



Fevereiro 2011



***ABAPORU* (1928) de Tarsila do Amaral**

ESTRATÉGIA



Nesta Edição ...

Editorial	3
A Nossa Capa	4
Acordando para o (novo) Acordo!	5
Oficina de escrita — <i>Mad Word!</i>	6/7
<i>Seguranet</i>	8
Das atividades do G.A.A	9/10
A ESFFL e a UNESCO	10
Oficina de Escrita — Comentário de texto	11/13
Das atividades da BE/CRE	14/15
Núcleo do Ambiente	16/21
Da Área de Projeto	22/23
Núcleo do Ambiente	24
Das atividades da BE/CRE — A não perder!	25/26
Da Área de Projeto	27/29
Oficina de Escrita — <i>Solidão</i>	30
Opinião — Contradições e Falsas Soluções	30/31
Leituras Para Todos	32/33
Da Educação e Formação de Adultos	34/37
Oficina de Escrita — <i>Olhão, terra mãe</i>	38
As nossas receitas	39

NOTA DA REDAÇÃO

Por lapso, no editorial da última edição, enumerámos os diversos edifícios que compõem a nossa Escola e esquecemos o Pavilhão Gimnodesportivo, pelo que apresentamos as nossas desculpas a todos os docentes de Educação Física.

REGISTO DE UMA MORTE ANUNCIADA

*«A Natureza é certo muito pode
Mas um homem de pé pode bem mais»*

Ruy Belo

Muito se vaticinou e especulou...

Todos os anos, em surdina, corria o boato de que a Área de Projeto iria acabar. Este ano lectivo, surgiu – preto no branco – aquilo que sempre quisemos acreditar que nunca viria a acontecer. Lutámos com todas as nossas forças. Trabalhámos e fizemos trabalhar, arduamente... Mostrámos, para fora e para dentro, a realidade e a qualidade do trabalho e do empenho dos nossos alunos. Foi decidida, em Dezembro de 2010, em Conselho de Ministros, a «eliminação da área de projecto no 12º ano (área não disciplinar correspondente a quatro tempos lectivos), com efeitos a partir do ano lectivo de 2011_2012», segundo as medidas de contenção orçamental anunciadas.

Do que se trata, afinal?

Para a tutela tudo se resume à eliminação de quatro tempos letivos. Para os professores do ensino secundário envolvidos nesta área não disciplinar, esta medida significa deitar para o lixo tudo o que tem sido feito. Para os nossos alunos, é perder a oportunidade de aprender a desenvolver projetos de investigação, quer na área científica quer social e artística.

A Área de Projeto, que se iniciou no ano letivo de 2006/2007, permitiu o estabelecimento de parcerias institucionais com organismos nacionais e estrangeiros, como a Unesco, o Centro Internacional de Hidrologia, a Universidade do Algarve, além de parcerias com inúmeras associações locais e regionais que desenvolvem trabalho na e para a comunidade. Os projetos dos nossos alunos têm sido reconhecidos e acarinhados publicamente. Ano após ano. Temo-nos orgulhado de os mostrar. A nossa revista comprova-o. Nunca, como até aqui – e graças à A.P. – os alunos *mexeram* tanto com a escola, tornando ativas as suas aprendizagens pelo trabalho em equipa, pela partilha de saberes, pelas responsabilidades assumidas no contacto com o mundo real, exigente, complexo e, na maior parte das vezes, tão desconhecido...

O 12º ano prepara, entre muitas outras coisas, para o trabalho na etapa seguinte. A metodologia de projeto é o meio privilegiado de desenvolvimento de tarefas no exercício das mais variadas atividades nos mais diversos setores do mundo globalizado em que hoje vivemos. As ferramentas aqui adquiridas ajudam a ultrapassar obstáculos futuros, despertam o gosto pela construção do conhecimento e vivenciam os valores fundamentais da cidadania.

Uma Escola não pode – nem deve – perder isto! Perdem os jovens e perde o país...

Estamos de luto... mas com dignidade. Até ao fim!





A NOSSA CAPA

Tarsila do Amaral (1886-1973), considerada uma das mais importantes pintoras brasileiras do século XX, foi, juntamente com Mário de Andrade, Anita Malfatti, Menotti del Picchia e Oswald de Andrade (o chamado *Grupo dos Cinco*), a introdutora do movimento modernista no Brasil, iniciado na *Semana de Arte Moderna*, em fevereiro de 1922, e que tanto chocou o Brasil.

Embora só aos 31 anos tenha começado a aprender as técnicas da pintura, frequentou em Paris a Academia Julian e contactou com os diversos movimentos vanguardistas que então grassavam por toda a Europa.

Fortemente influenciada pela pintura cubista de Fernand Léger,



Carnaval em Madureira, de Tarsila do Amaral



Auto-retrato



Tarsila do Amaral

rapidamente associou a tradição barroca das cidades brasileiras às teorias e práticas cubistas que foi assimilando e criou um tipo de pintura denominada Pau-Brasil que viria, mais tarde, a influenciar Portinari.

Em 1928, pintou o quadro *Abaporu* (óleo sobre tela), de influência surrealista, iniciando assim a sua fase antropofágica.

Posteriormente, e após uma viagem à URSS, em 1936, Tarsila passa a abordar temas de caráter mais social e pinta uma das suas mais importantes obras, *Operários* (1933).

Muito ligada à questão da **brasilidade**, um dos principais temas da pintura de Tarsila é, utilizando a expressão de Mário de Andrade no seu livro *MACUNAÍMA*, a «carnavalização» do povo brasileiro.

ABAPORU

Este óleo sobre tela, cujo título — *Abaporu* — é uma palavra da língua tupi-guarani que significa “pulo do homem”, foi oferecido ao poeta Oswald de Andrade, seu marido na época, como prenda de aniversário.



Este quadro, que escolhemos para capa da nossa revista, de influência surrealista, inspirou o movimento antropofágico, desencadeado por Oswald de Andrade e Raul Bopp e é, ainda hoje, uma das obras brasileiras mais valorizadas no mundo.



O “ Grupo dos Cinco”

Acordando para o (**novo**) Acordo!

Há-de?

Há de...

Anti-rugas?

ACTUAL
OU
ATUAL?

Perde...

ou

Mantém

?!...

antirugas

CREEM
e não
CRÊM

PACTO **OU** PATO?

PACTO **E** PATO.

O Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa será aplicado no sistema educativo e nas escolas portuguesas, em todas as disciplinas e em todos os anos de escolaridade, a partir do início do próximo ano lectivo de 2011/2012, por decisão do Ministério de Educação.

É neste âmbito que a nossa revista resolveu dar um primeiro passo, como ponto de partida, para essa realidade que se anuncia, **saíndo já de acordo com as novas regras**. Trata-se de uma mudança só a nível de ortografia, isto é, só a nível de escrita e nada mais, pois o acordo não regula alterações relacionadas com a pronúncia, o léxico, a gramática ou a pragmática.

Em breve, através da página da escola, teremos mais novidades neste domínio, mas, por agora, observem as diferenças! (Vão ver que quase não se dá por isso...)

Grupo de Professores de Português





MAD WORLD

From everywhere I look
All I see is different people
But doing the same things
All the time

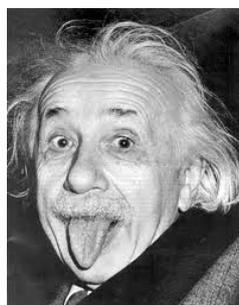
You can barely distinguish them
From each other
Small and insipid in a frenetic walk
Getting to their destinations

Many expressions but
Empty inside
Only frustration is visible

And they walk around
In a fast pace
Some even clash
Against one another
Only way
To notice anything
Other than themselves

Such is the circle
The circle we call
Mad World
Never stopping
Barely changing...

Melissa Candeias (12º H)



MAD WORLD

Is the world how it was supposed to be?
Was it made to be used by...
Used by people like us
Looking like ants, that 's how we face the day
Running on the streets, ignoring those in need
What for? Are we on a mission? No! Just facing life
Simple slaves, stuck on a routine
Running on and on, up and down
What 's the reason? Does it make us happy?
I don 't think so...

Gonçalo Nunes (12º H)

MAD WORLD

A bank being robbed
Everybody 's watching
No one cares

A baby being stolen
His mother crying and shouting
No one cares

Stop! Look around!
What happens when we work too much
It 's innovation
It 's the new generation
It 's globalisation
All we want is
Money, money, money ...

Ana Santos
Márcio Campos
Mariana Bernardo
(12º F)

MAD WORLD

All these shadows walking around
This mad world, looking at me like
If I were one of them.
And I find myself thinking: What if I really am one of them?
I sit upside down on a bench no one can see
Watching these dark empty spirits
Stalking, whispering, talking, shouting to themselves
With their shiny little tokens
Shaking their heads while listening to weird sounds
With things stuck inside their ears.
They run and run
Keep running and running
Never stop
No matter the weather, no matter anything
Keep running



Sultifera Navis de Hieronymus Bosch (séc. XIV)

Wars MAD WORLD

aside,
is my

Standing on the subway
Another crazy day
Confusion is king
Life is not as easy as you think.

this
Mad

People begging on the streets
They aren 't fine
Pushing the button quickly
And money is just for the wine.

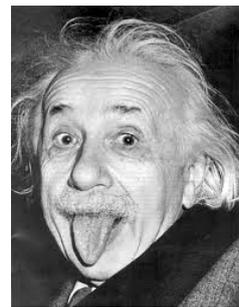
Nothing new, always the same faces
Always the same races
Just more and more disgraces.

Life isn 't a dream, isn 't easy as it seems
I prefer the truth to a lie
But the only truth I see
Is a truth that makes me cry.

Ricardo Serôdio
Francisco Schai
Idelzito Fonseca
(12° F)

World!

(12° H)



Nelson Carmo

Somos covardes, mesquinhos e indolentes
velhos, cobiçosos e maldizentes,
Vejo apenas loucas e loucos.
O fim se aproxima em verdade.
Tudo vai mal

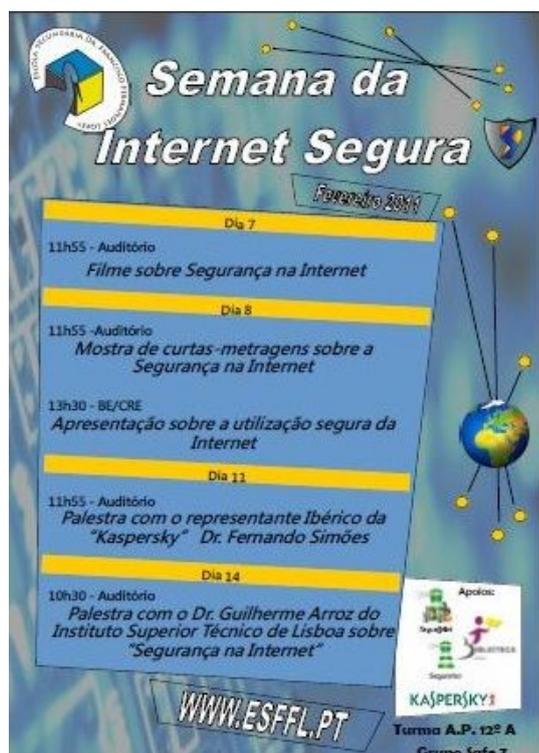
Eustache Deschamps





7 a 14 de Fevereiro **SeguraNet**

No âmbito da comemoração do **Dia Europeu da Internet Segura** (8 de Fevereiro), a Escola Secundária Dr. Francisco F. Lopes realizou uma série de atividades levadas a cabo pelo grupo de alunos **_SAFE 7_** da Área de Projeto do 12º A em conjunto com os docentes de Informática, e das quais destacamos :



7 de Fevereiro:

11h55m: Filme sobre segurança na *internet*;

8 de Fevereiro:

11h55m: Mostra de curtas metragens sobre a segurança na *internet*;

13h30m: Apresentação sobre a utilização segura da *internet*;

11 de Fevereiro:

11h 55m: Palestra com o representante ibérico da "Kaspersky", Dr. Fernando Simões;

14 de Fevereiro:

10h 30m: Palestra com o Dr. Guilherme Arroz do Instituto Superior Técnico de Lisboa sobre "Segurança na *Internet*".

Todas as atividades decorreram no auditório da nossa escola e contaram com a presença de alunos dos vários cursos, que se mostraram muito curiosos e interventivos através das muitas questões levantadas.

Que todos possam(os) aprender e fazer bom uso destas novas tecnologias.

OS DEZ MANDAMENTOS DA INTERNET

- 1. Não deves utilizar o computador para prejudicar terceiros**
- 2. Não deves interferir no trabalho informático de terceiros**
- 3. Não deves vasculhar os ficheiros informáticos de terceiros**
- 4. Não deves utilizar o computador para roubar**
- 5. Não deves utilizar o computador para prestar falsos testemunhos**
- 6. Não deves utilizar ou copiar *software* pelo qual não pagues**
- 7. Não deves utilizar os recursos informáticos de terceiros sem autorização**
- 8. Não deves apropriar-te do trabalho intelectual de terceiros**
- 9. Deves pensar nas consequências sociais daquilo que escreves**
- 10. Deves utilizar o computador com respeito e consideração por terceiros**

Instituto da Ética da Internet

DÊ UM POUCO DO QUE TEM

Como se sabe, têm sido analisadas as causas da pobreza, fator que tanto preocupa as organizações mundiais que a combatem e a própria ONU. Chegou-se à conclusão de que o desemprego, o divórcio e o abandono são fatores de grande risco aliados à falta de habilidades. Constatou-se igualmente que as crianças e as mulheres são aqueles subgrupos populacionais que mais expostos estão à pobreza e depois à exclusão social.



Ao abrigo das iniciativas de 2010 – *Ano Internacional de Combate à Pobreza e Exclusão Social*, a nossa Escola participou no Projeto «Dê um pouco do que tem», dinamizado pelo Gabinete de Apoio ao Aluno / PES em parceria com o Centro de Saúde de Olhão. Esta iniciativa pretendeu também comemorar o *Dia Mundial da Alimentação* e decorreu entre Outubro e Novembro de 2010. Contou com a participação dos alunos em atividades na sala de aula e ainda uma recolha de alimentos. Participaram na aplicação da ficha e debate sobre a temática da fome todas as turmas (14) noturnas e diurnas do grupo 520, Biologia e Geologia. Ao todo, 330 alunos e 9 professores.

No que diz respeito à recolha de alimentos, toda a comunidade escolar participou e foi um enorme sucesso pois obtivemos grandes quantidades, com especial tónica no azeite e no leite, alimentos mais procurados no Banco Alimentar e em falta.

Um grande Obrigado a todos. É gratificante reconhecer que a competência da solidariedade está bem desenvolvida na nossa comunidade escolar.

Para dar cumprimento às orientações do programa de Promoção e Educação para a Saúde, o Gabinete de Apoio ao Aluno desenvolveu várias atividades no âmbito da Educação Sexual, IST's e Métodos Contraceptivos, em parceria com várias entidades: Centro de Saúde de Olhão, Instituto Piaget, Moju e alunos de Biologia do 12º ano.

De salientar a actividade levada a cabo, no âmbito da temática acima mencionada, com os Encarregados de Educação, em que os oradores foram os alunos do 12º B, a qual foi de elevada qualidade, na opinião dos presentes. Para eles, os nossos Parabéns.

A Moju aplicou o projeto “Moju Contra a SIDA” em três turmas dos Cursos Profissionais, ainda durante o primeiro período.

No 2º período, apresentámos, no dia 10 de fevereiro, no Auditório da Escola, uma palestra intitulada “Tabagismo” e destinada a todos os alunos dos diferentes cursos.

Entretanto, estão já agendadas novas palestras, cujos temas a abordar serão “Anorexia Nervosa”, “Álcool”, “Actividade Física e Vida Saudável”, sem esquecer o tema “Violência em Meio Escolar” que irá também ser tratado por técnicos da APAV.

A nossa aposta é na prevenção e informação.

Até breve. Muita Saúde para todos.

Vanda Mendonça (Coordenadora do G.A.A.)





GABINETE DE APOIO AO ALUNO (G.A.A.)

ACTA



Recebemos novamente este ano letivo, em janeiro de 2011, durante quatro dias, a Companhia de Teatro do Algarve, ACTA, com a peça “Mais um Shot?” interpretada por Bruno Martins, Nádia Gonçalves, Elisabete Martins e Nuno Silvestre. Vão para eles os nossos agradecimentos, pois mais uma vez foram um êxito.

O álcool foi por eles abordado, uma vez que é uma temática pertinente à adolescência e à juventude em geral, em registo de interação com o público destinatário. Este tipo de abordagem, bem como as matérias que o compõem, tornou-se já uma imagem de marca desta Companhia. O alcoolismo entre os jovens tem vindo a adquirir uma dimensão crescente principalmente nos centros urbanos. Tal prática não é um fenómeno ocasional mas uma atitude metódica e grupal à qual os jovens se entregam e que lhes destrói a saúde física e psíquica. Esta dramatização teve como objetivo conduzir o público-alvo à identificação conflitual de tal prática e estimulá-lo a encontrar soluções que o afastem dela.

Vanda Mendonça (Coordenadora do G.A.A.)

A ESCOLA SECUNDÁRIA DR. FRANCISCO F. LOPES E A UNESCO

Foi no dia 23 de fevereiro que o nosso Diretor, professor Idalécio Nicolau, recebeu das mãos da Coordenadora Nacional do SAE — UNESCO o **Certificado de Escola Associada da UNESCO**, graças aos projetos desenvolvidos pela nossa Escola, em parceria com a EB Dr. Alberto Iria, para promoção, valorização e divulgação do nosso património natural, histórico e cultural.

Estes trabalhos, que têm vindo a ser desenvolvidos ao longo dos últimos anos, são já uma presença obrigatória na nossa revista.

Todavia, os desafios não param.

Assim, a Revista Pontos de Vista, com o Jornal Público, endereçou-nos um convite para estarmos presentes na sua próxima edição de 7 de março, num dossiê especial, através de um artigo de opinião e/ou uma entrevista, para que possamos dar a conhecer todos os nossos projetos e atividades levados a cabo pelo Núcleo do Ambiente, sob a responsabilidade do professor Alberto de Mascarenhas.

Novos rumos. Novos desafios.



Organização
das Nações Unidas
para a Educação,
a Ciência e a Cultura



- Escolas
- Associadas da
- UNESCO

Comentário ao capítulo 4 “Tem uma vida boa” do livro *Ética para um jovem* de Fernando Savater



Na minha opinião, este livro, que nos fala sobre ética e é dedicado pelo autor, Fernando Savater, ao seu filho, é um bom livro para quem quer saber mais sobre ética, apesar de não ser um “manual de ética”. Eu gosto da maneira como o autor aborda os temas, utilizando uma linguagem acessível e que todos podem e conseguem entender.

O autor dividiu o livro em capítulos, mas, para lhe dar seguimento, aborda um tema diferente em cada capítulo. Porém, no capítulo seguinte puxa um pouco o tema do capítulo anterior, fazendo com que o leitor se interesse e leia o livro todo. Eu gosto dessa tática! De certa forma, ele sabe cativar o leitor!

No início do capítulo 4, como anteriormente referi, o autor começou por iniciar o tema, falando do tema do capítulo anterior. O autor tenta, com este livro, dar bons conselhos ao seu filho, dizendo como deve agir para com os outros e para com a sociedade, através de uma vida ética.

Dando exemplos, Fernando Savater, fala-nos sobre a liberdade e de como esta é importante na vida de cada um, pois, se alguém quer ter liberdade, não deve perguntar ao próximo como deve agir em determinada situação, porque se o fizer está a perder a SUA liberdade tão desejada...

O autor fala-nos um pouco do tema “Faz o que quiseres”, do capítulo 3, dizendo uma coisa muito importante, talvez para alguns uma coisa insignificante. Quando este diz ao seu filho “faz o que quiseres”, parece, de alguma forma, que está a dar uma ordem para o filho concretizar. No entanto, se o filho desobedece, está a cumpri-la porque faz o que quer em vez de fazer aquilo que o pai diz. Se a cumpre, está a desobedecer porque não fez o que queria, mas sim o que o pai o mandou fazer. Que confusão!! Afinal o que é que o pai o mandou fazer? Aqui está uma questão, talvez insignificante para a maioria das pessoas, mas que o autor soube, e muito bem, aproveitá-la, levando a que muitas pessoas pensem sobre aquele dilema: Faço ou não faço? Cumpro ou desobedeço? Bem, isto é uma boa reflexão acerca de um problema essencial para a liberdade de cada um, visto que o autor aparentemente deu liberdade para que o seu filho fizesse o que quisesse, mas como a questão é complexa tornou-se num quebra-cabeças! Como devem calcular, o autor não ficou só por aqui neste capítulo, obviamente! O capítulo ainda vai no início!

Logo a seguir, o autor diz coisas muito acertadas com as quais concordo, pois dá exemplos da vida real para poder explicar melhor aquilo de que fala. Por exemplo, Fernando Savater, diz-nos que nunca nos podemos queixar de uma decisão que tomámos ou de algo que fizemos, pois tomámos essas decisões com a nossa liberdade. Ninguém nos obrigou, por isso também não nos podemos queixar!

(continua)





Fernando Savater fala-nos também de um filósofo francês do nosso século, [século XX], Jean-Paul Sartre, que disse «estamos condenados à liberdade», uma afirmação muito bem dita, pensada e estruturada, pois, se pensarmos um pouco na frase, chegaremos a uma conclusão – *estamos condenados a fazer o que queremos e não aquilo que os outros querem que nós façamos!* (Isso é bom!)

O autor dá um ótimo conselho ao seu filho: *faças o que fizeres*, “ninguém te pode dispensar da responsabilidade *criadora* de escolheres o teu próprio caminho.” Por isso, dou-vos agora um conselho: sejam responsáveis!!

Fernando Savater fala-nos de um “faz o que quiseses” e de “caprichos da vida”, que são conceitos diferentes, não confundamos! Para explicar melhor o que acabou de dizer, o autor dá-nos um exemplo muito interessante que é contado na Bíblia, mais concretamente no Génesis, que fala de uma história de dois irmãos gémeos, Esaú e Jacob, filhos de Isaac. Muito resumidamente, vou citar-vos a história. Eram irmãos gémeos, mas Esaú fora o primeiro a sair do ventre de sua mãe, o que lhe concedia o direito de primogenitura, ou seja, herdava todas as poses e privilégios do pai. Esaú gostava de ir à caça e de andar em busca de aventuras até que, um dia, viera cansado e cheio de fome do campo. Jacob preferia sempre ficar em casa, cozinhando e, nesse dia, tinha preparado um succulento guisado de lentilhas, tanto que, quando o irmão chegou a casa, só de sentir um cheiro tão bom, ficou com água na boca! Apeteceu-lhe tanto aquele delicioso guisado que pediu a Jacob para o convidar para comer. O irmão Jacob disse-lhe que o faria com muito gosto, mas não de graça, antes em troca do direito de primogenitura. Esaú, cheio de fome, considerou a proposta durante alguns segundos, e, como o que lhe apetecia naquele momento era o guisado, aceitou. Mais tarde, Esaú arrependeu-se do mau negócio feito, o que lhe veio a provocar grandes conflitos com o seu irmão.

Agora, a minha opinião é que nem sempre se pode ceder aos nossos apetites do momento, mais sim pensar no amanhã e pensar no futuro, coisa que Esaú não fez! Isto porque normalmente com tais apetites não se ganha, perde-se!

Fernando Savater dá um conselho muito importante para a vida de qualquer pessoa – *pensar com tempo e a fundo no que se quer!* O autor, a partir de agora, começa a falar sobre o tema deste capítulo – “Tem uma vida boa” – que, no fundo, significa “faz o que quiseses”. Segundo o mesmo, quem se interessa pela Ética, interessa-se por uma vida boa, sendo esta última o que o autor deseja para o seu filho! Para levarmos uma vida boa, não precisamos de muita luxúria, à custa de perdermos a ligação com os outros seres humanos. Como o autor referiu, ter muito dinheiro, boa roupa, uma casa linda, etc. não substitui as relações humanas. Se substituísse, não estás a ter uma vida humana boa, pois se assim o queres fazer tens de conviver e interagir com os outros seres humanos. Segundo o autor, e eu também concordo plenamente, “a vida humana é boa *entre seres humanos*”, caso contrário, é uma péssima vida! Eu acho que uma pessoa só é feliz ao lado de outras pessoas, convivendo, socializando e interagindo.

Fernando Savater tem um ótimo ponto de vista sobre a vida, como a vivemos, e do que trata a Ética, pois o autor, deu-nos exemplos que nos fizeram chegar ao seu ponto de vista. Vejamos: “o pêssego nasce pêssego, o leopardo chega ao mundo já como leopardo, mas o homem de maneira nenhuma nasce já homem e nunca chegará a sê-lo se os outros nisso o não ajudarem”, pois o homem não é somente uma realidade natural, mas também uma realidade cultural, ou seja, não há humanidade nenhuma sem aprendizagem natural e não se nasce a “saber” a cultura, cresce-se a aprender a nossa cultura!

FERNANDO
SAVATER

ÉTICA PARA UM JOVEM



A linguagem é um elemento fundamental para todas as culturas, pois sem ela como comunicaríamos com os outros, perto ou longe como faríamos negócios para ganharmos dinheiro, para conseguirmos sobreviver, etc.? A linguagem é fundamental e muito importante hoje em dia. A linguagem é uma criação cultural que herdamos e aprendemos com outros seres humanos. E no final do capítulo, o pai — Fernando Savater — convida o filho para uma ida ao cinema para descontraí-lo!

Para concluir, penso que Fernando Savater é um belíssimo escritor e um pai com muita sabedoria. Consegue cativar o leitor, levando-o a ler e a interessar-se pelo livro, pois, ao longo deste capítulo vai fornecendo exemplos, ideias nas quais nunca pensaríamos, conselhos, e fala de uma maneira fácil de entender e com um à vontade espantoso (também não admira, está a falar para o seu filho). Eu gostei do capítulo que li e aprendi coisas nas quais talvez nunca fosse pensar nem questionar.

1 SAVATER, Fernando, *Ética para um jovem*, Lisboa, Dom Quixote, 2007, p. 60.

2 SAVATER, Fernando, *Ética para um jovem*, Lisboa, Dom Quixote, 2007, p. 64.

3 SAVATER, Fernando, *Ética para um jovem*, Lisboa, Dom Quixote, 2007, p. 65.

Joana Guerreiro
Aluna do 2º E
Curso Profissional de Técnico de Secretariado

Sabia que...

o agrião, que normalmente consumimos em saladas e sopas, é conhecido desde a Antiguidade pelas suas virtudes medicinais e propriedades terapêuticas?



Na verdade, Plínio já lhe reconhecia capacidades diuréticas e Hipócrates aconselhava-o como expetorante. Durante a Idade Média, era usado para tratamento de todas as doenças pulmonares e, também, como fortificante. A partir do séc. XVI, as suas virtudes diuréticas e antiescorbúticas são amplamente reconhecidas e, no séc. XIX, o médico e químico francês Dupuy comprovou o seu contributo para a cura de algumas doenças. Mais recentemente, em 1997, os cientistas da *World Cancer Research Found* e do *American Institute for Cancer Research* concluíram que o consumo regular de agrião poderá ser excelente para controlar alguns tipos de tumores cancerígenos.



Rico em ferro, iodo e ácido fólico, o agrião é um dos legumes verdes mais ricos em minerais, antioxidantes e vitaminas, sobretudo A e C, pelo que deveria ser consumido regularmente na nossa alimentação.

O seu baixo teor calórico, aliado ao seu grande poder fortificante, faz do agrião um alimento indispensável numa boa dieta alimentar.

Cultura do agrião

Saiba como na última página desta revista..





BE/CRE

Serviço de Referência



O **Serviço de Referência** é um recurso que pretende auxiliar toda a comunidade escolar na pesquisa de informação.

Este serviço está disponível na disciplina BE, na plataforma *Moodle* e corresponde ao tópico 1. Aí, podem consultar os recursos já existentes e pedir novos.

Se precisarem de informação acerca de uma determinada temática para um trabalho, esta deverá ser pedida à equipa da Biblioteca, através do fórum existente no *Moodle* ou por correio electrónico para o endereço becre.eso@gmail.com Este endereço de e-mail está protegido de *spam bots*, pelo que necessita do *Javascript* activado para o visualizar .

Batalha dos Livros

No dia 15 de dezembro, decorreu na nossa escola a 1ª fase da **Batalha dos Livros**. Estiveram inscritas neste concurso cinco equipas, tendo uma desistido. Participaram, então, quatro equipas – num total de 16 alunos, 4 do 10º ano, 4 do 11º ano e 8 do 12º ano.

A equipa do 4º escalão, **As Implacáveis**, ficou automaticamente apurada, pois não teve mais adversários. No 5º escalão, a equipa **Pão com gelado** do 11º A foi a vencedora.

A fase concelhia decorrerá a 3 de março, no âmbito da SEMANA DA LEITURA, na Biblioteca Municipal de Olhão.

Os alunos apurados para a fase seguinte irão receber um prémio oferecido pela Câmara Municipal de Olhão. Todos os participantes receberão um certificado de participação.

A Batalha continua... em breve!



Facebook

A nossa Biblioteca já está no Facebook.

Encontra-nos em **Biblioteca Escolar ESFFL!**

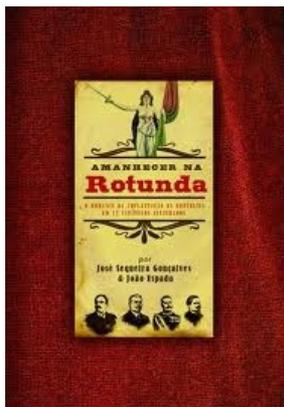
Workshop sobre Animação do Conto



No dia 27 de janeiro, a turma do 1ºD participou num *workshop* sobre **Animação do Conto**.

Esta iniciativa, organizada pela Biblioteca Escolar, foi dinamizada pela Professora Bibliotecária, Nélia Estêvão, do Agrupamento de Escolas João da Rosa. Os alunos puderam, assim, ter contacto com vários livros de literatura infantil e de aprender algumas técnicas de leitura. No final, todos os alunos tiveram oportunidade de pôr em prática o que aprenderam, tendo escolhido um livro e sugerido uma estratégia de leitura.

Amanhecer na Rotunda



Os autores do livro ***Amanhecer na Rotunda***, o escritor José Sequeira Gonçalves e o ilustrador, João Espada, estiveram, no dia 15 de outubro, na nossa escola para um encontro com os nossos alunos. Esta iniciativa de promoção da leitura, inserida no **Centenário da República** e no **Mês Internacional da Biblioteca Escolar**, foi organizada pela Biblioteca Escolar.

Património cultural e imaterial

Na passada quinta-feira, dia 3 de fevereiro, decorreu no nosso auditório a apresentação do **Projeto Vive PCI**.

Esta iniciativa, integrada no Ano Internacional da Juventude e promovida pela Direcção Regional de Cultura e a Fnac Algarveshopping, pretende valorizar o património cultural imaterial da nossa região.



A apresentação deste concurso foi feita pela companhia de teatro "Ao Luar Teatro", de Alte. Estiveram presentes, para além de professores, os alunos do 1ºD, do 2ºF e do 3ºF que, entre muitas gargalhadas, ficaram interessados em concorrer.

Se quiseres participar neste concurso e tiveres entre 15 e 25 anos, tens até ao dia 15 de Março para te inscreveres em www.vivepci.com. Depois basta enviases as tuas fotografias ou vídeos até dia 30 de Julho.

(continua p. 21)





Núcleo do Ambiente

O Núcleo do Ambiente da Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, através da sua atividade regular, tem procurado contribuir para a divulgação do nosso Património Natural, face à necessidade de o preservar.



Para este ano letivo (2010/2011), o Núcleo continuou a promover, com a Escola EB23 Dr. Alberto Iria, uma parceria através da criação de projetos que se interligam no sentido da promoção, valorização e divulgação de aspetos ligados ao património natural e histórico-cultural, da região, na perspetiva da interpretação da paisagem e exploração sustentada dos seus recursos. Estes projetos permitiram a candidatura das duas escolas à Comissão Nacional da UNESCO – Área Educação e Escolas Associadas da UNESCO. No dia 23 de fevereiro de 2011 a Coordenadora Nacional do SEA – UNESCO entregará o **Certificado de Escola Associada da UNESCO** ao nosso Diretor, Professor Idalécio Nicolau, o que para nós será um desafio e uma oportunidade de promover a aprendizagem pela partilha de saberes.

Assim, a Escola Secundária Dr. Francisco Lopes, com os projetos “OLHÃO... Um Olhar do Cerro ao Mar” e “Olhão e a sua arquitetura Naval” com alunos do 12º B e 12º H, pretende desenvolver um programa de atividades e produção de material didático que, numa primeira fase, permita transmitir aos alunos da Escola básica EB23 Dr. Alberto Iria os conhecimentos relativos ao património natural da região, assim como algumas atividades económicas que dependem dos seus recursos. A Escola EB23 Dr. Alberto Iria com o projeto “FORMOSA... Empreender com Sustentabilidade”, desenvolvido por alunos do 9º ano, vai pesquisar a maneira como o empreendedorismo pode ser encarado de forma sustentável. O intuito é criar uma empresa que permita a divulgação e conhecimento do património ambiental, histórico e cultural do região (do Cerro da Cabeça à Ria Formosa), bem como a exploração de recursos naturais.

O trabalho é necessário para a concretização dos projetos

Os alunos do 12º B, Bárbara Tavares, Duarte Santos e Filipe Carralves, no âmbito do projeto “OLHÃO... Um Olhar do Cerro ao Mar”, iniciaram o seu trabalho com o estudo relativo ao Cerro da Cabeça.

O Cerro da Cabeça é vulgarmente escolhido pela população do concelho para fins recreativos, como passeios familiares e pequenas romarias, dada a sua proximidade geográfica com Olhão. Porém, este importante exemplar da paisagem calcária algarvia nunca foi encarado como um recurso ambiental a preservar e menos ainda a explorar. A escassa informação disponível sobre o Cerro da Cabeça denota esse mesmo desinteresse. Tendo em conta que Olhão é conhecido quase exclusivamente pela ligação ao mar e seus recursos, O Cerro da Cabeça poderia ser encarado como um tesouro a descobrir em meio rural.

Desta forma, o projeto “OLHÃO...OLHAR do Cerro ao Mar” tem como objetivo, para além da compreensão da formação das estruturas cársicas, a sensibilização para a necessidade de proteção e conservação da Natureza, em geral, e do património natural (geologia, fauna e flora) do Cerro da Cabeça, em particular.

No sentido de concretizar o presente projeto e aplicar, no âmbito do ensino, alguns exemplos da Geologia do Algarve, criou-se um percurso pedestre, com a interpretação da sua paisagem e todo um conjunto de atividades – sessões de esclarecimento, *peddy-paper*, exploração de grutas... — como se de um parque pedagógico se tratasse, de forma a orientar uma aprendizagem dos conteúdos específicos das orientações curriculares do Ministério da Educação.

(continua)





Sessão de esclarecimento sobre a geomorfologia, fauna e flora do Cerro da Cabeça aos alunos do 9º B da Escola Dr. Alberto Iria, com a apresentação de um *Power-point* elaborado pelos alunos.

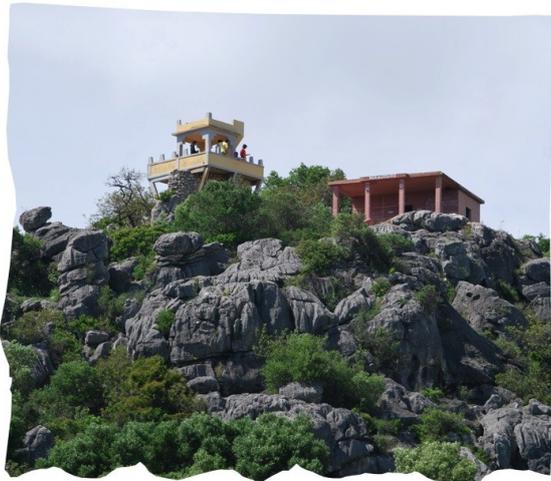
Saída de campo às grutas do Cerro da Cabeça.





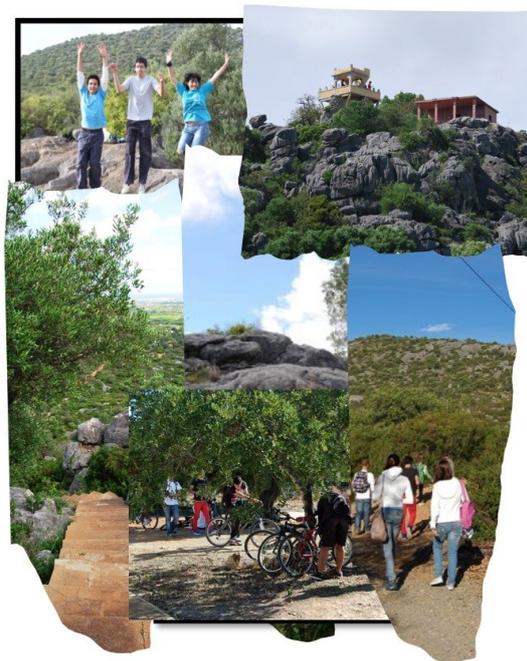
Realização de um *peddy-paper* no Cerro da Cabeça para os alunos do 9º B da Escola Dr. Alberto Iria.


Escola Dr. Francisco Fernandes Lopes



*“Não leve mais que recordações, não tire mais que fotografias,
 não mate mais que tempo, não deixe mais que pegadas.”*


Percurso Pedestre
CERRO DA CABEÇA



Elaboração de um roteiro (pequeno livro) que possibilita a interpretação paisagística e científica de um percurso pedestre no Cerro da Cabeça.





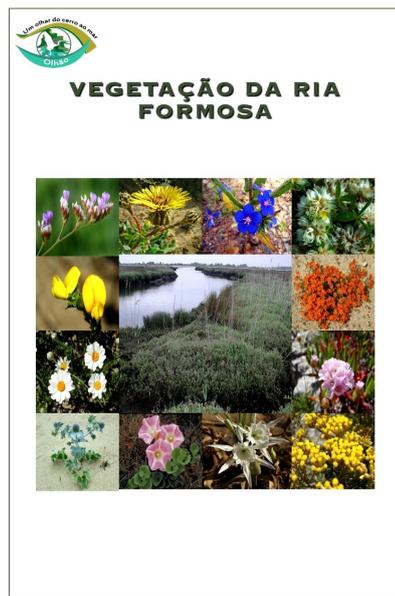
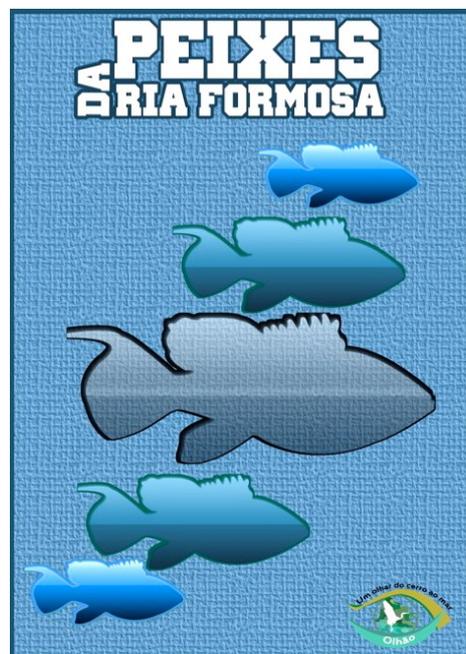
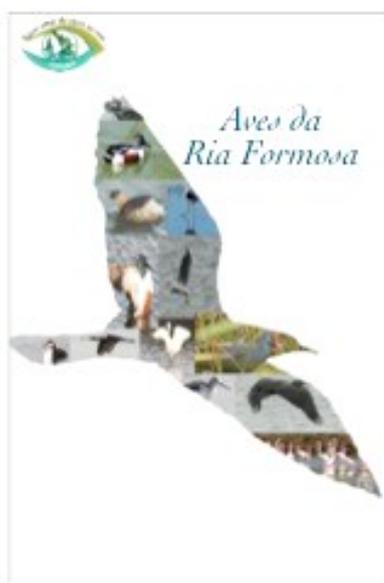
O Projeto não termina no Cerro. Do ponto mais alto desta colina, é possível observar, a sul, algumas ilhas – barreira da Ria Formosa.

Saída de campo ao Ludo para estudar e fotografar as aves existentes na Ria Formosa



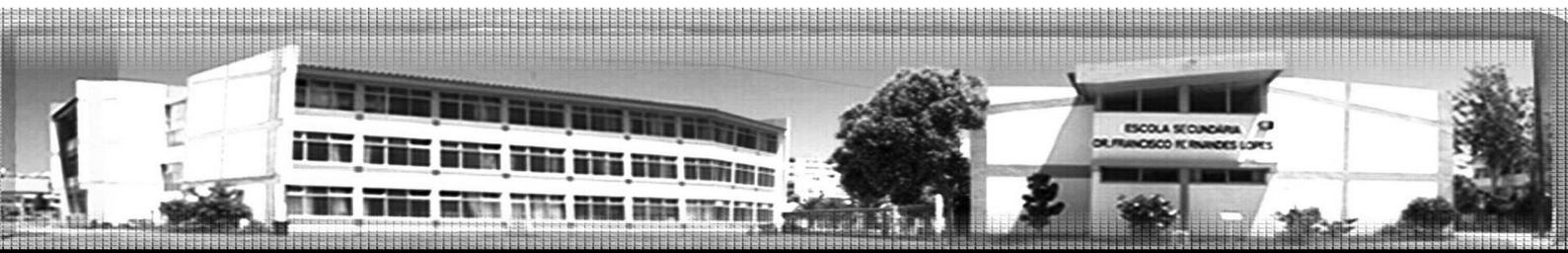
Na chamada zona de interface da Ria Formosa encontram-se charcos de água salobra, sa-pais e pequenas linhas de água, que constituem o habitat de importantes comunidades vegetais e faunísticas, sobretudo no que diz respeito à avifauna aquática, sendo esta uma zona de paragem obrigatória de aves migratórias e local de *nidificação* de espécies raras. Este ecossistema de águas calmas, superficiais, quentes e ricas em nutrientes, propicia, também, o desenvolvimento de várias espécies de peixes (como o robalo, a dourada e o sargo), moluscos, e, sobretudo, bivalves e crustáceos.

Desta forma, o projeto “**OLHÃO... OLHAR do Cerro ao Mar...**” como se de uma viagem pelo tempo se tratasse, também tem como objetivo, para além da compreensão da formação das estruturas cársticas do Cerro, o conhecimento da origem geológica da Ria e a sensibilização para a necessidade da sua proteção e conservação.



**Elaboração
de pequenas revistas
sobre a fauna e flora
da Ria Formosa**

(continua pág. 24)





DA ÁREA DE PROJETO



Tampinha só com garrafinha!

No âmbito da disciplina de Área de Projeto, o grupo “Sem Barreiras” pretende sensibilizar a comunidade para a reciclagem de garrafas de plástico, com as respetivas tampas, com o objetivo de adquirir material ortopédico.

A campanha “**Tampinha só com garrafinha**” é mais uma iniciativa que une as boas práticas sociais e ambientais à solidariedade social, sendo protagonizada pela Algar e pela AMAL. A missão destas instituições é recolher o maior número de garrafas de plástico colocadas, com as respectivas tampas, nos ecocentros e ecopontos do Algarve. Além disso, por cada tonelada de material entregue à Sociedade Ponto Verde, 42,50 euros revertem para a aquisição dos equipamentos destinados a quem deles mais necessita.

“A esperança não é um sonho, mas uma maneira de traduzir os sonhos em realidade.”

Por isso, vem unir-te a esta campanha e vem realizar sonhos.



Cátia Tavares, Inês Estêvão, Joana Santos,
Joana Simões, Marco Quintino e Marta Rodrigues
Grupo “Sem Barreiras” _ Alunas do 12º A

Os Mellitus e a Diabetes

No âmbito da disciplina da Área de Projeto, o grupo de trabalho do 12º A, formado pelo Cassiano Vinhas, Catarina Simões, João Silva, Marta Santos, Nuno Lopes e pela Rita Martins, está a desenvolver um projeto sobre a Diabetes.

O tema surgiu com o intuito de informar e sensibilizar a comunidade escolar sobre esta assombrosa doença que afeta cada vez mais pessoas.

Decorreram já algumas atividades e muitas mais estão previstas. No primeiro período realizámos uma exposição para o “Dia Mundial da Diabetes”, assinalado a 14 de novembro, para a qual foram elaborados panfletos informativos sobre a doença. A comunidade escolar teve assim a oportunidade de esclarecer com o grupo algumas dúvidas acerca da Diabetes.

Para o segundo período, está em preparação um **peddi-paper** dentro do recinto escolar em que se irão abordar algumas questões relacionadas com o tema do projeto; um “**Lanche Saudável**” onde será feita uma distribuição de fruta, à entrada da escola, assim como a venda de sumos naturais (laranja) e bolos apropriados para pessoas diabéticas; e, por fim, a realização de uma **palestra** sobre *Diabetes e Alimentação Saudável* com a participação da nutricionista do Centro de Saúde de Olhão, Dr.^a Ana Candeias.

Para qualquer esclarecimento poderá contactar o grupo “Os Mellitus” através do *e-mail*, *facebook* ou *blogue* do grupo.

E-mail: mellitus6@hotmail.com

Facebook: Mellitus Açúcares

Blogue: www.diabetesmellitus6.blogspot.com

Cassiano Vinhas, Catarina Simões, João Silva,
Marta Santos, Nuno Lopes e Rita Martins
Grupo “Os Mellitus” _ Alunos do 12º A

ESTRAFÊGUE

A SUA / NOSSA REVISTA

COLABORE E FAÇA-A CONNOSCO!

ENVIE-NOS

SUGESTÕES, CRÍTICAS, IMAGENS, TEXTOS...

mloureiro@esffl.pt





(cont.)

A viagem não termina e a nossa atenção vira-se agora para as gentes de Olhão.

Os alunos do 12ºH, Beatriz Caetano, João Artur, Pedro Grilo e Ruben Barnabé, com a ajuda do senhor José Joaquim, estão a desenvolver um projeto — “Olhão e a sua Arquitetura Naval” — que tem como principal objetivo promover a divulgação e valorização da arquitetura naval olhanense na criação das embarcações típicas da região (como o caíque, saveiro, bote, lancha da sacada e o buque).

Olhão nasceu e cresceu sempre virado para o mar. Todo o património construído, como os barcos de pesca, não pode ser visto como algo inerte e fechado mas sim como algo dinâmico, ou seja, ao falar de barcos de pesca fala-se da história do nosso povo.

Divulgar a nossa história é valorizar e preservar a nossa identidade.

Alberto Mascarenhas (Professor)

Na tarde, notavam-se as ausências no lago.

*Onde estavam os flamingos rosa,
dormindo o dia nos aquilinos bicos?*

*E as correrias dos velhos galeirões,
mostrando quão perene é o nosso tempo?*

*Patos reais, porfírios azuis, nem as garças brancas
denunciam a vida, junto das sapeiras e das dunas,
nas águas salobras.*

*Talvez um apelo longínquo das gaivotas,
atentas ao desenrolar das estações,
ou o incómodo da primavera dos homens,
sempre dispostos a perturbar a serenidade
dos belos mundos*

que desconhece.

(Raimundo, 1956)

Mãos à obra com a construção do modelo da lancha da sacada, um dos barcos usado pelos pescadores olhanenses Estes barcos eram às centenas e enchiam os canais da Ria Formosa, bolinando, ora para um lado, ora para outro. O espetáculo era grandioso e gracioso, digno de ser fixado em tela.

Beatriz, João, Pedro e Rúben (Alunos do 12º H)



Aprender fazendo é o lema deste grupo. E aprendemos muito graças à preciosa ajuda do Sr. José Joaquim, a quem muito agradecemos. Bem-haja.

Feira do Livro

A Biblioteca Escolar organizou mais uma Feira do Livro, nos dias 22 a 30 de novembro, na Expoteca, no Bloco Novo, em parceria com a D. Eugénia Palameira.

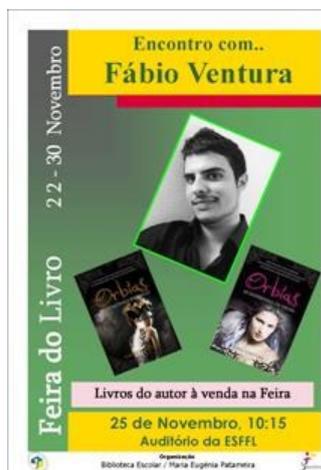
Disponibilizámos cerca de 500 livros de várias editoras para todos os gostos e com 15% de desconto sobre o preço de capa.



Encontro com Fábio Ventura

O jovem escritor algarvio [Fábio Ventura](#) esteve presente, na nossa escola, no dia 25 de novembro, pelas 10h15, no Auditório, para um encontro com os nossos alunos. Esta iniciativa de promoção da leitura foi organizada pela Biblioteca Escolar e patrocinada por Eugénia Palameira.

Na Feira do Livro puderam ainda adquirir os livros da saga **Orbias** com desconto.



Feira do Livro Usado



Vamos realizar, mais uma vez, a **Feira do Livro Usado**. Para tal contamos com a sua colaboração. Se tem livros em casa (exceto livros escolares) e não sabe o que fazer com eles, entregue-os na nossa biblioteca, até ao final de Fevereiro. Com o dinheiro que fizermos com a sua venda, compraremos novos livros para a nossa biblioteca.

Sessões

Vem Conhecer a nossa Biblioteca!

A Biblioteca organizou, durante os meses de Setembro e Outubro, sessões de apresentação “**Vem conhecer a nossa Biblioteca!**” aos alunos do 9º CEF e do 10º ano. Nestas sessões de formação de utilizadores, os alunos ficaram a conhecer os serviços que a biblioteca disponibiliza, como utilizá-los e como se processa o seu funcionamento.





BE/CRE

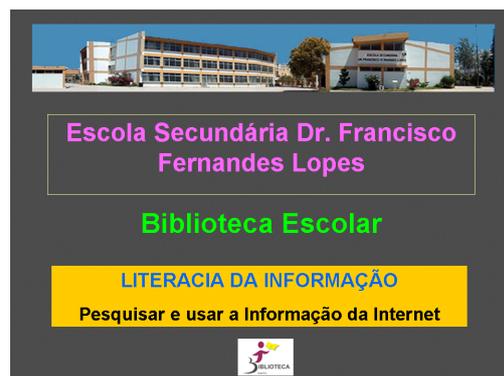
Sessões Normas da APA



A Biblioteca disponibiliza a toda a comunidade escolar uma sessão de apresentação sobre as **referências bibliográficas** segundo a **norma** da **APA**, Associação Americana de Psicologia. Esta é uma das normas mais utilizadas, nomeadamente nas Ciências Humanas e Sociais, Tecnologias e Ciências. Nesta sessão exemplifica-se como fazer referências bibliográficas e citações. Pretende-se que os alunos possam, assim, ser detentores de ferramentas que lhes possibilitem realizar um trabalho de forma autónoma, desencorajando-os do plágio e sensibilizando-os para os direitos de autor.

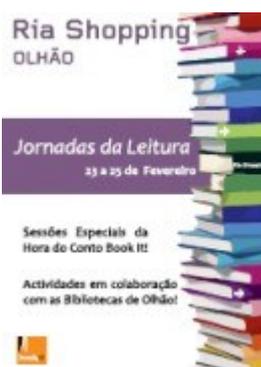
Sessões como pesquisar na Internet

A Biblioteca Escolar disponibiliza a todos os utilizadores uma sessão sobre a **Pesquisa e utilização da informação da Internet**. Nesta sessão, pretende-se facultar aos alunos orientações que lhes permitam pesquisar, seleccionar e avaliar a informação da *Internet*.



Semana da Leitura

A Rede de Bibliotecas de Olhão, em parceria com o Centro Comercial Ria Shopping, está a promover o lançamento da Semana da Leitura, que se comemorará em todas as escolas do concelho, de 25 de fevereiro a 4 de março. No dia 25 de fevereiro, o Ria Shopping será o grande palco onde irão atuar grupos de alunos dos sete agrupamentos/escolas do concelho. O programa inicia-se às 10:00, com a sessão de abertura, seguindo-se a atuação de malabaristas, sessões de conto, declamação de poesia, teatro, dança e música. O evento conta com a participação da escritora Maria José Fraqueza, de Sónia Pereira e de Domingos (Íris) e a Escola de Música da Junta de Freguesia de Moncarapacho. Os mais pequenos terão à disposição um grupo alunos do curso de Animador Socio-cultural da ES Francisco Fernandes Lopes para pinturas faciais, moldagem de balões e malabarismo. As ilustrações de livros lidos pelos alunos darão o colorido ao espaço, numa exposição que decorrerá durante toda a semana



Esta iniciativa tem como objetivos promover a prática da leitura junto de diferentes segmentos da população e sensibilizar os agentes económicos, culturais e políticos para o apoio ao desenvolvimento da leitura.

VIVER SEM LIMITES

Já alguma vez experimentou viver num mundo com obstáculos?
Sabe o que é não ser respeitado, não ser valorizado, ser humilhado, ser inferiorizado e, acima de tudo, ser esquecido?

Alguma vez entrou no mundo de quem tem limitações?

Tem ideia do que é estar, de algum modo, aprisionado no seu próprio corpo e depender dos outros?

Já alguma vez deixou de poder fazer o que queria devido à falta de responsabilidade, à má consciência cívica e ao egoísmo dos outros?

É verdade... Nem todos sabemos — e nem sequer sonhamos — a dimensão deste problema!

Ao tomarmos consciência destas situações, constatámos que a preocupação relativa a questões relacionadas com acessibilidade para cidadãos com deficiência motora é quase inexistente.

Sabemos que essas pessoas se deparam com inúmeros obstáculos que potenciam ainda mais as suas já grandes limitações. A situação do Salvador tocou-nos e alertou-nos para esta temática.

Para sensibilizar, alertar e dar visibilidade a este problema, formámos um grupo de trabalho no sentido de desenvolver um projeto — no âmbito da Área de Projeto, área curricular não disciplinar — a que chamámos **“Viver Sem Limites”**.

Cada um de nós tem o direito de organizar a sua vida e vivê-la sem constrangimentos.

Quem vive com uma deficiência motora tem a sua vida muito mais complicada do que poderá parecer aos nossos olhos. Apesar de lhe ser possível fazer praticamente tudo o que uma pessoa não deficiente faz, aquela debate-se constantemente para atingir objetivos, pois nem tudo é tão simples para ela como o é para nós.

Por isso, apelamos a todos e a cada um para que estejam mais atentos. Ainda que não possamos ajudar, fazendo ou alterando o que está mal, temos de colaborar, não privando o cidadão deficiente daquilo a que, por direito, lhe é devido.

Assim, já estará a ajudar.

André Parra, Beatriz Sousa, Cristino Dores,
Filomena Carlos e Inês Costa do 12º ano turma D.
Grupo “Viver Sem Limites”, 12ºD – 2010/2011



Não ignore.
A sua ajuda é importante!
Combata a indiferença.

“Lutar pelos direitos dos deficientes é uma forma de superar as nossas próprias deficiências.”
J. F. Kennedy

O grupo “Viver Sem Limites” está a trabalhar o tema da Deficiência Motora em Área de Projeto e, nesse âmbito, participou num concurso a nível nacional, realizado pela Associação Salvador, cujos requisitos eram a elaboração de um Cartaz de Rua, tipo *Outdoor*, um *Spot* de Rádio de 30 segundos e um Anúncio de Imprensa. Porque ficou entre os 25 primeiros lugares a nível nacional, o grupo ganhou uma palestra, dada por uma voluntária da Associação Salvador, que irá decorrer na nossa escola, no próximo dia 15 de março, pelas 10:15h, no auditório.

Vanda Mendonça (Professora de A.P.)





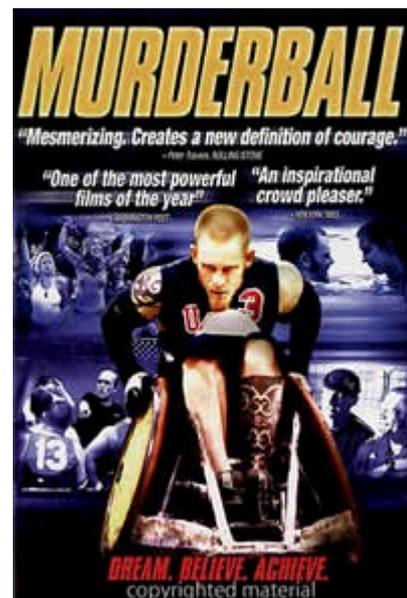
DA ÁREA DE PROJETO

3 de Dezembro

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro de 2010, assinalámos na nossa escola o “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência”. Para não deixar passar em branco este dia, o nosso grupo decidiu apresentar um documentário sobre a Deficiência Motora a algumas turmas da nossa escola.

O documentário apresentado foi “*Murderball – Paixão & Glória*”, baseado em histórias de vida de pessoas portadoras de Deficiência Motora e na sua participação num desporto violento como *rugby* mas adaptado às suas limitações, referindo ainda a força e a coragem dessas pessoas para continuar a viver normalmente apesar das suas limitações físicas. Divulgámos ainda o tema do nosso projeto através da distribuição dos seguintes panfletos:



Cartaz do filme

Dia Internacional do Deficiente

Este dia é uma data comemorativa internacionalmente promovida pelas Nações Unidas desde 1998. Tem como objectivo promover uma maior compreensão dos assuntos correspondentes à deficiência e para mobilizar a defesa da dignidade, dos direitos e do bem estar das pessoas. Procura também aumentar a consciência dos benefícios trazidos pela integração das pessoas com deficiência em cada aspecto da vida política, social, económica e cultural.



Somos todos IGUAIS!

Uma pessoa que possua uma deficiência motora deve ser considerada um cidadão, isto é, um indivíduo que pode gozar dos seus direitos civis, políticos, económicos e sociais de uma sociedade, assim como deve cumprir os seus deveres para com esta.

Lembre-se que...

O preconceito é a maior barreira
Para um deficiente motor...

“Sem Barreiras”

Cátia Tavares;
Inês Estêvão;
Joana Simões;
Joana Santo;
Marco Quintino;
Marta Rodrigues.

12ºA

“Sem Barreiras”

Dia Internacional do Deficiente

BARREIRAS DIFERENTES, DIREITOS IGUAIS



Deficiência Motora

3 de Dezembro

► O que é a Deficiência Motora?

É uma disfunção física ou motora, fruto de uma lesão congénita ou adquirida, nas estruturas reguladoras e efectoras do movimento do sistema nervoso.

Essa disfunção irá afectar directamente a postura e/ou movimento do indivíduo.

Este tipo de deficiência provem de:

- Lesões neurológicas;
- Lesões neuromusculares;
- Lesões ortopédicas;
- Mal formação.

Considera-se deficiente motor qualquer indivíduo que seja portador de deficiência motora, de carácter permanente, ao nível dos membros superiores ou inferiores, de grau igual ou superior a 60%.

Tipos de Deficiência Motora:

- **Monoplegia:** paralisia num membro do corpo;
- **Hemiplegia:** paralisia na metade do corpo;
- **Paraplegia:** paralisia da cintura para baixo;
- **Tetraplegia:** paralisia do pescoço para baixo;
- **Amputação:** falta de um membro do corpo.



Causas mais frequentes da Deficiência Motora:

- Acidentes de trânsito;
- Acidentes de trabalho;
- Erros médicos;
- Problemas durante o parto;
- Violência;
- Desnutrição;

Medidas Preventivas:

- Maior consciencialização por parte das mulheres acerca da necessidade de fazer acompanhamento médico pré-natal nomeadamente a toma de ácido fólico durante a gravidez;
- Existirem mais pessoas treinadas no resgate de vítimas de acidentes de trânsito;
- Consciencialização dos riscos da hipertensão e da diabetes de modo a diminuir os riscos de AVC e enfarte.



“Sem Barreiras”

“Lutar pelos direitos dos deficientes é uma forma de superar as nossas próprias deficiências”
J.F. Kennedy

No final da apresentação obtivemos um *feedback* positivo, pois o público aderiu à iniciativa tendo mostrado interesse relativamente ao tema e ao documentário.

Como se pode ver pelas imagens, o Auditório estava cheio e todos os presentes se mostraram muito interessados e participativos.



Cátia Tavares, Inês Estêvão, Joana Santos, Joana Simões, Marco Quintino e Marta Rodrigues

Grupo “Sem Barreiras” _ Alunas do 12º A

O vigor físico é bom,
O vigor intelectual melhor ainda,
Mas, muito acima de ambos,
Está o vigor do carácter.

Theodore Roosevelt





OFICINA DE ESCRITA

SOLIDÃO

Sozinho no quarto, a solidão
Assola o meu coração
Finjo que não sinto
E a mim próprio me minto

Penso em tudo, só penso em nada
Penso que pensei, que ao pensar
Me libertava desta charada
Então resolvi ripostar,
Para ver se a afugentava
Comecei a rabiscar
Mas nem um verso se formava

Esforcei-me no fundo do coração
Pensei num tema, mas nunca consegui
Realizar o poema,
E assim adormeci...
Adeus, solidão!

Daniel Carrilho (Aluno do 3ºF)

OPINIÃO

CONTRADIÇÕES E FALSAS SOLUÇÕES

O Ministério da Educação (ME) tem anunciado a assinatura de contratos-programa e protocolos para a instalação de sistemas de videovigilância nas escolas, ora apresentando-os como solução para os problemas de violência e de insegurança que se fazem sentir em alguns estabelecimentos de ensino, ora esclarecendo que os sistemas só funcionarão em regime noturno, constituindo-se, em qualquer dos casos como um meio dissuasor de furtos e outros crimes de que algumas escolas têm sido alvo. Uma vez incluído no pacote do Plano Tecnológico para a Educação (PTE), outras no plano de intervenção para a requalificação do parque escolar da rede pública de ensino, outras ainda no âmbito dos planos de segurança das escolas, a assinatura destes contratos e/ou protocolos leva-nos a refletir sobre eles.

Antes do mais, é de estranhar que, numa altura em que se assiste a severos cortes no orçamento do ME e, por via disso, nos orçamentos das escolas (inclusiva e curiosamente no próprio PTE onde está prevista a redução das equipas), o Ministério ao mesmo tempo venha incentivar — e em alguns casos “obrigar” — os diretores das escolas a adquirirem equipamentos que se cifram entre os 800 e os 2000€, de acordo com as notícias que têm vindo a público.



(continua)

Do ponto de vista técnico, não basta fazer a simples instalação do sistema. É necessário também que depois funcione, o que implica a gravação, monitorização e tratamento das imagens (isto é, dos dados). Admitamos que isto poderá ser feito com o recurso a equipamentos informáticos já existentes nas escolas e que, por isso, não acarretará acréscimo de custos. Todavia, alguém terá de o fazer regularmente, ou seja, implicará sempre a locação de recursos humanos senão materiais. Das duas uma: ou a informação é enviada para uma base de dados central e, face a qualquer ocorrência, as gravações serão solicitadas posteriormente, ou então serão as próprias escolas a fazê-lo, o que para além do mais se afiguraria muito duvidoso do ponto de vista legal e perigoso do ponto de vista dos princípios (embora pareça que, relativamente a este último aspeto, poucos ainda o tenham em consideração).



Assim, se por um lado, as escolas apresentam grandes dificuldades na contratação de pessoal, agravada com a diminuição do rácio entre o número de auxiliares por número de alunos — o que faz com centenas de escolas / agrupamentos se debatam com graves faltas de pessoal auxiliar —, por outro lado, aposta-se num investimento maciço deste tipo de equipamentos. Para além disto, estes equipamentos necessitarão de manutenção, de limpeza, de substituição de componentes por desgaste, etc., o que resultará numa despesa que, talvez, as escolas dispensassem. Por outras palavras, e tendo em conta a aparência de rigor orçamental imposto ao setor da educação, esta seria uma despesa que teria de ser considerada supérflua mas que, a médio prazo, se tornará num encargo fixo.

Finalmente, partindo do pressuposto de que este plano é para ser levado a sério e de que se situará no estrito cumprimento da legalidade, dificilmente se revestirá de qualquer utilidade, pois, como é sabido, têm existido certas reservas em fazer valer a gravação de imagens (assim como outro tipo de gravações) como prova testemunhal. Poder-se-á objetar que, em alguns casos, isso não é bem assim ou que resta, pelo menos, o efeito dissuasor. Porém, se assim fosse, e ainda que mal comparando, os assaltos a estações de serviço e a caixas de multibanco há muito que deveriam ter registado um decréscimo acentuado — mas não são esses os factos.

Os custos de operacionalização, assegurados direta (orçamento privativo) ou indiretamente (orçamento do ME) num contexto de restrição orçamental, juntamente com a duvidosa eficácia do sistema, levarão certamente as escolas — ou o próprio ME — a ponderar na sua manutenção e poderá acontecer que, daqui por três ou quatro anos, estes equipamentos tenham sido abandonados ou se mantenham num nível de utilização residual. Mas, nessa altura, já ninguém falará ou se lembrará do que aqui se fala. O problema é que, também nessa altura, o investimento estará realizado e então lamentaremos mais um caso de gestão ruínosa dos dinheiros públicos.

Orlando Carvalho (Professor)





Leituras para todos

Três livros de Erik Orsenna

«(...) é verdade que as palavras se organizam em tribos, como os humanos.»



Título: *A Gramática é uma Canção Doce*

Autor: Erik Orsenna

Editora: Edições Asa

Género: Romance

Ano: 2003

Tradução: Isabel St. Aubyn

Conto iniciático, *A Gramática é uma Canção Doce* é, em suma, um pequeno e despretenso tratado de pedagogia que, com humor, nos lembra que onde existe a gramática existe também uma fonte de prazer. Uma verdadeira carta de amor às palavras, às frases e aos livros. (www.asa.pt)



As palavras dormiam.

Haviam pousado nos ramos das árvores e não se mexiam. Caminhávamos levemente pela areia para não as acordarmos. Como uma tola, apurava o ouvido: gostaria tanto de surpreender os seus sonhos. Gostaria tanto de saber o que se passa na cabeça das palavras. Como é evidente, não ouvia nada. Nada mais para além da ressaca, lá em baixo, por detrás da colina. E uma ligeira brisa. Talvez apenas o sopro do planeta Terra avançando pela noite.

Aproximávamo-nos de um edifício mal iluminado por uma cruz vermelha bruxuleante.

— Ali é o hospital — murmurou o Sr. Henri.

Estremeci.

O hospital? Um hospital para palavras? Enchia-me de vergonha. Alguma coisa me dizia que nós, humanos, éramos responsáveis pelas suas dores. Sabem, como aqueles índios da América que morreram de doenças levadas pelos conquistadores europeus.

Não há recepção nem enfermeiras num hospital de palavras. Os corredores encontravam-se desertos. Só a claridade azul das lâmpadas de presença nos guiava. Apesar de caminharmos com muito cuidado, ouvíamos ranger as solas dos nossos sapatos.

Em resposta, fez-se ouvir um ruído muito leve. Por duas vezes. Um ligeiro gemido. Passava por debaixo de uma das portas, tal como fazemos com uma carta, discretamente, para não incomodar.

O Sr. Henri lançou-me um breve olhar e decidiu entrar.

Imóvel no seu leito, lá estava ela, a pequena frase bem conhecida, demasiado conhecida:

Eu
amo-te

Eu Amo-te

Erik Orsenna consagra três dos seus romances à gramática e, num estilo pedagógico-didático e divertido, leva-nos a viajar pelo mundo das palavras.

O seu primeiro romance, *A Gramática é uma Canção Doce*, publicado em França em 2001 e traduzido para português dois anos mais tarde, conta-nos a história de dois adolescentes — Jeanne e Thomas — que, após o naufrágio do transatlântico em que viajavam, vão parar a uma ilha estranha. Aí, os dois irmãos, incapazes de articular um único som, encontram Henri que os ajudará e levará a conhecer a ilha. Visitam o Mercado e a Cidade das Palavras em que as personagens são Nomes, Artigos, Adjetivos, Pronomes e Advérbios. Na Fábrica de Frases os operários são Verbos, Tempos verbais, Preposições e Conjunções que, atarefados, constroem Frases.

No segundo livro desta saga, *Os Cavaleiros do Conjuntivo*, os dois irmãos, após as aventuras vividas em *A Gramática é uma Canção Doce* e a reconquista do domínio da língua, tentam responder a uma grande questão: «O que é o Amor?» Para isso, Jeanne sobrevoa as ilhas do Conjuntivo que mudam constantemente de forma. E isso só acontece porque o Conjuntivo é o tempo das possibilidades, das hipóteses, do Amor, como explica o Autor.

Em 2007, surge o terceiro volume — *A Revolta dos Acentos* — (ainda não traduzido em português) em que os nossos pequenos heróis, Jeanne e Thomas, são levados para uma outra ilha em que os acentos das palavras simplesmente desapareceram e, por isso, os mal entendidos acontecem. Jeanne vai à procura dos acentos e encontra-os nos Himalaias. Cansados de serem maltratados e indesejados, os acentos revoltaram-se e fugiram. Jeanne irá descobrir então o que é amar: acentuar a vida. E, aos poucos, irá trazê-los-á de volta...

Três “viagens” a não perder. Para aprender a amar a Gramática...

M^a do Carmo Loureiro (Professora)



Título: *Os Cavaleiros do Conjuntivo*

Autor: Erik Orsenna

Editora: Edições Asa

Género: Romance

Ano: 2006

Tradução: Isabel St. Aubyn

Erik Arnoult nasceu em Paris a 22 de março de 1947. Estudou Filosofia e Ciência Política, mas optou pela Economia. Publicou o seu primeiro romance em Inglaterra, ao mesmo tempo que fazia o seu doutoramento na *London School of Economics*. Adotou então o pseudónimo de *Orsenna*, o nome da velha cidade do livro de Julien Gracq, *Rivage des Syrtes*.

Professor universitário durante onze anos, começou a trabalhar, a partir de 1981, com o governo francês e tornou-se Conselheiro de Estado em 1985.

Paralelamente a estas atividades docentes e administrativas, Erik Orsenna escreveu variadíssimos romances e foi galardoado com os prémios *Roger Nimier* em 1978 com *La Vie com me à Lausanne*, e *Goncourt* em 1988 com *L'Exposition Coloniale*.

Em 28 de maio de 1998, foi eleito membro da famosa Academia Francesa onde ainda hoje ocupa o lugar de Jacques-Yves Cousteau.





Educação e Formação de Adultos

VISITA DE ESTUDO À ESTAÇÃO PILOTO DE PISCICULTURA DE OLHÃO



No passado dia 13 de novembro de 2010, os nossos formandos das turmas A1_I e A2_I dos Cursos de Educação e Formação de Adultos _ Nível Secundário realizaram uma visita à estação piloto de piscicultura de Olhão, acompanhados dos docentes Sandrina Branco e Rui Afonso, onde tiveram oportunidade de conhecer todo o processo de produção em aquicultura e de observar a aplicação do método científico.

No final da visita, houve lugar a um piquenique e todos puderam conviver e usufruir da incomparável beleza do Parque Natural da Ria Formosa.

Como sempre, todos gostaram muito e, mais importante do que isso, aprenderam (e viram) imensas coisas novas.

Rui Afonso / Sandrina Branco (Formadores de STC e CLC)



PALESTRAS



“Gestão do Orçamento Doméstico”

No dia 12 de janeiro de 2011, às 19h 30m, realizou-se no auditório da nossa Escola, uma palestra intitulada “Gestão do Orçamento Doméstico”, que teve como oradora a Dr^a Susana Correia da DECO.

A palestra, inserida na UFCD 4 – *Relações Económicas*, foi organizada pelo docente Rui Afonso e contou com a presença dos formandos das turmas A EFA-NS que se mostraram muito interessados e participativos, pois compreenderam a importância de gerir corretamente o dinheiro, especialmente numa época em que tanto se ouve falar de crise. Na palestra adquiriram conhecimentos sobre como elaborar e gerir o orçamento doméstico e aprenderam também algumas estratégias para saberem reduzir despesas.

Rui Afonso (Formador de STC)

“As conchas do mar estão a dissolver-se?”

No dia 25 de novembro, às 19h 30m, no auditório da Escola, realizou-se a palestra “As conchas do mar estão a dissolver-se?”, proferida pelo Dr. Pedro Range, investigador da Universidade do Algarve, onde se abordaram os seguintes temas: as consequências das alterações climáticas, a aplicação do método científico na procura de soluções para minimizar o impacto das mesmas, relacionar seres vivos, organizando-os em cadeias/teias alimentares...

A atividade foi organizada pelos docentes Vera Neves e Rui Afonso, e teve a participação das turmas EFA-NS. Os formandos mostraram-se muito motivados e participativos, conseguindo atingir os objetivos propostos.

Rui Afonso / Vera Neves (Formadores de STC)





Educação e Formação de Adultos



“*Bullying*:

causas e consequências”

Decorreu no passado dia 14 de janeiro, no auditório da nossa Escola, a palestra intitulada “*Bullying*: causas e consequências”, que contou com a presença da Dr.^a Nazaré Barros, autora do livro *Violência nas escolas _ Bullying*. Esta palestra, realizada no âmbito dos cursos de Educação e Formação de Adultos_NS, na área de Cidadania e Profissionalidade, teve como objetivo alertar e sensibilizar os formandos — que na sua maioria são pais de adolescentes — para as diferentes formas de tratamento/relacionamento entre os jovens, bem como para as causas e consequências dos atos de *bullying*, com vista à diminuição deste tipo de comportamento.

Rute Morais (Formadora de CP)



ESPETÁCULOS

Os “*Bico-de-Lacre*”
Formandos da turma ADC1
do EFA NS de Animação Sociocultural

APRESENTAM:

“*Presépio Vivo e Canções Natalícias*”

21 de Dezembro de 2010
1º Espetáculo: 20h30m
2º Espetáculo: 21h

Auditório da Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes

PRESÉPIO VIVO E CANÇÕES DE NATAL

Os dois espetáculos de Natal, realizados no dia 21 de dezembro de 2010, no auditório da nossa Escola, enquadraram-se em duas UFCD da Formação Tecnológica do Curso de Educação e Formação de Adultos _ NS, de Dupla Certificação de Animador(a) Sociocultural. O primeiro espetáculo destinava-se às turmas da escola e o segundo aos familiares e amigos dos formandos.

A turma, constituída por 25 formandos — na sua maioria mulheres — adotou o nome de “*Bico-de-Lacre*” que a identifica como grupo e é orientada pelo formador Luís Miguel Matos.



Este espetáculo enquadrava-se, numa primeira fase, na temática “Integração Social e Trabalho” e pretendeu-se com ele desenvolver nos formandos a capacidade organizativa de um evento, a divisão de tarefas, as relações interpessoais e o trabalho em equipa, conjugado com a motivação e responsabilidade. Estas características foram plenamente alcançadas dado que toda a conceção do espetáculo, desde o cenário aos adereços, foi elaborado pelos formandos.

Numa segunda fase, o espetáculo enquadrava-se na temática “Desenvolvimento Pessoal e Social: o papel da escola”, na qual se pretendeu mostrar um dos papeis do segundo agente de socialização — a escola. Sendo este papel o de instruir não só os formandos, mas também os espectadores para as questões de união, equilíbrio e bem-estar que, tradicionalmente, estão associadas à época natalícia.

Para além destes aspetos, o espetáculo permitiu igualmente dar a conhecer algumas das competências que os nossos formandos foram adquirindo ao longo dos dois primeiros meses de formação, através do espetáculo — simples e variado — que, afinal de contas, é um dos fundamentos da Animação Sociocultural.

Por fim, esta primeira apresentação pública (esperemos que muitas mais aconteçam) é um meio privilegiado de, gradualmente, os formandos ganharem confiança em si próprios e, acima de tudo, de se desinibirem.

O público gostou e aplaudiu. Um bom estímulo para continuarem...

Luís Miguel Matos (Formador de FT)



BICO-DE-LACRE

Pequena ave, oriunda de África, que se encontra por todo o Sul do continente europeu, nomeadamente em Espanha e Portugal, e se caracteriza pelo seu gosto de viver em comunidade.





OFICINA DE ESCRITA

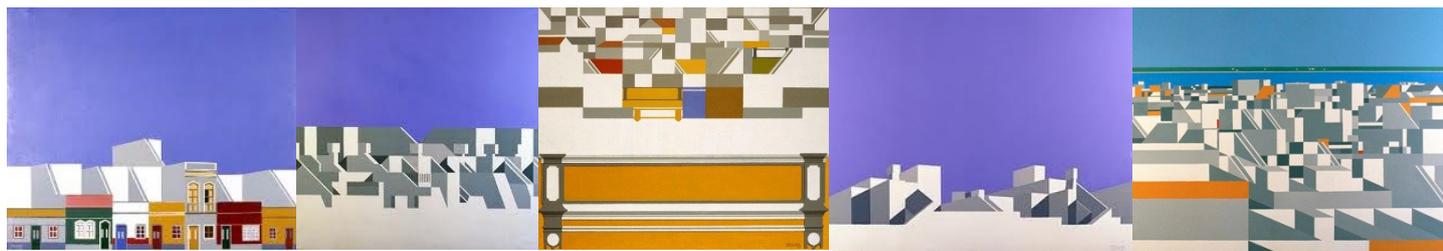
Olhão, terra mãe

No tempo da 2ª Guerra Mundial, Olhão era bem diferente daquilo que é hoje. Tendo este conflito começado em 1939, a situação de escassez já se arrastava desde os anos trinta, tristemente conhecida pela sua magra e difícil depressão. Os nossos vizinhos, lá para o lado de Espanha, também não estavam fartos nem gordos, extenuados pela longa e dura Guerra Civil. No meio de tudo isto, a nossa, na época, vila, tinha dentro dos seus limites cinquenta fábricas de conservas de peixe, que florescia, provavelmente, tonificadas pelos pedidos e encomendas de uma Europa com problemas de abastecimento. Instalaram-se, na época, vários negócios na localidade, desde a multiplicidade de lojas, até outros menos lícitos e mais escuros como os cabarés. Repare-se que a data registada no pavimento da Rua do Comércio, no seu início, aponta precisamente para esta época. No meio de toda esta confusão (e é verdade que a localidade sempre foi muito movimentada), afluem pessoas de todas as zonas do país, especialmente do Alentejo, à procura de trabalho. É que Olhão tinha fama de riqueza, fosse pelo comércio relativamente florescente, fosse pelo volume de negócios da indústria conserveira. Surgem então em Olhão crianças e adolescentes, que se deslocavam com as mães ou com familiares à procura de casas onde pudessem trabalhar como empregadas domésticas. Vinham da zona superior do Guadiana, Minas de S. Domingos, por aí adiante. É preciso que se diga igualmente que vinham de meios muito, muito carenciados. Pois a nossa terra tratou-as muito bem. Foram incorporadas em famílias, aqui cresceram, trabalharam e muitas se casaram. As mais velhas com dezoito, vinte anos, trabalhavam nas cozinhas, nas limpezas. As mais pequenas, com doze, treze anos, faziam pequenos recados de manhã e muitos patrões matricularam-nas na escola na parte da tarde. Ficaram com habilitações que em casa dos pais nunca teriam. Algumas nunca tinham comido uma sardinha inteira em suas casas, segundo os seus relatos. As primeiras semanas que cá estiveram, não aguentavam uma refeição completa nos seus pequenos estômagos. Só com o tempo conseguiram ter uma alimentação normal. Algumas nunca tinham visto escadas e tinham medo de as subir. Deslumbravam-se com tudo. Mas o tempo tudo compunha e deram precioso contributo para as nossas gentes: criaram meninos, ampararam velhotes, fizeram parte das famílias a que pertenceram não pelo sangue, mas pela amizade e gratidão.

A elas, se ainda forem vivas, um muito, muito obrigada.

Aqui fica este tributo: Olhão não é terra madrastra, é Terra Mãe.

P. Palmeira (Professora)



OLHÃO — Óleos sobre tela de Maluda

Diz-me o que comes, dir-te-ei quem és...

AS NOSSAS RECEITAS

O AGRIÃO



Bolo de agrião

100G DE FOLHAS DE AGRIÃO
4 OVOS
1, 5 DL DE ÓLEO
2 CHÁVENAS ALMOÇADEIRAS DE AÇÚCAR
2 CHÁVENAS ALMOÇADEIRAS DE FARINHA
1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARAÇÃO:

No *mixer*, desfaça as folhas de agrião com as quatro gemas e o óleo. Numa tigela, junte o açúcar à papa obtida. Adicione a farinha e o fermento e bata bem.

Por fim, junte as claras batidas em castelo, misturando suavemente e sem bater.

Vai a forno médio (180°), em forma de buraco, untada e polvilhada com farinha, durante 40 minutos.

Salada de agrião

1 molho de agriões, 1 laranja grande aos pedaços, 1 pepino em rodela finas.

Lave bem o agrião e escolha as folhas mais verdinhas. Misture tudo numa saladeira e tempere, a gosto, com sal, azeite e um pouco de vinagre balsâmico.

Acompanha carnes ou aves assadas ou grelhadas.



- ◇ COMBATE A ANEMIA
- ◇ DÁ BOA VISÃO
- ◇ REESTRUTURA E TONIFICA A PELE
- ◇ NÃO ENGORDA E É DE FÁCIL DIGESTÃO
- ◇ INIBE O CRESCIMENTO DE TUMORES CANCERÍGENOS
- ◇ AJUDA AO TRATAMENTO DE DOENÇAS PULMONARES E ALIVIA A TOSSE



Eurídice Gonçalves (Professora)





FICHA TÉCNICA

Responsabilidade Geral

Escola Secundária
Dr. Francisco Fernandes Lopes

Coordenadores

Idalécio Nicolau
M.^a do Carmo Loureiro

Fotografia

Orlando Carvalho

Design Gráfico

M.^a do Carmo Loureiro

Composição

Décio Viegas
Eurídice Gonçalves
M.^a do Carmo

Coordenação de conteúdos

M.^a Carmo Loureiro
Ermelinda Reis

Colaboradores

Professores: Alberto Mascarenhas, Assunção Marcelino, Décio Viegas, Eurídice Gonçalves, Jaime Carvalho, Luís M. Matos, Manuela Grazina, Orlando Carvalho, Plácida Palmeira, Rui Afonso, Rute Morais, Sandrina Branco, Susana Viegas, Teresa Costa, Vanda Mendonça, Vera Neves

Alunos: Joana Guerreiro (2º E); Daniel Carrilho (3º F); Catarina Simões, Cátia Tavares, Cassiano Vinhas, Inês Estêvão, Joana Santos, Joana Simões, João Silva, Marco Quintino, Marta Rodrigues, Marta Santos, Nuno Lopes e Rita Martins (12º A); Bárbara Tavares, Duarte Santos e Filipe Carralves (12º B); André Parra, Beatriz Sousa, Cristino Dóres, Filomena Carlos e Inês Costa (12º D); Ana Santos, Francisco Schai, Idelzito Fonseca, Márcio Campos, Mariana Bernardo e Ricardo Serôdio (12º F); Beatriz Caetano, Gonçalo Nunes, João Artur, Melissa Candeias, Nelson Carmo, Pedro Grilo e Ruben Barnabé (12º H).

ESTRATÉGIA