

# Newsletter



N.º 3 | outubro 2023 Ano Letivo 2023/2024  
newsletter@agr-odivelas.pt

## Visita de Estudo e Almoço Convívio

Prof.ª Maria Leonor Morgado

No dia 3 de outubro os alunos da turma G do 5º ano, acompanhados por três docentes, Maria Joaquina Santos, João Miguel Alcobia e Maria Leonor Morgado, da escola E.B. 2,3 Avelar Brotero, realizaram uma visita de estudo aos Jardins do Palácio Pimenta, núcleo-sede do Museu de Lisboa e ainda uma visita às exposições que se encontram nas diferentes salas, seguido de um almoço convívio no Jardim do Campo Grande.

Os alunos também aprenderam que os Jardins do Museu, desde 2010, acolhem um projeto da artista plástica Joana Vasconcelos, integrando cerâmicas desenhadas por Rafael Bordalo Pinheiro.

Foi um dia diferente para estes alunos, onde tiveram a possibilidade de conhecer a evolução da cidade e experienciar novas atividades sem ser em contexto de aula, foi muito dinâmico, com muitas fotos para recordar. O almoço/convívio no Jardim do Campo Grande, ocorreu com muita diversão e animação, com jogos tradicionais à mistura.

Tivemos todos oportunidade para conviver, conhecer sítios novos e aplicar as regras do saber ser e estar em diversos contextos.





# Dia Mundial da Alimentação

Prof.a Ana Rita Reis

Para comemorar o Dia Mundial da Alimentação, os alunos do 4.A da Escola Básica D. Dinis n.1 de Odivelas ilustraram alguns alimentos indispensáveis no nosso dia a dia e ainda houve tempo para fazer e saborear um sumo de laranja natural!



## Palestra Inspiradora sobre Empreendedorismo e Empregabilidade na Escola Secundária de Odivelas

No passado dia 16 de outubro, a Escola Secundária de Odivelas teve o privilégio de receber uma palestra enriquecedora sobre Empreendedorismo e Empregabilidade. Os protagonistas desse momento inspirador foram os professores Manuel Barreiros e Ricardo Machado.

A iniciativa contou com a presença atenta dos ilustres professores Lúcia Lopes, Carlos Sérgio Costa e Flávio Carrapiço, que demonstraram um interesse notável pelo tema, enriquecendo ainda mais a discussão.

Destacamos a participação ativa de cerca de 30 alunos da turma 12.º CPMSI, os quais foram acompanhados de perto pelos docentes presentes. A interação entre palestrantes e estudantes foi notável, proporcionando um ambiente propício para o diálogo e a partilha de conhecimentos.

Os professores Manuel Barreiros e Ricardo Machado abordaram de forma cativante e prática os desafios e as oportunidades do mundo empreendedor, destacando a importância do desenvolvimento de competências que potenciam a empregabilidade.

A Escola Secundária de Odivelas orgulha-se de proporcionar eventos como este, que visam não apenas enriquecer o conhecimento académico dos alunos, mas também prepará-los para os desafios do mundo profissional.

Agradecemos a todos os envolvidos por contribuírem para o sucesso desta iniciativa e aguardamos ansiosamente por futuras oportunidades de aprendizagem e inspiração na nossa instituição.

# Clube de Xadrez



Professor Bruno Dias

Solução do problema #17

1. Txh7+, Rxh7
2. Cf8+, Rg7
3. Dh7+, Rxf8
4. Df7++

Problema 18

As brancas jogam e ganham uma vantagem decisiva em três lances, por causa de um garfo feito por um cavalo.

A resposta deve ser dada do seguinte modo:

1. Lance das brancas, Lance das pretas
2. Lance das brancas, Lance das pretas
3. Lance das brancas

Registo de lances:

R - Rei

D - Dama

T - Torre

B - Bispo

C - Cavalo

Captura: x

Exemplos (figuras): Bxe5, Cxf3, Txd1

Exemplos (peões): dxe5, gxf3, axb5

Xeque ao Rei: +

Exemplos: De5+, Bf3+, c7+



Xeque-mate: ++

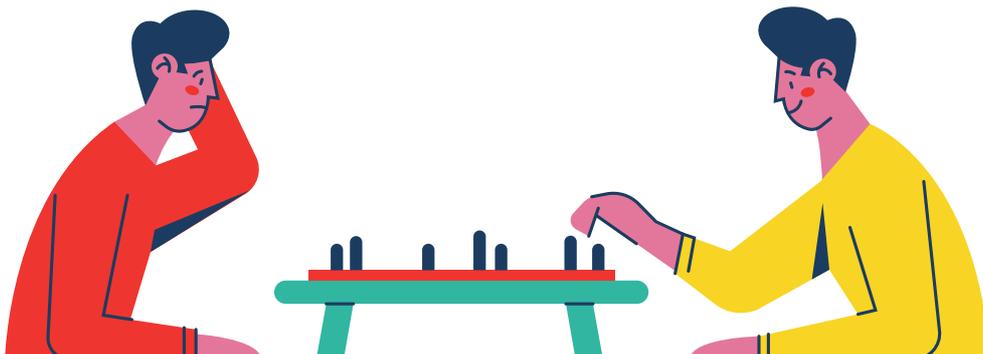
Exemplos: Tf4++, Cg6++, d7++

Sistema de pontuações:

Alunos com a resposta correta - 10 pontos

Alunos com a resposta errada, mas com 50% (ou mais) lances corretos - 5 pontos

Alunos com resposta errada - 1 ponto





## Explorando a Grande Barreira de Coral Maravilha Natural do Nosso Mundo

Olá a todos na nossa comunidade escolar! Hoje, vamos fazer uma viagem submarina virtual para conhecer uma das mais incríveis maravilhas naturais do planeta - a Grande Barreira de Coral. Esta espetacular formação encontra-se na costa nordeste da Austrália e é um dos destinos de mergulho mais impressionantes do mundo. Vamos mergulhar nas águas azuis do oceano Pacífico e descobrir alguns factos geográficos fascinantes sobre a Grande Barreira de Coral.

A Grande Barreira de Coral é uma das maiores estruturas naturais da Terra. Ela estende-se por mais de 2.300 quilómetros ao longo da costa de Queensland, na Austrália. Para se ter uma ideia, esta incrível formação de corais é tão extensa que é visível do espaço!

Este ecossistema de recifes de coral é o lar de uma diversidade incrível de vida marinha. Mais de 1.500 espécies de peixes e 400 tipos de corais chamam a Grande Barreira de Coral de lar. Também é um local de reprodução importante para várias espécies marinhas, incluindo tartarugas marinhas e tubarões.

A Grande Barreira de Coral é reconhecida como Património Mundial pela UNESCO. Isso significa que é protegida e preservada como um tesouro mundial que todos devemos cuidar. A biodiversidade única deste local é uma das razões pelas quais é tão importante protegê-lo. Embora seja chamada de "barreira", a Grande Barreira de Coral é, na verdade, um sistema de mais de 2.900 recifes individuais e 900 ilhas. Cada recife é único e tem a sua própria geografia subaquática surpreendente.

Infelizmente, a Grande Barreira de Coral enfrenta desafios de conservação. As mudanças climáticas, a poluição e a pesca excessiva afetaram negativamente este ecossistema. É fundamental que todos compreendamos a importância de proteger este tesouro natural e ajudar na sua preservação.

A Grande Barreira de Coral é um verdadeiro espetáculo da natureza e uma maravilha que todos devemos valorizar. Esperamos que tenham desfrutado desta viagem virtual pelas suas águas incríveis. À medida que aprendemos mais sobre o mundo ao nosso redor, lembramos a responsabilidade que temos de cuidar e proteger esses locais especiais para as futuras gerações.

# Rumo ao Sucesso

## 5 Dicas de Coaching Cruciais para Gerir o Stress Durante Épocas de Avaliação

Jorge Pereira

Coach N.º S990-2020PT

A gestão do stress em épocas de provas de avaliação é essencial para um desempenho académico eficaz. O coaching pode desempenhar um papel vital ao fornecer estratégias de gestão do stress. Aqui estão cinco dicas importantes.



### 1. Planeamento Antecipado e Organização

Uma preparação bem planeada é o primeiro passo para reduzir o stress. Elabore um cronograma de estudo claro, dividindo o material em segmentos geríveis. Certifique-se de incluir tempo para revisões e descanso. A organização ajuda a reduzir a incerteza, proporcionando-lhe um sentido de controlo.

2. Foco na Gestão do Tempo A gestão eficiente do tempo é essencial. Utilize técnicas como o "Pomodoro" para manter a produtividade e evitar a procrastinação. Determine as suas prioridades e concentre-se nas áreas onde precisa de mais atenção. Lembre-se de incluir intervalos para descanso, o que ajuda a manter a sua concentração.

3. Autoconhecimento e Estratégias de Estudo Eficientes Compreenda o seu estilo de aprendizagem e adapte as suas estratégias de estudo de acordo. Se preferir a leitura, áudio ou anotações, escolha o método que melhor funcione para si. Pratique a revisão ativa e a resolução de questões passadas, o que o ajudará a lembrar-se do material de forma mais eficaz.

4. Técnicas de Relaxamento e Respiração Aprenda técnicas de relaxamento, como a meditação e a respiração profunda, para acalmar a mente e reduzir a ansiedade. Reserve alguns minutos diariamente para praticar o relaxamento, o que o ajudará a manter o foco e a tranquilidade durante os momentos de pressão.

5. Equilíbrio na Vida Pessoal Manter um equilíbrio entre o estudo e a vida pessoal é fundamental. Não sacrifique o seu bem-estar em prol dos estudos. Dedique tempo a atividades de lazer, exercício físico e socialização. Isso não apenas ajuda a aliviar o stress, mas também contribui para um estado mental mais equilibrado.

Em resumo, a gestão eficaz do stress durante épocas de avaliação requer planeamento, organização, autoconhecimento, técnicas de relaxamento e equilíbrio. Ao implementar estas dicas de coaching, estará mais bem preparado para enfrentar os desafios académicos com confiança e serenidade.

# Clube Europeu Começa a Funcionar: Contamos Contigo!



Caros alunos

Temos o prazer de anunciar que o Clube Europeu está oficialmente em funcionamento! Na quarta-feira, dia 18 de outubro, realizamos a nossa primeira sessão.



Se tens interesse na cultura europeia, no intercâmbio de ideias e no convívio com colegas com gostos semelhantes, este é o clube para ti. Não é necessário ser um especialista em assuntos europeus, apenas a vontade de aprender e partilhar.

As nossas reuniões ocorrerão todas as quartas-feiras, das 13:30 às 14:20, provisoriamente na Biblioteca. As nossas sessões serão descontraídas e informativas, projetadas para nos divertirmos enquanto exploramos o que a Europa tem para oferecer.

Gostaríamos muito de contar contigo nas próximas sessões do Clube Europeu. Juntos, podemos tornar este clube ainda mais interessante e divertido.

Até quarta-feira!

## Sabes quais são as cinco principais atrações turísticas da Europa?

1.º Torre Eiffel, Paris, França.

2.º Coliseu, Roma, Itália.

3.º Acrópole de Atenas, Grécia

4.º Museu do Louvre, Paris, França

5.º Catedral de Sagrada Família, Barcelona, Espanha



**“Unidos na Diversidade, Europa Brilhante em Comunidade.”**

**Projeto “Clube Resíduos 21”**  
**Informa**  
**a Comunidade Escolar**  
**da**  
**CAMPANHA**  
**“Escola ELECTRÃO”**

No âmbito das atividades de Educação e  
Sensibilização Ambiental do Projeto

“Clube Resíduos 21”

**Período: Durante o Ano Letivo de 2023/2024**

**Local: ESO**



**EQUIPA + / EMAI.COMEE**

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO E INTEGRAÇÃO DA  
COMUNIDADE EDUCATIVA ESTRANGEIRA

**CHEGUEI A  
PORTUGAL!**

**WELCOME TO  
PORTUGAL!**



**1**

Onde posso resolver os meus problemas?

Where can I solve my problems?

**2**

Não consegues comunicar com ninguém na escola?

Can't communicate with anyone at school?

**3**

Tens dificuldades em preencher um impresso?

Have you got any difficulties filling in documents?

**4**

Não sabes se pertences ao grupo de PLNM?

Do you know if you belong to the PLNM group?

**5**

Não te sentes parte da escola?

Do you feel like a foreigner at school?

**NÓS AJUDAMOS!  
WE CAN HELP YOU!**

Estas e muitas outras perguntas, dúvidas, incertezas e inquietações assombram-te, certamente, os pensamentos.

Ninguém deseja sentir-se **Excluído**, sem Apoio, Inseguro, sem **Companhia**, **Esquecido**, **Estrangeiro**. Por isso, o Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette tem agora um grupo de alunos e professores prontos para te acolher.

Neste espaço, pretende-se **ENCAMINHAR, MEDIAR, APOIAR, INCLUIR, COMUNICAR, ENVOLVER, ENRAIZAR...**



**EQUIPA+ / EMAI.COMEE**  
EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO E INTEGRAÇÃO DA  
COMUNIDADE EDUCATIVA ESTRANGEIRA

Probably, these and many other questions, doubts and uncertainties will worry you.

Nobody likes to be excluded, with fear, without any support. You don't have to feel Insecure, Forgotten, or even, without friends.

That's why our school has got a group of students and teachers ready to help you.

Our main goal is to **support, help, include, communicate, mediate, involve, create roots...**

**NÓS AJUDAMOS!  
WE CAN HELP YOU!**



**EQUIPA+/EMAICOME**

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO E INTEGRAÇÃO DA  
COMUNIDADE EDUCATIVA ESTRANGEIRA

## **Horário de Atendimento\***

**Escola Básica 2/3 Avelar Brotero**

**Sala 7**

H/DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30-09:20		Cristina Romãozinho	M <sup>a</sup> Manuela Jesus		
09:30-10:20			M <sup>a</sup> Manuela Jesus		
10:30-11:20				M <sup>a</sup> Manuela Jesus	
11:30-12:20					
12:30-13:20	Cristina Romãozinho				
13:30-14:20					
14:30-15:20					
15:30-16:20					
16:30-17:20					
17:30-18:20					

\* Poderá haver flexibilidade no horário fixado, de acordo com as necessidades do público-alvo. Nessas situações, deverá contactar-se as docentes e/ou a coordenadora.

[equipamais@agr-odivelas.pt](mailto:equipamais@agr-odivelas.pt)

Coordenadora: *Prof. Teresa Faustino*  
([teresafaustino@es-odivelas.pt](mailto:teresafaustino@es-odivelas.pt))

*"O Futuro só depende do que fazemos no Presente."*

Mahatma Gandhi



**EQUIPA+/EMAL.COMEE**

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO E INTEGRAÇÃO DA  
COMUNIDADE EDUCATIVA ESTRANGEIRA

## **Horário de Atendimento\***

### **Escola Secundária de Odivelas**

**Gabinete de Português**  
**(A3A-R/C, junto à sala 12)**

H/DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30-09:20	Adília Araújo		Cristina Afonso		
09:30-10:20	Cristina Afonso	Sandra Almeida	Cristina Afonso		
10:30-11:20	Cristina Afonso			Adília Araújo	
11:30-12:20		Sandra Almeida	Sandra Galrinho		
12:30-13:20			Cristina Afonso		Adília Araújo
13:30-14:20					
14:30-15:20			Adília Araújo		
15:30-16:20			Adília Araújo		
16:30-17:20				Adília Araújo	
17:30-18:20					

\* Poderá haver flexibilidade no horário fixado, de acordo com as necessidades do público-alvo. Nessas situações, de verá contactar-se as docentes e/ou a coordenadora.

[equipamais@agr-odivelas.pt](mailto:equipamais@agr-odivelas.pt)

Coordenadora: *Prof. Teresa Faustino*  
([teresafaustino@es-odivelas.pt](mailto:teresafaustino@es-odivelas.pt))

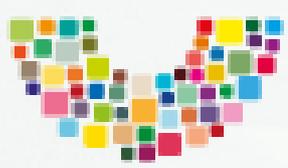
**"O Futuro só depende do que fazemos no Presente."**  
Mahatma Gandhi



**PARTICIPA**

**VIVER  
ABRIL  
NA EDUCAÇÃO:  
caminhos para uma escola plural e participativa**

**PARLAMENTO  
DOS JOVENS  
básico**



**6-7 maio 2024**

**Palácio de São Bento**



**COMISSÃO  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA**



# PODCAST



**SEGUE-NOS ATRAVÉS DO  
QR CODE E PARTICIPA!**

**EQUIPACOM@AGR-ODIVELAS.PT**



Adelaide Cabette  
*Agrupamento de Escolas*

