



BEM - VINDO À TUA
Newsletter
Editorial

Caros leitores,
estamos de regresso à escola felizes por reencontrar os nossos companheiros de trabalho e por adquirir novas aprendizagens, que nos levarão mais longe no domínio do conhecimento e do desenvolvimento pessoal e social.
Lamentavelmente, este início de ano letivo ficou marcado pela partida de dois grandes nomes da música portuguesa - Luís Represas e Jorge Palma que, para os mais novos, provavelmente, são duas personalidades distantes dos seus gostos pessoais. Porém, muitas das suas letras são estudadas e as suas músicas ouvidas devido à riqueza da sua mensagem, algo que é importante cultivar junto dos jovens, como património imaterial de referência que reflete a nossa identidade.

Boas leituras!

Isabel Timóteo e Isabel Beleza



↓ **Nesta Newsletter encontrarás:**

Atividades escolares interessantes entre outros temas! Continua a ler!

MÚSICA

COM O MEU PAÍS, ME IDENTIFICO...



JORGE PALMA

Jorge Palma morreu aos 76 anos, tendo marcado o panorama musical português com álbuns como “Frágil”, “Deixa-me Rir”, “Bairro do Amor”, “Dá-me Lume” e “Encosta-te a Mim”.

Foi um músico que integrou vários projetos tais como o **Palma’s Gang** e **Os Rio Grande** e colaborou com vários artistas nacionais. O seu último álbum de originais, “Vida”, foi lançado em 2023.

Viveu muitos anos no estrangeiro, tendo regressado a Portugal após o 25 de abril e sido distinguido com vários prémios dos quais destacamos o **Prémio Carreira dos Oitavo Play - prémios da música portuguesa**.

LUÍS REPRESAS

Luís Represas faleceu aos 69 anos, vítima de doença prolongada.

Foi um músico dos **Trovante**, uma banda que marcou os anos 80 e 90 com músicas como “Saudade”, “Xácara das Bruxas Dançando”, “125 Azul” ou “Perdidamente”.

Mais tarde enveredou por uma carreira a solo, destacando-se como êxitos ‘Feiticeira’, em dueto com Pablo Milanés, ou ‘Fora de Tempo’. O seu último disco ‘Miragem’ saiu em 2024.

Nos anos 90 apoiou a causa timorense, tendo lançado a música “Timor” que se tornou um êxito.



RECEÇÃO AOS ALUNOS

(EB DA ILHA)

O PRIMEIRO DIA DE AULAS!

O novo ano letivo começou de forma muito especial, com uma calorosa receção aos alunos no primeiro dia de aulas.

Para tornar este momento ainda mais alegre e acolhedor, os alunos foram recebidos com balões coloridos.

Entre sorrisos, abraços e muita animação, alunos, professoras e assistentes operacionais deram as boas-vindas a mais um ano de aprendizagens, amizades e novas experiências.

A iniciativa teve como objetivo proporcionar um início de ano positivo, divertido e acolhedor, fazendo com que todos se sentissem bem-vindos desde o primeiro momento.

Foi, sem dúvida, uma forma especial de começar mais um ano letivo, cheio de entusiasmo e boas expectativas!

Escola Básica da Ilha



DIA SEM CARROS

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

No âmbito da Semana Europeia da Mobilidade, foi assinalado o **Dia Sem Carros**, uma iniciativa que pretende sensibilizar a comunidade para a importância da mobilidade sustentável e para a adoção de hábitos mais amigos do ambiente.

Para celebrar esta data, os alunos da Escola Básica da Ilha deslocaram-se à Praça da Democracia, onde tiveram a oportunidade de usufruir de diversas atividades preparadas para o efeito. Entre as propostas encontravam-se insufláveis, jogos e momentos de animação, proporcionando uma manhã divertida e de convívio.

A participação nesta iniciativa permitiu, de forma lúdica e descontraída, refletir sobre a importância de reduzir a utilização do automóvel e valorizar formas de deslocação mais sustentáveis, como caminhar, andar de bicicleta ou utilizar os transportes públicos.

Escola Básica da Ilha

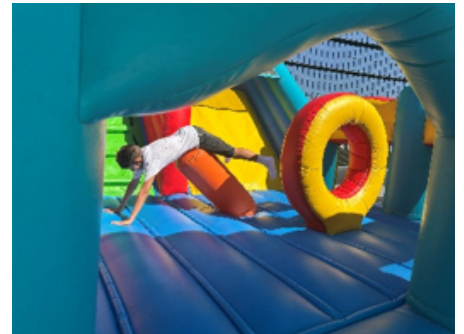


DIA EUROPEU SEM CARROS

SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

A Semana Europeia da Mobilidade de 2026 decorreu em Valongo entre os dias 16 e 22 de setembro, com o ponto alto do Dia Europeu Sem Carros a celebrar-se no dia 22 de setembro na Praça da Democracia. No âmbito do Eco-Escolas, a Escola Básica de Vallis Longus marcou presença. Sob o tema “Espaço Público Partilhado”, os alunos puderam participar num vasto conjunto de atividades lúdicas, educativas e recreativas, entre as quais jogos didáticos, peddy-papers, insufláveis, pinturas faciais, ateliers criativos e ações de consciencialização ambiental e de mobilidade sustentável.

Educar para a Saúde



EDUCAR PARA O FUTURO

DIA MUNDIAL DA MÚSICA

UMA EXPERIÊNCIA MUITO ESPECIAL!

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Música, a escola básica da Ilha teve o prazer de contar com a presença da professora Isabel, da Escola de Música Dó Ré Mi, que proporcionou aos nossos alunos uma experiência muito especial e enriquecedora.

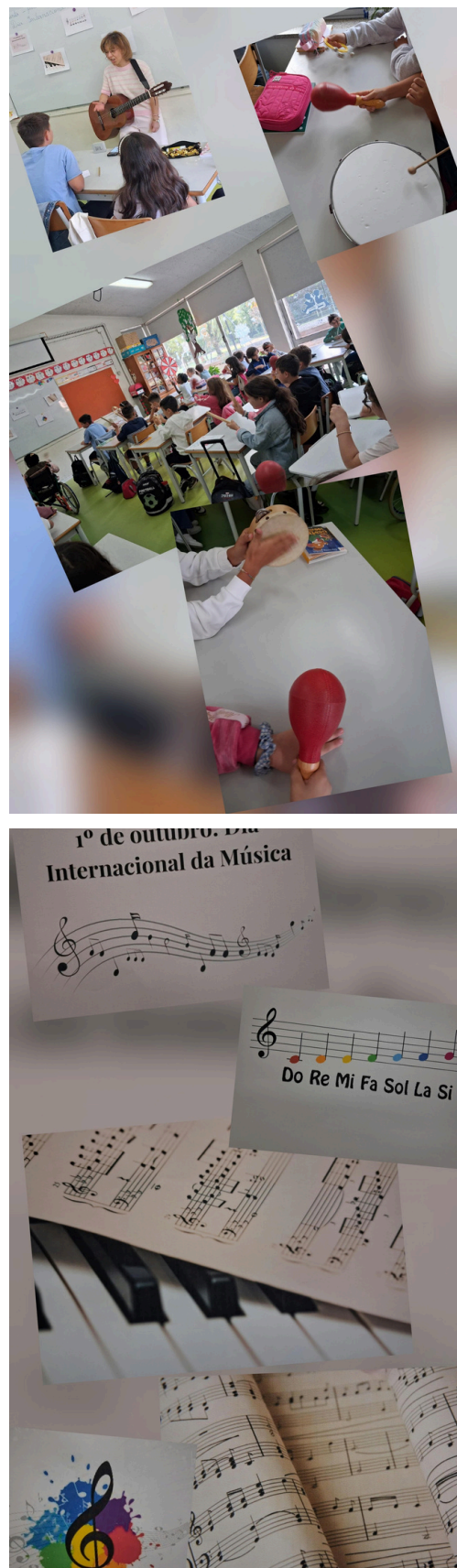
Durante a atividade, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer, observar e experimentar alguns instrumentos musicais, descobrindo diferentes sons e aprendendo um pouco mais sobre o maravilhoso mundo da música.

Para tornar este momento ainda mais divertido, os alunos participaram também num momento musical, cantando uma canção em conjunto, com muito entusiasmo e alegria.

Foi uma atividade muito divertida e educativa, que permitiu às crianças contactar de forma próxima com a música, despertando a sua curiosidade e criatividade.

Agradecemos à professora Isabel e à Escola de Música Dó Ré Mi pela disponibilidade e por este momento tão especial! 🎵🎵

Escola Básica da Ilha



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

SAÚDE ESCOLAR

No âmbito do Dia Mundial do Coração, os alunos da Escola Básica da Ilha tiveram a oportunidade de aprender mais sobre a importância de cuidar deste órgão tão importante para a nossa saúde. Para assinalar esta data, recebemos na escola uma enfermeira da Saúde Escolar AE Vallis Longus, que dinamizou uma sessão muito interessante e divertida sobre o coração e os hábitos de vida saudáveis.

Ao longo da atividade, os alunos aprenderam de forma simples e prática como funciona o coração, porque é importante mantê-lo saudável e quais os comportamentos que podemos adotar no nosso dia-a-dia para cuidar dele. A sessão incluiu também atividades lúdicas e dinâmicas, que permitiram aos alunos participar, colocar questões e consolidar os conhecimentos adquiridos.

Foi uma manhã de aprendizagem, participação e muita diversão, que ajudou a sensibilizar os nossos alunos para a importância da alimentação equilibrada, da atividade física e de outros hábitos saudáveis na prevenção das doenças cardiovasculares.

Agradecemos à Saúde Escolar e à enfermeira Susana pela disponibilidade e por proporcionar aos nossos alunos este momento tão enriquecedor!

Cuidar do coração é cuidar da nossa saúde!

Escola Básica da Ilha



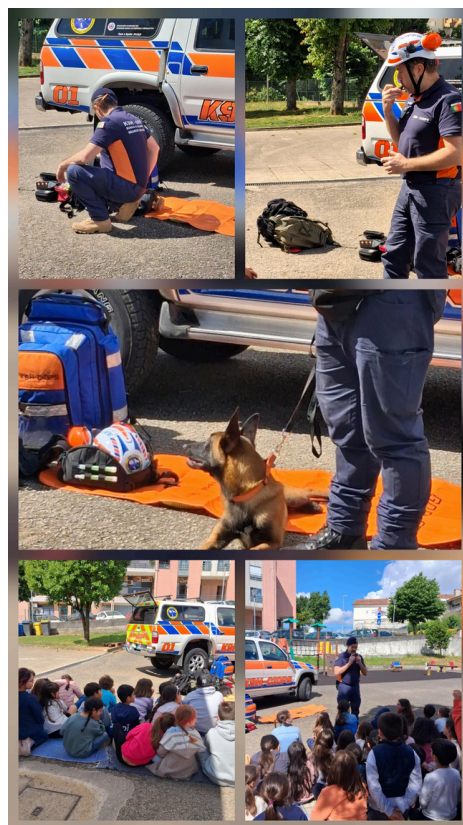
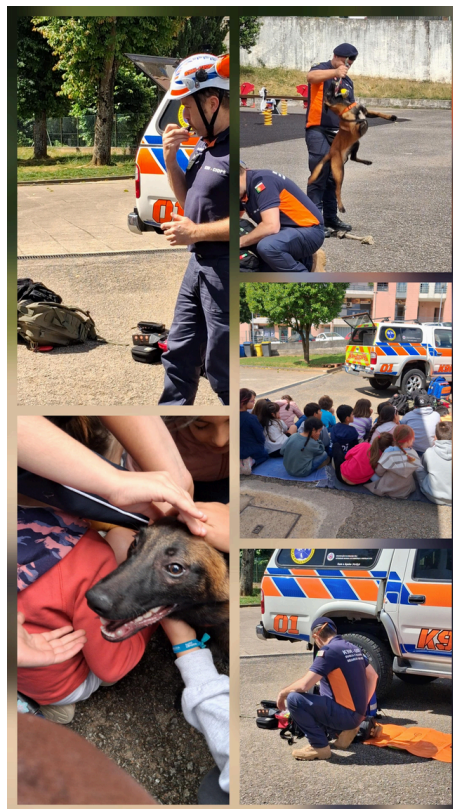
DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO

BUSCA E SALVAMENTO

No âmbito das comemorações do Dia Internacional do Bombeiro, a escola recebeu a visita de uma equipa de busca e salvamento acompanhada por um cão de resgate, proporcionando aos alunos uma experiência educativa e emocionante. Durante a atividade, os bombeiros explicaram a importância do seu trabalho no socorro às populações, na prevenção de incêndios e nas operações de salvamento. Os alunos tiveram ainda a oportunidade de conhecer de perto o trabalho desenvolvido pelos cães treinados para missões de busca e resgate, fundamentais na localização de pessoas desaparecidas ou em situações de emergência.

A demonstração prática despertou grande entusiasmo entre as crianças, que puderam assistir ao desempenho do cão de salvamento e colocar questões aos profissionais presentes. Para além do momento lúdico, a iniciativa permitiu sensibilizar os alunos para a importância da segurança, da Proteção Civil e do papel essencial desempenhado pelos bombeiros na sociedade.

Escola Básica da Ilha



VISITA AO CENTRO DE EQUITACÃO EQUIVALLIS

VISITA AO CENTRO DE EQUITACÃO EQUIVALLIS

Os alunos da Escola Básica da Ilha realizaram uma visita ao centro de equitação Equivallis, onde tiveram a oportunidade de viver uma experiência diferente e muito enriquecedora em contacto com os cavalos e a natureza. Ao longo da atividade, os alunos puderam conhecer melhor o quotidiano do centro e aprender alguns cuidados básicos relacionados com os cavalos, nomeadamente a sua alimentação, higiene e bem-estar.

Um dos momentos mais aguardados foi a oportunidade de alunos, assistentes operacionais e professoras andarem a cavalo, experiência que despertou grande entusiasmo e alegria entre os alunos.

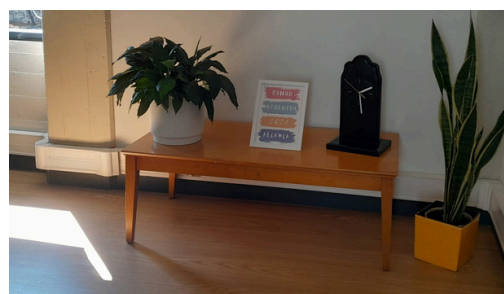
Para além da vertente educativa, a visita incluiu também várias atividades lúdicas e recreativas, promovendo o convívio, a cooperação e o espírito de grupo. O contacto direto com os animais permitiu desenvolver valores como a responsabilidade, o respeito e a confiança.

A iniciativa revelou-se um momento muito especial para todos os participantes, proporcionando novas aprendizagens fora da sala de aula e reforçando a importância das atividades pedagógicas em contexto real.



SALA DE PROFESSORES

(ESCOLA SEDE)



UMA NOVA "CARA"!

A sala de professores, para além de ser um lugar de encontro, trabalho e reflexão, é também um lugar de inspiração e criação onde a voz dos professores tem espaço para ser escutada pelos seus pares. É a sala onde se podem reunir, planear, refletir sobre as aulas e situações da escola, e conhecerem-se, não só como profissionais do ensino, mas também como pessoas, com toda a diversidade de características sociais e emocionais que enriquecem e valorizam o que é ser humano. Muito mais do que ser um espaço de trabalho, esta sala é um lugar único onde os docentes encontram um lugar seguro de partilha, equilíbrio e renovação de intenções e forças. Acima de tudo, a escola vive e é feita de relações... e este local é, por excelência, "o coração da escola"... Não é ela que "bombeia" os professores para todas as outras salas? Assim, com o objetivo de apoiar o trabalho dos docentes, e melhorar as suas condições de trabalho visando encontrar um equilíbrio entre a funcionalidade operacional e o bem-estar, de julho até agora, a equipa do "Queridos Mudei a Sala", transformou a Sala dos Professores num local multifuncional, mais bonito, inspirador e relaxante.

Usando apenas o mobiliário que já existia na escola, e "temperando", aqui e ali, com uns elementos decorativos práticos e úteis, a equipa criou mais harmonia entre as áreas de trabalho e de descompressão: há música ambiente, novas cores que transmitem calma, alegria e foco, uma entrada mais organizada e convidativa, uma zona de trabalho mais individual, um cantinho de refeição e chá.

Temos também as nossas amigas plantas cuja presença cria conexão com a natureza e contribui para um ambiente mais saudável! cremos que foi dado um contributo para que a Sala dos Professores ganhe espaço para respirar e assumir o seu lugar de "o coração da escola", e onde os docentes sintam, não só mais gosto pelo local de trabalho, mas também vontade de estar e pertencer à Equipa da Escola Vallis Longus!

Daniela Reis

EDUCAÇÃO FÍSICA



O Dia Europeu do Desporto na Escola foi comemorado no dia 25 de setembro, um dia estabelecido a nível europeu, em que participam 42 países, com o objetivo de promover a saúde e atividade física desde a infância.

Foi criado em 2015 e com regras específicas: cada escola deve garantir pelo menos 120 minutos de atividade física no dia, o que implica saltar, dançar, correr ou praticar jogos e desportos.

Toca a mexer!!!



COMEMORAÇÃO DO 5 DE OUTUBRO DE 1910

REcriação DE UMA PÁGINA DA NOSSA HISTÓRIA!

Entre a madrugada do dia 4 e o dia 5 de outubro de 1910, os revolucionários republicanos saíram para a rua, em Lisboa, numa mistura de soldados, marinheiros e populares armados. Houve tiros, gritos, medo e muita tensão. Sem ter quem a defendesse, a monarquia caiu, apesar da fraca organização militar dos republicanos.

Na sequência da revolução, a família real partiu para o exílio em Inglaterra, enquanto, na varanda da Câmara Municipal de Lisboa, José Relvas proclamava a República ao povo e apresentava o Governo Provisório, dirigido por Teófilo Braga.

No dia 6 de outubro de 2026, a Escola Vallis longus celebrou a Implantação da República, içando a Bandeira Nacional, ao som do Hino "A Portuguesa". Os alunos saudaram a República, dando "vivas" e lançando ao ar cartolas, boinas e chapéus, após o discurso que recriou as palavras proferidas por José Relvas, ditas por um grupo de alunos, traduzindo a alegria do povo Português face ao fim do regime monárquico.

Viva a República!

Os professores de História



ESCOLA BÁSICA VALLIS LONGUS



ATIVIDADE "FORA DE PORTAS" LEVOU A CRIATIVIDADE PARA O EXTERIOR

Entre os dias 18 e 22 de maio de 2026, a Escola Básica Vallis Longus promoveu a atividade "Fora de Portas", dinamizada pelo Grupo Disciplinar de Educação Visual, Educação Tecnológica e Artes da Ardósia, em articulação com o movimento Bloom, envolvendo alunos dos 2.º e 3.º ciclos.

Ao longo da semana, as atividades decorreram fora do contexto tradicional da sala de aula, explorando os espaços exteriores da escola como ambientes de aprendizagem ativa, criativa e sensorial. Esta iniciativa permitiu aos alunos desenvolver experiências práticas em contacto direto com o meio envolvente, promovendo a observação, a experimentação e a expressão artística.

Sob orientação docente e valorizando as propostas e iniciativas dos próprios alunos, realizaram-se diversas atividades: desenho de observação de espaços escolares, construções geométricas com utilização do próprio corpo, ferramentas pedagógicas poderosas para transformar conceitos abstratos em vivências práticas e lúdicas.

A atividade teve como principais finalidades valorizar o espaço exterior da escola enquanto lugar educativo e criativo, fomentar a relação entre arte, natureza e sustentabilidade, promover a autonomia e o trabalho colaborativo, bem como consolidar conteúdos abordados nas disciplinas.

A iniciativa contribuiu ainda para o desenvolvimento da Educação para a Cidadania, através da promoção de valores ligados ao desenvolvimento sustentável e à educação ambiental, articulando igualmente as áreas temáticas de Ambiente e Saúde no âmbito do Educar para a Saúde.

"Fora de Portas" revelou-se uma experiência enriquecedora, onde criatividade, aprendizagem e contacto com o meio ambiente caminharam lado a lado, proporcionando aos alunos novas formas de olhar, sentir e interpretar o espaço escolar.

O grupo disciplinar de Educação Visual e Educação Tecnológica

ESCRITOS

DESAFIO DE LEITURA - APRESENTAÇÃO ORAL

Embarca numa nova aventura!
A tua nova missão de leitura já começou!
Escolhe a tua obra, abre a primeira
página e prepara-te para viajar sem sair
do lugar.

Dicas:

- Não guardes a história só para ti!
Enquanto lês em casa, vai
recolhendo as tuas "pistas" favoritas
(uma frase marcante, um segredo
da personagem ou uma cena
surpreendente).
- Em breve, serás tu o crítico literário
que vai convencer a turma a ler — ou
não! — o teu livro.
- Tira apontamentos ou faz um
pequeno esquema à medida que lês.
Vai ser o teu melhor trunfo na hora
da apresentação!



Os teus objetivos:

- Enriquecer o teu universo
linguístico;
- Aumentar a tua criatividade;
- Desenvolver a tua capacidade de
comunicar com uma audiência;
- Emitir a tua opinião crítica;
- Convencer os teus colegas a lerem
a obra.

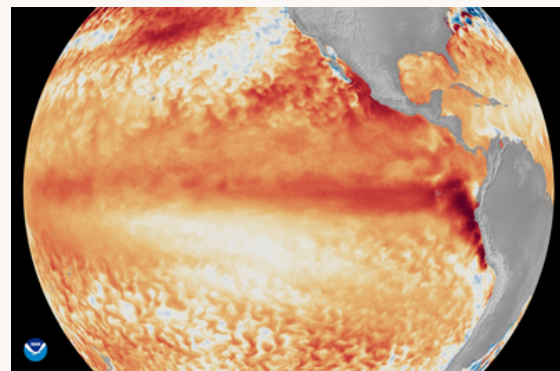


E ASSIM ACONTECEU...

Este ano foi marcado por várias tragédias ambientais e eventos extremos tais como: a Avalanche no Nepal, os sismos na Venezuela, na Colômbia e no Panamá, ondas de calor na Europa e incêndios cada vez mais violentos e devastadores.

Segundo a ONU, o fenómeno El Niño atualmente está entre os mais fortes desde 1950. Atingirá o seu ponto mais crítico em dezembro – aumentando o perigo de vagas de calor, secas e cheias – e poderá manter-se em níveis recorde até fevereiro de 2027. Já viste?!

Está nas nossas mãos alterar comportamentos e sensibilizar as comunidades para a defesa e proteção do ambiente à nossa escala.



Ficha Técnica:

Equipa de coordenação, redação e edição gráfica: Isabel Timóteo e Isabel Beleza

Origem das imagens: *Internet* (sites públicos)/ outros.