era reconhecer o trabalho realizado pelos alunos, premiando-os com oportunidades de convívio, partilha e realização de atividades do seu interesse. Assim nasceu o projeto “Mérito ECB”.

Depois de averiguadas as preferências de cada um dos alunos através de um questionário pessoal, surgiram propostas de atividades para serem desenvolvidas ao longo do ano: voluntariado, apoio ao estudo, convívios, tertúlias, concerto/sarau, participação no *Toque de Saída*, ...

Com a ajuda do Facebook, que evidenciou ser uma ferramenta muito

útil para a comunicação entre todos, as ideias foram fluindo e foram sendo postas em prática.

No âmbito do voluntariado, duas parcerias tiveram já início: uma com os alunos com necessidades educativas especiais da nossa escola, que se traduz numa sessão semanal que se realiza na sala do aluno todas as quintas-feiras e que tem como principal objetivo promover a inclusão e, outra, às sextas-feiras, com a Universidade Sénior da Benedita, onde reina a partilha de conhecimentos e experiências num ambiente enriquecedor.

Quanto ao apoio ao estudo, começou inicialmente por ser uma hora onde os alunos do “Mérito” se juntavam para esclarecer dúvidas, realizar trabalhos e partilhar conhecimentos. Mais tarde, juntando o útil ao agradável, propôs-se alargar este apoio a alunos com dificuldades nas várias disciplinas e, neste momento, já há um número razoável que está a usufruir desta ajuda. O apoio é dado no centro de recursos, pelos alunos do “Mérito”, depois de uma inscrição que pode ser feita no local ou na biblioteca.

Foi também criado um espaço no



sítio da internet do ECB, onde são publicados textos sobre as atividades do projeto e não só, e já vamos no 3º Convívio do Mérito ECB que se revelou um sucesso!

A participação na Festa de Natal foi um desafio e uma oportunidade de apresentar o grupo à comunidade escolar. Viver a vida de forma intensa sem nunca desistir dos sonhos que todos temos foi a principal mensagem a transmitir, mensagem essa que teve um impacto ainda maior com

a participação dos alunos especiais, que trouxeram mais alegria e emoção às palavras anunciadas.

O balanço do arranque deste projeto é muito positivo e a fasquia está a subir com mais ideias e propostas para serem desenvolvidas até ao fim do ano letivo. Estamos todos bastante motivados, pois acreditamos que todas estas experiências são uma mais-valia para a nossa vida!

Mariana Carvalho/Mérito ECB

## MÉRITO ECB VAI À UNIVERSIDADE SENIOR!

“Olá, Boa tarde, Pode-se entrar, Força, entrem, estão para aí à chuva, Nós vimos da parte do Externato, Ah, eu sei, eu sei, entrem aqui, que está mais quentinho!”

Foi mais ou menos assim que começou esta experiência, em relação à qual, sou sincero, não tinha qualquer tipo de expectativas, uma vez que só no dia anterior, após uma chamada de Alcobaça (que dava conta do atraso de uma consulta), soube que iria ser um dos primeiros sortudos do grupo “Mérito ECB”.

Começou por ser uma reunião de pessoas com objetivos – umas mais jovens, outras com uma existência mais prolongada, mas com entusiasmo e jovialidade. O clima era de timidez, mas a mediadora ajudou nas engrenagens da máquina a produzirem energia e, assim, se estabeleceram os primeiros compromissos. “A prioridade são os computadores, as aulas, E que tal a pintura, Talvez, talvez, mas essa a seu tempo, E um ateliê de escrita, E aqueles jogos que ouvi serem propostos, E que tal se começarmos pelos computadores e deixar, doravante, a experiência pintar, jogar e escrever à medida que se avança no tempo, Pronto, Concordo, É isso mesmo, Certíssimo”, ouviu-se em união de vozes. Ideias e vontade não faltam.

Continuaram as reuniões, mas agora de companheiros. Nos três encontros que se passaram, já conseguimos que os nossos companheiros tivessem mais uma hora e meia de contacto com as novas tecnologias e que nós lêssemos e ouvíssemos palavras experientes – sim, os frutos da experiência são colhidos por ambas as partes.

Naturalmente que estou felicíssimo por sentir que estamos a contribuir para a realização de mais atividades, nas horas universitárias destes seniores – quer seja a aprender a ir ao Facebook e comunicar e partilhar com o mundo “facebookiano” as suas experiências, quer seja a aprender uns truques no *Word* para que se possam produzir textos de qualidade – e por sair daquele acolhedor espaço que é a Universidade Sénior da Benedita e sentindo-me bem por ter estado na companhia destas pessoas maravilhosas e partilhado gratificadamente ideias, conhecimentos e histórias.

“Então boas festas e que entrem em 2013 com o pé direito, Iguamente, vemo-nos daqui a umas semanas, Sem falta...!”

Pedro Constantino/Mérito ECB

## CONVÍVIOS MÉRITO ECB

Para mim, os convívios do “Mérito” são o ponto alto do mês. Até agora tivemos três. O primeiro foi, sem dúvida, o mais concorrido, mas foi no último que se notou a nossa cada vez maior união. É nos convívios que, desde o início do ano, nos temos vindo a conhecer cada vez melhor. Estamos cada vez mais unidos e cúmplices. A diversão é o mote principal: jogos, música, conversa, são, sem dúvida, o que torna o “Mérito ECB” um verdadeiro grupo, uma família.

Ana Carolina Pontes /Mérito ECB

Os jogos, o lanchinho, e, principalmente, o convívio tornam especiais os momentos que nós passamos nestas tardes de sexta-feira.

Penso que para as pessoas mais tímidas, que não têm tanta facilidade em comunicar, está a ser deveras inovador, dado que, estando entre pessoas com objetivos comuns, a timidez dissipa-se e, aos poucos, vai surgindo a confiança necessária para “meter conversa”. Além disto, devemos ainda considerar o fator união. Inicialmente, cada um tinha o seu grupinho dentro do grupo, e, na maioria das vezes, era só com esse grupinho que socializava. Com o passar do tempo, com a participação na Festa de Natal, e, essencialmente, com estes convívios, o grupinho começou a unir-se a outros grupinhos... e, hoje, podemos dizer que nos damos com a maioria das pessoas do grupo. É demais!

Carlos Martins / Mérito ECB

## ENTRE LIVROS

Nesta edição, convido os leitores a descobrirem o que lê uma encarregada de educação e duas professoras.



Vejamos o que nos disse Susana Catarino, encarregada de educação de uma aluna do 9º ano.

**Qual o livro que mais gostou de ler e porquê?**

Foi o livro *Queimada Viva*, de Souad, porque acho que na vida todos temos os nossos sofrimentos, mas comparando com o destas mulheres, por vezes, os nossos são tão pequeninos!... Temos de saber dar valor ao que temos, à vida.

**Qual o escritor que mais aprecia e porquê?**

Aprecio Nicholas Sparks, porque escreve romances que entusiasma e têm histórias interessantes.

**Qual o livro que está a ler, neste momento?**

Ando a ler *As cinquenta sombras de Grey*, de E.L. Jones.

**Qual o livro que lhe custou mais a ler e porquê?**

Apesar de ainda não o ter acabado, foi *As cinquenta sombras de Grey*. Já parei várias vezes, porque a história é muito repetitiva. Mas, ainda assim, estou a conseguir ler, porque me dá vontade de chegar ao fim.

**Qual o livro que aconselha e porquê?**

Aconselho o livro *Acredita, mãe, todos fazem isto*, de Roni Cohen – Sandler, pela informação que dá às mães.



De seguida, apresento-vos as preferências literárias enunciadas pela professora de Educação Tecnológica, Lila Cardoso.

**Qual o livro que mais gostou de ler e porquê?**

*Cisnes Selvagens*, de Jung Chang, porque

é um livro essencial para quem quer conhecer as últimas fases da História da China, desde os tempos feudais dos senhores da guerra, passando pela invasão japonesa da Manchúria e pela guerra civil entre os comunistas e o Kuomintang de Chang Kai – Chek, apoiado pelos americanos, até à bárbara revolução cultural de Mao Tsé – Tung.

**Qual o escritor que mais aprecia e porquê?**

Vergílio Ferreira, por ser um grande pensador da Língua Portuguesa e um grande escritor que, infelizmente, já morreu, mas nos deixou uma importante obra que todos os jovens deviam ler.

**Qual o livro que está a ler, neste momento?**

Neste momento, estou a ler *Santos do Mundo*. É um compêndio sobre a vida dos santos, que ainda hoje povoam o Imaginário das várias religiões mundiais, pelo bem que praticaram em vida.

**Qual o livro que lhe custou mais a ler e porquê?**

Foi a *Jangada de Pedra*, de José Saramago. Custou-me a ler pelo pormenor da pontuação e também pelo facto de ele fazer parágrafos muito grandes, o que torna o livro um bocado aborrecido.

**Qual o livro que aconselha e porquê?**

Talvez *O Idiota*, de Fiódor Dostoiévski, porque tem um conteúdo social que está sempre presente em todas as sociedades. O seu conteúdo transporta-nos para outras sociedades.



Finalmente, eis o que nos respondeu a Diretora dos Cursos Científico-Humanísticos, professora Emília Barroso

**Qual o livro que mais gostou de ler e porquê?**

Não posso eleger apenas um. As minhas leituras são múltiplas e há várias que me apaixonam. Para eleger uma, qualquer livro do António Lobo Antunes, não esquecendo José Saramago. Quanto a livros de autores estrangeiros, posso mencionar Phillip Roth e Hermann Hesse. Um livro, propriamente dito, é impossível escolher. Em

relação à poesia, gosto de muitos poetas portugueses, como Sophia de Mello Breyner Andresen. Mas quando falamos de poesia, a primeira imagem que me ocorre é Walt Whitman.

**Qual o livro que menos gostou de ler?**

Os livros que eu menos gostei de ler e com todos os riscos em que incorro, foram *Sei Lá e Não há Coincidências*, de Margarida Rebelo Pinto.

**Qual é o seu escritor favorito?**

O meu escritor preferido português é António Lobo Antunes, sem nenhum tipo de dúvida. Há um escritor moçambicano, Mia Couto, do qual gosto muito. De escritores estrangeiros, aprecio Phillip Roth e Michael Cunningham, entre muitos outros.

**Qual o livro que gostaria de ter lido, mas nunca teve oportunidade de o fazer?**

Gostaria de ter lido o livro *2666*, de Roberto Bolaño. Não foi por não ter tido tempo, foi porque um livro com muita extensão, como este, implica dedicação e tempo que, até agora, não tive.

**Para si, quais são os elementos que um bom livro deve ter?**

A única coisa que um bom livro deve ter é fazer pensar, ou seja, levar-nos à reflexão, a pormos questões acerca do que nos rodeia e a produzirmos raciocínios autónomos.

**Qual o livro que está a ler, neste momento?**

Neste momento, ando a ler um livro de Philip Roth chamado *Nêmesis* e, como leio sempre dois livros ao mesmo tempo, ando também a ler *O Dia em que Lisboa tremeu*, de Domingos Amaral. Além disso, também estou a ler um ensaio sobre psicologia de Desenvolvimento, que se chama *Why Love Matters?*

Miguel Santos, 10º E

## EU CONHEÇO OS RISCOS E TU?



A toxicod dependência é um problema que se tem vindo a agravar ao longo do tempo e que preocu-

pa pais e professores, pelo que, na qualidade de aluna do Curso Técnico de Apoio Psicossocial, posso ter um papel fundamental na sensibilização dos alunos relativamente a este flagelo.

Nesse sentido, decidi pegar neste tema para a minha Prova de Aptidão Profissional (PAP), tendo como uma das primeiras metas a atingir a sensibilização dos alunos do ECB para a leitura de livros sobre o assunto. Concretizar este objetivo, seria algo impossível sem o apoio da equipa da Biblioteca que se tem disponibilizado para me auxiliar, dando-me autorização para fazer uma sugestão mensal de livros sobre a toxicode-

pendência.

A sugestão de leitura irá estar disponível na Biblioteca, de janeiro a maio de 2013. Por isso, apelo a todos os alunos que passem por lá, pois estarão a apoiar o meu projeto.

A sugestão para o mês de janeiro é o célebre livro *A Lua de Joana*, de Maria Teresa Maia Gonzalez, que nos apresenta o como e o porquê de os jovens enveredarem pelo caminho da droga e, de uma maneira própria, prende a atenção do leitor do início ao fim.

Vanessa Machado, 12º J

## EXTINÇÃO EM MASSA

Os seres vivos vivem dentro de um perfeito equilíbrio ecológico, mantido principalmente através da cadeia alimentar, que é um ciclo vital, garantia do equilíbrio e da perpetuação dos ecossistemas.

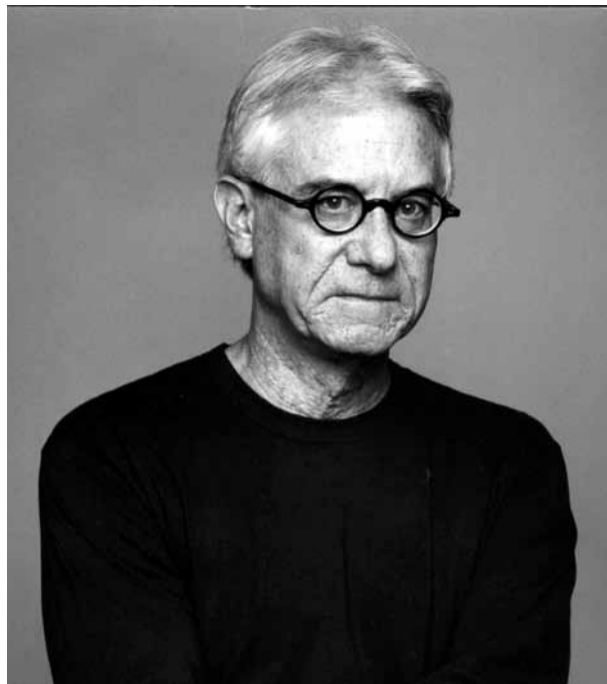
Na natureza nenhum ser vivo está isolado, todos, direta ou indiretamente, são interdependentes (vivem dependentes uns dos outros), pelo que a extinção de determinada espécie pode ocasionar um desequilíbrio ecológico. A extinção pode resultar de atividades humanas desordenadas, causando perturbações nos ecossistemas naturais.

Em todo o mundo, espécies inteiras de animais e vegetais estão a extinguir-se. A Terra já passou por cinco grandes períodos de extinção de espécies. Os primeiros três ocorreram há centenas de milhões de anos e mataram organismos primitivos que viviam no mar, o quarto matou répteis e moluscos marinhos e o quinto, e mais famoso, ocorreu há 65 milhões de anos, causando a extinção dos dinossauros.

Miguel Carmo, 7º E



## PUNK ROCK 77 – MÚSICA PARA VADIOS CHARMOSOS



O conceituado musicólogo e crítico americano Greil Marcus considerou este fenómeno musical, de meados dos anos 70 do século passado, como uma revolução que só teve paralelo com o aparecimento de Elvis Presley e das suas gravações para

a Sun Records de Memphis, nos anos 50.

Nos Estados Unidos, grupos como os MC5, Stooges, New York Dolls, Velvet Underground e Ramones lançaram as sementes do movimento e exerceram grande influência na cena punk britânica de 77. Apesar de o fenómeno se ter estendido a todo o mundo, o punk rock inglês e os seus músicos são os mais conhecidos e marcantes.

Este movimento surgiu como resposta aos excessos do rock progressivo e do jazz rock. As canções são breves e barulhentas, e os elementos dos grupos são, na generalidade, maus músicos e adotam nomes chocantes (Johnny Rotten, Sid Vicious, Rat Scabies). As letras abordam temas como a guerra, a anarquia, o desemprego, a violência, as drogas. O objetivo deste movimento musical era chocar a sociedade através do modo de vestir, da linguagem e dos comportamentos anti sociais e provocatórios.

Algumas das bandas que apareceram por esta altura e que se tornaram conhecidas foram os Damned, Buzzcocks, X-Ray Spex, Stranglers, Wire, Siouxsie and The Banshees e tantos outros que deixaram obra meritória. Os mais conhecidos são,

sem dúvida, os Sex Pistols e The Clash. Os primeiros gravaram o polémico álbum “Never Mind the Bollocks, Here’s the Sex Pistols”, e canções controversas como “God Save the Queen” e “Anarchy in the UK”. As atitudes e a maneira de vestir dos seus membros foram consideradas na altura como altamente provocatórias, gerando enorme controvérsia.

Pessoalmente, penso que, apesar da excelência dos Sex Pistols dentro da estética punk, The Clash são, não apenas o melhor grupo de todo movimento punk rock britânico de 77, como também um dos melhores grupos de sempre. Atuaram em Portugal em 1979, em Cascais, concerto inesquecível a que assisti e de que relembro a energia transmitida. Este grupo tentou mudar o mundo através da sua música, das letras das suas canções e das suas atitudes, deixando uma marca indelével.

A partir de 1978-79, o movimento punk foi perdendo força, mas a sua influência foi enorme em diferentes correntes musicais que surgiram posteriormente, como o grunge de Seattle e nos Nirvana.

Professor Francisco Franco

## A CIÊNCIA E A ARTE



A exposição “Artesãos do Século XXI”, que já percorreu várias escolas do país, esteve no átrio da biblioteca do Centro Cultural Gonçalves Sapinho, entre os dias 21 de dezembro a 11 de janeiro. O enfoque é dado à microfotografia de reações químicas, ao longo do processo ou ao(s) produto(s) final(ais). A mentora do inovador trabalho que funde a arte na ciência foi a professora doutora Clementina Teixeira, do IST de Lisboa. Esta, no dia 10 de janeiro, esteve presente no auditório do CCGS a apresentar os objetivos da sua atividade a alunos do 11º ano de ciências e tecnologias. Daqui podem resultar na prática outras reações que fotografadas e, posteriormente, manipuladas pelos alunos de artes ou de multimédia originarão cenários extraordinários que deixarão a cada um margem para deambulações artísticas. E tudo isto a partir de algo que é tão objetivo – uma equação química [substratos = produto(s)]!

Os alunos reagiram positivamente, como o David Daniel ao dizer que a “exposição e a palestra foram muito interessantes pois mostraram que a química pode ser vista por outro prisma, mais artística, e o produto final pode ser direcionado para o empreendedorismo” ou, como afirmou a Ana Cruz, que apesar de já adorar química, esta palestra lhe proporcionou uma forma diferente de ver e fazer ciência, mais ainda, a colega Maria Luís, acrescentou que deveria haver mais atividades desta natureza no ECB.

Esta divulgação insere-se no projeto escolar, “Comunicar Ciência”, cujo princípio orientador é fomentar o pensamento crítico e criativo nos alunos de ciências, sobretudo do ensino secundário, através de atividades laboratoriais, de campo, expositivas e muitas outras.

Equipa do projeto Comunicar Ciência

## SÍNDROME ESQUIZOAFETIVA

Nós, alunas do 12º J, do Curso Profissional de Técnico de Apoio Psicossocial, temos como uma das disciplinas técnicas Psicopatologia Geral. A psicopatologia é uma ciência que estuda as causas, a história e o desenvolvimento das perturbações mentais e das disfunções do indivíduo.

Antes de compreender o que é uma síndrome esquizoafetiva é necessário perceber o que se entende por uma síndrome. Síndrome é o conjunto de sintomas e sinais que definem uma determinada patologia ou doença.

Muitos indivíduos com conhecimentos gerais confundem com excessividade o transtorno esquizoafetivo com a síndrome esquizoafetiva. Estes dois conceitos são diferentes, contudo relacionam-se. Transtorno esquizoafetivo é a esquizofrenia dita de forma mais científica. É uma perturbação caracterizada por um conjunto de sintomas de esquizofrenia e transtorno bipolar do humor que ocorrem juntos, isto é, ao mesmo tempo, a pessoa apresenta delírios e alucinações e pode ter sintomas depressivos, agitação e humor expandido e aceleração; enquanto uma síndrome esquizoafetiva é um conjunto de sinais que se manifestam na esquizofrenia. Os sinais mais comuns que os indivíduos com esta perturbação apresentam são: tristeza, depressão, preocupação, medo, insegurança; sentem-se perdidos, deslocados, desesperados, desconfiantes, muitas vezes mal-humoradas, irritáveis; tornam-se agressivos e perigosos.

Como, hoje em dia, a maior parte dos utentes dos hospitais psiquiátricos sofre de esquizofrenia, achei importante transmitir-vos um pouco do meu conhecimento sobre o tema.

Kateryna Velyzhanina, 12º J

## A CIÊNCIA COMO UMA ESPÉCIE DE MAGIA

“A maravilha da infância é que para eles tudo é maravilha.”

Gilbert Keith Chesterton



Já arrancou o nosso projeto intitulado “Ciência em miniatura – A brincar também se aprende”, para alunos do 1º ciclo, mais precisamente para os do terceiro e quarto ano. Este projeto tem como dinamizadoras as professoras de Física e Química, Ana Fernandes e Margarida Alves, e as professoras de Biologia e Geologia, Paula Arraião e Pilar Peres.

Desde já agradecemos à Dr.ª Lúcia Serralheiro e à Coordenadora do Centro Escolar, professora Sandra Domingos, todo o apoio que nos prestaram, quer em termos de sugestões de atividades que gostariam que fossem desenvolvidas, tendo em conta os programas curriculares, quer quanto à disponibilidade das professoras do 3º ano para nos receberem e participarem nas atividades.

No seguimento das diretrizes emanadas pelo Ministério da Educação, apontando para a importância da implementação do ensino experimental das Ciências logo no primeiro ciclo, e cientes das

dificuldades sentidas pelos professores na aquisição de materiais, elaborámos um projeto que visa diminuir algumas destas dificuldades. Com a colaboração dos colegas do 1º ciclo pretendemos proporcionar aos alunos o contato com a ciência em domínios como a Física, a Química, a Biologia e Geologia, de modo a permitir-lhes desenvolver capacidades instrumentais para compreender, explicar e atuar sobre o meio, de forma consciente e criativa, tal como previsto no Currículo Nacional do Ensino Básico. Acreditamos que deste modo as crianças aprendem a gostar de ciências.

As mudanças científicas e tecnológicas exigem indivíduos com uma educação abrangente em diversas áreas e com capacidade de aprender ao longo da vida. Neste contexto, o ensino das ciências é condição imprescindível para que se desenvolvam processos científicos e capacidades investigativas como a recolha de dados, a seleção de evidências, a elaboração de previsões e o teste das mesmas, com vista à construção de argumentos fundamentados e de explicações de fenómenos físicos e naturais. As atividades laboratoriais constituem um recurso didático de valor inquestionável que possibilita aos alunos um envolvimento ativo durante o qual formulam explicações que, devidamente exploradas, podem conduzir a aprendizagens conceptuais, de procedimentos e de metodologia científica, bem como à sua transposição para situações do

dia-a-dia.

De facto, precisamos de adicionar, aos valores da tolerância, do trabalho e da cooperação, novos desígnios, como a criatividade, a inovação e a abertura a novas formas e a novas fontes de transmissão e de partilha do conhecimento e de preparação para a vida ativa. Assim, já se realizaram atividades como a simulação da hematóse pulmonar, em que foram distribuídas garrafas de plástico, palhinhas e balões a todos os alunos do terceiro ano, tendo estes, com orientação das professoras de Biologia e a ajuda preciosa das professoras das turmas envolvidas, construído um modelo explicativo dos movimentos respiratórios. No âmbito da Física, foram realizadas pequenas atividades práticas que permitiram conhecer e perceber características físicas do ar, assim como tomar contato com algum material de laboratório.

Os alunos e professores do Centro Escolar da Benedita têm-se mostrado muito interessados e satisfeitos, pois consideram de grande importância as atividades que vêm a ser desenvolvidas, dado contribuir para a construção do conhecimento e a qualidade do pensamento, induzindo um processo de construção de significados a partir de factos e evidências experimentais.

Professoras Ana Fernandes, Margarida Alves, Paula Arraião e Pilar Peres

## AS CHÁVENAS DA MINHA AVÓ OU A UNIÃO EUROPEIA RECEBE O PRÉMIO NOBEL DA PAZ



Tenho em casa as chávenas da minha avó. Todos, em geral, temos algum objeto ou objetos que representam a memória das nossas famílias e doces recordações dos que já partiram. São chávenas, um véu ou xale, fotografias em preto e branco de um menino da comunhão, um lençol bordado ou uma aliança de casamento.

Surgiu-me este pensamento ao saber que a União Europeia tinha sido galardoada com o Prémio Nobel da Paz de 2012, porque as chávenas da minha avó são testemu-

nho da paz que temos vivido. Como afirmou o presidente do Conselho Europeu no seu discurso de aceitação do prémio “a guerra é tão velha como a Europa”. De facto, a história da Europa é a história da civilização e do génio, do renascimento, da Magna Carta, da filosofia, da ciência, das descobertas, da arquitetura, das universidades, da grande literatura e das grandes civilizações, mas é também a história das suas guerras, da inquisição e do nazismo, de perseguições e abominações inomináveis.

Nunca, antes da Comunidade Económica Europeia, mais tarde União Europeia, a Europa viveu um tão prolongado período de paz e se hoje estamos tão ressentidos com a construção europeia, é tão só porque a sentimos em perigo.

Muitas são as críticas que se podem fazer à UE. Dizemos que não intervém o suficiente no mundo, que não faz frente aos outros blocos económicos e políticos, que o Euro foi mal construído, que o Banco Central Europeu não tem os poderes de um banco central, que o presidente dos Estados Unidos não sabe a quem telefonar porque a UE tem demasiados chefes, que os países se dizem iguais, mas alguns “são mais iguais que outros”, que não é suficientemente solidária na crise atual e age guiada por interesses espúrios, que depende demasiado dos EUA em matéria de defesa, que o modelo social europeu

está em risco. Sim, tudo isto é certamente verdadeiro e estas críticas são totalmente razoáveis num momento em que seria absolutamente necessário que tudo corresse melhor.

No entanto, pensemos como seria sem a UE. Cada país por si face a um mundo globalizado e dominado pelo capitalismo financeiro, protecionismo intensificado pela crise internacional, moeda fraca e a desvalorizar todos os dias, hiperinflação (já nos esquecemos?), modelo social estilhaçado pela mesmíssima inflação e pelo desemprego que seria ainda mais elevado, os postos de gasolina encerrados ou com racionamento, exacerbamento dos nacionalismos e rivalidades entre países seguidos de guerra ou ameaça da mesma. Ou seja, a paz, a liberdade e a democracia em risco.

A paz, a liberdade e a democracia são desvalorizadas quando as sentimos segu-

ras. Triste, mas verdadeiro. Só quando as perdemos, ou nos sentimos em risco de as perder, é que as valorizamos devidamente e sentimos o ímpeto de as preservar.

O prémio Nobel da Paz foi entregue no dia 10 de dezembro, dia internacional dos Direitos Humanos, declarado pelas Nações Unidas em 1948 na sequência da compreensão dos efeitos da segunda guerra mundial. É o reconhecimento do percurso da União Europeia, é simbólico e pode ser lido como um aviso aos atuais líderes da UE para que não deitem a perder o trabalho das últimas gerações de europeus e não ponham em risco o futuro das atuais e futuras gerações. Para que os nossos netos, as vindouras crianças das nossas famílias, ainda possam acarinhar as chávenas das tataravós.

Professora Conceição Raimundo

# ENTREVISTA A UM INVESTIGADOR: TELMO SANTOS



Telmo Jorge Gomes dos Santos, aluno do ECB de 1993 a 2000, nasceu a 26 de maio de 1981, é casado e tem um filho. De 2000 a 2009 estudou e desenvolveu atividade de investigação em Engenharia Mecânica no Instituto Superior Técnico. Obteve o grau de licenciado (pré-Bolonha), em 2005, o grau de Mestre (pré-Bolonha), em 2006, e doutorou-se em 2009 com a tese “Ensaaios Não Destrutivos por Correntes Induzidas: Desenvolvimento e Aplicação à Soldadura por Fricção Linear”.

Desde 2009 que exerce atividade docente como Professor Auxiliar do Departamento de Engenharia Mecânica e Industrial (DEMI) da Faculdade de Ciências e Tecnologias (FCT) da Universidade Nova de Lisboa (UNL). Desenvolve a sua atividade de investigação científica e de desenvolvimento tecnológico no centro de investigação UNIDEMI, nas áreas da Tecnologia Mecânica (processos de fabrico) e dos Ensaaios Não Destrutivos (END) por ultra-sons e correntes induzidas.

Atualmente, é coordenador de três projetos de investigação científica por parte da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT-MEC), do QREN e da AIRBUS. É co-autor de mais de 30 publicações científicas internacionais com *referee* em revistas e atas de conferências.

## Qual foi a importância do ECB para a sua vida académica e profissional?

Surpreende-me que, desde a professora Ascensão Valentim, que me ensinou a ler no 1.º ano do primeiro ciclo, até ao Prof. Pedro Vilaça, que foi meu orientador de doutoramento, se passaram 21 anos na escola a aprender com mais de 140 professores!

Foi um percurso sequencial, composto por vários troços, em que o ECB aparece durante 7 anos (porque repeti o 10º). Foram 7 anos decisivos, porque entrei criança e saí preparado para iniciar um curso de Engenharia, numa das mais prestigiadas escolas de Engenharia do país. Os primeiros 6 anos foram pouco produtivos, mas o último ano foi muito proveitoso. Os dois grandes responsáveis por essa preparação foram: a professora Inês Madaleno, que me ensinou os fundamentos básicos da Mecânica Clássica,

## «ESTUDAR É MUITO SÉRIO, DÁ MUITO TRABALHO, CUSTA MUITO, E EXIGE MUITOS SACRIFÍCIOS.»

da Hidrostática e do Electromagnetismo; e o professor Acácio Castelhana, que me ensinou o essencial do cálculo diferencial, da análise complexa, e da combinatória.

### O que o levou a optar pela engenharia mecânica?

Foi uma opção natural, que se impôs quase como uma evidência. Encaro, sem pretensiosismo, a minha atividade profissional como o desenrolar de um percurso, cujas raízes remontam à infância. Nessa altura manifestava-se um gosto pueril e um interesse muito vincado por compreender o funcionamento de todos os objetos mecânicos e eletromecânicos. Esta apetência traduz-se depressa numa capacidade criativa que se estende, por exemplo, à criação de brinquedos, armas, armadilhas, alarmes e componentes elétricos.

Na adolescência, criei vários acessórios mecânicos para BTT, alguns publicados na revista *BIKE-magazine*, e mais tarde premiados com Medalha de Ouro no salão internacional de inventos “iENA98”, em Nuremberga.

Nos últimos anos do ECB, por sugestão da minha professora de Química, participei no concurso nacional para jovens investigadores na área do ambiente, tendo recebido o primeiro prémio, ficando também apurado para a final do *10th Worldwide Young Researchers for the Environment*, no ano 2000, em Hannover.

Nesse sentido, acho que a Engenharia não foi uma opção, foi antes uma condição que abracei.

### Que projetos tem para concretizar a curto prazo e que projetos lhe deu mais prazer realizar?

Atualmente estou a coordenar três projetos de investigação:

- O Projeto *MicroBac*: um projeto de parceria entre a FCT-UNL, o IST e a Universidade de Coimbra, com financiamento da Fundação para a Ciência e a Tecnologia. O projeto visa o desenvolvimento e validação de técnicas inovadoras de Ensaaios Não Destrutivos (END) para a deteção de micro-defeitos (inferiores a 0,05 mm) em componentes obtidos por microfabricação;

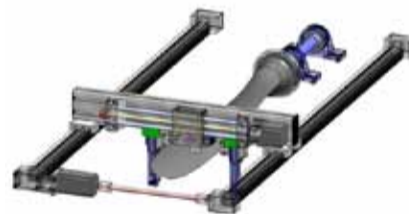
- O Projeto *AEROINSPEC*: um projeto em que a FCT-UNL é consultora de um projeto QREN, de parceria entre o IST, o Instituto de Soldadura e Qualidade (ISQ) e a empresa Aerohélice, Lda. O projeto envolve o desenvolvimento de mecanismos automatizados para a inspeção não destrutiva com correntes induzidas de hélices de aviões.

- O Projeto *FSWELL*: um projeto financiado pela AIRBUS e em parceria com o IST, com o objetivo de desen-

volver, produzir e testar equipamento dedicado para a deteção de defeitos de falta de penetração em cordões de Soldaduras por Fricção Linear (SFL) em ligas de alumínio (AlMgSc) para a indústria aeronáutica.

Para além dos projetos que coordeno, estou também a participar no projeto SERVROBOT com a empresa Holos, no projeto FriSurf da FCT-UNL, e no projeto INSPECT com o INESC-ID. No primeiro caso, estamos a desenvolver um veículo robotizado e autónomo para diversas funções, nomeadamente vigilância. No segundo caso, procuramos tecnologias para a produção de *functionally graded materials* através de processamento de materiais no estado sólido. E, no terceiro caso, estamos a desenvolver sondas com nano sensores integrados para END por correntes induzidas.

Considero qualquer um destes projetos muito interessante e com aplicações industriais muito ambiciosas, pelo que todos me têm dado muita satisfação. Tenho uma especial predileção pelo projeto com a AIRBUS, uma vez que se trata de uma das empresas mais tecnológicas do mundo, extremamente exigente e seletiva. O facto de a AIRBUS estar interessada na nossa tecnologia de END e nas nossas capacidades de engenharia é, para mim, motivo de grande orgulho e, ao mesmo tempo, de enorme responsabilidade...



Legenda: Pormenor do módulo de movimento automatizado do sistema de inspeção não destrutiva com correntes induzidas para hélices de aviões. Protótipo desenvolvido no âmbito do projecto AEROINSPEC com a empresa Aerohélice, Lda.

### Quais as principais dificuldades que tem encontrado na investigação científica?

Fazer investigação é estar sempre a fazer o que não sabemos fazer. É como se não existisse curva de experiência nem economia de aprendizagem. Por vezes, cada passo, cada tarefa, é uma coisa nova, nunca antes testada. Por isso, frequentemente, temos de partir do zero, errar muitas vezes até descobrir o procedimento correto ou a resposta procurada. Mas isso faz parte da própria investigação. Não é um problema, é antes a essência da investigação: criar conhecimento. Investigar é procurar a

verdade – a verdade existe, é só uma e é universal. No entanto, a verdade não é “monolítica”; é “sinfónica”. Por isso, tal como na vida, a procura pode tornar-se complexa e dramática. Para quem aceita o desafio, essa tarefa é entusiasmante.

A minha área de investigação tem a particularidade de necessitar de muito equipamento laboratorial e industrial. Se o financiamento for escasso, temos de ser nós a desenvolver e produzir os nossos próprios protótipos. Por vezes, são necessários vários meses só para criar as condições para iniciar a investigação. Por outro lado, se existir financiamento, pode acontecer que a burocracia seja tanta, que às vezes passamos mais tempo a tratar de papéis do que a fazer o trabalho.

### Que conselhos dá a um jovem pré-universitário que queira seguir o ramo das ciências e tecnologias em Portugal?

Que vá em frente porque vai no bom caminho. A crise que vivemos hoje veio pôr em evidência uma coisa que para mim sempre foi muito clara: que Portugal não tem futuro enquanto “país de serviços”, nem enquanto “país turístico”. Esta doutrina foi proposta e seguida por muitos “bem-pensantes” - incluindo governantes - durante os últimos 15 anos: agora o resultado dessa ilusão está à vista... Portugal precisa de se reindustrializar. A saída da crise para Portugal passa por colocar as chaminés a funcionar! Produzimos pouco e importamos muito. São precisos mais e bons engenheiros para acabar com esse problema.

Um curso não pode ser escolhido com base numa “inclinação” subjetiva, com base num “sonho” ilusório ou conforme as tendências da moda. A empregabilidade, a utilidade e o futuro também devem ser critérios de escolha. Nunca é demais lembrar isso a todos os alunos do ECB. Para aqueles que estão a ponderar seguir engenharia, sugiro que não escolham só pelo nome. Procurem conhecer em concreto o programa curricular do curso, a atividade desse ramo da Engenharia, as perspetivas futuras, etc. Por exemplo, quando falamos em Engenharia Mecânica muitas pessoas associam a “oficinas de automóveis” – cuidado: a realidade é bem diferente!

Uma última nota genérica: ao contrário do que sugerem vários teóricos da pedagogia, estudar não é divertido e não tem de ser um prazer. Estudar é muito sério, dá muito trabalho, custa muito, e exige muitos sacrifícios. O que dá prazer é o conhecimento que adquirimos com o estudo!

Professores Clara Peralta e Valter Boita

## AS SOCIEDADES DE CONSUMO



A Natureza encontra-se em constante mudança e, tal como ela, altera-se o resto do Mundo, nomeadamente os comportamentos sociais: as pessoas, os valores humanos, a sociedade,...

A evolução do que se conhece e das tecnologias de que dispomos para satisfazer as nossas necessidades leva-nos a alterar prioridades e a olhar de outro modo para a utilidade de determinados bens. Esta nova forma de olhar o que nos rodeia levou a que fosse atribuída a designação de sociedades de

consumo àquelas que dão importância à utilização generalizada de bens iguais por pessoas em diferentes partes do Mundo, na esperança de que isso lhes confira alguma importância perante a sociedade; àquelas onde somos convencidos de que o que possuímos já não traz vantagem alguma e somos induzidos a adquirir novos bens para satisfazer necessidades, algumas cuja existência desconhecíamos; àquelas onde somos frequentemente assolados por estratégias de *marketing*, com o intuito de nos levarem a consumir determinado produto ou serviço, na ilusão de alterações milagrosas ou de resultados e efeitos espantosos.

No entanto, não nos podemos deixar enganar pelas lindas publicidades cheias de cor e situações agradáveis e interessantes que nos são transmitidas pelos *media*, nem pelos “truques” que estes usam para chamar a nossa atenção e embrenhar-nos no seu objetivo: devemos manter-nos firmes nas nossas escolhas e não nos deixar influenciar

por nada que nos possa trazer consequências negativas.

Outra situação de relativa importância, e que muitas vezes não temos presente, é que todos somos cidadãos e que temos deveres mas também temos direitos. Direitos que nos protegem quando somos consumidores e quando contribuimos para o avanço da economia do nosso país, direitos que não nos podem ser negados e pelos quais temos de lutar!

Não nos esqueçamos que é cada vez mais difícil não ceder às características e aos intuitos da sociedade atual, mas é importante que nos mantenhamos autênticos e não deixemos esmorecer o nosso espírito crítico na tomada de decisões.

Inês Couto, 10ºD

## ANDARILHA, SEM PARAR, A ESTAFETA JÁ CHEGOU À BENEDITA



No âmbito da XII edição do Palavras Andarilhas – um projeto da Câmara Municipal de Beja/ Biblioteca José Saramago e Associação para a Defesa do Património Cultural da Região de Beja, cujo principal objetivo é a divulgação do património oral e escrito, através da leitura de contos e histórias de autores nacionais e estrangeiros por todo o país – realizou-se no pequeno auditório de Centro Cultural Gonçalves Sapinho, no passado dia 8 de novembro, uma sessão da estafeta de contos 2012. Dirigida ao público escolar do Externato Cooperativo da Benedita, esta sessão contou com a participação das *contadoras andarilhas* Vanda Marques, professora do ECB, e Sandra Agostinho, funcionária da biblioteca do Agrupamento de Escolas da Benedita.

Para além da partilha de contos e histórias, algumas destas da autoria de Vanda Marques, foi também possível o público conhecer um pouco da obra da escritora nacional - Luísa Ducla Soares – que este ano comemora os seus 40 anos de carreira literária.

No próximo ano, e tal como aconteceu em 2011, o Centro Cultural Gonçalves Sapinho espera poder voltar a receber esta iniciativa, proporcionando a outros alunos do ECB a participação em mais uma sessão da estafeta de contos do Palavras Andarilhas, que continuará a sua viagem inundando de palavras outras paragens...

Partida, largada, fugida!

Renata Belo

## ANO NOVO, CABEÇA NOVA

Eis-nos prestes a saudar a primeira Primavera de um novo ciclo de longa duração, segundo velhos calendários.

Tal como as novas plantas, teremos que romper o solo para chegar ao Sol e usar os nutrientes que captarmos à nossa volta para construir um novo corpo.

Novas plantas, flores e frutos são criados e ao fim de algum tempo dão lugar a outros. A vida é criação incessante.

Lembram-se da canção que o urso cantava ao Mogli? “ O necessário / somente o necessário, /o extraordinário é demais! / Eu uso o necessário / somente o necessário / por isso esta vida eu vivo em paz...”

Para auxiliar a renovação primaveril, religando-nos harmoniosamente à Natureza e ao Cosmos, proponho um exercício simples: envolva o polegar esquerdo com a mão direita, e cruze as pernas de modo a que a rótula esquerda fique coberta com a parte de trás do joelho direito. Adopte um posição confortável e expire – liberte lixo, poeira grudada. Inspire a abundância.

Ao fim de poucos minutos, pode sentir a tensão dissipar-se.

Troque a posição das mãos e das pernas, de modo a segurar o polegar direito com a mão esquerda, e a cobrir a rótula direita com a parte de trás do joelho esquerdo. Expire e inspire. Ao fim de poucos minutos, pode sentir a tensão dissipar-se.

Para terminar, coloque uma mão na base do pescoço e a outra na parte posterior da coxa. Ao fim de alguns minutos, troque para o outro lado.

Esta sequência ajuda a “quebrar velhas formas” de forma harmoniosa e suave, ajudando a energia a circular de modo mais harmonioso. Melhora a capacidade de digerir (alimentos, ideias, pensamentos e emoções) e ajuda a dormir melhor. Ajuda a dissolver o medo e as inseguranças. Como qualquer sequência de Jin Shin Jyutsu, harmoniza corpo, mente e espírito.

O Jin Shin Jyutsu harmoniza a energia vital no corpo. A energia vital circula pelo corpo por diferentes ‘caminhos’, alguns similares aos meridianos da medicina chinesa. Quando a energia não pode percorrer o seu caminho livremente, a pessoa começa a se desarmonizar física, mental, emocional e/ou espiritualmente. Essa desarmonia pode ser percebida como dor, tensão, angústia, fadiga, stress, ansiedade, doença, etc.

Termino com as palavras de Mary Burmeister “A verdade é que em cada um de nós reside o poder de acabar com toda a miséria e de conhecer a completa Paz e Unidade.

Ao desabrigo do acordo ortográfico

Professora Ana Luísa Quitério

# APRENDER PARA FORMAR



É consensual em todos os relatórios sobre os países da Europa, e é também a percepção comum, que os desafios da mudança requerem alterações nas práticas, nas competências e no perfil de formação dos professores, bem como no modo como a escola se organiza e se relaciona com o meio em que se inscreve.

Assim, mudanças de cariz técnico-pedagógico exigem a introdução de novas matérias nos currículos, em especial nos domínios das tecnologias da informação e das línguas, a formação ao longo da vida e maior atenção à investigação científica na formação inicial e contínua dos professores.

Com esta finalidade, as professoras Paula Castelhano e Isabel Silva participaram, de 25 a 27 de novembro de 2012, no Laboratório de Aprendizagem ELLS, do EMBL (Laboratório Europeu de Biologia Molecular) "Biology 2.0 – makingsenseofbiological data", do EBI (Instituto Europeu de Bioinformática), em Cambridge-Inglaterra.

A Bioinformática é entendida como a aplicação

das tecnologias de informação à resolução de problemas no âmbito das ciências biológicas, afirmando-se como uma disciplina chave nesta tarefa.

Este curso forneceu uma introdução interativa para o campo da Bioinformática, muito interessante, por poder ser utilizada de forma eficaz em sala de aula, tanto para ensinar conceitos biológicos que são armazenados em bancos de dados públicos, como para encontrar esta informação, olhar para a variação genética e sua relação com a doença e, ainda, discutir a ética da genómica pessoal.

As professoras exploraram uma série de atividades de biologia molecular, possíveis de aplicar em contexto de sala de aula, com recursos disponíveis gratuitamente na internet.

As docentes pretendem, assim, desenvolver nos alunos, capacidades ao nível das ciências biológicas e das ciências da computação, fazendo a sua aplicação em problemas práticos integrados nos conteúdos programáticos da disciplina de Biologia e, também, conhecer e aplicar os métodos mais comuns ao nível da Bioinformática, nomeadamente no que diz respeito às suas componentes analítica, quantitativa e experimental. Estas consideram que o trabalho de formação deve estar próximo da realidade escolar e dos problemas sentidos pelos professores. E isto não tem sido feito (adequadamente). Quando os professores querem aprender mais, os alunos têm melhores resultados.

No que diz respeito ao desenvolvimento profissional dos professores, também não basta que nos exercitemos "fora de água". É preciso dar passos concretos, apoiar iniciativas, construir redes, partilhar experiências, avaliar o que se fez e o que ficou por fazer.

O que é preciso é ... começar.

Professora Isabel Silva

## RADIOATIVIDADE



No meio ambiente os acidentes nucleares têm consequências graves e de longa duração. Passados 25 anos do pior desastre nuclear da história, Chernobyl, essa cidade é ainda hoje uma cidade-fantasma na Ucrânia. Não é permitido ficar mais de 15 minutos nas proximidades da antiga central nuclear soviética, cujo reator explodiu em 1986, matando 30 funcionários em apenas 30 dias e contaminando toda a vida ao seu redor.

A exposição de material nuclear ao meio ambiente liberta substâncias radioativas no ar e no solo. Essas substâncias contaminam plantas, seres humanos, solos e rios. Os dois elementos radiativos mais perigosos são o iodo radioativo e o cézio, subprodutos da fissão nuclear do urânio. Por fissão entende-se a divisão de um núcleo de átomo pesado em dois ou vários fragmentos, determinada por um bombardeamento de neutrões, e que liberta uma enorme quantidade de energia e vários neutrões.

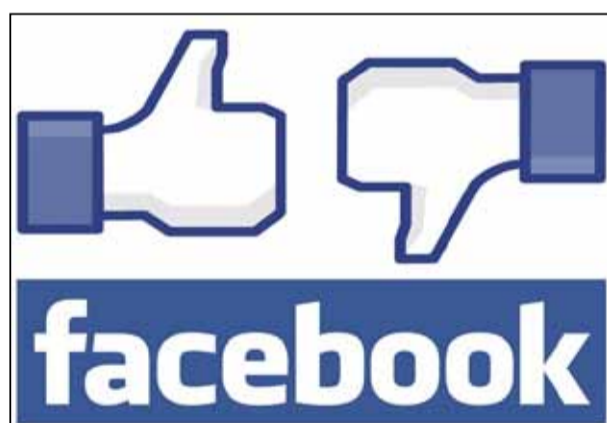
Concluo, afirmando que a radioatividade pode ser muito prejudicial e muito perigosa, tanto para o ambiente como para as pessoas.

Rafaela Boita, 7ªF

Bibliografia:

- <http://www.ipen.br/conteudo/upload/201103311026310.Apostila%20TNA-5754%20abr-2011.pdf>
- <http://veja.abril.com.br/noticia/ciencia/a-marcada-radiacao-no-ambiente-anos-e-anos-de-contaminacao>

# A APRENDIZAGEM E AS REDES SOCIAIS



Os alunos passaram a frequentar cada vez mais cedo e cada vez mais tempo as redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, que utilizam sobretudo para entretenimento. Mas será que estas ferramentas podem também ajudar o professor na sua função? Na minha opinião podem, pelo menos para facilitar o processo de conhecer os alunos e, assim, preparar as aulas com exemplos e materiais que vão ao encontro dos interesses deles.

Caso o professor tenha decidido relacionar-se com os seus alunos através de uma rede social, deve ponderar a criação de um perfil pessoal e outro profissional. No mundo real esta separação não

acontece, uma vez que o professor não deixa de o ser fora da sala de aula. Por outro lado, os alunos gostam de saber qual é o comportamento dos professores nas redes sociais, tal como gostam de saber como são os professores no dia-a-dia. Mas é preciso ter a noção de que participar numa rede social não é como estar numa roda de amigos, pois não podemos perder a noção de que o que publicamos fica exposto para todo o mundo. Deste modo, no mundo virtual, os professores devem continuar a dar bons exemplos de comportamento, não colocando fotografias comprometedoras, cuidando da escrita, nomeadamente da ortografia, etc.

O professor pode utilizar as redes sociais para mediar grupos de discussão com o objetivo de diagnosticar dúvidas e interesses dos alunos; para disponibilizar conteúdos e recursos existentes na internet, muitos em suporte multimédia e, como tal, apelativos, os quais devem ser partilhados em grupos específicos e não diretamente na rede; pode aproveitar o tempo que os alunos passam na internet para promover debates sobre notícias do quotidiano, para criar um calendário de eventos, não só relacionado com as atividades escolares, mas também com atividades culturais.

É preciso também questionarmos até que ponto deveremos pedir aos alunos para serem nossos "amigos" nas redes sociais e, por esta via, continuar as "aulas" fora da escola. Os professores não devem igualmente esquecer que apenas os alunos com mais de 13 anos podem participar nestas redes, de acordo com os seus termos e política de utilização de dados, e que alguns alunos têm dificuldade de acesso à internet, e que há muitos que se recusam, legitimamente, a participar nas redes sociais. O professor deverá sempre informar os encarregados de educação acerca do tipo de interação que pretende ter nas redes sociais com os seus alunos, de modo a que não sirva de desculpa para que estes, a pretexto de serem tarefas da escola, passem demasiado tempo nas mesmas.

Concluindo, penso que as redes sociais são boas ferramentas de comunicação e podem servir para conhecer melhor os nossos alunos. Quanto ao carácter mais educativo, penso que existem outras ferramentas, também acessíveis através da web, que são mais indicadas, como por exemplo o moodle, os blog, uma página web.

Professor Samuel Branco

# CIÊNCIA SEM FRONTEIRAS



Foi com entusiasmo que a turma do 11ºB de Ciências e Tecnologias celebrou a *Semana Polar Internacional*, de 16 a 22 de setembro de 2012, disponibilizando-se para falar *online* com a cientista canadiana Linda Jabs.

Linda é consultora estratégica no Canadá, trabalhando na área do ambiente e do desenvolvimento sustentável de recursos. Para além disso, está intimamente ligada à ciência polar, tendo um con-

tacto muito direto, especialmente com a Antártida, medindo as consequências das alterações deste continente no ambiente global e, especialmente, na economia do seu país e do mundo.

Apesar de realizar um trabalho de extrema importância, a cientista foi bastante simpática e mostrou-se entusiasmada por falar com a turma, via *Skype*. Para além de ter explicado sucintamente e de forma simples o que era a ciência polar e em

que consistia o seu trabalho, procurou suscitar-nos interesse pelo Ártico e pela Antártida, descrevendo-nos as suas sublimes paisagens, a fauna e flora únicas. Apelou ainda ao nosso “lado científico”, informando-nos de expedições e bolsas de estudo que nos poderiam proporcionar a ida a essas regiões e o consequente testemunho de fenómenos naturais excepcionais. Por fim, deu-nos oportunidade de colocarmos todas as dúvidas sobre a ciência polar, a vida, o clima e as alterações nas áreas polares e respondeu a todas as perguntas com uma imensa paciência e paixão pela ciência.

Em suma, foi realmente uma marcante experiência a oportunidade de estar em contacto e podermos discutir sobre um tema relativamente ao qual, até então, não tínhamos grande informação. A Antártida e as regiões polares são, efetivamente, áreas puras e únicas pela sua biodiversidade e beleza que temos de preservar. Para isso, devemos obter informação o que, como foi comprovado pelo 11º B, não é difícil. Através das novas tecnologias, o mundo está a diminuir, pelo que devemos usufruir delas e tentar aprender com isso.

Alice Vicente, 11ºB

# TRÍADE DA MULHER ATLETA



O sucesso no atletismo depende de uma preparação prévia. Mas toda essa preparação deve ser devidamente analisada e estudada antes de ser posta em prática. Infelizmente, devido ao desconhecimento em relação às especificidades que a prática desportiva impõe, algumas atletas comprometem a própria saúde e esforçam-se para alcançarem ou manterem uma meta inadequada ao peso corpóreo. Quando isto acontece, as atletas são atingidas por uma síndrome denominada “*Tríade da Mulher Atleta*” ou “*Tríade das Atletas Femininas*” que consiste na amenorreia e na osteoporose provocada por uma alimentação desadequada. Estes problemas ocorrem, não apenas em atletas de elite, como também em adolescentes e mulheres fisicamente ativas que participam numa extensa gama de atividades

físicas, atingindo, no entanto, com maior frequência, atletas que desempenham desportos com finalidades estéticas (dança, ballet, atletismo). Tudo isto ocorre devido a pressões internas e externas que atuam sobre as atletas, tanto a nível físico, como psicológico.

A alimentação desequilibrada refere-se a um amplo espectro de comportamentos alimentares prejudiciais, pois as atletas são encorajadas a perder peso para melhorar o desempenho e/ou a aparência física. A tentativa mais utilizada para se perder peso ou gordura corporal é a da restrição calórica ou a utilização de amplas técnicas de práticas alimentares desequilibradas, que podem resultar em morbidez a curto prazo, desempenho reduzido, amenorreia, bulimia, anorexia nervosa e até mesmo a mortalidade.

As alterações no equilíbrio en-

dócrino que regulam as funções reprodutoras femininas, tais como, distúrbios no comportamento alimentar, restrição dietética, intensidade dos treinos, *stress* psicológico e fisiológico, treino físico antes da menstruação, retardo do início da função menstrual, baixo peso corporal e baixo percentual de gordura corpórea (menor de 17%), desencadeiam a amenorreia que é a falta ou interrupção do fluxo menstrual. As alterações hormonais que ocorrem quando do aparecimento da amenorreia provocam a redução da densidade mineral óssea, causando a osteoporose que consiste no aumento da fragilidade esquelética.

Assim, é importante que os treinadores e as atletas, bem como todos os profissionais envolvidos, se consciencializem dos efeitos adversos dos métodos extremos utilizados. Basicamente, o tratamento da Tríade deve conter mudanças nos hábitos alimentares, mudanças no volume do treino e adequação da ingestão calórica total, levando em consideração o gasto metabólico do desporto em causa. O objetivo final deverá ser sempre a normalização da menstruação, o abandono de práticas alimentares inadequadas e a melhoria da percepção corporal da atleta.

Catarina Lopes, 12ºC

# UM DIA EM JÚPITER

Se eu passasse um dia em Júpiter, teria as minhas 7 horas para dormir, logo só faltavam 2,92 horas para acabar o dia.

Meia hora seria para a escola, meia hora para o computador.

Dedicaria 15 minutos ao estudo, outros 15 às tarefas domésticas e todo o tempo restante à lareira, com mais de mil cobertores em cima, pois a temperatura é inferior a 200°C negativos.

Júpiter é um planeta gasoso a 5,20 UA do Sol, com um período de translação de 4332,82 dias terrestres. O seu período de rotação é de 9,92 horas. Este planeta tem mais de 60 satélites.

Sendo o maior planeta do sistema solar, Júpiter tem um volume 1321,337 vezes superior ao da terra e um raio de 69 911 km.

Teresa Peralta, 7º G



# CASCAIS 2012

## OLIMPÍADAS IBERO-AMERICANAS DE BIOLOGIA



### COMITIVA OLÍMPICA

Ainda não tínhamos aterrado em Lisboa, algures por agosto de 2010, no regresso das V Olimpíadas Ibero-Americanas de Biologia (OIAB) no Perú, onde representámos o país, quando o repto foi lançado: as próximas olimpíadas, a realizar em 2012, serão em Portugal. Quem apadrinhá-las?

Assim, percebemos que metade do caminho estava a terminar, mas outra parte se começava já a construir nas nossas cabeças. Desde o momento em que decidimos abraçar o take dois de um projeto tão ambicioso e importante, se tornou difícil não recordar os dias passados em Lima, as pessoas que conhecemos, o nervoso miudinho que nos assaltava de cada vez que nos encontrávamos – Já recebeste notícias do professor José Matos? Ai, vai ser tão bom!

Mas havia também o receio de assumir a responsabilidade - de tomar conta de juvenzinhos pouco mais juvenzinhos que nós, de confundir dever com diversão, de não estar à altura de um papel tão especial, que consistia em receber e ajudar em qualquer momento quem, por esta altura, iria ocupar o nosso lugar "competidor", que é também, sabemos-lo por experiência própria, um lugar de quem quer viver cada momento ao pormenor do nanossegundo.

Chegara, enfim, o dia em que se materializavam as expectativas. Na origem de todo o entusiasmo estava a receção aos participantes nas VI OIAB vindos de países como Argentina, Bolívia, Brasil, Costa Rica, El Salvador, Espanha, México, Perú

e Portugal. Naquele domingo, 2 de setembro de 2012, enquanto anfitriões e padrinhos, fomos para aqueles jovens e professores, os braços abertos de Portugal.

Nos primeiros dias foi tempo de



### OS PADRINHOS PORTUGUESES

apresentarmos o nosso país, inevitavelmente também através do Fado e do Mar. Entre a partilha de experiências realizaram-se as provas teóricas, exigentes e diversificadas como se impunha, naquela manhã em Sintra. Surpreendente foi ver como, tanto para padrinhos como para participantes, não se tratava apenas de trabalho: era PAIXÃO! À tarde, todo o grupo – alunos, professores e restante staff – aventurou-se num passeio marítimo no Rio Sado, aproveitando o radioso dia de Verão, para tentar avistar a formidável população de golfinhos roazes, única em Portugal. E não é que os vimos mesmo? Para

melhorar (ainda mais) as coisas, surgiu o desafio de mergulhar nas frias águas do rio... Lá se aventuraram os corajosos e amedrontaram os friorentos, sempre num espírito de muito boa disposição. Inesquecível!

O dia seguinte iniciou-se com um passeio pela vila de Sintra, nomeadamente pela Quinta da Regaleira, seguindo-se um rally, na Pedra Amarela, Campo-Base, onde os participantes tiveram oportunidade de estreitarem laços e conviverem num excelente ambiente, proporcionado pela beleza natural da Serra de Sintra. O dia terminou cedo, já que no dia seguinte teriam lugar os testes práticos a realizar na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, durante a manhã de quinta-feira. À tarde, num ambiente bem mais relaxado (recompensa pelo desempenho dos olímpicos), seguiu-se um passeio até ao Parque das Nações onde alunos e professores, entre visitas ao

teve lugar a cerimónia de entrega de prémios. A equipa portuguesa teve uma prestação brilhante, que se traduziu em duas medalhas de bronze, uma de prata e uma menção honrosa. A festa de despedida prolongou-se pela noite dentro. As despedidas nunca são fáceis, é certo, mas para este grupo foi especialmente difícil: depois de uma semana recheada de experiências e alegrias (que superaram as expectativas) a hora do adeus foi difícil com abraços e lágrimas...

Finda a semana, restou-nos fazer o balanço e recordar, com muita nostalgia mas também alegria, aqueles momentos partilhados no contexto de uma competição internacional de conhecimento. É imprescindível agradecer e exaltar, na nossa qualidade de ex-alunos do Externato Cooperativo da Benedita, o trabalho desenvolvido na escola, particularmente na área da Biologia, que despertou a atenção da Ordem dos Biólogos e permitiu ao

ECB representar Portugal nas OIAB de 2010. As Olimpíadas de 2012, em Cascais, foram o segundo e mais intenso capítulo desta história, da qual toma parte muito importante a professora Paula Castelhana, membro da organização e nossa imprescindível companheira e tutora neste percurso. Por último, queremos destacar o mérito e o trabalho do professor José Matos, o nosso brilhante mentor, vice-presidente da Ordem dos Biólogos, coordenador nacional das Olimpíadas de Biologia e agora também coordenador das Olimpíadas Ibero-americanas de Biologia, que organizou uma semana olímpica de excelente nível, como foi reconhecido por todos os parceiros internacionais, e nos proporcionou uma experiência que marcou, de forma muito bonita e profunda, cada um de nós.

Despedimo-nos deixando uma mensagem de apelo à participação dos alunos do ECB nas Olimpíadas e concursos nacionais das mais diversas áreas – um dia podem ser vocês a formar laços muito fortes com colegas de outros países e a viver experiências indescritíveis!

O céu é o limite...

Ana Luísa Pereira, Filipa Serrazina,  
Liane Canas e Paulo Batista

# CIÊNCIA PELA INCLUSÃO



“Inclusão supõe igualdade enquanto união em torno de objetivos comuns, mas na diversidade: somos diferentes, mas estamos juntos.”

Maria Angélica

Este ano a equipa de professores que integra o projeto “Momentos de Ciência” tem um novo desafio que consiste em trabalhar com alunos com Necessidades Educativas Especiais da nossa escola. No sentido de promover o ensino da ciência e desenvolver atividades experimentais e práticas laboratoriais, propõe-se a manipulação e o contacto direto com processos e fenómenos naturais do nosso quotidiano.

Os alunos têm, semanalmente, sessões dedicadas às ciências físicas e naturais. Para potenciar uma maior interação destes alunos com a comunidade educativa e com a sociedade, foi realizada uma visita de estudo, no dia dezasseis de outubro, à Frubça – Cooperativa de Hortofruticultores, CRL no Acipreste – Alcobaça, no âmbito da comemoração do Dia Mundial

da Alimentação. Os alunos visitaram os vários setores da empresa e revelaram um feedback muito positivo.

O projeto “Momentos de Ciência” também comemorou, a 3 de dezembro, o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, tendo os alunos assistido à projeção de alguns vídeos e realizado algumas experiências na área das ciências. Para a concretização das experiências, a equipa contactou a empresa de material de vidro de laboratório – NORMAX – que nos cedeu algum material, pelo que agradecemos a cooperação.

Foi também solicitado à Porto Editora, no âmbito do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, a oferta de livros/material didático.

Equipa Momentos de Ciência

## DEFICIÊNCIA, INCLUSÃO ... SOCIALIZAÇÃO

A convivência de alunos portadores de deficiência com alunos não-deficientes é inerente ao “estar” num contexto escolar. Diz-se, relativamente a alunos com deficiência, que é necessária a sua inclusão.

Segundo Gordon Porter (1994), a escola inclusiva é um sistema de educação e ensino onde os alunos com necessidades educativas especiais, incluindo os alunos com deficiência, são educados na escola do meio, em ambientes de salas de aula regulares, apropriadas para a sua idade (cronológica), com colegas que não têm deficiências e onde lhes são oferecidos ensino e apoio de acordo com as suas capacidades e necessidades individuais.

Segundo esta perspetiva, colocamos ao dispor do aluno todos os recursos pedagógicos necessários ao seu sucesso, contudo, uma vertente importante para o seu crescimento fica mais ou menos descurada – a socialização e interação com pares.

Verifica-se, na escola inclusiva, que estes alunos com deficiência e que se encontram inseridos no sistema regular de ensino continuam isolados e distantes da maioria dos seus companheiros de turma não-deficientes, tendo assim pou-

cas oportunidades de praticarem e expandirem as suas competências sociais, e também fracas possibilidades de desenvolverem a sua identidade através da identificação ao outro.

Um aspeto que pode, parcialmente, explicar essa dificuldade de relacionamento com os colegas está no pouco tempo de exposição desses alunos a situações sociais abrangentes, que origina comportamentos estereotipados - uma vez que apenas se têm a eles próprios e alguns adultos como referência - reforçando as diferenças existentes entre eles.

Esse distanciamento face ao aluno diferente faz parte do processo de formação de grupos, uma vez que as diferenças comportamentais e físicas dificultam a pertença ao grupo e promovem até o contraste, originando grupos de deficientes e grupos de não-deficientes. Contudo, para o jovem deficiente, torna-se importante contrariar este movimento, uma vez que é nesta fase da sua vida que terá a possibilidade de desenvolver competências importantes para o seu futuro, por exemplo, ao nível da inserção profissional, onde, na maioria das situações, irá interagir com pessoas sem deficiên-

cia. Também para a sua vida pessoal será útil adquirir uma maior autonomia possível.

Assim, é importante que toda a comunidade educativa intervenha, não só junto dos alunos deficientes, mas também junto dos colegas que estarão próximos deles, de modo a assegurar uma eficaz inclusão.

Intervir a estes níveis implica não rotular de mais frágil, inferior ou incapaz de executar atividades ou tomar decisões por si próprio.

Frequentemente, somos tentados a superproteger estes alunos, considerando que assim os estamos a ajudar; contudo, estamos apenas a evidenciar e a potencializar mais a sua deficiência e/ou incapacidade, não permitindo que desenvolvam a sua autonomia e retardando a sua identidade social.

Apostar no treino de autonomia, na aprendizagem a pares, na participação em atividades lúdicas, no conhecimento e deslocação pelos diversos espaços escolares – recreio, bar, sala de aluno, entre outros - são ferramentas importantes para promover o sucesso destes alunos e prepará-los para um futuro tranquilo.

Margarida Ferreira, Psicóloga do ECB

### TALENTOS ECB 2013



Este ano realizar-se-á mais uma edição da Gala dos Talentos ECB, no dia 15 de junho de 2013. A fase inicial deste projeto está concluída, após todos os alunos da escola terem preenchido um questionário informativo dos seus talentos.

A Comissão dos “Talentos ECB” já se encontra a realizar a leitura e processamento dos referidos questionários e iniciará a primeira fase de “castings” no dia 1 de fevereiro, no auditório do CCGS. Os alunos serão agrupados por áreas de talentos e chamados às audições; brevemente serão afixadas as listas dos alunos selecionados, estando previstas três fases de “castings”, até ao anúncio dos finalistas.

Que mais talentos se venham a juntar aos que já encontramos!

Professora Estela Santana



# JOÃO SILVA - EX-ALUNO DO ECB OBTÉM UM HONROSO 9º LUGAR NOS JOGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012

**NOME COMPLETO:** João Pedro Lopes da Silva  
**DATA DE NASCIMENTO:** 15 Maio 1989  
**PESO:** 60 kg  
**ALTURA:** 170cm  
**PRATO PREFERIDO:** qualquer um feito pela mãe  
**BEBIDA:** sumos naturais  
**PRÉMIOS E TÍTULOS:** 9º lugar nos Jogos Olímpicos Londres 2012; Vencedor WCS Yokohama 2011 e 2012; 3 vezes campeão europeu de triatlo sub 23.

**Vivenciaste em Londres uma experiência que se imagina inesquecível. Como recordas esses dias?**

Com muito carinho. Foram momentos muito emotivos e muito especiais, principalmente pelo apoio da malta da Benedita.

**O que recordas com mais saudade?**

Precisamente esses momentos partilhados com as pessoas que se deslocaram para dar o seu apoio, que foi extremamente importante. Um grande obrigado.

**Apesar de já estares habituado a viajar, existem sempre adaptações inerentes às deslocações para países diferentes. Como foi essa adaptação em terras de Sua Majestade?**

Não houve grandes dificuldades, uma vez que o fuso horário é o mesmo e, como estive na Aldeia Olímpica, não houve qualquer problema, pois todos os tipos de comidas estão contemplados.

**Como eram os teus dias na Al-**

**deia Olímpica?**

Fora as refeições, tinha as massagens e o trabalho de fisioterapia; os dias eram passados com os treinos, apoio aos atletas das outras modalidades e os normais procedimentos de preparação para uma competição.

**Decerto que te cruzaste com atletas conhecidos! Pediste autógrafos? E deste?**

Não pedi nem dei autógrafos dentro da aldeia. Já fora dela, dei alguns!

**Tiveste oportunidade de ver outras competições? Se sim, quais? E quais gostarias de ter acompanhado?**

Vi o BTT e algumas provas de atletismo. Eram as provas que mais interessasse me despertavam.

**Relativamente à tua prova e ao honroso 9º lugar que obtiveste, quais foram as maiores dificuldades que sentiste no seu decorrer?**

No segmento de corrida tive dificuldades em acompanhar o ritmo dos primeiros, fora isso, foi muito bom.

**Consideras que as tão noticiadas e mediáticas condições excepcionais de treino dos irmãos Brownlee foram preponderantes no resultado que obtiveram?**

Também, mas são atletas excepcionais e nesses pequenos pormenores revelam isso mesmo.

**Achas que teres participado nos Jogos Olímpicos te tornou uma pessoa diferente? Se sim, porquê?**

Aprendi muito, tanto em relação ao Triatlo, como à forma de viver o desporto e uns jogos olímpicos.

**Quais são os teus projetos fu-**



**turos relacionados com o Triatlo? Já pensas nos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro em 2016?**

É um objetivo, mas ainda distante; até lá, novas metas estão por alcançar.

**Como é um dia normal na vida do João Silva?**

Não existe um dia tipo, todos os dias são diferentes e difíceis de prever, mas treinar, e tentar estudar ocupam-me quase a totalidade do tempo.

**Para além do Triatlo, estás a tirar o curso de Medicina. Como tens conseguido conciliar essas duas vidas?**

Tenho dividido um bocadinho o curso de forma a ter tempo para os treinos e com calma tudo tem corrido bem.

**Ser atleta de alta competição requer uma determinação imensa e uma enorme força de vanta-**

**de; quais são os teus segredos? E quais são as principais características que te apontam?**

O essencial é gostar do que se faz, seja em que área for, depois as motivações são fáceis de encontrar.

**Sempre que podes regressas à Benedita; de que tens mais saudades?**

À Benedita associo sempre a minha família a pessoas de que gosto muito, e é por isso que volto.

**Como deves imaginar, és o ídolo de muitos jovens e alunos que frequentam o Externato; qual é a mensagem que lhes gostarias de deixar?**

Que sigam os vossos sonhos e sejam incansáveis até os concretizarem.

Professora Estela Santana

## PATINAGEM ARTÍSTICA



Inserido no âmbito do Desporto Escolar, realizou-se, no dia 21 de novembro de 2012, o 1º Encontro de Patinagem, na EBI de Santo Onofre, em Caldas da Rainha.

O ECB contou com a presença de 12 alunos do Grupo-Equipa que participaram ativamente nas corridas de patins e nas provas de perícia; a aluna Sara Lopes apresentou um esquema de Patinagem Artística, protagonizando um harmonioso momento, demonstrando as suas qualidades técnicas na modalidade.

No próximo dia 5 de fevereiro, na parte

da manhã, realizar-se-á o 2º Encontro da modalidade, no Pavilhão do ECB, estando a comunidade escolar convidada a assistir e a apoiar a atividade.

Relembra-se que os treinos de Patinagem do Desporto Escolar se realizam às terças e quintas-feiras, entre as 14h e as 15h, e todos os alunos se poderão inscrever, independentemente do género ou idade.

Professora Estela Santana

## ALUNAS DO ECB NA SELEÇÃO DE HÓQUEI EM PATINS



O *Toque de Saída* felicita as alunas Alice Vicente (11º B), Rute Lopes e Rita Lopes (as gémeas do 12º C), atletas do Hóquei Clube de Turquel, por terem integrado a Seleção Nacional Feminina de Hóquei em Patins e representado o nosso país nessa modalidade no Campeonato Mundial, que decorreu no Brasil de 10 a 17 de novembro de 2012.

Em torno destas alunas do ECB, podemos destacar três curiosidades: a primeira é que Alice Vicente é a guarda-redes mais nova alguma vez convocada para jogar na Seleção Nacional; a segunda é que a Rute e a Rita Lopes são as primeiras gémeas a integrarem uma equipa da Seleção Nacional, tendo no momento da convocatória, marcado o mesmo número de golos.

A estas atletas que têm levado o Hóquei Clube de Turquel e, indiretamente, o ECB, ao universo da alta competição, os nossos votos de muito sucesso escolar, pessoal e desportivo.

## A SAUDADE

Ao ouvir aquele som  
De lágrimas caídas no chão,  
Sinto forte uma ilusão.

Vendo a chuva escorrer pela janela  
E aquele que julgava ser o meu futuro  
Entrar no carro e partir,  
Reconheço então, estou fechada nesta cela  
Para chorar e para rir.

Quero fugir a este pensamento.  
Quero voar como vento,  
Esquecendo o passado,  
Não imaginando o futuro,  
E desfrutando do presente.

Uma voz de criança irrompe  
Lembrando-me então,  
A luz que me chega ao coração  
Traz-me a meiga memória de que nem tudo foi mau.

Beatriz Colaço, 7ªA

Olá caros leitores, nesta edição do Jornal "Toque de Saída", Eva Castro apresenta-se à comunidade escolar:

### "Uma mulher que sobressaiu e ficou imortalizada!"

Saúda o teu espelho riscado

Lá vai ela a saltar barreiras, a ultrapassar gazelas, a marcar a diferença: sempre, e como sempre, a marcar a diferença, que afinal está marcada em si. Até a zebra integra uma elite semântica e consta na hierarquia natural. Todos diferentes, todos iguais. Todos iguais, todos diferentes.

Há pessoas que falam alto. Outras, por sua vez, baixo... Umam correm depressa, como o vento, outras, devagar, como o caracol. Há aquelas que são calmas, e as outras, as agitadas... Há ainda quem ame e quem odeie, quem conheça e seja desconhecido, ou quem lembre e seja esquecido. Eu sou daquelas que chora, enquanto as outras sorriem, daquelas que observa os restantes a dançar à noite, ou então... fica em casa, agarrada à almofada e a contar as estrelas do céu... serão 4000000 ou 5000000? Não sei... perco-me sempre a meio.

Só tenho uma certeza! Apesar de toda esta minha realidade, foi Deus que me criou e ele quer que eu viva! Aquelas que se riem de mim são a quem eu vou dar a mão, ajudar a ultrapassar gazelas e a saltar barreiras, sem pensar duas vezes, porque, na verdade, são essas que mais precisam da minha ajuda, as que sendo iguais e diferentes de mim, se perdem sem nunca terem, sequer, apreciado metade do caminho percorrido.

Eva Castro

## TEORIAS...



As frases feitas, aquelas que se dizem para fechar uma conversa, mostrar cultura geral, mostrar pensamentos de uma forma mais perfeita (apesar de alguém já o ter feito) entre nós, circulam, não só como provérbios, como também hábitos que se criam no nosso dia a dia. Pessoalmente, gosto de usar palavras e reflexões próprias, embora muitas vezes recorra a essas tais citações, ou porque concordo ou me fazem sentir melhor em algumas situações, pessoais ou sociais.

Li recentemente uma frase que um psicólogo americano do séc. XX, Kurt Lewin, celebrou: "Nada é mais prático que uma boa teoria". Este princípio não me sai da cabeça porque todos nós, como é sobejamente sabido, estamos mergulhados numa enorme preocupação com a situação social que se apresenta cada vez mais profunda em função desta crise económica. Pergunto-me se alguém terá uma teoria, mesmo que fraca, que nos faça entender como foi e como será. Afinal, o que se passa nesta parte do mundo, que é composto por indivíduos a que me habituei, ou me habituaram, a encarar como uma "referência"? Que o mundo está em convulsão, nós sabemos e vemos. Se faz parte das tais maleitas que periodicamente nos

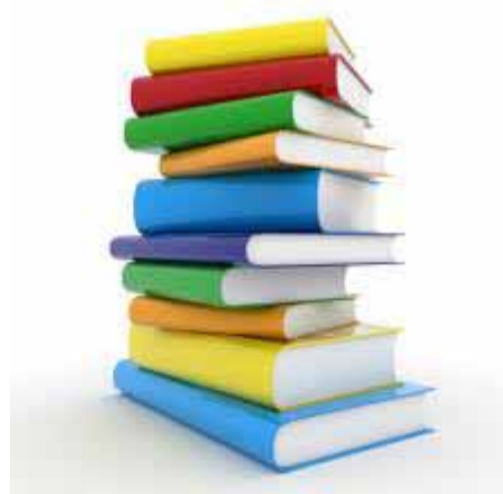
afetam ao longo da vida, ou se é um estrebuchar final, é o que me preocupa e que, ao que parece, ninguém mais entendido ou especializado que eu entende, ou tem certeza de alguma coisa.

Precisamente porque esses tais senhores entendidos e estudados parecem não ser capazes de chegar a um diagnóstico consensual, já que cada um tem a sua opinião, e a corrupção e a injustiça aumentam a cada dia, é que tenho o pressentimento de que a civilização está com uma doença incurável generalizada, e não individual, que não passa com mezinhas nem com discursos elaborados, que nos obrigam a engolir todos os dias. São chamados diversos "curandeiros", mais ou menos especializados, que nos oferecem diferentes alternativas ou posições com um ar muito convencido que são estas que nos vão "curar", apesar das receitas serem cada vez menos adaptadas à realidade. A crença e a vontade de acreditar que algo de bom virá, ou melhor, que uma espécie de milagre irá acontecer e que tudo se irá normalizar, faz-nos agir atabalhoadamente, pacificamente e de forma automatizada, ao passarmos os dias sem saber qual a ideia, ou as ideias, que nos norteiam.

Será que ainda vamos a tempo de apagar todos os fogos e tapar todos os buracos? E se não vamos a tempo, será que perdemos a oportunidade?

Maria do Rosário (Zaira)

## BANCO DE MANUAIS REUTILIZAR A SORRIR



No final do ano letivo de 2011/12, o Sorriso Amigo e o Grupo de Contabilidade implementaram na escola o projeto inovador, o Banco de Manuais.

Estando os portugueses a enfrentar um período de grave crise económica e, por consequência, a perda generalizada do poder de compra, o Sorriso Amigo e o Grupo de Contabilidade uniram esforços para tentar minorar os gastos na compra de manuais escolares, que todos os anos letivos, a maior parte das famílias tem de despende-

Assim, através de um programa de troca, compra em segunda mão e/ou doação de manuais escolares, adotados na escola, deu-se a possibilidade a todas as famílias com educandos no Externato Cooperativo da Benedita de diminuírem o valor desembolsado todos os anos letivos na educação.

Seguindo os mesmos objetivos, o Banco de Manuais vai continuar a ser dinamizado com o mesmo espírito de dedicação que norteou todos aqueles que o tornaram possível!

Foi com especial agrado que verificámos uma considerável adesão, por isso queremos agradecer a todos quantos aderiram ao projeto, e a todos aqueles que o apoiaram.

Deixamos também uma palavra de gratidão e apreço à nossa colega Marta Valentim que foi uma das fundadoras do projeto, tendo revelado ao longo de todo o processo um empenho e dedicação inenunciável.

Sorriso Amigo e Grupo de Contabilidade

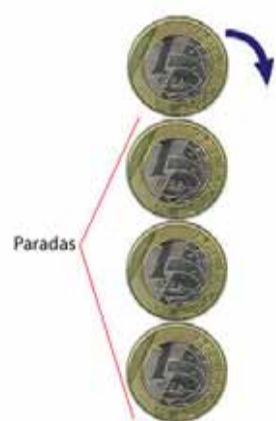
# ENIGMAS E CURIOSIDADES

## Desafio 1

Se rodarmos uma moeda em torno de uma outra moeda igual, mas parada, prova-se que a moeda que roda efetua duas rotações completas.



Tente descobrir quantas rotações fará uma moeda em torno de três moedas paradas em fila?



## Desafio 2

Um homem está prestes a ser assassinado. Os assassinos propõem-lhe o seguinte desafio:

- Faz uma afirmação qualquer. Se a afirmação for falsa, morrerás na fogueira. Se for verdadeira, serás afogado. Se não pudermos definir se a afirmação é verdadeira ou falsa, serás libertado.

O que deve o homem dizer?

## Desafio 3

Desvende a lógica utilizada na tabela abaixo e responda:

3	8	7	4	5	9
4	4	4	6	8	7
8	3	2	1	4	

Que número deve ser colocado no espaço vazio?

### Curiosidade 1: O Número Mágico

1089 é conhecido como o número mágico. Veja porquê:

Escolha um número qualquer de três algarismos distintos: por exemplo, 875.

Agora escreva este número de trás para frente e subtraia o menor ao maior:

$$875 - 578 = 297$$

Agora inverta também esse resultado e faça a soma:

$$297 + 792 = 1089 \text{ (o número mágico)}$$

Aviso: Lembramos que devem ser usados três dígitos no cálculo. Exemplo:

$$574 - 475 = 099$$

$$099 + 990 = 1089$$

### Curiosidade 2: Números com três algarismos.

Escolha um número de três algarismos: Ex: 234

Repita este número à frente do mesmo: 234234

Agora divida por 13:  $234234 / 13 = 18018$

Agora divida o resultado por 11:  $18018 / 11 = 1638$

Divida novamente o resultado, só que agora por 7:  $1638 / 7 = 234$

O resultado é igual ao número de três algarismos que escolheu inicialmente: 234.

Professor Acácio Castelhana

## Desporto Escolar CORTA-MATO ESCOLAR

Realizou-se, no dia 7 de dezembro de 2012, a fase escolar do Corta-mato, organizado pelo grupo de Educação Física do ECB, com a colaboração da turma do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, 11º H.

Esta edição contou com a presença de 110 alunos, nos vários escalões, que cumpriram um percurso, no qual a distância se adequava às suas idades; os 6 primeiros classificados foram apurados para a fase regional, que se irá realizar em Torres Vedras.

Foram entregues, pelo Dr. Alfredo Lopes, medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão e ainda à turma com mais participantes, 8º A.

Quadro dos três primeiros classificados por escalão

Infantis femininos	Infantis masculinos	Iniciados Femininos	Iniciados Masculinos
Rita Mendes - 7°C	Milton Marquês - 7°E	Carolina Matos - 9°B	Rui Carvalho - 9°B
Patrícia Tomás - 7°I	Francisco Coelho - 7°I	Sofia Bernardino 8°B	Ricardo Silva - 8°G
Jacinta Mateus - 7°C	André Silva - 7°I	Patrícia Serralheiro - 8°B	Lucas Subtil - 9°E

Juvenis femininos	Juvenis masculinos	Juniões femininos	Juniões masculinos
Juliana Machado- 11°C	Júlio Vicente - °D	Catarina Marques -12°B	Amderson Luís - 11°H
Sofia Silva- 9°H	João Lopes - 10°C	Mara Rebelo - 12°C	Miguel Silva - 12°A
Georgeta Munteanu- 10°C	Rafael Ferreira - 9°C	Rita Nunes - 11°A	Ruben Santos - 11°H

Professora Estela Santana

## AS RECEITAS DA ISABEL TOUCINHO DO CÉU



### Ingredientes:

- 500 g de açúcar
- 2,5 dl de água
- 200 g de amêndoa moída
- 150 g de doce de chila
- 18 gemas
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (de café) de canela em pó
- Margarina para untar
- Açúcar em pó para polvilhar

### Preparação:

Num tacho, misture o açúcar com a água e leve ao lume até atingir o ponto pérola. Estando o açúcar no ponto, junte-lhe as amêndoas moídas e o doce de chila. Leve novamente ao lume por, mais ou menos, 5 minutos. Findo este tempo, retire do lume e, quando estiver morno, acrescente as gemas e os ovos bem batidos. Mexa bem, junte a canela e leve novamente ao lume, mexendo sempre, até a mistura ficar grossa. Deite este preparado numa forma redonda ou quadrada, muito bem untada de margarina e bem polvilhada de farinha, principalmente no meio, onde tem tendência de pegar-se à forma. Leve ao forno, que deve estar fraco, de 30 a 45 minutos, para que seque (mais ou menos 30 minutos com o forno a 110°C). Retire do forno, desenforme e polvilhe com o açúcar em pó.

Professora Isabel Neto

## CURIOSIDADES DA HISTÓRIA

### SABIA QUE ...

D. Fernando II, marido da rainha D. Maria II, introduziu pela primeira vez a tradição da árvore de Natal em Portugal?

(D. Maria II - Tudo Por um Reino, Isabel Stilwell)

O escultor setecentista, Joaquim Machado de Castro, foi o autor dos famosos "Presépios de Natal", em barro cozido e policromado?

Professora Ana Paula Barosa

## SOLUÇÕES

## UMA VIAGEM A ITÁLIA



Durante uma semana vivi a experiência mais gratificante da minha pequena caminhada. Surgiu-me o convite de ir a Itália fazer um intercâmbio, integrada no projeto "Eutopia" para debater temas sobre a sexualidade.

Nestes oito dias estive com cinco pessoas de cinco países diferentes, sendo eles, Itália, Lituânia, Malta, Polónia e por último Portugal. Um dos grandes objetivos destes intercâmbios é dar a conhecer um pouco mais do nosso país, debatendo alguns temas e mostrando assim o ponto de vista de cada país.

O projeto "Eutopia" foi criado por um grupo de jovens

italianos que decidiu desenvolver o tema da sexualidade e, mais tarde, foi aprovado pelo programa "Jovens em Ação" que promove estes intercâmbios em diferentes países da União Europeia.

E assim foi, durante uma semana, numa aldeia com apenas 80 habitantes chamada Sermignano, desenvolvemos várias atividades, como por exemplo, debates sobre os tabus, as ideias e os preconceitos existentes em cada país convidado.

Esta experiência foi muito boa e foi sem dúvida muito gratificante porque pude ver como o nosso país é riquíssimo a todos os níveis.

Durante a estadia, e com

a vivência com outros jovens, abri, assim, um pouco mais dos meus horizontes, pratiquei o meu inglês e aprendi muito com pessoas que são totalmente diferentes de mim.

Numa das noites, tivemos a chamada "intercultural night", ou seja, uma noite em que apresentámos os nossos países com vídeos e com a degustação da sua típica comida e bebida.

Tive o privilégio de conhecer várias cidades de Itália e de conhecer os sítios mais visitados e mais lindos daquele país. Sem dúvida que aconselho a visitar e a conhecer um pouco mais desse belo país que é Itália.

Concluo com uma frase de Fernando Pessoa: "Para viajar basta existir", ou seja, temos de aproveitar e viver cada momento da nossa vida e da nossa existência.

Desta viagem resta-me a saudade de todos os momentos e de toda esta experiência que se tornou única e da qual agora somente ficam as fotografias e as memórias já mais esquecidas.

Adriana Marques, 12ºF

## NATAL HOSPITALEIRO CASA DE SAÚDE DE IDANHA



No passado dia 19 de dezembro de 2012, 25 alunos do ECB visitaram a Casa de Saúde de Idanha, em Sintra, com o intuito de passar umas férias diferentes. Esta atividade teve, aproximadamente, uma duração de 4 dias e, para a maioria, foi algo que deixou memórias positivas, e que, de certa forma, mudou a sua maneira de olhar os outros. Em termos concretos, este desafio consistia em pres-

tar auxílio a utentes com doenças de carácter mental, desde esquizofrenia, bipolaridade, alzheimer, doença de Parkinson, a simples demências que evoluem com o passar dos anos. Além destes serviços, também a oração, a partilha, a reflexão e, obviamente, o convívio exerceram um papel de destaque.

Inicialmente, ninguém, quer dizer, poucos sabiam, ao certo, aquilo a que

eram. Todos estavam dispostos a abdicar do seu tempo para aquecer a alma dos utentes, para criar uma sensação de calor, para que o seu Natal fosse um pouco mais quente. Esta era, de facto, a principal meta a alcançar e, contrariamente ao que se pensava, não foi assim tão difícil cumprir esta tarefa. Após uma breve visita a todas as secções, cada um descobriu, por si mesmo, a melhor forma de abordar e

de conquistar a confiança dos futuros amigos. Esta passava, basicamente, por lhes dar de comer e lhes dar atenção; bastava isto para que fosse possível ver um sorriso, mesmo ténue, surgir na sua face.

Bruna Penas, 10ºB; Carlos Martins e Filipa Lopes, 10ºC

## FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN AS IDADES DO MAR



Segundo o comissário da exposição, João Castel-Branco, a visita deve ser "longa, num olhar que desvende a sua dimensão pictórica, mas também simbólica".

A representação visual onde o mar é o elemento central faz-nos refletir sobre os mitos e o poder ou trabalho que com ele estão relacionados.

Numa mostra cujo tema tem um significado tão especial na história e na cultura portuguesas, apresentam-se 108 obras que vão desde o romantismo de Turner, passando pelo expressionismo de Friedrich e pelo impressionismo de Monet, até à *pop art* do pintor português Skapinakis.

A não perder esta possibilidade de conviver com obras de pintores tão marcantes como Paul Klee ou Édouard Manet.

Até 27 de janeiro, no Museu Gulbenkian ou em <http://www.gulbenkian.pt>.

Professora Maria de Lurdes Goulão