

O Teu Jornal - AEV



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VISEU

N.º 9 | NOVEMBRO 2025
JORNAL MENSAL



Ideias & Reflexões

Como lidar com a pressão de "começar o ano perfeito": entrevista com a psicóloga Diana Rocha

Pág. 16

Comemorações

Dia Internacional dos Direitos Humanos: Educar para a Paz
- Direitos Humanos em Ação

Pág. 4

Notícias da Escola

Resultados do Concurso da Rádio Escola

Pág. 6

Tira

Humorística

A estação do Pai Natal...

Pag. 35

Sumário

- **Vida escolar**
 - Campanha Solidária – Cada lata conta
 - Comemoração do Dia Internacional dos Direitos Humanos
 - Resultados do “Concurso Rádio Escola”
- **Erasmus+**
 - Cultural Roots: Food, Music, Art and Local Heritage between Italy and Portugal
- **Notícias cá das Terras**
 - Taça de Portugal em Patinagem Artística
 - Mil e uma noites
 - 8 de dezembro – Dia da Imaculada Conceição
 - Visita Especial ao Edifício da Junta de Freguesia
- **Desporto em Portugal e no mundo**
- **Ideias & Reflexões**
 - Solidariedade no Natal
 - Benefícios cognitivos, emocionais e sociais da leitura
 - As diferentes tradições de natal em cada país
 - O nosso Divertidamente do Natal: A mistura de emoções
 - Como lidar com a pressão de “começar o ano perfeito”
- **Dicas e sugestões temáticas**
 - Rumo ao Sucesso Académico: estratégias de estudo para o novo ano que está prestes a começar
 - Ideias de prendas para o Natal
- **Saúde**
 - Do 8 ao 80: As alterações climáticas e o impacto na saúde
- **Cenas do Mês**
 - Filmes do mês
 - Músicas do mês
 - Livro do mês
 - Receita do mês
 - Meme do mês
- **Sugestões temáticas:**
 - Videojogos
 - Ideias para prendas de Natal
- **Passatempos**
- **Agenda cultural**
- **Tira humorística**
- **Ficha Técnica**

Vida Escolar

Solidariedade que transforma: cada lata conta

A nossa escola está a promover uma campanha de solidariedade e convidamos toda a comunidade escolar a participar. Estamos a recolher latas metálicas para ajudar um senhor que usa cadeira de rodas. Este, devido a um acidente sofrido ainda muito jovem, encontrou nesta atividade uma forma de ganhar algum dinheiro e sustentar a sua família.

Para muitos de nós, separar e trazer estes materiais para a escola não custa nada e pode fazer parte do nosso dia a dia. Mas, para o senhor, este gesto representa um apoio essencial que faz uma enorme diferença na sua vida e na vida da sua família.

A solidariedade não deve existir apenas no Natal, mas sim todos os dias do ano. Pequenas ações, feitas com boa vontade, podem transformar a realidade de alguém que precisa. Nesta campanha, cada lata conta, cada gesto importa e cada contribuição demonstra que juntos podemos criar uma comunidade mais humana e atenta ao outro.

Como ajudar:

Basta trazer para a escola latas limpas e deixá-las nos pontos de recolha distribuídos pela escola.

Obrigado a todos pela participação e pelo espírito solidário que nos une. Juntos, fazemos a diferença.



Comemoração do Dia Internacional dos Direitos Humanos

Educar para a Paz - Direitos Humanos em Ação

No dia 10 de dezembro, data em que se assinala o Dia Internacional dos Direitos Humanos, a EBS de Vilela viveu um momento especial de reflexão e aprendizagem. A escola recebeu o Conselho Português para a Paz e Cooperação (CPPC), que dinamizou três sessões dirigidas aos alunos do 5.º, 6.º e 9.º anos, no âmbito do projecto interdisciplinar “Educar para a Paz: Direitos Humanos em Ação”, desenvolvido ao longo de várias semanas em diferentes disciplinas

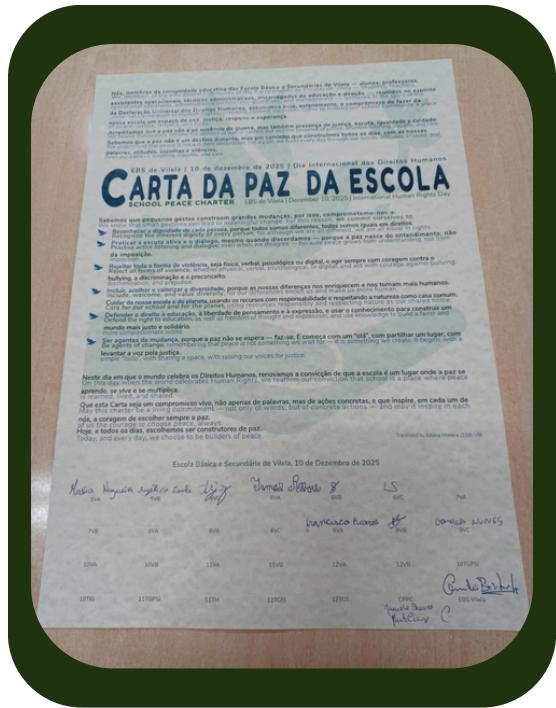
A grande novidade destas sessões foi o testemunho direto de uma palestrante recentemente regressada de um campo de refugiados do Saara Ocidental. De forma clara, sensível e rigorosa, partilhou connosco as causas do exílio do povo sahraui, as difíceis condições de vida no deserto argelino e a resistência pacífica de uma comunidade que luta há décadas pelo direito à autodeterminação.



Este testemunho teve um forte impacto em mim e, acredito, nos meus colegas, pois permitiu perceber que os Direitos Humanos não são apenas conceitos teóricos, mas realidades vividas diariamente por milhões de pessoas. A palestrante explicou que, apesar das condições extremas do deserto, a população organiza-se de forma exemplar. Uma curiosidade interessante é que, nos campos de refugiados, a educação é considerada uma prioridade, mesmo quando as escolas são construídas com materiais muito simples. Outro aspecto surpreendente é o papel central das mulheres, que assumem funções de liderança, educação e organização da comunidade.



As atividades foram cuidadosamente adaptadas às diferentes faixas etárias. Os alunos mais novos descobriram que “a paz começa com um gesto”, refletindo sobre pequenas atitudes do quotidiano. Os alunos do 6.º ano aprofundaram temas como a justiça, a igualdade e o respeito pelas diferenças, enquanto os do 9.º ano foram desafiados a refletir sobre problemas globais, como guerras, migrações e desigualdades, assumindo o seu papel enquanto cidadãos globais.



O dia contou ainda com a assinatura simbólica da Carta da Paz da Escola, momentos de declamação de poesia, apresentações musicais e a inauguração de uma exposição interdisciplinar, com cartazes, infografias e instalações artísticas elaboradas pelos alunos.

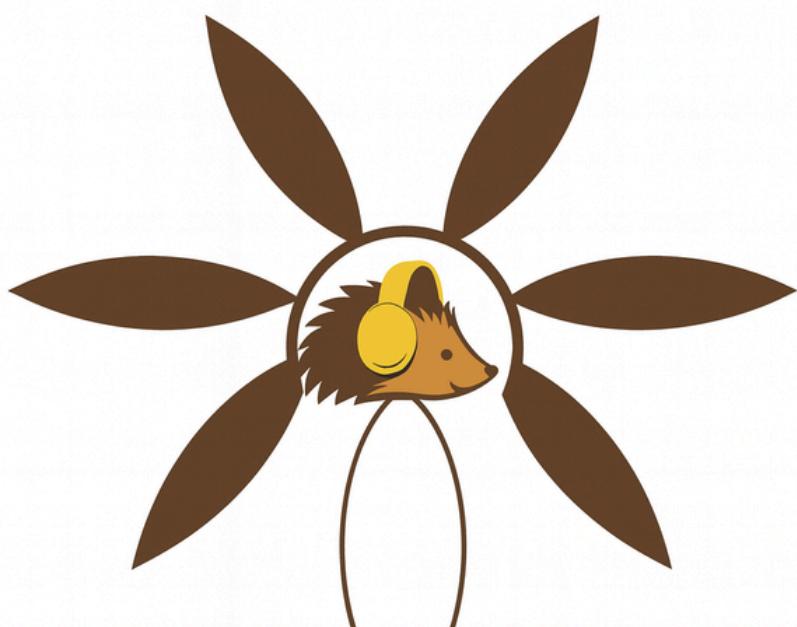
Com este projecto, a EBS de Vilela reafirma o seu compromisso com uma educação humanista, crítica e activa, demonstrando que, como aprendemos ao longo desta experiência, “a paz não se espera — constrói-se”.



Resultados do “Concurso Rádio Escola”

A Rádio Escola abriu um concurso para selecionar o nome, o slogan e o logótipo da Rádio. Concorreram 16 candidatos. Estes são os resultados:

Modalida de	Expressão/frase/ima gem vencedora	Vencedor
Nome	Sintoniza Ouriço	Matilde Pereira Cruz 10VA
Slogan	" Picos de som, ideias a abraçar"	Matilde Pereira Cruz 10VA
Logótipo	Imagen seguinte	Matilde Pereira Cruz 10VA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILELA

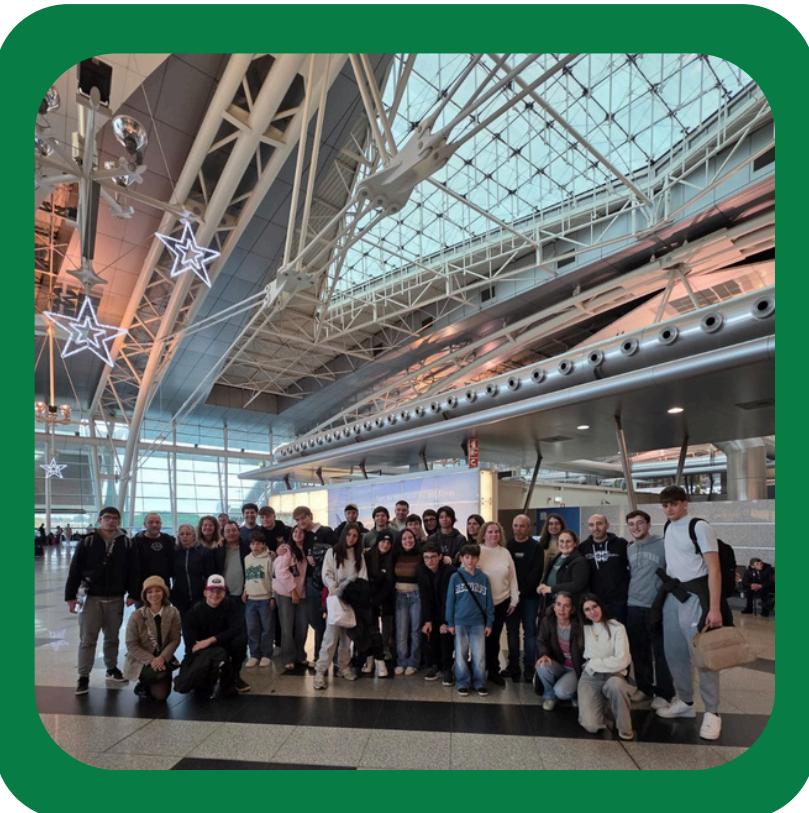
Erasmus+

Cultural Roots: Food, Music, Art and Local Heritage between Italy and Portugal

Na passada semana, de 23 a 29 de novembro, a turma do 11VA recebeu 10 alunos italianos do Istituto Statale di Istruzione Superiore Giuseppe de Vittorio, Ladispoli, num projeto sobre troca e aprendizagem cultural.

Ao longo da semana, os alunos portugueses envolvidos tiveram a oportunidade de partilhar a sua cultura com os alunos italianos, levando-os em visitas culturais ao Porto, Braga, Guimarães e ao Centro Interpretativo da Rota do Românico, em Lousada.

Foi um tempo de partilha entre ambas as culturas, amizade e diversão e todos os envolvidos aprenderam imenso.



Notícias de cá das Terras

Taça de Portugal de Patinagem Artística em Paredes, na Rota dos Móveis de Lordelo

Entre os dias 26 e 30 de novembro, o Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo, acolheu a Taça de Portugal de Patinagem Artística, organizada pela Federação de Patinagem em colaboração com a AP Porto e a Associação Desportiva de Paredes. Mais de 500 atletas competiram nas provas de Patinagem Livre e Pares Artísticos – Programa Longo e Solo Dance e Pares de Dança – Dança Livre, nos escalões de Benjamins a Seniores. O evento teve entrada gratuita e atraiu um vasto público.

As turmas de Técnico em Animação Turística do 11.º ano e de Técnico de Desporto do 10.º ano esteve na cobertura da Taça de Portugal de Patinagem Artística, contribuindo para a organização do evento. Acontecimentos desta natureza permitem uma colaboração entre a escola e a autarquia e o reforço do compromisso com a formação prática e a valorização do território.



Mil e uma Noites nos Umbrais do Tempo

Mil e Uma Noites nos Umbrais do Tempo é um espetáculo cultural realizado na Biblioteca Municipal de Paredes, que celebra o património literário feminino português do século XX, um espetáculo com dramaturgia de Ricardo Boléo e dinamizado pela entidade artística UMCOLETIVO – Associação Cultural. Este projeto de caráter cívico e artístico surge da recolha de histórias e escritos conservados no património da Biblioteca Municipal e do encontro com mulheres do concelho que escreveram ao longo do século XX. E, com isto, através da dramaturgia de UMCOLETIVO, estas vozes femininas ganham nova vida e expressão.



Este evento reforça o papel das bibliotecas como espaços vivos de memória e criação artística e o facto de as mulheres terem sido essenciais para a literatura portuguesa do século XX, porque preservaram, criaram e transmitiram património escrito e oral que, muitas vezes, ficava esquecido. Os alunos das turmas de 12.º VB e TOT tiveram a oportunidade de assistir a este espetáculo, no passado dia 24.

8 de dezembro – Dia da Imaculada Conceição

Hoje, a Junta de Freguesia de Vilela acompanhou as Comissões de Festas de Vilela em peregrinação ao Santuário de Fátima, unindo fé, tradição e a devoção que marca a nossa comunidade.

Neste dia especial, celebramos a Imaculada Conceição, feriado nacional e momento de profunda espiritualidade para tantos portugueses. Que esta peregrinação fortaleça a união, a esperança e o espírito solidário que caracterizam Vilela.



Visita Especial ao Edifício da Junta de Freguesia

Foram recebidos, na passada quarta feira, com muita alegria os alunos do Centro Escolar de Vilela no edifício da nossa Junta de Freguesia. Foi uma tarde cheia de sorrisos, curiosidade e espírito natalício.

As crianças receberam um miminho oferecido pelo Pai Natal, tornando este momento ainda mais especial



Ideias & Reflexões

Natal Solidário: pensar no outro é o melhor presente!

Num país onde milhões enfrentam dificuldades, o espírito natalício ganha força quando se transforma em ação solidária.

Apesar de vivermos num país desenvolvido, ainda há uma parte considerável da população que passa por muitas dificuldades, as quais, claro, não desaparecem apenas por estarmos na época natalícia. Segundo o relatório Pobreza e Exclusão Social 2025, do Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza, cerca de 2 milhões de portugueses encontram-se em situação de risco de pobreza ou exclusão social.

De facto, esta altura do ano é um pesadelo financeiro para muitas pessoas e, muitas vezes, não nos lembramos disso, simplesmente por estarmos confortáveis e envolvidos no espírito natalício, que às vezes se confunde com o consumismo que se sente nas lojas, nos centros comerciais, nas ruas. O Natal não deve ser um símbolo de compras excessivas e impulsivas, mas sim uma festividade que nos faz pensar no próximo e em como podemos ajudar as pessoas que mais precisam.

Há várias formas de ajudar: podemos doar alimentos, criando campanhas nas escolas ou participando nas já existentes nos supermercados, por exemplo. Doar roupas também é uma boa opção para tornar o Natal mais agradável, uma vez que é uma festividade de inverno e está muito frio. O simples ato de doarmos o que já não usamos à Cruz Vermelha de Vilela, por exemplo, que tem uma loja social, pode mudar a qualidade de vida de muitas pessoas nesta altura do ano.



Os benefícios emocionais, cognitivos e sociais da leitura

Leitura: o hábito que fortalece a mente e alimenta a alma

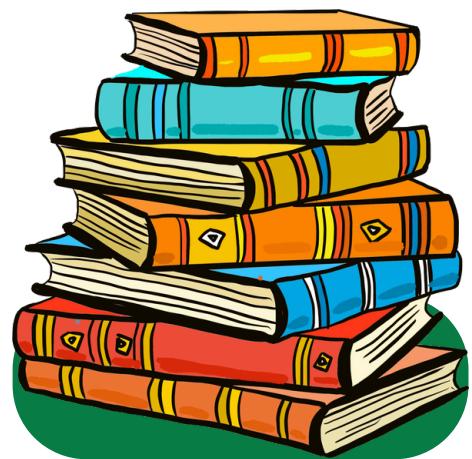
A leitura é um hábito simples, mas crucial para o nosso desenvolvimento, visto que atua como um estimulante nas áreas cognitiva, emocional e social, incentivando e impulsionando um desenvolvimento global e integral do indivíduo, a longo prazo.

A leitura proporciona desenvolvimento e apoio emocional, criando um espaço seguro e privado onde o leitor é livre de expressar os seus sentimentos e emoções, sem se sentir julgado.

De acordo com um estudo do Department of Psychology, York University (Stories and the Promotion of Social Cognition, pp. 257 e 258), as histórias de vida dos personagens levam o leitor a desenvolver empatia e a estabelecer laços emocionais para com estes, resultando numa melhor compreensão dos seus sentimentos e das situações do quotidiano, promovendo assim um maior equilíbrio emocional.

Além disso, foi comprovado pela Universidade De Sussex (David Lewis, 2021) que este hábito, pode estabelecer um momento de serenidade, trazendo um sentimento de tranquilidade e de prazer pessoal ao leitor, podendo diminuir até 68% dos níveis de stress acumulado, graças à diminuição do cortisol (hormona do stress). Soma-se também a redução significativa e gratificante de desequilíbrios mentais, como depressão, ansiedade, pensamentos suicidas...

O cérebro humano está em processo de desenvolvimento até aos 25 anos de idade e, para que este seja considerado um desenvolvimento saudável, depende do estímulo das funções cognitivas como: o foco, a memória, raciocínio... A leitura é uma das atividades que proporciona e promove o bom funcionamento dessas funções, visto que a capacidade de interpretação de textos ou narrativas, análises de pensamentos e argumentos das personagens, obrigam ao leitor a estabelecer um raciocínio lógico, sólido e racional (sem tirar lugar a imaginação), dando origem a um vocabulário mais amplo, uma melhor organização de ideias e uma rápida resolução de problemas.

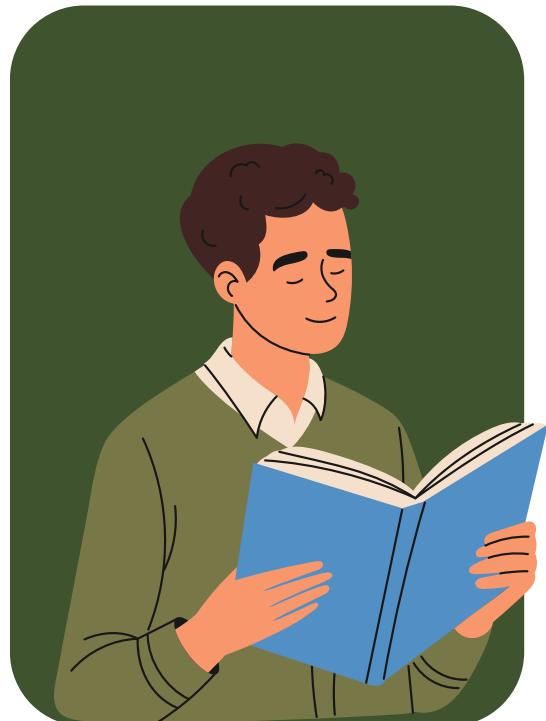


A concentração e o foco também são desenvolvidos, de acordo com a regularidade com que este hábito é exercido, como relatado pela Rush University Medical Center de Chicago “Cinco maneiras pelas quais a leitura pode melhorar o seu bem estar” (Whiteman, 2016), que: entre as pessoas que leem com regularidade, cerca de 55% relatam uma melhoria de concentração no dia a dia.

O ato de ler, como já foi mostrado anteriormente, exige um maior esforço do cérebro a nível de raciocínio, memória e atenção, fazendo com que este esteja constantemente ativo. Estudos mostram que se este esforço por parte do cérebro for feito regularmente, leva a uma diminuição das doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. A Rush University Medical Center de Chicago (Wilson et al, 2021), realizou um estudo, no qual acompanhou idosos ao longo de anos e concluiu que aqueles que praticavam atividades e exercícios cognitivos, essencialmente a leitura, apresentavam uma possibilidade de atraso do início da doença de Alzheimer até cinco anos.

Ler faz-nos adquirir conhecimentos inconscientemente, o que amplia a compreensão do mundo no meio social, das diferentes realidades sociais ou culturais. A tolerância do leitor aumenta gradualmente, devido à aquisição de novas informações sobre diferentes culturas, épocas, estilos de vida... levando ao aumento da capacidade de se colocar no lugar do outro. A expressão oral e a comunicação tornam-se mais claras e perceptíveis devido ao aumento de vocabulário, trazendo ao indivíduo uma maior capacidade de argumentação de forma coerente e convincente. A interpretação de vários e diferentes pontos de vista torna-se mais fácil e eficaz. Partilhar ideias e conhecimentos, através de clubes e de debates de leitura, aumenta as conexões sociais. Estas discussões promovem o diálogo e interação entre novos círculos sociais.

Em suma, criar o hábito da leitura é uma forma eficaz de crescer e evoluir no meio social e pessoal, de forma leve e divertida, adquirindo competências e benefícios que elevam o nosso nível intelectual, social, emocional e profissional.



As diferentes tradições de Natal em cada país

O Natal é uma data com tradições tão comuns, mas será que a realidade é a mesma em todos os países?

A maioria de nós já sabe muito bem como é que se celebra o Natal em Portugal: temos a árvore montada na sala de casa, acendemos a lareira e juntamos a família toda ao redor da mesa. Comemos bacalhau e batatas ou carne, para aqueles que não gostam de peixe e, depois, passamos à melhor parte, as sobremesas. Sobremesas estas que infestam a casa com um cheirinho de canela e cravinho. Enquanto os nossos pais e tios comem bolo-rei, nós acabamos com as rabanadas que sobram em cima da mesa. Fazemos uma grande troca de presentes entre as pessoas da família e depois recebemos aqueles presentes que aparecem “magicamente” debaixo da árvore na noite de dia 24 para 25 de dezembro.

A questão é: estas tradições já são parte de nós, mas como é celebrado o Natal pelas pessoas ao redor do mundo?

Em Espanha, por exemplo, o grande momento da troca de prendas não acontece nem no dia 24 nem no dia 25, também não é nos dias anteriores ou posteriores a estas datas, mas sim no dia 6 de janeiro, Dia dos Reis. Só nesse dia é que é realizada a troca de prendas, contudo, no dia 24 de dezembro, as famílias reúnem-se à volta da mesa para partilharem a refeição.

Na Alemanha, as coroas do Advento são típicas e a tradição consiste em acender as quatro velas, uma de cada vez, nos quatro domingos do Advento. Uma comida típica, neste caso uma sobremesa, é o bolo *stollen*, que tal como o nosso bolo-rei, é, essencialmente, um bolo com frutas cristalizadas.



Indo para o Norte da Europa, encontramos a Noruega, onde as famílias escondem vassouras e esfregonas devido a uma superstição. Se não o fizerem, espíritos malignos podem roubar esses objetos de limpeza para voarem pelo céu na noite de Natal.

Já o Natal da Austrália e do Japão são completamente diferentes. A Austrália localiza-se no Hemisfério Sul, o que significa que esta época festiva é celebrada no verão. Assim, as famílias australianas fazem picnics e vão à praia e trocam os presentes no dia 25. Na minha opinião, o Japão ganha, na minha opinião, o prémio de comemoração pela diferença do Natal. Visto que o Natal não é uma tradição muito forte no país, a KFC (Kentucky Fried Chicken) fez uma campanha de marketing em 1974 para atrair clientela durante o Natal e, desde então, todos os anos, o maior volume de vendas da empresa, no Japão, é na véspera de natal. Comer frango frito da KFC acabou por se tornar o costume para uma grande parte das famílias japonesas.



Apesar de todas as diferenças de culturas e tradições, o mais importante é mantermos sempre o espírito de Natal connosco: juntar a família, sermos gratos pelo nosso ano, passarmos tempo de qualidade a conviver uns com os outros e, claro, trocar presentes.

Desejo um Feliz Natal a todos os leitores do jornal!



Como lidar com a pressão de “começar o ano perfeito”: entrevista à Doutora Diana Rocha, Psicóloga

Foca-te no progresso, não na perfeição

Introdução:

À medida que os meses mudam e um novo ano começa a aproximar-se, surge uma sensação quase universal de que devemos recomeçar da melhor forma possível. As redes sociais enchem-se de metas e rotinas ideais, reforçando a ideia de que janeiro determina todo o ano. Porém, por trás deste entusiasmo, existem uma pressão para corresponder a expectativas, muitas irreais.

Desenvolvimento:

Para compreender e partilhar melhor esta experiência, contamos com a ajuda da psicóloga Diana Rocha, que nos falou um pouco sobre como lidar com a pressão de começar o ano perfeito, trazendo-nos recomendações valiosas sobre expectativas, ansiedade e estratégias para tornar o início do ano mais leve.



Entrevista com a Dr.^a Diana Rocha, Psicóloga

O Teu Jornal: De onde vem esta pressão de “começar o ano com tudo em ordem” e porque motivo as pessoas se sentem culpadas por não conseguir cumprir os objetivos logo em janeiro?

Psicóloga: Todos os anos, o início de janeiro é marcado por uma onda de entusiasmo e intenção renovada. O novo ano é encarado como uma oportunidade simbólica de recomeço, quase como se representasse uma página em branco na qual cada pessoa pudesse reescrever a sua própria narrativa. Contudo, esta mesma força simbólica cria também um terreno fértil para o surgimento da culpa quando, poucas semanas depois, os objetivos traçados – muitas vezes ambiciosos e pouco realistas. Existe um desencadeamento de uma reflexão interior, na qual muitos fazem um balanço dos sucessos e fracassos do ano anterior. Este exercício, embora natural e até saudável, tende a intensificar a autocrítica. Confrontados com aquilo que não foi alcançado, muitos sentem a necessidade de compensar “o que ficou por fazer” através de metas rígidas e altamente idealizadas para o ano que se inicia. Quando estas metas não são cumpridas de imediato, instala-se a sensação de falha, como se a pessoa tivesse traído a própria intenção de mudança.

O Teu Jornal: As redes sociais aumentam esta pressão? De que forma?

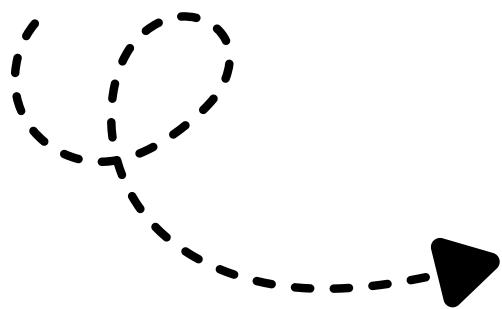
Psicóloga: Sim, as redes sociais aumentam significativamente essa pressão – e fazem-no por várias vias psicológicas e comportamentais. As redes sociais funcionam como “vitrines” onde as pessoas mostram o melhor de si, gerando uma comparação inevitável. E muitas vezes, as pessoas questionam-se: “Se todos conseguem, porque é que eu não consigo?”. Esta discrepancia entre o que vemos dos outros e o que sabemos de nós mesmos alimenta o sentimentos de culpa e de inadequação.

O Teu Jornal: Quais são os sinais de que a pessoa está a ficar ansiosa ou sobre carregada com as expectativas do novo ano?

Psicóloga: Existem vários sinais (emocionais, físicos e comportamentais) que podem indicar que uma pessoa está a ficar ansiosa ou sobre carregada com as expectativas do novo ano. Passo a destacar alguns: irritabilidade, autocrítica exagerada, preocupação persistente com o futuro, a sensação de que nunca está a fazer o suficiente, cansaço físico, alterações no sono, dificuldades em se concentrar, entre outros.

O Teu Jornal: Que estratégias práticas recomenda para reduzir essa ansiedade?

Psicóloga: Entre as estratégias mais eficazes para reduzir a ansiedade típica do início do ano destaca-se, antes de mais, a capacidade de reduzir e clarificar metas, escolhendo apenas três objetivos prioritários e concentrando a energia neles de forma realista e progressiva. É igualmente importante estabelecer limites de horários, reconhecendo que o dia tem apenas 24 horas e que o excesso de tarefas acaba por sobre carregar tanto a mente como o corpo, comprometendo o bem-estar e a produtividade. Outro passo fundamental consiste em distanciar-se das redes sociais, lembrando que aquilo que vemos são vivências filtradas e editadas, que raramente refletem a complexidade da vida real e podem gerar comparações injustas. Além disso, reservar momentos regulares para atividades verdadeiramente prazerosas ajuda a restaurar energia emocional e a reforçar a sensação de equilíbrio. Por fim, conviver com amigos e família funciona como uma âncora emocional, oferecendo apoio, perspetiva e um sentimento de pertença que suaviza a pressão interna e ajuda a colocar as expectativas do novo ano em proporção



Everyday
★ is a
★ fresh
★ start

O Teu Jornal: O que diria a alguém que sente que já “falhou o ano”, porque não começou janeiro como planeado?

Psicóloga: Diria: “Não importa como começou janeiro — o ano inteiro ainda está por escrever. Cada dia é uma nova oportunidade de recomeçar, ajustar o rumo e avançar em direção aos seus objetivos, sem culpa nem pressa.”

**"Cada momento é um novo
começo." T.S. Eliot**

Conclusão

Em suma, a pressão para começar o “ano perfeito” surge do simbolismo do recomeço e das metas rígidas que muitas pessoas impõem a si próprias, agravadas também pelas redes sociais, gerando sentimentos de culpa e de ansiedade. Reconhecer estes sinais e adotar objetivos mais realistas ajuda a aliviar esta sobrecarga. No fundo, o ano não se resume a janeiro pois cada dia é uma oportunidade de recomeçar.



O nosso Divertidamente do Natal: a mistura de emoções

O nosso Divertidamente do Natal: a mistura de emoções

À medida que o Natal se aproxima, todos nos sentimos como se estivéssemos verdadeiramente no filme “Divertidamente”. As emoções que, durante todo o ano, deixamos que passem despercebidas, de repente, começam a ganhar vida e tentam assumir o nosso “painel de controlo”.

A verdade é que o Natal consegue despertar em nós imensas emoções: a Alegria incita-nos de conviver com as pessoas ao nosso redor, ela aumenta cada vez mais com os momentos que criamos todos juntos, com a música, as brincadeiras, os jogos; a Ansiedade, porque nunca mais chega a hora de finalmente poder abrir os presentes, deixando-nos tão curiosos e expectantes; a Nostalgia faz-nos reviver natais passados com muitas mais pessoas à mesa; e, junto da Nostalgia, vêm a Saudade, a saudade das pessoas que infelizmente já não podem estar presentes, dos momentos que deixaram a sua marca nesta data tão importante, tal como José Luís Peixoto expressa, no poema “Hora de pôr a mesa”: “como sozinho./ mas irão estar sempre aqui”

Estes sentimentos, quando juntos, unem-se num só e criam o nosso “Divertidamente” interior, que é único, mas diverso para cada um. Apesar do caos que é criado dentro de nós nesta altura, conseguimos perceber que o Natal não é feito de apenas uma única emoção, mas sim de múltiplas, fundidas. Ao aceitarmos cada sentimento e ao aprender a lidar com eles, conseguimos encontrar o equilíbrio e descobrimos que não precisamos ter tudo controlado. O importante é lembrarmo-nos de que cada emoção conta e que cada uma faz parte do nosso caminho. Assim conseguiremos viver esta época com mais emoções significativas.



Do 8 ao 80: as alterações climáticas e o seu impacto na saúde - Mara Silva

Como agir em prol do bem-estar humano e do planeta

Como já deves ter reparado, os tempos mudaram ... Agora, vestimos casacos em vez das nossas t-shirts frescas de verão. Começamos a usar cachecóis e até luvas para nos aquecermos. Porque agora está frio — e, se estivermos muito expostos ao frio, acabamos por sofrer consequências indesejáveis. Presume-se que ninguém gosta de ficar doente. Contudo, esta mudança não é a habitual: o frio veio de forma brusca. Já experienciamos novas tempestades e chuvas fortes. "E isso não é normal?" Passou a ser... Não era muito habitual termos este tipo de fenómenos naturais no outono. Este ano, porém, assistimos à transição brusca de um tempo "tropical" para um tempo quase "polar". De facto, as alterações climáticas não têm abrandado. A cada dia que passa, o cenário está pior. E estas não afetam apenas o planeta — prejudicam também a nossa saúde. E, porque não queremos ficar doentes, devemos proteger-nos da melhor forma possível. Com isto, aqui ficam algumas dicas (algumas com a devida explicação) de como deves — ou melhor, de como tens — de te prevenir:

- Veste roupa em camadas: assim consegues ajustar a temperatura conforme o calor ou o frio que sentes.
- Protege as extremidades: luvas, cachecóis e gorros ajudam muito, porque perdemos muito calor pelas mãos, pescoço e cabeça.
- Mantém os pés secos: usa calçado impermeável em dias de chuva para evitares constipações e infecções.
- Bebe bebidas quentes: além de te confortarem, ajudam a estabilizar a temperatura do corpo (como chá, chocolate quente..)
- Areja a casa, mas com moderação: 5-10 minutos por dia chegam para renovar o ar sem arrefecer demasiado o ambiente.
- Dorme bem: o descanso reforça o sistema imunitário, essencial nesta altura do ano.
- Evita mudanças bruscas de temperatura: entrar e sair de espaços muito aquecidos pode sobrecarregar o corpo.

No entanto, se não fizermos nada para pôr fim a estas alterações, o que vai acontecer? A situação vai piorar. E devemos agir para que mais nenhum mal aconteça.

No entanto, se não fizermos nada para pôr fim a estas alterações, o que vai acontecer? A situação vai piorar. E devemos agir para que mais nenhum mal aconteça.

Caso não saibas – e porque conhecimento nunca é demais – esta reação brusca antes referida pode desencadear infecções e problemas respiratórios por sobrecarregar o sistema imunológico, que precisa de fazer mais esforço para manter o corpo a uma temperatura estável (não muito abaixo dos 37 °C). Assim, podes acabar por apanhar gripes, constipações e/ou sinusites. Problemas respiratórios como asma ou rinite também podem agravar-se, caso já os tenhas. E como se não bastasse, a alteração repentina pode afetar a pele, causar dores de cabeça (especialmente em pessoas com enxaquecas) e agravar problemas cardiovasculares: a pressão arterial pode aumentar, o que exigirá mais do coração e pode desencadear infartos e/ou AVCs.

Efetivamente, é preciso agirmos contra as alterações climáticas; caso contrário, não só viveremos num lar desconfortável, como também com uma qualidade de vida terrível.

Para tal, existem algumas coisas que podes fazer no teu dia a dia, para evitar um futuro horrível e contribuir para outro com qualidade estável:



- Reduzir o consumo de energia: desligar luzes desnecessárias e optar por lâmpadas eficientes faz diferença.
- Consumir menos plástico: usar garrafas reutilizáveis, sacos de pano e evitar embalagens descartáveis.
- Dar preferência a transportes públicos ou caminhar: reduz emissões e melhora a tua saúde.
- Aproveitar melhor a água: banhos mais curtos, fechar a torneira ao lavar os dentes, reutilizar água quando possível.
- Optar por produtos locais e da época: menos transporte é igual a menos emissões.
- Reciclar corretamente: separar o lixo ajuda a reduzir resíduos e a poupar recursos naturais.
- Plantar ou cuidar de plantas: mesmo num vaso! As plantas ajudam a melhorar a qualidade do ar.

Para concluir, e tal como a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera, as alterações climáticas são uma das maiores ameaças à saúde humana. Por isso, se te estás a proteger, continua. Se estás a tentar melhorar o mundo, não pares. E, caso ainda não estejas a fazer algo, mas queres começar... do que estás à espera? Avança.

Se queremos viver bem, temos de cuidar de nós, uns dos outros e do nosso mundo.

Rumo ao Sucesso Académico: estratégias de estudo para o ano que está prestes a começar – dicas e sugestões temáticas

“Recomeçar” é o verbo que mais soa a janeiro e à vontade de sermos melhores. E o que poderemos fazer para garantir um ano de sucesso e bem-estar?

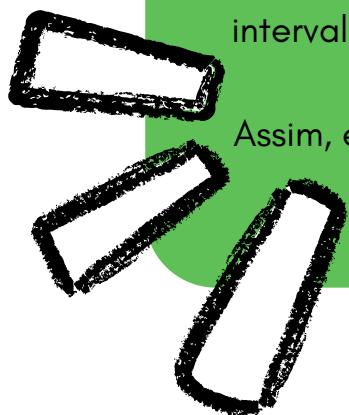
Com o final do ano civil a aproximar-se, a pressão é excessiva para iniciar uma nova etapa da maneira mais produtiva, bem organizada e bem sucedida. Seja para encarar testes, exames nacionais ou estudos pessoais, métodos de estudo são cruciais para estudar de maneira mais eficiente.

Nesta edição, reunimos alguns dos métodos mais eficazes para começar 2026 da melhor maneira possível, utilizando técnicas de estudo ativas.

Repetição Espaçada

Neste método, opta-se por não estudar tudo de uma vez, mas sim, rever o conteúdo de forma intervalada, numa sequência deste género: 1 dia → 3 dias → 7 dias → 15 dias.

Assim, estudam e reveem os conteúdos no terceiro, sétimo e décimo quinto dia.



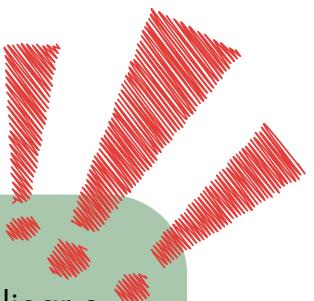
Pomodoro

Divide-se o estudo em ciclos com pausas:

- 25 minutos de foco → 5 de pausa;
- Após 4 ciclos, a pausa fica maior (15 a 30 minutos);

Nota: O tempo pode ser alterado conforme as necessidades e preferências do estudante, desde que, fique com o tempo de foco e o tempo de pausa proporcionais.

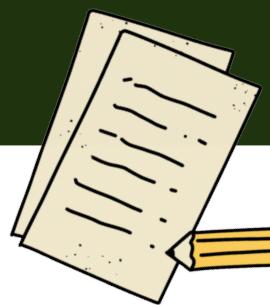
Feynman



Inicia-se lendo a matéria e, de seguida, tenta-se explicar o conteúdo de maneira simples (como se estivesse a explicar a uma criança) sem olhar para o material. De seguida, identificam-se as partes confusas e simplificam-se.. O processo repete-se até se entender realmente o conteúdo.

Consiste em tentar lembrar-se da matéria sem olhar para o manual/resumo.

- Fechar o manual (ou colocar dentro da gaveta o material que se esteja a usar para estudar);
- Responder a questões;
- Tentar explicar ou escrever a matéria que se está a estudar; Verificar os erros.



Desporto & Emoção

Novidades desportivas

Basquetebol

Em Portugal

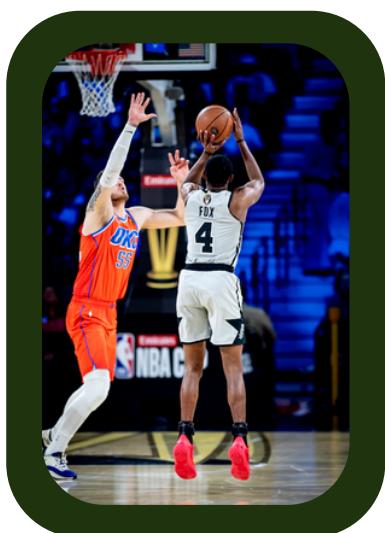
O basquetebol português continua a todo o vapor! A 7º jornada acaba de ser fechada e, no topo do placar, com uma pontuação perfeita temos o Benfica, que continua implacável em toda a competição, com 14 pontos, um feito impressionante.

O MVP está a ser Jackson Stormo do Ovarense com uma pontuação de 25.6, uma grande estrela desta equipa!



No estrangeiro

A temporada atual da NBA continua com grandes surpresas. Com o desenrolar dos jogos o topo do placar continua bem disputado com grandes equipas no topo.



Na divisão Oeste, os Oklahoma City Thunder são quase imbatíveis com 24 vitórias e 2 derrotas. Será impossível uma performance mais impressionante. Do outro lado, temos a divisão Leste com Detroit Pistons a manter o seu lugar no topo com 19 vitórias, em 24 jogos. Mas New York Knicks não fica atrás, ocupando o segundo lugar do placar com 17 vitórias, resultado de 24 jogos. Esta temporada parece muito promissora, portanto não perca os próximos jogos destas grandes equipas!

Futebol

Campeonato Português

O campeonato Português continua ao rubro com mais jogos competitivos onde as equipas buscam os 3 pontos ou a classificação para a próxima ronda! Após mais uma série de jornadas, o FC Porto continua imbatível no campeonato, em primeiro lugar, somando 37 pontos, porém, devido a uma dura derrota no estádio do dragão contra o Vitória de Guimarães, os Dragões não estarão presentes no final 4 da Allianz Cup.

Quem estará presente, além do Braga, são o Sporting CP e o SL Benfica que, no último jogo, empataram por uma bola no estádio da Luz. Na tabela do campeonato, apenas 3 pontos separam as duas equipas que estão no segundo e no terceiro lugar, com 32 e 29 pontos, respectivamente. O Gil Vicente continua a ser a equipa revelação com 24 pontos, ocupando o quarto lugar.



Na Europa

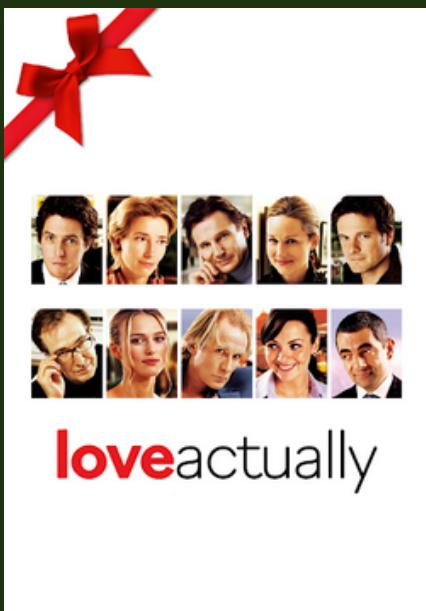
Nos bastidores, os rumores de transferências agitam clubes como Crystal Palace e Liverpool, enquanto treinadores como Hansi Flick, no Barcelona, focam-se nas competições antes de decidirem renovações de contrato. Nos relvados, a Liga dos Campeões, a Liga Europa e a Liga Conferência têm proporcionado jogos surpreendentes, com equipas a alcançarem recordes históricos.

O futebol feminino também tem tido um grande destaque, com o Euro Feminino de 2025, conquistado pela Inglaterra, facto que contribuiu para dar relevo à modalidade. Os clubes femininos portugueses continuam a evoluir no seu desempenho a nível internacional.

Em Portugal, Rui Patrício despede-se, após uma carreira marcante. No panorama global, equipas europeias como PSG, Barcelona, Chelsea e Liverpool mantêm-se entre os finalistas ao prémio de Melhor Clube do Mundo, confirmado a influência do continente europeu no futebol mundial. Neste momento, o futebol europeu tem atravessado uma fase cheia de emoções com estratégias fabulosas, repletas de talento, prometendo uma temporada memorável para os adeptos e clubes.

Filmes do Mês

Com o Natal a aproximar-se, trazendo consigo o frio, as luzes cintilantes e o conforto dos momentos em família, o *O Teu Jornal* apresenta-te dois filmes imperdíveis para esta época especial. Duas histórias cheias de magia, emoção e espírito natalício que prometem aquecer o coração e tornar os teus dias ainda mais luminosos.



Love Actually (2003)

Com uma participação especial da cultura portuguesa, *Love Actually* é um clássico de Natal que retrata diferentes histórias de amor interligadas, mostrando que o amor pode surgir das formas mais inesperadas, especialmente nesta época mágica.



Sozinho em Casa (1990)

Este clássico de Natal acompanha as trapalhadas de um miúdo que fica sozinho em casa e decide enfrentar dois ladrões atrapalhados. Cheio de armadilhas engenhosas e momentos hilariantes, o filme mostra como a criatividade e a coragem podem transformar uma situação complicada numa aventura divertida e inesquecível.

Músicas do Mês

Com o Natal a preencher os dias com luzes cintilantes e um clima acolhedor, nada melhor do que duas músicas para acompanhar a magia da época. Este mês traz melodias que aquecem o coração, perfeitas para ouvir enquanto as festas se aproximam.



5º Esq. (2023)

Nunca Mates o Mandarim

“Fui subindo a nacional
Fui do Farol a Chaves
Tu, da Régua até à Foz
O rio ficou dourado
Tu em Marte e eu na lua
Sem saber se és minha ou tua
E as pombinhas da Catrina
Ficaram sem fado”



I've Seen It (1990)

Olivia Dean

“The more you look, the more you find
It's all around you all the time
Catches your eye, you blink and then it's
gone
Brings out the worst, brings out the best
I know it's somewhere in my chest
I guess it's been inside me all along”

Relembramos que no fim deste ano letivo iremos disponibilizar uma playlist com as músicas de todas as edições!

Leitura do mês

Água Viva, de Clarice Lispector

Clarice Lispector é considerada uma das escritoras brasileiras mais importantes do século XX. Nasceu na Ucrânia no dia 10 de dezembro de 1920, contudo, emigrou para o Brasil logo na primeira infância. Escreveu diversos livros durante toda a sua vida, mas Água viva é considerado um dos mais marcantes.

Neste livro, narrado por uma pintora que reflete sobre a existência humana e as suas características, o leitor sente-se perdido entre a sua noção de realidade e a infinidade de perguntas provocadas pela leitura. Água Viva não tem exatamente um estilo literário definido, a obra é caracterizada pelo fluxo de consciência e ultrapassa a superficialidade de se condicionar a uma só categoria. Provoca emoções incomuns e suscita perguntas que sempre estiveram tão longe de nós que só se aproximam quando a abertura do livro se torna uma porta para que elas entrem na nossa mente

Esta não é uma leitura que será apreciada por qualquer um. Requer algum hábito de leitura, uma busca incessante pelo saber ser e humildade para aceitar que o conhecimento que não possuímos é imensamente maior daquele que possuímos.

Para terminar, deixo uma frase marcante da obra:

“Não quero ter a terrível limitação de quem vive apenas do que é passível de fazer sentido. Eu não: quero é uma verdade inventada”.

Receita do Mês



Rabanadas

Ingredientes:

- 1½ xícaras de leite (360 mililitros)
- 4 pães franceses
- 2 ovos
- 1 limão (raspas)
- 1 xícara de óleo para fritar
- ½ xícara de açúcar (80 gramas)
- 2 colheres de sopa de canela moída



Modo de preparação:

1. O primeiro passo para fazer rabanadas caseiras é preparar os ingredientes: corte o pão em fatias, coloque o leite e as raspas de limão em um prato e, noutro prato, os ovos batidos. Esquente o óleo numa frigideira.
2. Passe as fatias uma a uma no prato com o leite e as raspas, deixando absorver um pouco do leite sem desmancharem.
3. Em seguida passe as fatias para o prato dos ovos batidos e envolva de ambos os lados.
4. Por fim coloque as fatias douradas fritando em óleo quente até dourarem de um lado. Depois vire e deixe dourar do outro lado também.
5. Quando as rabanadas estiverem douradas de ambos os lados, retire e coloque num prato com papel toalha, para escorrer o excesso de óleo.
6. Num prato misture o açúcar e a canela e envolva as rabanadas simples nesses ingredientes. Coloque num prato de servir e estão prontas para deliciar todos na noite mais especial do ano.

Bom apetite! 😊





Meme do Mês



Sugestões Temáticas

Videojogos



Grand Theft Auto V – mais conhecido como GTA V – é um jogo com mais de 12 anos. O título apresenta um modo História (offline) e um modo Online. No modo offline, o jogador acompanha uma narrativa, criada pela Rockstar Games, mas dispõe de total liberdade entre as missões principais para explorar o vasto mundo aberto. Durante esses intervalos, é possível adquirir e personalizar veículos, explorar o mapa ou recolher diversos colecionáveis.



Minecraft é um jogo perfeito para momentos de diversão em grupo, especialmente em épocas festivas, pois permite criar experiências memoráveis com amigos. O jogador começa num mundo aberto repleto de montanhas, florestas, cavernas e até outras dimensões, onde pode explorar, recolher recursos e enfrentar desafios, como derrotar o dragão final. No entanto, o verdadeiro encanto do jogo está na liberdade que oferece.

Por ser multiplayer e permitir construções praticamente ilimitadas, Minecraft não tem um fim tradicional. É um universo em constante expansão, onde a criatividade e a imaginação são o principal limite. Além disso, a possibilidade de instalar mods torna cada mundo único, acrescentando novos elementos e personalizando a experiência. Por tudo isso, Minecraft é uma excelente escolha para criar e partilhar aventuras com amigos.

Ideias de prendas para o Natal

A chave para ser bom a dar prendas é conhecer as pessoas, é prestar atenção ao que nos dizem ao longo do ano. As pessoas gostam de se sentir ouvidas e amadas e esse deve ser o teu objetivo ao comprar uma prenda para alguém. Aqui, encontra uma lista de sugestões, que te ajudarão quando tiveres sem ideias, porém deves sempre adaptar à pessoa a quem vais oferecer a prenda.

Prendas para pais:

- Perfumes
- Kits de autocuidado - existem nessesaires de várias marcas que reúnem um conjunto de produtos cosméticos de homem, mas também podes tu montar uma
- Smartwatch
- Pack presente Odisseias para visitar o estádio e o museu do seu clube preferido
- Aparador de barba

Prendas para mães:

- Restock de produtos de que ela gosta e usa muito, como perfumes ou algum item de maquilhagem
- Livros
- Um CD de um álbum que lhe traga nostalgia
- Um colar ou um par de brincos - tendo atenção ao estilo pessoal. É importante prestar atenção aos detalhes, se alguém usa dourado, não vamos oferecer uma peça prateada
- Um conjunto da Rituals
- Modelador de cabelo



Prendas para irmãos e amigos (+12 anos):

- Fones bluetooth
- Hoodies
- Funko pop de uma personagem que ele gosta muito
- Um porta-chaves que também é uma consola de jogos
- Coluna de som

Prendas para irmãs e amigas (+12 anos):

- Livros
- Itens de maquiagem diferentes, que podem parecer um “pequeno luxo” como
- Perfumes ou cremes da Victoria’s Secret
- Conjuntos da LEGO (exemplos: flores, carros de fórmula 1)
- Uma caneca para pintar e personalizar em casa

Prendas para namorados:

- Vinil de um álbum de que ele gosta muito
- Álbum de fotografias com mensagens pessoais e sentimentais
- Diário com 100 momentos inesquecíveis entre os dois (podes preencher tu, como podes preencher parte e deixar espaço para preencherem o resto juntos)

Prendas para namoradas:

- Prendas feitas à mão: algum tipo de colagem, incluindo também o chocolate ou doce favorito dela
- Cesto de “coisas” personalizadas, onde podes adicionar vários objetos como uma manta, velas, livros, glosses, doces, etc.
- Conjunto de cartas, com o nome “Cartas para abrir quando...”, no qual cada carta é uma situação (por exemplo “precisares de um abraço” ou “quiseres celebrar uma conquista”, sé criativ@)
- Um ramo de flores



Prendas para avós:

- Latas de cultivar - existem várias no mercado e consistem em pequenas latas com terras e sementes onde crescem, por exemplo, flores
- Linhas e agulhas de crochê
- Livros de colorir e marcadores - estimular o cérebro é importante em todas as idades, se a tua avó for uma pessoa artística, é uma boa sugestão
- Um caderno onde apontar todas as receitas deliciosas que adoras

Prendas para avôs:

- Algum item do clube de futebol que apoia, como um cachecol, um gorro, um relógio de mesa, etc.
- Jogo de dominó personalizado com fotografias

Prendas generalizadas para o teu amigo secreto anónimo:

- Caneca com doces (pontos bónus se for alguma caneca engraçada)
- Meias quentinhos natalícias
- Pequenos jogos ou brinquedos fidget - são fáceis de encontrar na Flying Tiger ou na Ale Hop
- Uma caixa de chocolates
- Cartão oferta do spotify premium



Passatempos

(Soluções na próxima edição)

Adivinhas:

Fácil:

Quanto mais subo, menos sou visto.

Médio:

Não tem vida, mas cresce; não tem pulmões, mas precisa de ar.

Está sempre a cair, mas nunca se magoa.

Difícil:

Chego todos os anos sem nunca viajar,
Trago luz quando os dias são mais curtos.

Não sou uma pessoa, mas junto famílias,

Não sou um presente, mas vivo deles rodeado.

E mesmo quem diz não esperar por mim
acaba sempre por me contar os dias.

Sopa de letras

Z P A T A L P R E Y E N T E
E L A R E T S E M A G O S R
S N I N O A F R I O J P S U
U I I H P M Z L U Z E S A E
S F N R I T E I L L A M A Z
M I G O N E V E N H E I R I
A N E R I E C E I A T N N H
G L U Z E T R A L E S T N E
I P I N H E E R O M E S E J
C R Z A N O F A M I L A V N
O I O T A L A N A V R N E P
E S N E T N E S E E P L I R
P R E S E N T E S A L S E O
A J E S U S E R E N A I O N
F R P O M A J O S N A T A L

Passatempos

(Soluções da última edição)

Adivinhas:

Fácil

Qual é a coisa, qual é ela, quem a dá
fica com ela?

Resposta: A queda

Médio

Tenho rabo, mas não sou cão
Não tenho asas, mas sei voar
Se me largarem, não subo,
Mas saio ao vento a brincar.
Quem sou eu?

Resposta: Papagaio de brincar

Dois homens estão no deserto. Ambos
estão com uma mochila nas costas. A
mochila de um está aberta e vazia. A
mochila do outro está fechada e
guarda alguma coisa. Um dos homens
está morto. O que há dentro da
mochila fechada?

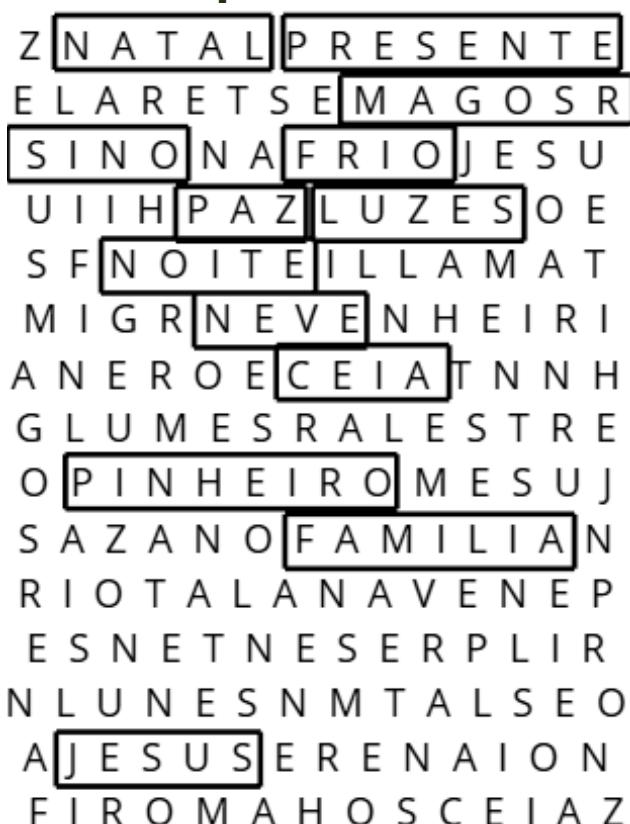
Resposta: Um paraquedas.

Difícil:

Tens-me antes de me dares; quando
me tens não me queres; quando me
queres não me tens. O que sou?

Resposta: Um segredo (ou uma
surpresa).

Sopa de letras



AgEnda CuLtUrA

19dez.25 >> 31dez.25

PAREDES

MÚSICA E CONCERTOS

Concerto de Concertinas do Grupo da Saudade de Mouriz

21 de dezembro, às 17h00

Parque José Guilherme

Orquestra e Coro da Casa da Música

21 de dezembro, às 17h00

Centro Cultural de Paredes.

Concerto da Banda de Música de Baltar

22 de dezembro, às 15h30

Parque José Guilherme

Réveillon 2025/2026 com música

31 de dezembro - noite

Centro Cultural de Paredes

EVENTOS PARA FAMÍLIAS E CRIANÇAS

Hora do Conto - "O Trenó do Pai Natal"

21 de dezembro - 10h30

Biblioteca Municipal

Rudolfo, Não Faças Isso!

22 de dezembro - 17h00

Centro Cultural de Paredes

MERCADOS E SOLIDARIEDADE

Mercado de Natal

Até 24 dez e 27 dez → 31 dez (até 5 jan).

Parque José Guilherme



Na estação do Pai Natal...



Luís Zaqueu



Luís Zaqueu

Ficha Técnica

Redação:

Leonor Fonseca 10RB
Marta Teixeira 9VB
Jéssica Seabra 10VB
Fábio Brito 9VA
Ivo Mota 9VA
Afonso Meireles 11VA
Pedro Garcez 11VA
Gabriel Moreira 11VA
Benedita Ferreira 10VA
Filipa Dias 11VA
Madalena Pacheco 10RB
Sofia Brito 11VB
Lara Leal 10VB
Leonor Leal 10VB
Mara Silva 11VA
Mariana Silva 10RD
Teresa Seabra 11VA
Diana Bessa 11VA

Lara Santos 10 VB
Sergio Pacheco 11VA
Jorge Leal 11VA

Design gráfico/digital

Afonso Meireles 11VA

Capa e Ilustração

Íris Sousa
Luís Zaqueu

Difusão digital

Teresa Seabra 11VA

Mentoria/ organização e revisão textual e gráfica:

Clementina Santos

Colaboração

PCE
Equipa PAA

