

Notícias da Quinta

Ano I nº 10 maio de 2024

Coordenação da Professora Isabel Franco

de todos para todos

É impossível ignorar ou contornar o Dia da Mãe.

A verdade é que é graças às MÃES que todos cá andamos. Com ou sem problemas, leves ou pesados, com a sua presença ou ausência dolorosa, Mãe é e será sempre Mãe. Quando uma mãe perde um filho ou filha, continua a ser Mãe: uma expressão como “pessoa órfã ou viúva”, sinaliza uma perda. Neste caso, ninguém se atreveu a atribuir-lhe um fim numa só palavra...É

sempre oportuno e pertinente escrever o que gostaríamos de lhe dizer, estando perto, longe ou sem a sua presença. Escrever uma carta a alguém de quem gostamos muito, de quem sentimos a falta ou com quem temos dificuldade em expressar o que nos une e separa, dignifica e eterniza a nossa admiração ou saudade. Traz à memória todo o bem que recebemos dessa pessoa, aquilo que vale a pena valorizar e que temos a responsabilidade de “fazer crescer”.

Quando ouvimos nas notícias realidades brutais como a de uma mãe que fica sem a sua família numa manhã, em guerra ou em atividade de lazer, pensamos: e se fosse comigo, se fosse contigo? Não se trata de alimentar uma dor única que ninguém pode suportar em vez do outro, mas dar valor ao que realmente importa: manifestamos o que sentimos aos que vivem connosco, na nossa casa? Damos-lhes atenção e tempo?

Vamos ler dois textos de um aluno do 9.º ano, cruzando a História de Portugal com os sentimentos dos familiares dos marinheiros. Portugal, o mar, as famílias, as mães! Publicamos ainda alguns trabalhos relativos ao Dia do Pai e Dia Mundial da Árvore e da Poesia (19/3), ao Dia Mundial da Voz (16/4) e às comemorações dos 50 anos do “25 de Abril “ na nossa escola .

“Ó mar salgado, quanto do teu sal

São lágrimas de Portugal!

Por te cruzarmos, quantas mães choraram,

Quantos filhos em vão rezaram!

Quantas noivas ficaram por casar

Para que fosses nosso, ó mar!

Valeu a pena? Tudo vale a pena

Se a alma não é pequena.

Quem quer passar além do Bojador

Tem que passar além da dor.

Deus ao mar o perigo e o abismo deu,

Mas nele é que espelhou o céu.

Fernando Pessoa

Pessoa, F. Mensagem. Poema X Mar Português.



Relação do estado de espírito dos familiares dos marinheiros das “Despedidas em Belém” e no “Mar Português”

Ao lermos as estâncias 89 a 91 do episódio das “Despedidas em Belém” d’Os Lusíadas e o poema “Mar Português” de Fernando Pessoa no livro Mensagem, deparamo-nos com vários sentimentos como saudade, tristeza, dor e medo. Em ambos os poemas o estado de espírito dos familiares dos marinheiros é dramático e o sofrimento evidente. Quer pela saudade, quer pelos perigos da viagem em mares desconhecidos e pelo receio de não tornar a ver tão cedo os seus entes queridos.

N’Os Lusíadas, através da narração de Vasco da Gama ao rei de Melinde, Camões glorifica o povo português, e neste episódio é retratado a partida das naus rumo ao oriente, onde mães, esposas e irmãs choram desamparadas, pelos seus amados. No “Mar Português”, Fernando Pessoa, refere que o sal da água do mar, são lágrimas de todo o Portugal. **Mães**, filhos e noivas ficaram desolados com a partida para o desconhecido.

Em síntese, podemos concluir que ambos os poemas retratam toda a tristeza, dor e sacrifício das famílias e dos próprios marinheiros, que apesar do seu receio, consideravam que valia a pena esta grande aventura, rumo ao desconhecido.

Gonçalo Correia, 9.º ano

Professora Mariana Mota

Os Lusíadas de Camões

Nas ondas do mar bravio,
navegaram lusitanos destemidos.
Camões relata a história de Portugal,
exaltando as suas glórias famosas.

Nos mares do Índico,
o consílio dos deuses é convocado.
Júpiter decide os portugueses ajudar.
Com determinação, navegam os marinheiros.

Vasco da Gama relata
o grandioso passado do seu povo,
o rei de Melinde escuta com atenção,
os feitos dos portugueses e é levado à emoção.

Entre reinados grandiosos,
Fica a lembrança eterna,
do amor de Inês e D. Pedro,
que desafiou a morte e o tempo.

Em Belém, os preparativos se fizeram.
As mães e as esposas lamentaram.
Os marinheiros, com a partida a chegar,
pedem a Deus a proteção, a rezar.

No Cabo das Tormentas,
enfrentaram o Desconhecido.
Adamastor, o gigante das tempestades,
com fúria e força desafia as vontades.

Marinheiros em desespero,
todos suplicam por salvação.
Por intervenção divina,
aquieta-se a tempestade.

Ao regressarem da Índia,
na ilha dos Amores,
Vénus, com afeto, recompensa
os bravos navegadores.

Camões, desalentado,
ao rei de Portugal pede que exalte
os feitos extraordinários dos lusitanos,
para que jamais sejam esquecidos.

Gonçalo Correia, 9.º ano

Professora Mariana Mota

Os 50 anos do 25 de Abril na nossa Escola

25 de Abril

Há cinquenta anos,
chegou a revolução.
Esperança e emoção,
renasceram no coração.

O povo e os militares unidos,
com coragem e determinação,
derrubaram as amarras,
da censura e da opressão.

Que o 25 de Abril,
seja sempre lembrado.
Como um símbolo,
de liberdade e igualdade.

Que a memória se mantenha,
E o legado seja honrado.
Pois a revolução dos cravos,
trouxe felicidade!

Gonçalo Correia, 9.º ano

Professora. Mariana Mota

25 de Abril

Neste dia de liberdade
libertados os perseguidos
graças aos soldados
que lutam por isso.

Madalena Antunes, 5.º ano (Oficina de Escrita)



Educação Visual - Professora Paula Ferro



Bloco B



Biblioteca

Mundial da Árvore e da Poesia

Memórias de pessoas e de corações a latejar
“Era uma vez uma árvore que ensinava a amar”



Era uma vez uma árvore
cuja raiz
se mantinha
viva por anos.

cujas folhas
lutavam
para não caírem.

cujos ramos
se entortavam
ao longo do tempo.

cujo fruto
se balançava
para se entreter.

Cujos pássaros
se punham
a cantar.

Cuja copa
crescia
até alcançar as nuvens.

Cuja madeira
vivia
mais um dia e admirava
também a luz da noite estrelada.

Era uma árvore
cuja resina
escorria
pelo seu tronco rugoso.

Clara Miranda, 6.º ano

Professora Dulce Antunes - Português

Primavera

A primavera
já está a acordar
as árvores já se estão a preparar
e os pássaros contentes a chilrear

Os meninos a jogar
as meninas a saltar
todas felizes
à macaca vão jogar.

Madalena Antunes, 5.º ano

(Oficina de Escrita)

Hoje acordei com o dia azul

Hoje acordei com o dia azul
O mais importante é a amizade
Fui ao sul
E cheguei à terra da fraternidade.

O azul do mar
O azul do rio
Que me faz cantar
Que me faz ter frio.

Ana Filipa Leal, 6.º ano

Professora Libânia Barros - Português

Páscoa

A Páscoa é...
Uma festividade sem igual
Porque sem Páscoa
A vida não ficava especial

Madalena Antunes, 5.º ano

Oficina de Escrita

Ó sol

Ó sol radioso e quente
Vem ter à sala de estudo
Ajuda com a tua luz as nossas ideias
E aquece os nossos corações

Guilherme Bernardo, 5.º ano

Oficina de Escrita

HISTÓRIA

DESAFIO Nº1 – Letras do nome

Fazer

Raiva

Ana

Nunca

Comer

Instituição

Saturno

Cantiga

Oportunidade

Roubar

Urano

Antiga

Safira



Imagem recolhida na internet

Era uma vez uma menina chamada Ana que trabalhava numa instituição. Certo dia fartou-se e ficou com tanta raiva que a única coisa que lhe fazia ficar sem raiva era comer. Por isso ela não pensou noutra coisa mais e foi para o refeitório. Como ainda não eram horas de almoço, estava sozinha. Fartou-se de estar tão só e ligou o rádio para se entreter. Só que não conseguiu pôr o aparelho a funcionar, coisa que nunca acontecera. Entretanto começavam a cantar uma cantiga, mas logo o rádio começou a fazer um ruído estranho de chuva. Não perdeu a oportunidade de ouvir umas palavras soltas: falaram de um roubo de uma safira muito antiga. Apercebeu-se que eram dois planetas a discutir um com o outro...e ficou a ouvir:

-Eu sou o 6º planeta a contar do sol! - gritou Saturno.

-Mas eu sou a seguir a ti! Sou o 7º a contar do sol! - resmungou Urano. Estou no "top3" dos planetas maiores do sistema solar!. - acrescentou.

-E eu que estou no "top2"!!- refilou Saturno

-Eu pertença ao grupo dos "Gigantes Gasosos"- completou Saturno.

Francisco Ruas, 5.º ano (Oficina de Escrita)

Quanto ao roubo da safira muito antiga, aguardamos o desfecho no próximo jornal...

Dia Mundial da Voz



O Grupo de Terapeutas da Fala comemorou o Dia Mundial da Voz, querendo destacar a crucial importância da voz não apenas como um instrumento de comunicação, mas como uma expressão essencial da nossa identidade pessoal. A voz é fundamental para a nossa interação social, educação, e sucesso profissional. Ela ajuda a expressar emoções, convicções e permite a comunicação entre pessoas de todas as culturas.

1 - Medidas para proteger a sua voz

Para proteger a voz, devemos ter cuidados específicos com ela, mas também com o ambiente a que a expomos e com os nossos hábitos de vida.

a) Cuidados com a voz

Hidrate-se: beba pelo menos 2 litros de água por dia;

Evite falar alto e em ambientes ruidosos;

Articule bem as palavras;

Evite pigarrear;

Faça repouso vocal: períodos de 15-20 minutos de silêncio, 2-3 vezes ao dia;

Fale num tom de voz adequado, nem muito agudo, nem muito grave;

Evite tensão nos músculos da face, pescoço e ombros.

Cuidados com o ambiente

Evite mudanças bruscas de temperatura;

Evite ambientes com ar condicionado;

Evite falar em ambientes muito secos.

b) Hábitos de vida

Não fume;

Evite a cafeína e álcool;

Evite bebidas muito frias e muito quentes;

Faça uma alimentação equilibrada;

Descanse corretamente;

Mantenha uma postura correta.

2 – Exercícios para melhorar a voz

Cuidar da voz é também exercitá-la:

Faça movimentos de rotação dos ombros para a frente e para trás;

Simule lentamente os movimentos para dizer sim, não e talvez;

Faça a língua vibrar (TRRRRR);

Faça os lábios vibrar (BRRRRR);

Faça movimentos de mastigação exagerados com o som M;

Inspire pelo nariz, sustenha a respiração 2 segundos e deixe o ar sair pela boca;

Inspire pelo nariz e expire produzindo o som SSSS até ter ar;

Inspire pelo nariz e expire produzindo o som ZZZZ até ter ar;

Inspire pelo nariz e expire produzindo o som FFFF até ter ar;

Articule exageradamente todas as vogais;

Faça gargarejos com água salgada morna;

Boceje para descontraír.

3 - Sinais de alerta

Mantenha-se atento a estes sinais. Se os identificar procure **ajuda profissional**.

Rouquidão que dura mais de 2 semanas;

Perda súbita da voz sem quadro gripal associado;

Pigarreio;

Dor ou tensão ao falar;

Ardor na garganta;

Incapacidade para manter a voz por muito tempo;

Esforço para falar;

Cansaço vocal;

Alteração no padrão vocal;

4 - Quem são os profissionais que cuidam da voz

A avaliação médica por um otorrinolaringologista e a avaliação por um terapeuta da fala são complementares nos casos de problemas de voz.

O médico é responsável por fazer o diagnóstico e orientar o a resolução do problema, seja com medicação, cirurgia ou terapia específica;

O terapeuta da fala avalia o comportamento vocal, realiza exames, avaliação acústica e define a conduta necessária na sua área no que se refere a orientação, aperfeiçoamento e exercícios de voz.

Carla Cadete - Terapeuta da fala

Dia Mundial da Poesia

(a partir do mote: A Poesia é uma casa)

A poesia é uma casa
Com jardim e uma horta
Plantei um abacateiro
Que mal cabia na porta

A poesia é uma casa
Onde posso descansar
Lá dentro há uma cama
Para dormir e sonhar

A poesia é uma casa
Sem janelas e sem porta
Há algum tempo que tento
Semear lá uma horta

A poesia é uma casa
Sem portinhas nem portões
É onde eu me inspiro
P`ra compor umas canções

A poesia é uma casa
Que nos leva a viajar
A toda a hora aberta
Lá todos podem voar

A poesia é uma casa
Onde todos vão brincar
Lá joga-se com palavras
E com os sons a rimar

A poesia é uma casa
De metáforas encantadas
Todos podem lá viver
Em divisões partilhadas

6.ª 4.ª Poema Coletivo

Prof. Libânia Barros - Português



Imagem recolhida na internet

Dia Mundial da Poesia

(a partir do mote: A Poesia é uma casa)

A Poesia tem uma casa
Um jardim e uma horta
Fui lá plantar cebolas,
Tomates e ervilhas tortas.

A Poesia tem um prado verdejante
Levei lá o meu rebanho a pastar
A erva é fresca e brilhante
E ele adora lá ficar.

A Poesia tem um pomar
Cheio de cores muito quentes
Quando o inverno chegar
Elas vão ficar diferentes.

A Poesia tem um reino
Repleto de florestas
Lá vivem lindas flores
Que de noite fazem festas.

A Poesia tem uma montanha
Cujo pico nem se vê
Há cascatas nas encostas
E um rio no sopé.

A Poesia tem um castelo
Que deve estar bem guardado
Com um jardim muito belo
Que pode ser cultivado.

6.º 5.ª Poema Coletivo

Prof. Libânia Barros - Português



Imagem recolhida na internet

DIA DA MÃE

Adoro a beleza da minha mãe! É uma linda borboleta!

A sua pele de porcelana, a sua melena de tigre, suave e chamativa, os diamantes nos seus olhos, brilhantes e cristalinos, e as duas pétalas de rosa nos seus lábios, lindas e macias, encantam-me.

Adoro-te, minha Mãe!



Imagem recolhida na Internet

Sofia Jauregui, 6.º ano

DIA DA MÃE

1º domingo de maio

Se quiserem oferecer um texto bonito sobre "A minha mãe" (de Alice Sturiale, com 12 anos) ou escrever-lhe uma carta "confidencial", está tudo a postos e preparado na sala de estudo : papel, canetas e ideias ! Até os envelopes para a guardar, deixar na caixa do correio, ou enviar!



DIA DO PAI

O meu pai é uma torre majestosa que se ergue até ao céu.

Tem uns olhos profundos cor de chocolate, que sorriem todos os dias quer faça chuva ou sol.

Sempre que me abraça transmite segurança e ternura. O seu amor é incondicional.

O meu pai é o melhor navegador do mundo, mesmo com tempestades, leva-me sempre para um porto seguro e nunca me larga a mão.

É uma biblioteca infinita. Desvenda os mistérios do futebol, da história, da ciência e muito mais.

Amo-te pai!

Gonçalo Correia, 9.º ano



Imagem recolhida na Internet