Propriedade: Escola Secundária Martins Sarmento
Alameda Prof. Abel Salazar - 4810-247 Guimarães
Tel.: 253 513 240
Código da Escola: 402187
Diretora: Ana Maria Silva
Coordenação Geral: Joana B. Silva
Grafismo e paginação: José Faria
Email: o.pregao@esmsarmento.pt
nº 22

o pregão

Jornal da **Escola Secundária Martins Sarmento**, Guimarães **Março 2020**

EDITORIAL

No primeiro número deste Jornal, era possível ler no seu editorial que o Pregão é "o grito audível e visível da nossa existência", da existência da Martins Sarmento. Ele "é a voz que ajudou a projetar esta escola e os seus alunos no calendário das mais concorridas festas estudantis".

No decurso dos seus dezassete anos de idade, o jornal "O Pregão" tem conseguido manter audível a voz da comunidade educativa da ESMS e projetá-la na comunidade. O formato foi sendo alterado, mas o ideal manteve-se. Este jornal constitui-se como o veículo privilegiado de divulgação da vida da nossa escola e de todo o seu dinamismo pedagógico e cultural. A energia dos nossos colaboradores é visível ao longo das suas páginas. A voz dos alunos faz-se ouvir através da escrita, da partilha de opiniões, da reflexão em torno de assuntos de interesse partilhado. E é com alegria que vemos aumentar o número de colaboradores neste projeto comum. Ele reflete o caminho percorrido com empenho e compromisso, mas, como diz Andy Van Dam, "Excelente. O que fizeram foi fantástico, mas sei que podem fazer melhor".

É assim a Martins Sarmento. Vamos lançar-nos a preparar o próximo número que, com o contributo de todos, pode ser sempre melhor. Juntos removemos pedras e o sonho acontece...

Ana Maria Silva, Diretora da ESMS

Foto: Gabinete de Imagem da ESMS

"Matemática não é é um bicho-de-sete-cabeças"

ENTREVISTA A MARTA GONÇALVES POR INÊS PINA

p.02

Notícias: Maçazinhas 2019 - Carro alegórico da ESMS prestou homenagem à Madrinha dos Estudantes 04

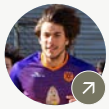
Notícias: 'Paixão pela Ciência': Doutora Clara Lemos e Prof. Doutor Manuel Vieira 10

Notícias: Parlamento dos Jovens com o Dr. André Coelho Lima 12

Notícias: Projeto Erasmus+ na Holanda 26

Notícias: Visita de Estudo, 'Uma Viagem ao Mundo da Metalomecânica' 32

Universo ESMS: Plano Nacional de Cinema, por alunos da ESMS 52


Reportagens fotográficas: Corta-Mato Escolar e Casting Liceu's Got Talent 56

Entrevista a Marta Gonçalves

O mais importante para quem não gosta de Matemática é parar de olhar para ela como um bicho-de-sete-cabeças e tentar vê-la como um conjunto de desafios que devemos tentar resolver.

A aluna **Inês Pina**, que frequenta o 11º ano, turma CT3, entrevistou a colega de turma, Marta Gonçalves, com o intuito de dar a conhecer à comunidade escolar o percurso académico da Marta. Devido ao fascínio e aptidão para a Matemática, a Marta tem participado regularmente nas competições das Olimpíadas da Matemática, tendo até alcançado a primeira classificação a nível nacional.

Para uma melhor apresentação, gostarias de te dar a conhecer à comunidade escolar?
Olá! O meu nome é Marta, tenho 16 anos e vivo no concelho de Guimarães. Estudei até ao 9º ano no Colégio de Nossa Senhora da Conceição e ingressei nesta escola no ano letivo passado.

Queres partilhar connosco as diferentes competições em que já participaste?
Já participei no Canguru Matemático, na Literacia 3D, nas Olimpíadas Portuguesas da Matemática (OPM), nas Olimpíadas Paulistas realizadas em Portugal e no Brasil, nas Olimpíadas de Mayo e nas Olimpíadas da Matemática da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (OMCPLP).

O que te levou a participar?
Quando frequentei o ensino básico, comecei por participar em competições como o Canguru Matemático e a Literacia 3D, tendo sido inscrita pela minha escola. Devido aos bons resultados que alcancei, decidi inscrever-me nas Olimpíadas Portuguesas da Matemática (OPM).

Que prémios já recebeste?
Quando eu frequentava o 7º ano, venci o concurso Literacia 3D na área da matemática. Alcancei medalhas nas OPM, de prata e de ouro, no 8º e 9º anos, respetivamente. Cheguei ainda a ser medalhada em competições matemáticas como as Olimpíadas de Mayo e as Olimpíadas Paulistas. Em 2018, participei nas Olimpíadas da Matemática da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (OMCPLP), nas quais alcancei uma medalha de prata. Já na área da Física, formei equipa com dois colegas, e conseguimos uma medalha de prata a nível regional.

Sabemos também que frequentas um programa relacionado com as Olimpíadas, o Projeto Delfos. Queres falar-nos sobre o Delfos? Como tiveste conhecimento desta iniciativa?
Quando participei pela primeira vez nas OPM e cheguei à final, falaram-me deste projeto chamado Delfos, que consiste num conjunto de estágios, geralmente realizados num fim de semana de cada mês, e cujo objetivo é preparar os alunos com maior aptidão para a Matemática para participarem em olimpíadas internacionais. Como consegui uma medalha, fui convidada a participar no Delfos e todos os meses me dirijo a Coimbra para ter aulas na universidade e para melhorar esta minha competência para os números. Através deste projeto, conheci novas pessoas para quem a Matemática também faz sentido e fiz novos amigos que partilham comigo esta paixão pelos números.

Quais os processos/etapas de seleção para a tua participação no estrangeiro?
Após se terem realizado as OPM, no final do segundo período letivo do 9º ano e de se terem juntado novos alunos ao Delfos, ocorreram quatro estágios, nos quais, além das aulas, fizemos testes de seleção. Após a correção destes, contactaram-me e disseram-me que tinha sido uma das pessoas selecionadas para representar Portugal nas OMCPLP, o que me deixou muito orgulhosa.

No meio de tantas provas, quer de seleção, quer de competição, tem de haver alguma motivação para tal. O que é que te impulsiona a participar?
Penso que apenas comecei a ter verdadeiramente a noção das minhas capacidades quando comecei a participar em competições e isso motivou-me a aprender mais e a continuar a dar o meu melhor em cada prova.

Foto: Gabinete de Imagem da ESMS

Sentes algum nervosismo, ansiedade antes de uma prova?
Ao longo da minha vida, nunca fui pressionada a ter boas notas ou a ganhar concursos, pelo que simplesmente participava, dava o meu melhor e contentava-me com isso, nunca criando demasiadas expectativas. Apesar de haver sempre uma grande vontade de ganhar, eu sei que não há motivo para ficar nervosa, pois basta resolver aquilo que consigo e tentar ao máximo resolver o que não sei fazer, não me sendo exigido mais nada. Este é o meu pensamento antes das provas.

Quem foi o teu maior inspirador ou o que é que te incentivou a enveredar por estes percursos da Matemática?
O início do meu percurso na Matemática foi por mero acaso, tendo começado pela participação em competições em que a minha escola inscrevia todos os alunos. A partir daí, tive inúmeras pessoas a incentivar-me a continuar, entre os quais a minha família, os meus amigos e os meus professores. No entanto, a minha maior inspiração chegou com a minha entrada no Delfos, onde conheci várias pessoas com diversos interesses, mas todas com um em comum: a Matemática. Foi em algumas dessas pessoas que encontrei motivação e é graças a elas que cheguei tão longe.

Sonhas com um futuro relacionado com esta área?
Quando andava no 8º ano, juntei-me pela primeira vez ao Delfos e, tendo aulas com alunos até ao 12º ano sobre matérias que apenas seriam lecionadas na universidade em cursos relacionados com a matemática, percebi que a Matemática começa a ser cada vez mais complicada, teórica e específica, não bastando ter um bom raciocínio para a compreender. Decidi, portanto, que não quero um futuro diretamente relacionado com a Matemática.

Que conselho darias para incentivar os alunos que não gostam de Matemática?
Eu acredito que cada um gosta do que gosta e que é bom que assim seja, mas penso que o mais importante para quem não gosta de Matemática é parar de olhar para ela como um bicho-de-sete-cabeças e tentar vê-la como um conjunto de desafios que devemos tentar resolver.

Obrigada pelo teu testemunho inspirador!

Inês Pina, 11ºCT3

Notícias

Maçazinhas 2019

Carro alegórico da ESMS prestou homenagem à Madrinha dos Estudantes

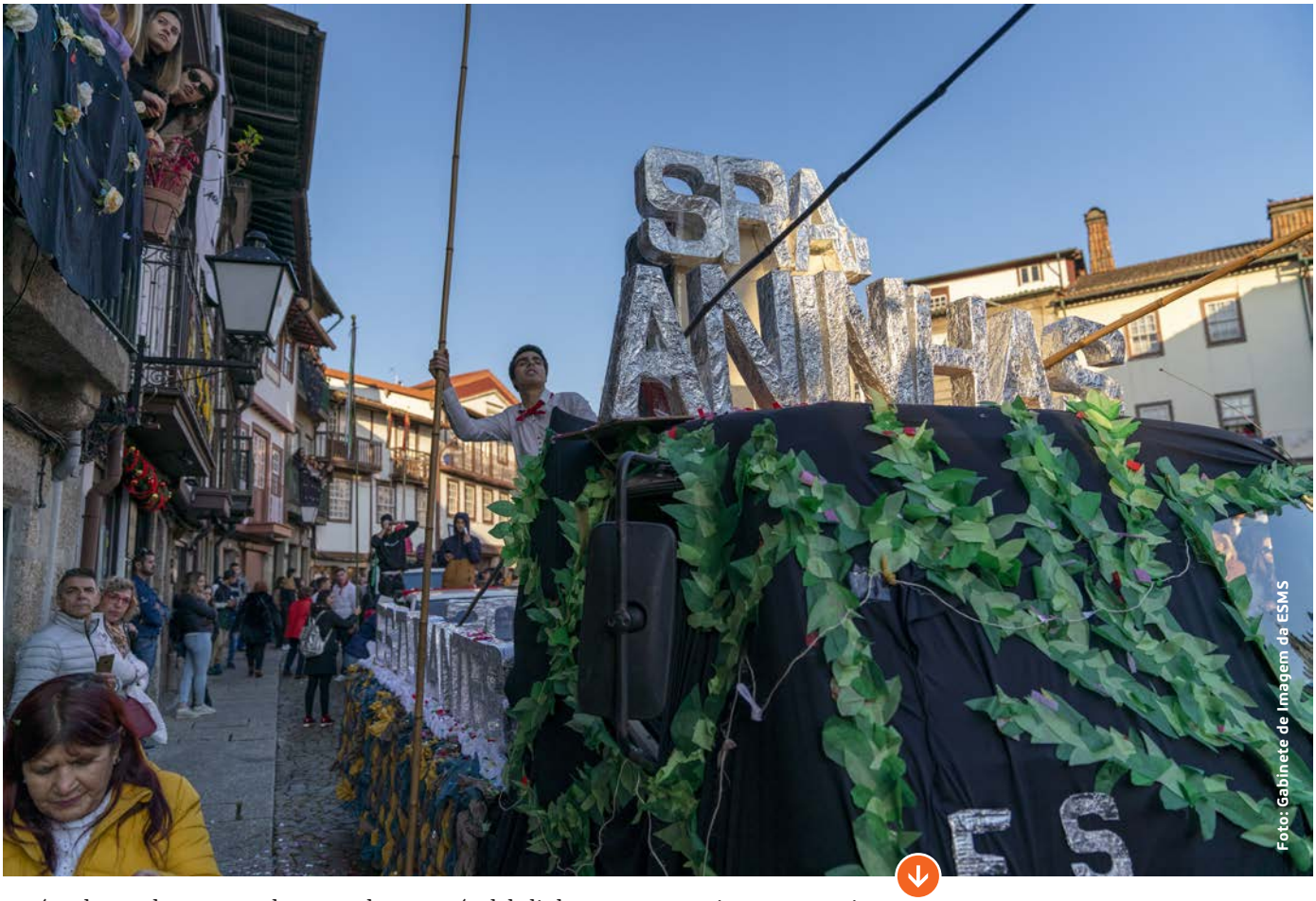


Foto: Gabinete de Imagem da ESMS

O carro alegórico das Maçãzinhas, número romântico das festividades Nicolinas, brilhou no cortejo arrecadando o primeiro lugar, pelo terceiro ano consecutivo

Nós, alunos do 12.º ano do curso de artes da Escola Secundária Martins Sarmento, ficamos encarregados do projeto do carro das Maçãzinhas, como aquelas que nos antecederam. Como uma escola nicolina, sentimo-nos na obrigação de tentar corresponder às expectativas dos demais de modo a manter a nossa reputação perante esta tradição. Este sentimento de compromisso para com a escola resultou num trabalho árduo por parte de todos os elementos desta turma.

Primeiramente, discutimos várias ideias e conceitos para o nosso projeto, excluindo e adicionando pormenores pelo caminho, acabando com um esboço do que seria o nosso carro. Após um consenso entre todos, começamos a materializar a nossa ideia. Com a ajuda da empresa têxtil BeStitch, que nos forneceu uma quantia considerável de linho para conseguirmos concretizar a nossa ideia do trançado, e com o tempo disponibilizado por vários alunos fora do horário escolar para costurar, trançar, construir estruturas e outras tarefas fundamentais, conseguimos passar o projeto do papel para o espaço tridimensional.

Passo a explicar o conceito do nosso carro. Este representa uma homenagem à Senhora Aninhas, madrinha dos estudantes, uma personalidade importante na tradição nicolina. Ana de Magalhães Aviar foi uma mulher que construiu ligações fortes com os alunos do Liceu de Guimarães graças à sua loja, que se localizava na Rua Santa Maria, onde estes passavam os intervalos, almoços e outros tempos a conversar com a senhora. Esta tornou-se bastante protetora dos seus "afilhados" e o aconchego que a muitos faltava em casa. Ajudou-os de todas

as formas possíveis, desde empréstimos de dinheiro a conversas com professores para não reprovarem os alunos. Era também um grande apoio das Festas Nicolinas, autorizando reuniões da Comissão na sua loja e dando uma mãozinha sempre que necessária. Apesar de nunca ter pedido nada em troca, foram imensas as coisas que esta recebeu: ofereciam-lhe parte do que recolhiam durante a Novena à Nossa Senhora de Conceição, homenagens feitas pelos "Velhos Nicolinos" e carinho por parte dos estudantes. Um dos momentos mais marcantes da vida desta senhora foi a noite das Danças de São Nicolau (6 de dezembro), onde "os estudantes estenderam solenemente as suas capas pelo chão e chamaram-na ao palco, fazendo-a caminhar sobre elas". Falece no ano de 1948, entristecendo todos os vimaranenses, mas nunca desaparecendo totalmente, continuando a ser homenageada e chamada madrinha nos Pregões.

Esta bendita senhora é retratada no carro a partir de um retrato de dois metros de altura, feito com carvão e suportado por uma caixa de cartão do mesmo tamanho. Nas laterais desta, os alunos desenharam caixas e bombos, pintadas a acrílicos. Tapando as laterais e traseira do carro, tínhamos um trançado feito de tranças de linho. Várias alunas costuraram pedaços de linho em tiras que foram transformadas em tranças, que, por sua vez, foram entrelaçadas de forma a formar um trançado similar a uma cesta, remetendo para uma ideia das maçãs. Os alunos construíram também estruturas de cartão forradas a papel de alumínio, criando letras em três dimensões, que formavam a frase "Sra. Aninhas, Madrinha dos Estudantes". As primeiras duas palavras encontravam-se no topo da caixa de cartão mencionada anteriormente e as restantes rodeavam o carro, poisadas na parte traseira do mesmo. A parte da frente estava coberta com um pano negro, onde estavam coladas tiras de fita-cola com folhas verdes, feitas de papel vegetal, tentando formar uma macieira. Também estavam agrafadas no pano letras, igualmente feitas de cartão e forradas a papel de alumínio, mas agora apenas em duas dimensões.

O maior desafio deste projeto foi encontrar uma forma de fixar o trançado ao carro devido ao peso deste. Os outros elementos foram facilmente presos com fita-cola enquanto, para o trançado, foram necessários anzóis de cerca de 7/8 cm e tiras de tecido elástico que o prenderam de um lado ao outro do carro.

Obtivemos, então, um final que nos orgulhou e coincidiu com as nossas expectativas e, de acordo com o resultado do concurso, as dos demais também.

Neste projeto participaram, com o professor Vasco Carneiro como mentor, os alunos: Abel Gonçalves, Adão Carvalho, Ana Salgado, Ana Silva, Ana Fernandes, Ana Matos, Andreia Carneiro, Ângela Macedo, Carolina Machado, Eduarda Machado, Filipe Freitas, Francisca Lemos, Francisca Freitas, Francisco Soares, Iago Faria, Inês Fernandes, João Costa, Jorge Melo, Maria Guimarães, Mariana Machado, Teresa Carvalho, Tiago Araújo, Vitor Carneiro, Inês Castro e Luís Braga.

Carolina Machado, 12º AV1

O carro alegórico das Maçãzinhas da ESMS foi projetado e concebido pela turma finalista de Artes Visuais que deu destaque à Sra. Aninhas, a Madrinha dos Estudantes.

Foto: Daniel Rio

Foto: Lara Leite

Foto: Daniel Merino

EDIÇÃO ONLINE
EM **www.esmsarmento.pt**

Notícias

Investimentos

Continuar a renovar e a modernizar a ESMS

A missão da ESMS, que decorre do seu Projeto Educativo e do Projeto de Intervenção da Diretora, "é a de proporcionar equidade e qualidade em termos de oportunidades de educação a todos e a cada um dos seus alunos". Comprometemo-nos a criar as condições para que se trabalhe cada vez melhor na nossa escola. E é isso que continuamos a fazer, utilizando para o efeito verbas oriundas de diversas fontes de financiamento, de projetos, de parcerias e, também, através da "afectação de verbas do orçamento privativo da escola".

Até ao final de 2019 foi possível apetrechar todas as salas de aula com projetores multimédia e com computadores. Renovamos os computadores de uma das salas afetas ao Curso Profissional de Informática e da Biblioteca Escolar; adquirimos equipamentos para o Curso Profissional de Multimédia; os equipamentos dos Laboratórios de Física e Química e Biologia e Geologia também foram reforçados. A cozinha pedagógica foi alvo de uma intervenção e renovação, o que possibilita o desenvolvimento de dinâmicas pedagógicas com mais qualidade. Os espaços de trabalho dos professores, designadamente a sala dos professores e as salas dos diretores de turma, também foram alvo de melhoria. Os espaços desportivos, cobertos e descobertos, também foram intervencionados. E, porque somos uma comunidade, foram ainda adquiridos equipamentos para os assistentes técnicos e operacionais, bem como para os assessores do órgão de administração e gestão, para que o desempenho das suas tarefas seja mais eficaz e eficiente.

Mas fomos mais longe. Recuperamos mobiliário que nos permite reavivar as nossas memórias coletivas e recuar no tempo, possibilitando uma convivência harmoniosa entre o passado e o presente da ESMS.

Pensamos estar a dar resposta ao compromisso que assumimos: criar as condições necessárias para que todos os que trabalham na ESMS possam desempenhar a sua ação educativa com qualidade e, acima de tudo, com alegria.

Ana Maria Silva, Diretora da ESMS

Até ao final de 2019 foi possível apetrechar todas as salas de aula com projetores multimédia e com computadores. Renovamos os computadores de uma das salas afetas ao Curso Profissional de Informática e da Biblioteca Escolar; adquirimos equipamentos para o Curso Profissional de Multimédia; os equipamentos dos Laboratórios de Física e Química e Biologia e Geologia também foram reforçados. A cozinha pedagógica foi alvo de uma intervenção e renovação.

ACOMPANHA A PÁGINA DA ESMS NO **FACEBOOK**

Projeto UAARE - Martins Sarmento

Assinatura de Compromisso de Conciliação na Carreira Dupla

No passado dia onze de outubro, dando cumprimento à Portaria n.º 275/2019 de 27 de agosto, que cria e regulamenta as condições de funcionamento das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE), foi realizada na Escola Secundária Martins Sarmento, em Guimarães, como ato simbólico, a assinatura do Primeiro Compromisso de Conciliação na Carreira Dupla UAARE.

No seguimento do acordo de cooperação existente entre o Projeto UAARE Nacional, a autarquia de Guimarães, a Escola Secundária Martins Sarmento (como Escola de Rede UAARE), o Agrupamento de Escolas João de Meira (como escola Associada UAARE) e o Vitória Sport Clube, estiveram presentes as seguintes entidades e os seguintes intervenientes UAARE: Assim, em representação da Tutela, associaram-se à cerimónia o Sr. Diretor Geral de Educação (DGE), Dr. José Vítor Pedroso e o Sr. Presidente do Instituto Português Desporto e Juventude (IPDJ), Dr. Vítor Pataco, que, na impossibilidade de estarem presentes pessoalmente, fizeram questão de abrir e acompanhar a cerimónia protocolar através de videoconferência.

Presencialmente, na Mesa de Honra estiveram, na cerimónia de assinatura, os seguintes convidados de honra: Sr. Diretor Regional do Norte do IPDJ, Dr. Vítor Dias, Sr. Coordenador Nacional UAARE, Dr. Victor Pardal, Sr.ª Vice-Presidente e Vereadora da Educação da Câmara Municipal de Guimarães, Dr.ª Adelina Pinto, Sr. Vice-Presidente do Vitória Sport Clube, Dr. Fernando Marques, Sra. Diretora do Agrupamento de Escolas João de Meira, Dra. Manuela Ferreira e a Sr.ª Diretora da Escola Secundária Martins Sarmento, Dr.ª Ana Maria Silva.

A entidade Régie-Cooperativa Tempo Livre também esteve representada na pessoa do seu Presidente, Dr. Amadeu Portilha. Presentes também nesta cerimónia estiveram os seguintes intervenientes: Professores Acompanhantes, Dr. Adelino Carvalho (ESMS) e Dr. João Martinho (AE João de Meira), Professores de apoio às salas de estudo "APRENDER+" (Martins Sarmento, João de Meira e Academia Vitória S.C.), Psicólogos, Dra. Carla Sofia (ESMS) e Dr. Filipe Freitas (V.S.C.), Diretores de Turma de alunos/atletas UAARE, Encarregados de Educação, Interlocutores Desportivos, Alunos/Atletas UAARE, Treinadores, Clubes e Associações Desportivas.

Neste encontro todos foram unânimes em destacar a importância deste Projeto de cariz Nacional e em elogiar o exemplar trabalho de articulação existente entre todos os intervenientes do projeto UAARE em Guimarães. Todos, sem exceção, têm assumido, de forma clara, que conciliar é preciso para a formação integral dos Alunos/Atletas. Assim, conciliar os sucessos desportivo e escolar tem sido o compromisso de todos! No encerramento da cerimónia, o Sr. Coordenador Nacional do Projeto UAARE, Dr. Victor Pardal, fez questão de anunciar que o próximo passo para continuar a fazer deste projeto uma referência Nacional é a criação do UAARE MEDIA LAB, que irá produzir conteúdos Digitais e tudo o que seja necessário na área de produção de imagem.

Coordenador Nacional do Projeto UAARE, Dr. Victor Pardal, anunciou a criação do UAARE MEDIA LAB, na ESMS, que irá produzir conteúdos digitais e de imagem para apoio aos alunos/atletas.

Nesse sentido, referiu que, no seguimento da colaboração que vem sendo prestada pelos professores de multimédia da Escola Secundária Martins Sarmento, Dr. Jorge Faria e Dr. José Faria, que, sempre que solicitados, têm produzido trabalhos de grande qualidade técnica para a UAARE e sublinhando a exemplar articulação existente, mostrou intenção e lançou o desafio/convite à Diretora da Escola Secundária Martins Sarmento, Dr. Ana Maria Silva, para que este centro de produção Nacional UAARE tivesse como sede a Escola Secundária Martins Sarmento.

A Diretora da Escola aceitou o desafio/convite, respondendo que "não só será um orgulho para a Escola, mas certamente para Guimarães, e que todos, em conjunto, como tem sido hábito, vamos com certeza articular/trabalhar para corresponder ao desafio lançado".

"Somos todos UAARE"

Prof. Adelino Carvalho,
Coordenador Projeto
UAARE-Martins Sarmento

Notícias

Certificados e prémios de mérito

Premiar o esforço e a dedicação

No passado dia 11 de outubro de 2019 aconteceu um dos momentos mais simbólicos da vida da nossa comunidade educativa: a entrega de certificados e prémios de mérito. Foi tempo de recordar todos os alunos que concluíram o ensino secundário e todos os que, pelo seu trabalho e dedicação, se destacaram ao longo do ano letivo 2018/2019.

Foi tempo para reconhecer o mérito escolar e académico, as atitudes exemplares, o mérito desportivo e o envolvimento na vida da escola com a entrega de prémios.

Foi também tempo de dar os parabéns aos cerca de 400 alunos que concluíram o ensino secundário na ESMS. Foi aqui que se preparam para uma nova etapa da sua vida. Foi na ESMS que complementaram o trabalho académico com o aprender a serem pessoas. A sociedade conta com eles para transformar o mundo. Parabéns a todos!

Ana Maria Silva, Diretora da ESMS

A cerimónia de entrega de certificados e prémios de mérito reconheceu a dedicação e compromisso dos alunos que mais se destacaram no ano letivo transacto.

Jantar de Natal

Celebrar o Natal na ESMS

Natal! Tempo de partilha, tempo de falar e ouvir com o coração.

O dia 17 de dezembro, foi o dia escolhido para realizar a já tradicional Ceia de Natal da ESMS. Foi um tempo de partilha e de convívio da nossa comunidade educativa. Foi um tempo de estarmos juntos como amigos, conscientes que o nosso trabalho diário faz desta escola a NOSSA escola, o NOSSO Liceu.

É aqui que abraçamos projetos, que trabalhamos para ajudar os nossos alunos a crescerem como pessoas conscientes e comprometidas. Todos juntos fazemos a Martins Sarmento!

A preparação da Ceia foi da responsabilidade dos alunos do Curso Profissional de Restauração e dos seus formadores. A cobertura do evento esteve a cargo do Curso Profissional de Multimédia.

Ana Maria Silva, Diretora da ESMS

Foto: Ismael Silva, João Araújo, João Pinheiro, Nuno Marinho, 1º PM

A preparação da Ceia foi da responsabilidade dos alunos do Curso Profissional de Restauração e dos seus formadores.

Formação de docentes

O trabalho dos professores nos bastidores

Por trás do trabalho diário de sala de aula, há todo um esforço de suporte e formação dos docentes para o funcionamento das escolas. No que ao Centro de Formação diz respeito, merece nota o processo de observação de aulas, com 42 professores desta escola a terem aulas assistidas e 23 professores a assistirem a aulas de 44 docentes de outras escolas, num processo que representa um acréscimo de mais de 300 tempos ao trabalho destes docentes, só em momentos de observação e partilha de práticas em aula. Apesar de muito exigente, esperamos que este esforço extra contribua, de alguma forma, para a melhoria das práticas letivas.

Como não poderia deixar de ser, o núcleo do trabalho é a formação. O curso "Vamos ao Cinema", incluído no Plano Nacional do Cinema, foi um desafio lançado pela escola, será dinamizado pelos professores e irá decorrer ao longo de 2020. Os 14 docentes da escola em formação estarão a reflectir sobre o uso desta forma de arte no contexto da cidadania, da aprendizagem e do desenvolvimento do espírito crítico.

Também foram mobilizados 31 professores para duas formações relacionadas com a melhoria da avaliação das aprendizagens dos alunos. No caso do projeto MAIA – Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica, há um movimento nacional pilotado pelo Doutor Domingos Fernandes e Doutor Eusébio Machado, que pretende a dinamização de projetos inovadores neste domínio. Já a segunda oficina, totalmente dedicada aos 22 docentes da escola, é dinamizada pelo grupo de acompanhamento às escolas da Universidade de Psicologia e Educação da Universidade do Porto, liderado pela Doutora Ariana Cosme.

Temos, assim, um grande esforço de muitos professores, quer para darem suporte aos processos da escola, quer para melhorarem as suas práticas. Sendo que no ano de 2019, dos mais de 900 docentes servidos pelo Centro de Formação, participaram 240 professores em cursos ou oficinas e outros 314 em ações de curta duração no âmbito do financiamento do POCH (acrescendo ainda a estes números as formações de iniciativa das escolas ou de grupos de professores). As formações com uma avaliação mais positiva incluíram "visitas de estudo" no território: Museus da Nossa Terra e Valorização do património Geológico de Macedo de Cavaleiros foram ações muito valorizadas pelos docentes que as frequentaram, indicando um caminho a seguir no futuro.

Centro Formação Martins Sarmento

Notícias

Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia

Paixão pela Ciência

Doutora Clara Lemos

"Paixão pela Ciência, uma aventura entre o mundo académico e a indústria farmacêutica", este foi o tema que deu mote a uma palestra realizada na nossa escola, no dia 7 de janeiro, com a presença da Doutora Clara Lemos, aluna da ESMS no triénio de 1995/1998, e atualmente investigadora na Bayer, empresa farmacêutica com sede em Berlim. Esta atividade organizada pelo grupo disciplinar de Biologia e Geologia contou com a presença dos alunos de 12º ano de opção de Biologia, seus professores acompanhantes e ainda alguns ex-professores da nossa convidada e que fazem parte do nosso corpo docente. A nossa oradora partilhou connosco o seu percurso profissional, desde a conclusão da licenciatura em Ciências da Nutrição, doutoramento em Biologia Humana, vários pós-doc já no âmbito do tratamento do cancro até à sua atividade atual na área da investigação. Atualmente é líder de uma equipa de cientistas onde desenvolve um notável trabalho no desenvolvimento de fármacos na área da oncologia. Este encontro revelou-se extremamente profícuo e foi considerado pelos alunos muito interessante e pertinente. Não obstante os conteúdos abordados se enquadrarem no programa curricular da disciplina de Biologia, esta conversa foi muito enriquecedora também por ter sido uma oportunidade dos nossos alunos contactarem com diferentes experiências de vida pessoais e profissionais, permitindo-lhes alargar horizontes, conhecer percursos possíveis e, dessa forma, mais informados e mais conscientes, fazer opções. Era objetivo do nosso grupo disciplinar possibilitar a estes alunos o contacto com alguém que, passo a passo, foi construindo um caminho movido pela paixão que tinha pela ciência e conhecimento científico e muito cedo se aventurou por países diferentes, ultrapassando muitos obstáculos inerentes à partida da sua terra natal e inclusão numa cultura e língua diferentes. Esta conversa, desprovida de formalismos, permitiu uma interação próxima com os alunos que foram vendo esclarecidas algumas inquietações e dúvidas que os assaltam numa fase muito importante das suas vidas. Foi muito gratificante constatar que, findo o tempo planeado para a palestra, a vontade de todos em ficar e prolongar esta partilha era evidente. O grupo de Biologia agradece a presença de todos os professores, a oportunidade concedida e facilitada pela direção da escola para a realização da mesma, a disponibilidade dos professores de Multimédia na cobertura da sessão e a colaboração dos alunos que, com o seu comportamento interessado e motivado, provam que esse é o melhor reconhecimento que se pode obter. Um especial agradecimento à Doutora Clara Lemos, uma ex-aluna, em parte um produto resultante da ESMS do qual nos orgulhamos, uma mente brilhante perdida por Portugal, mas ganha pela Humanidade, que se disponibilizou e aceitou o nosso convite durante um fugaz período de férias em Portugal. Além de todas as qualidades profissionais inquestionáveis, é possuidora de um coração maravilhoso e as suas elevadas capacidades de comunicação prenderam a atenção de todos e deslumbraram-nos durante toda a sessão.

Estamos gratos pela colaboração de todos e plenamente convictos que, juntos, somos sempre mais fortes!

Profª. Sofia Fernandes e Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia

A Doutora Clara Lemos, ex-aluna da ESMS, é investigadora na Bayer, empresa farmacêutica com sede em Berlim. Esta atividade organizada pelo grupo disciplinar de Biologia e Geologia contou com a presença dos alunos de 12°ano de opção de Biologia.

Professor Doutor Manuel Vieira

Ainda sob o mote "Paixão pela Ciência", a nossa escola foi palco novamente de uma palestra onde um outro ex-aluno da ESMS, especializado em Paleontologia, partilhou connosco a sua experiência profissional, especificamente no cargo que ocupa de Estratígrafo na Shell, empresa petrolífera internacional.

Esta atividade decorreu no dia 4 de fevereiro, no auditório da escola e destinou-se, desta feita, aos alunos de 10º ano do curso de Ciências e Tecnologias, cujos conteúdos programáticos da disciplina de Biologia e Geologia se enquadram na temática abordada. O Professor Doutor Manuel Vieira brindou-nos com uma dissertação sobre o seu percurso profissional e académico, desde os seus tempos de liceu na Martins Sarmento até à atualidade, onde exerce funções de coordenação na sede de Aberdeen (Escócia), de uma equipa de investigação e prospeção de petróleo. A residir fora de Portugal há mais de uma década, foi uma oportunidade de revisitar a escola onde a paixão pela Geologia terá iniciado, bem como de rever alguns dos seus professores que o marcaram ao longo dos três anos em que frequentou o ensino secundário.

A par desta partilha de conhecimentos sobre a sua área de formação, foi possível esclarecer-nos de forma concisa e objetiva sobre a importância do estudo e investigação de tipos de fósseis e consequente estudo da estratigrafia dos terrenos, fases diferentes na recolha de materiais e dificuldades inerentes para o sucesso da exploração de combustíveis energéticos, indústria que movimenta milhões de euros.

Na opinião geral de todos os intervenientes esta ação revelou-se muito proveitosa uma vez que foi mais um momento oportuno para os nossos alunos alargarem horizontes, perspetivarem outros percursos, erroneamente considerados como inacessíveis, desmistificarem o cientista como ser inatingível e encararem a Geologia como uma área de trabalho com muito potencial e profissionalmente atrativa.

O grupo de professoras que leciona Biologia e Geologia ao 10.º ano, na qualidade de organizadoras, agradeceu a presença do Dr. Manuel Vieira, ontem aluno, hoje um notável, que se disponibilizou prontamente a conceder-nos o prazer deste encontro; aos professores acompanhantes das turmas e alunos cuja postura foi irrepreensível, e, ainda, aos alunos de Multimédia que asseguraram a cobertura da sessão.

Estamos profundamente agradecidos pela colaboração de todos e plenamente convictos que é pela partilha daquilo que cada um tem de melhor que uma escola, oferecendo experiências diversificadas, ajuda a construir seres humanos mais felizes e realizados.

Prof.ª Anabela Campos,
Prof.ª Sofia Fernandes,
Prof.ª Gisela Freitas e
Prof.ª Elizabeth Mendes

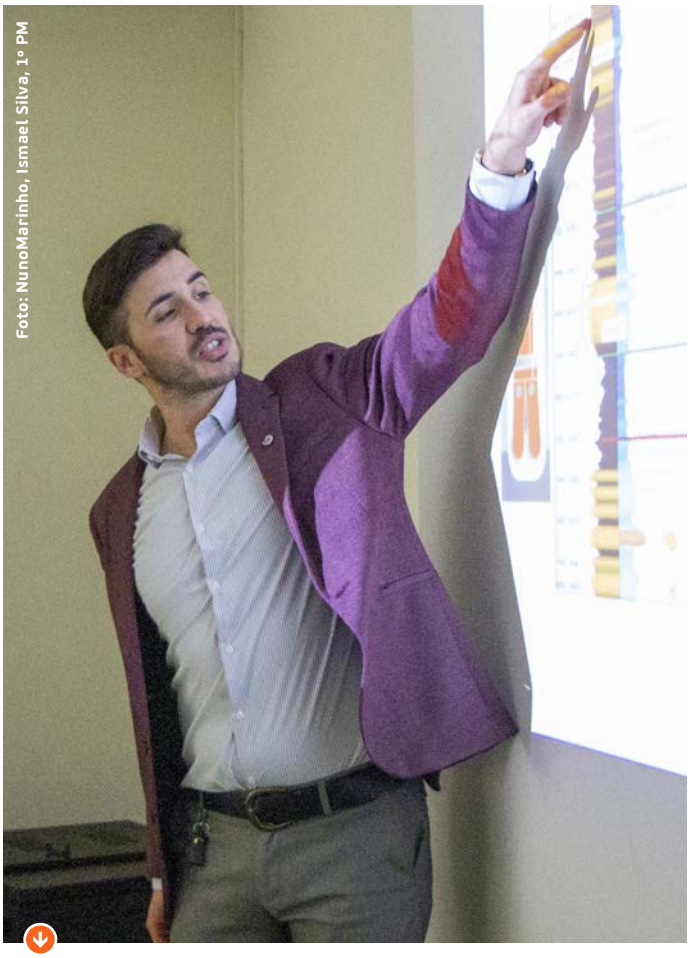


Foto: NunoMarinho, Ismael Silva, 1º PM

O Professor Doutor Manuel Vieira brindou-nos com uma dissertação sobre o seu percurso profissional e académico, desde os seus tempos de liceu na Martins Sarmento até à atualidade, onde exerce funções de coordenação na sede de Aberdeen (Escócia), de uma equipa de investigação e prospeção de petróleo.

Notícias

reportagem do evento em https://www.youtube.com/watch?v=divOsjLdLO0&t=64s

Palestra

Parlamento dos Jovens

No dia 29 de janeiro, o Dr. André Coelho Lima, deputado do Grupo Parlamentar do PPD/PSD à Assembleia da República Portuguesa, no âmbito da iniciativa "Parlamento dos Jovens", veio à Escola Secundária Martins Sarmento (Concelho de Guimarães), a convite do grupo de alunos deputados representantes da Escola no Parlamento dos Jovens.

A sessão escolar decorreu agradavelmente entre as 11h e as 12h45, pois a troca de ideias era intensa.

Mal chegou ao recinto escolar, o Sr. Deputado dirigiu-se acompanhado por mim, o aluno representante dos deputados do Parlamento dos Jovem da Escola, José Marques, e pela Professora responsável pelo projeto, Dra. Alexandra Faria, ao pequeno auditório da Escola, local onde se desenrolou a sessão. Entrados no auditório, eu saudei os presentes e, através de uma leitura sistemática, apresentei o Sr. Deputado. Findas as minhas palavras, o Dr. André Coelho Lima começou a conversa com o auditório.

Primeiro, o Dr. André Coelho Lima contou descontraidamente histórias sobre quando era aluno na Escola Secundária Martins Sarmento. Todos no auditório ficaram contagiados com a sua boa disposição e simpatia.

Em seguida, abordou a parte mais teórica da sessão escolar, falando-nos da sua experiência política e apresentando-nos o tema deveras aterrorizante da violência doméstica. Para tornar a sua apresentação mais apelativa, projetou brevemente aos alunos e professores um power-point elucidativo sobre o tema em debate. Referiu, com clareza, que quem se aproveita da sua capacidade e destreza física para humilhar verbal ou fisicamente outros, que se encontram em situação de desigualdade, trata-se de um cobarde. Por outro lado, também falou sobre a necessidade dos indivíduos de maior fragilidade, para com o possível agressor, em exigirem severamente respeito, impondo-se contra qualquer ato que viole a sua vontade e querer. Terminou a apresentação, dizendo que a maneira mais eficaz e duradoura para eliminar definitivamente a violência doméstica e no namoro é através da sensibilização da consciência cívica de todos para não praticar e para denunciar sem medo, pois o sistema jurídico português contempla as situações de violência doméstica e no namoro com punições previstas no Código Penal. Resumindo, na sua apresentação sobre esta forma de violência supracitada, o Dr. André revelou-se inconformado com este terrível tema e apelou à mobilização incentivadora de todos nós, enquanto seres pró-ativos na defesa da integridade física e moral da Mulher e do Homem.

Foto: José Faria

Atualmente deputado e vice-presidente do PSD, o Dr. André Coelho Lima foi candidato à Câmara Municipal de Guimarães em duas ocasiões, para além de deputado municipal, líder do PSD Guimarães e vereador.

Após o fim da sua apresentação, passou-se à segunda parte da sessão escolar em que um microfone foi passando freneticamente pelos alunos do auditório que, entusiasmados, colocavam perguntas e partilhavam publicamente comentários sobre esta temática. Ou seja, os alunos do auditório colocaram questões ao Sr. Deputado, que respondia de bom agrado, e outros alunos transmitiam a todo o auditório as suas opiniões sobre o tema em questão. Desta feita, ocorreu uma intensa troca de ideias entre os alunos e o Dr. André Coelho Lima, ou seja, proporcionou-se um momento de verdadeiro debate que contribuiu para a satisfação de algumas dúvidas e anseios dos alunos.

A opinião genérica da comunidade escolar acerca do regresso do Dr. André Coelho Lima à sua antiga Escola foi deveras positiva, logo os deputados do Parlamento dos Jovens da Escola ficaram radiantes por tal enriquecedora sessão.

Indubitavelmente, foi uma sessão espetacular que agarrou positivamente todo o público. Queria também agradecer, mais uma vez, ao Senhor Deputado pela sua colaboração excecional neste projeto!

José Marques, 12º SE2

Projeto de Cidadania 10º CT6

Voluntariado na Re-Food

Hoje em dia, em pleno século XXI, já todos nós sabemos que a vida não é fácil e há famílias carenciadas que não têm o que comer. Com o objetivo de reduzir o desperdício alimentar e fazer com que a fome acabe, foi criada uma instituição chamada Re-food. Na escola, a turma 10º CT6, no âmbito do Projeto de Cidadania, decidiu fazer voluntariado nesta instituição de solidariedade para entender como decorre a vida das pessoas carenciadas.

A turma foi dividida em grupos e nós, Gabriel, Nuno, Nogueira, e Tatiana, constituímos o primeiro grupo e fomos colaborar com a instituição na segunda-feira, dia 20 de janeiro de 2020. O horário estabelecido era das 18:00 às 23:00 para que participássemos nas três fases do trabalho (recolha, entrega e lavagem). Quando lá chegamos, o Gabriel disponibilizou-se para participar na primeira rota durante a qual recolheu alimentos na Celeste (120 pães e 70 bolos) e na Chá Matte. Enquanto isso, o Nogueira, a Tatiana e o Nuno distribuíram legumes e frutas pelas caixas pertencentes a cada família. Segunda-feira é o único dia em que não é distribuída uma refeição completa, mas apenas salgados (rissóis, chamuças...). Após esta distribuição esperamos um pouco pela chegada do Gabriel e depois distribuímos os pães e os bolos.

De seguida, a Tatiana foi na segunda rota juntamente com uma voluntária da Re-food. O carro era elétrico para reduzir a poluição. Começaram por ir junto da polícia e forneceram refeições a cinco famílias que já estavam lá à sua espera. Prosseguiram e foram a duas outras instituições chamadas Sunamita e Oficinas de S. José. Depois recolheram comida no Cristo-Rei (cerca de 200 pães e 70 bolos) e foram a alguns outros restaurantes, mas a maior parte estavam fechados.

Quando a Tatiana chegou com as comidas, fizemos a contagem, pesamo-las e armazenámo-las no frigorífico. Entretanto fomos secar os tupperware pois já estávamos na última etapa da nossa missão.

As senhoras voluntárias estavam a lavar e nós secamos com o pano e juntamos as tampas. De seguida, arrumamos tudo e, para finalizar, tiramos fotos de grupo.

Esta experiência para nós foi espetacular e gratificante. Adoramos participar e percebemos que devemos ajudar o próximo. Este projeto abriu-nos novas portas e novos caminhos para a solidariedade. Repetiríamos esta experiência sem dúvida alguma pois adoramos poder ajudar quem mais precisa.

O Re-food é um movimento comunitário independente e 100% voluntário, cujo fim consiste no resgate de excedentes alimentares em boas condições para distribuir por todas as pessoas carenciadas. Em Guimarães, o Re-food serviu a sua primeira refeição em novembro de 2017 e, neste momento, já distribuí mensalmente mais de 2.500 refeições completas.

Gabriel, Nuno, Nogueira, Tatiana, 10º CT6

Palestra

Técnicas da APAV problematizam o fenómeno da Violência Doméstica

No dia 28 de janeiro, os alunos das turmas 10ºSE2 e 10ºSE3 assistiram a uma Palestra em torno da temática da Violência Doméstica, no âmbito do Projeto PES, apresentada por duas técnicas da APAV de Braga, a Dra. Patrícia e a Dra. Maria Antónia.

A APAV é uma instituição portuguesa que apoia vítimas, famílias e amigos das vítimas de violência doméstica. Ao longo dos anos, esta instituição já ajudou cerca de 320 000 pessoas através dos seus serviços gratuitos e confidenciais. Abriu em 1990 e tem, atualmente, 20 gabinetes, 3 redes especializadas, 2 casas de abrigo e 1 centro de acolhimento espalhados por todo o país.

Durante a palestra, foram abordados vários temas e explicados diferentes conceitos e um deles foi o conceito de violência doméstica. E o que é a violência doméstica? Para a APAV o Crime de Violência Doméstica deve abranger todos os atos que sejam crime e que sejam praticados neste âmbito. Qualquer ação ou omissão de natureza criminal, entre pessoas que residam no mesmo espaço doméstico ou, não residindo, sejam ex-cônjuges, ex-companheiro/a, ex-namorado/a, progenitor de descendente comum, e que pratique qualquer tipo de violência como: Física, Financeira, Psicológica ou Sexual.

A violência doméstica funciona quase como um sistema circular, o chamado Ciclo da Violência Doméstica que apresenta, regra geral, três fases: -o aumento da tensão. Nesta fase o agressor começa pelas ameaças à vítima, deixando nela uma sensação de que está em perigo. -O ataque violento, o agressor maltrata física e psicologicamente a vítima, o que vai acontecendo cada vez com mais intensidade, à medida que o tempo vai passando. A última fase - lua-de-mel - o agressor pede desculpas à vítima, fingindo estar arrependido e dizendo que não voltará a acontecer (o que é mentira).

Quanto às estatísticas, dizem-nos que 42% das vítimas estão entre os 26 e 55 anos e a APAV já teve, até hoje, 43 456 processos de apoio.

Durante a palestra foram também esclarecidos alguns mitos e factos acerca deste assunto da violência doméstica, nomeadamente a famosa frase de: "entre marido e mulher, não se mete a colher", isso é completamente falso. Desde 2007, o crime de violência doméstica é um crime público, o que quer dizer que qualquer pessoa que tenha conhecimento de alguém que esteja a ser vítima de violência doméstica deve apresentar queixa na polícia para que a vítima seja protegida e o agressor possa sofrer as devidas consequências dos seus atos.

O que devemos fazer para ajudar alguém numa situação destas? O apoio da família e dos amigos é essencial para que a vítima se sinta mais segura e para que esta não se culpabilize pelo que aconteceu. Devemos também aconselhá-la a falar com alguma entidade como a APAV ou até mesmo a Polícia.

O que não devemos fazer é tentar resolver os problemas nós próprios, confrontando o agressor, porque isso pode acabar mal para o nosso lado, ou até mesmo para a vítima, pois isso pode enfurecê-lo ainda mais. E não devemos também forçar a vítima a tomar qualquer decisão, pois isso é uma tarefa que depende somente dela.

Concluindo, é sempre bom estarmos informados sobre este assunto, pois não sabemos o que nos pode acontecer um dia mais tarde. E se alguém souber de algum caso de violência doméstica deve reportá-lo a alguma entidade, porque o amor não deve ser uma prisão, mas sim um conforto nas nossas vidas.

A palestra proporcionou aos alunos o conhecimento e a perceção deste problema no território nacional, assim como as medidas que devem tomar caso, por ventura, alguma vez sejam vítimas ou testemunhas de violência doméstica.

De destacar as dinâmicas criadas pelas técnicas da APAV, em coadjuvação com a Psicóloga da Escola, Dra. Carla Rodrigues, o que permitiu uma interação saudável com o público-alvo (os alunos), desafiando-os a participar ativamente na sessão e a refletir sobre diversas situações/ cenários de violência doméstica.

Estamos muitos gratos a todos os que contribuíram para a concretização desta experiência.

Luís Freitas, 10° SE2 e
Cátia Gonçalves, 10°SE3

Combate à violência de género

Dia da Saúde Mental

No passado dia 10 de outubro, assinalou-se o Dia Mundial da Saúde Mental e, claro, a Escola Secundária Martins Sarmento não poderia deixar de celebrar e sensibilizar a comunidade educativa quanto a esta realidade. Esta iniciativa envolveu os alunos do 12º ano de Psicologia (turmas CT4, LH2 e LH4), os alunos do 3º PTM, o Serviço de Psicologia da Escola e teve a colaboração do projeto Tabu.

O Projeto Tabu tem como grande objetivo o combate à violência de género através das artes performativas. O mais interessante é que esta arte de espetáculo não é produto de imaginação de um guionista, nem fruto da idealização de cenários fictícios. São simplesmente peças representativas de relatos reais, simples na apresentação, cenário e vocabulário, mas não na mensagem. Mensagem esta que fala por si através da narração da realidade retratada e interpretada pelos atores do Projeto. Não são discursos de sensibilização, são situações reais de pessoas reais. No entanto, apesar de todos termos conhecimento da realidade que nos rodeia, nem todos temos uma posição ativa. Quando falamos de ações, não falamos de grandes movimentos, nem discursos, nem mesmo de justiça pelas próprias mãos. Falamos de apoio, solidariedade, mão e palavra amiga.

Não precisamos de ser juízes, médicos ou mesmo agentes de autoridade. Precisamos de ser humanos. É necessário, mais do que nunca, estarmos atentos ao próximo. Qualquer sinal que nos possa dizer "ajuda-me". Seja por intuição ou mesmo num desabafo. Fala! Pergunta! Dá um sorriso! Dá uma mão e um abraço amigo! Não sejas indiferente, está presente!

O dia 10 de outubro já passou e voltará só para o ano, mas esta triste realidade não foge nem tem pausas.

Diana Guerra, 12ºLH4

Foto: Carla Pereira, 1º PM

Foto: Patrícia Silva, 1º PM

O projeto Tabu, que teve origem através do orçamento participativo de 2013, promovido pela Câmara Municipal de Guimarães tem como grande objetivo o combate à violência de género através das artes performativas.

Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

Direitos dos Consumidores: Consagração e Efetivação

No âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, no passado dia 23 de janeiro, os alunos das três turmas de ciências socioeconómicas do 10º ano, acompanhados das respetivas diretoras de turma, assistiram a uma palestra cuja temática incidiu nos "Direitos dos Consumidores: Consagração e Efetivação", proferida pela Dra. Maria Conceição Castro, representante do CIAC (Centro de Informação Autárquica ao Consumidor), e pelo Dr. Pedro Sousa, representante do TRIAVE (Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo do Ave, Tâmega e Sousa).

Os dois palestrantes começaram por apresentar cada uma das instituições e, em seguida, deram a conhecer um pouco do seu trabalho, bem como o seu papel na comunidade. O CIAC é um organismo com 31 anos de existência, tendo iniciado o seu atendimento ao público em 1989. Tem como função principal a defesa dos consumidores, visando solucionar possíveis conflitos entre o consumidor e o vendedor, apoiando-os em processos de reclamação, tendo também o dever de informar os consumidores sobre os seus direitos.

O CIAC também tem percorrido escolas, bairros sociais, associações de moradores, de modo a divulgar o atendimento de proximidade ao consumidor e sensibilizar os cidadãos para a necessidade de estarem devidamente informados, para poderem exercer eficazmente os seus direitos.

Desde 2010, foi celebrado um protocolo entre a Câmara Municipal de Guimarães e o Tribunal Arbitral, que tem produzido excelentes resultados, pois as atividades do CIAC e TRIAVE complementam-se, pelo que a parceria permite a otimização do serviço prestado por ambos os organismos, que estão à disposição dos consumidores de Guimarães e partilham as mesmas instalações.

Na sua intervenção, o Dr. Pedro Sousa abordou alguns conceitos, nomeadamente consumidor, processo de reclamação, consagração de direitos, entre outros. Para elucidar os alunos sobre o conceito de consumidor, socorreu-se do artigo 2º, nº1 da Lei 24/96, de 31 de julho, que estabelece que todos aqueles a quem são fornecidos bens ou prestados serviços destinados ao uso não profissional são considerados consumidores. Caso a atividade a que se destina a utilização do bem ou do serviço se inclua no âmbito comercial, industrial, artesanal ou profissional, a pessoa não está a exercer um ato de consumo. O vendedor tem também que o fazer de forma profissional; caso contrário, o comprador não é considerado consumidor. As exigências ao consumidor estão a aumentar cada vez mais, por esse motivo é necessário que a informação seja bem prestada e que se transmita confiança e tranquilidade no atendimento.

Posteriormente, o jurista procedeu à distinção entre Consagração de Direitos - "law in books and law in action", ou seja, leis constantes dos livros, e Efetivação dos Direitos - como o próprio nome indica, pôr em prática/exercer os direitos. A propósito deste assunto, a Dra. Conceição Castro referiu que os portugueses, até há pouco tempo, não dispunham de locais que contribuíssem para a efetivação dos seus direitos, pois a primeira Lei de Defe-

sa dos Consumidores foi criada em 1981, enquanto a primeira instituição CIAC surgiu em junho de 1989.

No âmbito da consagração de direitos, também foram abordados assuntos como garantias e rescisão de contratos por telemóvel e/ou online. Por exemplo, os alunos foram informados que existem quatro tipos de garantias: reembolso, substituição, reparação e redução do preço. Sobre os contratos, foi dada a informação de que existe um prazo de 14 dias para os rescindir, e se forem assumidos de forma involuntária, o seu pagamento será anulado, pois um consumidor não deve pagar um serviço que não foi solicitado. Já no âmbito da efetivação de direitos, foram abordados os modos de resolução de conflitos: Rede de Arbitragem de Consumo e Sistema Judicial. Como o processo é utilizado por estas duas instituições, houve uma maior partilha de informações sobre a Rede de Arbitragem de Consumo. Esta é composta pelos Centros de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Âmbito Regional, pelos Centros de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Âmbito Nacional e Caráter Supletivo e pelos Centros Setoriais; é de caráter obrigatório nos serviços públicos essenciais abaixo de 5.000€. Os conflitos onde atuam são normalmente causados pela violação de direitos, tais como a omissão de informações ao consumidor. Este processo é composto por três fases: mediação, conciliação e arbitragem. A mediação e a conciliação visam a resolução do conflito através do diálogo, e se for malsucedida, é resolvida através de uma decisão atribuída pelo árbitro do conflito. Este método de resolução é eficaz, barato, rápido (+/- 47 dias) e próximo.

Na parte final da sessão, o Dr. Pedro falou um pouco acerca da conflitualidade e violação de direitos. Os mais recorrentes são de falta de informação na altura do fecho de contrato, penalização de um valor injustificado por alegado período de fidelização, "acertos de fundação" relativos a um período superior a 6 meses, suspensão do serviço sem aviso prévio (até 20 dias) e bens que apresentam defeito durante o período de garantia.

A garantia dos bens, na maioria das vezes, é de 2 anos para bens móveis e de 5 anos para bens imóveis.

O prazo para reclamação de um produto é de 60 dias após a compra, perdendo o devido direito após esse tempo.

Em conclusão, podemos dizer que esta palestra foi muito enriquecedora, pois proporcionou-nos a aquisição de conhecimentos e aprendizagens muito pertinentes sobre os direitos dos consumidores, que nos serão muito úteis quando formos confrontados com situações de consumo pouco transparentes e enganosas, tendo-nos alertado para eventuais perigos decorrentes de atos de consumo, tendo, ainda, difundido os serviços de proximidade prestados pelas duas instituições de grande prestígio a nível local.

A palestra foi bem aproveitada pelos alunos e professores presentes e de extrema importância, não só educativa (por se enquadrar no programa de estudos da disciplina de Economia A), como também para o consumo informado e consciente e para a formação cívica (por contribuir para o conhecimento dos nossos direitos como cidadãos).

De realçar a interação estabelecida entre os palestrantes e os alunos, bem como o recurso a exemplos de consumos mais valorizados pelos jovens, que suscitou maior interesse e captou a atenção do público-alvo.

Ana Margarida Leite, 10°SE1, Daniel Pedro, 10° SE2 e Ana Freitas, 10°SE3

Campanha de angariação de material escolar

Lápis Solidário

Da parceria com os Lions Clube de Guimarães decorreu, na nossa escola durante o primeiro período, uma recolha de material escolar (canetas, lápis, afias, borrachas), para ajudar crianças de outras escolas na Jordânia. A comunidade escolar respondeu de uma forma bastante positiva na angariação do material, mas, mais importante a passar aos jovens é a oportunidade de manifestar na prática a sua solidariedade e altruísmo com jovens carenciados dos outros países.

Ainda salientamos a preciosa colaboração dos alunos de artes na elaboração de cartazes e dos alunos de educação especial na execução das caixas que foram distribuídas pelos diferentes locais da escola para recolha do material oferecido. Este material recolhido foi entregue ao presidente dos Lions, na presença da diretora da escola.

Voluntariado MS

A campanha de recolha de material escolar foi promovida pelo Voluntariado Martins Sarmento que contou com a parceria com os Lions Clube de Guimarães

Notícias

Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

Banco Alimentar Contra a Fome

No âmbito da operacionalização do projeto de Cidadania e Desenvolvimento na turma 11º CT8, tendo em consideração a temática" Conhecer, valorizar e Aplicar os Direitos Humanos", realizou-se uma sessão de esclarecimento motivacional acerca das atividades propostas pelo "Banco Alimentar Contra a Fome de Braga". Esteve presente a Dra. Joana Domingues, voluntária da referida instituição, que mencionou as duas iniciativas de maior relevância para angariação de alimentos: a campanha "Papel por Alimentos" e a recolha de alimentos nos supermercados do distrito. Nesse sentido, apelou à participação dos alunos nas atividades e relatou várias situações em que o auxílio da instituição tem sido de inequívoca importância na vida de muitas famílias. Além da turma responsável pela atividade, também estiveram presentes os alunos e professores das turmas 11ºAV1 e 11ºCT7 e alguns docentes representantes do Projeto Eco-Escolas e do Clube de Voluntariado.

Os alunos da turma 11 CT8 responsabilizaram-se por divulgar as atividades e angariar voluntários para a recolha de alimentos nos supermercados. Além disso, apoiaram o Projeto Eco-Escolas, que dinamiza a campanha "Papel por alimentos", sendo responsáveis pela elaboração do texto de sensibilização para a participação nas ações, pela divulgação nas salas de aula de todas as turmas e pela preparação dos postos de recolha (esta última atividade foi realizada pelos alunos do CAA, com o apoio das professoras de Educação Especial). Até à data já foi possível recolher mais de uma tonelada de papel, que se converterá em alimentos. Espera-se que todos continuem a contribuir para elevar esta pesagem e assim auxiliar "quem mais precisa", uma vez que esta campanha decorre ininterruptamente.

Relativamente à recolha de alimentos, realizada nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro de 2019, foi assinalável o número de alunos que se voluntariou para esta ação. Os alunos estiveram presentes em vários supermercados do distrito, com maior representatividade no Lidl de Mesão Frio. A recolha realizada nesse supermercado foi de 3097,00 Kg (a sexta maior recolha entre os mais de cem supermercados aderentes no distrito de Braga). Foi com muito empenho, entusiasmo e espírito solidário que os voluntários abraçaram esta campanha e possibilitaram estes generosos resultados. Da mesma forma, foi gratificante testemunhar a generosidade e simpatia dos utentes do supermercado. Espera-se que na próxima campanha, em maio, seja possível suplantar o número de voluntários assim como a pesagem final!

Os alunos do 11° CT8 estiveram presentes em vários supermercados do distrito como o Lidl de Mesão Frio onde recolheram 3097 Kg de alimentos que foram entregues ao Banco Alimentar Contra a Fome.

O grupo disciplinar de Educação Física, em parceria com o Projeto de Voluntariado, contribuiu para a doação de bens alimentares, ao Banco Alimentar Contra a Fome de Braga, promovendo a entrega de alimentos na realização dos Torneios de Natal. Dessa iniciativa resultaram 148 kg de alimentos que foram prontamente entregues à instituição.

Bem Hajam!

11° CT8

Projeto Eco-Escola

O Conselho Eco-Escola

O Conselho Eco-Escola reuniu-se no 1.º Período e contou com a presença de variadíssimos membros da comunidade escolar e, particularmente, com os Delegados de todas as turmas. Considero que este Conselho foi de vital importância por nele se denotarem os anseios de muitos para com a essencialidade de despertar pensamentos pró-ambientalistas no recinto escolar. Como principal iniciativa, temos a palestra proferida pela Associação de Estudantes, representada por mim, em colaboração com a Coordenadora do Projeto Eco-Escola, Dra. Gisela Freitas.

Destarte, comecei por apresentar uma das grandes metas da Associação de Estudantes, diminuir a produção de resíduos e efetuar corretamente e mais intensamente a triagem dos mesmos.

Foto: Beatriz Neves, 1º PM

O Conselho Eco-Escola da ESMS reuniu os representantes das várias turmas da escola que ouviram as propostas da Associação de Estudantes para diminuir a produção de resíduos e efetuar a triagem dos mesmos.

Também mencionei que a Associação de Estudantes ambiciona atitudes de mudança e manifesta profunda vontade em contribuir para que as alterações climáticas sejam travadas. Temos que reciclar mais: os ecopontos da nossa escola devem ser mais utilizados devidamente. Temos que reduzir os nossos resíduos e, em caso algum, podemos lançá-los para o chão da nossa escola. Um exemplo prático de reduzir a produção de resíduos é o simples ato de todos nós deixarmos completamente de comprar garrafas de água no Bar da nossa Escola. Devemos trazer garrafas de água reutilizáveis de casa ou devemos beber água da caneca de vidro colocada no balcão do Bar e acompanhada de copos de água de vidro prontos para serem utilizados. Prossegui no apelo à sensibilização genérica dos alunos, dizendo que a nossa Escola tem estruturas físicas e total capacidade para contribuir para a sustentabilidade do Planeta Terra, nomeadamente os espaços verdes e muitos ecopontos. Logo, apenas é preciso mudar as mentalidades dos alunos e restantes membros da comunidade escolar. E foi por isso que chamamos para esta sessão de formação os delegados de turma, pois são os representantes das respetivas turmas.

Após a minha intervenção, a Senhora Diretora da Escola, Dra. Ana Maria Silva, falou ao auditório sobre a importância do comportamento de cada um na preservação do espaço escolar, afirmando, com orgulho, do qual partilho igualmente, que a Escola é o nosso espaço comum. Por fim, manifestou interesse e entusiasmo em manter, com alguma frequência, estas reuniões com os delegados das respetivas turmas, como forma de promover o debate acerca dos problemas da nossa Escola. Seguiu-se a intervenção da Professora Gisela, coordenadora do projeto. Através de um diálogo apelativo e mobilizador, agarrou a atenção do auditório para a essencialidade da triagem de resíduos. Apresentou-nos as regras de uma correta utilização dos ecopontos. Esclareceu algumas dúvidas acerca de determinados resíduos que não temos a certeza do ecoponto adequado para a sua colocação, nomeadamente alguns utensílios escolares frequentemente utilizados por membros da comunidade escolar.

Em seguida, a Professora Gisela encerrou o seu discurso com um jogo feito no programa "Kahoot". Os alunos divertiram-se imenso, contudo também consolidaram conhecimentos abordados ao longo da sessão.

Nesta sessão, ficou evidente o compromisso entre a direção, os professores, os funcionários e os alunos na preservação da nossa escola e do meio ambiente. Logo, com um grande espírito de coesão entre todos, a Escola Secundária Martins Sarmento dará o seu contributo para abraçar fortemente a causa pró-ambiental e a sustentabilidade do Planeta Terra.

Juntos, contribuiremos positivamente para o bem-estar do Planeta Terra, porque juntos somos mais fortes!

José Alexandre Marques, 12º SE2

Notícias

https://www.youtube.com/watch?v=Cc7XxojgIK4

A voz da Associação de pais da ESMS

Sozinhos vamos mais rápido, juntos vamos mais longe

A escola representa para os jovens o motor do conhecimento académico, cada vez mais exigente e multifacetado. Mas a escola tem ainda um importante papel na formação social e no desenvolvimento de uma cidadania mais consciente e inclusiva. Com vista à aquisição harmoniosa destas competências, concluiu-se ser de maior utilidade a participação dos pais e encarregados de educação como grupo ativo da comunidade educativa, formando-se Associações, que, como o nome indica, são uniões, grupos de pessoas que se juntam por um interesse comum: a educação dos filhos/educandos.

Para responder a este desafio, um grupo de pais voluntariou-se para assumir a APEE desta escola, para o biénio de 2019-2021, comprometendo-se a cumprir os objetivos a que se propôs, nomeadamente a acompanhar o quotidiano escolar e a qualidade de ensino, ajudando a construir um projeto comum e procurando dar resposta aos problemas que surjam no decorrer do processo educativo; a valorizar os diferentes aspetos da vida académica; a informar a comunidade sobre as várias atividades de natureza pedagógica e cultural; e, finalmente, a cooperar com a escola e estimular a participação dos Encarregados de Educação nos diversos orgãos de decisão para os quais sejam convidados a integrar.

"Sozinhos vamos mais rápido, juntos vamos mais longe" foi o lema escolhido por tão bem representar esta equipa dinâmica, motivada e construtiva. Nos primeiros meses, muitas das iniciativas previstas foram já cumpridas, nomeadamente a de fazer renascer uma Associação adormecida, conquistando um número recorde de associados na sua primeira campanha de apresentação. Analisando as preocupações dos pais e Encarregados de Educação no decorrer das reuniões com os Diretores de Turma, planeou-se um conjunto de seminários para esclarecer as dúvidas relativas aos exames e acesso ao ensino superior, convidando como oradores as entidades mais informadas da escola. Por fim, depois de abraçado o desafio de uma participação deste grupo de pais no Sarau, encetou-se um trabalho sério, embora muito divertido, desenvolvendo uma campanha de sensibilização contra o lixo na escola, numa parceria entre pais, alunos e professores.

Porque a educação é para todos e deve ter a participação de todos, nos comprometemos a agir. Porque a educação é para todos e deve ter a participação de todos, vos convidamos a fazer parte. Porque a educação é para todos e deve ter a participação de todos, estaremos dentro da escola, ao lado de toda a comunidade educativa.

Associação de Pais e Encarregados de Educação

11º CT8

Os direitos humanos em nós

No dia 10 de dezembro, "Dia Internacional dos Direitos Humanos", os alunos da turma 11CT8 assinalaram a data com uma atividade que visava conhecer a opinião de pessoas, de diferentes faixas etárias, acerca dos Direitos Humanos e se estes estão a ser respeitados a nível mundial. Os alunos dividiram-se em grupos e aplicaram um inquérito a diversos transeuntes nas principais artérias da cidade. Distribuíram, ainda, pulseiras e marcadores de livros, feitos pelos próprios, invocando os diversos direitos humanos. Além de tomarem consciência do nível de informação e conhecimento sobre a temática, os alunos tiveram a oportunidade de divulgar algumas das aprendizagens que realizaram enquanto se dedicavam à preparação da atividade.

A declaração Universal dos Direitos Humanos completou 71 anos em 2019. Foi criada para definir os direitos de todos: direito à vida, à justiça, à educação, à segurança. Mesmo sete décadas depois, há questões que ainda não estão ao alcance de todo o mundo. Os direitos humanos são um importante instrumento de proteção de toda e qualquer pessoa no mundo. Por isso, são garantidos por inúmeros tratados e documentos jurídicos em diversos países. No entanto, apesar de serem direitos intrínsecos a todos os seres humanos, será necessário refletir verdadeiramente sobre esta problemática. Estará a sociedade a aceitar e a respeitar as pessoas como elas são, considerando a sua etnia, género, profissão, nacionalidade, ideologia política, orientação sexual e religião? Estaremos a considerar que a vida humana é de valor incalculável e que todos temos de ter acesso aos cuidados de saúde e proteção no desemprego e na pobreza? Infelizmente, muitas destas questões têm uma resposta claramente negativa.

Torna-se urgente refletir sobre as pessoas que não veem os seus direitos serem respeitados e sobre o que as gerações futuras poderão fazer sobre esta problemática.

Beatriz Nunes, César Martins, Inês Salgado, Maria João Costa, Mariana Machado, 11° CT8

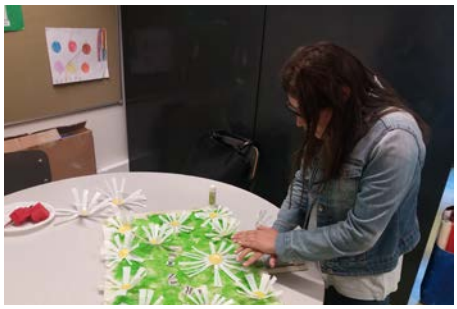
Educação Inclusiva

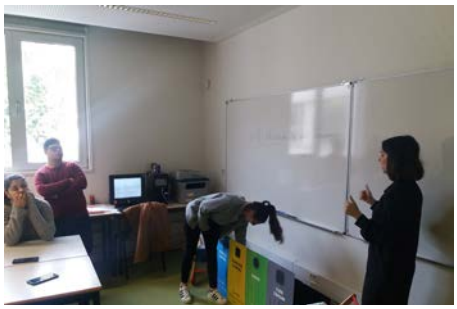
O CAA em atividade...

No âmbito da educação inclusiva, neste período, os alunos que frequentam o Centro de Apoio às Aprendizagens (CAA) tiveram a oportunidade de participar em várias atividades em articulação com o projeto Eco-Escolas.

Entre atividades como a Green week, a celebração do dia das bandeiras verdes, ação de sensibilização para a reciclagem e um workshop de identificação de sementes, foi promovida a educação ambiental fundamental à manutenção do equilíbrio entre o homem e o meio, tema de interesse de todos e de cada um.

Foi possível verificar nestes alunos, os quais colaboraram com muita satisfação e entusiasmo em todas as atividades, a preocupação em adotar práticas diárias, tanto na escola como em casa, que permitam a preservação do ambiente, através de pequenos e simples gestos. Através do workshop de identificação das sementes, os alunos compreenderam a importância de se conhecer o meio para melhor atuar.





Grupo de Educação Especial

11º CT3

App for Good

Apps for Good is an educational program whose goal is to challenge young students to become "Problem Solvers" and "Digital Makers". Throughout the program they learn about new technologies while becoming proficient in the problem solving, creativity and teamwork skills needed to thrive in the world of work.
Supported by their teachers, students go through the whole process of developing and building an app that answers a problem they have identified as the community's. Classes 11Th CT2 and CT3 are engaged in one of these programs with their English language teacher, Carla Menezes. These are CT3's ideas:

Ficus

Let's think about what's wrong with the world! The first thing that crosses our mind may be: armed conflicts, poverty, inequalities, climate changes, unemployment, lack of economic opportunities... Great news for you! We created something that solves each one of this problems!

Did you actually believe us? Of course we didn't, we were just kidding!

Despite the fact that it is amazing to believe we will change the world, it is nothing more than an unrealistic perspective, as it is a tough, nearly impossible goal to achieve. At first, we must think small, so one day, we can think bigger. This is one of the reasons why we created Ficus!

Are you hungry? Is your fridge empty? Don't you have money to buy everything you need? Ficus will be launched to solve that problem! How? It's easy! Ficus will provide information about where each one of you can find the supermarket products you need, cheaper than anywhere else! We will help you avoid spending more money on your groceries and than you actually have to and, that way, help you save some money!

Don't you like that idea? The help you need will be coming soon and its name is Ficus!

Marta, Vasco, Nuno e Tomás

Take-a-job

Nowadays, universities and enterprises are requiring more and more qualifications for you to do a certain job but the oportunities seem to lack when you try to search them on your own. So we are here to help you. Take-a-job is an app that allows you to enhance your curriculum by offering you a chance to do some volunteer work, to earn some pocket money, all within your area.

The app is very user-friendly. It allows teens, young adults and even adults to aquire a job and better themselves while doing so.

The schedules are adaptable to your needs as the app contains multiple features that have your best interests in mind.

Take-a-job is here to help you with your future.

Eduardo, Carlos, Ana e Bruno

Roger that

"The greatest threat to our plane is the belief that someone else will save it"- Robert Swan

It's general knowledge that we have less and less time to save mother-nature. Our oceans are clogged with plastic, our climate is warming and our forests are disappearing. We all depend on the biodiversity of our planet, wherever we live there is always something more we can do, even the little things amount to big things over time. And that's where "Roger that" comes in.

Are you tired of feeling powerless over the state of our planet? We are here to help you understand that you can contribute to this cause through daily tasks. "Roger that" helps you find eco-friendly alternatives to everyday products while still being educational by not only giving you advice but also explaining why you should follow it whereas other apps only tell you what to do. Always remember "the future depends on what we do in the present"- Mahatma Gandhi.

Helena, Beatriz, Beatriz e Ângela

Help2help

In the beginning of the term, teacher gave us a challenging task, that we'd never done before, we had to create an useful app, that can solve a problem affecting our society.

Faced with this quite revolutionary project we turned on our brain engines and started to think which problem would we choose from our very flawed society. At first, we thought about hundreds of things: pollution, raping, rude people, homeless people, climate change, people with mental struggles... At last, we ended up choosing something that could be helpful to others, but that also meant a lot to us and was a problem that we had a personal wish of seeing solved.

We decided to create an app that was related to volunteering, since all of us had major of doing that but we didn't know a lot of places we could go. The aim of our app is to combine a lot of associations that need volunteers, and allow the person that create a profile see which agency suits the most with them.

Our app will have other cool features that we can't yet disclose.

Bruna, Daniela, Leonor e Ema

PlacesFY

We are developing a game-changing app for you. Ever wanted to find a cheap restaurant ? Ever wanted to find the nearest toilet? Ever wanted to find a good room? So, what are you waiting for to download PlacesFY? This brand new app helps you save money and time and it is completely free. It was designed based on the needs of the citizens and it can be used by tourists too. PlacesFY provides you with information about feed, entertainment, lodging and health with their own prices, phone number and more. It also includes a map where you can see those places based on your location. Don't waste more time and fit the world in your pocket .

Diogo, Maria, Sara e Hélder

HelpOutPeopleEverywhere

Did you know that as of 2017,250 thousand people in Portugal can´t afford their own medication? As an innovative and hard--working team, we have come up with the perfect solution. Since nowadays everything´s about technology our proposal is based on that reality. Starting from our motto " Help Out People Everywhere" we created the app " HOPE". This programe will be counting on some partnerships such as local pharamacies and hospitals.

As we are aiming for people from all ages, we have designed a very easy to manage app, so don´t worry if you´re not comfortable with new technologies, since after you sign up, the majority of the work will be done by us!

So if you ever find yourself in this situation or if you just feel like helping anyone who does, this is the app for you. Keep on eye out, because this revolutionary app will, without a doubt, not only change your life, but most definitely, have a huge impact in everybody else´s.

Bárbara, Inês, Mafalda e Manuel

AToolForChange

So...in our modern (dirty) society there are a lot of meetings to clean the environment, but all they do is talk and talk and there is no action at all. But is it really that hard to do something for the environment, for yourself? Have you ever asked yourself what we can do?... That's why we developed "Cleaning us", an app for creating and sharing events related to environmental action, actual environmental action.

"Cleaning us" allows you to take part and organize eco-friendly events in your hometown. Featuring live chat with other users and real time location of events, as well as customizable options, it's the perfect tool to start making a positive impact in your city, all in a simple and useful layout.

João, David, Mário e José

Educação Física

Uma Forma de Aprendizagem com Conteúdo: Produto e Processo

Joana Dias

O Cartaz cumpre a sua função quando desperta no outro o desejo de agir. Por conseguinte, podemos considerá-lo um instrumento estimulador e mobilizador, capaz de influenciar alguém.

Seria então desejável que os alunos de Multimédia fossem capazes de dominar e utilizar convenientemente esta ferramenta de trabalho para um desempenho profissional de qualidade e, no contexto escolar, influenciar a comunidade educativa numa campanha de promoção de estilos de vida saudáveis, potenciando assim as suas competências técnicas (saber fazer) e éticas (saber ser e estar).

Nesta perspetiva, os alunos do primeiro ano deste curso profissional foram desafiados, no âmbito da Educação Física, a conceber um CARTAZ para dar a conhecer à comunidade educativa a importância da Atividade Física no contexto da Saúde e Estilos de Vida Saudáveis de modo a cumprir o módulo 4 da disciplina e, ao mesmo tempo, desenvolver competências próprias para um perfil desejado à saída do ensino secundário.

No plano informativo, o cartaz foi utilizado como meio de publicidade para a adoção de um estilo de vida saudável, contendo os elementos gráficos necessários à sua correta identificação de acordo com a sua natureza e objetivo, ou seja a sensibilização da escola para o impacto do exercício físico na qualidade de vida da população em geral e dos jovens em particular, garantindo a sua aplicação ao longo da vida.

Este processo evolutivo e dinâmico na concepção do suporte informativo pretendeu ser uma campanha promocional dos benefícios de uma vida ativa, desenvolvida pelos alunos para a sua comunidade, sustentada em suportes visuais apelativos e agradáveis. Afixado de forma visível em locais de elevada afluência, o Cartaz poderia ser apreciado e valorizado pelos pares como uma peça de valor estético.

A escolha dos alunos quanto aos "ingredientes gráficos" (texto e imagens) que compõem o suporte informativo, considerou a distribuição, tamanho, cor e forma das palavras e ícones na folha. A qualidade das propostas vencedoras que aqui surgem nesta edição do Pregão, resultou do equilíbrio entre a clareza da mensagem (o seu conteúdo) e a beleza do suporte produzido (a sua forma), num processo interdisciplinar e transversal entre as disciplinas de Multimédia, TIC e Educação Física da responsabilidade dos alunos Beatriz Neves, Joana Dias, João Pedro Lopes, João Pedro Novais, e Vítor Faria.

O processo criativo desta tarefa encerrou em si uma capacidade de observar/interpretar o contexto escolar e a sua população, percebendo as suas necessidades num quadro de saúde e bem-estar. Assim, não foi difícil perceber as mensagens potencialmente mobilizadoras perante um cenário de: Sedentarismo evidente; Opções nutricionais hipercalóricas (alimentos super açucarados!); Stress e ansiedade provocados por um estilo de vida frenético; Descanso e repouso ineficaz (pouco ou nada regeneradores!); Obesidade e outros fatores característicos das sociedades ocidentais gerados também pelo uso excessivo das novas tecnologias.

Através do CARTAZ cumpriu-se um desígnio da Educação Física quando o programa da disciplina pretende que o aluno relacione a Aptidão Física e a Saúde e identifique os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

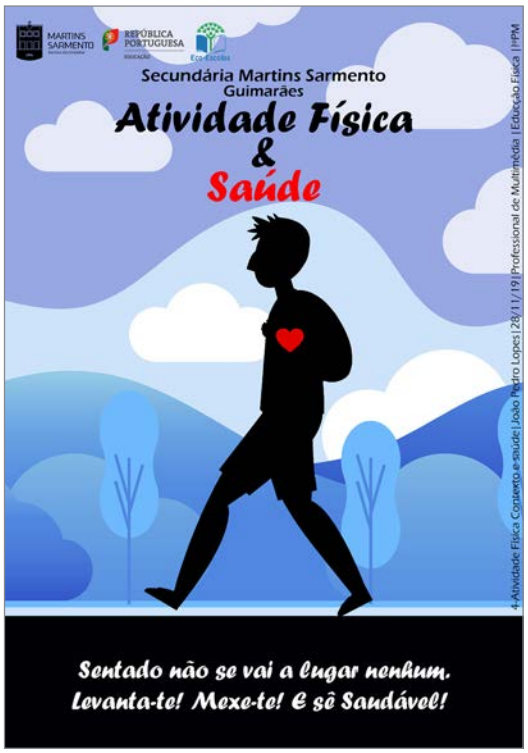
O objetivo primeiro das orientações programáticas foi alcançado quando o aluno compreende, traduzindo em linguagem própria (neste caso: visual/gráfica), a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade, identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; reconhecendo o seu valor formativo na perspetiva de educação permanente.

Testemunho do aluno João Novais

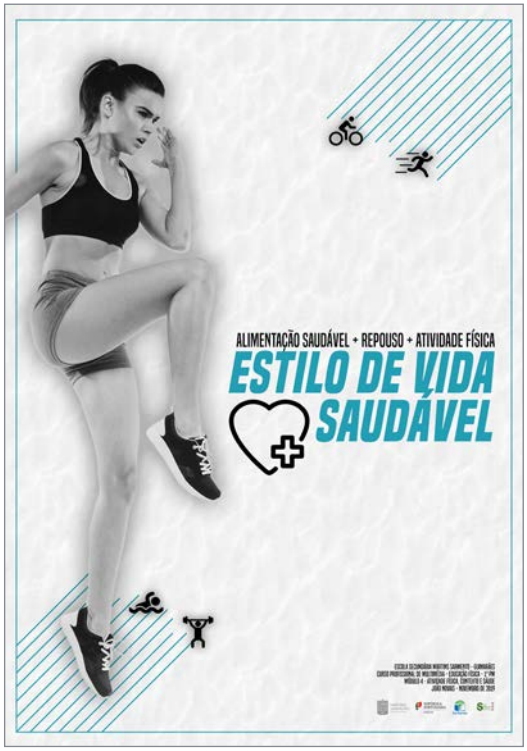
"Gostei muito de elaborar este trabalho, pois além de contribuir para o aprofundamento dos meus conhecimentos sobre a realização de um cartaz, relembrei que, para termos um estilo de vida saudável, necessitamos de adotar hábitos que contribuam para o mesmo. Isso também me fez refletir sobre os meus hábitos e o que posso fazer para os mudar, tendo assim uma vida mais saudável. No futuro, espero elaborar mais trabalhos semelhantes a este."

Prof. Ricardo Lopes

João Lopes



João Novais



Beatriz Noves

Vítor Raimundo

reportagem do evento em https://www.youtube.com/watch?v=JGu26_Gqpzk

Erasmus +

Martins Sarmento na Holanda

Uma delegação de quatro professores da Escola Secundária Martins Sarmento, Guimarães, composta pelos docentes António Costa, José Faria, João Paulo Santos e Susana Ribeiro, esteve alguns dias na Holanda, na cidade de Eindoven, num contexto de trabalhos relativos ao projeto "Erasmus+", sob o tema "Manifold Europe - Cultural diversity and integration", a desenvolver no biénio 2019-2021. Este projeto inclui, além de Portugal, escolas da Áustria, Espanha, Finlândia, Holanda e Turquia, dando sequência às nacionalidades do projeto anterior.

A delegação da escola participou, em conjunto com os países referidos, em reuniões de trabalho com os professores dos outros países, sob a presidência do coordenador geral, o austríaco Heiko Kromp, preparando os próximos encontros. O evento que se segue, de novo apenas com professores, deverá ocorrer em março do ano que vem, na Áustria, que antecede a deslocação das delegações com alunos à Catalunha, no próximo mês de maio. Este encontro incluiu uma palestra sobre o tema "Diveristy & Inclusion" e um workshop, com o tema "Stories That Move", que permitiu uma positiva troca de experiências internacionais, assim como o conhecimento da uma plataforma educativa.

As diversas delegações visitaram algumas escolas locais, com especial destaque para a "Sint – Joris College", a escola representativa dos Países Baixos neste projeto. A realidade educativa holandesa apresenta diferenças significativas em relação a Portugal, em especial no que se refere a percursos escolares dos alunos e a forma como é vista uma escola inclusiva. Os holandeses formam turmas que juntam alunos com dificuldades específicas similares e desenvolvem as competências correspondentes que possibilitem uma eventual futura integração dos alunos no currículo normal. Assim, foi possível observar a constituição de turmas diferentes por nível, cujos trabalhos específicos resultantes são diferentes em função das dificuldades apresentadas por cada grupo-turma envolvido. A integração de alunos estrangeiros nos Países Baixos também se processa de maneira bem diferente da de Portugal, pois os alunos são colocados por um período de um ou dois anos em turmas específicas, onde aprendem as competências básicas da língua materna e só posteriormente integram as turmas "normais", uma vez adquiridas as competências linguísticas básicas. A Holanda é um país que tem muitos imigrantes, alguns com o estatuto de refugiados, onde se inclui a história inacreditável de Feven, uma menina de doze anos que chegou sozinha através de um qualquer barco à deriva no mar, que, neste momento, tem uma família de acolhimento e apresenta um sorriso de quem entende esta etapa como uma oportunidade que, de outro modo, não existiria. Outras histórias arrepiantes existem nestes alunos que chegam de diversos pontos do mundo e que o destino os juntou numa sala de aula integradora, que lhes ensina as competências básicas de comunicação que os há-de preparar certamente para um futuro risonho.

As diversas delegações visitaram os moinhos de vento de Kinderdijk, que são um património raro da Unesco, e a cidade de Den Haag (Haia, como nós conhecemos), onde foi realizada uma visita guiada ao parlamento, nesta capital política do país, cuja capital financeira é Amesterdão.

Foram dias intensos, que certamente constituem uma lição futura para os docentes envolvidos.

Prof. António Costa, Projeto Erasmus+

O projeto "Erasmus+", sob o tema "Manifold Europe, Cultural diversity and integration", a desenvolver no biénio 2019-2021, inclui, além de Portugal, escolas da Áustria, Espanha, Finlândia, Holanda e Turquia, dando sequência às nacionalidades do projeto anterior.

NOTÍCIAS DA ESMS EM
www.esmsarmento.pt

reportagem do evento em https://www.youtube.com/watch?v=DYIaUWYIrSY

Erasmus +

Alunos de Erasmus + de visita a Braga

Uma equipa de Erasmus+, que envolveu dezanove alunos e quatro professores, visitou Braga, no âmbito dos objetivos do projeto, sob o tema "a romanização da Península Ibérica", em janeiro passado. Os professores António Costa, Brigitte Gomes, José Faria e Paula Silva acompanharam nesta saída os alunos do projeto Erasmus+. O percurso começou com uma visita guiada ao Museu D. Diogo de Sousa, incluindo os laboratórios de conservação e restauro da instituição, onde os alunos observaram e interagiram, o que melhorou por certo o nível de conhecimento e cultural dos intervenientes. A parte da tarde teve as visitas guiadas às Termas Romanas do Alto da Cividade e ao Núcleo Arqueológico da Fonte do Ídolo, na Domus da Escola Velha da Sé.

A visita efetuada permitiu o convívio e o fortalecimento dos laços de amizade entre os elementos presentes e contribuiu para o aprofundamento dos conhecimentos dos alunos.

Prof. António Costa, Projeto Erasmus+

A equipa portuguesa do Erasmus + conta com a colaboração de 27 alunos de 11 turmas da escola. Alguns destes alunos irão participar no intercâmbio, em Espanha, no próximo mês de Abril.

Museu D. Diogo de Sousa é um museu de arqueologia, aberto ao público desde junho de 2007. As suas coleções são fundamentalmente constituídas por espólio resultante da investigação arqueológica que tem vindo a ser realizada na região norte com um acervo que abrange um vasto período cronológico e cultural, compreendido entre o Paleolítico e a Idade Média. Para além das várias coleções, os alunos conheceram os vários laboratórios de conservação e restauro da instituição.

Notícias

1º PM

Multimédia de visita à RTP e ESMAD

Os alunos do primeiro ano do curso profissional de Técnico de Multimédia tiveram a oportunidade de conhecer, por dentro, o universo televisivo e radiofónico da RTP e Antena 1, através da visita efetuada aos estúdios, em janeiro.

As instalações da RTP no norte do país situam-se em Vila Nova de Gaia, no Monte da Virgem, onde estão equipados os estúdios de rádio e televisão públicas, onde trabalham cerca de 50 pessoas. Neste centro de produção, os alunos assistiram à emissão em direto da RTP 1, RTP3 e Antena 1. Ao longo da visita, foram dados a conhecer os vários pontos de filmagem e as complexas áreas técnicas. Em cada um desses locais foram revelados os diferentes processos de filmagem e sonorização de programas de televisão e de rádio. No percurso, houve a oportunidade única de receber explicações de alguns profissionais, como realizadores e assistentes técnicos, que se disponibilizaram para explicar alguns processos de produção e a função de vários equipamentos e instalações. A sofisticação que está por detrás do funcionamento de uma televisão e rádio é assinalável, mas, o que mais impressionou foi o estúdio virtual. Naquele local, toda a decoração foi substituída por um revestimento verde florescente e a cenografia colocada digitalmente. Foi ali que assistimos à emissão em direto para a RTP 3.

Na parte final da manhã, foi ainda possível assistir a dois programas em direto. O primeiro foi o 'Antena Aberta', da rádio Antena 1, onde o jornalista e diretor da emissão, António Jorge, entrevistou 2 alunos para o seu programa que foi dedicado ao tema do sedentarismo entre as crianças. No segundo, estivemos no estúdio onde é emitido a Praça da Alegria, o programa das manhãs da RTP1, apresentado pela Sónia Araújo e Jorge Gabriel. O saldo da visita foi, sem dúvida, muito positivo. Estar nos locais e ver as pessoas que só estamos habituados a ver na televisão é uma sensação muito boa. A simpatia e profissionalismo de todo o *staff* da RTP foi exemplar.

Após o almoço, visitamos a Escola Superior de Media Artes e Design (ESMAD), situada em Vila do Conde, onde fomos recebidos por um dos seus diretores, o Professor Telmo Carvalho. A ESMAD possui uma oferta de cursos superiores muito relevantes para alunos de multimédia, como Fotografia, Design, Vídeo e Multimédia. Nesta escola, foi possível conhecer os laboratórios de fotografia, multimédia com chroma key da escola e as suas várias salas de apoio a projetos. Para além disso, existem salas de informática equipadas com computadores workstations, uma sala de impressão 2D e 3D, uma sala de desenho, uma sala de produção gráfica, uma sala de trabalho para estudantes e uma oficina de design equipada com maquinaria para trabalhar vários tipos de materiais, uma estufa de pintura e uma sala de maquetagem. Os alunos tiveram a possibilidade de falar com docentes dos vários cursos e, assim, perceber que a escola privilegia uma abordagem de ensino focada nos projetos e autonomia dos alunos. Foi também possível conhecer alguns trabalhos que são desenvolvidos nesta escola através de um vídeo. A qualidade dos projetos foi muito impressionante.

Na visita aos estúdios da rádio, os alunos foram entrevistados, em direto, pelo jornalista e diretor da emissão, António Jorge, do programa Antena Aberta',

1º PTM e Prof. José Faria

11º AV1

Fieldtrip to RTP and Serralves

On the 24 January we went to Porto to visit RTP and Serralves Foundation to deepen our knowledge and shape our perception and concept of Art.

This trip helped to understand the work of prestigious Artists and realize that TV isn't only about entertainment and easy work but that it actually requires a lot of effort behind the scenes.

In the morning we went to RTP. A guide gave us a brief tour of the main building, showing us where and how they record the newscasts, the control rooms, the archive and the radio stations. There we got to understand what really happens behind the scenes and the amount to work that gets put into it. There's a big staff that takes care of things we don't notice, like the sound, image, light and make up, among others.

When we participated on a live show – Praça da Alegria – we learnt the art of performing on demand. We clapped when we were told to and some of the reactions of the audience weren't genuine, because they wanted to look good for the cameras. Despite that we enjoyed being there and learnt that recording a live show requires a lot of organization.

When the show ended, the presenters - Jorge Gabriel and Sónia Araújo -, were kind to let us take pictures with them. We also met Julio Isidro, an icon on Portuguese TV. We got the feeling that they love their work and they put a lot of dedication into what they do, so that they entertain the Portuguese viewers.

After lunch, at a shopping centre, we went to Serralves, where we were scheduled to visit three exhibitions. We started with Siza Vieira in the main room. We saw his sketchbooks, photos and models of some of his greatest projects. Then we briefly saw some of Cabrita's work - sculptures and panels. Finally, we headed outside towards the Serralves House where there was a Paula Rego's exhibition. They were done in different techniques such as pastel and acrylic. Even though the styles were very different, all the exhibitions were interesting.

Although we had a strict schedule, the guide managed to explain everything in such a way that we could understand and he was friendly and very helpful.

We really appreciated this day because it gave us a new perspective on some careers that we didn't know a lot about and also gave us an opportunity to see the work of some of the greatest Portuguese Artists.

We thank our teachers for the work they had to make this possible and give us the chance to grow as Artists.

11ºAV1

Notícias

10º SE1

Uma visita ao mundo do calçado

No dia 10 de dezembro de 2019, no período da manhã, os alunos da turma 10ºSE1, da Escola Secundária Martins Sarmento, acompanhados pela professora organizadora, Engrácia Bastos, e pela diretora de turma, Ana Isabel Dias, participaram numa visita de estudo à empresa de calçado "KYAIA - Fortunato O. Frederico & Cª Lda.", em Penselo, com a duração de cerca de 3 horas, no âmbito da disciplina de Economia A e inserida, predominantemente, na terceira unidade didática "A Produção de Bens e Serviços".

Fundada em 1984 por Fortunato Frederico e Amílcar Monteiro, a "KYAIA" é o maior fabricante de calçado português; lidera um grupo empresarial, com sede em Guimarães, mas com outras unidades produtivas em Paredes de Coura. Conta com mais de 600 colaboradores, um volume de negócios anual próximo de 55 milhões de euros e um modelo de negócio que se estende - para além da produção de calçado -, às áreas da distribuição, do retalho, mas também ao ramo imobiliário e das tecnologias de informação. Ao Grupo também pertence a Quinta da Eira do Sol, utilizada para casamentos, batizados, produção de vinhos e para apresentação dos catálogos de primavera/verão e outono/inverno, com a presença de estilistas estrangeiros e mundialmente conhecidos e, no ramo imobiliário, a Kya – Imobiliária S.A., localizada em Gonça, Guimarães.

A definição do catálogo é feita em Guimarães por designers externos ou pelo próprio gabinete de design interno.

Para divulgar a sua atividade empresarial, a KYAIA dispõe de um jornal próprio, com uma edição por ano.

A KYAIA é uma empresa aberta a novas ideias, procura sempre a maximização da satisfação dos seus clientes, fornecedores e colaboradores. Atualmente está presente em 59 mercados (quota de 97% no volume de negócios), dispersos por todo mundo, sendo que o Reino Unido, o principal destino das exportações desta empresa, sofreu uma quebra

A visita foi realizada no âmbito da disciplina de Economia A e inserida, predominantemente, na terceira unidade didática "A Produção de Bens e Serviços"

resultante do Brexit. Para contornar esta situação, a empresa procurou penetrar - mais intensamente -, no mercado norte-americano (com muito maior potencial de crescimento devido à sua dimensão).

A KYAIA pertence ao ramo do calçado, integra o setor secundário da atividade económica, segundo a classificação de Colin Clark, e o setor industrial, de acordo com a perspetiva de Jean Fourastié, laborando das 8 às 17 horas. Conta no seu portefólio com diversas marcas próprias:"Fly London" (principal), "Softinos", Foreva (cadeia de retalho) e, recentemente, "As Portuguesas" (esta marca nasceu de uma parceria com o Grupo corticeiro Amorim), sendo também vendedores da "Camel", mas de forma residual.

Para a comercialização dos produtos, a KYAIA dispõe de agentes internacionais, bem como de uma plataforma online "OVERCUBE" - tornando mais rápida a escolha de produtos por parte dos clientes -; estando também representada em vários outlets no país.

A empresa assume uma forte política ambiental, nomeadamente no reaproveitamento e/ou na reciclagem dos resíduos inerentes ao processo produtivo. Recentemente, a KYAIA criou uma showroom virtual que promete "revolucionar o processo de comercialização do calçado, tornando-o mais rápido, mais flexível e com menores custos". Paralelamente lançou a Rawcube - a nova marca de sapatos do grupo, 100% digital, isto é, leather free – sem recurso a produtos animais. Por outro lado, o nosso anfitrião mencionou que uma parte dos desperdícios tem como destino os aterros industriais, havendo partes recicladas, como as caixas de papelão onde recebem as matérias-primas, que são reutilizadas até ficarem sem possibilidade de uso, proporcionando um ciclo de vida mais longo aos bens. De salientar que a KYAIA produz parte da energia que consome. Em dias de sol, a empresa também usa a energia solar, energia 100% renovável, e vende à EDP o remanescente, tendo placas fotovoltaicas na parte exterior do edifício e na cobertura do parque de estacionamento. Esta visão do negócio confere-lhe sustentabilidade e um contributo para a economia circu-

Fundada em 1984, a "KYAIA" é o maior fabricante de calçado português; lidera um grupo empresarial, com sede em Guimarães, mas com outras unidades produtivas em Paredes de Coura. Conta com mais de 600 colaboradores, um volume de negócios anual próximo de 55 milhões de euros e um modelo de negócio que se estende - para além da produção de calçado -, às áreas da distribuição, do retalho, mas também ao ramo imobiliário e das tecnologias de informação

lar. Além disso, a política de responsabilidade social da empresa também é visível noutras ações, como por exemplo, na existência de cantina para os funcionários, na abertura de estágios a estudantes de escolas ou universidades. Destacamos que a empresa já proporcionou estágios a alunos provenientes de cursos profissionais de informática ou de outros cursos, da Escola Secundária Martins Sarmento (ESMS). Outro exemplo de preocupação social prende-se com o facto de a empresa tencionar construir um lar de idosos em Paredes de Coura.

A visita de estudo foi conduzida pelo Senhor Engenheiro Luís Gonçalves, que nos fez a apresentação institucional, na qual nos deu a conhecer o historial da empresa e elucidou acerca das estratégias de diferenciação, de exportação e de internacionalização que estiveram na base da evolução e do crescimento da empresa.

O senhor Engenheiro, ao longo de toda a visita, partilhou, apresentou, comentou e relatou certos pormenores sobre a produção, as matérias-primas utilizadas nos processos produtivos, a montagem das componentes dos sapatos, a dinâmica realizada com os colaboradores, as tecnologias que a empresa adquire e muito mais.

O engenheiro deixa claro que cada sapato tem processos e operações diferentes. Contudo, a empresa para ter uma produtividade maior, ou seja, para ser mais eficiente e competitiva, com os mesmos recursos consegue produzir mais, adquire e aposta na ajuda das inovações tecnológicas.

A KYAIA utiliza como principais matérias-primas pele de vaca, cabra, porco e cobra, mas também têxteis, malhas, algodão, colas, linhas, materiais sintéticos, borracha e metal. As formas - utilizadas apenas uma vez - inserem-se nas matérias subsidiárias, assim como a energia elétrica. Sendo todos estes materiais complementares, a pele é importada, essencialmente, da Itália (pele tratada) e do Brasil (pele em bruto não tratada). O processo produtivo desta empresa inclui como etapas principais o corte de peles e solas, a costura e a montagem, sendo este trabalho todo realizado manualmente ou com a intervenção de maquinaria, usando um sistema jato de água e faca vibratória para cortar peles. A costura é realizada em máquinas tradicionais e com recurso a mão-de-obra intensiva. A empresa tem ao seu dispor três linhas de montagem (duas tradicionais e uma em anel cíclico). Sendo uma empresa altamente sofisticada, com software específico utilizado nas máquinas, há produtos que não necessitam de passar pelas máquinas/etapas todas, existindo flexibilidade na produção. A eliminação de tempos intermédios reduz os tempos mortos, aumenta a produção e a produtividade. Todo o equipamento faz parte do capital técnico da empresa.

Esta empresa conta com um armazém/contentor dinâmico criado pela EFACEC, em 1989, sujeito a vistorias todos os anos e detém um sistema inteligente para a gestão de produtos, com incorporação de robotização, também possui um armazém industrial dividido em dois setores: um reservado a produtos acabados, prontos a serem expedidos, o outro destinado a matérias-primas; ambos estão devidamente organizadas e com itens catalogados.

Para o desenvolvimento da sua atividade, a empresa estabelece parcerias com universidades, INESC – TEC (Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência) e com CTCP (Centro Tecnológico do Calçado de Portugal), sendo que, dias antes da visita, este organismo tinha ministrado uma formação de 40 horas a 80 funcionários. Contudo, as formações podem ser realizadas por membros internos.

Com esta visita à empresa KYAIA conseguimos cumprir todos os objetivos fixados e concluímos que foi uma atividade importante, uma vez que se trata de uma organização económica muito rigorosa no trabalho e muito avançada a nível tecnológico, onde nos deparamos com automação no seu processo produtivo e logístico. Esta experiência permitiu-nos comparar as aprendizagens teóricas, em sala de aula, com a prática em contexto real, ajudando-nos a consolidar e aprofundar os nossos conhecimentos e competências. Possibilitou aos alunos terem diferentes perspetivas sobre a indústria do calçado, nomeadamente sobre a relevância do controlo de qualidade, a importância e a dimensão da formação profissional na área, o valor do sapato do ponto de vista histórico da empresa e a sua evolução, além da visão industrial e, por fim, a produção do sapato nas diversas fases de produção e acabamento.

Acreditamos que estas visitas da disciplina de Economia nos preparam para o mercado de trabalho, enriquecem-nos o currículo, porque, ao visitarmos uma entidade destas, ficamos com uma noção mínima daquilo que se passa na realidade das empresas e assim sentimo-nos mais preparados, já que hoje são necessárias boas bases para qualquer profissão.

Por fim, agradecemos muito esta oportunidade de aprendizagem aos proprietários da KYAIA, ao Engenheiro Luís Gonçalves, que partilhou connosco o seu vasto conhecimento, de uma forma acessível e gentil, bem como à professora de Economia, pela iniciativa, e à Diretora de Turma que nos acompanhou.

Diogo Ribeiro, Fábio Costa e Hawane Fernandes, 10°SE1

Notícias

10º SE3

Visita em torno das manufaturas de calçado

No passado dia 13 de dezembro, a turma 10ºSE3 da Escola Secundária Martins Sarmento teve a oportunidade de realizar uma visita de estudo organizada pela professora de Economia, Engrácia Bastos, à empresa de calçado de segurança "AMF Safety Shoes", em Tabuadelo, Guimarães, tendo o acompanhamento da professora da disciplina e da diretora de turma, Susana Ribeiro.

A turma foi recebida pelo anfitrião, o CEO da empresa, engenheiro Albano Fernandes, que lhes deu uma palestra, divulgando o historial da empresa, referindo as características que a diferenciam dos seus concorrentes e esclareceu todas as dúvidas dos alunos.

A empresa foi fundada por Albano Fernandes em 1999. Numa fase inicial, apenas produziam para outras empresas/marcas (subcontratação) e realizavam negócios locais, de pequena escala; porém, ao longo do tempo, com ambição e bastante investimento, foram capazes de internacionalizar a empresa, sendo esta atualmente, de acordo com o dono, "multidisciplinar, evoluída e inovadora".

Faz parte do grupo empresarial a "Aloft" - encarregue da produção de solas, em Vila do Conde; a "Safety Shoes", distribuidora no Porto, e a "ToWorkFor Espanha". Segundo o Eng. Albano, uma das formas mais bem-sucedidas de internacionalização da empresa, acompanhando a cada vez mais recente globalização, é precisamente a criação de filiais, pois representam investimento direto no estrangeiro (mercado internacional), o mercado importa e consome em maior volume. Assim, a empresa tem filiais no Canadá, União Europeia, Rússia, Cazaquistão, Austrália, Chile e Uruguai, que são importantíssimas para a manutenção da competitividade e presença de mercado da empresa.

Criada em 2016, a marca ToWorkFor é a mais recente do grupo AMF. Nasceu para encontrar soluções para o mercado de trabalho, produzindo calçado resistente o suficiente para ser usado em diferentes ambientes, mas com uma estética atraente.

Num intervalo de tempo de 13 anos, a AMF apresentou uma subida acentuada nas vendas passando de 0,9M em 2005 para 14M em 2018. O mesmo se verificou no investimento, que subiu de 0,1 M para 0,65 M. Os colaboradores neste período de tempo quintuplicaram, ou seja, passaram de 28 para 140. O engenheiro Albano afirma que o investimento é um aspeto essencial para qualquer marca em crescimento, mencionando que uma marca que não invista tem uma elevada probabilidade de entrar em falência.

O sucesso do grupo AMF deve-se, maioritariamente, à aposta na inovação tecnológica e na investigação & desenvolvimento realizados, nomeadamente nas áreas da podologia e da inovação dos materiais. A utilização da tecnologia 3D Bonding permite produzir calçado sem costuras para prevenir irritações na pele. Esta tecnologia garante que os custos de produção sejam iguais, caso esta seja feita em Portugal ou na China.

A linha infinity lançada em 2018 representa a primeira marca portuguesa a ganhar o título de melhor produto atribuído pela "If Design Award" (prémio de renome internacional).

O objetivo é aproximar a indústria cada vez mais da automação e da digitalização em Portugal, diminuindo assim o nº de trabalhadores menos qualificados e aumentando a procura de trabalhadores com um nível de qualificação superior, ou seja, há uma mudança no mercado de trabalho que está a acontecer e o perfil de colaboradores que se ajusta às necessidades das empresas é muito diferente, pois requer múltiplas competências, maior versatilidade e o domínio de idiomas estrangeiros, sobretudo inglês.

A empresa produz cerca de 4000 pares por dia e tem 140 trabalhadores. Atualmente, a marca exporta para 35 regiões diferentes, como o Canadá, a Austrália, a Rússia e a Europa, estando presente nos 5 continentes. Tem parcerias com diversas marcas: AKI, Michelin, INEM e Lidl são algumas delas. A AMF inovou na medida em que produz calçado protetor com um aspeto casual, lançando modelos novos ciclicamente (a sua coleção possui modelos que podem suportar até 1 tonelada de peso e modelos com solas à prova de pregos).

O que diferencia a AMF dos outros concorrentes é a sua capacidade de inovar e de criar modelos diferentes e

inovadores sem nunca deixar de incluir neles tecnologia moderna e qualidade (dos materiais e dos meios de produção). A empresa tem também políticas internas que se integram na Economia Circular (lecionada ao longo do 1º Período), tais como a utilização de energias alternativas (painéis solares), a redução da pegada ambiental, a eficiência energética, a utilização de materiais ambientalmente seguros, reutilizados e reutilizáveis e uma produção, segundo o anfitrião, que cumpre os requisitos de sustentabilidade.

No âmbito dos conteúdos da disciplina de Economia, que se inserem na unidade 3 (Produção de Bens e Serviços), uma das alunas interveio questionando os engenheiros acerca das matérias-primas utilizadas na produção dos modelos. O engenheiro Rui Moreira, Diretor-Geral da empresa, esclareceu-a, enumerando as matérias-primas mais utilizadas: microfibra, pele (que confere a resistência), borracha e cola e apresentou ainda algumas alternativas inovadoras também utilizadas na produção do calçado da "Safety Shoes", PU, termo PU (TPU), EVA (um material que confere a leveza) e ainda pneus (utilizados na sola de um dos modelos de botas). Podemos classificar estas matérias-primas como bens materiais, económicos, de produção, duradouros e sucedâneos/substituíveis.

O engenheiro Albano foi também questionado por um dos alunos relativamente aos custos de produção (também integrados na matéria dada). O modelo utilizado como exemplo tinha um preço para os distribuidores de cerca de 35/40€ e final (para os consumidores) de 65/70€, o que significa que o preço à saída da fábrica é cerca de metade do preço suportado pelo consumidor final, pois a outra metade é repartida pelos intermediários (comerciantes e distribuidores).

Com o auxílio de uma tabela projetada, foi possível verificar os custos exatos da produção desse mesmo modelo supracitado, concluindo que os gastos são diversos, não só nas matérias-primas mas também na automação e tecnologia (muitas vezes específica para um só modelo), nos moldes, no embalamento, na etiquetagem, na distribuição, nas taxas de importação, e ainda incluindo uma percentagem mínima de lucro para a empresa no preço do produto final.

Por último, antes de passarmos à visita às instalações fabris, o engenheiro e dono da empresa, Albano Fernandes, de acordo com a sua experiência, realçou a importância da competência da comunicação noutras línguas (articulando com a disciplina de inglês) devido à cada vez mais relevante globalização, pois no setor secundário, neste ramo de calçado industrial, é extremamente importante saber comunicar com o mercado externo pois, segundo o anfitrião, o mercado nacional é limitado sendo, por isso, necessário apostar nas exportações e na criação de filiais noutros territórios.

Iniciou-se a visita com uma passagem pelo átrio onde estavam expostos alguns dos modelos da empresa e o respetivo ano e linha.

Os alunos foram, seguidamente, divididos em dois grupos (um acompanhado pelo CEO e pela professora de Economia e o outro pelo Diretor-Geral e pela diretora de turma) e encaminhados para a parte superior da empresa onde se localizam os diferentes departamentos.

Os primeiros departamentos visitados foram o de Marketing, Estudos de Mercado, Comunicação e Web, onde foram oferecidos aos alunos dois panfletos informativos da "Allshoes" e uma caneta. Estes departamentos, segundo o que foi lecionado ao longo do primeiro período, são essenciais para os fatores de consumo extra-económicos como a publicidade e a moda, que garantem o crescimento do volume de vendas de uma empresa.

No departamento seguinte, o de Design, os alunos contactaram com a equipa comercial que trata dos estudos de mercado, investigando os gostos e preferências dos consumidores para criarem modelos exequíveis e com adesão do público-alvo. Procuram, também, (mais uma vez abordando a Economia Circular e políticas ambientais sustentáveis) utilizar nos modelos materiais recicláveis e reutilizáveis com reduzido impacto ambiental.

Os alunos prosseguiram, de seguida, para os laboratórios onde são realizados ensaios físicos: testes de resistência à perfuração, ao impacto de força e pressão e de flexibilidade, garantindo assim a qualidade e segurança de todos os modelos. Foi mostrado aos visitantes o funcionamento de diversas máquinas utilizadas nestes testes.

O departamento seguinte foi o de automação e injeção de solas, onde os alunos exploraram com maior detalhe os conceitos de automação e inovação tecnológica. As máquinas utilizadas funcionavam sem a necessidade de setores de montagem e facilitavam o trabalho humano. Em média, segundo o guia, engenheiro Albano, as máquinas produzem 600 pares por noite com 3 funcionários, cada uma com um custo médio de 1,2M €, sendo estas um exemplo do capital fixo da empresa.

Durante a visita, a turma teve possibilidade de assistir ao processo produtivo: começaram por moldar o conforte, de seguida colocaram a biqueira no sapato, montaram a pele, fecharam a parte de trás do sapato, abriram as fibras, cardaram a lateral, colocaram cola na sola e no corte, retiraram o excesso de cola, desenformaram e, por fim, fizeram acabamentos de limpeza, colocaram atacadores e pintura.

Esta atividade proporcionou aos alunos desenvolver competências de aprendizagem, em contexto de trabalho, o que é sempre muito enriquecedor, tendo contribuído para a formação individual de cada um na área da Economia. Foi possível contactar com o mundo empresarial, compreender as etapas do processo produtivo, bem como a necessidade de apostar na inovação e a importância da tecnologia sofisticada em empresas de referência. Na despedida, a professora Engrácia agradeceu muito aos proprietários da empresa (Eng. Albano Fernandes e Dr. Domingos Almeida) pela oportunidade desta experiência excecional e enalteceu o espírito de responsabilidade social, de solidariedade e de Humanidade desta empresa que, não obstante ter sido a última a ser contactada (em cima da hora) e de a data coincidir com a véspera de dois eventos importantes da empresa – Festa de Natal para filhos de colaboradores e 20º aniversário da empresa -, estando toda a organização numa azáfama, disponibilizaram-se para aceder ao pedido da própria, ao contrário de muitas outras empresas da região.

A turma 10ºSE3 agradece à professora Engrácia pela organização da mesma e à professora Susana pelo acompanhamento.

Ana Freitas, Sofia Nunes e Tiago Freitas, 10°SE3

10º SE2

Uma Viagem ao Mundo da Metalomecânica

Na manhã de quinta-feira, 12 de dezembro, os alunos da turma 10ºSE2, acompanhados pela Profª de Economia e Diretora de turma, Engrácia Bastos, e pela Profª de Educação Especial, Manuela Almeida, participaram numa visita de estudo, no âmbito da Unidade 3 - «A Produção de Bens e Serviços», à empresa sede do Grupo empresarial Pinto Brasil, SGPS SA (Sociedade Gestora de Participações Sociais), em Guardizela, com o objetivo de aprofundarem os seus conhecimentos relativamente à produção e processo produtivo de uma empresa industrial.

O Grupo Pinto Brasil tem como objetivo estratégico o crescimento dinâmico e sustentável dos seus negócios, através da melhoria contínua dos seus processos, produtos e serviços, bem como a requalificação dos seus Recursos Humanos.

Desde 1991, o grupo possui uma estratégia de crescimento no setor da indústria, diversificando as suas atividades, internacionalizando-as, e hoje é um grupo empresarial forte, que atua em áreas de negócio distintas, como a Pinto Brasil indústria - direcionada para a indústria aeronáutica e automóvel; a Metalpaint, pertencente ao setor dos serviços; a GenSYS - empresa do ramo das tecnologias de informação e, na área de construção, a empresa Tecnocampo.

A empresa que visitamos do Grupo Pinto Brasil insere-se no ramo de metalomecânica e integra o setor secundário de atividade económica, segundo Colin Clark. Trata-se de uma empresa de referência da nossa região, situando-se fora do setor tradicional que caracteriza o Vale do Ave – Têxtil e Calçado. A sua produção baseia-se em produtos com elevado valor acrescentado, como estantes de suporte automóvel, robôs e linhas de produção. Estes produtos destinam-se, maioritariamente, à exportação para diferentes mercados internacionais.

Para além da produção nacional, este grupo expandiu o seu negócio, tendo efetuado investimento direto noutros continentes, pelo que detém unidades produtivas em vários pontos do globo, como Alemanha, México, Brasil, Guiné-Bissau, Tunísia, Marrocos. As empresas deste grupo em Portugal têm, no seu conjunto, 600 colaboradores.

Por volta das 10:30 horas da manhã, os alunos chegaram à empresa e foram simpaticamente recebidos pela Doutora Patrícia Pinto, diretora de Recursos Humanos, e pela Doutora Lídia Silva, diretora do departamento de marketing, tendo-os encaminhado para um moderno auditório onde fizerem uma breve apresentação do historial do Grupo Pinto Brasil, da sua missão e valores, bem como da sua estratégia de crescimento e de sustentabilidade.

"Pessoas, Inovação, Parcerias, Responsabilidade, Ambição, e Sustentabilidade são os valores por que se rege o Grupo Pinto Brasil e que são completamente transversais a todas as empresas do Grupo."

A empresa é bastante inovadora. Aposta na mecanização da produção, ou seja, é uma empresa de capital intensivo e não de mão-de-obra intensiva e conta, neste momento, com 235 colaboradores numa área com 20 000 m2; as suas vendas anuais rondam os 20 milhões de euros.

Depois de terminada a apresentação, os alunos dirigiram-se para a fábrica, onde puderam observar e compreender melhor as etapas do processo produtivo, acompanhados pelo Eng. Jorge Guimarães. Por razões de segurança, todos os visitantes vestiram um colete sinalizador antes de entrar nos departamentos fabris e foram advertidos para circularem nos corredores que estavam demarcados.

Quando entrámos, confrontamo-nos com o gabinete técnico, onde se planificam os projetos que serão executados pelos trabalhadores da fábrica. De seguida, fomos até à primeira fase do processo produtivo - o armazém de matérias-primas (capital circulante). Este armazém estava equipado com equipamentos de transporte (empilhadores) e outras máquinas que facilitam o trabalho dos técnicos (capital fixo).

A 1ª etapa acontece quando o armazém de matérias-primas recebe informações sobre as matérias-primas que serão precisas (requisição) e envia-as para o setor das máquinas de corte a laser.

Na 2ª etapa, as matérias-primas rececionadas são transformadas em produtos intermédios/semiacabados, isto é, produtos que serão utilizados como matérias-primas nas etapas seguintes.

Na 3ª etapa, os tubos e chapas cortadas são transportados para a secção de dobragem, onde irão sofrer transformações realizadas por máquinas CNC (Controlo Numérico Computorizado). Os produtos têm 5 destinos diferentes: maquinação, protótipos, montagem, serralharia e lacagem.

A maquinação é a 4ª etapa, onde os produtos voltam a sofrer transformações, mas desta vez, realizadas por fresadoras. A 5ªfase é a soldadura robotizada, que passa por soldar os vários componentes de um produto através de robôs altamente programados e não sofre ação humana. A 6ª fase do processo é caracterizada pelo corte dos materiais que o laser não consegue cortar, nomeadamente o maciço em aço. Nesta fase é usada uma máquina de cortar equipada com duas serras minuciosamente preparadas para o efeito. Tudo o que é chapa ou tubos é cortado na 2ªFase - corte através do laser.

Entre as 6ª e a 7ª fases localiza-se um armazém de produtos intermédios que, assim como o nome indica, armazena produtos que são necessários para a produção de outros.

A lacagem é a 7ª etapa - onde os produtos semiacabados são pintados após a soldadura. A 8ª - última fase do processo de fabrico - corresponde à secção de montagem. É aqui que todos os produtos intermédios são montados pelos profissionais do serviço, passando de bens intermédios para bens finais/acabados. Os produtos finais desta empresa são posteriormente vendidos a outras fábricas e auxiliam na produção destas.

A fase posterior à montagem diz respeito à secção que embala os produtos finais. Depois de embalados, os produ-

tos seguem para um armazém de "produtos acabados", que tem como nome técnico "expedição". Importante salientar também a existência de um armazém de componentes, cujo objetivo é guardar itens mais pequenos, mas também muito importantes no processo produtivo: os parafusos e as porcas, por exemplo.

A expedição nesta empresa pode ser feita através do transporte da responsabilidade do cliente ou através do envio dos produtos encomendados por meios de transporte disponibilizados pela Empresa Pinto Brasil ou subcontratados por esta.

As matérias-primas utilizadas na produção provêm, maioritariamente, de empresas nacionais, podendo também ser adquiridas no mercado externo, dependendo do tipo de matéria necessária. A produção desta empresa é executada de acordo com as encomendas dos clientes, ou seja, não é em série, pelo que se ajusta às necessidades/pedidos de cada cliente.

Esta empresa recorre ao uso de robôs altamente informatizados e programados, nomeadamente na área da soldadura.

Depois da visita à fábrica, foi oferecido um lanche aos alunos e professoras, onde puderam relaxar e conviver.

A visita realizada à empresa Pinto Brasil trouxe inúmeras vantagens para os alunos, pois deu-lhes a oportunidade de compreenderem melhor o conceito de processo produtivo e as operações que integra, como funciona uma empresa, bem como a estrutura interna e a tecnologia utilizada por uma indústria inovadora, na medida em que tomaram conhecimento de uma realidade da qual só tinham a perspetiva teórica. Perceber os diversos processos - desde a matéria-prima e a sua transformação até chegar ao produto final - é algo que só se aprende bem em contexto empresarial.

Depois desta visita de estudo, toda a logística de uma empresa (ou quase toda) ficou mais presente na memória de cada um e transmitiu-nos diversas aprendizagens que futuramente poderão ser muito úteis na nossa vida enquanto profissionais.

Esta experiência foi de facto muito enriquecedora em termos curriculares para todos os participantes. Por um lado, não fazíamos ideia que tínhamos no nosso tecido empresarial concelhio uma empresa com esta dimensão e importância para a economia portuguesa. O ver de perto o processo produtivo dá uma perceção diferente das coisas, pelo que possibilita o contacto com a realidade e quão é complexo termos ao nosso dispor o produto acabado que foi objeto de tantas operações complementares.

Um dos aspetos que mais impressionou foi a importância que a empresa dá às pessoas, pois a forma como as envolve nos processos organizativos e de decisão faz com que encarem a empresa como se fosse delas. Consideramos que a valorização do capital humano é a base do sucesso deste grupo.

Para que tudo funcione, é necessária uma gestão eficaz e sempre atenta à mudança envolvente. Não basta somente produzir, tem de se analisar o mercado alvo para quem produzimos, quais os concorrentes, que vantagens/mais-valias tem o produto face aos outros, e como produzir ao menor custo (maximizar a produtividade) versus melhor produto (potenciar a competitividade). Tudo isto tem de ser enquadrado na gestão eficiente e eficaz de uma empresa.

Importa agradecer às Doutoras Patrícia Pinto e Lídia Silva e ao Engenheiro Jorge Guimarães pela disponibilidade de nos terem recebido com tanta cortesia e tendo demonstrado total abertura para esclarecerem as nossas dúvidas e por nos terem brindado

A visita realizada à empresa Pinto Brasil trouxe inúmeras vantagens para os alunos, pois deu-lhes a oportunidade de compreenderem melhor o conceito de processo produtivo e as operações que integra, como funciona uma empresa. Esta empresa recorre ao uso de robôs altamente informatizados e programados, nomeadamente na área da soldadura.

com uma oferta de muita utilidade (porta-chaves/pen).

Fica registado, com muito apreço, o esforço que a Prof. Engrácia Bastos despendeu para nos permitir ter esta experiência, que fará toda a diferença no sucesso da nossa vida de futuros "Economistas/Gestores de Empresas".

Um agradecimento especial ao fundador da empresa por ter autorizado esta visita de estudo, o que revela que a empresa assume uma política ativa de responsabilidade social para com a comunidade - patente na preocupação de propiciar aos jovens uma educação de qualidade.

A turma 10ºSE2 agradece esta experiência fantástica!

Pedro Guimarães e Rui Mendes, 10º SE2

Notícias

Fieldtrip

Visit to Plataforma das Artes e da Criatividade

On 27th September, World Tourism Day, our class 1st PR and our teacher of English went for a walk in the city centre and visited the museum José Guimarães International Centre of Arts in Plataforma das Artes.

José Guimarães International Centre of Arts is a museum with modern architecture featuring artwork and rotating exhibitions in a gallery-style space. Plataforma das Artes e da Criatividade is an infrastructure project that transformed the old market of Guimarães into a multifunctional space dedicated to artistic, cultural and social activity. The exhibition area of Platforma das Artes e da Criatividade is named after the artist José Guimarães, a native of the city, who has deposited a large number of the most important pieces of the three collections he has been gathering for about five decades – African Tribal Art, Chinese Archaeological Art and Pre-Colombian Art . This museum also has works by other contemporary artists and objects of popular, religious and cultural heritage. José Guimarães International Arts Centre consists of 13 exhibition rooms, a shop, a cafeteria, a conference room and a black box. For those who don't know, José Guimarães was born on 25th November of 1939 in Guimarães. He is a well-known Portuguese artist who has many works of painting and sculpture in museums around the world.

It was indeed a different class and a special day. We visited some exhibitions of other authors and we took a lot of photos, made some videos, and had fun admiring José Guimarães's pieces of art. We had the chance to visit a great museum and we also had the chance to learn about unknown cultures and tribes. Looking forward to the next visit!

Abu Sayed, 1st PR

11º SE2

Visita de estudo à JF Almeida S.A.

Na manhã do dia 22 de janeiro do corrente ano, no âmbito da disciplina de Economia, os alunos da turma do 11º SE2, acompanhados pelos professores Dra. Domitília Sousa e Dr. Domingos Machado, visitaram a empresa têxtil JF Almeida SA, em Moreira de Cónegos, concelho de Guimarães. Aí foram recebidos pelo Diretor dos Recursos Humanos e por outro elemento da empresa.

A JF Almeida SA, criada em 1979, é uma referência no setor têxtil para o lar. Cerca de 80% da sua produção é para exportação. O CEO da empresa é Joaquim Almeida.

Durante a visita, o Diretor dos Recursos Humanos, além da visita às instalações, apresentou aos alunos os vários projetos desenvolvidos e explicou-lhes a cadeia produtiva da empresa, a qual se inicia com a preparação das fibras e fiação, passando pelas fases intermédias de tecelagem, tinturaria e acabamentos, a que se seguem a confeção e expedição.

Os alunos foram colocando questões, às quais o diretor respondeu, tornando-se esta visita numa verdadeira aula de gestão e funcionamento de uma empresa. Com esta visita, os alunos tiveram oportunidade de ter uma visão geral da gestão, funcionamento e projetos desenvolvidos por uma empresa, que lhes poderá ser útil como futuros gestores e economistas.

Nuno Salgado, 11°SE2

Fieldtrip

Projeto Ave para Todos

Com vista a envolver a comunidade escolar na preservação e revitalização dos recursos hídricos locais, a nossa escola aderiu ao projeto piloto "Ave para Todos".

E como protegemos melhor aquilo que conhecemos e gostamos mais, 36 alunos de 12º ano terão oportunidade de trabalhar, em parceria com a equipa técnica do laboratório da paisagem e com o projeto Eco Escola, uma vez por mês, de forma a se apropriarem de ferramentas teórico-práticas para uma análise crítica multidisciplinar dos indicadores de qualidade ecológica do rio. A primeira sessão de trabalho ocorreu no passado dia 5 de fevereiro e nela foram já produzidos cartazes sobre a biodiversidade das margens e leito do rio Ave, em exposição na biblioteca.

Vamos, assim, difundir boas práticas para a conservação das margens e leito do rio Ave e aprofundar o sentimento de pertença face a este recurso de tão elevado valor patrimonial, cultural e paisagístico. Fica atento!

Projeto Eco Escola, Profª Gisela Freitas

O Ave para Todos" é um projeto desenvolvido pela Câmara Municipal de Guimarães, no âmbito da Estrutura de Missão para o Desenvolvimento Sustentável - Guimarães 2030, a ser implementado pelo Laboratório da Paisagem.

A Dança e a Filosofia

Na tarde do dia treze de fevereiro, pelas 14h30, no ginásio da escola secundária Martins Sarmento, a turma do 12º LH2 participou no primeiro laboratório do projeto "A Dança e o Ensino Criativo".

As professoras Fátima Brochado, Alexandra Faria e Paula Faria aderiram a esta iniciativa inovadora, abraçaram este projeto desenvolvido pela Companhia Paulo Ribeiro e posto em prática pela Oficina do Centro Cultural Vila Flôr. Esta projeto propõe uma articulação entre a dança e a expressão corporal com as disciplinas curriculares, no caso concreto com a Filosofia, e a capacidade crítica, com o objetivo de promover a aproximação entre o pensamento e o mundo artístico.

Esta atividade realizou-se em dois momentos distintos, o primeiro que foi dirigido a professores e que teve lugar no Centro Cultural Vila Flôr, o segundo momento dirigido a alunos e que teve lugar na escola.

Nesta oficina, os alunos envolvidos, sob a orientação da artista Leonor Barata, tiveram a oportunidade de vivenciar esta experiência e perceber a ligação entre um corpo dançante e um pensamento que encerra em si grandes questões filosóficas transversais a todos nós e presentes em todos os tempos.

No final, os alunos fizeram um balanço muito positivo, mostraram a sua satisfação em participar neste projeto, destacando a importância deste tipo de atividades na promoção de uma aprendizagem lúdica e diferenciada.

A Dança e a Filosofia é o primeiro laboratório do projeto A Dança e o Ensino Criativo, desenvolvido pela Companhia Paulo Ribeiro, que propõe um cruzamento da dança com as disciplinas curriculares, com o objetivo de promover a aproximação entre o pensamento educativo e o mundo artístico.

Profªs Alexandra Faria, Fátima Brochado e Paula Faria

Desporto Escolar

Torneios solidários de Natal

Como já tem vindo a acontecer há vários anos, foi nos últimos dias de aulas do 1º Período que se realizaram os Torneios Desportivos que este ano tiveram um cariz solidário.

Os professores do grupo de Educação Física, para além da organização dos torneios de Voleibol e Badminton, ainda dinamizaram uma campanha solidária para a qual foi sugerido às turmas intervenientes um contributo no sentido de oferecerem alimentos não perecíveis para serem doados ao Banco Alimentar. Os alunos participaram nesta atividade, distribuídos pelas duas modalidades que representam, da melhor forma, a sua vontade de superação e dedicação. O Espírito Desportivo e o *Fair Play* foram uma constante, salientando o trabalho de arbitragem da responsabilidade dos alunos, dos voluntários do Projeto Voluntariado MS, de outros alunos, que se disponibilizaram para colaborarem e ainda dos alunos do ensino especial.

O objetivo de envolver o maior número possível de jovens e estimular o seu interesse pelo desporto e serem solidários foi alcançado nesta atividade que envolveu 36 turmas no torneio de Voleibol, 25 alunos no torneio de badminton, conseguindo-se 1389 Kg de alimentos que entregamos no Banco Alimentar

Houve um consenso alargado de que os torneios tiveram uma influência positiva sobre todos os participantes e tiveram o êxito esperado!

Grupo de Educação Física

Os vencedores:

Torneio de Voleibol
1° lugar: 11° CT6
2° lugar: 12° CT3

Torneio de Badminton Mas/Fem.
1° lugar: João Sousa, 3° PS
1° lugar: Kyara Ribeiro, 11° CT6
2° lugar: Vera Sofia, 12° CT2

A edição deste ano dos torneios de natal envolveu 36 turmas no torneio de Voleibol, 25 alunos no torneio de badminton, conseguindo-se 1389 Kg de alimentos que foram entregues ao Banco Alimentar

Desporto Escolar

Corta-Mato Escolar 2020

Realizou-se na manhã do dia 22 de janeiro o nosso Corta-Mato Escolar.

Tivemos uma participação nos escalões juvenis femininos e masculinos, num total de 211 alunos inscritos.

A prova decorreu dentro das expectativas, com empenho e interesse demonstrados na participação dos nossos atletas. Agradecemos a preciosa colaboração das turmas de saúde, de multimédia, da associação de estudantes, do projeto voluntariado Martins Sarmento e Direção da escola.

Grupo de Educação Física

Joana Dias, Joana Magalhães, João Lopes, João Novais

Os vencedores do Corta-Mato:

1º Diana Pereira, 10º SE2
2º Matilda Branco, 10º CT1
3º Marta Ribeiro, 12º CT5

1º Nuno Alves, 12º CT1
2º Rafael Alves, 12º CT1
3º José Afonso, 11ºCT2

NOTÍCIAS DA ESMS EM
www.esmsarmento.pt

Línguas

Escola Inglesa

A Escola Inglesa é uma instituição com vasta experiência e reconhecimento em programas internacionais. Devidamente autorizada pelo Ministério da Educação para ministrar Cursos de Línguas e acreditada pela DGERT, oferece uma vasta gama de cursos de Inglês de verão, no Reino Unido, proporcionando oportunidades para a aprendizagem da Língua Inglesa em imersão total na cultural e língua Inglesas.

Todos os cursos de Inglês ocorrem em turmas multinacionais e, no final do curso, os alunos recebem um certificado de conclusão. Os alunos ficam alojados em colégios ou campus universitários, com pensão completa e têm o acompanhamento permanente de professores e técnicos experientes. Os dias são preenchidos não só com as aulas de Língua, mas também com atividades culturais e de interação multicultural, de lazer e visitas a locais de interesse.

Neste momento, encontram-se abertas as inscrições para dois cursos de Verão, de duração de uma semana, em Londres (Colindale College) e Dublin (Griffith College), como se pode ver pelas imagens, mas a Escola oferece ainda muitos outros cursos, da mesma ou de duração mais longa, nestes e noutros espaços/locais, que podem conhecer em https://escolainglesa.com.

Profª Carla Menezes

Clube de Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho

Somos o que respiramos!

Atendendo à época de frio e chuva que atravessamos, a tendência é mantermos as janelas das salas de aula fechadas, mesmo durante os intervalos. O ar fica pobre em oxigénio, cheio de humidade e quente, favorável à propagação de doenças e à criação de sonolência.

A pedido do Clube "Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho", a turma do 2º PM elaborou cartazes para alertar a comunidade escolar para esta situação, incentivando a abertura das janelas para que o ar se torne mais leve e saudável. Os cartazes selecionados foram fixados em vários locais da Escola.

Como resultado desta campanha têm-se encontrado mais janelas abertas durante os intervalos. Apelamos para o continuarem a fazer pois, só assim, contribuiremos para um agradável e saudável ambiente de trabalho.

Clube de Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho

Projeto de Turma 1º PM

"UAARE" e "Atividade Física e Saúde" sob o olhar da Multimédia

Este ano, os alunos do 1º PM foram incumbidos de ajudar a divulgar os clubes/projetos da Escola Secundária Martins Sarmento aos futuros alunos, no âmbito do projeto de Empreendedorismo Social e Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola. Os projetos que contemplaremos são a Atividade Física e Saúde e a UAARE - Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola.

O projeto Atividade Física e Saúde concentra-se na realização de palestras e ações de formação com o objetivo de incentivar os alunos a adotarem hábitos corretos e seguros relacionados com atividade física e saúde nas suas vidas pessoais e escolares

Já a UAARE tem como objetivo primordial incitar com sucesso a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas do ensino secundário de alto rendimento ou que integram seleções nacionais.

O grupo responsável por este projeto de turma são: Joana Dias, Joana Magalhães, João Novais e Leonor Cunha. Numa fase inicial, começamos por reunir os responsáveis pela concretização destas duas iniciativas, os professores Adelino Carvalho e Rui Faria, com a finalidade de recolher algumas informações sobre os projetos em questão, nomeadamente no que consiste e as atividades que se pretendem realizar em virtude do mesmo. Segundo o professor responsável pela UAARE, este projeto já dinamizou a cerimónia de assinatura do compromisso de conciliação da carreira dupla dos alunos pertencentes ao projeto no passado dia 11 de setembro de 2019. Será também realizada uma atividade durante a Semana Cultural 2020, porém esta ainda não se encontra definida. Além destas atividades, durante o ano letivo, está a decorrer uma formação creditada a nível nacional a todos os elementos que compõem as equipas nas 19 escolas com as UAARE.

Por sua vez, as atividades do Projeto Atividade Física e Saúde incluem palestras/ações de formação acerca do Suporte Básico de Vida, sobre o dopping (ingestão de substâncias químicas que influenciam o comportamento dos desportistas), sobre as lesões desportivas e sobre os hábitos alimentares de um cidadão normal e de um desportista de alto rendimento.

Joana Dias, Joana Magalhães, João Novais e Leonor Cunha, 1° PM

O projeto de turma do 1°PM aglutina a Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola e os Originais. Consiste na constituição e qualificação de oito equipas de alunos responsáveis por promover a dinâmica da escola e os seus projetos e clubes. Futuramente, tem como objetivo a submissão ao 'Orçamento Participativo Escolas 2020', promovido pelo Município de Guimarães, e os seus resultados serão expostos na III Mostra de Projetos.

Projeto de Turma 1º PM

GAIA e Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho

O tema do nosso projeto de turma consiste na promoção do Gabinete de Apoio e Informação ao Aluno (GAIA) e do projeto Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho. Pensamos desenvolvê-lo através da criação de suportes de comunicação gráfica, tais como cartazes, panfletos e vídeos publicitários e o acompanhamento das suas iniciativas através de reportagens fotográficas. O grupo que está a trabalhar neste projeto é constituído pelos alunos Lara leite, Teresa Fernandes e Vítor Faria.

A responsável pelo GAIA é a professora Frederica Sampaio, que nos explicou em que consiste esse serviço. De acordo com esta responsável, o GAIA é um serviço disponível para alunos com dúvidas ou problemas de índole afetiva, sexual e problemas relacionados com a utilização da internet. Uma das atividades relacionadas com este projeto realizou-se no dia 10 de Janeiro de 2020, subordinada ao tema "Os perigos da utilização indevida da internet".

Por sua vez, as professoras responsáveis pelo Projeto de Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho são Elisa Faria e Maria Domitília, que nos explicaram tratar-se de um serviço que consiste em sensibilizar a comunidade escolar, pais e familiares dos alunos, para a aquisição de boas práticas de higiene e para a necessidade de cumprir as regras no local de trabalho que visem a segurança de pessoas e bens. As atividades que estão planeadas neste âmbito são inquéritos sobre o ruído a que estão sujeitos ao longo do dia e o tratamento dos mesmos e uma ação de sensibilização para prevenir os riscos da exposição ao ruído através de palestras com o representante da ACT (Autoridade para as Condições de Trabalho).

Lara leite, Teresa Fernandes, Vítor Faria, 1° PM

Projeto de Turma 1º PM

Ajude a ajudar!

No âmbito do Projeto de Turma do 1º ano do curso de multimédia, foi-nos proposto promover o projeto de Voluntariado Martins Sarmento e o Eco-Escola através da criação de suportes de comunicação gráfica, como cartazes, panfletos, vídeos publicitários e reportagens fotográficas das iniciativas que promovem, que serão publicados nos diversos canais de comunicação da escola.

O nosso Projeto de Turma é constituído por oito equipas de alunos, cada uma responsável pela promoção e dinamização das iniciativas da escola e os seus Projetos e Clubes. A nossa equipa é formada pela Beatriz Neves, a Cláudia Lemos, a Carolina Monteiro, a Filipa Silva e a Teresa Salgado, aglutina a Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola.

O projeto de Voluntariado Martins Sarmento pretende envolver professores e alunos em iniciativa de cariz solidário. De acordo com os seus responsáveis, as professoras Helena Rodas, Alberta Silva e Fátima Brochado, pretende-se "ajudar a ajudar". Esta iniciativa colabora com outras associações como a Cruz Vermelha através da angariação de alimentos e outros bens para ajudar aqueles que mais necessitam. Para os responsáveis, o voluntariado é o tempo que os alunos têm para ajudar, não por obrigação, mas, sim, pela necessidade de o fazer.

Para este ano letivo, o Projeto tem previsto diversas atividades tais, como o Hospital Divertido, visita ao Lar Santos Paços, promoção de Alimentação Saudável junto de crianças, fazer embrulhos de Natal, recolha de alimentos solidários e plantação de árvores no Bosque de Monchique.

Quanto ao Eco-Escola, que na Martins Sarmento é dinamizado pelas professoras Gisela Freitas e Ana Dias, consiste num projeto de carácter ambiental que tenta promover a adoção de práticas e atitudes amigas do ambiente pela comunidade escolar. Tem como objetivo encorajar ações, reconhecer e premiar o trabalho desenvolvido pela escola para a melhoria do seu desempenho ambiental, gestão do espaço escolar e sensibilização da comunidade. O acompanhamento e avaliação anual das atividades visa validar a qualidade do trabalho desenvolvido pela escola, através da atribuição simbólica de uma bandeira verde Eco-Escola.

Segundo a responsável, este clube, neste ano letivo, realizá ainda uma campanha "Papel por Alimento", que irá promover uma triagem de resíduos, organizar vários conselhos Eco-Escola. Este projeto também irá lecionar várias "Eco-Aulas" e ainda organizar campanhas de recolha de plástico. Finalmente, o clube irá promover um projeto piloto -O Ave para Todos- um projeto desenvolvido no Laboratório da Paisagem de Guimarães e Município de Guimarães.

No âmbito do nosso projeto, iremos produzir um vídeo que irá promover cada um destes projetos aos novos alunos desta escola. Todo o nosso trabalho será exposto na III Mostra de Projetos, a realizar no final do terceiro período.

Por fim, um dos elementos deste grupo irá integrar uma outra equipa que apresentará este projeto ao orçamento participativo Escolas 2020, promovido pelo município de Guimarães.

Beatriz Neves, Cláudia Lemos, Carolina Monteiro, Filipa Silva, Teresa Salgado, 1° PM

A reportagem fotográfica dos torneios solidários foi realizada no âmbito deste projeto de turma que também irá produzir um vídeo de promoção deste projeto que será publicado nas redes-sociais oficiais da ESMS.

Projeto de Turma 1º PM

Jornadas, Sarau e Teatro em destaque pela multimédia

As Jornadas Culturais, o Sarau Cultural e o Clube de teatro foram os temas escolhidos para o nosso projeto de turma que, no nosso curso junta o projeto de cidadania e os Originais. Os coordenadores dos projetos desafiaram-nos a usar as nossas competências no âmbito dos multimédia para publicitar estas iniciativas e projeto. O nosso grupo é constituído pelas alunas Patrícia Silva, Andreia Ribeiro, Carla Pereira e Filipa Ribeiro.

As Jornadas Culturais são iniciativas promovidas pela Direção da Escola que animam o final do segundo período. O Sarau Cultural é o momento alto das Jornadas e este ano letivo é coordenado pelos professores Alexandra Faria, Jorge Faria e José Faria. Segundo estes responsáveis, é um espetáculo realizado numa das grandes salas de eventos da cidade, o centro de artes do espetáculo de São Mamede, que junta toda a comunidade da escola, atuais e ex-alunos e seus familiares, professores, funcionários e outros convidados. Neste espetáculo atuam todos os agentes da ação educativa que são convidados a revelar todos os seus talentos nas diversas áreas artísticas, como, por exemplo, canto, dança, teatro, humor, entre outras. No Sarau atuam os concorrentes do Liceu's Got Talent, um concurso onde os alunos da escola mostram as suas aptidões no "campo" da dança, canto e música. Os finalistas foram submetidos a vários castings, cujas reportagens ficaram à nossa responsabilidade.

A produção dos vídeos para o Sarau Cultural está a ter a colaboração destes alunos. O Sarau Cultural, a realizar no próximo dia 27 de Março, também será fotografado por esta equipa.

Por sua vez, o Clube de Teatro, também um dos temas escolhidos para o nosso projeto turma, é uma iniciativa promovida pelo Serviço de Psicologia e Orientação, e o projeto "Tabu", que alia a ação social à cultura, procura combater a problemática da diferença de género, violência no namoro e doméstica, bullying através das artes performativas. Conforme referido pelos responsáveis, a psicóloga Carla Rodrigues e os atores do Projeto Tabu, pretende-se, através das peças de teatro sensibilizar as pessoas para determinados temas da sociedade atual. As várias peças representativas são baseadas em histórias verídicas, o que dá mais credibilidade à cena. Os promotores convidam todos a participar e a envolver-se no projeto, seja como ator, figurante ou maquilhador, ou qualquer outra função. Este projeto também tem como objetivo conhecer os alunos e saber do que eles gostam. Este ano o grupo decidiu debruçar-se nas temáticas relacionadas com distúrbios alimentares.

Para além destas causas fracturantes, o Teatro também dinamizou as Posses, um número relacionado com as Nicolinas. Os participantes no Clube de Teatro reúnem-se todas as quartas-feiras para fazer ensaios, às 16h da tarde. Ainda segundo os responsáveis, todo o trabalho realizado é antecedido por uma fase onde pretendem conhecer os alunos, perceber o que gostam e o que lhes interessa, em diferentes níveis, para se adaptar às necessidades das escolas e dos seus alunos. Depois de perceberem os temas sociais em que querem intervir, procuram perceber como irão trabalhar o tema e, depois disso, transformar, como produto final, uma peça que eles ou os alunos vão apresentar.

Para ambos os projetos, já realizamos algumas reportagens fotográficas que foram publicadas nas redes sociais oficiais da escola. Um dos nossos elementos irá representar este Projeto junto dos responsáveis do município, no âmbito do Orçamento Participativo.

Ana Patrícia Silva, Andreia Ribeiro, Carla Pereira, Filipa Ribeiro, 1º PM

Notícias

Projeto de Turma 1º PM

Promover o Gabinete de Imagem e o Jornal "O Pregão"

No âmbito do nosso projeto de turma, nós, alunos do primeiro ano de multimédia, fomos desafiados a utilizar as nossas competências para promover o Gabinete de Imagem e o jornal "O Pregão". Projeto de Turma do 1º PM aglutina a Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola e os Originais e consiste na constituição e qualificação de oito equipas de alunos responsáveis por promover a dinâmica da escola e os seus projetos e clubes. O nosso grupo é constituído pelos seguintes elementos: Ismael Silva, João Araújo, João Pinheiro e Nuno Marinho.

Jornal da ESMS — O Pregão— é publicado 2 vezes por ano, a primeira aquando das Jornadas Culturais e a segunda no início do ano letivo. Esta publicação dá visibilidade aos textos elaborados pelos alunos, professores e Direcção e promove a interligação da Escola com a Comunidade através da divulgação das atividades desenvolvidas ao longo do semestre. É publicado em formato tradicional, em papel, e disponibilizado gratuitamente em modo digital.

Por sua vez, o Gabinete de Imagem é uma iniciativa surgida no âmbito do curso profissional de Multimédia que convida todos os alunos da escola a participar em atividades ligadas à fotografia, vídeo e comunicação. Segundo os seus responsáveis, os professores António Costa, Jorge Faria, José Faria, Luís Faria e Raquel Silva, este projeto está dividido em três valências: o estúdio multimédia, a Rádio Escola e a Liceu TV, o canal de Youtube da Martins Sarmento.

No âmbito das atividades destes dois projetos temos vindo a fazer diversas reportagens que já estão a ser divulgadas através das redes sociais da escola. Já acompanhamos, por exemplo, o jantar de natal e até workshops na escola João de Meira. Futuramente, iremos colaborar em alguns vídeos para o Sarau Cultural.

Tal como as outras equipas, iremos participar numa candidatura conjunta ao 'Orçamento Participativo Escolas 2020', promovido pelo Município de Guimarães e os resultados do projeto serão expostos na III Mostra de Projetos.

Ismael Silva, João Araújo, João Pinheiro e Nuno Marinho, 1º PM

SÃO MAMEDE CAE

3º PTM e 12º CT4

Multimédia e Ciências juntam-se para debater o cyberbullying

O *cyberbullying* corresponde ao uso da tecnologia para assediar, ameaçar, ridicularizar, gozar, difamar ou vitimizar outra pessoa de forma repetida. Pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, constantemente. Não requer força física, não implica um contacto cara-a-cara nem está limitado a algumas testemunhas. Um cyberbullie pode atormentar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.

Foi com esta problemática em mente que as turmas do 3º PTM e 12º CT4 se juntaram para, num trabalho de equipa, aproximar as diferentes sensibilidades num objetivo comum de refletir os perigos da exposição do 'eu' no mundo online.

O produto final será uma campanha de sensibilização que se concretizará numa exposição de cartazes de informação/sensibilização dos temas aquando das XI Jornadas Culturais no final do mês de maio. Os trabalhos irão recorrer à tecnologia da realidade virtual aumentada possibilitando assim ao espetador uma experiência mais imersiva e impactante.

A iniciativa envolveu, no 12º CT4, a disciplina de Psicologia e, no 3º PTM, as disciplinas de Técnicas de Multimédia e Português.

Professores Ana Paula Martinho, Jorge Faria, Joana Belém

curso Profissional de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

Alunos da ESMS apurados para a fase final de concurso espacial europeu

Pelo segundo ano consecutivo, alunos do curso de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos foram apurados para passar à fase final do concurso Astro Pi. Este concurso, promovido pela agencia espacial europeia (ESA) e dinamizado em Portugal pela ESERO Portugal, visa o planeamento e desenvolvimento de uma experiência a ser executada na estação espacial europeia, no espaço.

Cada equipa planeia e simula em terra uma experiência a ser realizada posteriormente, com a duração de sensivelmente 3 horas, o que equivale a duas orbitas terrestres. O Astro Pi é um concurso a nível Europeu que visa desenvolver o gosto pela ciência, através da descoberta do espaço.

Os alunos da ESMS e do curso Profissional de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos estão de parabéns.

Prof. Manuel Rodrigues

Três anos do Curso de Restauração

Os três anos do Curso Profissional de Técnico de Restauração, Variante Cozinha e Pastelaria da ESMS, desenvolveram ao longo deste semestre letivo inicial, diferentes atividades destinadas a toda a comunidade escolar. Os alunos envolveram-se e empenharam-se bastante em cada uma das atividades, as quais tiveram grande adesão da comunidade escolar, e as opiniões dos participantes foram sempre muito positivas e encorajadoras para a realização de mais atividades no futuro.

Assim, enumeram-se e ilustram-se as seguintes atividades:

Profª Miguela Carriço

Dia Mundial da Alimentação, 16.10.19, 2ªPR

Almoço Pedagógico "Ao Gosto Português", 22.10.19, 3°PR

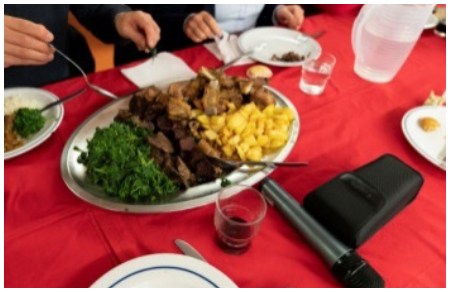
Dia Mundial das Massas, 25.10.19, 2°PR

Dia Internacional do Arroz, 31.10.19, 3°PR

Dia de S. Martinho, 11.11.19, 1°PR

"A Sopa também pode ser uma refeição", 18.11.19, 1°PR

Pão com Chouriço e Tartelette de Maçã, 20.11.19, 2°PR



Jantar do Pinheiro, 29.11.19, 3°PR

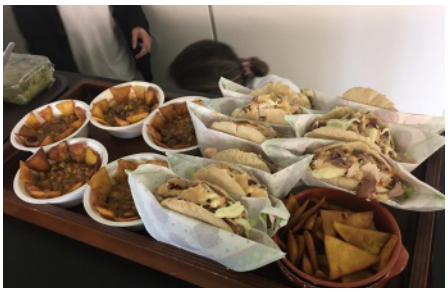
Dia da Bolacha, 04.12.19, 2°PR

"Broas à Nossa Maneira", 09.12.19, 1°PR

Pizzas nos Torneios, 16.12.19, 2°PR

Jantar de Natal da ESMS, 17.12.19, 1°PR/2°PR/3°PR

Jantar de Natal da ESMS, 17.12.19, 1°PR/2°PR/3°PR



Dia Internacional da Comida Picante, 16.01.20, 3°PR

Dia dos Crepes, 17.01.20, 2°PR

"Revolta dos Pastéis de Nata", 17.02.20, 1°PR

Ensaio filosófico

Pessoa e Ser Humano são a mesma coisa ou são coisas diferentes?

A questão é relevante na medida em que os conceitos pessoa e ser humano sendo, muitas vezes, usados com o mesmo significado, devem ser considerados distintos, porque diferentes. E importa marcar essa diferença concetual porque o conceito pessoa assume-se como uma construção mais específica do que o uso generalista do conceito ser humano. A questão é substantiva e não apenas semântica.

Ser humano é condição suficiente ou necessária para ser pessoa? Isto é, basta ser humano para ser pessoa? É necessário, ou seja, é preciso ser-se humano para ser pessoa? Se for humano, logo é pessoa?

Ser humano é condição suficiente e necessária para ser pessoa? As condições são todas necessárias para se ser humano?

Para Peter Singer não é preciso ser humano para ser pessoa. Os animais podem ser pessoas. Por conseguinte, ser humano não é condição suficiente nem necessária para ser pessoa. Em Ética Prática, "Tirar a Vida: os animais", P. Singer pede que não estranhemos chamar "pessoa" a um animal, afirmando que se trata de considerar "se alguns animais não humanos são seres racionais e autoconscientes, conscientes de si mesmo como entidades distintas com passado e futuro".

Penso que ao atribuirmos um valor igual, na consideração de interesses de vida agradável, aos animais, coloca os seres humanos num patamar de desqualificação enquanto pessoas. Ao contrário do que Peter Singer defende, creio que essa ambiguidade existencial e ontológica não beneficia a inteligência humana, capaz de valores mais elevados, como a reflexão epistemológica, a demanda do transcendente, a reflexão ética, a criação artística, a aspiração à excelência de uma vida virtuosa.

Peter Singer defende a ideia de que ser humano e pessoa devem ser distinguidos. Afirma que se deve retirar a ambiguidade ao termo ser humano, dividindo o termo em dois conceitos que significam coisas distintas. Deste modo, ser humano é um membro da espécie Homo-sapiens. O embrião, o feto e uma criança anencéfala são membros da espécie Homo-sapiens, mas não são pessoas. Para definir o conceito de Pessoa, P. Singer destaca, como vimos, a autoconsciência, o conhecimento reflexivo de si próprio. Ter sentido do futuro, do presente, do passado, capacidade de se relacionar com outros, são indicadores diferenciadores do conceito de Homo sapiens e da relevância da consciência de Si. Mais, considera P. Singer a possibilidade de se considerar pessoa seres que não são da nossa espécie. Assim, alguns animais não humanos como golfinhos, chimpanzés e até porcos poderão ser considerados pessoas.

Não considero que exista um princípio de igualdade na consideração de interesses sobre a vida agradável que pessoas e outros animais possam ter. A vida não se resume ao agradável, ao bem-estar e ao evitamento do sofrimento. Com efeito, atribuo um valor bastante distinto, superior, à vida de uma pessoa, comparativamente a um outro animal não humano. Matar um animal para alimentação infligindo o mínimo de sofrimento possível é algo que poderá ser censurável, na medida em que muitos animais sentem dor (são sencientes, sofrem), mas é moralmente admissível, enquanto predadores de topo, com economias e vida sóciocultural milenares sustentadas na exploração secular de animais, que os humanos matem. Matar animais é menos grave do que matar seres humanos. A guerra, a autodefesa permitem-nos matar seres humanos. Matar animais, de morte limpa, com o mínimo de dor, significa assumir não os considerar com o mesmo estatuto moral que o nosso, o dos humanos. (Embora também se matem humanos com o mínimo de dor, como na eutanásia). Por conseguinte, não subscrevo a ideia da admissibilidade de se considerar animais não- humanos como pessoas.

Ora, como recuso esta tese, opto por apresentar outros argumentos através dos quais defendo que a superioridade moral do ser humano como pessoa é mais relevante do que a superioridade moral de um animal não humano considerado pessoa (sem mergulhar no mundo dos peixes, fiquemo-nos pelos mamíferos). Dar preferência aos da minha espécie é moralmente aceitável e não é comparável ao contra-exemplo de se considerar que os racistas dão preferência aos da sua própria raça. Embora compreenda esta objeção, pois ser racista não é racional nem aceitável (basta estudar a origem da humanidade em termos genéticos), ela não é sólida. Se matarmos animais (coelhos, aves, vacas, porcos...), a "linhagem" genética não é a mesma. Já matar grandes símios é uma falta grave. Inclusive, matar outros animais com alto grau de inteligência, habilidades linguísticas e sentido de futuro também pode ser considerado falta grave, desde que existam estudos que comprovem um elevado grau de autoconsciência, com sentido de si mesmo (como entidade distinta com passado e futuro) — como afirma P. Singer. Porém, tem de se estabelecer limites ao grau de aproximação ao ser humano. Os interesses não são comparáveis, porque não são iguais.

Será que devemos considerar especismo (atribuir a seres distintos valores diferentes de acordo com a sua espécie; a escolha de uma espécie em escravizar e matar animais considerados inferiores) a afirmação de que o toucinho fumado está mais próximo de um ser humano insatisfeito do que um porco satisfeito? — usando um trocadilho com John Stuart Mill. Aceitando que o porco conheça, em mesmo grau de prazer e em postura ociosa, o deleite sensitivo de uma coxa de frango, não creio, no entanto, que atinja a sabedoria humana de transformar em arte as técnicas culinárias, sejam quais forem os ingredientes escolhidos (o filme A Festa de Babette é exemplo notável do sublime, da estética gastronómica — desde a preparação ao empratamento, até à degustação). Peter Singer fez bem em defender os animais de violência desnecessária, mas é

(...)
A vida não se resume ao agradável, ao bem-estar e ao evitamento do sofrimento.
Com efeito, atribuo um valor bastante distinto, superior, à vida de uma pessoa, comparativamente a um outro animal não humano. Matar um animal para alimentação infligindo o mínimo de sofrimento possível é algo que poderá ser censurável, na medida em que muitos animais sentem dor (são sencientes, sofrem), admissível, enquanto predadores de topo, com economias e vida sóciocultural milenares sustentadas na exploração secular de animais, que os humanos matem.
Matar animais é menos grave do que matar seres humanos.

demasiado provocador quando os equipara às capacidades humanas de pensar o mundo com a complexidade, intensidade e responsabilidade que a pessoa o pensa, para o mudar. Sempre é bom não esquecer que o ser humano tem o poder e (inteligência?) de assegurar a implosão do planeta e a destruição mútua assegurada através de armas nucleares.

Estar no topo da cadeia alimentar significa, para a pessoa (unicamente humana), a responsabilidade de matar, seletivamente, animais, o que, para alguns, concedamos, seria egoísmo especista. Mas não é, é apenas especismo natural. É, apenas, considerar que a pessoa (humana), enquanto animal, tem também um instinto predatório que o fez sobreviver até aos dias de hoje; é da sua natureza — fazer o que lhe convém.

Não somos menos pessoas por matar animais e comer animais. Não somos pessoas moralmente menos boas por matar animais. Sabemos que o vegetarianismo poderá ser uma das soluções sustentáveis para alimentar a humanidade, mas não encerraremos a reflexão ética sobre o mal de matar animais, culpabilizando caçadores e criadores, subtraindo-os ao conceito de pessoa? Omnívoros e carnívoros não são criminosos.

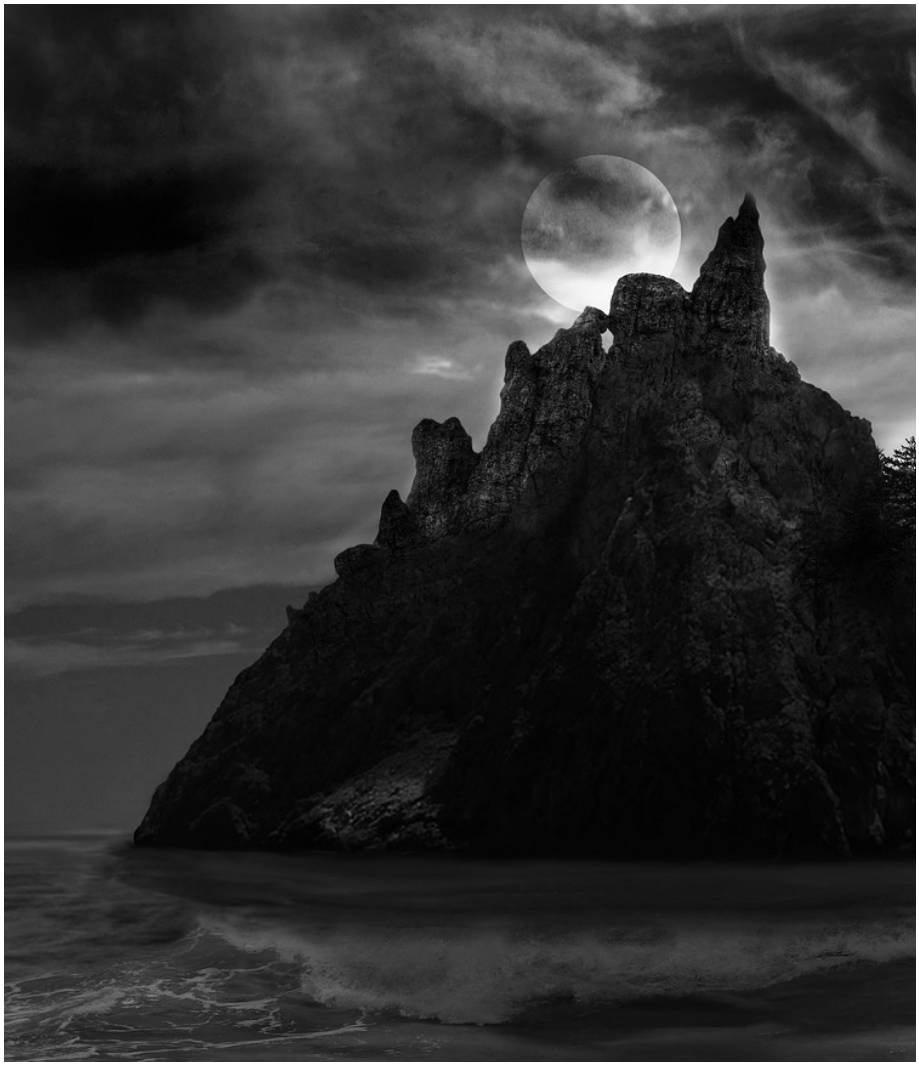
Penso que ao estendermos o conceito de pessoa aos animais reduzimos a liberdade da pessoa (humana), a liberdade, moralmente justificável, de matar. Afinal, se se matam pessoas por legítima defesa, por aborto, por eutanásia, ou até por pena de morte, por que razão matar animais para maximizar os nossos interesses comuns é menos razoável? Ou moralmente menos aceitável?

Não há apenas dois modos de se enquadrar o estatuto da pessoa humana face ao estatuto da pretensa pessoa não humana. Por um lado, a ética consequencialista de Peter Singer parece querer colocar a decisão, o cálculo sobre a vida ou a morte dos animais do lado dos animais, tornando, abusivamente, menos humanas as pessoas que matam animais. Por outro lado, a ética deontológica — kantiana — (sendo normativa e não fazendo depender das consequências o valor moral das ações) levar-nos-ia a pensar que se "os meios não justificam os fins", então não deveríamos matar animais". Mas, como esta postura ética é vazia de conteúdo, também levanta problemas, pois é aplicável às leis morais universais que, pasme-se, não são coincidentes — a moralidade ou imoralidade das ações não é acatada por todos os seres racionais, podendo uns e outros proceder mal. No limite, poderemos dizer que Peter Singer, ao querer igualizar tanto os interesses dos animais humanos aos dos animais não humanos, permite que tal despromoção nos faça acusá-lo de especismo. O interesse do bem-estar do meu (afetivo e interesseiro) gato ao ingerir a boa ração não é semelhante nem igual ao meu conflituoso interesse (e mal-estar) em pagar a ração ao merceeiro.

A ética das virtudes poderá ajudar a resolver algumas questões em aberto. Se aceitarmos que é uma virtude (uma qualidade moral humana complexa e multifacetada — engloba emoções, ações, perceções, sensibilidade, atitudes, valores) considerar, inequivocamente, que a vida humana é mais preciosa, mais valiosa do que a vida dos animais não humanos (não pessoas), podemos aceitar como uma desejável inclinação, como um traço positivo humano a aperfeiçoar, propiciarmos uma morte rápida, minimizando a dor, aos animais que criamos, pescamos e caçamos. Neste caso, seremos mais humanos e pessoas mais virtuosas.

Prof. Carlos Félix

Haunted Island



It was more than just another place on a map, it was where everything happened. I went on a solo trip to Italy but not to any regular town like Rome or Florence. I went to an island just outside Venice that is said to be haunted. That island has been abandoned for more than a century and, as the story goes, a lot of people have died there. So, first I flew to Venice and spent the night there at a motel. Everything was going just fine.

On the next day I took this taxi-boat which I found very funny. We were almost arriving there when suddenly the boat stopped working. I began feeling a bit anxious because I'm not a big fan of rivers or the sea but the driver called another boat and everything was fine again.

Once we arrived at the island the driver said that he would be there in half an hour to pick me up. I said that I would prefer to call him but he replied that my phone wouldn't work there. I checked my phone and it was true - I was disconnected from the world!

He left and I started exploring the island. As I was walking, I saw this huge building and I decided to go in. The inside of the building was dirty and full of cobwebs. You could still see some furniture, a reminder to anyone who walked in that there were once people living there. From what I had researched, there used to be a lot of psychiatric hospitals in that island that were quite known for their inhuman methods.

That place gave me the creeps but I was there for adventure and you could say I was having it. Then, unexpectedly, I heard a noise of something falling upstairs. I decided to go check it. When I got there it was dark; there were no windows. I was about to leave when I thought I saw this shadow, so I turned on my phone's flashlight and walked to the end of a dark hall. As I turned back to leave, I saw it.

I couldn't believe my eyes!

Diana Oliveira, 11°LH3

Cheap Bolivian Cocktails

It was more than just another place on a map. It was where everything happened. Cheap Bolivian cocktails, that's what got me there. Lost in Sajama National Park, waking up and facing such a majestic creature - it took three seconds for my brain to realize that I was actually facing a puma, a real predator. Ironically, I've never felt so alive.

You're probably asking how I got there. It all started when my family, my friends and I decided to go on holiday to Bolivia. The first days there were amazing. We visited a lot of places and got to know the local customs. However, one night my friends and I decided to go on a little adventure. After a few cocktails at the hotel bar, we decided to explore the Sajama National Park and watch the sunrise. Important information that we should have acquired before going on this adventure is that Sajama National Park is known for its wildlife, a fact that I personally confirmed later.

Honestly, I don't really remember how we got to the top of the hill. I owe it to the cocktails, but I remember the emotions I felt... freedom, happiness and excitement. We were all sitting there, on the top of the hill, watching the sunrise and bonding. I suppose that we all just fell asleep after that.

Well, next thing I knew, I was facing a puma. I couldn't move or say anything. I was paralyzed by fear. "This is it, it's my time to go", that's all I thought. People say that our life passes before our eyes when we experience near-death situations - all I could see were the eyes of the puma facing me, so I just closed my eyes and I guess that I just hoped for the best.

When I opened them, the puma was gone. The universe had given me another chance to live! I was so happy that I started to cry.

Andreia Martins, 11° CT6

A nostalgic holiday

It was more than just another place on a map, it was where everything happened. Just the thought of coming back to that village would leave my legs trembling and my heart racing, not out of fear but out of genuine excitement. I had spent all my childhood there. All those joyful memories, all those moments of sorrow and pain, all those hours of loneliness that I thought I had already forgotten were coming back to me as I looked out of the window and saw the place that I once called home.

The sun was long gone and it was raining cats and dogs. If I didn't have an umbrella with me I would have gotten extremely soaked as I walked to the best hotel in town. It was a terrific architectural masterpiece over thirty storeys high that stood right where my school used to be. Such a bitter disappointment when I came upon an appalling parking lot in the place where I had had my first kiss.

In spite of this troubled arrival, I still woke up thrilled and excited. I rushed out of the bedroom hoping to explore that nostalgic village. Little did I know what I was about to witness there.

I was walking through the streets, approaching my childhood home, when I noticed a slender and pale man just staring at me. His eyes were darker than a moonless night, but oddly enough there was something familiar about him. I kept walking for about two minutes, but every time I looked back, there he was, staring at me. I decided to confront him.

As I approached, I saw my mother´s thin eyebrows, my father´s long dark hair and the unforgettable image of my little brother. I could hardly believe my own eyes.

João Amorim, 11º CT6

Poesia

A professora que afinal era instrutora

Tenho saudades de quando era professora.
Agora sou uma instrutora, abalada.
Conduzo os alunos atolada em papelada.
Ando dolorida, cansada.

Os dias são de parto constante.
As segundas (-feiras) são feras.
Aborto papéis, grelhas, medidas de métrica inconstante.
Dantes lia e pensava. Livros são quimeras.

Sobrevivo.
Descanso entre formações, quando não sofro um ataque de caspa com as coisas que ouço.
Especialistas que conhecem alunos em momentos zen...
Entre reuniões, sou instruída e convencida, mas caio sempre no poço.
O tempo devora-me os sonhos e esqueço-me muito da pen.

Sou versada em domínios, parca em ideias; falta-me o ar.
Em laivos de racionalidade, interrogo-me se ensino para avaliar ou para aprender.
O jugo normativo faz-me duvidar, a tudo querer avaliar.
Sonho, voltarei a ser professora, antes d'a terra me comer?

Maria das Dores Susete de Kafka

Leitura

Um olhar sobre o narrador de "O Vendedor de Passados"

No âmbito do contrato de leitura, escolhi o livro "O vendedor de passados", do escritor angolano José Eduardo Agualusa, para ler e, posteriormente, o apresentar à turma. Das sugestões de orientação de leitura fornecidas pela professora, decidi acompanhar mais atentamente a perspetiva do narrador, Eulálio, relativamente ao enredo que estava prestes a desvendar! Éramos nove os que escolheram esta obra, cada um com um tema diferente a abordar e resolvemos, então, criar um grupo de leitura no WhatsApp para partilharmos ideias à medida que íamos lendo, experiência que considero muito interessante, pois permitiu-me conhecer melhor os meus colegas, ouvir e respeitar as suas ideias, além de poder expor e defender as minhas opiniões num espaço mais restrito.

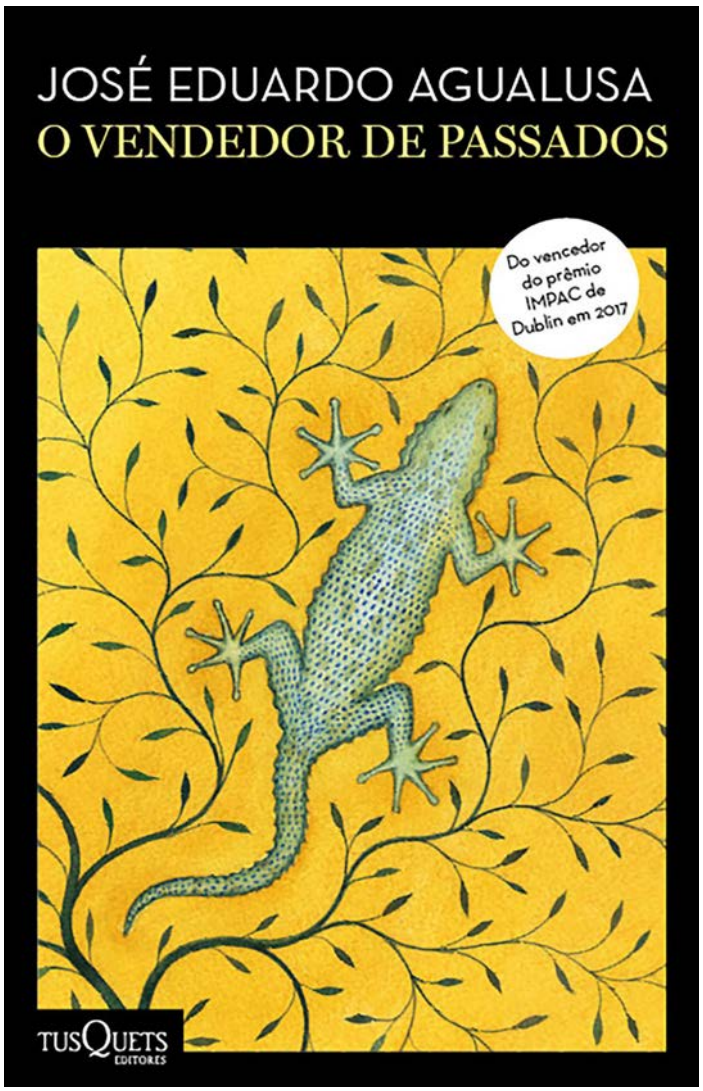
À medida que me ia envolvendo na trama, descobri que Eulálio não é um narrador muito comum, pois não se trata de uma pessoa, mas de uma osga! Uma lagartixa como a que se encontra representada na capa do livro! O que achei mesmo engraçado é que ele, noutra vida, tinha sido humano! E, cansado de viver, suicidou-se! Mas, ironia das ironias, reencarnou! Desta vez no corpo de uma lagartixa!

Eulálio é o melhor amigo de Félix Ventura, personagem principal do livro, e vive na casa dele sempre agarrado aos tetos e às paredes (ou não fosse ele uma osga) atento e relatando tudo o que acontece. Como teve uma vida humana, vai comparando o seu ponto de vista do presente com o que tinha quando era uma pessoa, sempre com o seu sentido de humor que lhe é característico. Achei interessante ter este contraste, ter dois planos narrativos numa só personagem. E penso que é também por ter tido uma outra vida como humano que ele diz que estamos em constante mutação e que aquilo que realmente nunca muda é o passado, é a memória, como ele refere "A única coisa que em mim não muda é o meu passado: a memória do meu passado humano. O passado costuma ser estável, está sempre lá belo ou terrível, e lá ficará para sempre"! Considero que isto é totalmente verdade, pois, por mais que queiramos, o nosso passado é imutável, já o vivemos, não há nada que possamos fazer para o alterar. Este excerto insere-se num capítulo que se chama "Filosofia de uma osga" e penso que é suficiente para podemos ver que o seu lado humano ainda está muito presente, porque ele continua a pensar, a refletir sobre as coisas, como ele diz, a "filosofar", e, curiosamente, tem ainda o riso que é uma característica que faz com que a sua presença seja frequentemente notada.

Já no final da obra, mesmo no último capítulo, Félix Ventura começa a escrever um diário e conta-nos que, infelizmente, Eulálio faleceu e é aqui que ele admite que este ser, que habitava a sua casa, era o seu melhor amigo.

Em suma, considero a obra bastante interessante, tem algumas passagens que levam ao riso, outras mais intensas e até violentas e outras que nos fazem refletir sobre o mundo do sonho e da memória, tornando a sua leitura uma experiência muito agradável!

Ana Filipa Pinto, 12ºCT3



O Vendedor de Passados é um romance do escritor angolano José Eduardo Agualusa, publicado pela primeira vez em 2004 pela editora Dom Quixote. O livro constitui uma crítica à situação política e social de Angola num contexto pós-colonial, tendo como protagonista Félix Ventura, um homem que vende passados ilustres, ainda que falsos, a quem os deseja.

Literature

Metro 2033

Metro 2033 is a post-apocalyptic novel written by Dmitry Glukhovsky, set in a world devastated by a nuclear war and plunged into violence and evil, where Mankind is confined to improvised fallout shelters.

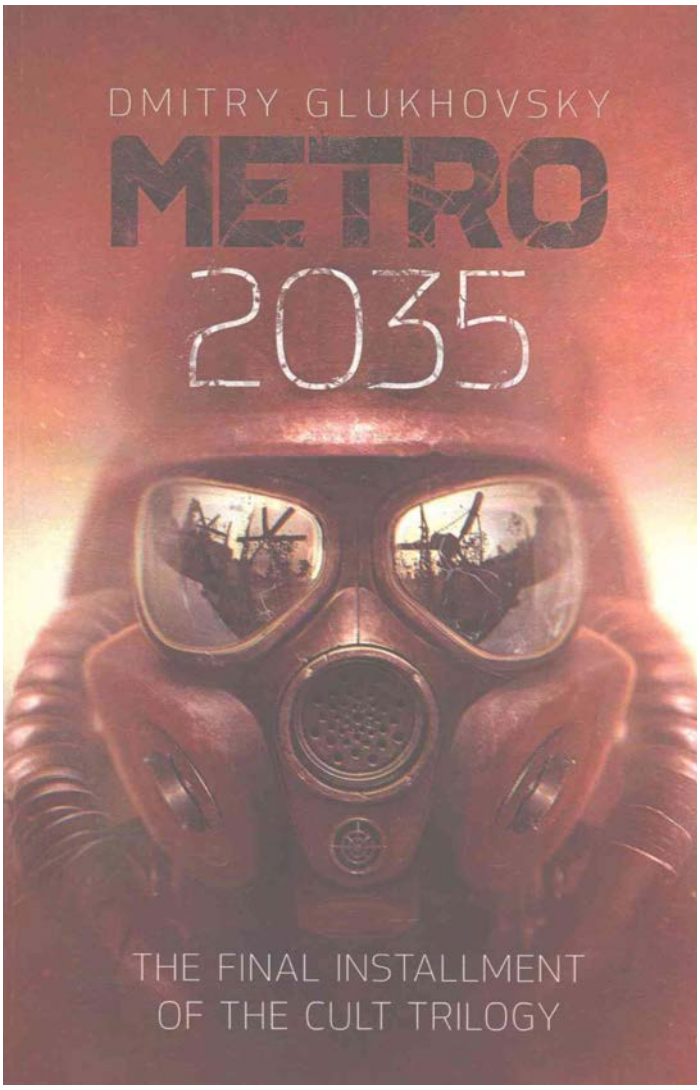
The author, Dmitry Alexeevich Glukhovsky was born in the 12th June 1979 in Moscow. He is a Russian novelist, journalist and radio host, who has worked for news networks such as Euronews and Skynews. His most famous works are the Metro trilogy (Metro 2033, Metro 2034 and Metro 2035), which served as an inspiration for the popular Metro videogame series (currently Metro 2033, Metro Last Light and Metro Exodus).

Before you read the book, I believe it's important to warn you about some things you may find while reading. First, the language: it's extremely satirical and some curse words may be found. However, this sort of writing fits quite well into the oppressive atmosphere and produces some interesting quotes. The story is also somewhat violent and there are some strong political messages in it. I would also suggest reading a bit about the History of Russia, especially the Revolutions of 1917, World War 2 and the troubles in Chechnya, as it will help you understand the story better.

Now, about the story itself. It is set in Moscow in the year of 2033, after a nuclear war that has devastated great part of Russia and, although not clear, the rest of the world. How many survived and where they are is a mystery, but the number of those you found shelter in the Moscow metro complex are estimated at some tens of thousands and there is speculation that there may also be survivors in Saint Petersburg too (and maybe even some scattered around the world, according to one character).

Speaking of characters, this book has a lot of them, among which you will find some that are quite unusual and unique. Some examples include: Artyom, a young man and protagonist of the story, who must fulfill a mission in order to save the metro; Hunter, a stranger which tasks Artyom with the assignment , Khan, a mysterious companion, Mikhail Porfirevich, an old man Artyom helps, and others...

Quickly summarizing the story, Artyom's home is being attacked by strange creatures nicknamed the Dark Ones and the humans are losing against the "beasts". One day, Artyom meets a stranger, Hunter which tasks him with a mission he must complete at any cost, since the future of those who live in the metro relies on him... This sets Artyom on a journey through the metro, fighting many perils and uncovering lots of disturbing secrets.



To avoid spoiling the story for you, I will instead describe the Metro universe and its dangers. The post-apocalyptic Moscow metro is a harsh and violent place, where death is a constant presence. Hazards include other humans, since every station in the metro is like a city state, having their own ideologies, sets of rules, forming alliances and warring each other. Factions in the metro include: Communists (Red Line), Fascists (Fourth Reich), Capitalists (Concord of Ring Line Stations or Hansa), cannibal cultists (Great Worm worshippers) and a lot more. Also dangerous are the mysterious and aggressive mutants which inhabit the surface of the city, the high levels of radiation, the swarms of rats and tunnels that drive people insane.

This book contains many messages, being the most clear against war-Mankind has doomed itself due to its destructive and violent nature; extreme ideologies- the aggressive, warmongering Red Line and Fourth Reich, wishing to push their ideas by force; and modern capitalism- the Hansa exploit weaker stations for their protection, sacrificing those who live there. Other messages include the need for humans to believe in something and the existence of universal truths, such as time, which no one contests

Overall, it´s a very interesting book, worthy of a read due to its breath-taking atmosphere and setting, clever messages, surprising story and catchy action, unique side characters, which I'm sure you will like, and enigmatic ending...

João Henrique Dias, 11º CT3

Curta-metragem animada realizada no Casa Museu de Vilar: https://vimeo.com/371354514

11º AV1

O Plano Nacional de Cinema, por alunos da ESMS

O Plano Nacional de Cinema na ESMS permitiu-nos, enquanto alunos, a vivência de várias experiências relevantes neste segmento do mundo das artes que é o Cinema. Todas as atividades que experienciámos foram distintas e sempre criativas.

No passado ano de 2019, foi-nos concedida a oportunidade de participar num workshop no Porto, na instituição CLIA-ANILUPA. Inicialmente, através de visita guiada, visitámos a sala de exposição-museu onde pudemos explorar interativamente os objetos que estiveram na origem do cinematógrafo. Assistimos também à projeção de filmes realizados naquele mesmo espaço através das oficinas de cinema de animação, tal como a que tivemos a oportunidade de realizar. Num segundo momento desta "viagem", trabalhamos em grupos e construímos diferentes objetos óticos que nos possibilitaram perceber a visão de movimento. Esta experiência constituiu um momento de grande azáfama e animação para todos nós! Na verdade, para a turma, aquele foi o primeiro contacto com o mundo do cinema e da animação. Nessa viagem ao Porto ainda fomos a Serralves e, de entre outros artistas, apreciámos Tácita Dean, artista visual britânica que trabalha, principalmente, o Cinema.

Em outubro, dirigimo-nos a Lousada, em visita à Casa Museu de Vilar, um museu dedicado ao cinema de animação, que nos remete para a magia da imagem animada. Este é um projeto de Regina Pessoa e Abi Feijó, talvez o mais prestigiado cineasta e produtor cinematográfico português (e júri dos óscares em 2020). Tivemos o privilégio de toda a visita e o workshop ser dirigido por este importantíssimo senhor que demonstrou bastante sensibilidade, humildade, paciência e compreensão para connosco. Ali mesmo, em conjunto, fizemos uma curta-metragem, animada com desenhos que ilustraram uma história por nós criada. Foi inserido som e feita a ficha técnica. Eis o resultado: https://vimeo.com/371354514

Por altura daquela visita, alguns professores propuseram-nos o desafio de criarmos uma curta totalmente da nossa autoria, em que o trabalho em equipa, a diversão e a aprendizagem fossem os motores essenciais para que tudo funcionasse na perfeição. A ideia foi adorada por todos e começámos logo a trabalhar! Está quase, só falta a sonorização. Os professores da turma planificaram em conjunto para nos ajudarem. Em breve vamos apresentar a curta.

Este ano, alguns alunos da nossa turma, o 11.º AV1, vão participar na segunda edição do concurso curtas4you, lançado pelo PNC da escola, sendo que os temas são os da cidadania e desenvolvimento que a escola escolheu.

Mais recentemente, em fevereiro, estivemos nos estúdios da RTP, em V. N. Gaia, onde pudemos conhecer diferentes profissões que poderão um dia fazer parte do nosso futuro. Desde as instalações às máquinas, aos apresentadores e a todas as outras pessoas essenciais no mundo da televisão, tudo foi crucial para nos ajudar a desenvolver uma nova per-

ceção da televisão e do cinema. Com esta visita, apercebemo-nos que o dito "mundo das artes" não se baseia apenas em artistas, pintores e escultores, mas que há um mundo de diversas áreas em que podemos trabalhar, devendo todas ser respeitadas e igualmente honradas, independentemente do seu reconhecimento.

Ainda em fevereiro, foi-nos proporcionada a concretização de uma outra atividade paga por candidatura do PNC da ESMS a verbas do programa Ciência Viva. Foi um dia repleto de felicidade, animação, instrução e estudo, até porque o verdadeiro estudo não é feito apenas numa sala de aula, mas sim com a experiência e as vivências. A atividade foi organizada, uma vez mais, pelo CLIA/ANILUPA, do Porto, e revelou-se ser bastante inovadora. Ao longo do dia, utilizámos diferentes materiais e aprendemos diferentes técnicas relacionadas com a animação cinematográfica, acompanhados por uma mentora cativante, autêntica, afetiva e empenhada, a Jurga Miksyte. Os professores da equipa do PNC na escola estiveram ali a apoiar e a interagir connosco e com a Jurga.

Para além de todas estas atividades, como alunos, ainda tivemos a oportunidade de nos dirigirmos várias vezes ao CCVF, em parceria com o Cineclube de Guimarães, para assistir e apreciar filmes de qualidade, de uma forma gratuita, integrados na ação "O cinema espera por ti".

Inclusive, dentro da escola, temos um contacto permanente com o mundo do cinema através da visualização e comentário de curtas metragens (relacionadas com as matérias estudadas e assuntos da cidadania) ao longo do ano letivo. (Raramente dá tempo para longas-metragens).

Enquanto aluno/a, sinto que o mais importante de todas estas experiências é a influência e a marca que deixa nas nossas vidas. Elas são fulcrais para o desenvolvimento do nosso pensamento e da nossa cultura, contribuindo assim para o nosso desenvolvimento pessoal e futuro profissional. Estas experiências suscitam em nós um vasto conjunto de sentimentos e emoções muito positivas.

Note-se que é fundamental destacar a importância de todos os professores e de outros agentes educativos que trabalharam arduamente e dedicaram todo o seu tempo para estes projetos. Sem dúvida que sem esta dedicação nada disto seria possível. Para além disso, demonstraram-se sempre prestáveis para atenuar as nossas dificuldades, contribuindo, deste modo, para o desenvolvimento de uma ótima relação entre professores e alunos.

Em suma, a escola desempenha um papel significativo para a realização e sucesso destes projetos através do empenho e dedicação dos seus profissionais e alunos, o que, consequentemente, permite o nosso crescimento e evolução do ponto de vista pessoal, estético, social e crítico.

Ana Miranda, após contributo de todo 11.º AV1

O Plano Nacional de Cinema (PNC) surgiu em 2013 como um programa de divulgação cinematográfica junto do público escolar e é dinamizado pela Direção-Geral da Educação (DGE), pelo Instituto do Cinema e do Audiovisual (ICA) e pela Cinemateca Portuguesa-Museu do Cinema

SOLUÇÕES DAS PALAVRAS CRUZADAS N.º 22

TOMBAM; RELATO; RAERA; EVITA; C; LNEC; LOGO; R; AS; SAR; ARA; CA; SOB; RO; TA; BOM; ALAS; CAI; TELA; ABACO; VAILA; A; AIAM; IMPO; P; MO; RIP; ZOO; SA; IRA; RU; AR; AIS; GALA; T; R; ARAS; AMARRA; ARGOLA; V; RAID; MAUS; D; ES; IMO; ORA; AO; LEI; AR; SA; VIR.

Reflexão

Dia Mundial da Saúde Mental

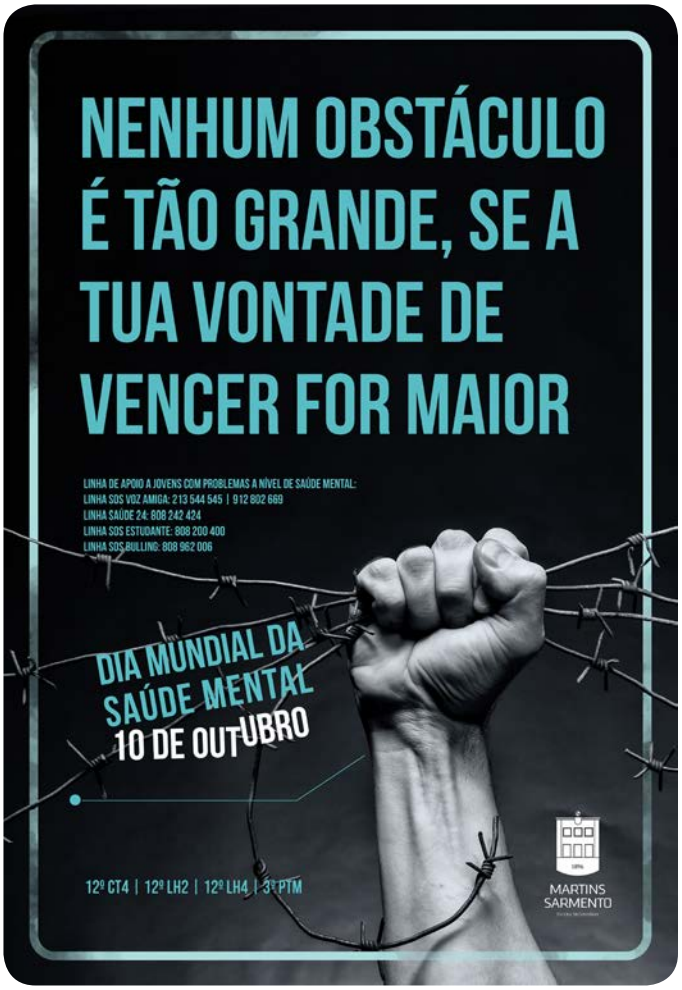
Depressão

Atualmente, o dia-a-dia dos jovens é bastante acelerado e preenchido, na medida em que ora estamos preocupados com a escola, ora com atividades extracurriculares, ora com a vida pessoal... Tudo isto, por vezes, pode levar a sentimentos mais negativos e estados mais depressivos quando aquilo que nos acontece não é de todo bom e expectável.

Nós, enquanto jovens, devemos estar cientes que a depressão é uma doença que também abrange a nossa faixa etária e a prova disso mesmo são os números crescentes de casos de depressão na adolescência.

Assim, estarmos informados é, sem dúvida, uma mais-valia tanto para nós como para os que nos rodeiam, na medida em que poderemos detetar alguns sintomas em pessoas próximas e possivelmente prevenir o agravamento da doença. Qualquer um de nós pode contribuir para uma sociedade mais saudável.

Vera 12º CT4



Dependência

Mesmo inconscientes, todos temos pequenos hábitos que se tornaram vícios ao longo do tempo, mecanismos que somos levados a repetir, porque nos traz algum tipo de relaxamento para uma situação de stress. O sentimento de solidão, no qual a pessoa se sente isolada do meio social, é uma das principais alavancas para o desenvolvimento de um vício grave, que acarreta consequências nefastas para a pessoa e para quem a acompanha. Pessoas que se sentem isoladas do mundo tentam, de qualquer modo, integrar-se, sendo as mais propensas a serem vítimas de pressões sociais e, desse modo, mais facilmente convencidas a experimentar droga, álcool ou tabaco, problemas mais comuns de dependência entre os adolescentes.

Na fase de recuperação do vício é importante entender as consequências que implicam o contínuo uso desse vício e a aceitação da doença com o intuito de parar. Falar com alguém de confiança é o primeiro passo.

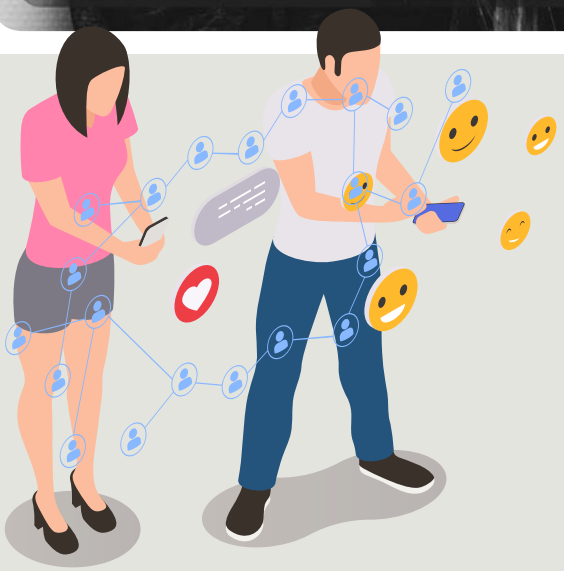
Beatriz Fernandes, 12ºCT4

Ansiedade

Uma vez que nos encontramos inseridos numa sociedade na qual estamos sujeitos a vários padrões, sejam eles de caráter estético, profissional, interpessoal, a ansiedade tem vindo a afetar cada vez mais pessoas. Assim, é importante que todos nós tenhamos a consciência que esta patologia é algo que acompanha o indivíduo diariamente e que pode ter bastantes consequências negativas na sua vida. Devemos, por isso, trabalhar no sentido de sensibilizar a sociedade para todo o tipo de doenças do foro mental, nomeadamente a ansiedade, de forma a criar um ambiente de aceitação e confortável o suficiente para que estas doenças não sejam encaradas como sendo "fora do normal ".

Inês Carvalho, Nádia Neto, Beatriz Teixeira e Ana Rebelo, 12° CT4

Portugueses gastam em média 1h30 por dia nas redes sociais



De acordo com um artigo de Maria João Bourbon, publicado no Jornal Expresso em outubro de 2019, cerca de 83% da população portuguesa visita as redes sociais mais do que uma vez por dia, sendo que 95% dos portugueses o faz pelo menos uma vez. Este estudo concluiu também que são gastos, em média, 93min nas redes sociais diariamente, um número bastante alto e que, impressionantemente, ainda pode aumentar durante o fim de semana.

Existem diversos benefícios proporcionados pelas tecnologias, nomeadamente as aplicações sociais, uma vez que são estas que permitem o contacto entre pessoas dentro de uma sociedade e desta sociedade com outras realidades. Para além destes, são claros os papéis importantíssimos da tecnologia em várias áreas, tais como na engenharia, na saúde e na educação, uma vez que representa um excelente método de pesquisa. Contudo, a população tem vindo a debater-se com inúmeras consequências negativas do uso excessivo da tecnologia. No ramo da saúde mental, são visíveis imensos malefícios, tais como a Depressão, a Ansiedade, o Stress e a Baixa Autoestima.

No primeiro distúrbio, é frequentemente feita a associação entre o uso excessivo de drogas e o uso excessivo das tecnologias e redes sociais, uma vez que em ambos os casos o cérebro sofre graves consequências. Isto acontece devido aos danos no sistema de recompensa cerebral, onde se localiza a área da memória e da personalidade. Quando esta área é afetada, os neurotransmissores, como a dopamina, deixam de ser libertados e a pessoa em questão sofre uma queda abrupta a nível emocional. Atualmente, a maioria dos jovens sofre de uma pressão social elevada pelo uso das redes sociais, provocada pela constante preocupação e pelo medo da não aceitação, que, quando exacerbada, origina a Ansiedade e o Stress. No caso da Baixa Autoestima, esta é acentuada pelo facto de muitas pessoas verem as redes sociais como um refúgio ou escapatória dos seus problemas e de darem demasiada ênfase à opinião pública. Um grande e comum exemplo é o estereótipo de beleza que provoca uma enorme insegurança em várias raparigas e mulheres e que é causado pela comparação de si mesmas com outras pessoas consideradas mais belas pela sociedade.

Podemos concluir que a adesão excessiva às redes sociais pode ter um efeito nefasto na população, provocando vários distúrbios e aumentando a rotura nas ligações interpessoais, as mais importantes para o desenvolvimento individual e da sociedade.

Catarina Almeida, 12° CT4

Reportagem fotográfica

Gabinete de Imagem

Corta-mato escolar

Reportagem fotográfica

Liceu's Got Talent

Gabinete de Imagem

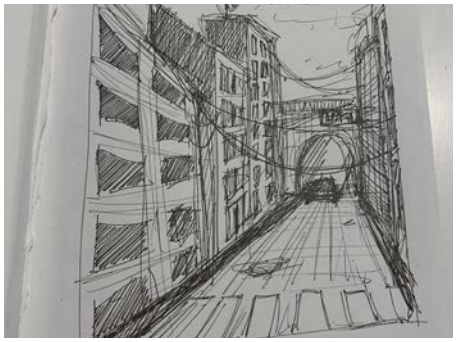
11º AV

Sketch book

José João
Abigail Ferreira
Maria Eduarda

Maria Inês
José João

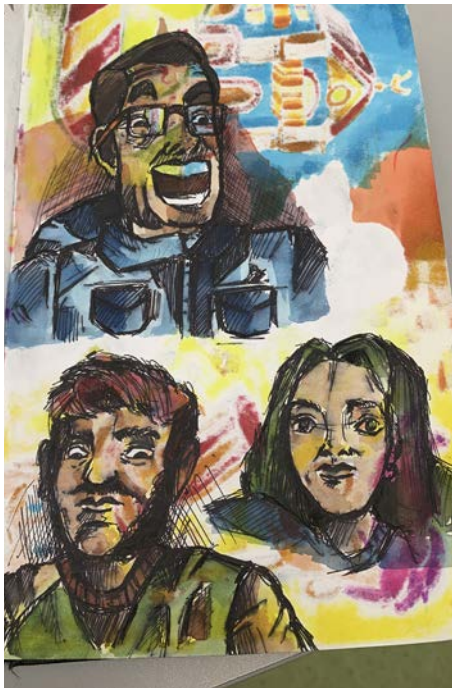
Maria Inês
José João

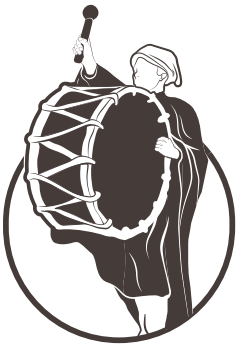


Ana Beatriz Miranda
Maria Inês
Maria Inês

Maria Inês
Maria Inês

José João
Maria Inês
Ana Beatriz Miranda

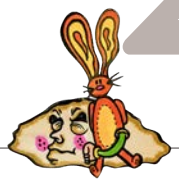




Jornal 'O Pregão'
online: issuu.com/opregao
impresso: biblioteca e sala de estudo
Pede uma cópia impressa na reprografia.
Se pretendes ver publicado o teu artigo ou trabalho no jornal da escola, envia-o para o email:
o.pregao@esmsarmento.pt

Equipa de 'O Pregão'
Joana B. Silva
João Castro
Jorge C. Faria
José L. Faria

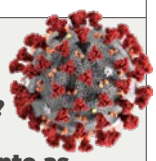
22



www.esmsarmento.pt

o pregão

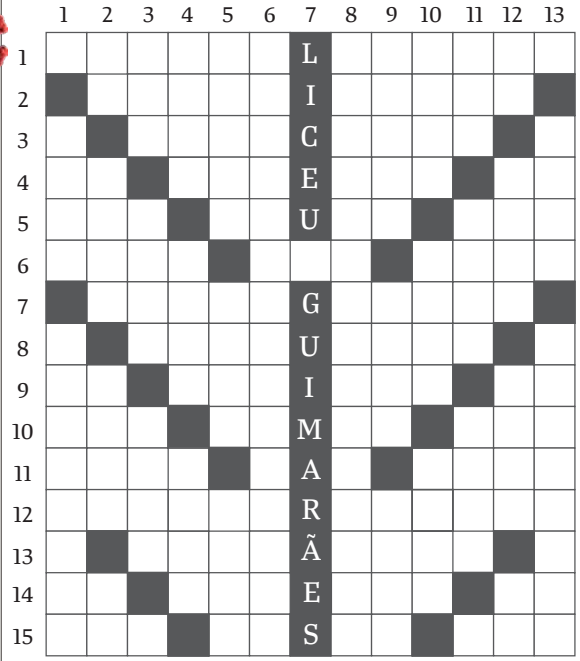
Covid-19:
Como proteger-se?



Lave frequentemente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Este cuidado é indispensável antes e após a preparação de alimentos, depois de usar a casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas.
Assoe-se com lenços de papel (de utilização única), coloque-os no caixote do lixo e, de seguida, lave as mãos.
Deve tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Palavras Cruzadas 22

Prof. António Costa



H

1. Declinam; narração pormenorizada.
2. Varrera o forno; procura manter-se afastado de alguém ou de algo.
3. "Laboratório Nacional de Engenharia Civil"; mais tarde.
4. Aquelas; "Specific Absorption Rate" (Taxa de Absorção de Radiações); pedra de altar; aqui.
5. Debaixo de; letra grega; tântalo (s.q.); antónimo de mau.
6. Fileiras; tomba; pintura.
7. Elemento localizado na parte superior do capitel, por cima do equino, e onde assenta a arquitrave ou o arco; peixe teleósteo, perciforme, da família dos Serranídeos, tem boca grande com pequenos dentes em ambas as maxilas, corpo fusiforme que pode atingir mais de meio metro de comprimento e coloração prateada.
8. Gemem; soluços com que ficam as crianças, depois de chorar.
9. Molibdénio (s.q.); "Resíduos Industriais Perigosos"; forma reduzida de jardim zoológico; apelido.
10. Cólera; ruténio (s.q.); aparência; momentos.
11. Ostentação; sulcas.
12. Corrente formada por elos pesados que prende o navio à âncora ou à boia; arrecada.
13. Ataque feito em pouco tempo e de surpresa; perversos.
14. Pertences; íntimo; fala em público; contração de preposição a e artigo definido o.
15. Preceito emanado de autoridade soberana; fisionomia; apelido; regressar.

V

1. Domicílio; por mútuo consentimento.
2. "Orçamento Retificativo"; planta do pé; rezam; catedral.
3. Doença; saliva abundante que sai involuntariamente da boca; levantar.
4. Riquezas; abandonar; lavrai.
5. Limpar com areia; tombar; repetição de sons, iguais ou semelhantes, em palavras ou sílabas no final de dois ou mais versos.
6. Computador de pequenas dimensões, cujo órgão central é um microprocessador.
8. Tornáramos relativo.
9. Cidade alentejana, onde se situa o Templo de Diana; motivo de afeição; invulgar.
10. Campeonato disputado por um conjunto de clubes ou de equipas de nível semelhante; exemplar; hidroesfera.
11. Prendo; distinto; argolas.
12. "Tradução automática"; grude; camada superior da Terra, sólida, assim designada pelo geólogo inglês Suess (1831-1914), por ser constituída essencialmente por sílica e alumínio, e que é a parte da crusta terrestre que abrange as camadas granítica (média) e sedimentar (superior); instante.
13. Conjunto das barbas de uma pena; tipo de seta forte e aguçada.

Projeto/Clubes:

- Desporto Escolar
- Eco Escola
- Escola Com Pedalada
- Gabinete de Imagem
- Jornal O Pregão
- Nicolinas
- Voluntariado MS
- Ontem alunos, Hoje Notáveis
- Programação e Robótica
- Atividade Física e Saúde
- Segurança e Saúde na Escola e no Trabalho
- Mais Autonomia
- Teatro

OS PROJETOS E CLUBES DA ESMS SÃO PARA TI. VEM ENRIQUECER-TE. PARTICIPA E DIVERTE-TE. INSCRIÇÕES NO PBX

Sugestões web (Prof. José Faria)

https://artsandculture.google.com/project/portugal-art-and-heritage
O projeto Portugal: Arte e Património é um esforço conjunto entre a Google, o Ministério da Cultura e a Direção-Geral do Património Cultural que digitalizou, em alta resolução, milhares de obras de arte e artefactos presentes nos museus portugueses.

MARTINS SARMENTO
ESCOLA SECUNDÁRIA