

# Os últimos dias do 1º Período

Provavelmente repararam que os últimos dias do 1º Período foram dedicados à solidariedade, ao voluntariado, à paz...

Por isso aqui ficam as fotos da iniciativa da Associação de Estudantes “Um cabaz para todos” e uma outra iniciativa da nossa escola promovida pela EMRC “Pela Paz”.

Janela Aberta 07/08



Resolve este Sudoku!

8		12			4		1			5	
	1		5			6			4		7
7				9			11	2		10	
	7		1	6		12			2		
11		2			1			7			10
			6			11	7		8	1	
	12			11	10			1		8	
10		8					2		11		12
	11		7		9	8		4			
		11		2		4			7		1
6		7			11		9			4	
	5		9	8				6			11

As soluções serão apresentadas no próximo número.

## Ficha técnica:

Adriana Amado 9ºC  
Alexandra Pragosa 12ºA  
Cristiana Serra 9ºC  
Emanuel Silva 9ºC  
Jânia Pardal 9ºC  
Joana Leal 9ºC  
Marina Silva 9ºC  
Paulo Silva 9ºC  
Sofia Vala 12ºB<sub>1</sub>  
Prof. Carolina Ângelo  
Prof. Isabel Pascoal  
Impressão - Escola S/3 de Porto de Mós



Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Porto de Mós, C.R.L.  
Desde 1927



# Janela Aberta

Jornal da Escola Secundária/3 de Porto de Mós

## Editorial

Caros leitores:

Cá estamos nós de novo para uma nova edição do sempre vosso “Janela Aberta”.

Muito já se passou desde o início do ano... eleições para a Associação de Estudantes, greves, muitos testes, enfim...tudo aquilo que altera a nossa rotina escolar e que por isso deve ser focado. Mas, no entanto, houve muita coisa que não mudou...os amigos, as conversas, as confidências, os risos, tudo o que temos sempre ao nosso lado e nem sempre damos valor, e que, no entanto é, provavelmente, o mais valioso bem que podemos recordar da nossa vida de estudantes...as pessoas que estão sempre ao nosso lado, os nossos amigos.

Falta pouco para acabar o 1º período, pouco para acabar o ano e, muito provavelmente, muitos acham que o tempo passou a correr, outros...nem por isso, mas todos podem recordar um sorriso de alguém, um abraço, um bom momento que nos fez sorrir e devemos aproveitar (até porque o Natal está aí à porta!) para transmitirmos um pouco dessa alegria que, inevitavelmente, chega até nós através do sempre misterioso “espírito Natalício” a todos aqueles de quem gostamos.

É por isso que devemos sorrir à vida (e às férias de Natal que nos fazem pular de alegria!), sorrir a quem nos deu a mão e continuar a viver, continuar a caminhar rumo aos nossos sonhos, rumo a um novo ano cheio de promessas de fazer mais e melhor...pois bem cumpram essas promessas, porque as promessas foram feitas para serem cumpridas, basta apenas força de vontade e alguém ao nosso lado!

Por tudo isto e muito mais o Janela Aberta deseja-vos a todos um Feliz Natal e um óptimo Ano Novo!!!!



Sofia A. Vala

# Bom Ano Novo



## A nova Associação

Um novo ano traz também novas eleições, o que resulta numa nova Associação de Estudantes que promete animar a nossa escola ...e o nossos dias!

O JA meteu conversa com a nova Associação e o resultado foi o seguinte:

**Porque é que resolveram formar a lista?**

Decidimos formar esta lista, porque queremos ser diferentes, fazer algo de novo, mudar velhos hábitos. Tínhamos um grupo interessante para trabalhar, não éramos só um grupo de amigos, éramos um conjunto de pessoas de várias idades com os mesmos objectivos.

**Porque escolheram esta mascote (a Blue)?**

Porque desde o início queríamos que todas as decisões fossem tomadas em conjunto, até na escolha da mascote. Surgiu numa brincadeira, em que todos concordámos.

**Quais são os projectos que acham que vão surpreender os alunos?**

O cabaz de solidariedade dos alunos, nesta época de Natal. As várias festas que realizámos e vamos realizar. Vamos surpreender pela inovação e bom gosto. A remodelação da A.E., que irá ser feita nas férias de Natal.

**Como é que procuraram cativar os eleitores?**

O facto de pintar o chão, os cartazes, as faixas, o karaoke e o baile durante a campanha eleitoral.

**Porque é que a primeira festa que a A.E. organizou foi na Quinta do Sobrado?**

Por duas razões: primeiro porque não conseguimos fazer a festa em Porto de Mós, na Casa do Povo, uma vez que não nos foi disponibilizado o espaço, tentámos de tudo, mandámos cartas, mas mesmo assim o espaço não nos foi concedido. A segunda razão é que pretendemos que as festas da A.E. sejam organizadas em vários pontos do concelho, para que os alunos da escola, de diferentes zonas, tenham mais facilidade em ir às festas.

**Quais os projectos que já realizaram?**

Já realizámos a Blue Party, a comemoração de dias importantes como o Halloween, e o Magusto. A organização da viagem de finalistas, placar cultural e os cabazes de Natal.



## Projectos para o futuro?

No final deste 1º período, vamos fazer uma festa bastante animada para comemorar o início das férias de Natal.

Para o 2º e 3º período, vai haver surpresas na A.E. Depois do Miss e Mister, da Noite de Óscares, da Semana Radical e do Baile de Finalistas, este ano poderão contar com a Festa das Sopas, a Festa da Porca e do Parafuso e Festa do Semáforo, entre outros.

Resta apenas agradecer à AE por nos ter concedido esta entrevista e desejar-vos um bom trabalho!!

## Transição para a faculdade

Obrigada E.S.P.M. !!!

Sou a Daniela Gomes, tenho 17 anos e frequentei nos últimos três anos, na nossa escola, o Curso Tecnológico de Administração.

Hoje estou na universidade inscrita no Curso de Contabilidade e Fiscalidade na Escola Superior de Gestão de Santarém. Verifico que todos os conteúdos do curso se enquadram perfeitamente na área escolhida e que, para além disso, são essenciais para tirar a licenciatura nesta área.

Por isso, quero dar força aos alunos inscritos no Curso Tecnológico de Administração porque embora muitas pessoas possam dizer ou pensar que o curso é inferior a outros, ou a outras áreas, isso é de toda mentira. Verifica-se que quem tem mais preparação e mais sucesso na licenciatura do curso em que estou inscrita, são os alunos que no Secundário frequentaram o Curso Tecnológico de Administração.

Aconselho a todos aqueles que gostem desta área, que sigam o curso da nossa escola e tentem tirar o máximo partido do mesmo.

Aproveito também para agradecer a todos os meus professores, entre os quais gostaria de destacar os professores das formações específica e tecnológica (Dulce Lopes, Carolina Ângelo, Diamantino Gomes, Paula Félix e Regina Borges) pelo apoio que me deram durante todo o curso, assim como todos os colaboradores da escola, que de uma maneira ou de outra contribuíram para o meu sucesso.

A todos, o meu muito obrigado.

Daniela Gomes



## A Matemática...

*"Um problema do século VII"*

"Um colar se rompeu num embate amoroso

Uma fileira de pérolas escapou

Um sexto dentre elas caiu ao chão

Um quinto ficou no leito

Um terço foi salvo pela jovem

Um décimo foi guardado pelo bem amado

E seis pérolas continuaram presas ao colar.

Diga, leitor, quantas pérolas tinha o colar dos bem-aventurados."

E esta pirâmide:

$$0 \times 9 + 8 = 8$$

$$9 \times 9 + 7 = 88$$

$$98 \times 9 + 6 = 888$$

$$987 \times 9 + 5 = 8888$$

$$9876 \times 9 + 4 = 88888$$

$$98765 \times 9 + 3 = 888888$$

$$987654 \times 9 + 2 = 8888888$$

$$9876543 \times 9 + 1 = 88888888$$

$$98765432 \times 9 + 0 = 888888888$$

$$987654321 \times 9 - 1 = 8888888888$$

$$9876543210 \times 9 - 2 = 88888888888$$

**Humor:** Os matemáticos não envelhecem, apenas perdem algumas funções.

## OLIMPIADAS DE MATEMÁTICA

Como já vem sendo hábito, realizou-se no passado dia 14 de Novembro pelas 15 horas e 30 minutos, na nossa Escola a primeira eliminatória das Olimpíadas Portuguesas de Matemática. Esta prova, constituída apenas por 4 questões de resposta aberta, deu muito que pensar a 21 alunos do Ensino Secundário. Esperamos que, tal como aconteceu no ano passado, alguns destes alunos participem na segunda eliminatória que se realizará em Janeiro numa escola a designar.

Para os alunos do terceiro ciclo vem aí o "Canguru Matemático", a prova está agendada para 10 de

Abril de 2008, espera-se uma boa participação.



## Sopa de letras alusiva ao Natal...

Encontra, nesta sopa de letras, as vinte e oito palavras alusivas ao Natal, que se encontram na grelha.

N	L	S	A	C	N	A	R	B	M	E	L	M	E	S
O	D	A	U	T	A	S	R	E	L	G	O	T	S	A
I	G	R	E	J	A	R	P	R	E	S	E	P	I	O
T	H	L	S	R	D	I	E	T	A	E	N	T	R	R
E	A	I	T	E	A	D	V	E	N	T	O	A	L	B
A	S	Q	R	E	O	E	R	D	I	A	X	S	A	E
O	N	T	E	M	S	E	U	A	H	L	A	C	A	B
A	T	A	L	S	N	M	T	D	U	O	L	H	J	A
Ç	X	S	A	L	O	B	M	I	R	C	V	A	M	J
I	V	A	E	A	C	R	I	V	B	O	R	M	S	S
D	M	O	A	Z	S	A	P	I	N	H	E	I	R	O
A	R	T	E	S	A	L	E	T	G	C	E	N	M	C
R	A	B	A	N	A	D	A	S	X	S	L	E	A	I
T	E	R	L	O	T	H	A	E	L	F	A	R	I	T
A	E	M	I	T	E	A	X	F	J	I	E	O	J	N
O	A	J	E	S	U	S	I	L	T	L	J	H	J	A
A	Z	A	S	D	D	A	X	S	A	H	I	N	M	C
Ç	E	S	A	D	N	E	R	P	V	O	V	I	D	A
A	Z	X	S	T	E	L	A	R	E	S	A	T	I	F
N	S	R	A	I	R	T	S	E	T	E	D	A	R	A
I	D	A	R	A	P	S	A	G	Z	S	I	P	E	M
M	R	T	V	M	E	G	T	A	L	R	T	A	R	I
U	L	R	O	I	H	C	L	E	M	A	S	S	I	L
L	U	A	R	A	Z	D	A	E	A	L	J	H	R	I
I	T	M	E	I	A	X	B	N	I	M	I	S	S	A

Advento Árvore Bacalhau Baltasar Bolas

Broas Cânticos Chaminé Chocolates Consoada

Estrela Família Festividade Filhoses Fitas Gaspar

Igreja Jesus Iluminação Lembranças Melchior

Missa Noite Pinheiro Presépio Rabanadas

Sapatinho Tradição

1- Quanto mais alta está melhor se lhe chega...O que é?

2- Qual é a coisa qual é ela que ainda agora falei nela?

Vento suão não pesca a rede nem caça o cão.

Até ao lavar dos cestos é vindima.

Quem não trabuca não manduca.

Quem mais dorme menos aprende.

A fome não é a melhor cozinheira.

Quem come salgado bebe dobrado.

Daniel Lourenço 7º G

Soluções

1- água do poço

2- Cal





## Corta—Mato Escolar

No passado dia 9 de Novembro pelas 9h30 realizou-se mais um corta-mato escolar promovido pelo Desporto Escolar. Este ano, esta actividade realizou-se no recinto junto ao jardim municipal uma vez que, segundo a coordenadora do Desporto Escolar Prof. Cristina Sanchez “este percurso foi construído com a ajuda da Câmara Municipal, foi experimentado pela primeira vez pela nossa escola e tem como objectivo ser o percurso do corta-mato curto de Juniores promovido pela federação a realizar em Porto de Mós.” Mas nem tudo correu como esperado, a adesão dos atletas foi muito fraca, uma vez que apenas concorreram no total 55 alunos e surpreendentemente houve uma quebra nos escalões mais jovens, tal acontecimento na opinião da Coordenadora do D.E. e do Prof. Rui Cláudio Presidente do Desporto Escolar deveu-se em grande parte à falta ou à insuficiente divulgação do evento, mas fica a promessa da coordenadora que, no próximo ano, “talvez façamos um corta-mato a nível do concelho com a participação de várias escolas, tentando assim fazer com que os alunos se motivem mais.”

Este corta-mato tem como objectivo seleccionar os melhores alunos da escola para participarem no corta-mato da Coordenação Educativa, é uma prova obrigatória nas escolas que aderem ao projecto. Na opinião do Presidente do D.E. o corta-mato é importante “na medida em que o desporto é um agregador dos diferentes anos da escola” já a coordenadora refere ainda que é um importante promotor da saúde e dá um exemplo bastante interessante “... houve alunos que por iniciativa própria pediam ao professor de Educação Física para correr mais tempo nas aulas e alguns treinaram fora do tempo lectivo. É muito importante que o façam pois têm noção e vão adquirindo hábitos de vida saudáveis, especificamente do mau hábito de fumar que nesta semana foi deixado por parte de alguns alunos.”

Esperemos que os nossos atletas consigam vencer a próxima fase para depois poderem competir a nível nacional. Boa Sorte!

Carolina Carvalho



## O drama em gente

Fernando Pessoa é um dos maiores escritores portugueses, pertencendo ao restrito grupo dos que são mundialmente reconhecidos. É também conhecido pelos seus heterónimos: Alberto Caeiro (o mestre), Ricardo Reis e Álvaro de Campos, sem contar com o semi-heterónimo Bernardo Soares e a sua fascinante prosa. A sua poesia de clara originalidade é denotada de uma grande complexidade e beleza. Como afirma Bernardo Soares (seu semi heterónimo, e por isso muito próximo de Pessoa): “Meu Deus, meu Deus, a quem assisto? Quantos sou? Quem é eu? O que é este intervalo entre mim e mim?” E é num desses intervalos entre Pessoa e Pessoa que me vou centrar, em Alberto Caeiro, um heterónimo cuja “ciência pavorosa de ver” nos mostra a verdadeira inocência de ser perante o Mundo.

Alberto Caeiro, como comprovámos pela sua obra, dá-nos uma visão fascinante da Natureza, pois ele é, sem qualquer dúvida o poeta da Natureza. Transmite-nos em cada poema a inocência de quem não questiona nada, aceita as coisas naturalmente, como são, pois também é esse o seu objectivo, ser parte da Natureza. É o poeta da Natureza porque a ama verdadeiramente sem a questionar, sem duvidar de nada e é poeta porque é algo que ele não controla, mas que acontece, naturalmente.

É na simplicidade de Caeiro que percebemos o porquê de Pessoa ter afirmado “Apareceu em mim o meu mestre”. Para Caeiro “pensar é estar doente dos olhos”, como afirma n’ “O Guardador de Rebanhos” e quer, por isso, reduzir o pensamento à sensação. Vem tentar responder à dor de pensar de Pessoa que, ao contrário deste, não se resigna, tornando sua vida numa luta constante contra o pensamento. Por isso apoia-se na Natureza, amando-a verdadeiramente, tentando ser como ela, algo natural. É um sensacionista, quer sentir, não pensar, e acha que isso é possível, mas que requer uma aprendizagem de desaprender, como afirma. Todos nós temos por isso algo a aprender com este heterónimo, que nos guia como um pastor com o seu cajado pela simplicidade das coisas, pelo que vimos. E é com ele que deveríamos aprender a pensar um pouco menos nas coisas e amá-las mais inocentemente.

Nádia Neto 12.ºA

"Na edição do JA de Abril de 2005 lia-se um texto com o sugestivo título: "Farpas II - o Regresso..." que procurou revitalizar a parceria de Eça de Queirós e Ramalho Ortigão na crítica de costumes, criando-se assim uma figura baptizada de Virgolino Pica-Pau de Sousa. Esta estranha criatura tinha a função de identificar o que ia mal na ESPM e por isso sentimos necessidade de a resuscitar, pois há coisas que ainda estão mal!"

Um dia o nosso amigo Virgolino chegou à ESPM e ficou verdadeiramente estupefacto - um grupo de alunos "arrebanhava-se" à entrada da escola de cigarro na mão e em amena cavaqueira. Virgolino questionou-se se estes homenzinhos em botão iriam apenas em mais uma fabulosa visita de estudo (sempre tão produtivas!) ou se estariam a fazer alguma espera a um professor menos generoso. Qual não é o seu espanto quando é informado que estes alunos se concentram nesse local apenas por terem sido "varridos" das traseiras dos pavilhões onde costumavam fumar, longe dos olhares mais reprovadores. Virgolino considerou lógica a proibição do tabaco em espaços fechados, nomeadamente na sala de convívio, mas não deixou de comentar com os seus botões que seria preferível que os alunos mais velhos pudessem fumar em espaços abertos reservado do que à "porta" da escola. Que mau cartão de visita para uma escola secundária!

O nosso amigo veio à escola visitar uma sua antiga professora de português e verificou que havia um menor número de carros estacionados no recinto escolar que no seu tempo de aluno, mas surpreendeu-se por ver um aluno a conduzir neste espaço, pois nos seus tempos só os profs. entravam de carro! Não achou também grande piada à ocupação do espaço que se situa nas imediações do telheiro com carros por considerar que esse local deveria ser reservado ao convívio dos alunos e à agilização da circulação de viaturas de emergência. Ao entrar no pavilhão principal e, ao subir as escadas, viu uma imensa nuvem vinda da sala de "Fumos" dos professores e então a questão colocou-se-lhe: será lógico que os alunos não possam fumar em espaços abertos no interior da escola e que os professores o façam numa sala no pavilhão principal, onde se encontram os serviços mais importantes, e onde pais, alunos e professores têm de se dirigir?

Bem, bem... O espírito crítico é mesmo muito acutilante por parte desta figura que, diríamos nós, até é bem caricata com o seu chapéu de coco e gabardine de um castanho desbotado.



Na realidade o objectivo da sua visita saiu gorado, pois ele apenas se cruzou com a sua antiga professora, dado que esta tinha acabado há pouco a sua última aula da manhã e, como eram duas horas da tarde, estava "verde" de fome. Parece que o princípio de libertar tardes aos alunos do 12º ano é louvável, contudo, nos dias em que há aulas também à tarde, a hora de almoço não deveria ser às 13:25h, uma vez que o último bloco da manhã exige um esforço redobrado de concentração, pois os alunos encontram-se cansados e com fome. Virgolino Pica-Pau de Sousa irá voltar à ESPM!



## Acção de sensibilização sobre alimentação

Integrado no Projecto Ciência Viva, coordenado pela professora Natália Estêvão e coadjuvado pelas professoras Lurdes Mesquita e Ana Margarida Lourenço, teve lugar, no passado 21 de Novembro, uma sessão de esclarecimento sobre alimentação dinamizada pela nutricionista Dra. Rita Froes.

Esta sessão teve como público alvo os Encarregados de Educação, docentes e discentes.

A Dra. Rita Froes alertou os Encarregados de Educação presentes para a importância da prática de uma alimentação equilibrada por parte dos jovens em particular, e de todos em geral, fazendo referência à mais valia que advém de uma refeição servida numa cantina escolar, em vez do recurso ao chamado "fast food".

Esta acção foi de encontro aos interesses dos participantes que se mostraram interessados, o que foi visível pelas questões que foram apresentadas.



Prof. Lurdes Mesquita

## Estilos

No seguimento do tema da disciplina de Formação Cívica do 9º Ano, um grupo do 9ºC realizou um trabalho no qual houve referência aos Estilos. Em cada jornal aparecerá um estilo diferente!!

**Hippie:** O estilo Hippie surgiu nos anos 60 nos E.U.A. através de movimentos de contestação denominado como contracultura (crítica da sociedade, pondo em causa os valores tradicionais). Os hippies (seguidores do estilo hippie) defendem o amor livre e a não violência.

O estilo Hippie é bastante característico pela sua forma de vestir, usam roupas brilhantes, camisas tingidas, calças boca-de-sino, roupas de inspiração indiana. Tendem em usar cabelos e barba compridos.





## Os Nossos Projectos...

Janela Aberta 07/08

### Loja S.T.M.

No dia 8 de Novembro, os alunos do C.E.F.- Empregado Comercial, do 9º ano, realizaram na nossa escola a actividade denominada “Loja S.T.M.” e tiveram a sua primeira experiência/ contacto como empregados de comércio, fim a que destina o curso que frequentam.

A actividade correu muito bem, sendo o balanço positivo. Os formandos demonstraram entusiasmo, dedicação e empenho. Para o sucesso da actividade foi igualmente importante o contributo de toda a comunidade escolar - “os clientes”: professores, funcionários administrativos, auxiliares de educação e alunos que, ao aderirem, com as suas opiniões/comentários, enquanto clientes, tornaram um sonho realidade contribuindo assim para se ver o sorriso dos “empregados de comércio” na abertura/ inauguração da sua primeira loja.

Penso que este sucesso foi a melhor recompensa de todo o trabalho realizado.

A todos muito obrigado.



Professor de S.T.M.  
Pedro Lopes



### Clube Europeu

Este ano lectivo, foi fundado o nosso Clube Europeu com o objectivo de promover a dimensão europeia da educação nesta Escola e de contribuir para que ela abra as suas portas à Europa.

O Clube Europeu decidiu comemorar o Dia Europeu das Línguas, no dia 26 de Setembro, saudando toda a comunidade escolar nas 23 línguas oficiais (búlgaro, checo, dinamarquês, alemão, estónio, grego, inglês, espanhol, francês, irlandês, italiano, letão, lituano, húngaro, maltês, neerlandês, polaco, português, romeno, eslovaco, esloveno, finlandês e sueco) usadas na União Europeia, apresentando uma pequena exposição sobre o tema do multilinguismo e distribuindo um folheto/ inquérito para cada um testar os seus conhecimentos linguísticos.

Este mês, iniciou-se a actividade «À Descoberta dos Países da União Europeia» que pretende divulgar aspectos geográficos, artísticos, gastronómicos, históricos, económicos e culturais de cada país e apresentar os trabalhos elaborados pelos alunos inscritos no Clube. Desta vez, pudemos “visitar” a Irlanda, mas proximamente poderemos ficar a conhecer melhor outros locais europeus.

Os responsáveis pelo Clube



## Os Nossos Projectos...

Janela Aberta 07/08

### Área de Projecto

Este ano os alunos do 12º ano voltam a realizar as mais variadas actividades no âmbito da disciplina de Área de Projecto. Desde exposições a Sessões de Esclarecimentos, as turmas tentam dar o seu melhor na realização do seu projecto.

#### Uma assinatura por Darfur

Fazer uma comparação entre os problemas actuais do nosso planeta e algumas das películas do cinema mundial, este é o objectivo do projecto “O nosso mundo no...cinema” do grupo A do 12º B1. Assim, o tema escolhido para o 1º período foi “Conflitos Religiosos”, tema que tem dado tanto que falar nos últimos tempos.

Um dos conflitos que mais preocupam os líderes das organizações mundiais é o de Darfur. Darfur é uma zona do Sudão que se encontra numa situação aflitiva e que, apesar desta situação se prolongar há bastante tempo, ninguém quer ver o que realmente se passa do Sudão. Ninguém quer ver o “genocídio silenciado”. É um conflito em que os árabes matam todos os que têm uma religião diferente da sua, por isso mesmo há já quem antevê um genocídio pior que o do Ruanda. Mas está na hora de fazer algo. Por isso mesmo organizações como os Missionários Combonianos, Amnistia Internacional, entre muitos outros, criaram uma “Petição de Urgência pelo Darfur” que circulou por todo o país durante o mês de Novembro e que será enviada ao governo português para que seja discutida a situação do Darfur na cimeira Europa- África (8 e 9 de Dezembro).

Devido a esta situação o grupo decidiu fazer uma exposição, que esteve patente no átrio do pavilhão principal da nossa escola entre os dias 8 e 13 de Novembro, para dar a conhecer o problema de Darfur. Colocámos também à disposição de todos a Petição pelo Darfur. Recolhemos 200 assinaturas dando assim o nosso contributo a esta causa. O Padre João Costa e a Irmã Elizabete (Missionários Combonianos) aceitaram o convite e vieram à nossa escola fazer uma Sessão de Esclarecimentos (dia 9 de Novembro) aí falaram sobre a sua experiência de missionários em regiões de conflitos. A Sessão contou com a participação dos alunos do secundário que encheram, literalmente, a sala. A todos os que participaram, tanto na petição como na Sessão,

o grupo presta os seus sinceros agradecimentos.



Sofia A. Vala

### Uma Vida com Diabetes

No passado dia 14 de Novembro, assinalámos o Dia Mundial da Diabetes na nossa escola. Realizámos uma exposição no átrio, no âmbito do nosso tema da Área de Projecto - “Uma Vida com a Diabetes”.

Tivemos como objectivo sensibilizar a comunidade escolar para esta patologia e suas consequências. Para tal, foram expostos cartazes, gráficos e com as conclusões do inquérito, elaborado por nós, foi feita uma apresentação em power point. Foram também colocados à disposição dos visitantes vários folhetos e marcadores.

Ao elaborarmos a exposição, a nossa principal preocupação foi divulgar os pilares do bom controlo da Diabetes: a Alimentação, a Insulina e o Exercício Físico. Nela tínhamos uma Roda dos Alimentos, raquetes (que simbolizam o exercício físico) e vários tipos de insulina, assim como glicómetros e canetas injectoras.

Felizmente a nossa iniciativa teve uma grande adesão por parte de alunos, professores e auxiliares que nos colocaram várias questões, mostrando interesse em realizar o rastreio, a fim de averiguar se os seus níveis de glicémia se encontravam nos valores normais.

Agradecemos aos Professores Lurdes Mesquita; Helena António; Elsa Figueiredo; Cláudia Casaleiro; Rui Cláudio e Helena Clara; à enfermeira Anabela; às auxiliares que também colaboraram connosco; aos nossos pais; irmãos; colegas de turma e amigos e à Dr. Alice Mirante, pois sem o apoio de todos não teríamos conseguido realizar esta actividade.

Joana Matos, Marilisa Almeida, Sara Miguel  
12ºA

