

GAZETA VALSASSINA

dezembro 2025
número 90



Descobrir (o) Tempo

índice

- Editorial **1**
Pensar um Tempo com Futuro **2**
Quando o Tempo É a Nossa Moeda **3**
Viver em Tempos de Falta de Tempo **4**
O Tempo Voa! **5**
Tempo de Brincar **6**
O Tempo da Criança e o Tempo da Sociedade **7**
Descobrir (o) Tempo, Entre o Colégio e a Música **8**
Descobrir (o) Tempo, Entre a Escola e o Desporto **10**
Entrevista a Ana Cavalieri e a Afonso Moura **12**
Entrevista a Susana Peralta **15**
Entrevista a Pedro Magalhães **18**
Tempo para escrever **20**
Carta ao Aluno que Não Lê Camões **21**
Entrevista a Mia Couto **24**
Oficina de "Escrita Visual": Descobrir (o) tempo **27**
Descobrir (o) Tempo na Hora do Conto **28**
Entre Cidade e Serra: Uma viagem pelos caminhos de Eça de Queirós feita pelos alunos do 9.º ano **29**
Guia Básico de Sobrevivência do Homem Contemporâneo **30**
A Introspeção Como o Fim da Presença **32**
Se a Tua Imagem Fosse um Desassossego **34**
Cesário Hoje, na Escola **36**
Visita à Biblioteca: O tempo dos livros **38**
Tempo para Pensar no Futuro **39**
Entre Trilhos e Saberes: Uma aula diferente no Parque Florestal de Monsanto **40**
O tempo no museu, o museu no tempo **42**

FICHA TÉCNICA

Fundadores Frederico Valsassina Heitor, Maria Alda Soares Silva e seus Alunos
Diretor João Gomes
Direção Editorial Inês Almeida, Filipa Almeida, Marta Magalhães Silva e Joana Baião
Paginação e Impressão idg - Imagem Digital Gráfica
Propriedade Colégio Valsassina
Tiragem 1700 exemplares

Colégio Valsassina
Largo Frederico Valsassina
1959-010 Lisboa
218 310 900
218 370 304 fax
geral@cvalsassina.pt
www.cvalsassina.pt



Edições da Gazeta Valsassina

editorial

João Gomes Diretor pedagógico

*Foi nesta quinta [Quinta do Valsassina] que aprendi a voar.
Aprendi que o som da diferença atribui à vida algo especial.
Aprendi a fazê-lo da melhor forma: sem medo e entre amigos.*

Maria Ana Carvalho 11.º 1A

Crescer exige tempo vivo, e não apenas tempo preenchido.

Mas o tempo da escola não vive isolado. Basta olhar para o lado. No Centro de Informação Juvenil, em Marvila, onde semanalmente alunos/as e professores/as do Valsassina se encontram, a Leonor Santana relembrava-nos o outro tempo da Educação: o tempo das urgências sociais, das histórias de ausência, de crianças que crescem longe dos pais ou em famílias marcadas por fragilidades. Ali, o tempo é duro, real, e lembra-nos que a escola tem de ser também casa, lugar de acolhimento, presença e reparação. *Descobrir (o) tempo* é também descobrirmo-nos uns aos outros. É criar uma comunidade que não vive apenas do imediato, mas que se fortalece na convivência, no diálogo e na solidariedade.

Descobrir (o) tempo é também descobrir a (nossa) capacidade de transformar cada instante em possibilidade, abrindo novas perspetivas e formas de olhar o mundo. No projeto do 12.º 4, o museu torna-se um verdadeiro laboratório de sentidos: ali, o passado não é fixo, mas flexível, e cada interpretação se transforma quando mudamos o nosso olhar. Compreender o presente passa por revisitar memórias e significados, percebendo que o tempo é matéria de reflexão e de construção.

O tempo de atravessar fronteiras oferece experiências reveladoras. A Maria Amélia, no projeto Erasmus+, e a Rita e a Carolina, que viajaram até à Mongólia para participar no maior evento de Ciência da Ásia, mostram como o tempo se dilata e nos transforma quando se vive entre culturas, encontros e horizontes inesperados. Nesses movimentos, aprendemos não só sobre o Outro, mas também sobre nós próprios, ampliando a compreensão do que somos e do que podemos vir a ser. Também o Bootcamp de Economia Sustentável demonstrou que o tempo deve ser um espaço para observar, escutar, sentir e (re)construir laços com o mundo, com os outros e consigo mesmo. Num tempo social acelerado, esta experiência recorda-nos que a consciência ecológica começa no ritmo a que nos permitimos prestar atenção.

O projeto *O Tempo das Borboletas* revela como a biblioteca escolar acompanha cada criança na descoberta do tempo, das histórias, da Natureza e de si mesma, tornando a aprendizagem mais viva, significativa e crítica. Há ainda o tempo fundamental do brincar: um tempo que não se impõe, que não pode ser substituído, comprimido ou ignorado. Nele, a aprendizagem acontece com o corpo inteiro, de pés descalços na terra, com o coração desperto.

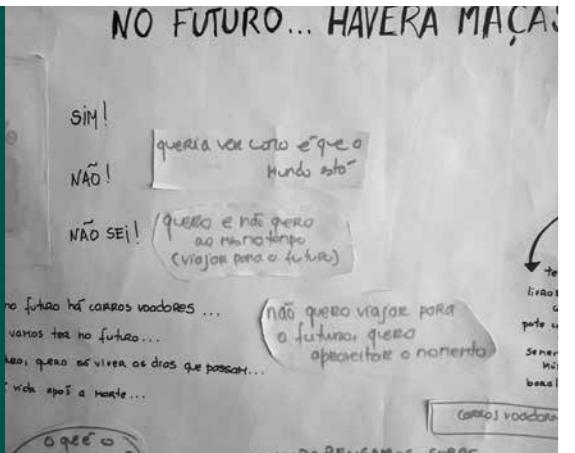
Regressemos ao voo da Maria Ana, porque *Descobrir (o) tempo* é (também) descobrir o que fazemos com ele: que escolhas fazemos, que valores protegemos, que futuro ousamos construir. Voar, afinal, é decidir, sem medo e em conjunto, que a liberdade precisa de ser vivida com verdade, cuidado e compromisso, e é nesse mesmo voo, entre coragem e responsabilidade, que se desenham os sonhos que nos movem.

Que voo ousaremos dar amanhã? Que sonhos teremos coragem de tornar reais?

EM DESTAQUE

Pensar um Tempo com Futuro

Joana Rita Sousa (@filocriatividade) Filósofa e perguntóloga. Desenvolve oficinas de filosofia desde 2008. Em 2024 criou as Oficinas Vitais sobre Assuntos Fatais. Publicou o livro *Como desenvolver o pensamento crítico das crianças* (2025).



No futuro haverá maçãs falantes?

Em 2023, no IV curso FLAI – Filosofia, Literatura, Arte e Infância, em Albarracín, fui desafiada a levar comigo as vozes da infância sobre o futuro. Preparei então um caderno de atividades inspirado na pergunta que norteava o encontro: *No futuro haverá maçãs falantes?*

Criar as atividades foi divertido; pensar o futuro fez-me viajar ao meu passado para recordar o que eu própria imaginava sobre o futuro.

O que perguntamos quando perguntamos pelo futuro?

Depois dessa experiência, continuei a desenvolver oficinas de filosofia sobre o futuro, perguntando às crianças e aos jovens se são pessoas curiosas sobre o futuro. Eis o que dizem:

E se no futuro não houver futuro?

No futuro vou conseguir voar e fazer o que quero?

Quando vou morrer?

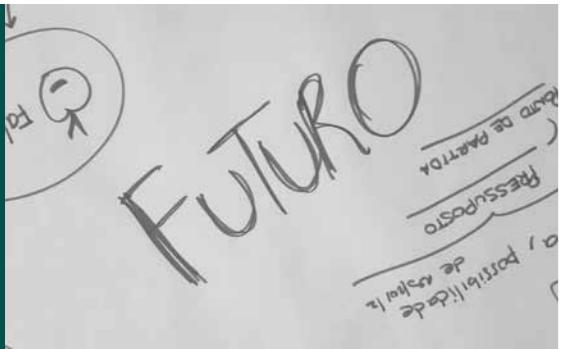
Será que vou ser feliz?

Quero saber se vou ter casa ou se vou viver na rua.

O que acontece se a Terra explodir?

Não tenho curiosidade com o futuro, vai correr tudo bem.

Nestes diálogos emergem temas como felicidade, morte, liberdade, trabalho e finitude, conceitos que mostram como o tempo se entrelaça com as grandes questões da vida (e da Filosofia!).



Regressemos ao futuro.

Quando pergunto como imaginam o melhor futuro possível, as respostas oscilam entre o sonho e a utopia:

Começar do zero.

Ter uma caixa forte cheia de dinheiro, dois Ferrari e três seguranças.

Que as pessoas deixem de contaminar o planeta.
Comer doces infinitos sem dores de barriga.

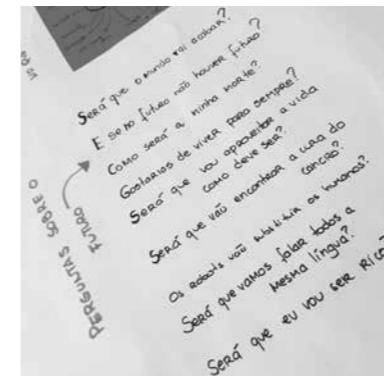
E o pior futuro possível?
O mundo acabar pela destruição humana.
Um exército de robôs atacar a Terra.
As pessoas ficarem sem casa nem carros.

Queremos que o futuro tenha futuro?

Em muitas oficinas, surge o receio de que o futuro possa não ter futuro, que o mundo, tal como o conhecemos, desapareça. Surge uma pergunta: o que podemos fazer no presente para cuidar do futuro?

Ajudar os pobres.
Comer bem e fazer exercício.
Tomar duches mais curtos.
Ajudar quem precisa.

O diálogo filosófico com crianças e jovens revela que pensar o futuro é também pensar o presente. E talvez a pergunta sobre maçãs falantes nos recorde que imaginar o impossível é uma das formas mais belas de confiar no futuro do futuro.



“... imaginar o impossível é uma das formas mais belas de confiar no futuro do futuro.”

Quando o Tempo É a Nossa Moeda

Alexandra Oliveirinha Advogada. Encarregada de Educação de um aluno do Colégio

Há muitos anos vi um filme que não teve grande sucesso de bilheteira, mas que partia de uma premissa que, para mim, era brilhante. O filme era *In Time* (2011), de Andrew Niccol. A história assentava na ideia de que, ao completar 25 anos, cada ser humano passava a ter um relógio embutido no braço, que começava a contar a partir de um ano de vida restante. A partir daí, era preciso “trabalhar para viver” literalmente: as pessoas tinham de ganhar tempo para manter o relógio a contar. Nesse universo alternativo, o tempo era a moeda de troca: pagava-se renda, comida, transportes, roupa e até carros com os minutos, horas ou anos de vida que cada um tinha no braço.

À primeira vista, pode parecer que o filme demonstra que “tempo é dinheiro”. Mas, para mim, a mensagem é outra: vivemos sempre a correr contra o tempo. Queremos mais tempo para viver, mais tempo para experienciar — ou simplesmente mais tempo livre. E percebo cada vez mais como é difícil não correr e, em vez disso, parar para apreciar verdadeiramente o tempo.

Tempo para ver os pequenos detalhes dos olhos dos nossos filhos, aquele tom de castanho ligeiramente mais brilhante. Tempo para reparar nas pequenas nuances de uma grande viagem, sem ficarmos ofuscados por querer ver tudo. Tempo para realmente vermos as expressões sutis no rosto de um amigo que desmentem o “está tudo bem”.

Hoje, tal como em *In Time*, vivemos a correr — numa sociedade que espera que tudo seja instantâneo. Parece que, se não vivermos tudo, é como se nada tivesse acontecido. Este sentimento, acredito, é intensificado pelo uso das redes sociais, transversal a todas as gerações: tudo acontece em *live*, ou na procura da fotografia perfeita para o *feed*. E, assim, perdemos momentos preciosos que poderíamos ter simplesmente vivido para *stop and smell the roses*.

A nossa sociedade ultra-moderna parece ter votado ao abandono o *dolce far niente*, que os italianos tão bem definem, a arte de não fazer nada. E é uma pena. É precisamente nesses momentos “vazios” que a criatividade floresce, que nascem ideias diferentes e soluções inesperadas para problemas antigos.

Enquanto mãe, sinto que tenho de fazer um esforço consciente para me educar a desacelerar. Quero que os meus filhos também aprendam a apreciar o tempo: tempo para “desperdiçar” sem culpa, tempo para simplesmente estar, observar e sentir, tudo sem correr.

“... tempo para simplesmente estar, observar e sentir, tudo sem correr.”

Só uma fatia de tempo

João de Barahona Núncio Avô de um aluno do Colégio

Por que é que o Sol, hoje, não se esquece de
nascer?
Não pára um pouco, lá do outro lado,
para eu ter tempo de acabar de escrever?

Já bateram as três horas.
Quem as bateu? Foram elas? Ou quem foi,
que está aí com tanta pressa?
Não lhe daria jeito ter também mais tempo
poder dispor?

Dêem-me só uma fatia de tempo;
tempo sem horas a bater, só tempo.
Pode ser tempo sem medida: um saco cheio
de tempo.
Não quero tempo sem limites. Só um saco,
entalado entre as horas desta noite.
Quero só tempo, apenas. Sem horas a bater.
Não é pedir muito. E dava jeito a tanta gente...
Dava jeito a mim,
que talvez até conseguisse ser capaz de escrever
algum pouco do tanto que tenho para dizer...

E o tempo que me falta para o fazer...
E o Sol, que não se esquece de nascer.
Não há quem trave o Sol por um pouco?

Já rompeu a aurora. E ao romper o véu da noite,
rasga também o meu texto,
que, ainda hoje, volta a ficar por escrever.

Porque o Sol não se esqueceu de nascer.
O Sol,
que teima em não se esquecer.

“Olhar, parar, recusar ir na onda. Viver. Amar.”



Fotografia de António
Mendes de Almeida

Viver em Tempos de Falta de Tempo

António Mendes de Almeida Jurista. Encarregado de Educação de um aluno do Colégio

O tempo colide demasiadas vezes com a arte de sentir, de verdadeiramente sentir. A sucessão vertiginosa de acontecimentos, de exigências, de solicitações, de expedientes, de prazos e de tarefas que se atropelam são um convite à insensibilidade. A vida recusa olhar-se no espelho, ter tempo para o autoconhecimento. Os dias fogem por entre os dedos, não como grãos de areia que, ainda assim, apresentam alguma doce lentidão na sua queda modorrenta, mas como cataratas de água pesada como chumbo. Por entre a asfixia de sensações perece a empatia, definha a capacidade de olhar e de amar o Outro, o vulgar Outro e o Outro que tudo sempre foi para nós, mas que a vida teima em encostar nas vielas da falta de tempo. Como se a voracidade do tempo fosse mais forte do que nós. Será? Ou será este soçobrar perante a corrida destemperada dos ponteiros do relógio uma mera distração, o deixar-nos levar pela corrente sem sequer tentar nadar no sentido contrário desse silencioso turbilhão? Voltar a saber viver é saber parar o tempo, recusar a escravidão dos supostos “tempos modernos”, os tempos da falta de tempo. Olhar, parar, recusar ir na onda. Viver. Amar.

Que saudades de tertúlias com os amigos sem pressa para “ter de ir andando”, ler um livro sem a sentença de ter de ficar por aquela página, saborear um prazer desligado do peso das horas, sem me submeter à tirania dos ponteiros que nos conduzem à próxima paragem, ao compromisso seguinte. O tempo deveria ser um fiel companheiro que nos permitiria organizar a vida, não o dono e senhor dos nossos dias, horas, minutos, segundos, um tiranete que nos esvazia a liberdade de fazer com o tempo o que dele queremos, como que um túnel que nos suga para o interior de uma ampulheta. Não sei qual foi o exato momento em nos sujeitámos a deixar de dispor do nosso tempo para que ele passasse a dispor de nós, sei que esta melancólica submissão, por mais sentidos e utilidades que tenha, não pode ser mais importante do que a nossa felicidade. Olhemos para o relógio: ainda vamos a tempo de mandar no nosso tempo? Talvez...

Hoje, bem cedo pela manhã, o sol, o rio com o brilho único que lhe empresta o astro rei, o vento a bater na face, nada a pensar, só pedalar, mais vento, o rio calmo e aconchegado na modorra daquele calor morno. Uma suave sensação de paz, instigadora de sorrisos de amena felicidade. Nada mais que isso, apenas isso. É preciso tão pouco.

Nunca temos tempo para nada, alegamos em defesa da nossa vida sedentária. Até ao dia em que decidimos que queremos mesmo ter tempo.

“Testemos os nossos limites, lutemos pelos nossos sonhos, avancemos sem medo de experimentar...”

O Tempo Voa!

Jorge Magalhães Vieira Diretor Executivo da BrainStorm – Associação Portuguesa de PHDA. Antigo aluno. Encarregado de Educação

Quando li o desafio da Gazeta, de imediato me veio à cabeça o meu avô que até aos seus 95 anos sempre me dizia: "Meu rapaz [sempre me tratou assim], aproveita tudo, olha que o tempo voa!"

Com ele e ao longo da minha vida, fui descobrindo o Tempo: nos seus cambiantes, nas suas velocidades, nos seus caprichos... dos eternos 45 minutos das aulas de trabalhos manuais até aos fugazes 3 meses de férias de verão. O tempo voou na escola e na faculdade, e parou de repente quando comecei a trabalhar. Não tive a sorte de fazer o que queria, mas tive a "felicidade de ser feliz" com aquilo que fazia. Nesse tempo, descobri amigos, construí um casamento, tive 2 filhos fantásticos e experiências que me fazem olhar para trás e dizer... foram tempos felizes!

No início deste ano de 2025, foi tempo de deixar para trás 30 anos na minha empresa que, afinal, voaram sem ter dado conta. Estava reformado e era tempo! Era tempo de quê?

Sentado, a olhar para o rio, estava ali a ver o tempo voar. Mas estar sentado a ver o tempo voar só é aceitável quando estamos num avião a caminho de uma nova experiência. Então, afinal, era tempo de descobrir o tempo! De avançar na eterna incógnita que se nos aplica... “quanto tempo o meu tempo tem?” Estava, assim, na hora do tempo todo que a família não tinha tido, do tempo das viagens, dos passeios, dos museus, do meu atual projeto de voluntariado; de toda aquela infindável lista que comece com... quando um dia tiver tempo....

Estamos em outubro, início de ano letivo, início de novos desafios, e o repto da Gazeta levou-me a compartilhar com todos esta ânsia de gritar: Aproveitem o Tempo! Aproveitem o tempo das aulas e dos recreios, dos amigos e dos amores, do trabalho e do lazer, dos filhos queridos e das tias chatas (ou vice-versa), dos natais, das férias, do simples silêncio... de um livro ou do tal assento de um avião.

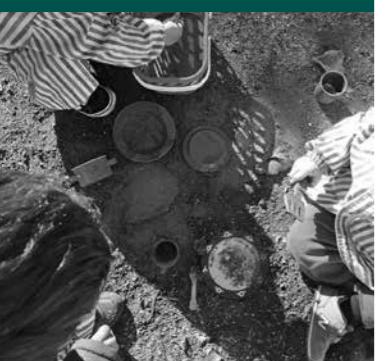
Lembremo-nos do Clube dos Poetas Mortos, do *Carpe Diem* a todas as bonanças depois de qualquer tempestade. Testemos os nossos limites, lutemos pelos nossos sonhos, avancemos sem medo de experimentar, sem nunca esquecer que não sabemos a quantidade de areia que ainda resta na nossa ampulheta e que, no final.... O tempo voa!



TEMPO para crescer



“... viver o aprender com o corpo todo, de pés descalços na terra e coração desperto para a vida.”



Tempo de Brincar

Maria Bivar, Maria Ribeiro Carvalho e Sofia Linhares Educadoras de Infância

Brincar é o momento em que a aprendizagem acontece de modo mais inato e efetivo. Através do brincar, desenvolvem-se todas as áreas do desenvolvimento infantil - a motricidade, a linguagem, o pensamento lógico, a criatividade, a autonomia, a empatia, a socialização e o equilíbrio emocional. O brincar é, por isso, o caminho mais natural e completo para crescer, aprender e descobrir o mundo.

Nas experiências de exploração ao ar livre, as crianças vivem o tempo de brincar com liberdade e curiosidade, entregando-se a passeios espontâneos, onde cada esquina esconde uma nova aventura. Nestes momentos, o brincar transforma-se em descobertas e aprendizagens feitas de um modo natural, desencadeando questões curiosas sobre a realidade que as rodeia: "De onde vem a chuva?", "Porque é que as nuvens andam?", "As plantas dormem?". Durante os passeios, aproveitamos a sabedoria dos jardineiros, que partilham connosco, de forma simples e acessível, os segredos da terra e das sementes.

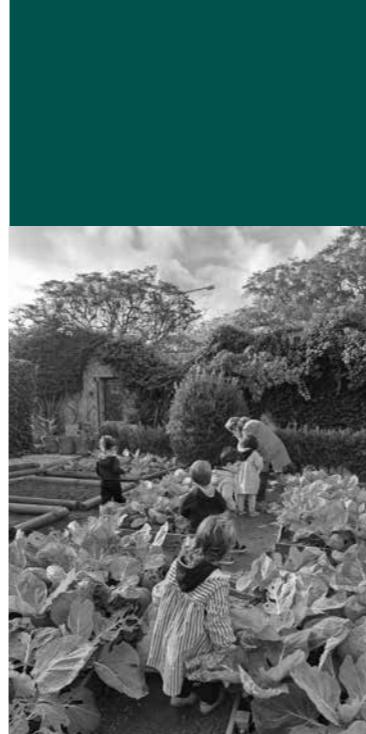
No jardim e na horta do Colégio, observam o ciclo da vida a acontecer diante dos seus olhos. Participam na apanha das alfaces, lavam as folhas com cuidado e saboreiam a salada que ajudaram a preparar, reconhecendo o valor do alimento e do trabalho. Na plantação das couves, sentem a textura húmida da terra e o cheiro fresco que dela emana, percebendo que o crescimento requer paciência e cuidado. Procurar lagartas entre as folhas ou regar as plantas em dias de sol torna-se um gesto de descoberta e de responsabilidade - uma lição viva sobre a interdependência entre o ser humano e o ambiente.

O brincar é também expressão e arte. As crianças pintam nos troncos das árvores, transformando o espaço natural numa galeria viva de cores. Criam tintas com lama, experimentando texturas e formas. Em alguns momentos, pintam ao som de música clássica no jardim, deixando que o ritmo e a natureza se fundam num só movimento criativo. Entre gargalhadas e cumplicidades, correm em gincanas, exploram cada recanto da quinta, apanham azeitonas e observam as folhas que caem no outono, descobrindo as transformações da estação com encanto e curiosidade.

Aprender com os sentidos é sentir o mundo em plenitude. O cheiro das plantas, o som do vento, o toque da terra e o sabor dos alimentos cultivados por pequenas mãos tornam o brincar numa experiência de pertença e de significado.

Proporcionar tempo para brincar é oferecer às crianças a possibilidade de crescerem em harmonia com a natureza e consigo próprias. É permitir-lhes viver o aprender com o corpo todo, de pés descalços na terra e coração desperto para a vida.

A antiga Casa dos Diretores, o jardim, a horta e a Quinta são verdadeiros laboratórios de aprendizagens, onde brincar e aprender caminham lado a lado.



O Tempo da Criança e o Tempo da Sociedade

Joana Carmo e Marina Coutinho Psicólogas do Gabinete Psicopedagógico do Colégio Valsassina

Desejo-te Tempo

Desejo-te tempo, não para ter pressa e correr,
Mas tempo para [te] encontrares a ti mesmo,
Desejo-te tempo, não só para passar ou paravê-lo no relógio,
Desejo-te tempo, para que fiques;
Tempo para te encantares e tempo para confiar em alguém.

Elli Michler, 1989

Há cidades onde as pessoas andam tão depressa que parecem não tocar no chão. Caminhamos cada vez mais rápido mesmo quando não estamos atrasados, mesmo quando não há pressa. Os nossos pés obedecem a uma pressão que já não vem do relógio, mas da sociedade.

Para o adulto o tempo parece sempre insuficiente. A sociedade acelera, exige produtividade, rapidez, resultados imediatos. Esse ritmo, no entanto, contrasta profundamente com o tempo interno da criança – um tempo próprio, orgânico, marcado pela curiosidade, pela necessidade de brincar, de explorar, de errar e de repetir.

Para a criança cada dia é vivido como uma oportunidade de descobrir o mundo, questionando-nos sobre o “porquê” do que nos parece banal e aproveitando para observar cada detalhe que encontra pelo caminho.

Entre estes dois tempos instala-se um descompasso silencioso!

Quando as crianças são levadas a acelerar o seu próprio tempo para corresponder às exigências sociais e educativas, surgem desafios que afetam o seu bem-estar: excesso de atividades, agendas sobrecarregadas e pressão para o desempenho. Pedimos concentração contínua, esperamos respostas rápidas, e muitas vezes interpretamos comportamentos como algo a modificar, o que pode gerar ansiedade, irritabilidade ou cansaço.

A criança necessita de tempo para brincar de forma livre, e não estruturada – momentos que desenvolvem criatividade, autonomia e capacidade de resolução de problemas. São esses momentos que permitem que a criança experimente a frustração, desenvolva competências de autorregulação e o sentido de responsabilidade.

Quando respeitamos as fases do desenvolvimento infantil e consideramos o ritmo individual de aprendizagem, promovemos experiências mais positivas e consistentes, que fortalecem a segurança emocional e a percepção de competência.

Reconhecer que a criança tem um tempo interno não significa ignorar a realidade social, mas encontrar equilíbrio entre estes dois ritmos.

Como o podemos fazer?

- 1 Valorizar o tempo de qualidade: menos atividades, mais espaço para estar, conversar, brincar, observar.
- 2 Conciliar o ritmo individual com as exigências externas: aprendizagens significativas acontecem quando há maior equilíbrio entre competência e disponibilidade.
- 3 Reduzir a sobrecarga: dar tempo para descansar, aborrecer-se e inventar.
- 4 Permitir mais tempo de brincadeira livre: não estruturar todos os momentos de lazer e dar espaço à criatividade e ao jogo simbólico.

O tempo da criança deve ser compreendido e protegido.

Se optarmos por impor apenas o tempo da sociedade, corremos o risco de criar uma geração desconectada de si mesma, ansiosa e acelerada. Produtiva? Talvez, mas que vivencia pouco o presente.

EM DESTAQUE

Descobrir (o) Tempo, Entre o Colégio e a Música



Da ciência à educação, das artes às letras, o tempo assume rostos diferentes, mas permanece como um fio invisível que molda todas as experiências humanas. Descobrir (o) tempo é descobrir os nossos limites, mas é também descobrir a (nossa) capacidade de transformar cada instante em possibilidade.

Os alunos/as **Maria do Carmo Ruivo** (9.º ano), **Lourenço Ribeiro** (9.º ano), **Daniel Marques** (11.º ano) e **Marta Santos** (12.º ano) ajudam-nos a refletir sobre estas questões.

A Maria do Carmo (MCR) toca piano desde os 7 anos, o Lourenço (LR) toca violoncelo desde os 7 anos e o Daniel Marques (DM) toca piano desde os 6 anos. A Marta (MS) tem um percurso particular. Começou a tocar piano aos 6 anos. É o instrumento que mais estudou e no qual se sente mais à vontade. Afirma que foi também o instrumento que lhe “abriu a porta” a outros como o ukulele, que começou a tocar aos 10 anos, no grupo instrumental do Colégio e, mais tarde (com 14 anos), guitarra de forma autodidata.

Quando pensas no tempo, qual é a primeira coisa que te ocorre?

MCR: O tempo é precioso, e, apesar de parecer constante, a verdade é que acelera e refreia de acordo com o momento que estamos a viver. Também na música encontramos tempos mais rápidos e mais lentos.

LR: Sinto o tempo a passar mais devagar, no ritmo da música.

DM: Depende.... Tal como o percurso escolar, há muitas peças que me são exigidas tocar, mas existem também outras que faço por vontade. Nessas, ou até mesmo quando improviso sozinho, o tempo, de facto, parece suspenso para mim.

Quando tocas, como sentes o tempo?

MCR: Ao tocar, o tempo da vida parece suspender-se. É como se entrasse num espaço próprio, com um tempo próprio, onde apenas existe música.

MS: Quando toco, a música pára o tempo. Fico sem noção do que está à volta. Sou capaz de ficar tardes inteiras a tocar coisas diferentes, sem me aperceber da passagem do tempo. Mas no final, tenho sempre a sensação de que tudo passou depressa demais.

Há momentos em que sentes que a música “esticia” ou “encolhe” o tempo?

MCR: Há obras em que a emoção nos faz sentir

que o tempo se prolonga, e outras em que a intensidade e a velocidade o fazem passar num instante. A música altera por completo a nossa percepção temporal.

LR: Quando estou a tocar parece que o tempo de cada música se sincroniza com o tempo real.

Se a vida fosse uma partitura, que compasso escolherias para o teu dia a dia?

LR: $\frac{3}{4}$ porque não é muito acelerado nem muito devagar.

Como concilias partituras e cadernos de exercícios com os livros e trabalhos escolares?

MCR: Organizo o meu tempo e tento criar uma rotina equilibrada que me permita evoluir musicalmente sem comprometer o meu desempenho escolar. Por vezes é difícil porque, quer queiramos quer não, o tempo é limitado.

LR: Para manter tudo organizado eu tenho uma pasta à parte para guardar todas as partituras e cadernos da escola de música.

DM: Dedico cerca de meia hora a três quartos de hora por dia a estudar piano. O piano é uma atividade extracurricular e, portanto, é sempre importante focar-me mais nas disciplinas da escola, contudo tento sempre, ainda assim, não faltar ao estudo musical.

MS: A música não me retira muito tempo da es-

cola. Na verdade, funciona quase como um escape quando tudo se torna demasiado. É algo que me ajuda e que, ao mesmo tempo, é lúdico.

O que aprendeste sobre ti ao dedicares-te à música e aos estudos ao mesmo tempo?

MCR: A pouco e pouco, fui descobrindo que, para fazer tudo o que quero e devo fazer na vida, tenho de adaptar-me, organizar-me e manter o foco, sobretudo em períodos de maior exigência.

DM: Aprendi que uma pessoa pode ter muitas qualidades diferentes. Não somos estereótipos, logo não somos uma representação da qualidade individual de uma área específica. Digo isto porque não é só o piano a minha única atividade extracurricular, tenho outras também, e ainda assim consigo (ou pelo menos tento) conciliar tudo, o que me leva ao segundo ponto, aprendi que é possível conciliar diferentes áreas de estudo sem haver sobrecarga do meu tempo livre. É apenas necessário saber organizar-me,

O que te motiva a continuar?

MCR: A minha paixão pela música.

DM: O meu afeto pela atividade, mas também o desejo de melhorar e poder ser um orgulho não só para os outros, mas também para mim.

MS: Continuo a tocar... porque não consigo imaginar a minha vida sem isso. Aprecio ouvir uma música e conseguir reproduzi-la. Sentar-me ao piano e não pensar em mais nada, exceto nas notas que estou a tocar.

A música ensinou-te algo que, até agora, a escuta não poderia? Qual foi a lição mais importante?

MCR: Aprendi mais cedo com a música do que com a escola que, às vezes, o talento não basta. É preciso esforço e dedicação para termos melhor desempenho, tanto musicalmente como academicamente. E foi também na música que aprendi a importância do coletivo.

MS: Ao ouvir música, aprendemos muito sobre nós próprios. Ela transmite emoções e faz-nos refletir de uma forma única. Ao tocar um instrumento, ganhamos atenção, técnica e domínio das partituras, mas sobretudo aprendemos a interpretar algo de uma forma nossa, a perceber quando a música pede algo mais intenso ou mais leve, a tornar-nos um com aquilo que estamos a tocar. Criar e improvisar é, para mim, uma das melhores partes. O ato de criar algo a partir do nada é fascinante. Ver diversos sons transformarem-se em melodias e acordes, em algo que antes não existia.



Que tipo de tempo queres viver daqui para a frente: o da disciplina, o da criatividade ou o da descoberta?

MCR: Gostaria de viver um tempo que combine os três: a disciplina para evoluir, a criatividade para construir e a descoberta para continuar a ampliar horizontes, tanto musicalmente como pessoalmente.

DM: É difícil responder. Eu quero aprender e melhorar, mas também quero criar, produzir. Também seria interessante descobrir novas técnicas, aprender novos instrumentos, desbloquear habilidades que não conhecia... Se tivesse de escolher (um tipo de tempo) para o piano, provavelmente seria o da disciplina, visto que quero melhorar muito e superar-me cada vez mais. Se tivesse de escolher (um) para o geral na vida, provavelmente seria o da criatividade, dado que tenho um grande desejo de criar coisas novas, quer sejam músicas, quer projetos...

MS: Quero viver o tempo da criatividade. É algo que impulsiona a minha vida e pelo qual estou apaixonada. Há sempre algo dentro de mim que me pede para criar, quer seja música, desenho ou coreografia. A vida é um papel em branco que temos de pintar de várias cores. Criar algo a partir do nada. Revejo-me nesta citação: “(...) dentro de si havia outra vocação (...) a capacidade de criar; a capacidade de, a partir do nada, gerar alguma coisa.” (João Tordo, 2013).

EM DESTAQUE



“No desporto, aprendo disciplina, gestão do tempo, concentração e persistência, competências que também são essenciais para alcançar bons resultados na escola.

Por outro lado, a escola desenvolve o pensamento crítico, a comunicação e a capacidade de lidar com a pressão, qualidades que ajudam a tomar melhores decisões e a manter o equilíbrio emocional.”

Descobrir (o) Tempo, Entre a Escola e o Desporto

Descobrir o tempo é reconhecer os nossos limites (físicos e mentais), mas também perceber a nossa capacidade de transformar cada segundo em superação. E quando o tempo do ensino regular se cruza com o tempo dedicado ao desporto, como se descobre o tempo? Que valor passa ele a ter?

Os/as alunos/as **António Mendes** (AM), **Constança Fidalgo** (CF), **Frederica Laires** (FL), **Maria Margarida Henriques** (MMH) e **Rodrigo Macedo** (RM) ajudam-nos a refletir sobre estas questões. O António (9.º ano) joga futsal no Clube Recreativo Leões de Porto Salvo, modalidade que começou a praticar aos 8 anos. A Constança (9.º ano) pratica esgrima desde os 7 anos e representa a Casa do Povo de Mafra. A Frederica (11.º ano) é piloto de motocross da equipa El Toro, modalidade que pratica desde os 3 anos. A Maria Margarida (7.º ano) iniciou a ginástica artística aos 5 anos e é atleta no Ginásio Clube Português. O Rodrigo (11.º ano) dedica-se ao taekwondo desde os 3 anos e representa o Clube Stat.

Quando pensas no tempo, qual é a primeira coisa que te ocorre?

CF: A primeira coisa que me ocorre quando penso no tempo é a forma como o aproveito. Estou sempre a pensar em como dividi-lo para ter tempo para fazer tudo o que é necessário.

AM: Como vou gerir o meu dia, ou seja, como vou conciliar as minhas responsabilidades escolares com as desportivas, mantendo sempre a felicidade naquilo que faço.

RM: Penso logo em como ele é pequeno e passa depressa.

Que momento do dia é realmente “teu”?

CF: O momento em que estou no treino, a jogar, na pista, com os meus pensamentos e estratégias.

AM: No fim do dia, depois das aulas e dos treinos, onde posso realmente refletir sobre o meu dia, identificando os momentos bons e maus, e assim ter uma versão cada vez melhor de mim.

Que estratégias usas para conciliar treinos, competições e estudos?

CF: Tendo pouco tempo, tento aproveitar todos os períodos de tempo livre para estudar ou para me dedicar à escola, treino ou competição. Até os intervalos mais pequenos contam e fazem a diferença, nem que sejam apenas 15 minutos.

AM: Organizo o meu tempo com antecedência. Costumo planejar, no fim de semana, a semana seguinte, distribuindo as horas de estudo pelos dias em que tenho mais disponibilidade e deixando o tempo dos treinos coletivos e individuais sempre reservado.

MMH: A minha rotina diária é muito rigorosa. Tenho tempos para treinar, tempos para estudar e tempos para me divertir com outras coisas. É importante estar com atenção nas aulas para não ter que ocupar muito tempo a estudar e ter mais tempo para mim.



FL: O motocross é um desporto que ocupa muito tempo, desde ir até à pista dos treinos ou da corrida, que pode ser no norte, no sul ou até mesmo fora do país. O treino é habitualmente durante o fim de semana e a preparação física ao longo da semana. Portanto tenho de saber conciliar os treinos, as corridas e o estudo. Faço um rigoroso plano de estudo todas as semanas.

O que aprendeste no desporto que também te ajuda na escola, e vice-versa?

CF: O desporto ajudou-me a adquirir foco para a rotina diária, também me ajudou a ser perseverante, a não desistir numa situação difícil e a aceitar que todos nós temos dias maus. A escola ajudou-me na parte da organização e do método, devido à quantidade de avaliações e trabalhos para estudar.

AM: No desporto, aprendo disciplina, gestão do tempo, concentração e persistência, competências que também são essenciais para alcançar bons resultados na escola. Por outro lado, a escola desenvolve o pensamento crítico, a comunicação e a capacidade de lidar com a pressão, qualidades que ajudam a tomar melhores decisões e a manter o equilíbrio emocional.

RM: O taekwondo ensinou-me disciplina, resiliência e convicção, valores que aplico nos estudos e na escola. Mesmo quando tenho pouco tempo ou estou exausto, tento sempre dar o meu melhor e não desistir, mantendo sempre o compromisso do estudo e de não faltar aos treinos.

FL: Aprendi que uma má corrida não faz de ti um mau piloto, ou seja, se algum teste correu mal e tive uma má nota, não faz de mim uma má aluna, o que tenho que fazer para um próximo teste é estudar mais, o que no motocross seria treinar mais.

O desporto ensinou-te algo que, até agora, a escola não poderia?

CF: Ensinou-me que com resiliência e esforço tudo se consegue, tal como a escola.

RM: O taekwondo ensinou-me a lidar com a pressão mantendo a calma em momentos em que parece que está tudo “perdido”. Aprendi a controlar melhor as minhas emoções, conseguir acreditar mais em mim e ter convicção nas minhas ações.

MMH: Uma das maiores lições que eu aprendi com a ginástica foi acreditar nas minhas capacidades e que, se gostamos muito de uma coisa, não devemos desistir dela só porque é difícil ou parece impossível.

Que tipo de tempo queres viver daqui para a frente: o da disciplina, o da criatividade ou o da descoberta?

CF: Provavelmente a criatividade para poder criar ainda mais estratégias para lidar com o tempo.

AM: Quero viver o tempo da criatividade, pois a partir deste conseguirei conciliar o ir mais além ao nível escolar com alcançar objetivos ao nível da minha modalidade desportiva.

TEMPO para a intervenção cívica

Entrevista a Ana Cavalieri e a Afonso Moura

Sofia Lameira e Martim Cabral 12.º 2A



Ana Cavalieri, antiga aluna do Colégio Valsassina e especialista em política internacional, e Afonso Moura, geopolítólogo, foram os convidados da sessão de abertura do ciclo de conferências *Desafios do Nosso Tempo*. O evento inicial deste ciclo, que se realizou no dia 3 de novembro, teve como tema "Ameaças à Democracia" e permitiu aos convidados partilhar com os estudantes do Ensino Secundário do Colégio (10.º, 11.º e 12.º anos) a sua visão sobre os fenómenos que atualmente marcam os movimentos políticos e testam a força da democracia em vários pontos do globo (com destaque para a Europa, a América e a Ásia).



Entrevista completa

Quais são os maiores desafios globais que marcam o nosso tempo? E de que forma questões como mudanças climáticas, desigualdades sociais e conflitos internacionais se relacionam com a estabilidade democrática?

Ana Cavalieri (AC): Esses fatores que já mencionou têm tido muito impacto naquilo que será talvez a estabilidade e a boa saúde das instituições democráticas. Neste momento temos um problema naquilo que será a configuração da sociedade ocidental, ou seja, estamos a falar, por exemplo, da Europa, dos Estados Unidos e também talvez de alguns países no sul da América que tenham tido muita influência do nosso modelo ocidental. Eu acho que tem havido um conflito entre aquilo que é o nosso ímpeto moral de humanidade e de solidariedade, que nós queremos sempre apresentar a pessoas que tenham aspirações a mudar de vida, e as necessidades de estabilidade, de alguma sintonia e solidariedade cultural, que normalmente uma entrada de vagas muito intensas de novas pessoas de diferentes culturas muitas vezes acarretam uma maior instabilidade.

Também problemas de alguma insegurança, também naquilo que será a estabilidade do Estado Social, que normalmente precisa de uma população que não seja tão envelhecida como a nossa. Existem de facto problemas, no fundo, que são endémicos, de crescimento económico, que têm causado alguma instabilidade. Existe o problema da imigração, existem dois adversários geopolíticos, que é a Rússia e a China, que provocam aquilo que serão modelos alternativos à ordem internacional liberal.

Paralelamente a isso, existe uma inovação tecnológica de comunicação, de discurso político, que

são as redes sociais, e dentro das redes sociais o TikTok, o Twitter, que agora é o X, e eu penso que a nossa experiência democrática ainda não se habituou à forma da comunicação política ser feita maioritariamente através destes modelos e não cara a cara, ou através de uma escrita, de um artigo, e isso tem tido impacto também em como a mensagem política é transmitida, às vezes exacerba polarização, exacerba muito ódio, exacerba mensagens que são mais extremistas, e isso tem algum impacto também na estabilidade democrática.

Afonso Moura (AM): Eu, tendo em conta aquilo que a Ana estava a dizer, vou continuar aqui na lógica daquilo que eu acho que é a multipolaridade onde nós já vivemos. A mim parece-me que nós já vivemos num mundo que é tripolar, e ele é tripolar pelo menos desde 2014, foi quando houve aquele golpe de Estado/Revolução na Ucrânia, onde a Rússia muito rapidamente tomou a Crimeia. E a partir daí nós vimos que a Rússia conseguiu em alguma medida que essa península ficasse em sua posse. Ora, para voltar à questão das polaridades, que eu acho que é chave, e há uma autora portuguesa que lançou recentemente um livro, a Sónia Sénica, e fala desta questão da tripolaridade, na parte final do livro, se nós lermos, ela diz, na realidade, que nos estamos a mover para uma tripolaridade. Ou seja, se nos estamos a mover, ainda não chegámos lá, que é o contrário da minha posição. Eu acho que nós podemos estar a mover-nos para fora desta tripolaridade.

O que é que vai definir isso? O que vai definir isso vai ser o conflito na Europa de Leste, à volta do Rio Dniepre e é: a Rússia vai perder ou vai ganhar? Se a Rússia for definitivamente derrotada,

eu acho que podemos dizer que vamos sair da tal tripolaridade. Tripolaridade aqui, como é óbvio, tem Moscovo, Pequim e Washington ao centro. Ou seja, estes três polos são mais importantes. Ou seja, quem controla na realidade é Washington e Pequim. Eu discordo completamente. Eu acho que a Rússia faz uma política que é própria, que é uma política que é independente da China, apesar de estar alinhada com a China, contra aquilo que eles concebem como a hegemonia dos Estados Unidos da América.

E então, o populismo tem aumentado em vários países. Por que motivo isto acontece? E que perigos traz para a democracia?

AM: Nós temos de ver que o populismo, como vários outros conceitos, é polissémico. Isto quer dizer que cada um apanha o populismo um bocado como quer. Ou seja, o populismo é um termo antagónico. E quem vigora, quem está no poder, gosta de apontar o dedo à oposição e dizer "bem, este é um populismo, um populista. Não confiem nele porque na realidade ele está a tentar endrominar-vos, ele está a tentar enganar-vos". Qual é o problema aqui? O populismo pode ser visto como uma maneira de reatar uma ligação com o povo que foi perdida.

AC: Eu penso que a democracia é sempre algo muito frágil, no sentido em que é um regime que pressupõe a gestão de conflitos de opiniões e tentar arranjar compromissos.

Normalmente o populismo é, muitas vezes, utilizado como adjetivo para ferir a credibilidade de uma alternativa política. Ah, ele é populista! E se calhar está a oferecer soluções políticas que conectam com parte da população que se sente esquecida relativamente àquilo que os governantes estão a fazer. E isso não é ser populista, isso é ser alguém numa posição política que está em sintonia, está sintonizado com as vulnerabilidades e as necessidades da população. Eu penso que essas pessoas tornam-se populistas quando assumem, de forma muito aberta, um discurso contra as chamadas elites, ou seja, que todas as elites são corruptas, que, no fundo, as elites políticas, académicas, económicas, fazem parte de um sistema cuja principal função ou objetivo é a opressão da maioria.

E o outro mecanismo é apelar muito às emoções, porque um governante pode estar em sintonia com as necessidades e as preocupações e os medos da população, mas oferecer soluções políticas com base num discurso racional, num discurso produtivo. E muitas vezes o populista o que faz é apresentar soluções que são contraproduktivas, se calhar iriam priorizar os problemas e os medos e as preocupações, mas faz de uma maneira a apelar à fúria, àquilo que serão talvez as tensões e a intensidade das emoções desse eleitorado.

Um aspecto fundamental da democracia é que os políticos têm de convencer um suficiente número de eleitores a votar neles. E isso é algo que muitas vezes impede a honestidade pura.

Que papel têm as redes sociais e a desinformação na fragilização das instituições democráticas?

AM: Bem, eu creio que as redes sociais são uma coisa benéfica. A internet deve ser comparada à imprensa de Gutenberg. Ou seja, permitiu desbloquear um sistema, e há muitos que vão assumir que isto que eu estou a dizer é populista, desbloquear um sistema que estava controlado por uma determinada elite através dos canais clássicos, como a rádio, a televisão, e a internet veio quebrar esse monopólio. Ou seja, a internet traz uma grande liberdade e permite que ideias que antigamente não eram circuladas, passassem a ser circuladas. Agora, isso tem riscos, é óbvio que tem riscos, mas eu costumo dizer sempre: a liberdade é uma coisa extremamente precária e cheia de riscos. Ou seja, ser livre é algo que nos coloca perante as nossas próprias responsabilidades, morais, civis, civilizacionais, e é algo que não nos permite delegar algo ao nosso líder.

Eu acho que os discursos têm de circular e têm de ser vencidos, se são nefastos, através de um debate aberto.

AC: As redes sociais promoveram a democratização do discurso público. Antigamente, um discurso público, para ter impacto verdadeiro, estava a ser guardado, ou as portas de entrada estavam a ser guardadas por monopólios económicos e políticos. Agora, cada um de nós tem mais oportunidade daquilo que é a sua opinião política ter impacto do que tinha antes das redes sociais.

Isso é excelente, porque eu costumo dizer que a liberdade de expressão, mais do que um direito, é um mecanismo fundamental de expressão democrática, porque é através da possibilidade de nós sentirmos liberdade de dizer aquilo que pensamos, e às vezes corremos o risco de estar errados e por estarmos errados, e às vezes correr o risco de insultar. Eu digo a minha opinião. E tu chocaste-te e dizes: "eu discordo contigo por causa disto".

É deste confronto de ideias em que eu se calhar consigo moderar a minha posição. Muitas vezes, quando as pessoas acham que não têm a liberdade para falar abertamente e depois então vão para comunidades muito restritas, em que toda a gente pensa da mesma maneira, essas posições ficam mais extremadas. Porque, precisamente, não têm a liberdade de ser contrariadas e de se atualizarem politicamente e descobrirem a própria identidade política. Por isso, é um mecanismo fundamental, não só para o discurso político, mas para o próprio crescimento de liberdade pessoal. Isto não quer di-

zer que a liberdade de expressão seja absoluta. Há vários limites à liberdade de expressão.

Qual é o problema das redes sociais? É que o discurso que é promovido nas redes sociais não é o discurso de olhos nos olhos, ter uma conversa pública em que, muitas vezes, por eu estar frente a frente, apesar de estar a transmitir as minhas ideias, vou moderar a forma como eu digo.

Qual deve ser o papel da escola e como podemos garantir que a educação prepare os jovens para pensar criticamente e participar ativamente na sociedade?

AM: Bem, eu creio que a escola e a educação em geral têm um papel extremamente fundamental, e os professores têm um papel muito importante, principalmente naquela fase em que vocês estão, numa fase transitória, em que ainda não são verdadeiramente adultos, mas, ao mesmo tempo, já não são crianças. Ou seja, eu acho que, claro, o professor tem a matéria para dar e tem metas a cumprir, não é o professor se tornar uma espécie de amigo. Acho que, de vez em quando, o professor deve falar convosco, não somente como se estivesse a falar com alunos, mas como cidadãos que vocês serão e que participarão na vida ativa, e isso é determinante na vossa conceptualização da política, mas também de outras áreas da vida.

AC: Eu saí do colégio, do Valsassina em 2004. Eu andei neste colégio de 1979, quando tinha 3 anos, até 2004. A minha vida, toda a minha infância e a minha adolescência foi passada aqui. E depois eu saí e fui para várias universidades, vários graus académicos, tive ótimos professores. Mas os professores que mais me marcaram na formação do meu espírito crítico, na minha criatividade, na maneira de eu pensar, ou pelo menos de me dar umas ferramentas para eu pensar bem ou mal são do Valsassina. Na minha área especificamente. Eu tive uma professora de Filosofia, do 10.º ao 12.º, que era a professora Manuela Borba, a professora Manu, que foi fundamental. Eu penso nela constantemente, ela marcou-me imenso.

Significa que os professores têm uma grande responsabilidade, naturalmente, para os alunos. E, em política, há duas grandes diferenças de opinião. Existe a opinião, ou talvez a perspetiva mais clássica, mais liberal, de que os professores têm a principal função de promover exercícios que tentam chegar à verdade factual, ou então arranjar mecanismos e possibilitar a discussão de opiniões desde que tenham um nível elevado intelectual de partilha crítica.

Mas, à partida, não estão a tentar impor uma determinada perspetiva moral, política, civilizacional, até, aos alunos. No fundo, não podem permitir, naturalmente, discursos baixos e vulgares de partilha

de opiniões. Têm de promover alicerces intelectuais, factuais, mas tentar encontrar a verdade tem de ser feita com base na promoção do debate e do espírito crítico.

Qual foi o momento que mais influenciou o vosso interesse pela ciência política?

AM: O meu foi o encontro com o autor, que eu acho que é o autor determinante, que é o Nicolau Maquiavel. Durante o evento, eu já vos falei de *O Príncipe*, que ele abre *O Príncipe* dizendo, bem, todos os Estados são divididos em repúblicas ou em principados. Maquiavel é um autor muito controverso, porque é um autor que faz parte de uma escola, de uma tradição a que eu também pertenço, que é a escola do realismo político. O realismo político diz coisas que nós às vezes não queremos ouvir, diz que podem parecer imorais. O realismo político e o Maquiavel não partem de uma lógica de binómio entre a moralidade e a imoralidade. Partem de uma lógica de amoralidade.

AC: No meu caso, eu tenho hora, local e uma conexão com a vossa escola. Foi às duas da tarde com o professor Moura Brito na aula de História, no dia 11 de Setembro de 2001. Foi a queda das Torres Gêmeas em Nova Iorque. Esse momento aqui no Colégio foi tão impactante que eu de repente comecei a estar muito interessada sobre o que é que se estava a passar, o que é que levou terroristas de uma determinada ideologia e fação sectária a matar aquela gente toda naquele evento que foi um horror. Comecei a levar a política e as relações internacionais muito mais a sério por causa desse momento.

Para despertar este interesse nos jovens também, que livros ou filmes, projetos recomendariam para quem quiser compreender melhor a democracia?

AM: Bem, o *Contrato Social* do Jean-Jacques Rousseau, acho que é um livro absolutamente fundamental. *O Príncipe* do Maquiavel. Há muitos especialistas do Maquiavel que dizem que o grande trabalho do Maquiavel não é *O Príncipe*, são os discursos. E eu estou naquela minoria que acha que o grande trabalho é *O Príncipe* e *O Príncipe* tem uma vantagem: é que é extremamente curto. E eu acho que isso faz sentido.

Tendo em conta um filme para nos ligar à tradição europeia, diria do *Senhor dos Anéis: A Irmandade do Anel, As Duas Torres e O Regresso do Rei*.

AC: Filmes: *Senhor dos Anéis* e *Star Wars*, porque tem a ver com questões de império, a República, o Senado. Relativamente a livros, talvez um que é o do John Stuart Mill, *Sobre a liberdade*. Depois também do Aristóteles, já agora um bocadinho de história, *Política*.

Entrevista a Susana Peralta

Leonor Fernandes e Manuel Mendes 12.º 2A



Susana Peralta, especialista em Economia Política e Economia Pública, foi a convidada da segunda sessão do ciclo de conferências “Desafios do Nossos Tempo”, que decorreu no dia 10 de novembro. A conversa com os/as alunos/as do Ensino Secundário do Colégio Valsassina, intitulada “Para que(m) serve(m) a(s) política(s)?”, percorreu vários temas, entre os quais a política, os políticos e as políticas públicas. Ao longo da sessão os/as alunos/as colocaram questões que foram sendo respondidas pela economista, também docente universitária (NOVA SBE), cronista (*Público*) e comentadora (*RTP* e *Rádio Observador*).

Como é que a Susana define democracia e, para si, quais é que são os seus pilares fundamentais?

A democracia é um sistema de governo que, no fundo, é uma máquina de interpretar e de acomodar diferenças de opiniões das pessoas, diferenças ideológicas, diferenças normativas. Todos nós temos visões diferentes acerca daquilo que nós achamos que a nossa comunidade política deve fazer e a democracia é uma maneira de pegar nessa salada de diferentes opiniões e de tentar encontrar ali o mínimo de ordem.



Entrevista completa



“... a ditadura é sempre pior. É sempre pior em tudo. E era isso que eu queria que esta geração percebesse: o valor da democracia.”

No fundo, é chegar a decisões coletivas, isso é a democracia. Enfim, a ditadura também é uma maneira de o fazer, só que apenas conta com a opinião do ditador e de uma minoria de pessoas à sua volta, não é? Ao passo que a democracia pretende dar o maior espaço possível à divergência; portanto, é uma máquina de acomodar divergências e isso é, por um lado, a sua beleza e é também a sua fraqueza, porque é muito difícil acomodar divergências sem ter ineficiências, lentidões e, às vezes, bloqueios. Assim, a democracia não é desenhada nem para ser rápida, nem para ser bastante eficiente, nem para evitar bloqueios. Ela é desenhada para gerir as divergências.

Um dos seus pilares, quanto a mim, é o voto, um cidadão, um voto. Acho que as pessoas deviam votar, pelo menos, a partir dos 16 anos. Adicionalmente, a proteção de toda a nossa privacidade no momento do voto e de estarmos livres de pressão é também um pilar essencial.

Contudo, a democracia vai muito para além da realização de eleições. Aliás, há muitas ditaduras e regimes autoritários que organizam votos. Desta forma, uma democracia tem também de ter, obviamente, uma imprensa livre e têm de existir vários poderes com diferentes naturezas para termos pesos e contrapesos. Ademais, tem de existir um sistema judiciário completamente independente e dotado dos recursos para fazer o seu trabalho, dando voz às minorias.

Também gostaríamos de saber como é que, em tempos de desinformação e de polarização, a política consegue recuperar a confiança das pessoas.

Eu não sei! Eu acho que sempre houve desinformação, sempre houve polarização. Sou um bocadinho cética em relação a essas ideias, pois eu acho que não é verdade. Agora, é evidente que houve alterações tecnológicas que acabaram por aumentar

tar esses fenómenos e, em todo o caso, por acelerar e facilitar a circulação de informação. Portanto, eu acho que é um desafio próprio dos nossos tempos, não me parece que o tema seja novo em si. Eu não sei bem como é que isso se resolve...

Acho que tem de haver muita literacia, temos de ensinar as pessoas, tem de se conversar, tem de se investir em educação. Educação neste sentido, isto que nós estamos aqui a fazer, a falar uns com os outros.

Acho que também temos de regulamentar esses grandes gigantes tecnológicos e as suas plataformas, tendo sempre muito cuidado com o policiamento do discurso. Mas eu acho que há, certamente, coisas que se podem fazer do ponto de vista da regulamentação dos algoritmos, da transparência dos mesmos. Sou muito cética, porque, de facto, o poder destas empresas é gigantesco.

Que importância tem a participação cidadã, principalmente dos jovens, na construção de políticas mais justas e eficazes?

É essencial, eu acho que é absolutamente essencial. Tudo aquilo que nós aqui estivemos a dizer sobre a qualidade da democracia e dos seus potenciais problemas é essencial à nossa participação cívica. A democracia também precisa de informação, ou seja, a nossa participação cívica em associações com diferentes interesses também serve para informar o Governo. Não pode ser só o feedback nas eleições. A eleição é uma parte essencial, mas muito pequenina, de uma democracia saudável. E a vossa participação cívica é um recurso importantíssimo. Há associações para todos os gostos.

Façam tudo, esse é o nosso caminho coletivo para sermos uma comunidade política que apesar de tudo consegue conviver num espaço democrático. Isso é o mais essencial de tudo.

Qual deve ser o papel da escola e como podemos tornar a educação mais ligada à realidade social, ambiental e económica?

O papel da escola é absolutamente essencial. Sou muito cética daquela ideia de que as famílias é que devem ter a completa responsabilidade por educar as crianças em determinados assuntos. Nós não sabemos o ambiente familiar de todas as crianças, desde logo temos de as proteger. Ou seja, nós não podemos estar a confiar nas boas intenções ou nos recursos intelectuais e emocionais das famílias, há pessoas que simplesmente não conseguem, não têm vidas para isso, para formar os jovens na sua dimensão de cidadania.

Logo, eu acho que isso tem de ser o papel da escola, como é óbvio, até porque a nossa comunidade política depende também desses valores partilhados. Nós não temos de pensar todos o mesmo, mas temos de ter certos valores para percebermos desde logo as diferenças de opiniões e para as aceitarmos e podermos deliberar em conjunto. A escola tem um papel absolutamente fundamental nisso.

Sabendo que a inteligência artificial e a automação vão transformar o mercado de trabalho, como é que nós, os jovens, podemos lidar com estas mudanças?

O mercado de trabalho foi sendo transformado ao longo de diferentes momentos de transição tecnológica. Há quem diga que esta é uma transição mais disruptiva do que as outras. De facto, isto de podermos falar com uma máquina é uma coisa nova, não é? Digamos, é muito mais antropomórfica; ou seja, eu falo com um ou com outro modelo, de uma maneira muito mais próxima da conversa que estamos aqui a ter. Como é que nós adaptamos os seres humanos a isso? Não sei, não faço ideia. Acho que temos de apostar numa formação de qualidade para serem suficientemente adaptativas. Isto provavelmente quer dizer investir numa formação muito menos orientada para práticas e muito mais para a formação do pensamento.

Para concluir, queria pedir-lhe uma mensagem final para os alunos do Valsassina, que nasceram e viveram num contexto tão específico e feliz que é a liberdade.

Independentemente das visões ideológicas de cada um, todas são válidas, todas elas, desde que dentro dos limites da Constituição. É legítimo e faz parte das nossas saudáveis diferenças ideológicas.

Podemos discuti-las: queremos mais Estado Social, menos Estado Social... tudo isso é muito legítimo.

Agora, aquilo que me preocupa mais, na verdade, é a Liberdade, é a democracia. Ou seja, percebermos que esta máquina é, apesar de tudo, razoavelmente bem construída para gerir estas nossas divergências, para nos permitir sermos diferentes, e que, como eu dizia no início, este milagre de não andarmos todos “à batatada” é realmente incrível. E é também aceitarmos a democracia com as suas imperfeições: perceber que há sempre um reverso da medalha. Por exemplo, se quisermos melhorar o respeito pela genuína vontade democrática das pessoas ao nível local, tiramos a limitação de mandatos; mas isso pode causar depois distorções na concorrência eleitoral, porque uma pessoa pode ficar demasiado tempo no poder, mesmo que não seja corrupta ou mal-intencionada. E, se for, pior ainda, não é?

Portanto, temos de estar dispostos a perceber que a democracia tem estas imperfeições e que a única coisa que conseguimos fazer são “pensos rápidos” para a ir melhorando. Aceitá-la com as suas imperfeições e perceber que temos de a defender – porque a ditadura é sempre pior. É sempre pior em tudo.

E era isso que eu queria que esta geração percebesse: o valor da democracia.



EM DESTAQUE

Entrevista a Pedro Magalhães

Miguel Zlotnikov, Tomás Ministro e Vasco Jesus 11.º 1C



Pedro Magalhães é investigador coordenador no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa), com doutoramento em Ciência Política pela Ohio State University (2003). A sua investigação centra-se na opinião pública, no comportamento eleitoral, nas atitudes políticas e nas instituições políticas e judiciais, com particular ênfase na metodologia de inquéritos por questionário. Foi diretor do Centro de Sondagens da Universidade Católica e Diretor Científico da Fundação Francisco Manuel dos Santos. É autor, entre outras obras, do livro *Sondagens, Eleições e Opinião Pública* (2011).

Na Semana da Matemática, Pedro Magalhães veio falar aos/as alunos/as sobre sondagens, eleições e opinião pública.



Entrevista completa

Quais considera serem os maiores desafios globais, políticos ou sociais, que marcam o nosso tempo?

A questão da sobrevivência do planeta e do clima e do ambiente é fundamental. Mas... vou dirigir-me mais à minha área. Para mim, o que está muito em jogo neste momento é a sobrevivência da democracia. Com o regime nos países em que se julgava que ela estava estabelecida e era sólida e estava consolidada, não é? Nós vemos que há vários casos em que aquilo que parecia uma coisa que era dada como adquirida, do ponto de vista da convivência entre os partidos políticos, da importância que se dava aos direitos cívicos, aos direitos das minorias, ao papel do Poder Judicial, à independência do Poder Judicial, à integridade das eleições, quer dizer, nós começamos a ver que há muitos países em que há um óbvio recuo, que não é um recuo como danos se temia, não são golpes militares, não são países que eram democracias que se tornam ditaduras, não. É uma espécie de erosão, de desvirtuação das instituições democráticas e, aparentemente, isso consegue-se fazer, ou tem-se feito em muitos países, com uma aceitação surpreendente da opinião pública. Nós olhamos para o caso da Hungria, que é talvez o caso mais extremo, pelo menos no contexto europeu, disso. É possível que eles agora percam eleições, mas o apoio que um partido como o Fidesz teve, mesmo depois, obviamente, de estar a controlar os tribunais, a enfraquecer o Parlamento, a manipular a opinião pública e os meios de comunicação social, penso que muita gente há uns

anos não sonharia que isto seria possível e, no entanto, isso está a acontecer. É um desafio, é o desafio político mais importante que nós vivemos hoje em dia, o da sobrevivência da democracia liberal.

Como define democracia nos tempos de hoje? O que é a democracia para si?

Eu acho que, obviamente, todas as pessoas podem ter definições de diferentes democracias, e é muito importante que tenham, e é importante perceber porque é que têm, não é? Por exemplo, há muita gente para quem a democracia é apenas eleições livres. Há outras pessoas, talvez como eu, que acham que a democracia é eleições livres, mas não pode ser só isso. É preciso que os governos respeitem os direitos das minorias, políticas, étnicas, sociais, e outras. É preciso instituições como os tribunais que sejam independentes, que controlem os governos. Há pessoas que acham que democracia implica reduzir desigualdades económicas, reduzir desigualdades sociais. Aliás, uma das coisas que eu estudo como investigador é como é que diferentes pessoas têm diferentes entendimentos de democracia.

Independentemente de definições diferentes que diferentes pessoas possam ter, nós não podemos alinhar com definições que deixam a um partido, a um líder político, a um candidato, a um presidente, a um primeiro-ministro, o poder de diminuir a incerteza das eleições. Porque a democracia, no fundamental, é: eu não sei quem é que vai ganhar a próxima eleição. Quando se acaba com a incerteza

do próximo resultado, quando eu tenho a certeza de que a próxima eleição não pode deixar de ser ganha por aquele partido, a democracia acabou.

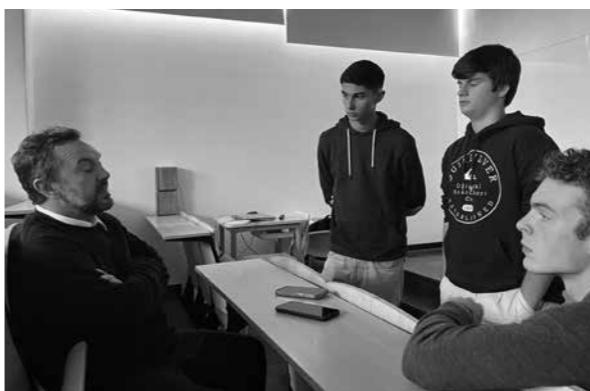
E diria que isso tira liberdade às pessoas?

Parte disso consegue-se retirando liberdade. Retirando liberdade de imprensa, retirando liberdade de expressão, porque quando há liberdade de imprensa, quando há liberdade de expressão, quando há liberdade de associação, a incerteza política é mantida porque as eleições continuam a ser competitivas. Elas deixam de ser competitivas quando essas liberdades são retiradas.

Como vê o papel das novas gerações no futuro da democracia? Qual deve ser o papel da Escola?

Aqui eu penso que temos que ter cuidado no sentido em que a escola mantenha distância daquilo que é o esforço que os partidos políticos e os esforços políticos fazem para persuadir as pessoas, não é?

Isso é um mundo, é uma competição na qual a escola não deve entrar. A escola não deve persuadir os alunos a fazer esta ou aquela escolha, ou a ter esta ou aquela preferência, ou a mudar a sua preferência, mas deve dar-lhes os meios e a informação para que eles façam boas escolhas. E, portanto, desse ponto de vista tem um papel fundamental.



“... o que está muito em jogo neste momento é a sobrevivência da democracia.”

“... o desafio político mais importante que nós vivemos hoje em dia, o da sobrevivência da democracia liberal.”

A escola deve tentar manter-se imparcial até certo ponto. Porque, por exemplo, quando se trata de defender a democracia enquanto regime, eu acho que a escola de um regime democrático deve defender a democracia enquanto regime. Agora, as fronteiras entre isso e a persuasão política ou o proselitismo são fronteiras complicadas.

Nós vivemos numa república democrática que é fundada em valores como a defesa do pluralismo, a defesa da convivência, a defesa da tolerância. Acho que a escola deve defender esses valores.

Que livros, filmes ou projetos recomendaria a jovens que querem compreender melhor estes assuntos?

Para mim, o que me despertou interesse pela política foram duas coisas: foi uma eleição em 1986, quando eu tinha 16 anos, e foi a eleição presidencial do Mário Soares e do Freitas do Amaral. Eu andava no Pedro Nunes e, portanto, aquilo foi uma coisa muito vivida pelas pessoas com a minha idade na altura, com a vossa idade, e até um pouco mais velhos, isso por um lado. E por outro lado, a literatura, e neste caso dois livros que para mim foram muito importantes, que foram dois livros do [George] Orwell, 1984 e o Animal Farm, que me puseram muito a pensar, bem, ainda hoje me põem a pensar em coisas que têm a ver com a vossa primeira pergunta, sobre como é delicado e difícil fazer sobreviver uma democracia e de como rapidamente isto pode deslizar para outros caminhos. Portanto, não é tanto uma recomendação de uma leitura académica ou escolástica, neste caso é uma leitura literária e são os livros do Orwell.

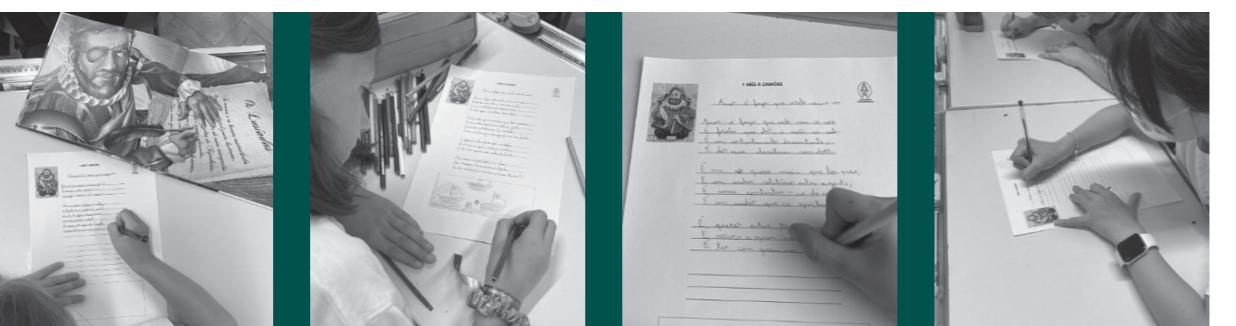
TEMPO para as letras

Entre muralhas firmes, bravos vão,
Em nome de uma fé, lutam ferozmente,
Com as espadas em punho, sem hesitação
Contra o invasor, lutando de forma inteligente.
No campo de batalha, o luso é coração
Com cada golpe, o inimigo sente
Com fé na cruz e olhar que não vacila
No peito a chama que jamais oscila.

Entre colinas, bravos vão lutar,
A cruz erguida, escudo contra o mal,
Avançando, c'um estoque os faz vacilar,
Contra os mouros, vitória triunfal.
Os céus escuros, a chama a iluminar
Aqueles que enfrentam o fatal,
Com Deus na espada, luta o povo lusitano
Lutam fortemente, como o império troiano.

Por entre espadas, nasce a redenção,
O golpe de espada, de forma potente,
Ao som do vento, cresce a invocação
Que traz a força de forma imponente!
Em cada golpe o eco da oração
Revela o fim da sombra tão presente
E, ao ver o céu, a luz que lhes envia
Os lusitanos triunfam, em eterna via.

Afonso Matos 11.º 2A



Tempo para escrever

Filipa Freitas Professora de Português

Ao longo do ano, na disciplina de Português, as atividades em sala de aula tentam expandir as experiências dos alunos, procurando não só desenvolver as diferentes competências previstas nas Aprendizagens Essenciais, especialmente as de interpretação e de escrita, mas também a criatividade. Neste sentido, partindo do contacto com diferentes conteúdos do Português, ao longo dos três anos do Ensino Secundário, procura-se, sempre que possível, estimular a expansão das fronteiras dentro das quais os/as alunos/as geralmente se movem, pois um bom leitor procura decifrar o sentido das palavras, mas também o processo da criação. Assim, a experiência da inspiração em obras de diferentes autores pode resultar, quando lhe é dado o devido tempo, numa criação original que aprofunde a relação do leitor com o autor e com a obra.

Um dos elementos mais pertinentes deste género de exercícios é levar os/as alunos/as a desconstruir as limitações a que os/as próprios/as se impõem, geralmente manifestadas nas velhas expressões: "Não sou capaz de fazer isto!", "Não sei escrever poesia", "Isto é impossível!". O exercício da criatividade revela, no fim, a satisfação de enfrentar o receio de insucesso que tanto caracteriza os/as jovens. Assim, mais do que a sua relevância lúdica, ou até académica, a criatividade promove a dimensão humana dos/as alunos/as. Neste contexto, no âmbito da unidade sobre *Os Lusíadas*, de Luís de Camões, a que acresce a celebração, em 2025, do seu centenário, foi proposto aos/as alunas do 11.º 2A que iniciassem uma viagem de expressão épica, com o objetivo de criar, ao estilo camoniano, poemas heroicos ou anti-heroicos, baseados numa figura central (contemporânea ou antiga) que cada aluno/a considerasse pertinente. De seguida, apresentam-se dois poemas resultantes deste desafio, um sobre o povo português, que, tal como Camões, canta a coragem dos portugueses nas conquistas aos mouros, do Afonso Matos e; um sobre o general António Spínola (1910-1996), do Martim Cabral.

Conta-se a história de um general,
Que viu a noite do medo acabar.
Spínola, com coragem especial,
Fez o regime antigo desmoronar.
E o povo, nas ruas, veio lutar
Com gritos de força e esperança,
Os cravos nas armas a despontar,
Sem sangue, a revolução avança.

Nos quartéis, ouviu-se o chamado,
Chamando os soldados a lutar.
Spínola, vendo o povo preocupado,
Viu a esperança a renovar.
O velho regime desmoronava,
A luz da verdade a brilhar,
E o povo, depois de tanta dor,
Cantou, enfim, um novo amor.

Vosso favor invoco, que escrevo,
Sobre um país em dor e tempestade,
Que, se não me ajudas, temo por mim,
Perdido no mar da verdade.
Ó Portugal, de tantas batalhas,
Ergueste a voz contra a opressão,
Mesmo com medos e tantas muralhas,
Os líderes jogam com a nação.

Martim Cabral 11.º 2A

"... levar os/as alunos/as a desconstruir as limitações a que os/as próprios/as se impõem, geralmente manifestados nas velhas expressões: "Não sou capaz de fazer isto!", "Não sei escrever poesia", "Isto é impossível!"

Carta ao Aluno que Não Lê Camões

Gil Clemente Teixeira Professor da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Não sei se vais sentir, caro aluno, que ler esta carta foi uma pura perda de tempo. Com a tua idade, já sabes que a vida é demasiado breve para perdas de tempo. Posso garantir-te, porém, que ler Camões não é uma perda de tempo. Se nunca o leste, ou pior, se já o leste e ele te é indiferente, lê, com urgência, os parágrafos seguintes.

O que sabes da vida de Camões? Pouco, porque não há muito para saber, de facto. Não vim a esta página, porém, falar-te da sua vida, que, em rigor, pouco nos interessa (só ter um olho funcional no fim da vida, ter ou não amado muitas mulheres, ter agredido um homem num dia do Corpo de Deus, e outros dados deste teor). Se, pelo contrário, és um aluno raro e estás a pensar que a sua vida até te interessa, procura numa livraria os livros recentes de Isabel Rio Novo e de Carlos Bobone.

A meu ver, interessam sobretudo os versos que Camões escreveu com "engenho e arte" e que nos deixou para companhia dos nossos dias. Sabes que este poeta, além desse livro que tens de estudar no nono e no décimo, chamado *Os Lusíadas*, escreveu poesia lírica, peças de teatro e até cartas?

Não deveria falar-te das cartas, pois não são leitura para a tua idade. Como posso resistir, contudo, a falar-te delas quando nelas lemos frases como estas: "Quão mal está no caso quem cuida que a mudança do lugar muda a dor do sentimento!", "de saber as cousas a passar por elas, há mais diferença que de consolar a ser consolado." ou "não achareis meio real de descanso nesta vida; ela nos trata somente como alheios de si, e com razão..". Nestas cartas, aprendemos também que para Camões uma "línguagem meada de ervilhaca" de uma dama é capaz de quebrar a "mor quentura do mundo" e descobrimos que há senhores de Lisboa que, de vez em quando, acorrem a casas com senhoras de "rostos novos e canos velhos" (afinal, Lisboa "é um ninho velho, e domicílio antigo de Putas Antigas"). Perdoa-lhe o calão. Camões, como imaginas, não passou a vida a repetir, com a mão no peito, e em tom solene: "As armas e os Barões assinalados".

Além destas cartas, de que não devia ter-te falado, tenho de te dizer que Camões escreveu três peças de teatro com nomes estranhos: o *Auto de Filodemo*, o *Auto dos Anfítrioes* e o *Auto d'El-Rei Seleuco*. Não te vou contar a história destas peças, até porque estas histórias já os clássicos as contaram. Prefiro deixar-te palavras de cada uma. No *Auto de Filodemo*, encontrares um Filodemo que pergunta "Onde vistes vós amor / Que se reja por razão?", um Duriano que nos fala de pessoas que ousam falar de livros sem nunca os ter lido ("ambos lhe

“Resta-me falar-te d’Os Lusíadas, aquele livro muito velho que narra a descoberta do caminho marítimo para a Índia. Sabes que também narra a viagem da tua vida, não sabes?”

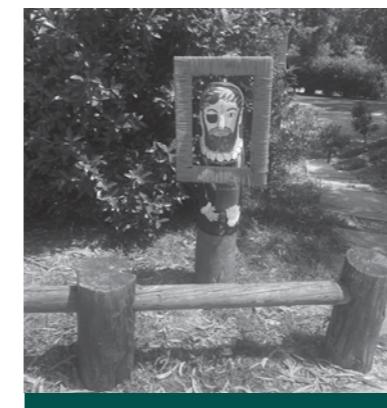
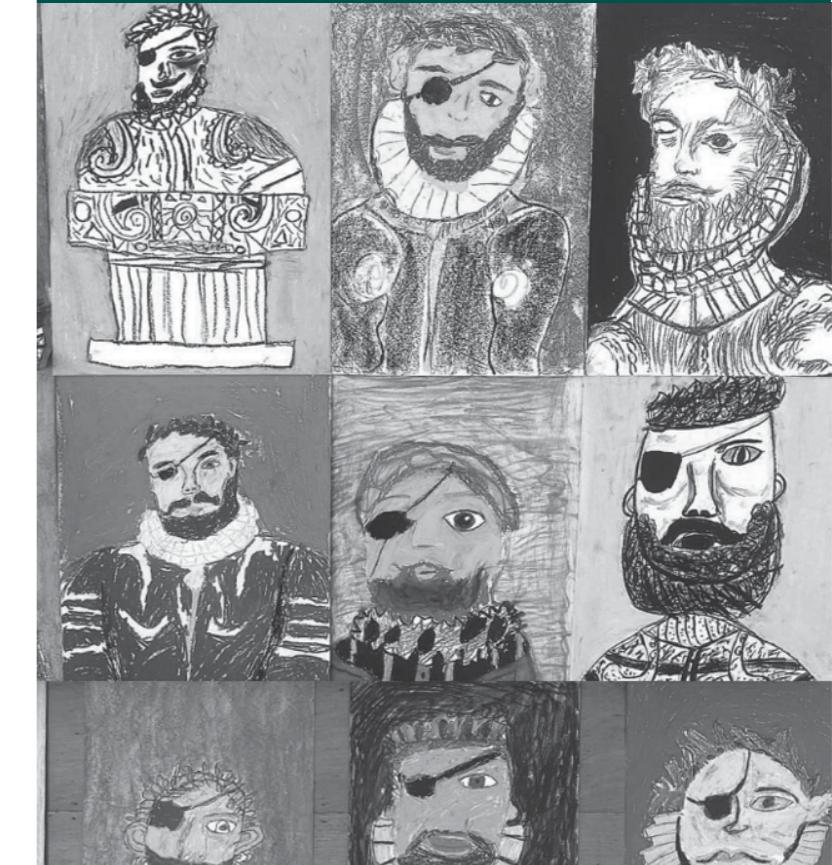


saem virgens das mãos”) e uma tal de Solina que diz, convicta: “Honras grandes, nome eterno / De que servem ou que são? / Nenhuma outra causa dão, / Que pera as almas Inferno / E dores no coração.”. Dos Anfitriões, poderia só dizer-te que a personagem Mercúrio nos garante que o beber dá grande alegria, mas posso também lembrar-te palavras do protagonista Anfatrião, “Nunca vi grande prazer / Que não tenha os cabos tristes.”, ou as de Júpiter: “Anfatrião, que em teus dias / Vês tamanhas estranhezas, / Não te espantem fantesias, / Que às vezes, grandes tristezas / Parem grandes alegrias.” ou ainda as de Brómia, para quem “a verdadeira afeição / Na longa ausência se prova.”. Se algum dia lesses esta peça, terias de ler também o *Auto d’El-Rei Seleuco*, em que uma Rainha nos ensina que “Para tudo o tempo dá / Tempo para se curar.”, um Rei usa o delicioso verbo “emeninecer” e um tal de Estácio da Fonseca lembra-nos a fragilidade das palavras: “não tenham isto por palavras, porque essas e plumas, o vento as leva.”. No teatro de Camões, mais do que as histórias, há palavras que não se esquecem.

De qualquer modo, se és daquelas almas formatadas que só pensa no exame nacional, e esqueces que a literatura é um objeto vivo e que precisa do teu amor, nunca vais ler as cartas, nem o teatro, porque não faz parte da “materia” (palavra medonha para falar de algo tão nobre como a literatura, não te parece?). Vamos, então, aos medicamentos camonianos que te prescreve o programa de Português.

Se o Amor é um tema que não te interessa, não leias poesia de Camões. Se o estado desconcertado do mundo não te interessa, não a leias. Se a mudança rápida de tudo não te perturba, não a leias. Se o desassossego existencial não te diz nada, não a leias. Se a língua portuguesa em estado límpido não te interessa, não a leias. Na poesia de Camões, vais encontrar versos como estes: “o trabalhador, cantando / o trabalho menos sente.”, “mil vezes caio, e perco a confiança.”, “Foi já num tempo doce cousa amar”, “já sei que não mata grande dor”, “Tem o tempo sua ordem tão sabida; / o mundo, não; mas anda tão confuso, / que parece que dele Deus se esquece.”, “Que segredo tão áduro e tão profundo: / nascer para viver, e para a vida / faltar-me quanto o mundo tem para ela.”, “trazia os olhos na água sossegada, / e a água sem sossego nos meus olhos”, “Porque, enfim, tudo passa; / não sabe o tempo ter firmeza em nada; / e nossa vida escassa / foge tão apressada / que quando se começa é acabada.”, “Quem pode ser no mundo tão quieto”, “Bem vês que por Amor se move tudo”. Garanto-te que há outros tão bons ou melhores do que estes.

Não vás já embora. Prometo ser breve. Resta-me falar-te d’Os *Lusíadas*, aquele livro muito velho que narra a descoberta do caminho marítimo para a Índia. Sabes que também narra a viagem da tua vida, não sabes? Sabes que Portugal seria diferente, ou nem seria, se este livro não existisse? Sabes que a literatura portuguesa ficou sempre ensombrada com este fantasma? Se queres um livro cheio de respostas e monotónico, não leias Os *Lusíadas*. Ele é magnífico sobretudo a fazer perguntas: “Onde pode acolher-se um fraco humano / Onde terá segura a curta vida, / Que não se arme e se indigne o Céu sereno / Contra um bicho da terra tão pequeno?” ou “Quem viu sempre um estado deleitoso? / Ou quem viu em Fortuna haver firmeza?”. É magnífico na contradição: se descobrires se Camões aprecia verdadeiramente, ou não, a história dos Descobrimentos, escreve-me.



É magnífico no desenho do que somos: nele vais encontrar homens em viagem, que encontram obstáculos no caminho; que são traídos e amados por quem menos esperam, amaldiçoados e auxiliados por entidades superiores que desconhecem; que gostam de contar histórias; que sentem saudades quando se despedem da família e dos amigos; que se movem por desejos, ora carnais, ora espirituais; que são capazes dos mais altos feitos, e dos mais baixos também; que têm muito medo de ser esquecidos; que estão à procura do seu Oriente, esse lugar onde nasce a luz. É magnífico, ainda, a deixar em nós o desejo de um Portugal melhor, aquele em que sonho encontrar-te.

Se chegaste até ao fim desta carta, é sinal de que podes ser o próximo a perceber que, de facto, ler Camões não é uma perda de tempo. Queres mesmo morrer sem ler fragmentos de uma obra que te ajuda a entender melhor o mundo, o teu país e a tua complexa natureza humana? Queres desperdiçar uma boa companhia para os teus dias, sabendo que “dureza / Nossa vida há de ser”? Queres ficar sem entender o fascínio que o teu professor de Português, muitos dos nossos poetas e alguns dos nossos maiores críticos literários têm por Camões? Queres ignorar a beleza que aqui existe, aquela que andas à procura, e que está ao teu alcance gratuitamente no mundo virtual ou num livro que espera pacientemente por ti numa estante de livraria? Mesmo querendo o teu bem, entenderás que não te posso obrigar a ler, porque, como também já deves ter aprendido, o amor nunca se impõe. Cresce naturalmente. Faz-me só um favor, caro aluno: “Pondera isto, que digo, repousado, / não passes por aqui tão levemente.”

Entrevista a Mia Couto

Ana Silva, Francisco Medina, Sara Salpico e Teresa Cintra 8.º ano



No dia 18 de novembro, os/as alunos/as do 3.º Ciclo viveram uma tarde inesquecível com a visita do escritor Mia Couto, que apresentou a sua mais recente obra, *As Sementes do Céu*. O encontro, marcado por grande entusiasmo, trouxe ao Colégio Valsassina uma história que convida à reflexão sobre a preservação do ambiente e o diálogo entre gerações, temas que despertaram a atenção e a sensibilidade dos/as alunos/as. Um momento inspirador que acendeu o desejo de imaginar, criar e questionar.

A presença do autor no Colégio, que se define como um "fabricador de histórias", foi uma oportunidade para conversar e conhecer melhor a pessoa e o universo literário de Mia Couto, através de uma entrevista conduzida pelos/as alunos/as do 8.º ano, Ana Silva, Francisco Medina, Sara Salpico e Teresa Cintra.



Entrevista completa

Gostaria de iniciar esta entrevista perguntando-lhe quando percebeu que queria ser escritor.

Foi muito cedo, talvez quando tinha 14 anos. Con tudo, não percebi exatamente que queria ser um escritor. Não foi uma decisão que eu tivesse tomado. Foi acontecendo. Comecei a ser escritor porque eu inventava histórias em casa. Acho que foi isso que me marcou como o início de alguma coisa.

O tempo é uma presença constante na sua obra, às vezes como memória, às vezes como espera ou como sonho. Como é que o tempo se manifesta no seu quotidiano como escritor?

De forma quase caótica, é como se não houvesse tempo, mas sim tempos no plural. Quando eu estou a escrever, o tempo é um, tem um certo ritmo, há ali um "compasso", de repente já não estou ligado ao mundo, à realidade. Esse é um tempo, um tempo do sonho, é um tempo que não pode ser medido.

No resto... eu dou pouca confiança ao tempo, normalmente não sei que horas são! Isso é um privilégio, não sei em que dia estou, às vezes não sei em que mês estou. É um privilégio porque se eu fosse trabalhador num escritório, por exemplo, eu não podia ter esse privilégio.

Considera que há um "tempo certo" para escrever? Ou a escrita é um exercício contínuo, mesmo quando não está "à frente da página"?

A escrita, para mim, está sempre a acontecer. Eu vivo escrevendo todo o tempo, mesmo quando

não estou próximo da página ou do ecrã, eu estou sempre a escrever no sentido em que a escrita tem muitos momentos. Há um momento em que não tenho consciência de que estou a começar a ter uma relação com uma história. Depois há momentos em que é um trabalho, como qualquer outro trabalho, uma oficina, eu tenho que reescrever. Eu escrevo todos os dias e quando não escrevo, reescrevo. Quando não tenho criatividade, o livro não está a acontecer, não estou com inspiração, então não fico parado.

Vivemos hoje numa sociedade acelerada, em que tudo parece ter de ser imediato. Como é que o escritor lida com essa urgência e preserva o tempo interior necessário à criação?

Essa é uma boa pergunta, porque estamos todos condenados a essa imposição de um tempo que é não só acelerado, mas é fragmentado. Isto é, a história tem que começar e acabar logo, porque, se não, vamos à procura de uma outra coisa e isso é viciante. Não só para vocês, mas para nós de outras gerações mais velhas também isso cria uma espécie de vício. De repente perdemos a paciência pelo tempo da espera, por aquilo que demora, porque não se pode pedir a uma flor que se apresse para desabrochar, não se pode pedir a um fruto para ter mais pressa para amadurecer. A vida tem o seu tempo, nós próprios temos um tempo de infância, de adolescência, que tem de ser vivido intensamente e não tem de ser acelerado. Acho

que precisamos de ter mais respeito pelas coisas vivas do que as coisas produzidas por uma máquina. Esse tempo da vida tem que ser respeitado.

Numa entrevista, disse um dia que as crianças deviam escrever e que o preocupava que as crianças não tivessem vontade de escrever sobre si e sobre o mundo. Pode explicar-nos melhor essa ideia?

Não é exatamente que tenham que escrever. Não gosto da ideia de dizer que as crianças têm que fazer como se fosse uma obrigação (incluindo escrever). Há muitas crianças que não vão escrever na vida inteira. Vocês têm um privilégio enorme, estão num bom Colégio, estão num país em que todos os meninos estudam, todas as meninas estudam. Há muitos países em que muitas crianças e jovens como vocês não têm acesso à escola. Moçambique é um país em que a maior parte das meninas, uma em cada cinco meninas que entram na escola não chegam ao fim da escola primária sequer, não chegam ao fim da quarta classe [4.º ano do 1.º Ciclo], porque a família pensa que é mais útil que elas fiquem a trabalhar em casa. Como tal, escrever não é o mais importante. Acho que o importante é ter a capacidade de criar histórias, contar histórias aos outros, transformar-se.

As suas personagens vivem entre o passado e o presente, entre o real e o imaginário. Como constrói o tempo narrativo das suas histórias?

As personagens aparecem. Eu tenho que ficar apaixonado por aquela personagem. Ela tem que viver tão intensamente em mim que ela não sai de mim. A jantar, a almoçar, a dormir, ela está comigo. Essa personagem está comigo. Toma posse de mim. E depois é ela que impõe a narrativa, é ela

que impõe o seu tempo, como é que vai existir e eu tenho que fazer como ela manda em mim depois.

Onde costuma encontrar as histórias: nas pessoas, na natureza, nas memórias, no acaso? E que importância têm o lugar, a terra, o cheiro, na sua forma de criar?

No lugar onde eu vivo, em Moçambique, para as culturas moçambicanas não há diferença(s) entre pessoas e natureza. Não existe palavra para dizer natureza em nenhuma língua indígena, africana, em Moçambique. Isso para mim é uma coisa muito feliz. Quando olho para uma árvore é como se olhasse, não para uma coisa, mas para uma entidade viva que está ali, que tem voz, tem uma alma, com quem eu posso falar.

Interessa-me saber a história das árvores, dos bichos. Então acho que não existe essa ideia de que eu estou a fazer uma história que tem personagens que são sempre pessoas. Um rio, uma montanha, etc., pode-me dizer, pode-me suscitar uma história. Sobretudo na relação que ele tem com as pessoas.

Que experiências foram mais marcantes na sua formação como homem e como escritor?

Isso é uma grande pergunta. Não sei, a guerra marcou-me muito. A guerra, quando ela é vivida como eu vivi, e não é só vista na televisão, marca muito. Quando olhas para a Palestina, vemos o lado da destruição, as ruínas, as mortes, mas lá dentro resiste uma coisa chamada vida. As pessoas estão lá dentro e todos os dias resistem. E essa história de como é que se fabrica esperança, como é que se fabrica vida, nessa entreajuda que se faz de uma maneira profundamente solidária, é uma coisa em que a guerra me marcou muito. A guerra não consegue desumanizar tudo, uma parte de nós



“Tratar bem a democracia é uma coisa que nasce, mas pode morrer, pode ser maltratada. Precisamos de uma vigilância para aqueles que querem maltratar a liberdade e a democracia nos dias de hoje.”



continua profundamente humana, para podermos resistir, e essa experiência marcou-me muito.

Há algum livro seu que o tenha transformado mais profundamente?

Pelo mesmo motivo que eu disse agora, *A Terra Sonâmbula* foi feita durante o período final da Guerra Civil. Por isso, este livro me marcou muito. A guerra era tão intensa, pensei que só seria capaz de sobreviver naquele clima em que todos os dias saía de casa e nem sabia se tinha comida para trazer para os meus filhos. Eu pensei: não é possível escrever um livro enquanto isto está a acontecer. Só posso escrever um livro sobre a guerra quando chegar à paz. Mas não, eu comecei a escrever ainda a guerra estava a acontecer, como uma espécie de resistência. Esse livro marcou-me muito!

Falemos um pouco sobre a sua juventude, que foi vivida num tempo de grandes transformações em Moçambique. Que memórias guarda desse período de luta e de esperança?

São muito períodos de luta e de mudanças. Eu nasci durante o período colonial. Moçambique ainda não era Moçambique. Ainda era um território sob domínio português.

Com 15, 16 anos já tinha a percepção daquela realidade, queria combater contra aquilo. Porque havia uma situação que não me fazia feliz. Porque a maior parte das pessoas que conviviam comigo eram pessoas de raça negra, eram desclassificadas, eram discriminadas, e isso não podia deixar-me feliz. Então, eu pensei, não porque eu fosse especial, mas porque a minha casa era assim, o meu pai e a minha mãe tinham essa sensibilidade, que eu devia lutar, lutar contra esse modo de organizar o mundo.

Depois fui para a universidade e sonhava em ser médico, sonhava em ser psiquiatra. Depois, de repente, porque houve a independência e era preciso fazer outras coisas, abdicou desse desejo e fui para onde me disseram para ir, fui jornalista durante 12 anos. Depois voltei à universidade, já queria ser biólogo, já não queria ser médico. Não sei se estou a responder bem à tua pergunta...

Acho que fui um privilegiado, porque eu vivi um período colonial, um período de regime socialista, que foi uma espécie de utopia que depois foi substituído por uma outra sociedade capitalista, mais selvagem. Vivi tempos de guerra, vivi tempos de paz, tive oportunidades de fazer viagens por muitos mundos, e vivo num país que é muito diverso. Somos 33 milhões de pessoas em Moçambique, há quase 20 diferentes povos vivendo juntos, com línguas diferentes, com culturas e religiões diferentes. Essa é uma grande aprendizagem para mim.

O que significa para si Liberdade?

Liberdade implica poder ter escolha, não só a escolha que nós queremos, mas aquela que é possível, porque, repara, às vezes condenamos as pessoas que são pobres e que fazem opções pelo pequeno furto para sobreviverem. Nós temos o privilégio de não termos de fazer isso para sobreviver.

Acho que é preciso ter cuidado em julgar os outros de uma maneira apressada. Liberdade para mim é poder escolher sem esse constrangimento.

Para concluir esta entrevista, que mensagem gostaria de deixar aos nossos alunos, que nasceram e viveram sempre em liberdade e em democracia?

Acho que é importante dizer isto, sobretudo porque quando eu visito Portugal noto que há uma crescente onda que desvaloriza a liberdade que Portugal conquistou depois de 50 anos de um regime fascista, quase nazi. Um regime fascista em que não havia liberdade.

O meu pai foi preso duas vezes. Eu vi o meu pai ser conduzido para a prisão por coisas que não tinham nenhum sentido. É importante não esquecer esse tempo, essas vidas que se entregaram pela liberdade e pela democracia em Portugal.

Tratar bem a democracia é uma coisa que nasce, mas pode morrer, pode ser maltratada. Precisamos de uma vigilância para aqueles que querem maltratar a liberdade e a democracia nos dias de hoje.

Oficina de “Escrita Visual”: Descobrir (o) tempo

Antonio Nicolò Zito Artista multidisciplinar e contador de histórias

Todas as quartas-feiras, no Colégio Valsassina, o tempo ganha forma nas mãos dos alunos. Dobrando-se, recorta-se, cola-se, ergue-se em volume: nasce assim a oficina Escrita Visual, um espaço onde o livro deixa de ser apenas algo que se lê e passa a ser algo que se constrói, se manipula e se imagina.

Na oficina de Escrita Visual fazemos livros pop-up, desenhamos, recortamos, fazemos bases, fundos... tudo com materiais reciclados! Divertimo-nos muito! Eu gosto de tudo na oficina porque a cada dia aprendemos coisas novas.

Vasco Gregório 3.º C

O objetivo central da oficina é acompanhar cada participante no caminho para a autonomia manual, artística e narrativa, oferecendo ferramentas simples e eficazes para que, ao longo do ano, possam criar a sua própria história do tempo. Aqui, descobrir o tempo significa dar-lhe corpo: perceber como se abre, como se desdobra, como se transforma em paisagem, personagem ou emoção.

A oficina desenvolve-se através de pequenos eventos e atividades diferenciadas, que tornam cada encontro dinâmico, vivo e sempre um pouco inesperado. Em certos dias, os alunos criam páginas singulares utilizando materiais de reciclagem fornecidos pela escola, entre eles o calendário ilustrado de Sebastião Peixoto de 2023, cujas imagens, texturas e cores oferecem um ponto de partida poético e estimulante. Com estes elementos, aprendem os primeiros mecanismos de pop-up, explorando como uma figura pode emergir do plano e ganhar vida através do movimento.

Eu estou a gostar muito da oficina de Escrita Visual. Gosto muito do Antonio e de fazer novos amigos. Adoro quando fazemos pop-up, quando organizamos tudo ou quando tiramos folhas de um livro e as colorimos. **Sofia Reis 3.º C**

Noutros momentos, trabalhamos no projeto para a 54.ª Exposição Internacional de Artes Infantis de Lidice 2026, cujo tema deste ano é justamente o livro. Para esta criação coletiva, os alunos utilizam a técnica de *papier maché* combinada com *ecoline*, dando cor, textura e profundidade a páginas que

representam, em forma visual e emocional, vários géneros literários: aventura, poesia, ficção científica, conto tradicional, diário íntimo. O objetivo é construir um livro “calexita”, circular e em contínuo movimento, que gira como o próprio tempo – por isso, cada página é também um fragmento de ritmo, atmosfera e imaginação.

Mais do que ensinar técnicas, a oficina pretende despertar um olhar: mostrar que cada objeto pode transformar-se, que cada imagem pode contar outra história e que cada criança pode construir a sua própria narrativa visual. Enquanto constroem, os alunos descobrem que o tempo pode ser suave como papel de seda, firme como cartão, rápido como uma dobradinha ou lento como o secar da cola.

Gosto das dobragens e dos trabalhos 3D; aprender a fazer livros pop-up é muito divertido.

Pedro Ribeiro 3.º B

A Escrita Visual torna-se, assim, um laboratório sensorial e poético, onde criar é também uma forma de pensar. No fim do ano, cada participante terá não apenas uma história construída por si, mas também uma nova consciência do tempo – aquele que passa, aquele que fica e aquele que podemos reinventar.



“... um laboratório sensorial e poético, onde criar é também uma forma de pensar.”

TEMPO para a imaginação

Descobrir (o) Tempo na Hora do Conto

Antonio Nicolò Zito Artista multidisciplinar e contador de histórias



A *Hora do Conto* tem sido um momento especial para os/as alunos/as do 1.º ano. As histórias criadas e contadas ao vivo despertam a imaginação, o gosto pela leitura e a capacidade de escuta. Cada sessão traz entusiasmo, perguntas e descobertas.

Carolina Ramos, Sofia Tapadas e Mariana Vasco
Professoras titulares do 1.º ano

Gosto da forma como o Antonio constrói histórias a partir de recortes de imagens.

Manuel Pereira 1.º ano

Adoro os livros do Antonio. A forma como são feitos é maravilhosa!

Xavier 1.º ano

Adoro os jogos depois das histórias.

Clara 1.º ano



Todas as segundas e quartas-feiras, nas salas do Colégio Valsassina, o tempo muda de forma. Às vezes acelera, outras vezes alonga-se, e há momentos em que parece até suspender-se. Isto acontece durante a *Hora do Conto*, um espaço onde a narração se transforma em jogo, canto, sussurro, gesto teatral – um momento vivo, aberto a todas as crianças do 1.º e do 2.º anos do 1.º Ciclo.

O meu trabalho parte das histórias – algumas antigas, outras populares, outras ainda criadas por mim – mas só ganha vida verdadeira quando entra em contacto com os alunos. Conto, canto, por vezes interromo para propor um jogo físico ou um enigma, e depois retomo a narrativa, fragmento-a e reconstruo-a: é um conto em movimento, que respira com o grupo. As crianças podem intervir, mudar uma cena, fazer perguntas, responder a um ritmo, imaginar novos finais. É uma pequena forma teatral, simples e acessível, em que todos têm voz. Os livros-objeto que utilizo como apoio às histórias – criados por mim através de reciclagem criativa – oferecem pistas visuais e sugestões artísticas que ajudam os alunos a imaginar cenários, personagens e atmosferas. Cada livro abre uma porta sensorial: texturas, formas, cores e elementos gráficos reciclados tornam-se faísca para novas ideias, desenhos e interpretações.

O tema do ano, “*Descobrir (o) Tempo*”, atravessa cada sessão. O tempo não é explicado: é vivido. As histórias tornam-se instrumentos para sentir a sua complexidade. Com *Piccolo* e *A Volta ao Mundo em Oitenta Dias*, exploramos o tempo lento e o tempo veloz. Com *A Menina e a Abóbora* e *Mano Verde*, observamos o tempo do crescimento, do cuidado, dos ciclos da natureza – e as crianças jogam com um baralho de cartas que imita o ritmo da horta. Com *Colapesce* e *Scilla*, falamos do tempo como transformação: o que muda, o que permanece, o que renasce.

Cada história é uma porta. Às vezes abrimo-la juntos; outras vezes fechamo-la por um instante, para ouvir um som, um silêncio, uma ideia que nasce de repente. Assim, as crianças descobrem que o tempo não é apenas o relógio: é uma experiência, um ritmo, uma história que nos habita e que podemos reinventar.

A *Hora do Conto* torna-se, então, um lugar de encontro, onde palavra, corpo e imaginação trabalham juntos para dar forma a algo que, todas as semanas, é sempre diferente. E, neste mudar contínuo, descobrimos que o tempo não serve apenas para medir a vida, mas para senti-la.



Entre Cidade e Serra: Uma viagem pelos caminhos de Eça de Queirós feita pelos alunos do 9.º ano

Susana Rosa Professora de Português

No passado dia 24 de outubro, realizou-se uma visita de estudo destinada aos alunos do 9.º ano, cujo objetivo foi aprofundar o conhecimento sobre Eça de Queirós, a sua relação com a cidade do Porto e as inspirações que estiveram na origem do conto “Civilização” e do romance *A Cidade e as Serras*. A atividade contou com a participação de 96 alunos e 8 professores, num percurso que uniu o ritmo e agitação urbana do Porto à serenidade de Tormes, em Baião.

O percurso começou no Jardim do Morro, de onde se avista a paisagem ribeirinha e a silhueta histórica do Porto e, a partir daqui, o grupo atravessou a Ponte D. Luís, entrando na Ribeira, onde se discutiu a forte presença da cidade na juventude do escritor. Foi no Porto que Eça frequentou o Colégio da Lapa, instituição determinante na sua formação e que marcou o início da sua ligação profunda ao Norte do país. Esta vivência citadina, associada às paisagens rurais que viria a conhecer mais tarde, influenciou decisivamente o contraste entre cidade e campo, que percorre grande parte da sua obra (para além das vivências profundas noutras cidades, sobretudo enquanto diplomata). O grupo seguiu até ao Cais da Ribeira, refletindo sobre o quotidiano portuário e a presença do comércio, elementos que ajudam a compreender a crítica que o autor em estudo faz à modernidade e aos seus excessos.

A visita ao exterior do Palácio da Bolsa permitiu a abordagem à estética do luxo burguês, tema recorrente na obra de Eça. Depois de uma breve passagem pelo Mercado Ferreira Borges, na Estação de São Bento, os alunos apreciaram os célebres painéis que narram episódios da história nacional, reforçando a relação entre espaço, memória e identidade. O percurso prosseguiu pelo Jardim da Cordoaria, passando pelos Clérigos e pela icónica Livraria Lello, locais que continuam a afirmar o Porto como cidade de cultura. Os que visitaram o Mercado do Bolhão contactaram com o espírito mais genuíno da cidade, e, já na Avenida dos Aliados, em direção à Câmara Municipal e à Praça da República, completaram a descoberta do Porto que tantos elementos forneceu para o olhar crítico e atento de Eça.



“... esta visita permitiu a todos compreender melhor a relação entre vida, espaço e criação literária.”

No segundo dia da visita, no sábado, dia 26 de outubro, a viagem continuou para Baião, onde o grupo visitou a Fundação Eça de Queirós, situada na Casa de Tormes. Este local, profundamente ligado à vida e obra do escritor, foi a principal inspiração da novela *A Cidade e as Serras*, cuja narrativa celebra a simplicidade, o equilíbrio e a autenticidade da vida rural. Em Tormes, os alunos tiveram oportunidade de observar objetos pessoais, documentos e espaços que evidenciam a forte ligação de Eça ao Norte. Também o conto “Civilização” foi analisado à luz deste contraste urbano/rural, tão presente na experiência pessoal do autor.

O dia terminou com o regresso ao Colégio e a consciência de que esta visita permitiu a todos compreender melhor a relação entre vida, espaço e criação literária. Entre a cidade e a serra, esta experiência revelou-se enriquecedora, aproximando-os da figura e do pensamento de Eça de Queirós.

Guia Básico de Sobrevivência do Homem Contemporâneo

Vasco Martins 12.º 1B



Fotografia de Jack Lucas Smith, Unsplash

Trabalho premiado com uma Menção Honrosa no Prémio Literário Maria Alda Soares Silva 2025

Prefácio: Junho apresenta-se como o pináculo do sentimento estival ambicionado por muitos desde o fim da Páscoa. Tantos outros cessam as suas respetivas atividades letivas e profissionais para poderem usufruir de umas férias que se anunciam longas. Os vendedores de bolas de berlim anunciam o início da época balnear. As ocasiões sociais amontoam-se semanalmente: a arraia-miúda comemora, efusivamente, os santos populares como uma reunião anual de boa-disposição em modo de sardinha, cerveja e pimba. A força anímica é amiga da conveniência social e conivente da saúde mental. Entre o folclore das festividades, não se adivinha que junho é também o mês da saúde mental masculina, convidando-nos à reflexão.

- I A cada hora, 1.423 homens morrem por suicídio. Não é um erro de digitação: entre os jovens, o suicídio ocupa o segundo lugar entre as causas de morte. E no pódio da negação coletiva, ocupa o primeiro. Enquanto uns discutem a meteorologia da semana, muitos outros enfrentam tempestades internas sem previsão de bonança.
- II Atualmente, o homem com H minúsculo (e ego maiúsculo) acredita que a admissão de vulnerabilidade ainda se trata de uma sentença irremediável da sua fraqueza, como se as emoções fossem um contrabando psicológico. A resiliência emocional reside no reconhecimento dos nossos defeitos, conformando-nos à nossa condição e adaptando-se ao contexto. Força dissimulada de fadiga emocional chama-se exaustão. O verdadeiro poder vive em saber relançar as nossas vicissitudes como qualidades, sem as relegar a um estatuto de calvício emocional.
- III A crítica não deve ser encarada como um gladiador voraz e pronto a morrer pelo brasão familiar. Muitos confundem divergência com heresia. Sim, o respeito mútuo e a empatia são a pedra armilar de uma sociedade próspera e diversa. No entanto, a verdadeira confiança subjaz em admitir que o escárnio advém de uma necessidade do outro, de modo subvertido, apreciar ao invés de desdénhar aspectos sobre a nossa existência. No duelo de egos, o mais estridente, às vezes, só precisa de ser ouvido.
- IV Se o modelo de virilidade fosse a completa anulação das emoções, qual seria o contributo de cada um para a formação do "eu" coletivo? A individualidade reside na catártica percepção da nossa fragilidade como elemento formador da nossa personalidade e não como arma de arremesso para inflacionar o ego de uma plutocracia frágil. Esse arquétipo secular de masculinidade superior é o cavalo de Tróia da nossa sociedade contemporânea.

"O verdadeiro poder vive em saber relançar as nossas vicissitudes como qualidades, sem as relegar a um estatuto de calvício emocional."



Fotografia de Ümit Bulut, Unsplash

- v A fé num futuro melhor não é o ópio do povo, mas sim um analgésico da alma. Quando a dor é normalizada, passa a ser assintomática. O homem nada tem de ostracizado e relegado ao segundo plano da história, oferecendo-nos o deleite do apelo à sua benevolência. É a imponente construção do edifício da História que acarreta o peso de expectativas desajustadas.
- vi A impulsividade na busca incessante por distrações não é o antídoto da crise existencial. O homem não é, intrinsecamente, uma "espécie" rocambolesca de bárbaros, movidos apenas pelo consumo frenético. A banalização do momento em detrimento da razão reflete as cicatrizes de um passado emocional conturbado, que vai muito além da mera indulgência. Quando a sombra ultrapassa o objeto refletido, temos de encarar o desconforto da reflexão.
- vii "Colegas, amigos, palhaços, somos todos vítimas deste circo que é a vida" (adaptado de expressão de Herman José). A queda no ridículo demonstra a tentativa de progressão num momento de certezas infundamentadas e de banalidades canonizadas. É louvável a consciência pessoal... A insegurança cobre os inseguros de um sistema falhado e não disposta a reinventar-se. Há dignidade na queda e no peso da gargalhada. Transformar o nosso tropeço num gesto de consciência é o derradeiro desígnio, palhaços lúcidos.
- viii Durante séculos, o estoicismo foi encarado como a incubadora de homens rígidos e imperturbáveis pelo ruído exterior. Até as estátuas precisam de pequenas fissuras para entrar luz. O silêncio não é um mártir de pedra: é o murmúrio de quem aprendeu a sentir sem ser escravo das suas emoções. O verdadeiro cerne deste pensamento é o encontro de harmonia no ruído dissonante de um burburinho incessante dos donos do sistema.

Terminado este guia básico de sobrevivência, não procuro gerar crises identitárias ou a proclamação de verdades absolutas. Não sou um embaixador da lucidez humana, nem a epítome da boa razão. Sou um homem, com todos os seus defeitos, que outrora já se proclamou imperador.

TEMPO para imaginar

A Introspeção Como o Fim da Presença

João Castro 12.º 1C (2024/2025)



Fragmento 415

As figuras imaginárias têm mais relevo e verdade que as reais. O meu mundo imaginário foi sempre o único mundo verdadeiro para mim. Nunca tive amores tão reais, tão cheios de verve, de sangue e de vida como os que tive com figuras que eu próprio criei. Que leais! Tenho saudades deles porque, como os outros, passam...

Trabalho premiado com uma Menção Honrosa no Prémio Literário Maria Alda Soares Silva 2025

O fragmento 415 d'O Livro do Desassossego expressa um dos temas mais marcantes da obra: a superioridade da imaginação sobre a realidade concreta. Bernardo Soares, semi-heterónimo de Fernando Pessoa, vive imerso num mundo interior onde as experiências imaginadas possuem mais intensidade, verdade e relevância do que aquelas vividas no mundo exterior. Ele reconhece que as suas próprias criações mentais têm mais vida e emoção do que as interações que mantém com pessoas reais: "O meu mundo imaginário foi sempre o único mundo verdadeiro para mim". A escolha deste fragmento justifica-se pela sua relação direta com a imagem apresentada. Na ilustração, um homem, vestido formalmente, encontra-se de pé, olhando para a sua sombra projetada sobre um muro feito de grandes blocos vermelhos. No entanto, esta sombra não corresponde fielmente à sua figura; está alongada, deformada, projetada de forma exagerada, adquirindo uma dimensão muito maior do que o próprio corpo físico do homem. Esta distorção visual sugere um desajuste entre a identidade real e a identidade percebida ou imaginada – uma metáfora para a experiência existencial de Bernardo Soares.

Assim como no fragmento, onde o narrador se sente mais ligado às suas criações mentais do que às experiências concretas, a imagem transmite essa sensação de que a projeção do "eu" pode ser mais significativa do que a própria realidade objetiva. A sombra ampliada representa essa dimensão psicológica e introspetiva, sugerindo que a identidade interna da personagem é muito maior, mais densa e mais significativa do que a sua presença física no mundo. Para além disto, o chão tem um tom neutro, sugerindo um ambiente seco e solitário. A sombra, elemento central da composição, cresce verticalmente e alonga-se de forma não natural, assumindo contornos que fogem da realidade. A sua cabeça torna-se uma figura abstrata e alongada, quase sem forma humana, evocando a ideia de uma identidade indefinida e em constante transformação. O homem, por sua vez, parece observar esta projeção como se estivesse a tentar compreender a sua própria existência. Este detalhe remete diretamente à introspeção característica de Bernardo Soares, que passa o seu tempo a tentar decifrar-se a si mesmo através da escrita e da imaginação.

A imagem ilustra visualmente o conflito entre realidade e imaginação presente no fragmento 415. N'O Livro do Desassossego, Bernardo Soares não se identifica plenamente com o mundo real, pois sente que as suas experiências internas são mais autênticas do que as externas. Ao afirmar que "as figuras imaginárias têm mais relevo e verdade que as reais", ele sugere que a imaginação pode ser mais intensa e significativa do que a própria existência objetiva. Este pensamento

"A imagem, ao apresentar esta sombra exagerada e distorcida, simboliza visualmente a inquietação existencial e o desajuste entre a identidade interna e a identidade visível."

reflete-se na imagem: o homem de fato representa o "eu" real, concreto, limitado pela materialidade do corpo. Já a sombra deformada simboliza a sua identidade subjetiva, ampliada pelo pensamento e pela introspeção. O desajuste entre a forma física e a projeção no muro demonstra esta tensão entre a percepção de si mesmo e a realidade externa.

Outro ponto importante é a sensação de efemeridade presente tanto na imagem como no fragmento. Bernardo Soares afirma: "Tenho saudades deles porque, como os outros, passam." Aqui, ele refere-se às figuras que criou na sua imaginação, que são tão passageiras como as pessoas reais. Este mesmo sentimento de transitoriedade está presente na sombra da imagem, que depende da luz e da posição do corpo para existir, desaparecendo inevitavelmente quer nas trevas, quer ao meio-dia. Assim como os personagens imaginários de Soares, a sombra pode transformar-se ou desaparecer a qualquer momento, reforçando a fragilidade da identidade e das projeções mentais. Além disso, a cena reflete um tema recorrente em Pessoa: o desdobramento do "eu" e a fragmentação da identidade. O poeta e os seus heterónimos exploram frequentemente a ideia de que o "eu" não é fixo, mas sim múltiplo e instável. A sombra na imagem pode ser vista como uma extensão dessa ideia, representando uma versão ampliada e talvez mais autêntica do indivíduo, mas que ao mesmo tempo não é palpável nem permanente.

Por fim, o facto de o homem estar de costas para o espectador sugere um afastamento do mundo externo, uma característica essencial de Bernardo Soares, que vive absorto nas suas reflexões e divagações. Ele não procura integrar-se no mundo real, mas sim contemplá-lo de forma distanciada, preferindo as suas próprias criações internas às relações humanas concretas.

Em suma, a relação entre a imagem e o fragmento 415 d'O Livro do Desassossego estabelece-se na ideia de que a imaginação pode ser mais real e intensa do que a própria vida. A sombra ampliada representa essa identidade subjetiva, que se impõe sobre o "eu" físico e limitado. Assim como Bernardo Soares sente que o seu verdadeiro mundo é o da imaginação, a figura na imagem parece mais impressionada com a sua projeção do que com a sua própria presença no mundo real. Esta dualidade entre realidade e imaginação, entre o "eu" vivido e o "eu" imaginado, é um dos dilemas centrais na obra de Pessoa. A imagem, ao apresentar esta sombra exagerada e distorcida, simboliza visualmente a inquietação existencial e o desajuste entre a identidade interna e a identidade visível – um conflito que permeia toda a escrita de Bernardo Soares e que define o desassossego da sua alma.

Se a Tua Imagem Fosse um Desassossego

Patrícia Rodrigues Professora de Português

Trabalhar *O Livro do Desassossego*, de Fernando Pessoa/Bernardo Soares, com alunos é sempre um desafio que se procura ser fecundo: trata-se de uma obra fragmentária, introspectiva e profundamente sensível, que exige disponibilidade para a reflexão e para a experiência estética. No entanto, foi precisamente essa complexidade que tornou este trabalho tão significativo.

No âmbito de um projeto autónomo de leitura, foi proposto aos alunos que encontrassem o fragmento perfeito para encaixar na imagem que lhes havia sido atribuída previamente, privilegiando temas como a identidade, o tédio, a multiplicidade do eu e o papel da imaginação. O trabalho culminou com a redação de um texto expositivo, abordando de que forma a sua imagem podia ser aquele fragmento de *O Livro do Desassossego* e de que forma Bernardo Soares e as suas temáticas ali se revelam. Por fim, os alunos gravaram a leitura expressiva do seu texto, que foi alvo também de avaliação.

Muitos alunos manifestaram surpresa ao descobrir como um texto escrito no início do século XX dialoga com inquietações tão presentes no século XXI.

Este projeto mostrou-nos que *O Livro do Desassossego* não é apenas uma obra literária: é um convite à introspeção. E quando os alunos aceitam esse convite, abre-se um espaço pedagógico privilegiado, onde a leitura se transforma num espelho e a escrita num exercício de autoconhecimento.

A Identidade Suspensa

João Teixeira 12.º 1C (2024/2025)

Trabalho distinguido com o 1.º lugar no Prémio Literário Maria Alda Soares Silva 2025

Tenho que escolher o que detesto – ou o sonho, que a minha inteligência odeia, ou a ação, que a minha sensibilidade repugna; ou a ação, para que não nasci, ou o sonho, para que ninguém nasceu. Resulta que, como detesto ambos, não escolho nenhum; mas, como hei-de, em certa ocasião, ou sonhar ou agir, misturo uma coisa com outra.

Bernardo Soares, *O Livro do Desassossego*

Bernardo Soares, semi-heterônimo de Fernando Pessoa, ao longo da sua obra *O Livro do Desassossego*, explora diversos temas fundamentais para a compreensão da condição humana. Entre eles, destaca-se a interpretação do sonho enquanto refúgio que, paradoxalmente, aprisiona o sujeito poético presente no desenvolvimento da obra.

Antes de aprofundar esta relação, é importante definir o que significa um refúgio que toma prisioneiro. No universo pessoano, tal como na poesia do ortônimo, o sonho assume-se como uma forma



Fonte: itisartime.Instagram

Recordar Pessoa, 90 anos após a sua morte

A 30 de novembro de 1935 morreu um dos maiores poetas da língua portuguesa: Fernando Pessoa. Decorridos 90 anos do seu desaparecimento, o departamento de Português e o Centro de Recursos Educativos desejaram homenagear o poeta, através da dinamização de diferentes atividades feitas por alunos/as dos diferentes ciclos de estudo. Neste sentido, alunos/as do 2.º Ciclo declamaram poemas na Sala dos Professores e entregaram panfletos à entrada do Colégio, acompanhados pela declamação de poemas feita por alunos/as do Ensino Secundário. O 3.º Ciclo preparou a apresentação da biografia do poeta, dando-a a conhecer aos mais pequenos, do 1.º Ciclo. Organizou-se, ainda, uma exposição de versos pessoanos e outros materiais, com a colaboração de alunos/as do 3.º Ciclo e da Casa Fernando Pessoa. Por fim, o Centro de Recursos Educativos expôs diferentes obras do autor e apresentou, em várias salas de aula, o jogo de "Quantos queres". Assim, a comunidade escolar do Colégio Valsassina pôde, no seu devido tempo, relembrar a importância desta figura literária que sabia bem que "cada coisa a seu tempo tem seu tempo".

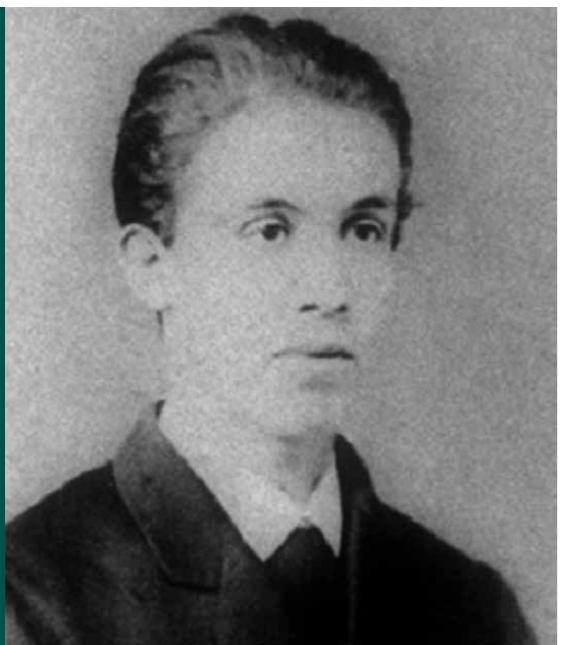


de evasão – um meio pelo qual o sujeito se distancia da realidade para refletir sobre os seus dilemas existenciais. Contudo, esta fuga não lhe proporciona verdadeira libertação, pelo contrário, condena-o a um estado de inação e indecisão. No fragmento apresentado, esta tensão manifesta-se de forma explícita: "Tenho que escolher o que detesto – ou o sonho, que a minha inteligência odeia, ou a ação, que a minha sensibilidade repugna; ou a ação, para que não nasci, ou o sonho, para que ninguém nasceu". O sujeito poético encontra-se assim aprisionado numa dicotomia insolúvel. Nem o sonho lhe traz conforto, pois a sua inteligência o rejeita, nem a ação lhe serve de alívio, pois a sua sensibilidade a repudia. Esta hesitação contínua entre agir e sonhar reflete-se numa fusão dos dois estados, como demonstra a sua conclusão: "Resulta que, como detesto ambos, não escolho nenhum; mas, como hei-de, em certa ocasião, ou sonhar ou agir, misturo uma coisa com outra". Esta conceção do sonho encontra uma representação visual direta na imagem analisada. A figura central, de contornos esbatidos, parece diluir-se no céu, evocando uma fusão entre o real e o onírico. O prato à sua frente não contém alimento, mas sim um reflexo do céu, sugerindo que o sujeito não se nutre da realidade, mas sim de uma ilusão, alimentando-se metaforicamente do próprio sonho. A escolha entre a ação e o sonho materializa-se na ação paradoxal de consumir algo que, na verdade, não é real – um gesto que reforça o aprisionamento do sujeito nesta indecisão existencial.

Desta maneira, a análise do fragmento de *O Livro do Desassossego* e da imagem evidencia a dualidade existencial que marca a escrita de Bernardo Soares. Tanto no plano literário como na composição visual, o sujeito encontra-se aprisionado entre o sonho e a realidade, incapaz de se definir completamente em qualquer dos pólos. O sonho, que à primeira vista poderia representar uma escapadela libertadora, revela-se uma armadilha que paralisa o sujeito e que o impede de agir. A imagem ilustra esta condição ao apresentar uma figura cujo rosto se dissolve nas nuvens e se prepara para consumir um reflexo ilusório, reforçando a ideia de que o sujeito vive aprisionado na sua própria evasão. Assim, o sonho não é apenas um refúgio, mas também uma prisão, isto é, não permite ao sujeito encontrar um propósito concreto. Tanto a hesitação expressa no fragmento como a fusão entre figura e céu na imagem demonstram que o sujeito poético está condenado a uma existência suspensa, onde a única certeza que lhe resta é o próprio desassossego.



TEMPO para a poesia



Cesário Verde, c. 1880

“... quando libertados para observar a cidade à sua maneira, os alunos conseguem aproximar-se do gesto cesariano: olhar, reparar, transformar impressões em poesia.”

Cesário Hoje, na Escola

Sofia Couto Professora de Português

O texto que se segue corresponde a uma síntese da comunicação apresentada no colóquio, 170 anos de Cesário Verde. Organizado pelo Centro de Estudos de Comunicação e Cultura, da Universidade Católica, o colóquio decorreu nos dias 16 e 17 de outubro de 2025.

Organizei a minha intervenção em três partes – “Cábulas e apontamentos”, “O que há para interpretar?” e “Alunos em liberdade pela cidade” – para tentar responder à questão que nos reúne aqui, nesta mesa redonda: “Como é que os alunos do Ensino Secundário leem, hoje, Cesário Verde?”

1. Cábulas e apontamentos

Começo por dizer que a forma como tenho ensinado a poesia de Cesário Verde está muito condicionada pelos manuais, pelas orientações curriculares e pelos exames nacionais. Pode parecer que não existe qualquer relação, mas, quando ensino Cesário Verde, lembro-me, frequentemente, do livro *Objectivity* (Daston e Galison, 2007), uma obra interessantíssima em que os autores procuram provar que a objetividade é “um valor cultural e histórico”. Penso neste livro porque Cesário é apresentado, nos manuais, como o ponto culminante de um percurso literário de aproximação ao real e como se a sua poesia espelhasse o resultado de uma vitória da objetividade.

Assim, os manuais insistem em ideias como:

- “captar o real”;
- “estar atento ao real”;
- “dar primazia às sensações”;
- enumeração de “tipos sociais”;
- e, por fim, a poesia como “reportagem do quotidiano”.

Além disso, a leitura escolar tende a privilegiar a preocupação social, quase como se “O Sentimento dum Ocidental” fosse “um manifesto de indignação com o que o poeta vê”. A dimensão estética ou o diálogo literário – por exemplo, com Camões – ficam frequentemente relegados, colocados em segundo plano. Camões surge, em questionários de interpretação, como símbolo de uma época que permite construir um discurso antitético face à decadência nacional de que dá conta o tempo da escrita, e não do “grau mais próximo da perfeição em verso”.

Em suma, o retrato de Cesário que encontro nos manuais é este: o poeta que “despiu” a poesia de excessos retóricos e sentimentais, aquele que “limpa” a linguagem – poderíamos, aliás, lembrar aquela imagem de Caeiro como o poeta preocupado em “varrer os quartos da observação”.

Em síntese, as palavras-chave que encontro repetidamente são: real, objetividade, sensações, tom coloquial, preocupação social.



Gustave Courbet, Os calceteiros, 1877

2. O que há para interpretar?

A minha experiência tem-me mostrado que os alunos não sabem o que fazer com a poesia de Cesário. Estão habituados, quando esse primeiro contacto surge, a outra coisa: à poesia entendida como expressão de emoções ou jogo alegórico em que “há sempre algo escondido para descobrir”, algo para “interpretar” depois de se terem escavado camadas de profundidade.

Ora, Cesário baralha este esquema. As suas metáforas mostram, não escondem; evidenciam o modo de ver. Lembro aqui Fernando Pessoa nos ensaios que dedicou à interpretação e explicação d'A Nova Poesia Portuguesa: “A perfeição da poesia plástica consiste em dar a impressão exata e nítida [...] do exterior como exterior, [...] e ao mesmo tempo como interior, como emocionado.” Cesário faz isto: procura dar impressões exatas e nítidas.

O episódio que melhor ilustra que Cesário baralha e confunde os alunos porque lhes propõe outra visão poética aconteceu quando eu estava a ler com a turma “O Sentimento dum Ocidental”. Ao comentarmos a estrofe dos “dois dentistas que arengam num trem de praça”, uma aluna perguntou-me: “Aqui, o que há para interpretar? O que há para dizer?”

A pergunta é reveladora: para a aluna, a regra da poesia era haver sempre um segredo, algo oculto. Cesário desarma este tipo de leitura. E é exatamente esse confronto com a literalidade impressiva – com as “impressões exatas e nítidas” – que cria dificuldade aos alunos. A partir de Cesário, a forma como o poeta “vê” passa a ser um objeto essencial do trabalho interpretativo.

3. Alunos em liberdade pela cidade

Na avaliação desta unidade didática, e à semelhança do que têm feito outros professores do Colégio Valsassina, foi pedido aos alunos que imaginassesem “Cesário hoje” e escrevessem um poema na primeira pessoa, seguindo o modo de ver cesariano, acompanhado de um vídeo com imagens da cidade atual.

Alguns dos versos que produziram mostram bem como tentaram captar o olhar sensorial e crítico de Cesário:

- “A entrar na Liberdade, vejo-me aprisionado.”
- “A noite ilumina, vejo um mundo alterado.”
- “Aspira-se um cheiro de uma honestidade crua.”
- “Surge, desembestada, a grande velocidade, / A trotinete, ora alugada.”

Estes trabalhos mostram que, quando libertados para observar a cidade à sua maneira, os alunos conseguem aproximar-se do gesto cesariano: olhar, reparar, transformar impressões em poesia.

“... quando libertados para observar a cidade à sua maneira, os alunos conseguem aproximar-se do gesto cesariano: olhar, reparar, transformar impressões em poesia.”

TEMPO para os livros

Visita à Biblioteca: O tempo dos livros

Maria João Pozzetti Professora de Filosofia para Crianças



No âmbito do Dia Mundial da Filosofia, celebrado anualmente na terceira quinta-feira de novembro – este ano, a 21 de novembro –, os/as alunos/as do Jardim de Infância e do 1.º e do 2.º anos do 1.º Ciclo foram convidados a visitar as bibliotecas do Colégio. As visitas decorreram em horário letivo e envolveram a comunidade escolar presente no espaço.

Contámos com o envolvimento e participação da Dra. Camila Sousa, responsável pela biblioteca, que apresentou o espaço e introduziu algum vocabulário relacionado com a sua atividade profissional. O entusiasmo fazia-se sentir tanto pelas crianças como pelos alunos que ali estavam a trabalhar ou a estudar. Sempre que possível, durante esta visita exploratória, promovia-se a interação, não só motivada pela curiosidade de ambas as partes, mas também pela troca de experiências entre as diferentes faixas etárias.

As perguntas foram surgindo de forma natural e espontânea enquanto percorriam a biblioteca e sentiam o envolvimento dos livros. Quando se sentaram em roda e iniciaram a investigação e discussão filosófica, a primeira pergunta que se impôs foi: “O que é um livro?” A proposta, aparentemente simples mas desafiadora, abriu espaço e tempo para a partilha de pensamentos.

As respostas revelaram imaginação e sensibilidade: para uns, os livros são objetos que podemos partilhar; para outros, são fontes de mistérios ou até amigos quando nos sentimos sozinhos. Houve quem dissesse que os livros guardam pensamentos de alguém, que podem ensinar coisas novas e que preservam histórias do passado, inspirando ideias para o futuro. A diversidade das respostas mostrou

exatamente aquilo que a filosofia promove: múltiplos caminhos para pensar.

O tempo para perguntar aconteceu naturalmente, e aquilo que verdadeiramente os intrigava materializou-se em novas questões. Descobrimos ainda que uma única pergunta pode gerar muitas outras perguntas: de onde vêm as ideias para escrever os livros? Os livros andam à volta do tempo? Quanto tempo foi necessário para escrever estes livros todos? E quanto tempo precisam as pessoas para os ler? Quantas histórias pode dar uma história? No fundo, os nossos pequenos filósofos revelaram grande coragem, pois nem sempre é fácil fazer perguntas e arriscar ideias.

Ter tempo para os livros foi um dos desafios desta visita: descobrir o livro enquanto objeto e pensar sobre ele como uma oportunidade de viajar no tempo, no pensamento e na imaginação. Esta experiência na biblioteca mostrou que a filosofia pode acontecer em qualquer lugar onde existe curiosidade e espaço para pensar. Ao explorar os livros e refletir sobre eles, as crianças não só desenvolvem o gosto pelo conhecimento, como também fortalecem a capacidade de questionar, de imaginar e de partilhar ideias. Dedicar tempo aos livros, à leitura e ao pensamento é um exercício precioso e profundamente enriquecedor no desenvolvimento humano.

Afinal, a filosofia não é algo distante ou complicado; é uma aventura que começa sempre que nos permitimos **ter tempo**, tempo para refletir, para perguntar, para descobrir, para conversar e, claro, **tempo para os livros**.



Tempo para Pensar no Futuro

Margarida Basto Professora de Artes Visuais e de Laboratório de Ideias

sobre uma folha de papel e registaram,meticulosa-mente, o contorno dessa mancha aleatória. Para personalizar o mapa, cada aluno/a foi convidado/a a acrescentar os elementos visuais que considerasse adequados, como fronteiras, montanhas ou rios, sendo que cada elemento escolhido deveria repre-sentar algo pessoal.

As pontes, estradas e aldeias viriam a representar relações afetivas e vivências pessoais; os reinos e continentes foram nomeados de acordo com os inter-esses, vivências e/ou características de cada um; as emoções surgiram representadas por vulcões (da raiva), tempestades (da confusão), praias (da felici-dade) e lagos (da calma). Para alguns alunos/as, uma “montanha” podia representar desafios/medos, e para outros, a escalada para atingirem os seus obje-tivos. Do mesmo modo, as “ilhas” foram escolhidas para representar tanto isolamento como tranqui-lidade, ou ainda algo desconhecido... o futuro que há de vir. Este jogo de simbolismos e múltiplas inter-pretações foi extremamente rico e permitiu aos/as alunos/as reconhecerem, por um lado, os seus re-cursos internos, talentos e sonhos, mas também os denominadores comuns dentro de cada turma, for-talecendo as relações interpessoais e intrapessoais.

Será realizada uma exposição, na Biblioteca, a par-tir deste exercício, com visitas guiadas e workshops dados pelos próprios/as alunos/as para que a comu-nidade escolar possa desfrutar desta experiência.

Mais do que uma atividade artística, este projeto proporcionou um espaço seguro para a exploração da identidade, incentivando a autonomia, a au-toestima e a capacidade de relacionar e interpretar elementos simbólicos através do desenho.



Entre Trilhos e Saberes: Uma aula diferente no Parque Florestal de Monsanto

Cláudia Viana Professora de Filosofia
Nuno Galvão Professor de Educação Física

Num tempo em que a escola procura responder aos desafios de um mundo cada vez mais complexo, as atividades interdisciplinares assumem um papel central na formação dos alunos. Integrar diferentes áreas do conhecimento numa mesma experiência permite desenvolver uma aprendizagem mais significativa e dinâmica. John Dewey sublinhava já, no início do século XX, que a educação deve ligar a teoria à experiência vivida, tornando o conhecimento mais autêntico e substancial; e, mais recentemente, Edgar Morin tem defendido que apenas um pensamento capaz de articular e relacionar saberes – um pensamento verdadeiramente complexo – pode preparar os/as alunos/as para compreender o mundo contemporâneo. Assim, trabalhar de forma interdisciplinar torna-se essencial para promover autonomia intelectual, sentido crítico e a capacidade de olhar para um mesmo fenômeno a partir de múltiplas perspetivas.

Foi precisamente esse espírito que orientou a atividade “Caminhada no Parque Florestal de Monsanto”, realizada pelos alunos do 11.º ano. Ao longo de 8 quilómetros, a sala de aula deu lugar aos trilhos, o quadro à paisagem de Monsanto, e os 90 minutos de aula a um tempo de exploração, reflexão e partilha.

Em Educação Física, com um mapa e guião na mão, os alunos exploraram percursos novos, pondo em prática as capacidades de orientação, resistência e gestão do esforço. A experiência reforçou a relação entre o bem-estar físico e mental e a importância da atividade física no quotidiano.



A atividade proposta permitiu-me entrar no novo capítulo de filosofia com uma perspetiva diferente e com uma mente mais disposta a aprender. Em aula, a atividade proporcionou uma tarefa que, de certa forma, foi personalizada baseada na experiência de cada um, o que tornou a matéria dada mais fácil de compreender.

Leonor Neves 11.º 4

Na Geografia, a vista sobre Lisboa abriu novas leituras da cidade. Foi possível observar como o território natural e o tecido urbano se articulam, revelando dinâmicas de ocupação humana, formas de organização do espaço e desafios contemporâneos.

Em Biologia e Geologia, cada rocha ou tipo de solo revelou fragmentos do tempo geológico e da história natural da região. Monsanto transformou-se num espaço de observação direta, permitindo aplicar conhecimentos que, muitas vezes, permanecem abstratos nos manuais escolares.

Por sua vez, em Filosofia, o contacto com a natureza serviu de ponto de partida para fazer um exercício de percepção e discutir questões fundamentais como “o que é o conhecimento?” ou “de que modo percecionamos o mundo?”. A paisagem tornou-se, assim, um laboratório de ideias e questionamento.

Mas, para além dos conteúdos, a caminhada demonstrou ainda que atividades desta natureza reforçam competências sociais indispensáveis. A cooperação para realizar os desafios propostos pelos professores, o apoio mútuo nos momentos de maior esforço, os laços de amizade e a empatia necessária para respeitar ritmos diferentes são aprendizagens tão importantes quanto os conhecimentos formais.

Experiências como esta mostram que aprender é relacionar saberes teóricos com situações concretas, é viver e partilhar o conhecimento, torná-lo significativo e aplicável. Caminhar no Parque Florestal de Monsanto foi uma verdadeira aula diferente, entre trilhos e saberes.



Chegada
Jardim dos
Montes Claros

Serviços de
Proteção Civil

Para mim, a visita de estudo a Monsanto foi importante e divertida. Gostei de como nós próprios tínhamos de descobrir o caminho correto, com pistas e enigmas. (...) Foi uma visita de estudo fora do habitual, que misturou várias matérias e que fica na memória.

Duarte Ramos 11.º 1B



Ao visitar o Parque Florestal de Monsanto, achámos interessante o facto de a atividade conciliar quatro disciplinas diferentes: a Educação Física na caminhada e orientação, a Geografia na análise da paisagem urbana, a Biologia na identificação do tipo de rochas e a Filosofia no exercício de percepção e na prática dos tipos de conhecimento. Na mesma atividade, conseguimos adquirir ou consolidar diferentes aprendizagens de modo dinâmico e objetivo.

Matilde Ricardo, Leonor Conceição, Madalena Matias, Henrique Nunes, João Falcão e Diogo Martins 11.º 2

A viagem a Monsanto engrandeceu, de certo modo, a minha perspetiva sobre o ambiente que me rodeia, (...) pois fez-me prestar mais atenção aos pequenos detalhes, o que facilitou a minha aprendizagem no âmbito da matéria do conhecimento como relação entre um sujeito e um objeto.

Gabriel Pombal 11.º 1C



TEMPO para observar, refletir e criar

O tempo no museu, o museu no tempo

Margarida Basto Professora de Oficina de Artes, Sofia Caranova Professora de Desenho, em colaboração com Joana Valsassina Curadora de Arte Contemporânea

Em museus com uma sólida composição poética, somos consolados não por neles encontrar objetos antigos que admiramos, mas por perder toda a noção do tempo. Os verdadeiros museus são locais onde o tempo se transforma em espaço.

Orhan Pamuk, *O Museu da Inocência*

Reconhecidos como espaços privilegiados de educação não formal, os museus são importantes lugares de aprendizagem e envolvimento cívico que nos permitem questionar como construímos o conhecimento no presente, como imaginamos o passado e como projetamos o futuro. O projeto *O Tempo no Museu, O Museu no Tempo*, iniciado este ano letivo com as turmas do Curso de Artes Visuais do 11.º e do 12.º anos, desafia as alunas a refletirem sobre o papel dos museus na sociedade, na sedimentação da memória coletiva e no exercício da cidadania. Através de uma abordagem transdisciplinar, analítica, criativa e colaborativa, as alunas começam a examinar como estas instituições moldam a nossa visão do mundo, constituindo-se em lugares onde as ideias sobre cultura, história, arte, património e identidade são criadas e reconsideradas.

Associado ao tema transversal deste ano, “Descobrir (o) Tempo”, o projeto enquadra o Museu não apenas enquanto guardião de objetos e memórias, mas também, como lembra Pamuk, como um lugar onde a linearidade temporal se dissolve, colapsando num único espaço o passado, o presente e o futuro. Através de uma reflexão alargada em torno do Museu como motor cultural e cívico, o projeto procura estimular a criatividade, o pensamento crítico, a autonomia e a capacidade de argumentação das alunas, desafiando-as a observar, refletir e criar em conjunto. Nesse percurso, questionaremos a importância de instituições museológicas e analisaremos o que as define e distingue — as suas missões, coleções, espaços, públicos e estratégias de mediação. Ao longo do ano, exploraremos questões centrais do pensamento museológico, como o equilíbrio entre preservação e divulgação, a distinção entre facto e narrativa, os limites entre educação e entretenimento, e os desafios associados à representatividade e à inclusão.

Numa primeira fase, o projeto toma a forma de sessões conjuntas com as turmas de Artes Visuais, do 11.º e do 12.º ano, onde as alunas realizam exercícios experimentais — que introduzem, incrementalmente, quatro temas centrais à dinâmica museológica: o objeto, a coleção, a conservação e a exposição. Cada sessão procura criar uma aproximação prática e exploratória a questões associadas à criação de conhecimento no contexto particular do Museu, e à sua relação com a experiência individual e com a memória coletiva. Estas sessões, iniciadas no primeiro período, continuarão ao longo do ano, permitindo desenvolver uma reflexão crítica ancorada na resolução colaborativa de desafios concretos.



Foi uma atividade onde adquiri uma nova maneira de olhar para os objetos!

Maria Inês Pereira 11.º 4

Achei esta atividade bastante interessante e divertida, pois não é todos os dias que fazemos atividades em conjunto com outras turmas e gostei bastante de poder interagir, partilhar e debater sobre a nossa tarefa com uma pessoa de outra turma. Foi uma atividade que me ajudou a pensar e a refletir sobre diversos temas como o passado e como os objetos eram usados antigamente. **Matilde Ramos 11.º 4**

A atividade foi importante para sairmos da nossa zona de conforto e trabalharmos com pessoas diferentes.

Sofia Amaral 12.º 4

Gostei da atividade e do facto de interagirmos mais com a turma do 11.º 4 (...). A atividade em si foi diferente e fez-me refletir sobre o conceito de arte, a sua valorização e marca na história. **Rita Machado 12.º 4**

Gostei de ter a experiência de ser uma curadora (...). Aprendi imenso com a minha parceira mas também com as apresentações das minhas colegas. Estou curiosa para saber qual o próximo passo neste projeto.

Sofia Briosca 12.º 4



Estas sessões conjuntas estão estruturadas em torno de um conjunto variado de objetos que poderiam pertencer a um Museu. Cada aula abre um novo ângulo sobre o tema, e cada contacto com os objetos — seja um desenho de Graça Morais ou um vinil de Chico Buarque, uma máscara angolana, um cravo vermelho, um walkman ou uma caneta Bic — revela diferentes noções de valor e múltiplas possibilidades de associação. As alunas são desafiadas a observar, tocar, selecionar, desenhar, estudar, interpretar, relacionar e justificar as suas escolhas. A seleção revela-se num gesto intuitivo e criativo, em que a curiosidade — motor da prática curatorial — desempenha um papel central. Os objetos escolhidos são manuseados com luvas, introduzindo noções de cuidado, proximidade e responsabilidade, fundamentais ao trabalho museológico. As questões de resposta aberta orientam uma aproximação assente na observação atenta, na interpretação criativa e na discussão em grupo. A articulação do desenho com a palavra aprofunda a percepção, permite identificar semelhanças e diferenças, refletir sobre origem, matéria e valor, e reconhecer a pluralidade de sentidos e tempos que cada objeto transporta. Como lembrava Leonardo da Vinci, “arte é coisa mental”, e é precisamente nessa relação entre o olhar, o traço e o pensamento que se revela a verdadeira profundidade da experiência artística.

Em paralelo, na disciplina de Oficinas de Artes, as alunas do 12.º ano irão desenvolver um projeto de investigação e criação mais aprofundado, centrado em diferentes museus da cidade de Lisboa, que permitirá examinar a missão destas instituições e os modos como constroem e comunicam conhecimento, e, ainda, desenvolver propostas de criação para contextos museológicos reais.

Esta abordagem pedagógica reforça a ideia de que observar, selecionar, preservar e expor são gestos ativos de criação de sentido. O Museu não é, então, apenas um depósito de objetos, mas um organismo vivo, onde se negociam memórias, narrativas e valores. O projeto *O Tempo no Museu, O Museu no Tempo* explora este potencial ao articular a prática artística — observar, desenhar, interpretar e criar — com a consciência cívica, mostrando que a cultura é um território partilhado em contínua transformação. Procuramos, assim, estimular a criatividade e o sentido de responsabilidade, desafiando as alunas a considerar o património cultural que as rodeia, a imaginar formas diferentes de interpretar e a propor novas criações. Em última análise, compreender o Museu é compreender como construímos significado, e como essas construções se transformam com o olhar e com tempo.





Sala "Dentro do Quarto, Fora de Mim", obras de Paula rego e de Adriana Varejão

Uma Viagem pela Exposição "Entre os Vossos Dentes"

Catarina Correia 12.º 4

A exposição "Entre os Vossos Dentes", com obras de Paula Rego e de Adriana Varejão, esteve patente ao público de 11 de abril a 22 de setembro no Centro de Arte Moderna (CAM), na Fundação Calouste Gulbenkian.

No âmbito da disciplina de Desenho A, foi-nos lançado pela professora o desafio de visitar a exposição, escolher duas obras de uma mesma sala — uma de cada artista — e selecionar quatro palavras-chave que resumissem a nossa experiência individual.

Esta atividade permitiu-me não apenas conhecer o trabalho das duas artistas, mas também refletir sobre o impacto da arte na percepção dos problemas sociais.

Assim, no dia 18 de setembro, dirigi-me à exposição com o objetivo de cumprir o desafio proposto. Ao chegar, percorri as 13 salas com obras de ambas as artistas e posso afirmar que foi algo totalmente diferente do que tinha imaginado. O impacto visual das obras, que nos confrontava assim que entrávamos nas salas, e a complexidade dos temas abordados — como a violação, o aborto, a descolonização e a discriminação racial — tornavam a exposição extremamente provocadora, obrigando-nos a refletir sobre a sociedade atual.

Aprofundando um pouco mais sobre cada artista: as obras de Paula Rego, maioritariamente pinturas, impressionavam pela narrativa visual e pela forma como abordavam a condição feminina, as memórias e a violência, provocando-me uma certa inquietação. Um exemplo disso é a obra A Noiva, presente na sala "Dentro do Quarto, Fora de Mim", que encarava diretamente quem entrava no espaço daquela sala.

Por outro lado, as obras de Adriana Varejão eram, maioritariamente, esculturas, que — na minha perspetiva — provocavam maior desconforto e choque. Um exemplo marcante foi a sala "Extirpações", onde as obras apresentavam rasgões, como se tivesse sido retirada uma parte de alguém, da sua alma, expondo feridas abertas.



Sala "Extirpações", obras de Adriana Varejão

"... uma experiência marcante, que me levou a compreender a força e o poder transformador da arte, e como esta pode mudar a nossa visão sobre o mundo."



O Sedutor, 2004, Óleo sobre tela, de Adriana Varejão

No final da visita, a sala que escolhi foi a "Câmara de Ecos", pelo seu contraste em relação às outras salas. Em vez de obras provocadoras, encontrei ali um certo conforto, em particular com a obra *O Sedutor*, de Adriana Varejão. Este quadro fez com que o tempo parasse para mim; o meu olhar prendeu-se naquela obra. Os tons de azul transmitiam tranquilidade e, apesar do espaço desabitado, este tornava-se acolhedor aos meus olhos.

Concluí a minha visita com as quatro palavras-chave: **impacto**, pelo poder visual das obras; **complexo**, pela profundidade dos temas abordados; **susto**, pelas sensações de choque e desconforto provocadas por algumas obras; e **explícito**, pela forma direta como as mensagens eram transmitidas pelas artistas.

Visitar esta exposição, para mim, foi mais do que realizar um trabalho para a disciplina: foi uma experiência marcante, que me levou a compreender a força e o poder transformador da arte, e como esta pode mudar a nossa visão sobre o mundo.



Entrevista a Wilfred Lupin

Constança Valente e Maria Batalha 9.º B



Good morning everyone, today we have the pleasure of welcoming to our school the French writer Wilfred Lupin, well-known for his comic book stories including the collection *The Wolf in Underpants*. Mr. Lupin has won several important awards and his works are read by people of all ages.

We had the privilege of visiting Nantes, his hometown, through an Erasmus+ exchange program with students from that city, therefore we are even more excited to welcome you here today and have the opportunity to ask you a few questions about your work and your journey as a writer.

What inspired you to create the collection *The Wolf in Underpants*?

Well, my first inspiration was a drawing that my ex-wife did when our first child was small, when he was five or four, he was afraid of wolves, and she made a painting for his bedroom with a wolf wearing silly underpants so that he wouldn't be afraid of the wolf anymore. This character inspired me and I asked her if she would like to try to make a series for family readers talking about our society and especially about the theme of fear, fear of those we don't know. This collection tells the story of a forest where everybody is afraid of the wolf, but nobody has ever seen the wolf, so that's the beginning of the story.

The wolf is a traditional character in fairy tales, why did you decide to turn him into such a different and funny character?

It was interesting for me to notice that after my son read a lot of stories about wolves, in the end, he said "okay, I'm afraid of wolves", but he'd never seen a wolf in his life. So, it occurred to me that it's very easy, especially for kids, to be afraid of

something that you've never seen before, just because that fear is around, because everybody tells you that you should be afraid. Thus, it occurred to me that it's a relevant subject in society, because you have a lot of people who try to divide society and try to explain to you why you should be afraid of these people or you should not get along with those people, whether it is racism or homophobia, and most of the time you don't really know people like that but you're taught to be afraid of them or to get rid of them, so the wolf to me was the perfect character for this because most of the time you don't know any wolf but you're afraid of them.

What is it like to work with an illustrator? You told us that in this case it was your ex-wife, was it a very collaborative process or do you each work separately?

Well, I work with many illustrators, because I've done more than 80 comic books, so most of the others are just friends or colleagues. When working with an illustrator, it is a close type of work. It's very important for it to be that way. We talk a lot, we communicate as much as we can, we see each other to work on the same page and we correct together the drawings and the composition of the images. It's just like teamwork. It's especially important for me because, every time I work with a different illustrator, it's like I'm a new author since I can totally change the style of the drawing. For instance, I do some comic books for adults, which can be violent or scary or historical, and sometimes they're for kids and they're silly and cute. This gives me the opportunity to completely change my style by working with different artists. It's very important to be able to do that, it's like a superpower, I can change my personality.

Thank you, we know that before you became a writer you worked in bars and nightclubs, how did that experience influence your writing?

Well, it influenced it a lot because the main thing you do when you work in bars or nightclubs is that you meet people. You meet a lot of people, very different people, rich, poor, young, old, mentally stable or mentally unstable. You have a lot of different profiles and you hear a lot of stories and this fed me a lot as an author to be able to build characters today.

What were the biggest challenges you faced when starting your career as a comic book writer?

The biggest challenge comes when you decide that you will stop doing anything else and become a full-time writer. It didn't happen very fast, during the first seven years of my career I was doing something else as a job, because it's very difficult to earn a living as a writer. Unless you're lucky to have one of your first books become a bestseller, but most of the time that's not the case, you need to make one, two, three, four books before you are identified by the readers and by the booksellers as a good author. So it takes time, in my case, it took seven years before I decided to try to stop everything else and focus on my writing and see if I could make a living out of it.

You received many important awards, is there one that has a special meaning to you?

There are several which are very important to me, one is the prize for historical comic books, because it's given by historians and to me that is very important, because I love history, but I'm not a university teacher. Thus, I do my own research at home to make my comics and, when historians give you the prize, they validate your historical research and so, to me, that's very important.

The other ones are the awards given by young readers, in public schools, because we have a lot of that in France. We have a system that allows students to vote for their favorite books, and I had the luck to have several awards like that, and to me that is very important, because young readers are not easy to convince. They have a lot of opportunities to read and watch series and video games, so when they focus on your book and say that book was cool, it's important for me.

Your stories mix humor with serious themes, is it important for you to make readers think while entertaining them?

Yes, it's even the heart of my work. I remember the reader I was when I was a child. I mainly focused on comics which made me laugh and entertained me, like adventure and incredible stories,

and this is the kind of work that I want to do now. I want to not only deliver a message, but also to entertain. To me comic books are not the right place to be too political, you can be, but it needs to be something else as well.



Are you currently working on a new project you could tell us about?

Right now, I'm writing the 10th album of *The Wolf in Underpants*. Next year is its 10th anniversary in France, so I'm working on the 10th album which will be published in November 2026. It will be a bit thicker, 50 pages long. When, most of the time, the other ones are 35 pages. Besides the extra pages, there will also be a board game to go with it, so I'm working on it right now.

What advice would you give to young people who love writing or drawing and dream of publishing their own stories one day?

My first advice would be don't stop, because most children imagine stories and draw until a certain age and there's a point, especially during their teenage years, when kids stop doing this and it is where the problem starts. It's very important not to stop at this moment, even though you may have a lot of other issues and matters to take care of at that age, but because your mind is growing more and more complex and especially with drawing, your hand will lose its ability if you stop drawing.

So, my first advice would be don't stop, even if you slow down, don't stop. Keep going and keep trying to imagine your own stories or your own characters, because one day you might feel like you want to focus on that. It doesn't have to be a career, but it can be something important in your life, to be an author.

And finally, what message would you like children to take away after reading *The Wolf in Underpants*?

Don't be afraid of things that you don't know.

Thank you.
You're welcome.

TEMPO para troca de experiências

Teaching and Learning through Art: Reflexão sobre a formação ao abrigo do programa Erasmus+

Joana Guilherme Professora de Inglês

O Erasmus+, no âmbito da educação, é um programa criado pela Comissão Europeia com o objetivo de promover a mobilidade de indivíduos e de organizações, permitindo-lhes desenvolver e aperfeiçoar práticas profissionais nos domínios da formação e da inovação (Comissão Europeia, 2024). Este programa valoriza princípios fundamentais como a inclusão e a diversidade, procurando simultaneamente dar resposta aos desafios crescentes do mundo digital atual, sem descurar a consciência democrática, base essencial sobre a qual assentam os pilares da União Europeia (OCDE, 2018).

Neste contexto, e com o propósito de enriquecer as práticas pedagógicas, promovendo a motivação, o envolvimento e, sobretudo, o desenvolvimento do pensamento crítico — competência essencial para os alunos do século XXI — considerei relevante a minha inscrição neste programa (OCDE, 2018).

A formação selecionada, intitulada *Teaching and Learning through Art*, decorreu em Veneza e teve a duração de cinco dias. Sendo esta cidade um dos principais centros do Renascimento Italiano e berço de artistas como Tintoretto, Bellini e Veronese, o curso integrou visitas e atividades a pontos de interesse, como a *Gallerie dell'Accademia*, o *Palazzo Grassi*, a *Punta della Dogana* e o *Palazzo Bembo*, onde decorreu parte da formação.

Deste intercâmbio resultaram ainda ideias para futuros projetos de parceria, nomeadamente com uma escola na Austrália e com um museu em Beja, concretizando assim um dos propósitos fundamentais do Erasmus+: a cooperação e a partilha de práticas inovadoras como estratégia para desenvolver abordagens pedagógicas que enriqueçam o ensino e a aprendizagem.



No que diz respeito à componente teórica, foi dada especial atenção à definição dos objetivos de aprendizagem no ensino através da arte, identificando-se três áreas de interesse: *Knowledge*, *Skills* e *Attitude/Mindset*. Assim, ao planear uma atividade com base numa obra de arte, os professores devem refletir sobre o propósito da atividade (*Knowledge*), a forma como será operacionalizada (*Skills*) e os resultados pretendidos, sobretudo no domínio das *soft skills* (*Attitude/Mindset*).

Relativamente à componente prática, esta teve como objetivo o desenvolvimento de planos de aula cuja linha orientadora fosse uma obra de arte selecionada a partir de um dos museus visitados ao longo do curso. A apresentação desses planos culminou num momento de partilha e de discussão de ideias entre os participantes e o formador, o que se revelou particularmente enriquecedor, dado que a troca de experiências no âmbito do ensino e da aprendizagem constitui uma das dimensões centrais do programa Erasmus+ (Comissão Europeia, 2024).

A formação selecionada, intitulada *Teaching and Learning through Art*, decorreu em Veneza e teve a duração de cinco dias. Sendo esta cidade um dos principais centros do Renascimento Italiano e berço de artistas como Tintoretto, Bellini e Veronese, o curso integrou visitas e atividades a pontos de interesse, como a *Gallerie dell'Accademia*, o *Palazzo Grassi*, a *Punta della Dogana* e o *Palazzo Bembo*, onde decorreu parte da formação.

A operacionalização do curso desenvolveu-se ao longo de diferentes momentos, nomeadamente: (i) visitas a museus, que permitiram explorar diversos movimentos artísticos e o seu impacto nas respetivas épocas; (ii) conversas com artistas, com o objetivo de compreender o processo criativo subjacente à produção de uma obra de arte; (iii) momentos de expressão artística, que colocaram o professor no papel do aluno, possibilitando a reflexão sobre estratégias eficazes em contexto de sala de aula; e, por fim, (iv) sessões teóricas e práticas focadas em questões pedagógicas e no desenvolvimento de planos de aula.

Referências

- Comissão Europeia. (2024). Relatório anual Erasmus+ 2023. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/833629>
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE]. (2018). The future of education and skills: Education 2030. OECD Education Working Papers. Paris: OCDE Publishing.

Scavenger hunt in Bologna.

(Q1) You are now in front of the Neptune fountain. According to Roman mythology, Neptune was the God of freshwater and the sea. Roman mythology and religion is based on Greek mythology. Do you know what was the name of the God in Ancient Greece?

(Q2) This next spot is probably the most famous landmark of Bologna. Did you know that Bologna is called the New York of the Middle Ages?

Distance to target: 279 m

(Q3) You will see that this street is Bologna's Jazz street. It has many bars, pavement in memory of famous jazz singers. There is one Italian singer in particular that was born in Bologna. Who is he?

Luciano Pavarotti
Lucio Battisti
Domenico Modugno
Lucio Dalla
Rino Gaetano

Answer



Formação Erasmus+ em Bolonha: Gamificação e aprendizagem baseada em jogos

Dulce Sanches Professora de Física e Química

adequação a atividades tanto avaliativas como exploratórias.

Do ponto de vista das aprendizagens adquiridas, a formação reforçou a importância de criar tarefas com objetivos claros, narrativas motivadoras e feedback constante. Percebemos que a gamificação não se resume a "usar jogos", mas sim a estruturar a aprendizagem como uma experiência de envolvimento, em que o aluno sente progressão e propósito. Foram ainda trabalhadas estratégias de diferenciação pedagógica através de jogos, possibilitando que cada aluno avance ao seu ritmo, mantendo-se motivado.

A experiência cultural constituiu outro ponto alto da formação. Ao conviver com professores de diferentes nacionalidades, partilhámos não só práticas educativas, mas também costumes, tradições e perspetivas sobre o ensino na Europa. Vivemos momentos de convívio informal, descobrimos elementos da cultura local e realizámos pequenas visitas guiadas a pontos de interesse histórico. Esta dimensão intercultural permitiu-nos reforçar a consciência de pertença a uma Europa educativa diversa, ativa e colaborativa.

Em termos de potencial pedagógico, ficaram claras inúmeras possibilidades: a criação de escape rooms educativos, de caças ao tesouro temáticas, de desafios interdisciplinares, de fichas de revisão em formato de jogo e até de avaliações gamificadas com níveis de dificuldade progressivos. Visualizámos ainda o impacto positivo que estas metodologias podem ter no desenvolvimento de competências como o pensamento crítico, a autonomia, a colaboração e a resolução de problemas.

Concluindo, a formação Erasmus+ foi uma experiência profundamente enriquecedora, que trouxe ideias concretas para implementar na sala de aula e, sobretudo, uma nova forma de olhar para o processo de ensino-aprendizagem.

TEMPO para aprender em conjunto



During the Erasmus KA121 visit, Fatma Güngörđü learned about the experiential learning method in the school. She saw that the 5W1H method helps students think, ask questions, and understand better. She was impressed by the students' attention and active participation during the museum visit, the farm trip, and the classroom lessons.

She also saw that art and environmental activities help students learn in a fun and lasting way. Fatma Güngörđü said that the education system at Colegio Valsassina gave her new ideas for her own teaching.

Thank you to Colegio Valsassina for the warm welcome and the detailed school introduction. The recycling activities with art and the strong sustainability culture at the school were very impressive. This visit gave me many new ideas for our school.

Fatma Güngörđü, Gazi Primary School,
Turquia



Tempo para Experiências Interculturais: Programa Erasmus+

Equipa Erasmus+ Valsassina

O Programa Erasmus+ da União Europeia tornou-se parte integrante do quotidiano do Valsassina, estando presente de forma transversal em todos os departamentos disciplinares.

Esta iniciativa europeia, dedicada à educação, formação, juventude e desporto, procura promover o desenvolvimento pessoal de todos os cidadãos, ao mesmo tempo que impulsiona o trabalho das organizações através de projetos de mobilidade e parcerias europeias e internacionais.

No âmbito do programa Erasmus+, foram definidos pelo Colégio cinco objetivos específicos. Estes pretendem criar um ambiente inclusivo, colaborativo, interdisciplinar e multicultural, que esteja aberto à interação com a comunidade e com o mundo.

- 1 Metodologias de ensino-aprendizagem inclusivas e colaborativas;
- 2 Cidadania digital: uso responsável e ético da tecnologia digital, privacidade online, segurança cibernética e combate ao cyberbullying;
- 3 Competências linguísticas;
- 4 Educação para a sustentabilidade e qualidade de vida;
- 5 Internacionalização e compromisso global com o Projeto Erasmus+.

Neste espírito, desenvolvemos um conjunto de projetos no âmbito do programa Erasmus+, entre as quais destacamos:

- **Clube Erasmus**, que semanalmente planifica, constrói e dinamiza as atividades associadas às diferentes mobilidades.
- **Job Shadowing e formação de professores do Colégio** num dos países do Programa Erasmus+.
- **Projeto "En busca del agua"**, desenvolvido em parceria com a escola Compañía de María de Santiago de Compostela, Espanha, distinguido com o Selo de Qualidade Nacional da plataforma eTwinning.
- **Projetos de mobilidade individual e em grupo**, envolvendo alunos/as de Santiago de Compostela (Espanha) e do Collège Sébastien sur Loire, Nantes, França.
- **Projeto TwinSpace "Art Speaks"**, em colaboração com uma escola espanhola.
- **Mobilidade de professores**. Neste domínio, entre 24 e 28 de novembro recebemos no Colégio um grupo de seis professores da Gazi Primary School, Turquia, para uma experiência de Job Shadowing sobre "Hand in Hand for a Sustainable Environment".



Intercâmbio com a escola Compañía de María, Santiago de Compostela, Espanha

No ano letivo 2024/2025, foi estabelecida uma parceria entre o Valsassina e a escola Compañía de María, situada em Santiago de Compostela. Através de um projeto na plataforma eTwinning, esta colaboração conquistou o Twinning National Quality Label, reconhecendo a qualidade e o impacto do trabalho desenvolvido em conjunto.

Este ano letivo, a cooperação entre as duas escolas ganhou especial destaque com a promoção de dois projetos de mobilidade de alunos/as:

- **Mobilidade individual**: Um aluno espanhol de 15 anos teve a oportunidade de viver durante um mês com uma família de um aluno do Colégio, mergulhando numa experiência cultural, académica e pessoal profundamente enriquecedora para todas as partes envolvidas.
- **Mobilidade em grupo**: entre 24 e 28 de novembro, o Colégio recebeu 16 alunos/as espanhóis com 12 anos, que participaram ativamente na vida social e académica do Valsassina e desfrutaram de um programa diversificado e inspirador. Foram recebidos pelas turmas do 7.º ano do Valsassina, tendo sido acolhidos nas suas famílias.

Foi uma semana intensa. O programa incluiu:

- Atividades desportivas no Parque da Bela Vista e jogos tradicionais no Valsassina;
- Oficina Multimédia "Lisboa Sustentável e Europeia";
- Visita à Herdade do Freixo do Meio;
- Visita ao Museu do Teatro Romano;
- Peddy-paper "A herança romana em Lisboa";
- Visita ao Castelo de São Jorge;
- Visita à Sé de Lisboa;
- Visita ao Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota;
- Visita ao Mosteiro da Batalha;
- Conferência com Margarida Marques, ex-secretária de Estado dos Assuntos Europeus e ex-eurodeputada, num diálogo inspirador em que os/as alunos/as participaram com entusiasmo e curiosidade.

Os/as alunos/as do Valsassina que acolheram os colegas espanhóis retribuirão esta experiência, passando uma semana em Santiago de Compostela no próximo mês de março de 2026.

Foi uma semana memorável para todos/as os/as participantes: promoveu o enriquecimento cultural, fortaleceu competências linguísticas, incentivou a autonomia e o crescimento pessoal, e, acima de tudo, criou laços de amizade, num ambiente de inclusão, de criatividade e de partilha de experiências educativas.

Durante esta experiência fiz novas amizades, aprendi novas coisas sobre a cultura portuguesa e espanhola que eu não sabia. Foi uma experiência incrível. **Mariana Azinheira 7.º C**

Esta experiência ajudou-me a interagir com outras pessoas e conhecer novas culturas. Fiz muitas amigas novas. Vou-me lembrar desta experiência o resto da minha vida! **Pilar Moreira 7.º D**

Aprendi coisas novas, tanto sobre a cultura portuguesa, como sobre a cultura espanhola. Nunca me irei esquecer deste projeto.

Maria Gouveia 7.º D

Participar neste projeto Erasmus fez-me abrir os meus horizontes, descobri novas coisas sobre a minha cultura e a espanhola. Foi incrível trabalhar em equipa com alunos que nem conhecia. No final, parecia que éramos todos da mesma turma. **Maria Amélia Sá 7.º C**

TEMPO
para o multilinguismo

A Força do Tempo e das Línguas: Celebrar a Diversidade

Maria João Godinho Professora de Inglês
Turma 11.º 3



“... tempo mostrou que as línguas constroem pontes, favorecendo o diálogo, o entendimento e a partilha.”



No âmbito das comemorações do Dia Europeu das Línguas, que este ano assinala o seu 25.º aniversário, a turma do Curso de Línguas e Humanidades do 11.º ano desenvolveu, na disciplina de Alemão, uma atividade inspirada no tema desta comemoração, “As línguas abrem os corações e as mentes”. Nesta iniciativa, a turma, dividida em três grupos de alunos/as, elaborou três cartazes alusivos à diversidade de línguas, de povos, de culturas e de bandeiras. Tendo ainda como base o tema anual do Colégio, “Descobrir (o) Tempo”, os/as alunos/as procuraram refletir sobre a forma como, ao longo dos tempos, as línguas têm sido uma poderosa ferramenta para quebrar barreiras e de ligação entre as pessoas e as nações.

Os cartazes representam uma viagem pelo continente europeu e pela convivência entre os seus povos. Os/as alunos/as pesquisaram sobre bandeiras, capitais, localização geográfica, mudanças de nome de alguns países, palavras/expressões nas diferentes línguas e estrangeirismos. Chegaram à conclusão que, se no passado as fronteiras significavam separação, o tempo mostrou que as línguas constroem pontes, favorecendo o diálogo, o entendimento e a partilha.

Nos tempos atuais, marcados por desafios globais e por encontros multiculturais, a diversidade linguística surge como um valor essencial a celebrar e a acolher. A celebração deste dia, só por si, é já um verdadeiro convite à empatia e à cooperação de que tanto necessitamos para evoluir.

Com esta atividade, os/as alunos/as refletiram sobre o papel do tempo na evolução das línguas e das sociedades, reconhecendo que descobrir o tempo é também descobrir o outro. Os três cartazes foram submetidos a concurso na página oficial do Dia Europeu das Línguas, representando o Colégio com orgulho e espírito europeu.

FUTURO
sustentável

Escolhas com impacto! Arte e sustentabilidade

Maria Alves Professora titular do 1.º Ciclo

Em vez de deitarmos as coisas fora, podemos dar-lhes uma nova utilidade. Ajudamos o planeta e ainda nos divertimos a transformar objetos em algo diferente.

Luísa Gonçalves 7 anos

É importante separar os resíduos nos ecopontos certos. Se não o fizermos, estamos a prejudicar a natureza.

Matilde Barros 6 anos

Descobri que existe um ecoponto para os resíduos orgânicos.

Guilherme Ornelas 7 anos



A vida faz-se de escolhas e todas elas influenciam o que acontece a seguir. Nas nossas histórias de vida, no mundo em que vivemos, na nossa forma de pensar, no nosso prazer ou entusiasmo... são múltiplos e muito diversificados os efeitos de uma escolha. Mas seremos sempre conscientes das escolhas que fazemos? E quando falamos de sustentabilidade, de que estamos a falar? Serão as nossas escolhas sempre sustentáveis?

Este foi o ponto de partida para desafiar a turma do 2.º A para participar numa visita de estudo à Fundação Gulbenkian, que incluiu a oficina “Escolhas com impacto! Arte e sustentabilidade”.

Na visita, que se realizou no 24 dia de novembro, os/as alunos/as começaram por realizar um percurso pela coleção do CAM. Aqui, as obras de arte serviram de convite para uma conversa criativa e informada sobre sustentabilidade, natureza e ambiente e consumo consciente. Dos materiais às técnicas, dos conceitos aos processos, foram diversos os temas abordados.

A turma foi acompanhada por uma mediadora que orientou os/as alunos/as em cada sala, incentivando-os/as a observar atentamente e a pensar criticamente. A cada obra observada, surgiam questões que despertavam a curiosidade dos alunos: o que pretendia o artista transmitir? Que materiais foram utilizados? Por que razão aquela escolha teria sido feita? Este diálogo constante permitiu que os/as alunos/as percebessem que a arte pode ser uma poderosa ferramenta de comunicação, capaz de chamar a atenção para problemas ambientais e sociais.

Após ouvir as inferências e interpretações dos/as alunos/as, a mediadora apresentou o propósito de cada artista, evidenciando como muitos deles optaram por materiais reutilizados ou reciclados, transformando resíduos em peças significativas.

Ao longo da visita, foi estabelecida uma ponte com os princípios da sustentabilidade. A mediadora explorou conceitos essenciais como reduzir, reutilizar e reciclar, ajudando os/as alunos/as a relacioná-los com gestos simples do quotidiano. A ideia de que cada escolha, desde o consumo até ao descarte, tem impacto no planeta foi realçada, contribuindo para ajudar os/as alunos/as a compreender que a sustentabilidade não é um conceito abstrato, mas algo que pode ganhar forma através da criatividade e da inovação artística.

No final da visita realizou-se uma oficina de 30 minutos sobre reciclagem de embalagens com a Academia Ponto Verde. Os/as alunos/as receberam diversos objetos, como embalagens, caixas de ovos e pequenos pacotes, e tiveram de os colocar no ecoponto correto. Esta dinâmica permitiu consolidar aprendizagens e mostrou que, mesmo em pequenas ações, podemos fazer escolhas com impacto.

No final, ficou a mensagem: cada escolha é um instante plantado no tempo, e é desse fio de instantes que se constrói o futuro.

TEMPO para observar e investigar



Projecto: O Tempo das Borboletas

Camila Sousa Coordenadora da Biblioteca
Inês Campos Educadora de Infância

A escola, espaço de descoberta por excelência, deve proporcionar um ambiente de exploração e de conhecimento. Deve, também, convidar a "Descobrir (o) Tempo": é neste âmbito que surge o projeto "O Tempo das Borboletas". Desenvolvido pela Biblioteca Escolar, envolvendo todos os alunos do Jardim de Infância, procura acompanhar os alunos na descoberta do tempo das histórias, do tempo da Natureza, do tempo de cada um. O projeto exemplifica como se pode desenvolver competências nas mais diversas áreas curriculares através de uma história, tornando-as significativas para cada criança. Promovendo a leitura e o pensamento crítico, a Biblioteca Escolar desempenha, mesmo fora do seu espaço físico, um papel fundamental enquanto lugar de conhecimento.

Fase 1: De ovo a lagarta

As couves plantadas pelos alunos do Jardim de Infância na horta do Colégio atraíram borboletas brancas da couve (*Pieris brassicae*) que se apressaram a depositar os seus ovos, de forma gregária, em várias folhas. Estes ovos foram recolhidos e guardados em duas caixas de criação. De seguida, as nove turmas do Jardim de Infância ouviram a história d'A lagartinha muito comilona (Carle, 1969) e, com a ajuda de cada Educadora, observaram uma caixa transparente que continha uma grande folha verde. "É alface!" – disseram algumas vozes curiosas. Era, afinal, uma folha de couve. Com o auxílio de uma lupa, os alunos identificaram a primeira observação: "São muitos ovinhos amarelos!" Com ainda mais atenção, foram ainda capazes de observar outra forma: pequenas lagartas com cerca de dois dias de vida. "São muito pequeninas!" – notaram, espantados com aquelas criaturas minúsculas. As lagartas de *Pieris brassicae* são comumente consideradas uma praga agrícola, uma vez que podem ter efeitos devastadores nas culturas. Para estas crianças, no entanto, o conceito de "praga" será ainda alheio – talvez seja este um dos motivos que as fará afirmar peremptoriamente que "estas lagartas são lindas". Na turma da educadora Ana Pereira 5 anos B, enquanto observamos os ovos, surge uma pergunta: "Onde está a mãe deles?" É explicado aos alunos que a mãe destes ovos foi uma borboleta que pousou na folha, pôs os ovos, e voou novamente. "Podemos ir procurar a mãe deles?" – Perguntam. Mas são os alunos do Jardim de Infância que estão agora responsáveis por cuidar destes ovos e das lagartas acabadas de nascer. É preciso observar diariamente e, ocasionalmente, alimentar as lagartas com uma folha de couve que a cozinha do Colégio nos guarda. Estas lagartas estão agora ao cuidado de todos, para que todos possam observar, acompanhar e registar o desenvolvimento destes seres. Na turma da educadora Sofia Linhares 3 anos C, um dos alunos sublinha o que não se pode fazer aos ovos: "Não podemos

"Promovendo a leitura e o pensamento crítico, a Biblioteca Escolar desempenha, mesmo fora do seu espaço físico, um papel fundamental enquanto lugar de conhecimento."



Agradecemos a todas as Educadoras que têm acompanhado os seus alunos nas actividades deste projeto: Ana Pereira; Inês Afonso; Inês Colaço; Maria Bivar; Maria Carvalho; Mariana Pinto; Sofia Linhares; Vera Alves. À Coordenadora Teresa Grilo, pelo apoio prestado. À Professora Paula Velhinho, por transformar a lagartinha em caterpillar, contando a versão inglesa da história aos alunos. À Lúcia Marques, pela colheita de muitos ovos de borboleta. Ao Miguel Santos, por nos guardar couve para alimentar as lagartas.

tocar, nem apertar, nem bater". Já na turma da educadora Vera Alves 4 anos A, o Lourenço explica por que não podemos tocar nos pequenos ovos: se tocarmos, "também ficamos pequeninos". A história da "lagartinha" de Carle, que muitos alunos já conheciam, permitiu que abordássemos o tema do tempo nas suas várias manifestações: a noite e o dia; os dias da semana; a contagem de um a cinco; a misteriosa passagem de ovo a lagarta, de lagarta a casulo, e de casulo a borboleta. O guia d'As Borboletas de Portugal (Maravalhas, 2003) refere que o tempo desta borboleta é "todo o ano" (206): pode ser encontrada a voar, em Portugal, todos os meses. Para nós, observadores atentos do desenvolvimento das lagartas desta espécie, o tempo delas é variável: às vezes está suspenso – as lagartas não se mexem, "estão paradas, estão a dormir". Outras vezes é muito rápido – "está ali uma muito grande!", dizemos, quando vemos uma lagarta que se apressou a comer a couve. É um tempo demorado – marcamos, no calendário da educadora Inês Campos, os dias que faltam para se formar uma crisálida, a que também podemos chamar "casulo".

O tempo da borboleta é-nos ainda incógnito. Esperamos, ansiosamente, a sua chegada. Até lá, observamos o fascinante desenvolver da vida.

Fomos todos ouvir a história da Lagartinha ao pé da horta. A Inês e a Camila contaram a história e explicaram tudo.

Maria da Piedade Pena 5 anos C

O que mais gostei foi de procurar ovos e lagartas nas couves. No fim de semana procurei também com a minha família na casa da avó.

Dinis Nunes 5 anos C

Eu gosto de ver a caixa das lagartas com uma lupa na nossa sala.
Vicente Delgado 5 anos C

Gosto de ter a lagartinha na sala. Depois vai ser um casulo.
Duarte Cruchinho 3 anos A

Aprendi como é que as lagartas se transformam em borboletas.
Vasco Rodeia 5 anos B

Aprendi que não podemos matar as lagartinhas e temos de dar-lhes comida.
Ema Vasconcelos 5 anos B

Primeiro a lagarta está no ovo, nasce mas, uns tempos depois muda de cor, ficam gordinhas e fazem o casulo para se transformarem em borboleta.
Rui Barata 5 anos B

Referências

- Carle, E. (2010). *A lagartinha muito comilona*. Kalandraka. (Publicado originalmente em 1969).
- Maravalhas, E. (2003). *As Borboletas de Portugal*. Edição do Autor.
- (Estes livros encontram-se disponíveis na Biblioteca – Centro de Recursos Educativos do Colégio).

Crescer e Aprender no Espaço-Quinta do Valsassina

João Gomes Diretor Pedagógico

Filipa Freitas e Joana Baião Professoras de Português

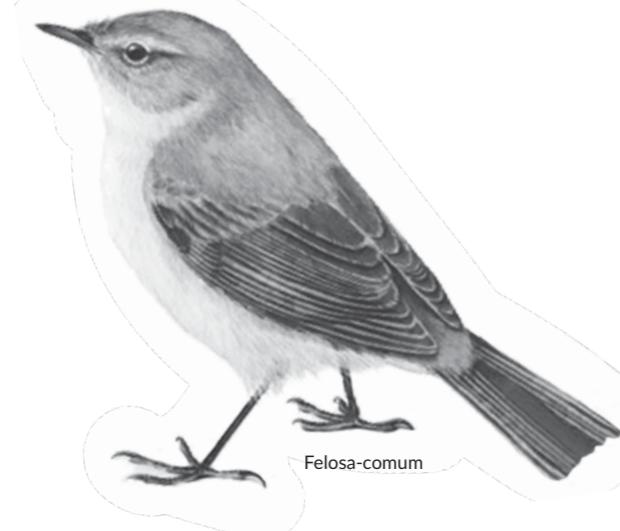
Num mundo em constante mutação, marcado por mudanças sociais, avanços tecnológicos e desafios ambientais, a escola encontra-se perante uma urgência: reinventar-se. Não basta preparar para exames ou despejar conteúdos em salas fechadas. O tempo exige mais. Exige uma escola que se afirme como um espaço vivo, estimulante, em sintonia com a realidade e com os ritmos do mundo. Um lugar onde o saber nasce do diálogo, da experimentação, da curiosidade e da relação com o outro e com o planeta.

Aprender não pode ser apenas memorizar. Aprender deve ser sinónimo de descobrir, experimentar, sentir, interpretar. Deve ser uma viagem que estimula o pensamento crítico, desperta a imaginação e convida a olhar para o mundo com olhos novos.

É nesse espírito que surge a Quinta do Colégio Valsassina como protagonista de uma abordagem educativa transformadora. Esta Quinta é muito mais do que um espaço verde, é um laboratório de aprendizagem viva, um *Learning Garden*, onde se aprende fazendo, explorando, cuidando, errando, refazendo e empreendendo. Um lugar onde a natureza é mestre e o currículo ganha corpo, forma e vida.

Na Quinta, o conhecimento não é abstrato. Ele cresce entre árvores, floresce nos canteiros, respira no ar puro que atravessa os recantos deste refúgio. A ciência é observada no ciclo das plantas e na biodiversidade. A poesia ecoa nas sombras onde se ouvem palavras e se expressam emoções. A matemática revela-se nas formas, nos padrões, nas estruturas. A arte nasce da sensibilidade diante da paisagem. O corpo move-se livremente, estimulado por espaços que convidam ao jogo, ao desporto, ao movimento.

Precisamos de escolas que inspirem, que provoquem. Escolas que sejam jardins onde floresce o pensamento e se semeiam futuros. Foi neste terreno que desafiámos os/as alunos/as a semeiar ideias participando em oficinas de escrita criativa. Partilhamos dois exemplos.



Os/as alunos/as do 4.º C (2024/2025) participaram numa oficina de escrita criativa com o escritor Ondjaki. Após uma pesquisa sobre as plantas e aves existentes no Colégio, escreveram cartas ao Sol na primeira pessoa. Como se fossem plantas, os/as alunos/as manifestaram as suas preocupações com a Natureza, expressaram sentimentos e narraram experiências que aqui ficaram registadas.

O Desaparecimento do Sol

Maria Eduarda Alvim 4.º C (2024/2025)

Querido Sol,

Sou uma árvore, a Árvore-das-orquídeas, vivo na Quinta das Teresinhás. Como não posso sair da minha casa, pedi à Felosa comum que te entregasse esta carta, pelo caminho do arco-íris.

No domingo passado tu não apareceste, a Fauna e a Flora não ficaram muito satisfeitas.

O Sobreiro não conseguiu fazer sombra e nenhum pássaro chegou perto dele. Houve murmurinhos que, sem ti, ele não era nada. Acreditas que houve animais que não saíram das tocas porque estavam tristes?

Por favor, volta. Os teus raios são brilhantes, bonitos e fazem-nos muita falta.

Provavelmente não vou ser o único ser vivo a escrever-te uma carta. Sem ti as nuvens carregadas não irão aguentar e a chuva irá apoderar-se das nossas terras, será o nosso fim!

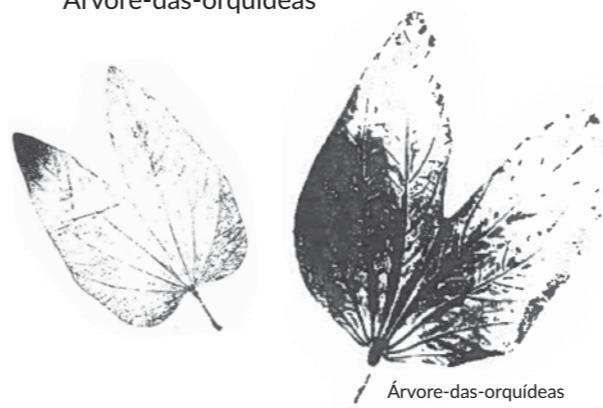
Ah, quase me esquecia de te dizer, as pessoas também têm estado tristes. Estão a precisar de ti para ir à praia, ao parque, rua... são mais felizes quando estás por perto.

Desculpa, mas vou ter de te pedir outra vez:

Por favor, volta para a Terra!

Se o fizeres... Muito obrigada!

Com desejo de uma vida eterna para ti,
Árvore-das-orquídeas



Os/as alunos/as do 3.º Ciclo e do Ensino Secundário foram desafiados/as a participar num desafio de escrita criativa. Partiram de frases inspiradoras que evocam o cenário natural e os seus elementos para criar um momento que deu origem a mensagens de amizade, de dúvida e de descoberta, numa breve jornada de reflexão pessoal, única, que se ofereceu como oportunidade de dar "asas à imaginação".

Nesta Quinta Aprendi a Voar

Maria Ana Carvalho 11.º 1A

Nesta quinta aprendi a voar, aprendi que o som da diferença atribui à vida algo especial. Vejo isto nas aves: todas tão diferentes, cada uma com um som invulgar.

Ainda assim, eis-me aqui, deslumbrada com a harmonia doce, produzida por estas pequenas criaturas, cujo som ecoa por entre os troncos de cada árvore em meu redor.

As aves sempre me fascinaram: tão pequenas e indefesas mas tão livres... Muitas vezes me questionava se só um par de asas me traria liberdade... Afinal de contas, o céu é um lugar sem limites, um lugar onde sem medo se pode voar.

Mas então, por que razão ficam tantas aves diferentes em coexistência neste lugar?

A verdade é que as fronteiras que nos limitam são criadas por nós. Nós reduzimos a nossa existência a padrões e a formas próprias de pensar. As aves não. As aves vivem numa comunidade sem fronteiras onde o som de cada uma tem lugar para ser ouvido, onde, a partir de sons diferentes, não se criam guerras, mas criam-se harmonias.

Voam entre si, sem medo. Aqui nesta quinta aprendi algo que levo para a vida: não são precisas asas para poder voar.

Agora finalmente voo. Crio amizades e não fronteiras. Crio oportunidades e não medos.

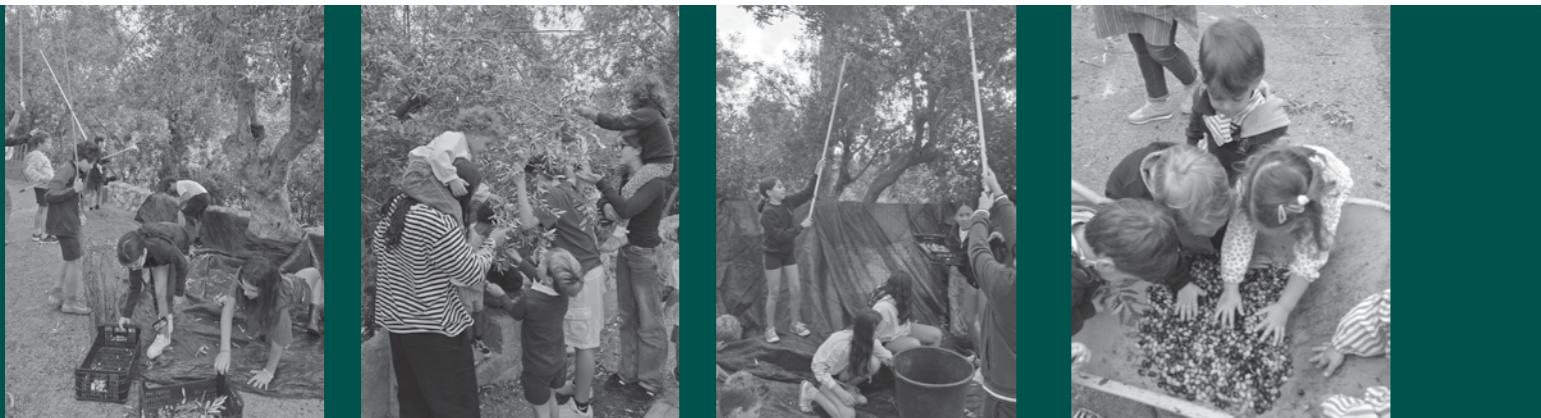
Foi nesta quinta que aprendi a voar. Aprendi a fazê-lo da melhor forma: sem medo e entre amigos.

As fronteiras só nós as criamos. Ninguém precisa de asas para conseguir voar.

TEMPO da Natureza

Aprender ao Ritmo do Tempo: Da azeitona ao azeite A Quinta das Teresinhas como um Laboratório Vivo

João Gomes Diretor Pedagógico, professor de Biologia
João Dias Professor de Geografia



O Colégio Valsassina beneficia de uma localização privilegiada na cidade de Lisboa, implantado na histórica Quinta das Teresinhas, uma propriedade cujas origens remontam ao século XVIII e que conserva ainda hoje parte da identidade rural que marcava esta zona ribeirinha da capital.

Com 3,15 hectares de área total, dos quais 2,45 hectares (cerca de 78%) correspondem a espaços exteriores livres, a Quinta das Teresinhas oferece um vasto cenário natural: extensas zonas arborizadas, onde convivem espécies variadas, desde árvores de fruto, até exemplares de grande porte, como pinheiros e eucaliptos. A estes somam-se áreas de horta, arbustos e recantos que preservam o caráter agrícola da antiga quinta lisboeta.

Mas, muito mais do que um simples espaço verde, a Quinta das Teresinhas assume-se como um laboratório vivo de aprendizagem, um verdadeiro *Learning Garden*. Aqui, aprender é uma experiência sensorial e prática: explora-se, experimenta-se, cuida-se, erra-se, refaz-se e cria-se. A natureza assume o papel de mestra, dando corpo, forma e vida ao currículo, permitindo que o conhecimento se construa em contacto direto com o ambiente.

Entre o património natural da Quinta destacam-se, em particular, as suas 78 oliveiras, representantes de uma espécie profundamente ligada à paisagem e à cultura mediterrânea. A oliveira, rústica e resiliente, possui características morfológicas, anatómicas, fisiológicas e bioquímicas que lhe per-

mitem reduzir a perda de água e tolerar longos períodos de secura ou mesmo alguma desidratação, capacidades essenciais num clima como o nosso.

A presença destas oliveiras evoca um legado cultural. A cultura da oliveira e a produção de azeite fazem parte da história de Portugal, do seu património agrícola, gastronómico e simbólico. Na Quinta das Teresinhas, esse legado ganha continuidade, proporcionando às novas gerações contacto direto com práticas e saberes ancestrais.

Foi nesse espírito que, entre 7 e 9 de outubro, alunos/as dos 3 aos 15 anos participaram na colheita da azeitona das oliveiras que integram o património natural da Quinta do Colégio.

Rica em estímulos sensoriais e motores, esta atividade permitiu aos/as alunos/as conhecerem de forma ativa a flora autóctone, especialmente a oliveira como uma árvore milenar, com múltiplas funções ecológicas e socioeconómicas.

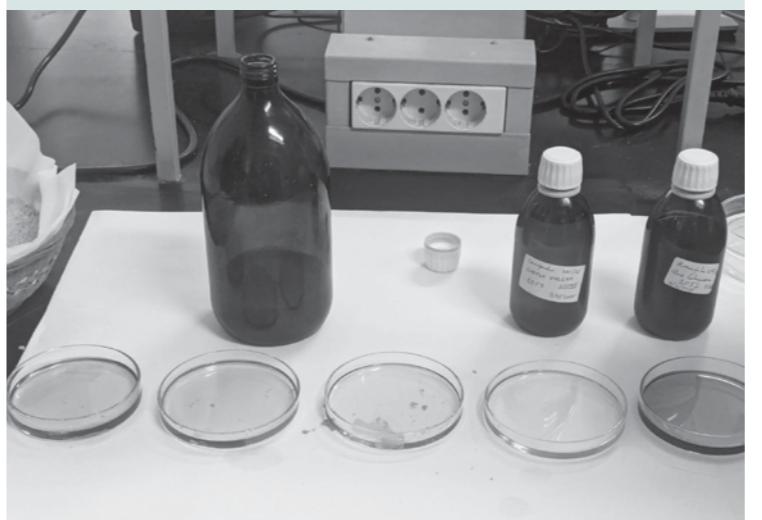
A atividade não só aproximou os/as alunos/as da natureza e do património vegetal local, como também proporcionou vivências significativas, marcas pelas curiosidade e pelo entusiasmo. "Gostei de apanhar azeitonas," partilhou o **Gonçalo Rodrigues** 1.º C, enquanto explorava as árvores e observava de perto os seus frutos. Para o **António Reis** 1.º C, o momento foi de pura alegria: "Diverti-me muito!" A **Beatriz Caixa** 1.º C e a **Diana Silva** 2.º B destacaram o prazer de participar ativamente na colheita: "Gostei de apanhar as azeitonas" Já o **Martim Madruga**

1.º C descreveu a experiência com o encanto de quem vive algo novo: "Foi a primeira vez que apanhei azeitonas". O **Bernardo Azevedo** 2.º B afirma que como já sabe recolher azeitonas já pode "ajudar o avô que tem Oliveiras".

O resultado desta participação foi expressivo: foram recolhidos cerca de 200 kg de azeitonas. Desta colheita nasceu um produto muito especial, o nosso azeite, símbolo do cuidado, do empenho e da ligação à natureza.

No concurso de ideias para o nome do azeite, foram apresentadas 214 propostas. Um júri, constituído por alunos/as e professores/as, selecionou os finalistas, que foram posteriormente submetidos a votação nas redes sociais do Colégio. O nome escolhido foi "Quinta das Teresinhas".

Este azeite nasceu das mãos, dos sorrisos e do coração de todos/as os/as que participaram. Cada gota recorda-nos que o Colégio é um lugar de afetos, de partilha e de raízes que se fortalecem quando cuidamos da Natureza em conjunto.



No dia 5 de dezembro, os/as alunos/as de Química do 12.º ano, sob a coordenação da professora Ana Teresa Moutinho deslocaram-se até Elvas, ao Laboratório do Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, para realizarem análises ao azeite "Quinta das Teresinhas". A visita decorreu sob a orientação do engenheiro António Cordeiro, que guiou os/as alunos/as pelas diferentes etapas do processo analítico e lhes proporcionou uma aprendizagem prática e aprofundada sobre a qualidade do azeite e as características do fruto que lhe dá origem.

"Azeite Quinta das Teresinhas", Branding

Margarida Basto Professora de Oficina de Artes

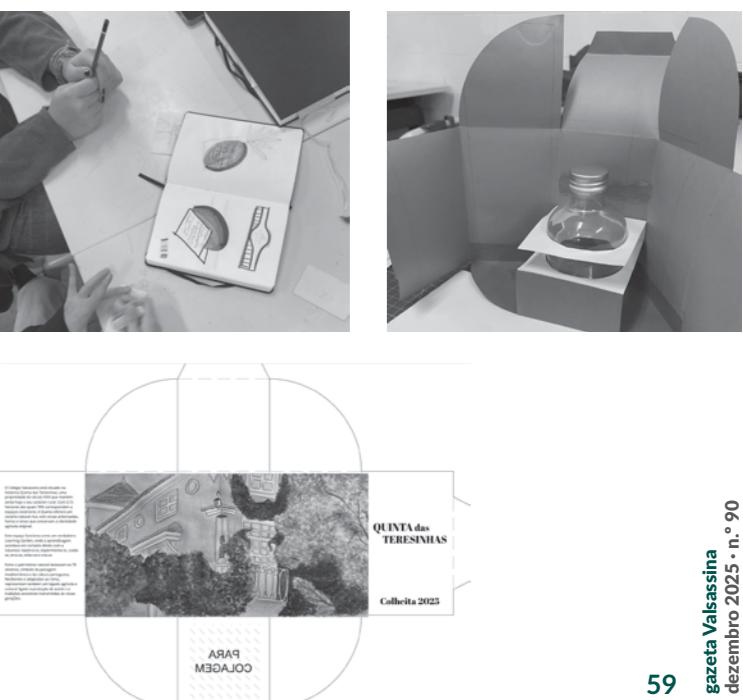
A turma do 12.º ano de Oficina de Artes foi desafiada a desenvolver o logótipo para o azeite "Quinta das Teresinhas". Os/as alunos/as decidiram abraçar este projeto e levá-lo ainda mais longe. Além do logótipo, desenvolveram também uma proposta para o rótulo da garrafa e para a embalagem, cruzando design gráfico, ilustração, identidade (*branding*), *packaging* e *marketing*.

O processo iniciou-se com um momento de reflexão acerca do valor simbólico do azeite, exploraram memórias afetivas e experiências sensoriais vividas: o Natal em casa dos avós, a quinta do Alentejo, a cor das telhas, a sombra das oliveiras. A este "mapa mental" acrescentou-se ainda o significado da apanha da azeitona como prática comunitária vivida no contexto do colégio.

Seguiu-se a fase de planeamento e de execução: os/as alunos/as distribuíram tarefas de forma colaborativa e iniciaram as respetivas tarefas, tendo em consideração os princípios do *design* gráfico já trabalhados em aula e o público alvo do produto em questão. Para além da forma da embalagem, que foi desenhada pelos/as próprios/as, os/as alunos/as procuraram incluir elementos textuais e gráficos pertinentes, como fotografias da colheita das azeitonas, informações relativas à biodiversidade do colégio e até uma receita de bacalhau da cantina Valsassina! Em paralelo a este projeto, surgiu ainda a oportunidade de criar uma embalagem *premium*, em madeira de oliveira, com a colaboração do professor João Dias, cujo protótipo se espera desenvolver no 2.º período.

Este projeto permitiu aos/as alunos/as vivenciarem o *design* como um processo completo, da ideia ao produto final. Desenvolveram competências essenciais como: pensamento visual e conceptual, experimentação de materiais e ferramentas digitais, planeamento de projeto e trabalho colaborativo.

O resultado final reflete não só a criatividade de cada grupo, mas também a capacidade de transformar uma experiência coletiva em design significativo, pertinente e enraizado na realidade escolar.



TEMPO

geológico e tempo humano



Entrevista completa

Entrevista a Rui Dias

Ana Borba, Francisco Silva e Tomás Alves 10.º 1A

Rui Dias é professor catedrático de Geologia na Universidade de Évora, especialista em geodinâmica interna, geologia estrutural e tectônica. É também presidente do conselho científico do Centro Ciência Viva de Estremoz e autor regular de material didático, destinado tanto ao ensino como ao público em geral.

Esteve no Colégio no dia 29 de novembro, durante a Semana da Ciência e da Tecnologia, onde apresentou a sessão "Sustentabilidade insustentável" aos/as alunos/as do Ensino Secundário. Foi uma oportunidade para conversar sobre o Tempo, a Ciência e sobre o Futuro.

Na geologia, o tempo é “incompreensivelmente” vasto. Como explicaria a um jovem o que “é” o tempo para a Geologia?

O tempo geológico é tão vasto, tão vasto... é tão incompreensível para nós. Se eu vos quiser perguntar umas coisas de geologia, vocês vão aos livros e respondem assim: a litosfera é sólida. A esfera externa que está por baixo é viscosa (no tempo geológico). E a mesosfera é sólida. Vocês já pensaram que as dobras todas que veem aqui são na litosfera? Então aquilo é sólido, mas está toda dobrada! Estás a ver? Todas aquelas dobras, e podem dizer, é pela temperatura. Repara, a Serra da Arrábida está cheia de dobras. Mas a Serra da Arrábida nunca teve mais do que cento e poucos graus. Sabem qual é o “truque”? O “truque” é este. Vocês separam sólidos e líquidos, dizendo que os sólidos mantêm a forma e os líquidos não mantêm. E depois há ali uns líquidos viscosos. Em geologia não há sólidos, é tudo líquidos. São líquidos viscosos (e por isso demoram). Se eu agarro num jarro com mel e verto o mel do jarro para o copo, espero meia hora. Se faço a mesma coisa com as rochas na Terra, espero dez milhões de anos! Tenho que ter mais paciência. Isto é o tempo geológico. É incompreensível mesmo.

Podemos aprender a “descobrir o tempo” dentro da Escola, o tempo das ideias, das coisas, do conhecimento? Que práticas educativas poderiam ajudar os jovens a desenvolver essa consciência temporal?

Eu costumo dizer que há dois tempos. Há o tempo humano que é também o tempo das ideias. É um tempo para o qual temos mais ou menos noção. Por exemplo, temos noção do Natal do ano passado. Mas, se pensarmos no Natal de há cem anos, já começamos a ter mais dificuldade.

Depois há o tempo geológico, que é um tempo

que é completamente diferente (e depois ainda há o tempo das estrelas).

Na escola considero fundamental olhar para os assuntos e misturar os dois tempos. Eu vivo, quero viver, e preciso de viver no tempo humano, mas não consigo viver se não tiver os recursos geológicos. E os recursos geológicos são no tempo geológico. São vários os problemas e as dificuldades na conservação da bio e da biodiversidade.

O que eu costumo fazer, quando explico tectônica de placas, é mostrar que, à escala do tempo humano, os materiais parecem ter comportamentos fixos, sólidos são sólidos, líquidos são líquidos, mas, à escala do tempo geológico, essas categorias deixam de fazer sentido de forma tão rígida. Um exemplo simples é o gelo.

Se eu vos perguntar se o gelo é sólido, todos respondem que sim. Mas reparem nos glaciares: são massas de gelo pelas quais podemos caminhar, mas que se movem pelos vales, contornando curvas e ajustando-se ao relevo sem se partirem. Ou seja, mudam de forma sem fraturar. Então, será que o gelo é realmente um sólido? Depende do tempo em que observamos o fenômeno.

No verdadeiro tempo geológico, as rochas comportam-se de forma semelhante: também se deformam e se movem, mas ao longo de milhões de anos. É isso que procuro mostrar quando vou às escolas: a diferença entre o que percebemos no dia-a-dia e o que realmente acontece no interior da Terra. Por isso, quando estudam o tema da tectônica de placas, é importante “desligar” o que aprenderam sobre sólidos, líquidos e gases no quotidiano. Nos livros, por exemplo, a mesosfera é descrita como sólida, mas também se fala em correntes de convecção nessa mesma zona. Se pensarmos num sólido como um tijolo rígido, é impossível imaginar algo sólido a circular para cima e para baixo. Mas,

em geologia, “sólido” significa outra coisa, um material que pode fluir, desde que o tempo envolvido seja suficientemente longo.

É por isso que digo que a geologia é uma ciência especial, porque exige que deixemos de lado algumas noções do senso comum.

Como geólogo, que transformações observa hoje que não existiam há algumas décadas? O que mais o impressiona, ou preocupa, na escala das mudanças atuais?

O que me preocupa é a velocidade a que a evolução está a acontecer e a dimensão das mudanças. A velocidade é impressionante.

O que me assusta ainda mais é o impacto do aumento da população. A velocidade da técnica por si só não seria tão preocupante, embora eu tenha os meus receios com a inteligência artificial. O que realmente me preocupa é que, mesmo que a população comece a diminuir, ainda somos muitos na Terra e isso amplifica os efeitos de todas essas mudanças.

O conceito de Antropocénico em discussão na comunidade científica descreve uma época geológica marcada pela ação humana. Como define o Antropocénico? Faz sentido considerar que já vivemos numa nova época geológica?

A comunidade científica que define as eras e períodos geológicos, Triássico, Jurássico, Cretácico, e por aí fora, é composta por especialistas que trabalham sobretudo em estratigrafia. Não é a minha área, eu trabalho mais em geologia estrutural. Esses especialistas estudam as sequências de camadas da Terra e estabelecem limites muito precisos para cada período. Quando identificam, numa região, o melhor local do mundo onde uma certa transição está representada, eles marcam esse ponto com um “prego dourado”. Em Portugal temos dois desses pregos: um em Peniche e outro no Cabo Mondego. Se forem lá, vão encontrar a camada específica onde os geólogos de todo o mundo concordaram que aquela transição está mais bem definida.

Ora, foi precisamente essa comunidade que rejeitou o Antropocénico como nova época geológica, e é importante compreender porquê. A questão é simples: onde é que se marcaria o início do Antropocénico? Seria quando começámos a usar bombas atómicas? Mas ignoramos tudo o que aconteceu antes? Desde a Revolução Industrial que andamos a alterar drasticamente a atmosfera. E muito antes disso: o ser humano pré-histórico extinguiu grande parte da megaflora e destruiu florestas há milénios. Portanto, não é de agora.

A comunidade geológica fez o que era mais coe-

rente: em vez de criar uma nova época com um limite que não existe, fala-se em “evento antropocénico”, algo de escala maior. É algo que começou há cerca de 10 mil anos, desde que os humanos começaram a transformar o planeta de forma profunda e visível.

A geologia não está a negar que estamos a causar danos. O que diz é precisamente o contrário, estamos a alterar o planeta há muito mais tempo do que aquilo que muitas pessoas imaginam.

Basta pensar nisto: quando estudamos fósseis, por vezes vemos espécies invasoras que só chegaram a certos locais depois de atravessarem montanhas ou oceanos. Hoje, essa travessia faz-se de avião ou de barco. Imaginem: daqui a uns milhões de anos, encontrar-se-ão ossos de galinhas praticamente iguais em todo o planeta. Isto é a globalização geológica. É essa a visão que a comunidade científica tenta transmitir.

O que significa para si ser cientista numa época em que o ser humano se tornou um agente geológico e como é que é viver e fazer ciência nesta realidade?

O mundo em que vivemos, o que chamamos de mundo Antropocénico, apresenta desafios enormes em todas as áreas. Isso exige o envolvimento de toda a sociedade para encontrar soluções. Por exemplo, os filósofos não vão inventar a máquina que captura CO₂ ou o carro que não polui. Mas eles têm um papel essencial: ajudar-nos a compreender o mundo, a refletir sobre ele e a repensar a nossa relação com ele. Sem essa reflexão e consciência coletiva, não haverá futuro, nem sequer um futuro menos insustentável.

Não quero alarmar-vos. Estou a dizer que, como vocês já são crescidos, têm a obrigação de compreender o mundo em que vivem, porque vão ter de atuar nele e enfrentar esses desafios.

O que pensa que deve ser o papel da escola e principalmente dos professores na produção de pensamento crítico e científico?

Eu penso que o papel da escola, em geral, é ensinar-vos e exigir que aprendam.

Estudar não pode ser apenas diversão. Claro que podemos usar técnicas e metodologias para tornar a aprendizagem mais interessante (eu passo a vida a tentar fazer isso), mas há coisas que exigem esforço direto. Decorar a tabuada, por exemplo, é decorar a tabuada. Os professores podem arranjar truques para ajudar a compreender, mas no fim, tem que se decorar e aprender, ponto final. Por isso, a escola deve ser exigente. Vocês são jovens, e, enquanto, são jovens a sociedade, os pais e os

professores protegem-vos. Mas quando saírem da escola para o mundo real, não estarão sempre protegidos. E para estarem preparados, precisam de estudar. Não podem simplesmente virar a cabeça para o lado e ignorar o mundo em que vivem. Quando eu tinha a vossa idade, muitos problemas que vocês enfrentam hoje não existiam. Mas agora vivemos num mundo com grandes vantagens e grandes obrigações.

Se tivessem nascido noutro lugar, como no Sri Lanka, as vossas preocupações seriam diferentes. Mas nasceram em Lisboa, estudam no Valsassina, e têm obrigações de estudar. Claro que também podem brincar, não é para estudar o tempo todo, mas entre brincadeiras, há deveres de estudo. E os professores têm a obrigação de vos “puxar as orelhas”, não fisicamente, mas de forma a motivar-vos e garantir que se esforcem.

O papel da escola, para mim, é preparar-vos para a vida. Assim como os pais procuram preparar-vos para viver fora do ambiente familiar, a escola prepara-vos do ponto de vista científico e ético. Isso inclui todas as ciências, naturais, sociais, e também ensinar-vos a refletir sobre questões éticas. Muitas vezes, situações simples, como uma conversa ou um almoço com alguém, podem ensinar-nos lições éticas profundas, que nunca tínhamos pensado antes.

Ser exigente convosco é, no fundo, uma forma de vos apoiar e preparar-vos para a vida, não apenas para estar protegidos, mas para enfrentar o mundo com conhecimento e responsabilidade.

Como é que ensinamos ciência num tempo em que os factos são contestados, a desinformação é viral e a verdade parece negociável?

Pois, este é um problema grave. Sabem por quê? Porque os cientistas vivem cheios de dúvidas. Lembro-me de uma situação há uns 15 anos, num congresso internacional de museus de ciência, onde estava um paleontólogo, presidente da Sociedade de Paleontologia da América. Ele disse algo que nunca esqueci: eles dizem aos associados que nunca aceitem discutir com um criacionista em televisão, porque vão perder.

Quando ligo a televisão, vejo comentadores a falar de tudo e mais alguma coisa, como se soubessem de tudo. Mas isso não existe. O mundo não é apenas complicado, é complexo. O problema é que os órgãos de comunicação social precisam de vender. E como isso é mais fácil, eles preferem mostrar as certezas do ignorante do que as dúvidas de quem conhece o assunto. Eu chego e digo:

“Talvez seja assim, talvez seja assado, há diferentes perspetivas...”. O jornalista fica nervoso. É muito mais fácil colocar alguém que diga: “É assim, ponto final!” O mundo está cheio de pessoas com certezas absolutas, e isso não é ciência. A escola tem que vos ensinar a ter dúvidas. Estudar não é para

ter certezas, é para diminuir as dúvidas, mantendo sempre aquela “duvidazinha” crítica, é assim que a ciência funciona.

Por isso, a exigência na escola é fundamental. As escolas não podem ser facilitistas. Têm que ensinar rigor, pensamento crítico e a lidar com a complexidade, para que aprendam a distinguir certezas de opiniões e a valorizar as dúvidas como parte do conhecimento científico.

Para finalizar, que mensagem deixa aos nossos colegas, alunos do Valsassina, que nasceram e viveram sempre em liberdade e em democracia?

Usem a liberdade que têm, e usem-na bem. Costumo dizer que a única coisa que acontece na Terra sem falhas são os fenómenos que obedecem às leis da Física. Se eu deixar cair uma caneta, ela cai, seja agora ou há 600 milhões de anos. É o chamado princípio da atualidade. Tudo o resto, no entanto, não está garantido.

O facto de muitas pessoas nunca terem vivido sem liberdade, combinado com esta cultura do consumo rápido, *fast food, fast consumer*, leva a que muitas vezes não fazemos esforço para valorizar o que temos. Só sentimos falta de algo quando a perdemos. Nenhum de nós pensa constantemente que está a respirar oxigénio; só notamos quando nos falta. A liberdade funciona da mesma forma.

A liberdade não é o maior bem, há necessidades básicas como comida e abrigo, mas é, sem dúvida, um dos maiores bens que podemos ter. Basta ligar a televisão para ver relatos horríveis de lugares onde as pessoas não têm a sorte que nós temos.

Portanto, a mensagem para vocês, jovens, é esta: tenham a obrigação de compreender o mundo em que vivem. Isso inclui tanto a parte desafiante, que foi o que vos vim mostrar aqui, como a parte espetacular: vocês podem ir para fora, viver sem medo e seguir as vossas ideias. Quer queiram ser arquitetos, quer bailarinos quer outra coisa, a sociedade não vos impõe constrangimentos para exercer a liberdade de escolha. Algumas carreiras exigem mais esforço ou têm menos oportunidades, mas isso é diferente de não ter liberdade.

É importante perceber o que era a vida antes da liberdade. As mulheres, por exemplo, não podiam ir para medicina ou enfermagem, não podiam sair do país sem a autorização do marido ou do pai. Hoje, essas coisas parecem impossíveis de imaginar, mas aconteceram. Ler sobre essas limitações ajuda-vos a valorizar a liberdade que têm.

Outra mensagem importante: a sociedade que temos não está garantida. O mundo evolui muito rapidamente, e há sempre tensões entre gerações, entre velhos e novos.

O mundo evoluiu depressa demais, somos muitos e temos a obrigação de aproveitar a liberdade e agir de forma consciente.



Bootcamp de Economia Sustentável: Uma Viagem com Propósito

José Gonçalves Pinto Professor de Economia
Patrícia Rodrigues Professora de Português

“A brisa, essa, como não tem tempo, não tem pressa.”

No princípio havia a Natureza. O ser humano ainda não conhecia máquinas, nem velocidades maiores que a das suas pernas, nem forças maiores que a dos seus braços. Vivia do que a terra oferecia e do que as suas mãos semeavam, sabendo-se sempre entregue ao tempo que não dominava.

Ir à Biovila é regressar um pouco a esse princípio: ao campo sem prédios que “fecham a vista à chave”, ao silêncio que não compete com motores, à terra onde ainda há terra. É voltar ao ritmo da brisa que, como não tem tempo, não tem pressa.

Foi para esse tempo diferente que, entre 7 e 9 de novembro, os/as alunos/as de Economia do 10.º ano viajaram. Não foi apenas uma saída escolar; foi uma travessia rumo a um modo de estar mais lento, mais atento, mais verdadeiro. O Bootcamp de Economia Sustentável ofereceu-lhes o que hoje se tornou raro: tempo. Tempo para observar, escutar, sentir e reconstruir laços, com o mundo, com os outros e consigo mesmos.

Na Biovila tudo respira intencionalidade: a arquitetura, os caminhos, os alimentos, a energia. O espaço vive da lógica regenerativa – essa ideia simples e profunda de que a vida floresce quando lhe damos condições para tal. Ali, a aprendizagem não se escreve apenas no caderno: vive-se. Aprende-se com a terra nas mãos, com o corpo em movimento, com o silêncio que convida a pensar, com a comunidade que obriga a ouvir.

Aprender é sobretudo experienciar

Hoje, as Aprendizagens Essenciais da disciplina de Economia pedem mais do que modelos e gráficos: pedem respeito pela diferença; autonomia; responsabilidade e consciência social. Mas há competências que não se ensinam na sala de aula, acontecem.

Foi para isso que o Bootcamp foi desenhado: para permitir que o conhecimento se fizesse experiência – na entreajuda espontânea, no trabalho em equipa, no cuidado com o espaço comum, na reflexão que surge naturalmente quando se vive em comunidade.

Como diz Fernando Pessoa “Não tenho pressa: o que tem de ser meu às minhas mãos virá”. E ali, entre árvores e madrugada, procurou-se justamente outro tipo de pensamento, mais lento, mais profundo, mais humano.



Testemunhos de alunos

É uma experiência inesquecível. Serve para quebrar a rotina, conectamo-nos com a natureza e criarmos melhores relações com os nossos amigos.

Após o receio em ir, afinal tinha de sair da minha zona de conforto, foi uma experiência inesquecível, que repetiria muitas vezes. Recomendo a todos.

Gostei pelo facto de nos afastarmos do que mais utilizamos na nossa vida, o telemóvel, convivermos com quem mais gostamos e até criarmos laços com quem, provavelmente, nunca imaginarias!

Aproveitar o máximo possível e não me importar de estar longe do telemóvel foram os lemas destes dias.

Foi uma experiência de vida, vou levar memórias incríveis.

A experiência real superou a expectativa.

Diálogo com a Terra: Sustentabilidade como vivência quotidiana

Durante três dias, a sustentabilidade deixou de ser palavra para ser prática:

- plantação de espécies hortícolas num sistema agroflorestal;
- alimentação livre de agrotóxicos;
- mergulhos numa piscina natural;
- caminhadas pela reserva da Arrábida.

Com os facilitadores Gil e Marian, os/as alunos/as descobriram a diferença entre sistemas degenerativos e regenerativos, em diferentes mapas e distinções de responsabilidade.

Praticaram-se ferramentas de “escuta adulta”, perceberam-se tensões, construíram-se pontes. A presença feminina da Alexandra e da Patrícia trouxeram a vivência da força das emoções para criarmos o mundo em que queremos viver.

A regeneração não acontece apenas no solo: acontece também na consciência.

Entre silêncio, partilhas e momentos de pausa, muitos estudantes encontraram-se com emoções que a pressa costuma esconder. Perceberam que a irritação, a desatenção ou a indiferença não surgem de nada – são sintomas que podem ser transformados.

Um aluno resumiu assim: “Gostei muito desta experiência. Porque me fez refletir sobre a minha vida e a minha forma de viver”. Outra notou que: “Queria agradecer a esta equipa, e principalmente à casa mãe, que me fez sentir confortável num sítio que eu não conheço. Acho que vou sair daqui mais crescida como pessoa, fez-me perceber a importância de expressar os nossos sentimentos e do trabalho em equipa”.

O que permanece depois da viagem

As aprendizagens continuam agora no trabalho de Economia que os/as alunos/as estão a desenvolver. Mas o essencial ficou, na forma como passaram a olhar o mundo, os outros e a si próprios.

Uma viagem que devolve o tempo

O Bootcamp de Economia Sustentável foi mais do que uma atividade extracurricular – foi uma viagem com propósito. Uma oportunidade para reaprender o essencial: que a relação com a Terra, com os outros e consigo mesmo se transforma quando, como a brisa, deixamos de ter pressa.



TEMPO para a Ciência

Entrevista a Carlos Fiolhais

Francisco Silva 10.º 1A, Tomás Alves 10.º 1A e Simão Pignatelli 12.º 1A



Carlos Fiolhais é professor catedrático emérito de Física na Universidade de Coimbra, onde desempenhou vários cargos diretivos. Fundou e dirigiu o Centro de Física Computacional, onde instalou o maior e mais rápido supercomputador português para cálculo científico. É um dos mais conhecidos comunicadores de ciência nacionais, com livros, manuais escolares e centenas de artigos publicados.

Esteve no Colégio no dia 18 de novembro para um encontro com alunos/as do 1.º Ciclo em torno do livro *No Mundo dos Porquês – A Ciência Cantada e Contada*, da autoria de Luísa Ducla Soares, Carlos Fiolhais e Daniel Completo, com ilustrações de Cristina Completo.

Foi uma oportunidade para conversar sobre Ciência, sobre o Tempo e sobre o futuro.

Quando se apercebeu da sua paixão pelas Ciências?

Quando estava mais ou menos no 5.º ano do liceu [atualmente corresponde ao 9.º ano do ensino básico], quando escolhi a área de ciências para a continuação de estudos.

Nessa altura fui motivado não apenas pelas aulas de ciências, em particular de Física, mas também pelas leituras que fiz de livros de divulgação da ciência. Foi nesse tipo de livros que encontrei a aventura da ciência, a evolução do conhecimento humano sobre o cosmos. É talvez por isso que, muito mais tarde, também passei a escrever esse tipo de livros...

Na Física, o conceito de tempo é complexo: ora absoluto, ora relativo, probabilístico ou emergente. Como explicaria a um jovem o que “é” o tempo para a Física?

Tem razão, o tempo é um conceito complicado mesmo para um Físico, é muito difícil dizer o que é o tempo. Há várias maneiras de olhar para o tempo. Como físico olho para a maneira, se calhar, mais fácil, mas que não abrange todos os sentidos do tempo. Eu diria que o tempo é uma grandeza física que se mede com relógios.

Os relógios são instrumentos que nós desenvolvemos, que estão cada vez mais precisos e que nos permitem marcar tempos iguais. Por isso, definimos unidades para medir. O segundo, por exemplo, é a unidade do sistema internacional. Portanto, o tempo é medido em unidades de segundo de acordo com a nossa convenção do tempo.

A propriedade mais fantástica do tempo é que à medida que o tempo passa há transformações e muitas dessas transformações não podem ser revertidas: o passado é diferente do futuro. Isto toda a gente aceita porque percebemos. Nascemos, vivemos, morremos, o que significa que o passado é diferente do futuro. A questão é se os físicos têm alguma maneira de explicar essa diferença entre o passado e o futuro. É uma lei da natureza, há uma diferença entre passado e futuro.

O tempo ainda é um mistério, mesmo para os físicos que lidam com o tempo no seu dia a dia e que o medem nos seus relógios. O tempo para os físicos, para os cientistas, já foi absoluto, neste momento sabemos que é relativo (depois de Einstein sabemos que o tempo é relativo), significa que depende da velocidade com que vai o relógio, depende da distância com que o relógio está... Por outras palavras, cada um tem o seu tempo, não há um tempo único no universo, há um tempo conforme o observador...

Como relacionaria esse “tempo da Física” com o “tempo da Escola”? A aprendizagem também tem o seu ritmo, a sua relatividade?

Sim, aí os físicos já têm muito pouco a dizer, porque a ciência não é só física, e há outras ciências, por exemplo as ciências da aprendizagem, baseadas na psicologia, ciências de educação, que são ciências das quais eu sei muito pouco. Mas é verdade, todos demoramos algum tempo a aprender qualquer coisa, não se pode aprender algo que não



Entrevista completa



demore o seu tempo, tudo demora o seu tempo, as coisas mais difíceis até demoram mais tempo, é normal que assim seja.

A psicologia e as ciências de educação seguramente que têm métodos para "otimizar" o tempo, de modo a tornar a aprendizagem mais eficaz. Há muitas observações e experiências sobre isso. Como professor tenho uma noção muito intuitiva e verdadeira que as coisas demoram algum tempo a entrar dentro da nossa cabeça e é bom que demorem, porque se for uma coisa muito rápida e entrar muito rápida, em geral também é esquecida.

Podemos aprender a "descobrir o tempo", o das coisas, o das ideias, o do conhecimento, dentro da Escola? Como?

Passei muito tempo na escola como aluno. Vivi 20 anos como estudante, entrei aos 6 anos no primeiro ano e saí aos 26 com o doutoramento. Portanto, cerca de um terço da minha vida foi passada dentro da escola. Depois de ter saído aos 26 anos, fiquei na escola como professor, portanto, toda a minha vida tem sido na escola. Por isso, tenho algum conhecimento direto da escola, mas não é o conhecimento do investigador, é o conhecimento do processo, que é o aprender e ensinar. Ensinar exige aprender, ninguém ensina aquilo que não aprendeu.

E aquilo que eu ensinei não é apenas aquilo que eu aprendi quando fui aluno. Depois disso, continuamos a aprender. A escola é o início de um processo, é imprescindível à nossa vida. Estamos sempre a aprender.

As últimas coisas que eu ensinava aos meus alunos são mais recentes foram descobertas já depois de eu ter tido a minha preparação como aluno.

A escola é um instrumento extraordinário e, reparem, a escola não é instantânea, para mim, demorou 20 anos e não chegou... Depois disso, continuei receptivo ao mundo, continuei a aprender. A aprendizagem é isso, é estar aberto ao mundo, receber informação, saber validar a informação... A

escola de hoje é uma escola diferente, talvez, mas na sua essência é a mesma.

A grande diferença entre a escola atual e a escola que eu frequentei é a tecnologia. A ciência avançou, a tecnologia também e, hoje em dia, há instrumentos, como por exemplo computadores, que não existiam quando eu estava na escola.

A escola continua a assumir um papel central na sociedade. Não obstante a existência de tecnologia, inteligência artificial e outros recursos, a escola continua a marcar a diferença pelas pessoas. Os professores fazem aquilo que os computadores não sabem fazer: transmitir a humanidade.

Em suma, a Escola é uma das maiores «invenções humanas». Permite transmitir às novas gerações os conhecimentos das antigas.

Para comemorar o centenário da Mecânica Quântica, a Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou oficialmente que 2025 fosse o Ano Internacional da Ciência e Tecnologia Quânticas. A Física Clássica é diferente da Física Quântica? Como define a Física Quântica para quem não está dentro do assunto?

Sim, a física clássica aplica-se no mundo diariamente, é algo familiar. A física quântica aplica-se no mundo microscópico, parecendo-nos bastante estranha. A física clássica é um certo limite da física quântica.

A física quântica descreve sistemas como os átomos em que os eletrões dão saltos de energia, ao absorver ou emitir luz.

Quais as principais aplicações para a sociedade da Física Quântica?

Os mais conhecidos que estão por todo o lado são os transístores e os lasers. Não poderíamos ter os computadores nem as comunicações modernas sem os saltos quânticos.

Seria impossível a nossa vida atual se não explorássemos efeitos quânticos. E para o futuro está prometida a exploração de novos efeitos.

Para além das aplicações já referidas, gostaria de referir as lâmpadas LED e os dispositivos médicos como os raios X e a ressonância magnética. Mas o maior ganho que obtivemos com a física quântica foi a compreensão da estrutura e do funcionamento do mundo.

Como olha para o futuro daqui a 50 anos?

Com otimismo nas possibilidades da ciência. Hoje estamos a experimentar no laboratório novas tecnologias como a computação quântica e a criptografia quântica, que prometem mudar a sociedade ainda mais.

Entendemos que a aprendizagem requer curiosidade, motivação e também surpresa e espanto. Como podemos ter o Espanto como ponto de partida para o processo de aprendizagem, provocando a admiração pelo mundo, e surpresa pelas descobertas?

Einstein é um bom exemplo: ele ficou espantado com a teoria quântica, apesar de ter sido um dos seus autores. Como nela entravam probabilidades, reagiu dizendo que "Deus não joga aos dados". Parece que Einstein não tinha razão: os físicos invalidaram algumas das suas hipóteses contrárias às probabilidades. O Universo é, de facto, um sítio espantoso, permitindo sempre sucessivas descobertas. Não pára de nos surpreender. Devemos estar permanentemente abertos a surpresas.

Sabemos da sua paixão pela literatura, pelos livros. Se tivesse de escolher dois livros que considera de referência, quais escolheria?

Escolho, na divulgação de ciência, o *Cosmos*, de Carl Sagan, sobre o Universo em geral, e *O Código Cósmico*, de Heinz Pagels, sobre a física quântica. Os dois estão publicados pela Gradiva, na coleção "Ciência Aberta", que dirijo.



Vários dos seus livros são sobre a pseudociência ou a falsa ciência. Considera que a Ciência está a perder espaço para as pseudociências e para as teorias da conspiração?

A ciência goza de muito prestígio. As pseudociências procuram imitá-la, ou melhor "macaqueá-la", aproveitando-se desse prestígio.

O facto de haver comunicações globais, proporcionadas pela ciência, permitiu a proliferação das pseudociências.

Não tendo a ilusão de as conseguir banir, a ciência deve continuar a procurar o apoio da sociedade. Na divulgação da ciência é preciso marcar bem a distinção entre o original e uma cópia defeituosa.

Portugal assinalou, em 2024, 50 anos de Liberdade e Democracia. O que significa para si a Liberdade?

A ciência precisa de liberdade como de pão para a boca. Em geral, nos regimes autoritários a ciência dá-se mal, porque esta exige livre circulação de pessoas, ideias e materiais. A ciência pode ser cultivada em regimes autoritários, mas o mais certo é surgirem problemas e contradições.

Qual o papel da cultura científica e tecnológica na democracia portuguesa?

Foi entrando na democracia portuguesa à medida que a ciência aumentava. Mas o governo está a fazer muito pouco nessa área. É preciso estar mais ligado à sociedade e inovar para conseguir mais confiança social! Os cidadãos portugueses ainda não têm suficiente consciência da ciência.

Hoje em dia o conhecimento científico é a maior fonte de riqueza e os portugueses deveriam perceber que não poderão ser mais ricos se não investirmos mais na ciência e tecnologia. Nesse processo, deveríamos dar mais oportunidades aos jovens, pois é neles que há mais criatividade.

Que mensagem deixa aos nossos alunos e às nossas alunas, que nasceram e viveram sempre em liberdade e em democracia?

Que usem a liberdade e a democracia para expandirem os seus horizontes. Hoje em dia, no mundo global, é fácil saber mais, na escola e fora da escola. Nunca desperdicem uma oportunidade de saber mais!



Equipa de Alunas do Valsassina Representou Portugal no Maior Evento de Ciência da Ásia, CASTIC

Entre 15 e 19 de agosto, as alunas do Valsassina, **Carolina Matos**, e **Rita Amaral**, representaram Portugal no maior evento de ciência de nível pré-universitário da Ásia, o CASTIC – *China Adolescents Science and Technology Innovation Contest*, que se realizou na cidade de Hohhot, na Mongólia Interior, China.

As alunas apresentaram o projeto ChroniCare, premiado na Mostra Nacional de Ciência 2025, organizada pela Fundação da Juventude, e que lhes garantiu o acesso a esta competição. As alunas estudaram a aplicação de nanopartículas de óxido de zinco, com propriedades antibacterianas e antioxidantes, produzidas através da síntese verde com os resíduos das cascas de maçã, num penso de hidrogel para feridas crónicas, de forma a prevenir ou evitar a contaminação bacteriana nas zonas feridas e a facilitar a cicatrização.

Organizado pela Associação Chinesa de Ciência e Tecnologia e pelo Ministério da Educação Chinês, a edição de 2025 do CASTIC recebeu projetos científicos de diferentes áreas, reunindo mais de 500 alunos chineses e 82 de participantes internacionais, representantes de 18 países.



Poster Científico



Poster de empreendedorismo

A disciplina de Biologia do 12.º ano levou-nos a viver uma grande aventura

Tivemos a oportunidade de viajar para o outro lado do mundo e representar Portugal numa experiência inesquecível. A participação no CASTIC, na China, proporcionou-nos aprendizagens valiosas e desafios exigentes. Só a viagem até ao destino, a cidade de Hohhot, na Mongólia, já foi uma aventura por si só: dois dias de viagem e três longos voos.

Nos primeiros dias participámos num *individual challenge*, que nos colocou à prova através de várias atividades realizadas de forma totalmente autónoma.

Apresentámos o nosso projeto a profissionais de diversos países, o que nos permitiu criar contactos importantes para futuras colaborações.

Um dos aspetos mais marcantes desta experiência foi, sem dúvida, a dimensão intercultural. O CASTIC reuniu cerca de 500 alunos chineses e 82 participantes internacionais, oriundos de 18 países diferentes. Este ambiente verdadeiramente global permitiu-nos conhecer jovens de culturas, tradições e realidades muito distintas das nossas. As conversas, as apresentações e até os momentos de convívio foram oportunidades

única de aprendizagem. Percebemos diferenças, descobrimos afinidades inesperadas e, sobretudo, ganhámos uma nova visão sobre o mundo.

Fomos acompanhadas por dois jovens voluntários chineses, com quem partilhámos experiências e perspetivas de vida, criando ligações que ultrapassaram barreiras linguísticas e culturais. Ao mesmo tempo, o contacto com a cultura chinesa permitiu-nos ampliar horizontes e compreender melhor outras formas de trabalhar, comunicar e estar em sociedade.

Carolina Matos, Rita Amaral 12.º 1A (2024/2025)



ChroniCare: Dressing for chronic wounds with zinc oxide (ZnO) nanoparticles produced by green synthesis

We propose to study the application of zinc oxide nanoparticles, with antibacterial and antioxidant properties, produced through green synthesis with apple peels, in a hydrogel dressing for chronic wounds, which prevents bacterial contamination in the wounded areas and facilitates healing.

Zinc oxide (ZnO) is an inorganic mineral compound with low toxicity to human cells and whose nanoparticles can promote bacterial cell death (Porto et al., 2018).

Wound dressings are widely used to aid the healing process, aiming at creating an environment conducive to skin recovery and preventing the appearance of infections (Ferreira, 2023). According to the literature review, most dressings available on the market for chronic wounds are hydrocolloid and polyurethane foam dressings; and/or they contain silver as an active ingredient, as is the case with AQUACEL Ag+ Extra developed by ConvaTec, one of the leading companies in the wound dressing market. The main properties of this metal are antimicrobial, anti-inflammatory and pro-regenerative, positively affecting wound healing and tissue regeneration (Demling and DeSanti, 2001). However, according to Demling and DeSanti (2001), the use of some silver complexes, such as silver nitrate, can be toxic when used in concentrations higher than 1%, damaging tissue formation. Corroborating this, Moser et al. (2013) found that the use of silver nitrate appears to delay healing when compared to other types of treatment.

We want our dressing to differ from those available on the market by having zinc oxide nanoparticles produced by a green synthesis process.

The present work plan includes a scientific side and an entrepreneurial process based on a Lean Startup methodology. Guided by the principles of green chemistry, a study was carried out utilizing renewable raw materials (apple peels) and employing less hazardous reagents.

We started by synthesizing 2.60 g of zinc oxide nanoparticles and 1.06 g of copper oxide (Cu₂O) nanoparticles. The yield of this reaction was 80.0% for zinc oxide and 21.9% for copper oxide. The nanoparticles produced were then characterized using the XRD, ATR-FTIR and TEM methods, which revealed the presence of ZnO nanoparticles and Cu₂O nanoparticles. The ZnO nanoparticles were applied to the dressing matrix and tested for their cytotoxicity and antioxidant and antimicrobial properties using the following methods: MTT (3-(4,5-dimethylthiazol-2-yl)-2,5-diphenyl tetrazoline bromide) test, DPPH (1,1-diphenyl-2-picrylhydrazyl) test and antibacterial tests with *Ps. aeruginosa* and *St. aureus* bacteria, respectively. The tests carried out on the ZnO hydrogel plugs revealed interesting results in terms of antimicrobial and antioxidant properties.

The aim is to later study the incorporation of honey into the dressing matrix to explore its therapeutic properties, particularly its healing and anti-inflammatory properties.

Through the development of this patch, and within a model based on Circular Economy, we aim to create value through a product with both therapeutic and commercial potential, contributing to the recovery and sustainable use of waste materials.



Comitiva do Valsassina Realiza Viagem Científica até Boston

Pedro Jorge Professor de Física

Entre 25 e 31 de outubro, uma delegação do Colégio Valsassina rumou a Boston, nos Estados Unidos, para uma experiência inesquecível. A comitiva, composta pelos alunos João Castro, Hugo Bizarro e Miguel Pinéu e acompanhada pelo professor Pedro Jorge, teve a oportunidade de visitar alguns dos mais prestigiados centros de investigação internacional, como o *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) e a *Woods Hole Oceanographic Institution* (WHOI), referência global no estudo dos oceanos.

A visita surge após o Colégio Valsassina ter conquistado o Prémio Atlântico Júnior 2024/2025, uma iniciativa promovida pela FLAD e pela Ciência Viva, destinada a incentivar o talento e a criatividade na área da ciência e da tecnologia.

No decorrer do ano letivo passado, os alunos Hugo Bizarro, João Castro e Miguel Pinéu, no âmbito da disciplina de Física e sob a orientação do professor Pedro Jorge, desenvolveram um projeto denominado Waverider, cujo objetivo era criar uma aeronave que reunisse as vantagens de uma embarcação e de um avião.

Esta aeronave utiliza um princípio físico denominado efeito de solo (do inglês *ground effect*), no qual o veículo se desloca sobre uma almofada de ar criada pelo seu formato aerodinâmico enquanto avança. O desenvolvimento envolveu a investigação de conceitos aerodinâmicos, mecânicos e de eletrónica, tanto na componente teórica como experimental. Foi um processo exigente, que levou os alunos para além dos conteúdos normalmente abordados no ensino secundário e obrigou à superação de muitos dos obstáculos associados ao desenvolvimento de uma aeronave experimental.

A FLAD e a Ciência Viva promoveram em 2024/2025 o projeto Atlântico Júnior, destinado a fomentar a cultura científica e tecnológica, valorizando o Atlântico como sistema natural. O projeto Waverider adequava-se perfeitamente a esta iniciativa, por se tratar de uma tecnologia inovadora, capaz de operar apenas com energia elétrica e com perdas mínimas, uma vez que não está em contacto direto com a superfície da água. Reúne, por isso, características que o tornam mais sustentável do que as aeronaves convencionais.

Após várias fases de seleção — candidatura inicial, análise da documentação produzida e apresentação no Pavilhão do Conhecimento —, um painel de júris composto por especialistas em engenharia atribuiu o primeiro lugar ao projeto. O prémio consistiu num apoio monetário de dois mil euros para aquisição de material tecnológico para a escola e numa viagem a Boston, nos Estados Unidos da América, onde os estudantes puderam visitar alguns dos mais importantes centros de investigação do mundo, incluindo o MIT.

No passado mês de outubro, os alunos, acompanhados pelo seu professor, viajaram para Boston, onde foram calorosamente recebidos na Universidade de Bridgewater, ficando alojados na residência oficial atribuída ao reitor. Ao longo da semana, visitaram centros de investigação de referência mundial e reuniram-se com vários portugueses residentes em Boston.



Poster
Científico



Um dos momentos mais marcantes foi a visita ao Cônsul-Geral de Portugal em Boston, Tiago Araújo, onde tiveram oportunidade de conversar com dois estudantes de doutoramento no MIT e com uma estudante de Medicina na *Harvard Medical School* — todos bolsieiros da FLAD. Estes jovens investigadores partilharam as suas experiências e explicaram como construíram o seu percurso desde o ensino secundário até ao doutoramento, destacando a importância de aproveitar oportunidades, como a estudante de Medicina que utilizou os períodos de férias para participar em congressos, ou o Pedro Vinagre, estudante de Engenharia Mecânica, que se considerava um aluno médio no secundário e hoje desenvolve no MIT um motor de combustão a hidrogénio.

A visita ao MIT foi outro ponto alto, onde foram recebidos pelo professor John Leonard, diretor do Grupo de Robótica Marinha, que apresentou alguns dos projetos atualmente em desenvolvimento, focados em transformar a vida de todos nós, com especial destaque para a investigação subaquática. Mostrou diversas embarcações autónomas criadas para ultrapassar as limitações atuais da exploração dos oceanos. Os alunos tiveram ainda oportunidade de apresentar o seu próprio projeto e discutir possíveis aplicações na investigação e no transporte.

Como complemento ao MIT, visitou-se também a WHOI, um instituto de referência mundial na exploração do oceano, onde são desenvolvidas tecnologias de proteção e investigação marinha — desde novos métodos de deteção de microplásticos até ao desenvolvimento de embarcações, sondas e submersíveis utilizados no estudo profundo do oceano.

A comitiva, acompanhada pelos representantes da FLAD, foi posteriormente recebida pelo senador Michael Rodrigues na *Massachusetts State House*, onde decorrem as sessões do Senado estadual. O senador destacou a importância atribuída à educação no estado, razão pela qual Massachusetts se encontra entre os primeiros do país nesta área. Foram igualmente abordados desafios nacionais e internacionais, bem como o contributo significativo da comunidade portuguesa para o desenvolvimento do estado.

Como reconhecimento do trabalho desenvolvido durante o projeto, o senador atribuiu, em nome do Senado do Estado de Massachusetts, uma Menção de Honra aos alunos e ao professor orientador.

A semana foi repleta de experiências enriquecedoras e oportunidades únicas, que marcaram profundamente os alunos e que certamente contribuirão, no futuro, para uma visão mais abrangente do seu percurso pessoal e profissional. Ficou um sentimento de agradecimento ao Colégio por incentivar o desenvolvimento deste tipo de projetos e à FLAD, que juntamente com o Ciência Viva promoveu o concurso e a viagem.



TEMPO para agir



"A Marcha Branca e Silenciosa fez vibrar emoções contidas, lembrando que o silêncio também é tempo vivido."

O Tempo da Paz

Daniela Morais, Maria da Luz Fernandes e Marina Martins
Professoras de Cidadania
Rodrigo Garcia e Inês Serrão 8.º B

O nosso mundo em guerra suplica por paz.

Mensagem do secretário-geral da ONU, António Guterres, para o Dia Internacional da Paz, assinalado a 21 de setembro

O tempo é um rio silencioso: molda-nos, desafia-nos e obriga-nos a ir para além do que nos imaginávamos capazes. Cada instante guarda um convite e um desafio: viver, refletir, agir. Cada gesto transforma, cada escolha deixa marcas.

"Agir Agora por um Mundo Pacífico. A paz não é apenas um ideal: É um apelo à ação" é tema da UNESCO para a paz de 2025 e, por isso, no passado dia 21 de setembro, *Dia Internacional da Paz*, o Colégio transformou o tempo num gesto coletivo. Ao longo de toda a semana, celebrámos a Paz com palavras, passos e abraços silenciosos. Um Mural pela Paz recebeu palavras em vários idiomas — sementes de esperança. A *Marcha Branca e Silenciosa* fez vibrar emoções contidas, lembrando que o silêncio também é tempo vivido.

No campo de futebol, ergueu-se um *Círculo da Paz* à escala humana, impressionante na sua simplicidade e na força simbólica de cada participante. Cada momento transformou-se em presença, atenção ao outro.

Em pouco menos de 10 minutos, já era visível o resultado da atividade: no meio do campo de futebol formava-se um grande símbolo da paz, em branco, composto pelos alunos. [...] Acreditamos que pequenas ações como esta podem desencadear grandes mudanças. Hoje, mais do que nunca, o mundo precisa de gestos que recordem que a paz começa em cada um de nós — no respeito, na tolerância e na capacidade de caminharmos juntos. Que este símbolo não fique apenas registado numa fotografia, mas que nos inspire a todos a promover a paz, mesmo que seja nas mais pequenas ações. Porque cada gesto conta, e cada um de nós pode ser o início de um caminho mais pacífico para todos.

Recebemos ainda a ACNUR Portugal (Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados) que partilhou, em sessões de sensibilização, com os/as alunos/as do 7.º ano, que o tempo que dedicamos à



solidariedade se transforma em mudança, projetando-nos para além de nós mesmos. Conhecer e compreender o outro é construir pontes invisíveis que nos ligam a realidades distantes, mas afinal próximas.

Foi ainda entregue, simbolicamente, à ACNUR, pelos Delegados de Turma, o donativo angariado na Campanha realizada no ano letivo passado.

O tempo mostra-nos que a Paz não é um ideal distante. É uma construção diária. No Dia Internacional da Paz, António Guterres, Secretário Geral das Nações Unidas lembrou que "A paz é responsabilidade de todas as pessoas." É escolher escutar, agir, cuidar. É descobrir que cada gesto conta, que cada palavra, cada passo, cada olhar atento faz do tempo vivido uma força de crescimento e de mudança, nossa e dos outros.

Descobrir o tempo é, acima de tudo, perceber que ele nos pertence e que seremos o que fizermos com ele. "A comunidade deve fazer eco a essas palavras e agir em prol da paz — não porque seja fácil", mas porque é a atitude correta e, acima de tudo, "porque é possível". (Audrey Azoulay, Diretora-geral da UNESCO, pela ocasião do Dia Internacional da Paz).

"A minha primeira experiência no mundo do trabalho". É assim designada a iniciativa que permitiu que todos/as os/as alunos/as do Colégio Valsassina do 10.º ano tivessem a oportunidade de viver uma experiência em contexto laboral. Entre 16 e 20 de junho de 2025, todos/as os/as alunos/as do 10.º ano estiveram em ação numa empresa. A edição de 2025 envolveu 120 alunos e mais de 70 empresas parceiras.

Tempo para aprender, criar e crescer

Tomás Ministro 11.º 1C



No final do 10.º ano, em junho de 2025, juntamente com outro colega do Colégio, realizámos a nossa primeira experiência no mundo do trabalho, na Unbabel, na área Centre For Responsible AI. Desde cedo tive interesse pela tecnologia e recebi avaliações muito positivas de colegas que já tinham realizado a mesma experiência naquela empresa.

Desenvolvemos um AI Assistant, nomeado RITA (*Responsible Intelligent Talent Assistant*), integrado num chatbot que permite marcar eventos e workshops, bem como convidar automaticamente pessoas que tenham interesse nas áreas correspondentes. Começámos por recolher artigos e teses publicadas na internet e dividimo-las em cinco categorias. Numa base de dados incluímos os nomes dos autores e a respetiva área a que cada artigo estava dedicado. Programámos com *Vibe Coding* uma aplicação com um chatbot onde a RITA está integrada e que pesquisa informação nessa base de dados. Assim, quando alguém pretende marcar um evento, a assistente sugere automaticamente os nomes das pessoas que possam estar interessadas em participar.

Para além das competências desenvolvidas na área da programação e da inteligência artificial, adquirimos também várias soft skills, como a gestão de tempo, a gestão emocional, o trabalho em equipa e a capacidade de falar em público.

Foi uma oportunidade única, pois permitiu-nos experimentar, durante alguns dias, aquilo que no futuro poderemos vir a viver diariamente. Ajudou-nos a conhecer melhor as nossas áreas de interesse e a criar contactos profissionais indispensáveis para o nosso percurso profissional.

Foi uma experiência enriquecedora e inesquecível, que certamente terá um impacto muito importante no nosso futuro académico e profissional.



EDUCAR PARA

a qualidade e excelência

Acesso ao Ensino Superior 2025

Aos novos universitários desejamos que encontrem grande realização nos cursos que escolheram.

Nome do/a aluno/a	Curso de Ensino Superior Estabelecimento
Adriana Batista	Engenharia Informática e Computação Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto
Afonso Canas	Economia Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Afonso Carajote	Engenharia Mecânica Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Ana Reis	Ciências Farmacêuticas Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto
Ana Sofia Andrade	BA (Hons) Musical Theatre Institute of the Arts Barcelona
André Marques	Biologia Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa
António Dai	Ciência de Dados ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa
António Serejo	Biologia Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa
António Sousa	Engenharia Física Aplicada Instituto Superior de Engenharia de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa
António Félix	Gestão Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Benedita Fernandes	Business Administration Universidade Católica
Beatriz Xia	História Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa
Beatriz Mendes	Piloto Comercial Seven Air Academy
Carolina Matos	Psicologia ISPA
Daniel Queirós	Fotografia IADE
Diogo Carreiro	Ciências Militares Aeronáuticas, especialidade de Administração Aeronáutica Força Aérea Portuguesa
Diogo Araújo	Engenharia Química e Biológica Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa
Diogo Ferreira	Gestão Lisbon School of Business and Economics, Universidade Católica
Diogo Colen	Engenharia Civil Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Diogo Nobre	Gestão Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Diogo Sousa	Medicina Faculdade de medicina, Universidade de Lisboa
Duarte Marques	Psicologia Universidade Católica
Érica Barros	Ciência Política e Relações Internacionais Instituto de Estudos Políticos, Universidade Católica
Filipa Hilário	Ciências Farmacêuticas Faculdade de Farmácia, Universidade de Lisboa
Filipe Gomes	Engenharia Eletrotécnica e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Francisco Nobre	Direito Faculdade de Direito, Universidade de Lisboa
Francisco Cruz	Biologia Faculdade de Ciências, Universidade de Lisboa
Francisco Vasconcelos	Engenharia Eletrotécnica e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Francisco Pereira	Gestão ISEG
Gonçalo Cruzeiro	Economia Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Guilherme Fernandes	Informática e Gestão de Empresas ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa
Guilherme Matias	Engenharia Informática e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Guilherme Fernandes	Informática e Gestão de Empresas ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa
Helena Lomônaco	Psicologia Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa
Henrique Pereira	Economia Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Hugo Bizarro	Engenharia Mecânica Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Inês Lima	Direito Universidade Lusíada
Inês Gomes	Design Comunicação Faculdade de Belas-Artes, Universidade de Lisboa
Inês Miranda	Psicologia Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa
Inês Martins	Engenharia Civil Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Inês Dias	Psicologia Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE
Joana Resende	Medicina Faculdade de Medicina, Universidade Católica
João Ferreira	Economia Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
João Barreiros	Arquitetura Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
João Bota	Engenharia Informática e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
João Teixeira	Engenharia Informática e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa

Nome do/a aluno/a	Curso de Ensino Superior Estabelecimento
João Castro	Engenharia Eletrotécnica e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
José Amador	Economia Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Júlia Mateus	Design de moda Faculdade de Arquitetura, Universidade de Lisboa
Leonor Castro	Arquitetura Faculdade de Arquitetura, Universidade de Lisboa
Leonor Cintra	Economia Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Leonor Marques	Marketing and Management Hanzé University of Applied Sciences, Groninger, Países Baixos
Leonor Monteiro	Medicina Veterinária Faculdade de Medicina Veterinária, Universidade de Lisboa
Leonor Xavier	Publicidade e Marketing Digital IADE
Lourenço Mendes	Fisioterapia Escola Superior de Saúde, Universidade Atlântica
Luís Henriques	BSC Computer Science Engineering Delft University of Technology, Países Baixos
Luís Xia	Engenharia Informática e de Computadores Instituto Superior de Engenharia de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa
Madalena Basílio	Arquitetura Faculdade de Arquitetura, Universidade de Lisboa
Madalena Dias	Engenharia Eletrotécnica e de Computadores Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Madalena Fonseca	Direção e Gestão Hoteleira Escola Superior de Hotelaria e Turismo de Lisboa
Madalena Lozano	Estudos Artísticos Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa
Mafalda Mesquita	Medicina Veterinária Faculdade de Medicina Veterinária, Universidade de Lisboa
Manuel Mendes	Economia Lisbon School of Business and Economics, Universidade Católica
Manuel Gata	Economia Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Maria Almeida	Comunicação Social e Cultural Universidade Católica
Maria Ribeiro	Economia Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE
Maria Raiano	Direito Faculdade de Direito, Universidade de Lisboa
Maria Francisca Belo	Economia Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Maria Pastilha	Economia Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Maria João Rodrigues	Medicina Veterinária Universidade Lusófona
Maria Luís Carvalho	Gestão Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Maria Peixoto	Ciência de Comunicação Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa
Maria Rita Henriques	Medicina Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa
Mariana Francisco	Ciências e Comunicação Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa
Marta Costa	Gestão Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Matilde Macedo	Gestão Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Matilde Monteiro	Direito Faculdade de Direito, Universidade Lisboa
Matilde Teixeira	Direito Universidade Católica
Miguel Corregedor	Gestão das Organizações Desportivas Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém
Miguel Pinéu	Matemática Aplicada e Computação Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa
Miguel Correia	Matemática Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa
Miguel Sousa	Estatística Aplicada Faculdade de Ciência, Universidade de Lisboa
Miguel Aguiar	Relações Internacionais Faculdade Lusófona Porto
Pedro Lins	Ciência de Dados Instituto Superior de Estatística e Gestão de Informação, Universidade Nova de Lisboa
Pedro Tereno	Engenharia Eletrónica e Telecomunicações de Computadores ISEL, Instituto Politécnico de Lisboa
Pedro Santos	Economia Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE
Raquel Sousa	Engenharia e Gestão Industrial Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa
Rita Amaral	Engenharia Biomédica Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa
Rita Alves	Arquitetura Faculdade de Arquitetura, Universidade de Lisboa
Rodrigo Sousa	Direito Faculdade de Direito, Universidade de Lisboa
Simão Carounho	Contabilidade, Fiscalização e Auditoria Universidade Lusófona
Sofia Alvarez	Matemática Aplicada à Economia e à Gestão Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa
Sofia Mesquita	Economia Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Sofia Saraiva	Gestão Lisbon School of Business and Economics, Universidade Católica
Sofia Varandas	Engenharia e Gestão Industrial Instituto Superior Técnico (Tagus Park), Universidade de Lisboa
Tiago Piedade	Biologia Celular e Molecular Faculdade de Ciência e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa
Tomás Fonseca	Arquitetura Universidade Autónoma
Tomás Guerreiro	Biologia Marinha Faculdade de Ciência Tecnologia, Universidade do Algarve
Tomás Alves	Ciência da Comunicação Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa
Vasco Rosa	Gestão de Informação Instituto Superior de Estatística e Gestão de Informação, Universidade Nova de Lisboa
Vera Cavalheiro	Desporto Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo
Vera Veríssimo	Gestão Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa
Vera Paixão	Gestão Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa

**EDUCAR PARA
a qualidade e excelência**

Quadro de Honra 3.º Período 2024/2025

Do Quadro de Honra fazem parte os/as alunos/as que, no final de cada período, apresentem excelentes resultados escolares (média de 5 no Ensino Básico e de 17 valores no Ensino Secundário), quer no domínio curricular, quer no domínio dos complementos curriculares. Devem apresentar também um bom comportamento.

5.º ANO

6241	Maria Leonor Martins	5.º A
6369	Vasco Almeida	5.º A
7646	Joana Rosa	5.º A
7645	Gabriel Pereira	5.º A
6232	Madalena Ferreira	5.º B
6237	Duarte Moreira	5.º B
6259	Maria Zlotnikov	5.º B
6288	Rafael Pinto	5.º B
6300	Duarte Simões	5.º B
6323	Manel Freitas	5.º B
6682	Madalena Falcão	5.º B
6362	Alice Brito	5.º B
6538	Alice Pires	5.º B
6552	Vicente Medeira	5.º B
7642	Francisco cunha	5.º B
6209	Madalena Faria	5.º C
6306	Manuel Xavier	5.º C
6648	Sofia Gonçalves	5.º C
7681	Mateus Silva	5.º C
6280	Sebastião Guerreiro	5.º D
6299	Aurora Santos	5.º D
6394	Camila Ângelo	5.º D
6570	Leonor Coelho	5.º D
6749	Luísa Raposeiro	5.º D
7048	Júlian Perez	5.º D
7622	Bianca Vasconcelos	5.º D
7644	Artur Simões	5.º D
7793	Francisca Santos	5.º D

6.º ANO

6009	Bernardo Rodrigues	6.º A
6027	Teresa Sottomayor	6.º A
6062	Sofia Pequito	6.º A
6083	Ana Maria Semedo	6.º A
6471	Inês Pedrosa	6.º A
6498	Maria Clara Oliveira	6.º A
6730	Margarida Gouveia	6.º A
7414	Maria Durão	6.º A
7431	Francisco Poiares	6.º A
7437	Maria Inês Teixeira	6.º A
6050	José Machado	6.º B
6341	Maria Carolina Gouveia	6.º B
6415	Maria Inês Botelho	6.º B
6866	Maria Margarida Henriques	6.º B
7446	Dinis Tiago	6.º B

7.º ANO

6133	Maria João Sousa	6.º C
7504	Maria Beatriz Bexiga	6.º C
6015	Francisco Neves	6.º D
6035	Gonçalo Ornelas	6.º D
6134	Pilar Moreira	6.º D
6721	Francisco Varella Cid	6.º D
7454	Miguel Maia	6.º D
7460	Maria Catarina Guedes	6.º D
7747	Margarida Silva	6.º D
5581	Filipe Paixão	8.º A
5762	Maria Carolina Évora	8.º A
6020	Matilde Sousa	8.º A
6310	Francisca Almeida	8.º A
7041	Carlota Vasconcelos	8.º A
7275	João Pedro Guerra	8.º A
6370	Isabel Sampol	9.º D
5519	Constança Valério	8.º B
5619	Madalena Paiva	8.º B
5647	Constança Valente	8.º B
6863	Leonor Silva	8.º B
7020	Lueji Tomás	8.º B
7042	Catarina Ferreira	8.º B
7051	Inês ferreira	8.º B
7129	Filipa Nunes	8.º B
7148	Nicole Pereira	8.º B
5534	Matilde Rocha	7.º A
5846	Diana Marques	7.º A
5539	Mariana Fernandes	8.º C
7046	Maria Rita Felizardo	7.º A
6055	Francisco Pica	8.º C
7018	Maria Costa	8.º C
5760	Margarida Dias	7.º B
5827	Matilde Medeiros	7.º B
7032	Júlia Ribeiro	8.º C
7107	Inês Franco	8.º C
6142	Sara Salpico	7.º B
7124	Rita Marques	8.º C
7116	Maria Aleluia	7.º B
7259	Tiago Torgal	7.º B
7272	Maria Joana Câmara	7.º B
7382	Filipa Batista	7.º B
5753	Rita Mendes	7.º C
5775	Teresa Cintra	7.º C
5795	Clara Martinez	7.º C
6013	Leonor Santos	7.º C
6374	António Palma	7.º C
7248	Teresa Paixão	7.º C
7250	Mia Correia	7.º C
7740	Maria Dulce Ribeiro	7.º C
5746	Benedita Pires	7.º D
6451	Maria do Carmo Fernandes	7.º D
6574	Vitória Wu	7.º D
7254	Guilherme Batista	7.º D
7304	Francisco Medina	7.º D
7737	Rosarinho Sinde	7.º D
7765	Francisco Prata	7.º D

9.º ANO

5402	Pedro Nunes	9.º A
7166	Carolina Silva	9.º A
5375	Francisco Silva	9.º B
5416	Flor Ferreira	9.º B
6451	Maria do Carmo Fernandes	7.º D
6574	Vitória Wu	7.º D
5446	Afonso Bouça	9.º B
5635	Francisca Moura	9.º B
5951	Yuer Zhou	9.º B
6103	Maria Varella-Cid	9.º B
6414	Maria Botelho	9.º B
6716	Maria Luísa Canaveira	9.º B
7043	João Felizardo	9.º B
5379	Inês Silva	9.º C

8.º ANO

5560	Olívia Videira	8.º A
5576	André Cruz	8.º A

5383	Leonor Alves	9.º C
5390	João Monteiro	9.º C
5396	Alice Gomes	9.º C
5404	Diogo Abreu	9.º C
5415	Leonor Gomes	9.º C
5424	Maria Santana	9.º C
5549	Francisca Rosa	9.º C
5622	Santiago Becker	9.º C
5961	Helena Valente	9.º C
6051	Mariana Mata	9.º C
6569	Joana Coelho	9.º C
6842	Matilde Baptista	9.º C
6847	Ana Borba	9.º C
6882	Maria Inês Venâncio	9.º C

7193	Gonçalo Fernandes	10.º 2
7727	Inês Ribeiro dos Santos	10.º 2
7731	Diogo Martins	10.º 2
7736	Mariana Falcão e Silva	10.º 2
7796	Pedro Rocha	10.º 3
6639	Maria Luísa Louro	10.º 4
6783	Maria Inês Pereira	10.º 4

11.º ANO

5068	Tomás Mateus	11.º 1A
5115	João Cláudio	11.º 1A
5129	Leonor Santana	11.º 1A
5208	João Neves	11.º 1A
5339	Madalena Cunha	11.º 1A
5831	Vasco Isidoro	11.º 1A

10.º ANO

6375	Rita Brás	11.º 1A
6460	Sofia Carvalho	11.º 1A
6509	Sofia Costa	11.º 1A
6901	Simão Pignateli	11.º 1A
7117	Madalena Aleluia	11.º 1A

11.º ANO

7527	Lucas Drago	11.º 1A
5114	Henrique Macedo	11.º 1B
5174	André Caetano	11

**EDUCAR PARA
a qualidade e excelência**

Quadro de Excelência 2024/2025

Do Quadro de Excelência fazem parte os/as alunos/as que, no final de cada ano letivo, obtenham excelentes resultados escolares, quer no domínio da dimensão académica (alunos/as que tenham figurado no quadro de honra no 3.º período e pelo menos num dos dois períodos anteriores), quer no domínio da dimensão humana.

5.º ANO		
6241	Maria Leonor Martins	5.º A
6369	Vasco Almeida	5.º A
7.º ANO		
5745	Miguel Maia	6.º D
7460	Maria Catarina Guedes	6.º D
9.º ANO		
5647	Constança Valente	8.º B
7020	Lueji Tomás	8.º B
11.º ANO		
7042	Catarina Ferreira	8.º B
5749	Teresa Afonso	7.º A
5764	Carolina Domingos	7.º A
5772	Martim Carvalho	7.º A
5534	Inês Lameira	8.º C
5773	Tomás Moreira	7.º A
5823	Matilde Rocha	7.º A
5846	Diana Marques	7.º A
7046	Maria Rita Felizardo	7.º A
5760	Margarida Maia Dias	7.º B
5827	Matilde Medeiros	7.º B
5878	Rodrigo Garcia	7.º B
7587	Maria Francisca Silva	8.º C
5594	Rita Resende	8.º D
7259	Tiago Torgal	7.º B
7382	Filipa Baptista	7.º B
5775	Teresa Cintra	7.º C
5795	Clara Martinez	7.º C
6374	António Palma	7.º C
7324	Tiago Colen	8.º D
6.º ANO		
6027	Teresa Sottomayor	6.º A
7414	Maria Durão	6.º A
7431	Francisco Poiares	6.º A
7437	Maria Inês Teixeira	6.º A
6341	Maria Carolina Gouveia	6.º B
6415	Maria Inês Botelho	6.º B
6866	Maria Margarida Henriques	6.º B
7446	Dinis Tiago	6.º B
6133	Maria João Sousa	6.º C
6035	Gonçalo Ornelas	6.º D
6134	Pilar Moreira	6.º D
6721	Francisco Varella-Cid	6.º D

7.º ANO		
5647	Constança Valente	8.º B
7020	Lueji Tomás	8.º B
9.º ANO		
7042	Catarina Ferreira	8.º B
5749	Teresa Afonso	7.º A
5764	Carolina Domingos	7.º A
5772	Martim Carvalho	7.º A
5534	Inês Lameira	8.º C
5773	Tomás Moreira	7.º A
5823	Matilde Rocha	7.º A
5846	Diana Marques	7.º A
7046	Maria Rita Felizardo	7.º A
5760	Margarida Maia Dias	7.º B
5827	Matilde Medeiros	7.º B
5878	Rodrigo Garcia	7.º B
7587	Maria Francisca Silva	8.º C
5594	Rita Resende	8.º D
7259	Tiago Torgal	7.º B
7382	Filipa Baptista	7.º B
5775	Teresa Cintra	7.º C
5795	Clara Martinez	7.º C
6374	António Palma	7.º C
7324	Tiago Colen	8.º D
11.º ANO		
5647	Constança Valente	8.º B
7020	Lueji Tomás	8.º B
10.º ANO		
5287	Duarte Baltazar	10.º 1A
5295	João Rodrigues	10.º 1A
5462	Duarte Mendes	10.º 1A
5671	Maria Ana Carvalho	10.º 1A
5712	Rodrigo Pissarra	10.º 1A
5713	Mateus Silva	10.º 1A
6664	Francisco Bailão	10.º 1A
7720	Beatriz Neves	10.º 1A
7730	Valéria Ferreira	10.º 1A
7741	Pedro Branco	10.º 1A
7735	Rodrigo Cunha	10.º 1B
5259	Inês Ferreira	10.º 1C
5260	Daniel Marques	10.º 1C
5267	Vasco Jesus	10.º 1C
5271	Lourenço Dourdin	10.º 1C
5274	Miguel Zlotnikov	10.º 1C
5276	Alex Xu	10.º 1C
5280	Catarina Mesquita	10.º 1C
5320	Joana Parreira	10.º 1C
5561	André Enes	10.º 1C
5803	Manuel Silva	10.º 1C
6990	Gabriel Pombal	10.º 1C
6698	Frederico Brehm	10.º 1C
7385	Tomás Ministro	10.º 1C
7531	Tiago Gonçalves	10.º 1C
7726	Rodrigo Paradinha	10.º 1C
7732	Gustavo Ferreira	10.º 1C
5279	Catarina Mestre	10.º 2
6412	Maria Leonor Matias	10.º 2
6632	Tomás Folque	10.º 2
6720	Afonso Ribeiro	10.º 2
7193	Gonçalo Fernandes	10.º 2
12.º ANO		
4964	Leonor Monteiro	12.º 1A
4968	Filipa Hilário	12.º 1A
5043	Beatriz Mendes	12.º 1A
5385	Maria Gabriela Pastilha	12.º 1A
5458	Rita Amaral	12.º 1A
6277	Maria Rita Henriques	12.º 1A
6675	Mafalda Mesquita	12.º 1A

5.º ANO		
5622	Santiago Becker	9.º C
6051	Mariana Mata	9.º C
7.º ANO		
6569	Joana Coelho	9.º C
6842	Matilde Baptista	9.º C
6847	Ana Borba	9.º C
6882	Maria Inês Venâncio	9.º C
5768	Laura Jardim	9.º D
5796	Vera Martinez	9.º D
5833	Tomás Alves	9.º D
6137	Mónica Wu	9.º D
6370	Isabel Sampol	9.º D
6840	Carlota Vasconcelos	9.º D
7386	Tomás Caetano	9.º D
10.º ANO		
5287	Duarte Baltazar	10.º 1A
5295	João Rodrigues	10.º 1A
5462	Duarte Mendes	10.º 1A
5671	Maria Ana Carvalho	10.º 1A
5712	Rodrigo Pissarra	10.º 1A
5713	Mateus Silva	10.º 1A
6664	Francisco Bailão	10.º 1A
7720	Beatriz Neves	10.º 1A
7730	Valéria Ferreira	10.º 1A
7741	Pedro Branco	10.º 1A
7735	Rodrigo Cunha	10.º 1B
5259	Inês Ferreira	10.º 1C
5260	Daniel Marques	10.º 1C
5267	Vasco Jesus	10.º 1C
5271	Lourenço Dourdin	10.º 1C
5274	Miguel Zlotnikov	10.º 1C
5276	Alex Xu	10.º 1C
5280	Catarina Mesquita	10.º 1C
5320	Joana Parreira	10.º 1C
5561	André Enes	10.º 1C
5803	Manuel Silva	10.º 1C
6990	Gabriel Pombal	10.º 1C
6698	Frederico Brehm	10.º 1C
7385	Tomás Ministro	10.º 1C
7531	Tiago Gonçalves	10.º 1C
7726	Rodrigo Paradinha	10.º 1C
7732	Gustavo Ferreira	10.º 1C
5279	Catarina Mestre	10.º 2
6412	Maria Leonor Matias	10.º 2
6632	Tomás Folque	10.º 2
6720	Afonso Ribeiro	10.º 2
7193	Gonçalo Fernandes	10.º 2
12.º ANO		
6727	Inês Santos	10.º 2
7731	Diogo Martins	10.º 2
7736	Mariana Falcão e Silva	10.º 2
7796	Pedro Rocha	10.º 3
6639	Marta Louro	10.º 4
6783	Maria Inês Pereira	10.º 4
11.º ANO		
5068	Tomás Mateus	11.º 1A
5115	João Claudino	11.º 1A
5129	Leonor Santana	11.º 1A
5208	João Neves	11.º 1A
5339	Madalena Cunha	11.º 1A
5831	Vasco Isidoro	11.º 1A
6375	Rita Brás	11.º 1A
6460	Sofia Carvalho	11.º 1A
6509	Sofia Costa	11.º 1A
6901	Simão Pignatelli	11.º 1A
7117	Madalena Aleluia	11.º 1A
7527	Lucas Drago	11.º 1A
5114	Henrique Macedo	11.º 1B
5174	André Caetano	11.º 1B
5213	Tomás Limede	11.º 1B
5529	Marta Santos	11.º 1B
5931	Vicente Loureiro	11.º 1B
6441	Diogo Silva	11.º 1B
6891	Manuel Lebre	11.º 1B
7396	Filipe Campos	11.º 1B
5090	Sara Rau	11.º 2A
5463	Manuel Mendes	11.º 2A
6452	Martim Cabral	11.º 2A
7537	Vasco Veríssimo	11.º 2A
5065	Alexandre Carvalho	11.º 2B
5084	Vasco Martins	11.º 2B
7607	Maria Inês Leitão	11.º 2B
5070	Maria Filipa Lopes	11.º 3
6447	Marta Ribeiro	11.º 3
7540	Leonor Louro	11.º 3
7532	Catarina Correia	11.º 4
13.º ANO		
4964	Leonor Monteiro	12.º 1A
4968	Filipa Hilário	12.º 1A
6311	Rodrigo Sousa	12.º 3
7787	Maria Peixoto	12.º

**EDUCAR PARA
a qualidade e excelência**



Informações detalhadas
sobre o Quadro de
Excelência 2024/2025



**PRÉMIO
MATEMÁTICA**

Rita Amaral 12.º 1A
Sofia Alvarez 12.º 1B
Vera Paixão 12.º 1C
Sofia Varandas 12.º 1C
Leonor Cintra 12.º 2
Vera Veríssimo 12.º 2

**PRÉMIO
LITERÁRIO
“MARIA ALDA
SOARES SILVA”**

1.º Prémio
João Teixeira 12.º 1C
Maria Francisca Belo 12.º 2

Menção Honrosa
João Castro 12.º 1C
Vasco Martins 11.º 2B

Quadro de Excelência 2024/2025 Prémios Especiais

No Colégio Valsassina procura-se promover uma cultura de valorização das competências e atitudes dos/as alunos/as, atribuindo-se, a partir do 5.º ano, um conjunto de menções de mérito. Estas distinções não pretendem apenas premiar os bons resultados académicos, mas também, ou acima de tudo, reconhecer o empenho em outras ações nos domínios cognitivo, cultural, cívico, artístico e desportivo, praticadas dentro e fora do Colégio, assim como promover nos/as alunos/as o gosto de aprender e a vontade de se autossuperarem.

Em 2024/2025 foram atribuídos prémios aos alunos e às alunas que se distinguiram nas áreas da Língua Portuguesa, da Matemática, das Artes, da Ciência, do Ambiente, do Empreendedorismo, do Desporto e da Responsabilidade e Intervenção Social.

**PRÉMIO
“EMPREENDERDORISMO”**

Leonor Cintra 12.º 2
Maria Francisca Belo 12.º 2
Maria Ribeiro 12.º 2

**PRÉMIO
“CIÊNCIA”**

Carolina Matos 12.º 1A
Rita Amaral 12.º 1A
Sofia Alvarez 12.º 1B
Adriana Batista 12.º 1A
Filipa Hilário 12.º 1A
Hugo Bizarro 12.º 1A
João Castro 12.º 1C
Miguel Pinéu 12.º 1C

**PRÉMIO
PORTUGUÊS**

Leonor Cintra 12.º 2
Sofia Varandas 12.º 1C
Vera Paixão 12.º 1C

**MELHOR
ALUNO/A DO
ENSINO
SECUNDÁRIO**

Leonor Cintra 12.º 2
Sofia Varandas 12.º 1C
Vera Paixão 12.º 1C

**PRÉMIO
“SENSIBILIDADE
ARTÍSTICA”**

Madalena Basílio 12.º 4
Júlia Mateus 12.º 4

**PRÉMIO
“JOÃO VALSASSINA
RESPONSABILIDADE
E INTERVENÇÃO
SOCIAL”**

Afonso Ferreira 10.º 1B
Maria João Rodrigues
12.º 1A
Vasco Martins 11.º 2B

**PRÉMIO
“MÉRITO
DESPORTIVO”**

Manuel Esteves, 6.º D

**PRÉMIO
FREDERICO
VALSASSINA**

Diogo Abreu
9.º C

**MELHOR
ALUNO DO
3.º CICLO**

Ana Borba 9.º C
Carolina Silva 9.º A
Yuer Zhou 9.º B

Dar Tempo ao Outro

Leonor Santana 12.º 1A

Intervenção da aluna aquando da entrega do Prémio “João Valsassina, Responsabilidade e Intervenção Social 2025”

Todas as semanas, um grupo de alunos/as e professores/as do Valsassina vai ao Centro de Informação Juvenil (CIJ) do Centro Social e Paroquial de S. Maximiliano Kolbe.

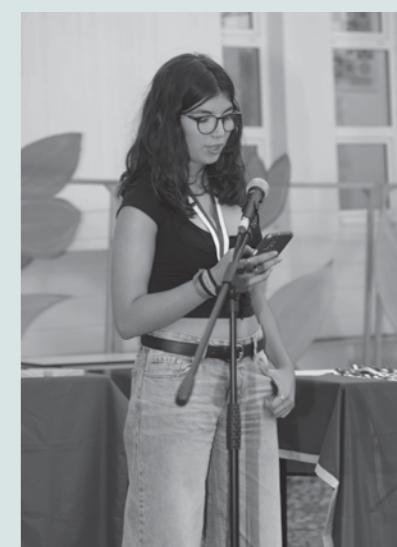
O que é o CIJ? O mais fácil é dizer que é um centro de estudos para crianças de classes desfavorecidas. Mas é muito mais do que isso: uma vez, a Xana, uma colaboradora do CIJ disse: "Às vezes saio de cá às 21h ou às 22h, e os miúdos ainda estão por aí escondidos, porque não querem ir para casa." E nesse momento, mais do que em qualquer outro, eu percebi – nós vivemos mesmo numa bolha. Ali, não faltam histórias de pais e mães alcoólicos, ausentes, presos, não faltam casos de crianças a viver com familiares distantes. Aquilo é o mundo real. Ou pelo menos, mais real que o conto de fadas do Colégio. E está mesmo aqui ao nosso lado.

O CIJ é mais a casa daquelas crianças do que o sítio onde dormem. E nós, Colégio, enquanto membros da comunidade, podemos, e aliás, devemos ajudar. Ninguém está a pedir uma mansão, uma penthouse, ou um paraíso. Estamos a falar de coisas simples – mudar janelas, tirar grades, pintar paredes, remobilizar algumas salas. Estamos a falar de alterações que, não sendo complexas, tornam aquele lugar num sítio onde as crianças não só possam, como queiram, sentar-se a ler um livro.

Já pusemos mãos à obra, organizámos campanhas, conseguimos apoios e financiamento, e por isso devemos um agradecimento aos Professores Frederico Valsassina e Paulo Vitória, que nos guiaram a cada passo, à Vera e à Xana, que acreditaram em nós desde o primeiro dia, e também à Madalena, ao Tiago e à Sofia pelo esforço e disponibilidade para as horas extraordinárias a que este projeto obriga.

Agora que vamos passar à implementação do projeto, convidovos a todos a ajudarem-nos, a nós e às crianças do CIJ. Porque na verdade, a pergunta é só uma: vamos passar ao lado ou vamos fazer a diferença?

**“... vamos passar
ao lado ou
vamos fazer a
diferença?”**





Programa

ValsaMat 2025

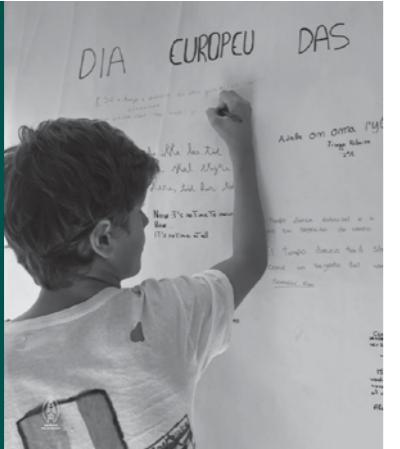


Mais de 30 atividades, dos 3 aos 18 anos. Foi assim a ValsaMat'25, a Semana da Matemática no Colégio Valsassina, que se realizou entre 3 e 14 de novembro.

Valsamat = Relógios de Sol e Matemática + Sondagens, Eleições e Opinião Pública + Pedro Magalhães + Gincana da Matemática + Dominó das Formas Geométricas + Sudoku do Tempo + Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos + Concurso Internacional de Pensamento Computacional + Matemática e Finanças + Nuno Alves + Jogos de Estratégia e Colaboração + Quebra-Cabeças + Escape Room + Como é que a Matemática ajuda a Saúde? + Gustavo Cordeiro + Cadeias de Abastecimento + Matemática e Magia + Ana Rute Domingos + A História do Calendário + Luís Trabucho + O número mágico + Torneio de Xadrez + Números com Histórias + José Paulo Viana + Olimpíadas Portuguesas da Matemática + IA e o Negócio dos Seguros + João Saraiva + Para que(m) serve(m) a(s) Política(s)? + Susana Peralta + Como calcular um Edifício? + Rui Delgado + Ainda vale a pena usar Manuais Escolares? + Colégio Valsassina

O programa procurou potenciar a Matemática enquanto ferramenta poderosa do raciocínio, acessível a todos por diferentes caminhos. Durante a semana, falámos de "Relógios de Sol e Matemática". Interagimos com um inventor e produtor de jogos e enigmas. Experimentámos magia, balões e origamis. Discutimos política, eleições, saúde, estruturas de edifícios e cadeias de abastecimento. Participámos em escape rooms, gincanas e jogos que desafiam o raciocínio. Competimos a fazer contas, resolver problemas, jogos matemáticos e xadrez. E assim demos o mote para um ano letivo onde a matemática assume um papel crucial.

COLÉGIO EM AÇÃO Dia Europeu das Línguas



No dia 26 de setembro, assinalou-se o Dia Europeu das Línguas. Inspirados no tema do Colégio – Descobrir (o) Tempo – , os/as alunos/as construíram um mural com definições, versos e reflexões sobre o tempo, traduzindo-os em várias línguas europeias, como húngaro, ucraniano, alemão ou croata. Foi uma celebração dinâmica, marcada pela diversidade linguística e cultural.

Nesse mesmo dia, na Escola Superior de Educação, decorreu a comemoração dos 25 anos do Dia Europeu das Línguas e dos 25 anos do Prémio Selo Europeu para as Línguas. A Professora Paula Gouveia esteve presente a convite da Dra. Teresa Moncada, da Agência Erasmus+ Educação e Formação, responsável pela certificação deste prémio.

Recordamos que o nosso Colégio foi distinguido em 2022 com este prémio, através do projeto School Public Speaking.

Dia da música

No passado dia 1 de outubro, celebrámos o Dia Mundial da Música com um programa muito especial que surpreendeu alunos/as, professores/as e toda a comunidade escolar!

Ao longo do dia, aconteceram alguns concertos surpresa, momentos únicos que trouxeram alegria e emoção aos diferentes espaços da quinta. Entre os destaques, tivemos a honra de receber a banda "Wicked", composta pelos professores Ana Luísa Almeida, Artur Ferreira e Teresa da Silva, cuja energia e talento contagiam todos os presentes. O admirável ensemble de clarinetes do Conservatório Artallis, que nos brindou com interpretações cheias de sensibilidade e excelência.

Foi uma verdadeira festa para os sentidos, onde a música falou mais alto e reforçou o seu papel essencial na formação cultural, emocional e social dos/as nossos/as alunos/as.

Agradecemos a todos os músicos que partilharam connosco o seu talento e a todos os que tornaram este dia possível.



Dia Europeu do Desporto na Escola

No passado dia 26 de setembro, celebrámos o Dia Europeu do Desporto na Escola com uma manhã plena de movimento, entusiasmo e espírito de equipa. A iniciativa teve como principal objetivo proporcionar aos/as alunos/as experiências desportivas diversificadas, reforçando a importância da atividade física ao longo da vida.

Os/as alunos/as foram divididos/as por várias estações de atividade, onde exploraram diferentes modalidades e desafios, que incluíram: a ginástica, com um circuito gímrico e uma pista de *tumbling* insuflável, os jogos pré-desportivos, que promovem a cooperação e o *fair play*, e os desportos de deslize, onde bicicletas e trotinetes foram as grandes protagonistas.

Este dia permitiu reforçar o valor do desporto na formação integral dos jovens, promovendo hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo.



Semana da Ciéncia e da Tecnologia 2025



Entre 11 de novembro e 5 de dezembro de 2025, o Colégio Valsassina celebrou a Ciéncia e a Tecnologia, destacando a sua relevância para o desenvolvimento da sociedade, para a sustentabilidade e para a melhoria da qualidade de vida. O programa incluiu: experiências laboratoriais, saídas de campo, exposições, workshops, um torneio de robótica, conversas sobre Ciéncia, lançamentos de foguetões e conferências com cientistas e investigadores.

Na edição deste ano, destacaram-se várias sessões especiais. Os/as alunos/as do 1.º Ciclo receberam o físico Carlos Fiolhais, numa atividade sobre O Mundo dos Porquês. Participaram na iniciativa *Escolhas com Impacto! Arte e Sustentabilidade*, que incluiu uma visita orientada à coleção do CAM, Fundação Calouste Gulbenkian, centrada em práticas artísticas sustentáveis, e uma oficina dedicada ao tratamento de resíduos.

Os/as alunos/as do 2.º Ciclo tiveram uma sessão com a bióloga Maria Inês Clara, sobre observação de cetáceos. O 7.º ano recebeu o paleontólogo Carlos Marques Pinto para uma conversa sobre fósseis e a história da vida na Terra. Assistiu também a uma sessão com Vera Assis Fernandes, investigadora em Ciéncia Lunar, sobre a procura de meteoritos no planalto e nas montanhas da Antártida. Os/as alunos/as do 8.º ano dinamizaram um workshop sobre gestão sustentável de resíduos urbanos, dirigido a professores da escola Gazi Primary School (Turquia). O 9.º ano participou na sessão A Química do Amor, com o químico, escritor e ilusionista Filipe Monteiro.

No Ensino Secundário, os/as alunos/as experimentaram a gastronomia molecular num workshop conduzido pela Chef Alessandra Porpino, da Cozinha do Colégio, e preparam o workshop *Impossível! Vamos ver...* para as turmas do Jardim de Infânciia. Receberam ainda o geólogo Rui Dias, professor catedrático da Universidade de Évora, para uma conferênciia sobre "Sustentabilidade insustentável", e exploraram o tema da Gastronomia Celular com o professor doutor Joaquim Sampaio Cabral, Professor Catedrático Distinto e Jubilado do Instituto Superior Técnico e Professor Emérito da Universidade de Lisboa.

Estas sessões promoveram o debate, a partilha e o aprofundamento de conhecimentos. O contacto direto com especialistas permitiu aos/as alunos/as confrontar diferentes perspetivas, ampliar a sua compreensão dos desafios atuais e fortalecer o desenvolvimento do pensamento crítico.



Programa

ACONTECEU

Colégio Valsassina conquista o 2.º lugar em concurso internacional de artes visuais

O Colégio Valsassina ficou em 2.º lugar na 32.ª edição do Concurso Internacional de Artes Plásticas, "Grainesd'Attistes du Monde En-tier 2025", promovido pelo Institut Mondial d'Art de la Jeunesse – Centre pour l'Unesco, em Troyes, França, na categoria 6 a 9 anos, com o tema "Arte e Cultura: Um Caminho para a Paz".

O concurso recebeu 3.801 trabalhos de 84 países, e o trabalho apresentado pelo Colégio, intitulado A MESA GLOBAL: UM BANQUETE DE PAZ E DIVERSIDADE realizado por alunos/as do 4.º ano do 1.º ciclo (2024/2025) na disciplina de Expressão Plástica, irá integrar a Biblioteca Memórias do Futuro em Troyes.



Valsassina distinguido com o galardão Bandeira Verde pelo 23.º ano consecutivo

O trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2024/25 foi distinguido com a atribuição do Galardão Bandeira Verde pelo 23.º ano consecutivo.

Presente no dia a dia do Colégio, a Educação Ambiental é abordada de forma transversal no currículo (dos 3 anos ao 12.º ano), sendo os/as alunos/as, professores/as, funcionários/as e restantes elementos do Colégio, incentivados e envolvidos em ações que visam a aquisição de hábitos de proteção da natureza e do ambiente.

Pretende-se promover a literacia ambiental enquanto forma de incentivar a aquisição de comportamentos sustentáveis e hábitos de preservação e de proteção da natureza e do ambiente, favorecendo a sustentabilidade, perspetivada em várias dimensões (económica, ambiental e social, a par das dimensões linguística e cultural).

Atividade inicial 5.º ano

Embalados pelo entusiasmo característico do início do ano letivo, alunos/as do 5.º ano e professores/as rumaram à Lagoa do Falcão, onde foram recebidos/as com música e muita alegria.

Ao longo do dia, os/as alunos/as tiveram oportunidade de participar em diversas atividades lúdicas e desportivas. Entre saltos animados para a água a partir de insufláveis espalhados pela lagoa, remadas incansáveis nas canoas do parque, trilhos que puseram à prova a sua capacidade de orientação e caças ao tesouro no barco dos piratas, a diversão esteve sempre presente. Para além das experiências proporcionadas, o convívio revelou-se uma excelente oportunidade de fortalecer laços, criar novas amizades e consolidar o espírito de grupo, tão importante nesta fase inicial de mais um ciclo. Foi um dia repleto de alegria, partilha e memórias que certamente perdurarão.

"Animais com Estórias", Audiolivro da autoria de alunos do 3.º ano

"Animais com Estórias", assim se chama o audiolivro criado pelos/as alunos/as do 3.º Ano do Colégio Valsassina em 2024/2025, na sequência da Oficina de Escrita Criativa.

Os/as alunos/as, cada um/a com as suas vivências, vendo o mundo com o seu olhar, cores, cheiros, texturas e emoções diferentes, passaram para a escrita as estórias que criaram. Aos olhos de cada um/a foram criadas ações, espaços, viagens no tempo, fantasias onde os animais se tornaram personagens com vida. Este audiolivro resulta da vontade dos/as alunos/as poderem sonhar e ousar despertar o espanto.

Os textos são lidos pelos próprios autores.



Audiolivro

Alunos do 12.º ano visitaram a exposição "Haverá Eleições. 1975"

E se, em 1975, num período de grande turbulência política, não se tivessem realizado as primeiras eleições legislativas depois do fim da ditadura? Que país seríamos hoje?

A Comissão para as Comemorações dos 50 anos do 25 de abril e a Fundação Calouste Gulbenkian permitiram-nos refletir sobre isto e sobre o que significou organizar um processo eleitoral quando a instabilidade era grande e os meios técnicos escassos.



As disciplinas de História A e de Ciência Política desafiaram os/as alunos/as do 12.º ano do Curso de Línguas e Humanidades a explorar e analisar materiais audiovisuais, fotografias, artigos de imprensa e documentos históricos que retratam o período intenso vivido antes, durante e após as eleições de 25 de abril de 1975.

Esta iniciativa permitiu aprofundar o conhecimento sobre um dos momentos mais marcantes da história democrática portuguesa, e também reforçar a importância do exercício da cidadania e da defesa ativa dos direitos e deveres democráticos.

Dia Internacional da Saúde Mental

De forma a assinalar o Dia Internacional da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, o Gabinete Psicopedagógico (GPP) do Colégio Valsassina, em parceria com o Departamento de Cidadania e Desenvolvimento, dinamizou uma sessão especialmente dirigida aos/as alunos/as do 12.º ano.

O encontro teve como principal objetivo promover a reflexão sobre a importância da saúde mental, sublinhando que "não há saúde sem saúde mental". Ao longo da sessão, os/as alunos/as foram convidados/as a partilhar experiências, debater desafios e descobrir estratégias práticas para o cuidado do corpo e da mente, desde a gestão do stress e da ansiedade até à valorização do autocuidado e da empatia nas relações interpessoais.

A iniciativa não ficou por aqui: na aula de Psicologia B, o GPP lançou um conjunto de atividades complementares, que permitiu os/as alunos/as aprofundar os conhecimentos adquiridos na primeira sessão. Este trabalho prático incentivou a reflexão pessoal e coletiva sobre o equilíbrio emocional, promovendo uma visão integrada do bem-estar ao longo do percurso escolar.

Reforçamos assim a importância de parar, escutar e cuidar, lembrando que o equilíbrio emocional é essencial para aprender, crescer e viver em plenitude.

Projeto "En busca del agua" recebe Selo de Qualidade Nacional e destaca-se na Europa

Ao longo do ano letivo 2024/2025, os alunos da turma 8.º C desenvolveram o projeto "En busca del agua", uma iniciativa colaborativa europeia realizada na plataforma eTwinning, em parceria com o Colégio Compañía de María de Santiago de Compostela (Espanha).



Integrando as disciplinas de Espanhol, Cidadania e Ciências Naturais, o projeto promoveu uma reflexão sobre a importância da água e da sustentabilidade, através de inquéritos, entrevistas, criação de uma banda desenhada online, videoconferências, fóruns de discussão e a reutilização criativa de materiais obsoletos.

O trabalho foi distinguido com o Selo de Qualidade Nacional, atribuído pela Equipa de Recursos e Tecnologias Educativas (ERTE) da Direção-Geral da Educação, reconhecendo o empenho, a inovação e a dimensão pedagógica do projeto.

Graças a esta distinção, "En busca del agua" foi selecionado para o grupo de projetos candidatos ao Prémio Nacional eTwinning, promovido pela Organização Nacional de Apoio de Portugal (ONA), um passo que reforça o compromisso do Valsassina com uma educação europeia ativa e sustentável.



Simulacro de paragem cardiorrespiratória

No dia 17 de outubro realizámos um simulacro de paragem cardiorrespiratória. Esta iniciativa teve como objetivo capacitar a comunidade escolar e, em particular, a nossa equipa para atuar de forma mais eficaz em situações de emergência.

Durante o simulacro, os/as participantes praticaram técnicas essenciais de primeiros socorros, incluindo compressões torácicas e a utilização do cardio-desfibrilador automático. A atividade foi conduzida sob a orientação de profissionais especializados na área da saúde e estruturada para garantir uma experiência segura e produtiva para todos os envolvidos.

Este exercício foi mais um passo para reforçar a segurança da nossa comunidade escolar, preparando a nossa equipa para agir de forma eficaz e confiante em cenários críticos.



Peddy Paper Medieval em Lisboa

Os/as alunos/as do 8.º ano foram desafiados/as a participar num peddy paper que os/as levou a fazer uma viagem no tempo pelos bairros históricos de Lisboa, Alfama, Sé, Castelo, Graça e S. Vicente. Uma casa quinhentista, o sinal de trânsito mais antigo de Lisboa (do ano 1686), o Castelo de S. Jorge, a Sé, o primeiro chafariz público na cidade de Lisboa, as ruas estreitas e labirínticas de Alfama, foram alguns dos locais visitados pelos alunos. De desafio em desafio, o peddy paper estimulou a autonomia, o convívio e o trabalho de equipa, e exigiu dos alunos e das alunas uma grande capacidade de observação, convocando-os/as para a descoberta da história e da cultura da cidade.

Foi uma atividade que envolveu todas as disciplinas.



Exercício de simulação para o risco sísmico, "A Terra Treme"

No dia 5 de novembro, às 11h05, alunos/as, professores/as e funcionários/as, treinaram o que fazer em caso de sismo. "A Terra Treme" o exercício anual da Proteção Civil que convoca a sociedade para treinar os gestos essenciais em caso de sismo: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR.

- BAIXAR: baixe-se sobre os joelhos, esta posição evita que possa cair durante o sismo, mas permite mover-se;
- PROTEGER: proteja a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos e procure abrigar-se, coloque-se, se possível, debaixo da secretária ou de uma mesa resistente, e segure-se a ela firmemente
- AGUARDAR: aguarde até a terra parar de tremer.

Esta iniciativa, promovida pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

Os Dias da Filosofia

Entre perguntas e olhares curiosos, o Colégio celebrou os Dias da Filosofia (17 a 21 de novembro) com diferentes atividades.

- Linha do Tempo Filosófica. Alguns alunos responderam ao desafio de encontrar os 10 filósofos espalhados pelos diferentes espaços escolares e organizá-los cronologicamente. Foi uma forma divertida de explorar o pensamento dos filósofos e de aprender mais!



- Exposição "Filosofia aos Quadradinhos". A Biblioteca do Valsassina e várias salas de aula receberam uma seleção de banda desenhada escolhida pelos/as alunos/as do 10.º e 11.º ano. Uma forma criativa e visual de mostrar que a filosofia também se expressa em imagens intemporais!

- Desafios de lógica. Numa competição amistosa de problemas de lógica realizada nas salas de aula, as turmas do 10.º ano aprenderam que dedicar tempo ao raciocínio é essencial para evitar erros e contradições!

- Filosofar na Biblioteca. Os/as alunos/as dos 5 anos participaram numa sessão de Filosofia para Crianças especial, desta feita, na biblioteca do Liceu. Entre páginas e perguntas, investigaram o que é um livro e aprenderam que pensar é uma aventura!

- Diálogos Filosóficos com os Mais Pequenos. Os/as alunos/as do 11.º ano dinamizaram uma atividade de questionamento aos alunos da pré-primária e do 1.º ano, que foram desafiados a responder a perguntas ao estilo socrático, como "O que é o amor?", "O que é o tempo?" ou "O que é o conhecimento?". Os nossos pequenos filósofos não se intimidaram e provaram que não há uma idade para a filosofia!



Feira da Matemática

No dia 21 de novembro, a Feira da Matemática regressou ao Museu Nacional de História Natural!

A equipa dos Círculos Matemáticos do Valsassina respondeu com entusiasmo ao desafio da Sociedade Portuguesa de Matemática, que convidou o Colégio Valsassina para apresentar o projeto Círculos Matemáticos. Foi uma verdadeira "feira de problemas" aberta a alunos/as de escolas de todo o país.

Os/as nossos/as alunos/as assumiram o papel de monitores, guiando desafios, explicando raciocínios e mostrando que a matemática também se descobre em equipa, sempre com entusiasmo, curiosidade e espírito de partilha.



Campanha Natal Solidário

O Natal deve ser sobretudo um momento de partilha de valores como a amizade e a entreajuda. Acreditamos que o compromisso com a comunidade que nos envolve e a proximidade à realidade a que pertencemos contribui para a mudança e fomenta a coesão social. A comunidade Valsassina cooperou mais uma vez na campanha Natal Solidário em conjunto com as instituições: Associação Apoio à Vida, a Creche e Jardim de Infância do Centro Social e Paroquial de S. Maximiliano Kolbe, o Lar de Terceira Idade da Associação Assistência Social Evangélica e a Comunidade Vida e Paz para apoiar crianças, famílias e idosos.

Foi uma grande operação solidária, que decorreu entre 24 de novembro e 12 de dezembro. Agradecemos a toda a comunidade a dinâmica e a elevada participação.

Concerto de Natal 2025

O Concerto de Natal aconteceu no dia 10 de dezembro, promovido pelo Departamento de Educação Musical em parceria com os/as professores/as das diferentes classes extracurriculares de Música.

O evento destacou-se pela participação de alunos/as de todos os ciclos de ensino, além do emocionante desempenho do coro de professores. A tarde foi marcada por um ambiente vibrante e cheio de animação.

ACONTECEU no desporto



Alunos do Valsassina assinalam o Dia Paralímpico Jovem

Nos dias 13 e 14 de outubro, o Colégio celebrou o Dia Paralímpico Jovem, uma iniciativa dedicada à inclusão, respeito pela diversidade e à valorização das modalidades adaptadas. Participaram alunos/as do 2.º do 3.º Ciclos e do Ensino Secundário, que viveram experiências únicas ao praticar desportos paralímpicos.

Durante as sessões, os/as alunos/as tiveram a oportunidade de experimentar modalidades como Circuito em Cadeira de Rodas, Boccia, Goalball e Voleibol Sentado, colocando-se literalmente “no lugar do outro” e percebendo os desafios e as conquistas dos/as atletas paralímpicos.

Mais do que uma atividade desportiva, o evento revelou-se uma verdadeira lição de cidadania e empatia, convocando os/as alunos/as a refletir sobre a importância da igualdade de oportunidades e da superação pessoal.

O Dia Paralímpico Jovem reforçou, assim, o compromisso do Valsassina em construir uma escola inclusiva, solidária e consciente, onde todos/as têm espaço, dentro e fora do campo.

Torneio de Xadrez Valsassina

O Colégio Valsassina voltou a encher-se de estratégia, concentração e espírito competitivo com a realização da 6.ª edição do Torneio de Xadrez Valsassina, integrado na Semana da Matemática 2025. O evento, que se revelou mais uma vez um sucesso, atraiu um número expressivo de participantes, sendo de destacar os jogadores estreantes.

O evento ficou marcado pelo equilíbrio, pela intensidade e pelo *fair play*. As partidas, frequentemente disputadas até ao último segundo, proporcionaram momentos de tensão, reviravoltas surpreendentes e demonstrações de sangue-frio.

Para além da vertente lúdica, o torneio reforçou o papel do Xadrez como importante ferramenta pedagógica. Considerado uma extensão natural do pensamento matemático, o jogo permitiu aos/as alunos/as desenvolver capacidades essenciais, como o raciocínio lógico, a definição de estratégias eficazes e a tomada de decisões rápidas, competências centrais para o sucesso académico e pessoal.

No final, os grandes vencedores foram os alunos **Tiago Jin** 8.º B, que conquistou o primeiro lugar, seguido de **Rodrigo Yang** 8.º D e **David Wang** 8.º A, que alcançaram o segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Parabéns a todos/as os/as participantes.



Vai acontecer...

janeiro

- Semana na Neve
- Conferências Valsassina
- Mês dos Direitos Humanos

fevereiro

- Conferências Valsassina
- Viagem cultural a Florença e a Siena
- Semana das Artes

março

- Semana das Línguas
- Semana do Desporto
- Viagem cultural aos Países Baixos e à Space Expo

abril

- Viagem de finalistas 9.º Ano
- Viagem de finalistas 12.º Ano

Ouça e siga os podcasts do Colégio Valsassina



O podcast **Gazeta Valsassina** junta notícias do Colégio a textos criados pelos/as alunos/as em resposta a variados desafios e a registos sonoros de eventos em que vários convidados partilham conhecimentos e experiências com a comunidade Valsassina.

O podcast **Temos de Falar** é um espaço de entrevistas, novidades, opinião, debate e reflexão da vida no Colégio Valsassina.

Pode ouvir e seguir os nossos podcasts no Spotify, na Apple Podcasts, ou na aplicação onde já ouve e segue os seus podcasts favoritos.

Encontre-os aqui:





**COLÉGIO
VALSASSINA**



Largo Frederico Valsassina, 1959-010 Lisboa



21 831 09 00