



BEM - VINDO À TUA

## *Newsletter*

### Editorial

*Caros leitores,*



*Abril traz-nos a celebração religiosa da Páscoa que tão significativa é para os cristãos, em que a vida se renova e novas esperanças crescem nos nossos corações.*

*Num mundo que gira depressa demais e onde as notícias nos chegam em turbilhões, a Páscoa convida-nos a abrandar. Convida-nos a sentar à mesa com quem amamos, a partilhar o pão e a celebrar a vida. Que esta época seja o pretexto para deixarmos para trás o que pesa – as conversas que ficaram por ter, os cansaços acumulados do ritmo de vida intenso, os desejados encontros que ficaram por acontecer – e abriremos espaço para o que nos faz crescer.*



*A nossa escola abre as comemorações deste período com a Celebração Ecuménica realizada na Igreja Matriz de Valongo, contando com a participação entusiástica de alunos e professores, a qual é encabeçada ferverosamente pela Dra. Maria João Teixeira, subdiretora do agrupamento e assumida pelo grupo de EMRC, transmitindo a todos a sensação de bem-estar e de paz através da sua palavra e cânticos religiosos.*

*Isabel Timóteo e Isabel Beleza*



**Nesta Newsletter encontrarás:**

Atividades escolares interessantes entre outros temas! Continua a ler!

## COM A LÍNGUA, ME IDENTIFICO...



### Filipa Leal

Filipa Leal é uma das vozes mais marcantes da literatura e do panorama cultural português contemporâneo, destacando-se pela sua versatilidade como poeta, argumentista, jornalista e apresentadora.

Percurso Académico e Profissional  
Nascida no Porto, em 1979, formou-se em Jornalismo pela Universidade de Coimbra e concluiu o mestrado em Estudos Portugueses e Brasileiros na Faculdade de Letras da Universidade do Porto. A sua carreira é definida por uma forte ligação à comunicação:

- Trabalhou na rádio e na imprensa escrita.
- Tornou-se um rosto familiar do grande público como coapresentadora do programa de literatura "Nada será como dantes" (e anteriormente "Literatura Agora" ou "Acho que li isto") na RTP2.

t

## OBRA LITERÁRIA

A escrita de Filipa Leal é frequentemente descrita como irónica, quotidiana e profundamente urbana, explorando temas como o amor, o desassossego e a observação detalhada da rotina. Entre os seus livros de poesia mais celebrados, destacam-se:

- A Lua de Londres (2004)
- Adília Lopes e outros temas fracturantes (2014)
- Vem à Quinta-feira (2016)
- Fósforos Escritos no Escuro (2020)

A sua obra já foi publicada em países como Espanha, Colômbia, Brasil e França.



### Cinema e Escrita Dramática

Além da poesia, Filipa Leal tem um pé firme na escrita para imagem. Coescreveu, com o realizador Patrício Faísca, o argumento do filme Jogo de Damas (2015), que recebeu vários prémios em festivais internacionais, e tem colaborado em diversos projetos de curtas-metragens e textos para teatro. Nota: O seu estilo é conhecido por "desmistificar" a poesia, tornando-a acessível sem perder a profundidade crítica e a melancolia que lhe é característica.

# HÁ ENGENHARIA EM MIM!



## TRABALHO EM EQUIPA

No dia 5 de março de 2026, a turma do oitavo H participou na atividade "Há engenharia em mim", no âmbito da disciplina de Físico-Química e em parceria com a Equipa da Ordem dos Engenheiros do Norte (OERN), dinamizada pelos Eng.º Paulo Silva e Eng.º João Moutinho. Os alunos numa dinâmica de grupo exploraram o programa "Lego Education Spike", tendo manipulado kits da Lego, construído e programado protótipos à sua escolha.

Esta atividade fomentou não só o gosto pela Engenharia e pela descoberta de soluções de problemas, mas também mostrou possíveis áreas profissionais a ser escolhidas no futuro. Contribuiu igualmente para o desenvolvimento interpessoal entre pares. Os alunos demonstraram bastante interesse pela atividade, empenho durante a montagem do protótipo e foram capazes de apresentar um protótipo funcional ao grupo turma.

Grupo disciplinar de Físico-Química

# DIA INTERNACIONAL DA MATEMÁTICA



## MATEMÁTICA E ESPERANÇA

O Dia Internacional da Matemática (DIM) é uma celebração anual realizada no dia 14 de março, instituída pela UNESCO em 2019 a pedido da União Internacional de Matemática. A data coincide com o conhecido Dia do Pi ( $\pi \approx 3,14$ ) e destaca a importância da Matemática na ciência, na tecnologia e na vida quotidiana. Este ano, o tema é “Matemática e Esperança”.

Nas nossas aulas já percebemos que a Matemática não serve apenas para resolver exercícios. Ela ajuda-nos a compreender o mundo, a procurar soluções e a enfrentar desafios com raciocínio, lógica e criatividade.

Este ano, na nossa Escola, organizamos uma exposição com trabalhos feitos pelos alunos, apresentamos atividades, desafios e jogos matemáticos para mostrar que a Matemática pode ser acessível e até divertida.

Estão de parabéns todos os alunos que participaram, demonstrando grande envolvimento nesta atividade.

Os quatro alunos eleitos vencedores do concurso “O melhor Pi” (6.ºano) foram:

- 1.º Arantza Angelina Palacios Rodrigues, nº2, 6.ºB
- 2.º Francisco Rafael L. S. Serra, nº10, 6.ºE
- 3.º Helena Maria D. Esteves, nº7, 6.ºA
- 4.º Francisco Oliveira Silva, nº9, 6.ºE

Professores responsáveis: Andreia Tavares;  
Isa Martins; Marta Sousa; Paula Ribeiro e  
Sónia Portela

# COMPETIÇÕES NACIONAIS DE CIÊNCIAS

## Resultados nacionais

maismat EM REDE 2026 - Classificação por escola

**CNC** EM REDE 2026  
COMPETIÇÕES NACIONAIS DE CIÊNCIA EM REDE

#	Escola	IDEscola
1	Escola Básica de Paço de Sousa, Penafiel	355
2	Escola Básica de Vallis Longus, Valongo	340
3	Escola básica dos 2º e 3º ciclos de D.António da Costa	6006

## EXCELENTE DESEMPENHO DOS NOSSOS ALUNOS!

Na semana de 2 a 6 de março de 2026, decorreram as Competições Nacionais de Ciências (CNC) em Rede, na Escola Básica Vallis Longus.

Os alunos do 2.º ciclo participaram nas CNC em Rede, nas modalidades "Maismat 5" e "Maismat 6". Entraram nestas competições setenta e nove equipas de dois alunos cada uma: quarenta e três equipas do quinto ano e trinta e seis equipas do sexto ano.

Nesta competição os nossos alunos do 2.º ciclo tiveram um excelente desempenho, tendo obtido o segundo lugar a nível nacional, num total de 43 agrupamentos de escolas.

Os alunos do 3.º ciclo participaram nas CNC em Rede, nas modalidades "Equamat 7", "Equamat 8" e "Equamat 9". Entraram nestas competições quarenta e nove equipas: catorze do sétimo ano, vinte e seis do oitavo ano e nove do nono ano.

Tiveram um bom desempenho, tendo obtido o décimo quinto lugar a nível nacional, num total de 104 agrupamentos de escola.

Professores: Elisabete Ferreira; Isabel Barbosa; Lúcia Vasconcelos, Susana Ribeiro e Marta Sousa

**PARABÉNS A TODOS OS PARTICIPANTES!**

# PROJETO "LIFE" SERRAS DO PORTO



## VISITA DE CAMPO E PLANTAÇÃO

No dia 11 de março, as turmas do 8.º Ano, E, F, realizaram uma saída de campo à Serra de S. Justa. O grupo fez um percurso citadino e pela Escadaria Cuca Macuca, até à área de plantação, com acompanhamento dos monitores e das Professoras de Ciências Naturais. Esta ação integra o projeto *LIFE* Serras do Porto, numa organização conjunta do Município de Valongo/Divisão de Ambiente e Associação de Municípios Parque das Serras do Porto. A atividade envolveu a plantação de espécies nativas numa parcela florestal em processo de restauro ecológico.

Com o importante mote da adaptação às alterações climáticas, o *LIFE* SERRAS DO PORTO tem como temática nuclear a floresta e contempla um conjunto integrado de intervenções com um elevado impacto positivo na paisagem e nos ecossistemas, além de ações de monitorização, divulgação, sensibilização e envolvimento cívico.



# MÊS DAS ARTES E DAS EXPRESSÕES



## ENTRE TELAS E HISTÓRIAS: UMA VISITA INSPIRADORA DE RUI SOUSA

No âmbito da atividade Mês das Artes e das Expressões, a Escola Básica Vallis Longus recebeu, 5.ª feira, dia 26 de março, a visita do artista plástico Rui Sousa, homenageado no contexto desta iniciativa.

A atividade constituiu um momento particularmente enriquecedor para os alunos, que tiveram a oportunidade de contactar de perto com o artista e conhecer melhor o universo das suas obras. A proximidade criada ao longo da sessão foi amplamente valorizada pelos participantes.

Sempre disponível e acessível, Rui Sousa partilhou o seu percurso artístico, deu a conhecer o seu processo criativo e respondeu às diversas questões colocadas pelos alunos, promovendo um diálogo aberto e inspirador.

Durante a visita às salas de aula, os alunos puderam ainda observar desenhos e pinturas em tela trazidos pelo artista, o que contribuiu para uma experiência mais concreta e envolvente.

Este tipo de iniciativas reforça a importância da promoção das artes em contexto educativo, contribuindo para o desenvolvimento cultural e pessoal dos nossos alunos.

A atividade foi dinamizada no âmbito das disciplinas de Educação Visual, Educação Tecnológica e Artes da Ardósia, reforçando a importância da articulação entre diferentes áreas artísticas no contexto educativo.

O Agrupamento de Escolas Vallis Longus agradece a disponibilidade e a generosidade de Rui Sousa, bem como o apoio prestado pela equipa do Museu e Arquivo Histórico de Valongo que tornaram este momento possível e verdadeiramente significativo para toda a comunidade educativa.

**"A arte é a mentira que nos permite conhecer a verdade"- Pablo Picasso**

# CIDADANIA EM AÇÃO

## LIMPEZA DO RECINTO ESCOLAR

Na última aula de Cidadania, o **5.ºE** uniu-se numa iniciativa exemplar de preservação ambiental, liderada pela delegada de turma, Diana Ferreira. Com uma organização rigorosa, os alunos foram divididos em equipas estratégicas, equipados com luvas descartáveis e sacos de lixo para uma recolha eficiente e segura de resíduos em todo o recinto.

Esta atividade transformou o espaço escolar, mas, acima de tudo, reforçou a consciência cívica do grupo. Ao percorrerem os pátios e áreas verdes, os alunos compreenderam o impacto direto das suas ações no ecossistema comum.



O sucesso da iniciativa demonstrou que o trabalho de equipa e a responsabilidade partilhada são fundamentais para manter a escola limpa, provando que a cidadania se pratica ativamente no dia a dia.



# ESCOLA BÁSICA DA ILHA



## TEATRO NA ESCOLA BÁSICA DA ILHA

No dia 24 de março, a Escola Básica da Ilha assinalou o Dia Mundial do Teatro com uma atividade especial que encantou alunos e professores. A data foi celebrada com a apresentação da peça “Monstro das Emoções”, levada à escola pela ProtagonizaMagia – Associação Cultural.

O espetáculo proporcionou aos alunos uma experiência única, combinando teatro, expressão emocional e momentos de interação. Através de uma narrativa envolvente e personagens cativantes, a peça abordou de forma lúdica e pedagógica a importância de reconhecer e gerir as emoções, tema particularmente relevante no desenvolvimento das crianças. Os alunos assistiram com entusiasmo à representação, participando ativamente em vários momentos e demonstrando grande interesse pelas mensagens transmitidas.



A abordagem dinâmica e criativa da companhia contribuiu para tornar o teatro acessível e significativo para todos. Esta iniciativa integrou-se nas atividades de enriquecimento cultural promovidas pela escola, reforçando a importância das artes na educação e assinalando de forma especial o Dia Mundial do Teatro.

A comunidade educativa destacou o sucesso da atividade, que aliou aprendizagem e diversão, deixando uma marca positiva junto de todos os participantes.

# ESCOLA BÁSICA DA ILHA

## FEIRA DA PRIMAVERA REÚNE COMUNIDADE NA ESCOLA

No dia 30 de março, a Escola Básica da Ilha celebrou a chegada da Primavera com a realização de uma animada Feira da Primavera, que contou com a participação entusiástica de toda a comunidade educativa.

O evento trouxe à escola um ambiente festivo e colorido, com diversas bancas de venda dinamizadas por alunos, professores e famílias. Entre os produtos disponíveis, destacaram-se bolos caseiros, sumos, livros, brinquedos, plantas e flores de papel, demonstrando a criatividade e o empenho de todos os envolvidos.

Para além das vendas, a feira contou também com um momento de convívio à mesa, onde foram servidas bifanas e caldo verde, proporcionando um agradável almoço partilhado entre pais, alunos, professores e assistentes operacionais. A iniciativa promoveu não só o espírito de comunidade, como também o trabalho colaborativo e o envolvimento das famílias na vida escolar. A forte adesão e o entusiasmo vivido ao longo do dia fizeram da Feira da Primavera um verdadeiro sucesso.

Com atividades como esta, a Escola Básica da Ilha continua a reforçar os laços entre todos os elementos da comunidade educativa, celebrando datas importantes de forma participativa e alegre.



# DIA DO PAI

## UM GESTO DE AMOR

No âmbito da comemoração do Dia do Pai, os alunos de algumas turmas do 5.º ano prepararam, em contexto de aula, uma pequena surpresa: um vídeo com a interpretação de uma canção dedicada a esta data.

Esta iniciativa teve como objetivo assinalar o Dia do Pai de forma simbólica e significativa, proporcionando um momento de partilha, expressão artística e envolvimento dos alunos.

Reconhecendo a diversidade de realidades familiares, procurou-se que esta atividade pudesse ser vivida com carinho e inclusão, valorizando os afetos e as pessoas significativas na vida de cada aluno.

Para além do seu valor simbólico, este momento constituiu também uma oportunidade de desenvolvimento artístico, através da interpretação musical e da partilha de uma pequena performance."

Prof. Rui Madureira



### **Pai, a Minha Sombra és Tu**

*a cadeira está vazia, um corpo ausente  
não aquece a madeira que lhe dá forma*

*e não ouço o recado que me quiseste dar  
nem a tua voz forte que grita meninos  
na hora de acordar  
ouço o teu abraço, no corredor em Gaia  
e os olhos molhados pela inusitada  
despedida*

*o sol foge  
mas o crepúsculo desenha a sombra que  
tenho colada aos pés  
ou o espelho, coberto com a tua face*

*pai, digo-te  
a minha sombra és tu*

*Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das  
Águas"*

# ESCOLA BÁSICA DA ILHA

## DIA DO PAI CELEBRADO COM CARINHO NA ESCOLA

No âmbito das comemorações do Dia do Pai, as crianças participaram com entusiasmo na elaboração de prendas e postais especiais para oferecer aos seus pais. A atividade, realizada em ambiente escolar, promoveu a criatividade e o afeto, permitindo aos mais novos expressar o seu amor de forma única e personalizada. Com materiais simples e muita imaginação, surgiram trabalhos coloridos e cheios de significado. Os professores destacaram a importância destas iniciativas no fortalecimento dos laços familiares e no desenvolvimento emocional das crianças. O resultado final foi um conjunto de lembranças especiais que certamente tornaram o Dia do Pai ainda mais especial.



# SEMANA ABERTA



## UMA SEMANA CHEIA DE COR E ALEGRIA!

Nos dias 30 e 31 de março e 1 de abril, foram dinamizadas diversas atividades pedagógicas e lúdicas para os alunos do agrupamento, no âmbito do plano de atividades. Estas iniciativas incluíram visitas de estudo, atividades científicas, jogos, atividades desportivas e momentos de reflexão cívica, procurando proporcionar experiências educativas diversificadas.

### 30 de março:

- Jogos lúdicos e Peddy-Paper (Turmas do 5.º Ano);
- Visita ao Parque Ornitológico de Lourosa (Turmas do 6.º Ano);
- Visita a Lisboa (Turmas do 8.º Ano).

### 31 de março:

- Visita de estudo à Quinta de Santo Inácio (Turmas do 5.º Ano);
- Visita a Braga (Turmas do 7.º Ano).

### 1 de abril

- Celebração Ecuménica pela Paz;
- Torneio de Xadrez ;
- “Celebrar abril”: torre de escalada, movimentos de ordem unida, oficina de origamis, oferta de cravos aos soldados, simulação de transmissões via rádio, demonstração da equipa cinotécnica da PSP.



# SEMANA ABERTA



## VISITA A LISBOA DOS 8.º ANOS

No dia 30 de abril, as turmas do 8.º ano da escola foram a Lisboa visitar vários locais de interesse histórico, nomeadamente o Mosteiro dos Jerónimos, a Torre de Belém e o Padrão dos Descobrimentos. Puderam apreciar o estilo manuelino e reavivar os conhecimentos da época dos Descobrimentos.

Em seguida, passearam pela Rua Augusta em direção à Praça do Comércio ou Terreiro do Paço. Viram o colosso do Arco da Rua Augusta e observaram a arquitetura e o traçado retilíneo das ruas após o terramoto de 1755.

Regressaram à Praça dos Restauradores, cujo monumento, inaugurado em 1886, invoca a restauração da independência em 1640 do domínio Filipino.



# SEMANA ABERTA



## VISITA A BRAGA DOS 7.º ANOS

No dia 31 de março, as turmas do 7.º ano da escola foram a Braga visitar vários locais de interesse histórico e religioso, nomeadamente o Sameiro, o Bom Jesus do Monte e a Sé de Braga. Puderam apreciar as igrejas nesta época de Páscoa e usufruir da natureza tão bem cuidada no Bom Jesus.

Da parte da tarde visitaram a Sé, cuja inauguração data de 28 de agosto de 1089, século XI, um monumento com vários estilos arquitetónicos, mais concretamente românico, gótico, barroco, manuelino e mourisco. Existe mesmo o ditado que diz “É mais velho que a Sé de Braga”.

Em seguida, visitaram o Jardim de Santa Bárbara, em que puderam fazer inúmeras *selfies* devido à beleza das suas flores e enquadramento. Ainda apreciaram as famosas “Tíbias” um doce tradicional de Braga. Foi um dia em cheio!!!



# SEMANA ABERTA



## CELEBRAÇÃO ECUMÉNICA PELA PAZ NA IGREJA MATRIZ DE VALONGO

A Escola Básica de Vallis Longus promoveu, no dia um de abril, uma celebração ecuménica dedicada à Paz, reunindo a comunidade educativa num momento de reflexão, oração e partilha.

Sob o tema “Amo-te como és”, esta iniciativa procurou reforçar a importância da escola enquanto espaço de formação integral, onde, para além das aprendizagens curriculares, se cultivam valores essenciais à vida em sociedade. Ao longo da celebração, alunos, professores e restantes membros da comunidade foram convidados a refletir sobre o respeito pela dignidade de cada pessoa, a valorização da diversidade e a importância da empatia nas relações humanas.

O encontro foi marcado por diversos momentos significativos, entre os quais a escuta da canção One, da banda U2, que convidou à reflexão sobre a unidade na diversidade, bem como a interpretação instrumental do Hino da Alegria, de Ludwig van Beethoven, símbolo de fraternidade entre os povos. Destacou-se ainda um momento de meditação e um gesto simbólico de paz, envolvendo toda a assembleia, que reforçou a ideia de que a paz começa em cada um de nós e nas relações que construímos diariamente.

Num ambiente de simplicidade e profundidade, a celebração integrou também uma dinâmica orientada para o reforço do diálogo com a comunidade crente de Valongo, promovendo a proximidade, o encontro e a partilha entre diferentes sensibilidades e tradições, num espírito de abertura e comunhão.

Esta iniciativa insere-se no compromisso do Agrupamento com a educação para a cidadania, promovendo atitudes de responsabilidade, solidariedade e respeito pelo outro, em linha com os princípios do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Mais do que um momento pontual, esta celebração procurou sensibilizar toda a comunidade para a importância de construir a paz no quotidiano, através de gestos simples, mas significativos, que começam na escola e se estendem à vida de cada um.

Porque é no reconhecimento do outro, na aceitação e no cuidado mútuo que se dá sentido ao compromisso que hoje foi partilhado por todos:

**Amo-te como és.**

**A PAZ É O CAMINHO**

# SEMANA ABERTA



Obrigado aos **52 alunos** que participaram nesta atividade e que vão continuar a aprender a jogar Xadrez! Este torneio teve 6 rondas/partidas e o Rodrigo Resende (6 pontos) foi o brilhante vencedor. Está a tornar-se um jogador cada vez mais forte! Parabéns a todos os alunos que participaram. Uma Santa e Feliz Páscoa para os alunos e pais do nosso Clube Escolar *Chess Vallis Longus*.

### Equipa de Árbitros Internacionais FIDE:

Sarah Gomes 5F – Chefe  
Santiago Barbosa 5D  
Francisco Serra 6E  
Matilde Almeida 9F

### Classificação final:

1º	Rodrigo Resende 8D	6 Pontos
2º	Afonso Pinto 6B Lucas Festas 6D José Miguel Fonseca 6E Martim Castro 8A	5
3º	Danil Lobanov 8D	4,5
4º	Lucas Gomes 5B Martim Neves 5C Renato Azevedo 5I Diniz Neves 6E Guilherme Santos 6E Martim Almeida 8A Fernanda Machado 8B Miguel Ferreira 8D	4
5º	David Costa 6D Gonçalo Barbeiro 7D Diogo Barros 8B	3,5
6º	Afonso Coelho 5H Gabriel Rodrigues 5E Gabriel Silva 5D	3

	Miguel Silva 5H David Carvalho 5I Miguel Oliveira 5E David Dias 5J Marcos Santos 6D Diogo Moreira 6E David Fernandes 7D Rui Peixoto 7D Martim Barbosa 8D	
7º	Salvador Torres 5D Benício Moreira 5D Mateus Pacheco 5F Luís Pacheco 6C	2,5
8º	Diana Marques 5A Matilde Barbosa 5A Francisco David 5C Francisco Mendes 5E Miguel Sousa 5G Miguel Moreira 5J Gwenaelle Oliveira 6D Guilherme Ferreira 7D	2
9º	Guilherme Martins 5E Gabriel Lebres 5E Afonso Sousa 5I	1,5
10º	Joana Martins 5G Sara Ferreira 6C Gonçalo Coimbra 7D	1



# CONCURSO MIÚDOS A VOTOS

## DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS



Divulgamos os resultados da votação “Miúdos a Votos” a nível de escola, com os três livros mais votados em cada um dos três ciclos. Agora, aguardamos a divulgação dos resultados a nível nacional.

### 1.º ciclo

**1.º Lugar: A12** – Não abras este livro, de Andy Lee

**2.º Lugar: A15** – Lápis Mágico de Malala, de Malala Yousafzal

**3.º Lugar: A2** – A Girafa que Comia Estrelas, de José Eduardo Agualusa; A7 – Coelho vs. Macaco, de Jamie Smart; A10 – Homem-Cão, de Dav Pilkey e A20 – Trincas: O Monstro Trincas: O Monstro, de Emma Yarlett

### 2.º ciclo

**1.º Lugar: B9** – Harry Potter e a pedra filosofal, de J. K. Rowling

**2.º Lugar: B1** – A Fada Oriana, de Sophia de Mello Breyner Andresen e B11 – Homem-cão, de Dav Pilkey

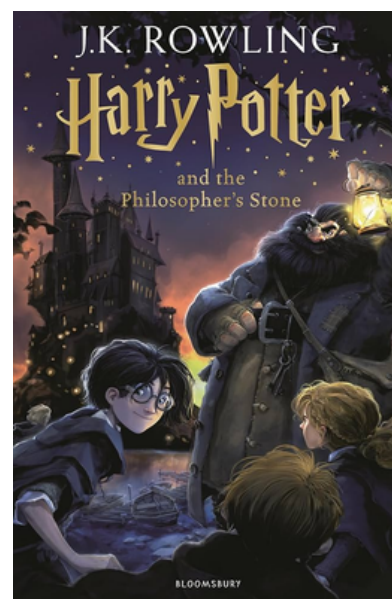
**3.º Lugar: B12** – Não abras este livro, de Andy Lee e **B13** – O Diário de Anne Frank, de Anne Frank

### 3.º ciclo

**1.º Lugar: C7** – Culpados, Culpa minha, de Mercedes Ron

**2.º Lugar: C13** – O Diário de Anne Frank, de Anne Frank

**3.º Lugar: C10** – O rapaz de pijama às riscas, de John Boyne



# BIBLIOTECA VALLIS LONGUS



## SEMANA DA LEITURA - 23 A 27 DE MARÇO

A Semana da Leitura ocorreu, no agrupamento, durante a semana de 23 a 27 de março.

Foram inúmeras as atividades que tiveram lugar, desde a distribuição de poemas no momento do Café da Manhã; declamação de poemas em salas de aula; leituras à comunidade; 10 minutos de leitura na sala de aula; contos de vista; literatura em direto; jogos digitais, etc.

Alunos e professores participaram ativamente durante uma semana que permanecerá para sempre nas memórias da vida escolar de cada um.

A exposição Retratos de Leitura apresenta um conjunto de imagens que refletem as escolhas literárias dos membros da comunidade educativa. Através de livros variados, é possível conhecer interesses, emoções e percursos individuais. Cada retrato revela a leitura como uma forma de expressão pessoal e identidade, reforçando o papel da escola como espaço de descoberta, partilha e crescimento através dos livros.



**"LER É SONHAR PELA MÃO DE OUTREM."**

**FERNANDO PESSOA LIVRO DO DESASSOSSEGO (1982).**

# ESCOLA BÁSICA DA ILHA

## SEMANA DA LEITURA

A Escola Básica da Ilha celebrou a Semana da Leitura, promovendo um conjunto diversificado de atividades que envolveram alunos, professores e familiares, num ambiente marcado pelo entusiasmo e pelo gosto pelos livros.

Um dos momentos mais marcantes da iniciativa foi o encontro com o escritor António Mota, que cativou os alunos com a partilha de histórias, experiências e curiosidades sobre o seu percurso literário. A sessão proporcionou um contacto direto com o universo da escrita, incentivando os mais jovens a desenvolverem o gosto pela leitura e pela criação literária.

A participação das famílias constituiu outro ponto alto da semana. Vários familiares deslocaram-se às salas de aula para ler histórias aos alunos, criando momentos de proximidade e reforçando a importância da leitura em contexto familiar.



Os alunos do 2.º ano também deram o seu contributo, apresentando declamações de poemas que demonstraram não só o trabalho desenvolvido em sala de aula, como também a sua expressividade e criatividade.

Ao longo da semana, foram ainda dinamizadas outras atividades tais como a elaboração de marcadores de livros, que estimularam a imaginação dos alunos e reforçaram a ligação afetiva ao livro enquanto objeto.

A Semana da Leitura revelou-se, assim, uma iniciativa de grande sucesso, promovendo o prazer de ler e envolvendo toda a comunidade educativa num projeto comum de valorização da leitura.



# SEMANA DA LEITURA

## LEITURAS EM MOVIMENTO

No âmbito da Semana da Leitura, decorreu, entre os dias 25 e 26 de março, a atividade “Leituras em Movimento”, envolvendo várias turmas do Agrupamento de Escolas em momentos de leitura em voz alta realizados em diferentes espaços públicos do concelho de Valongo.

A iniciativa, organizada pela Biblioteca Escolar em parceria com a Biblioteca Municipal de Valongo, teve como principal objetivo aproximar a leitura da comunidade, promovendo o gosto pelos livros e pela expressão oral em contextos reais e diversificados. Os alunos participaram acompanhados pelos seus professores, professoras bibliotecárias e pela Dra. Idalina Silva da Biblioteca Municipal de Valongo, levando a literatura a locais do quotidiano da população.

No dia 25 de março, a **turma do 8.º G**, realizou a leitura de Parábola dos Sete Vimes de Trindade Coelho sob orientação da professora Paula Beltrão, nos Bombeiros e nos Correios. A **turma do 6.º F**, orientada pelo professor Rui França, deslocou-se à Universidade Sénior do Rotary de Valongo, onde declamou o poema *À Mãe* de Eugénio de Andrade, *Sísifo* de Miguel Torga e interpretou a canção *Para os Braços da Minha Mãe* de Pedro Abrunhosa.

1.

No dia 26 de março, a **turma do 7.º F**, orientada pela professora Isabel Timóteo, também participou na Universidade Sénior declamando os poemas de Miguel Torga: *O Segredo*, *S. Leonardo de Galafura* e *Era uma vez um rei*. Nesse mesmo dia, a **turma do 8.º B**, acompanhada pelas professoras Susana Antunes e Elisabete Silva, realizou leituras na Câmara Municipal, no Museu Municipal e Arquivo Histórico de Valongo, onde declamou *Trova do Vento que Passa* de Manuel Alegre e apresentou momentos musicais com as canções tradicionais *Frère Jacques* e *1, 2, 3, je vais au bois*.



# BIBLIOTECA VALLIS LONGUS



## CONCURSO CHEFISH

Este concurso teve como objetivo alterar hábitos alimentares, nomeadamente de consumo de peixe e marisco, ingredientes que provocam algumas caretas feias, arrepios, em alguns meninos e meninas! Os alunos foram desafiados a criar pratos com sabor do mar - receitas sustentáveis. Assim, os alunos enviaram algumas receitas da sua preferência, criadas e preparadas por si.

No dia 25 de março, estas foram submetidas à avaliação de um Chef e posteriormente foram avaliadas pelos alunos, que as experimentaram na cantina da escola. Brevemente será divulgada a turma vencedora.

**Filetas de peixe no forno**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO
Filetes de peixe	500g	2,10€
Alho picado	7g	0,10€
Suco de limão	10ml	0,10€
Castanha	13,5g	0,15€
Cominho	10g	0,10€
Sal	0,2g	0,02€
Preparação	0,5g	0,02€
Sol	7g	0,02€

**PREPARAÇÃO:**  
Misturar os ingredientes com sal.  
Lavar os peixes e afiar cuidadosamente os filetes no peixe.  
Sazonar com gotinhas de alho, suco de limão, cominho e sal.  
Adicionar a castanha e o cominho.  
Colocar o peixe numa travessa que possa ir ao forno com água.  
Cobrir e aquecer a 200°C.  
Deixar no forno por 12 minutos.  
Adicionar o suco de limão.  
Adicionar o cominho e o cominho.  
Colocar o cominho e o cominho.  
Regar a panela com o preparado.  
Cozinhar e servir imediatamente.  
Lavar ao forno por aquecer a 200°C durante 10 minutos.





---

**Salada de atum, feijão-frade e ovo**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO
Atum	50g	0,50€
Alho	7g	0,10€
Sal	1 g	0,02€
Feijão-frade cozido	50g	0,50€
Cominho	0,5 g	0,01€
Sol	0,5 g	0,01€
Preparação	0,5 g	0,02€

**De todos**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO
Filetes de peixe	200g	2,10€
Alho	10g	0,10€
Cominho	10g	0,10€
Alho	7g	0,10€
Preparação	0,5g	0,02€
Sol	7g	0,02€

**PREPARAÇÃO:**  
Misturar os ingredientes com sal.  
Fritar a salada de atum.  
Numa frigideira, aquecer o azeite e refogar o alho e o alho.  
Adicionar o peixe e cozinhar durante cerca de 10 minutos, cobrir e servir.  
A panela, cobrir e servir a cozer em água com sal durante cerca de 12 minutos.  
Servir a panela acompanhada com o arroz.





---

**Filetas de pescada com salada russa**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	PREÇO
Filetes de peixe	400g	4,00€
Alho	7g	0,10€
Cominho	10g	0,10€
Alho	10g	0,10€
Sal	10g	0,10€
Cominho	10g	0,10€
Alho	10g	0,10€
Preparação	0,5g	0,02€
Sol	7g	0,02€
Preparação	0,5g	0,02€





O PEIXE É FIXE!!!

# BIBLIOTECA VALLIS LONGUS



## CONCURSO DE LANCHES SAUDÁVEIS

Durante o mês de março, entre os dias 2 e 25, a nossa escola promoveu o Concurso de Lanches Saudáveis, uma iniciativa que visou incentivar os alunos dos 7.º, 8.º e 9.º anos a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis.

O concurso foi apresentado aos delegados e subdelegados na Assembleia de Delegados, realizada no dia 10 de fevereiro. Desde então, os representantes das turmas trabalharam para informar os seus colegas sobre o projeto, que incluía a apresentação de materiais e a explicação de um quadro de pontuação que deveria ser preenchido com a ajuda de um professor uma vez por semana. O quadro de pontuação foi afixado nas salas de aula no final de fevereiro, permitindo que o concurso começasse a 2 de março.

As turmas foram avaliadas com base na adesão a lanches saudáveis, e a turma que acumulou mais pontos ao longo do concurso será premiada com uma visita ao Museu da Regueifa e do Biscoito em Valongo.

Esta atividade realizou-se no âmbito do projeto *CONNECTION*, resultando da parceria entre a Biblioteca Escolar e o Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e pretendeu promover a criatividade e a qualidade nutricional nos lanches diários. Esta é uma oportunidade para aprender sobre alimentação saudável, para se divertirem e competirem de forma saudável. Esperamos que todos os alunos façam escolhas que beneficiem a sua saúde!

Instruções		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Alimento a evitar	Atribui 1 ponto (-1) por cada aluno que consumiu esse alimento				
Alimento a lançar	Retira 1 ponto (-1) por cada aluno que não consumiu esse alimento				
Quanto alunos encheram hoje? (ou seja, trouxeram de casa ou foram ao bar)					
Quanto alunos comeram:					
Fruita					
Iogurta *					
Laticínios sem chocolate					
Legumes (ex: cenoura, pepino)					
Frutos secos (ex: nozes, castanhas)					
Bolachas sem açúcar *					
Pão (preferência pelo de leite não é pão)					
Leite com chocolate					
Bolachas com doce ou recheio *					
Bolos, croissants, salgadinhos, doces					
Chocolates					
Barras de cereais *					
Guloseimas e gomas					
Sumos, refrigerantes					
VAMOS AO BALANÇO DA SEMANA!					
Total de pontos de cada semana:					
Responsáveis pelo preenchimento					
Assinatura (do aluno e do professor)					
Data da avaliação					



SABER O QUE COMER!!!



## TEXTO DE OPINIÃO

### Os primeiros passos nesta tipologia textual dos jovens alunos do 5.º ano

#### Vantagens de praticar desporto

Na minha opinião, praticar desporto faz muito bem à saúde, porque não estamos apenas sentados no sofá a ver televisão. Estamos, por exemplo, a correr ou a praticar outro exercício físico, que nos faz muito melhor.

Em primeiro lugar, praticar desporto é saudável, assim como ao mesmo tempo pode ser divertido ao conviver com os amigos, reforçando os laços de amizade. Por exemplo, jogar futebol é um desporto em que se consegue fazer muitas amizades, mesmo perdendo ou ganhando.

Em segundo lugar, o desporto pode ser também cansativo, mas isso é bom porque quer dizer que nos divertimos muito a praticar o desporto que gostamos.

Concluindo, praticar desporto é saudável, divertido, convivemos com os amigos e ainda reforçamos os laços de amizade.

Maria Cruz, 5.ºE

#### Vantagens de praticar desporto

O desporto é uma atividade muito divertida e saudável que muitas crianças, adultos e até pessoas da 3.ª idade podem fazer.

Por um lado, desportos ao ar livre fazem muito bem à saúde, pois ao sol ganhamos vitaminas no corpo e ficamos em boa forma corporal.

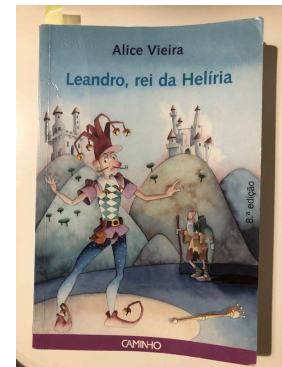
Por outro lado, o desporto é algo muito interessante, porque quando conseguimos fazer um exercício que estamos a tentar há muito tempo, vemos que somos capazes de fazer ainda melhor.

Além disso, podemos conquistar mais amigos e tornarmo-nos companheiros e colegas de equipa unidos.

Concluindo, o desporto é necessário para a vida toda para nos mantermos em boa forma física e mental.

Maria Miguel, 5.ºE

# ESCRITOS



## COMENTÁRIOS À OBRA "LEANDRO, REI DA HELÍRIA"

A obra "Leandro, rei da Helíria" é um texto dramático escrito pela dramaturga Alice Vieira, que conta a história de um rei traído pelas filhas e que perdeu tudo.

Uma das coisas que mais me impressionou foi a grande ingenuidade do rei, em acreditar em declarações de amor para entregar o poder do reino, sendo que esse tipo de declarações pode ser facilmente alterado consoante os interesses da pessoa.

A lição de moral é "Nunca devemos mal tratar ninguém", esta lição é facilmente retirada observando a maneira como o rei trata o bobo, dando-lhe chibatadas e punindo-o, por coisas que ele diz, mas mesmo assim o bobo tornou-se o seu único companheiro depois dele ser expulso. Também pode ser percebido na expulsão de Violeta do reino, sendo que mais tarde foi a única que o abrigou e alimentou.

Outra lição possível é "Amor não é comprovado com palavras e sim com atos", isto pode ser mostrado quando a Violeta é expulsa do reino por não fazer uma declaração de amor tão boa como a das irmãs, mas anos mais tarde é a única que o acolhe.

Com isto tudo percebemos que a obra "Leandro, rei da Helíria" ensina-nos importantes lições sobre convivência com as pessoas e sobre o amor.

Orlando, 7.ºD

"O livro "Leandro, Rei da Helíria", escrito por Alice Vieira, fala sobre o rei Leandro e nas suas aventuras com o Bobo. Deste livro, é possível retirar lições de moral.

Primeiro, vê-se que a filha Violeta, mesmo dizendo menos coisas sobre o Rei, foi a mais honesta nas suas palavras. Isto diz que é melhor dizer verdades más do que mentiras boas, e que a honestidade supera o amor.

Depois de a Violeta dizer as suas palavras e também comparar o Rei ao sal, o Rei não repara na importância do sal na comida. Mas, no fim da história, o Rei vê a importância do sal. Isto diz como o provérbio famoso, "nunca julgues um livro pela sua capa", pois o Rei julgou a decisão da Violeta de o comparar ao sal, mas depois de "ler o livro" (isto é, comer comida sem sal), ele repara no seu erro. A cena do livro que me impressionou mais foi quando o Rei Leandro provou e recusou toda comida que lhe serviam, pois não tinha sal. Isto eventualmente fá-lo ver o seu erro de dizer que o sal não era importante.

Contudo, este livro não mostra só como é ser rei ou pastor, mas ensina que algumas coisas são mais importantes do que achamos, e só notamos nisso quando não temos essas coisas, e é por isso que devemos apreciar tudo que temos."

Martim, 7.ºD



## E ASSIM ACONTECEU...



O **Pinhal de Leiria**, também conhecido como Pinhal do Rei, tem uma história que atravessa vários séculos e diferentes reinados, sendo a sua autoria frequentemente atribuída a dois monarcas principais:

- **D. Afonso III** (O Povoador): Foi quem ordenou a plantação inicial em meados do século XIII. O objetivo era travar o avanço das dunas de areia que ameaçavam as terras agrícolas e proteger a cidade de Leiria.
- **D. Dinis** (O Lavrador): Foi quem procedeu à sua extensão e ordenamento massivo no século XIV. É a figura historicamente mais ligada ao pinhal, pois transformou-o numa reserva estratégica de madeira, fundamental mais tarde para a Era dos Descobrimentos (construção de caravelas e naus).

O pinhal histórico que já tinha sido devastado pelos incêndios de 2017, voltou a ser severamente atingido com o temporal Kristin. Ventos extremos derrubaram pinheiros históricos, castigando a região de Leiria e agravando a crise ambiental em Portugal.

### Ficha Técnica:

**Equipa de coordenação, redação e edição gráfica:** Isabel Timóteo e Isabel Beleza  
**Origem das imagens:** *Internet* (sites públicos)/ outros.