

# COMPASSOS

NÚMERO CINCO | FEVEREIRO DE 2022

peduenos



FEVEREIRO | 2022

## PADROEIRA 2022

## SINAIS DE LIBERDADE

### FICHA TÉCNICA

**Proprietário:** Colégio Diocesano de Nossa Senhora da Apresentação - Calvão

**Equipa de Revisão:** Luís Fernando Dias Oliveira; Ricardo Jorge Domingues

**Colaboradores:** alunos e professores que assinam os artigos

**Apresentação/divulgação:** *online*

# ÍNDICE

PÁG. 2

## PAZ TRAZ PAZ

| Luís Oliveira

PÁG.3

## FERMENTO

| Pe. Querubim Silva

PÁG.5

## FESTA DA PADROEIRA 2022

| EQUIPA COM.pequenos.PASSOS

PÁG.7

## CONVERSAS INTIMISTAS E INSPIRADORAS - SOBRE O ENSINO PROFISSIONAL

| GLADYS NASCIMENTO

PÁG.9

## SERVIÇO DE FRUTAS... (FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM AÇÃO)

| Maria José Ricardo

PÁG.11

## S. VALENTIM

| Associação de Estudantes

PÁG.12

## AGORA O NOSSO AMOR ESTÁ NO AR

| Afonso Nabais | 7ºB

PÁG. 13

## O DESPORTO ESCOLAR ESTÁ DE VOLTA

| Adriana Almeida | Mariana Domingues

PÁG.14

## TÉNIS DE MESA

| Pedro Faneca | João Laranjeiro  
| Tomás Carapino

PÁG.15

## CONSTRUÇÕES DA HISTÓRIA

| Fátima Silva

PÁG.16

## A MINHA CHEGADA AO COLÉGIO

| César Oliveira | 6ºB

PÁG.17

## SUPERATLETAS - MARIA NETO

*Entrevista:* Márcio França

*Redação:* Joana Lourenço; Francisca Rodrigues

PÁG. 20

## CLUBE DOS PITAGÓRICOS

| Andreia Arada | Diana Ramalho

PÁG. 21

## SABIAS QUE...

| Andreia Arada | Diana Ramalho

PÁG. 22

## INFORMAÇÕES

## Mensagem do diretor



Tenho vindo a perceber que as coisas pequenas transformam-se em coisas grandes e as coisas grandes transformam-se em coisas pequenas, não param de dançar.

Reparem:

alguém pregou uma rasteira ao João,  
o João deu um pontapé num cão,  
o cão mordeu uma pessoa,  
essa pessoa, zangada, bateu num amigo,  
esse amigo  
pegou numa caçadeira e saiu a disparar pelas ruas,  
e depois alguém se quis vingar e matar-lhe os familiares,  
então um bairro inteiro saiu armado  
com vontade de dizimar,  
a seguir um país dividiu-se com vontade de devastar,  
depois vieram os russos e os americanos  
(e até, quem sabe, os chineses e os franceses)  
ansiosos por aniquilar,  
e caíram bombas em todo o lado,  
os cemitérios ficaram sobrepovoados,  
já não cabiam mais ossos,  
e tudo porque pregaram uma rasteira ao João.

Imaginemos então outro cenário:

que alguém elogia o João,  
que, por sua vez, fez uma festa num cão.  
Um homem que passava sorriu,  
um taxista pensou que o sorriso era para ele,  
abrandou, deixou passar uma empresária que se esqueceu  
das suas sobancelhas zangadas e agradeceu  
com um aceno e que, ao chegar ao escritório, resolveu  
aumentar um dos funcionários que há tanto tempo merecia,  
e este funcionário pôde assim pagar os estudos do filho,  
que mais tarde haveria de descobrir uma vacina contra o cancro  
e outra contra a malária  
e outra contra a maldade,  
e assim salvaram-se milhões de vidas,  
tudo porque elogiaram o João.

Com este exercício, conclui-se:  
o mal é contagiante e pode  
ser pequenino e insignificante, mas  
pode crescer e crescer e crescer e crescer e  
vir a matar milhões de pessoas, porque o mal  
tem muita vontade de devastar.  
A boa notícia é que o bem também contagia,  
também pode ser uma pandemia  
e tem um nome muito simples e fácil de decorar:  
paz traz paz.  
Que tem como consequência o fenómeno chamado  
ser humano.(...)

Afonso Cruz, **Paz traz Paz**



# fermento

## QUARESMA E ECOLOGIA

A preparação para a Páscoa, a Quaresma, está a começar. E, para os cristãos, esse é um tempo de mudança. Diz-se que é tempo de conversão: “Convertei-vos e acreditai no Evangelho.”

Há muito que vimos a ser alertados e motivados para a conversão, isto é, para a mudança de mentalidade, para a mudança de escolhas, para a mudança de hábitos, condição para salvarmos a Terra onde vivemos, para a conservarmos habitável, para a deixarmos saudável para os vindouros.

Fazem-se programas para a preservação do ambiente: campanhas de limpeza de rios, de praias, de oceanos, de erradicação de plantas invasoras e de reflorestação, de instalação de fontes de energia alternativas...

O Papa Francisco publicou uma carta (encíclica) sobre essa assunto, sobre a Ecologia. Chama-nos a atenção para todos os problemas que fazem parte desta preocupação e deste trabalho de reconstrução da harmonia da Natureza.

E indica o ponto fundamental para o sucesso, a conversão da nossa mentalidade: a conversão ao respeito pela dignidade humana, à nossa condição de seres solidários, ao destino universal dos bens da Natureza, ao equilíbrio da utilização dos recursos, ao reconhecimento do projeto original do Criador.

**Na Quaresma somos convidados à oração, ao jejum, à partilha.** A mudar as nossas mentalidades, a mudar o nosso coração, para confiar na ciência, para acolher a bondade e a sabedoria de Deus, abrindo-nos à Sua presença na nossa vida. Para adotarmos um estilo de vida sóbrio, contentando-nos com o essencial e seguir a via dos cinco RR: Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Repensar (as nossas prioridades e necessidades) e Recusar (a sedução da publicidade consumista). E esta sobriedade há de abrir-nos à generosidade de partilhar o que somos e o que temos com quem mais precisa.

Afinal, os caminhos de conversão, de mudança, a que somos chamados na Quaresma são um ótimo itinerário de compromisso ecológico radical. Os Bispos italianos, na sua mensagem para esta Quaresma, sugerem-nos três vertentes da conversão, que vêm reforçar esta caminho de compromisso com a ecologia global.

Primeiro, a conversão à escuta: escutar-me a mim mesmo (fazer silêncio no meio deste reboiço da vida); escutar os outros, os seus anseios, as suas necessidades; escutar os gritos da natureza ferida; escutar Deus na Sua brisa de amor.

Depois, a conversão à realidade: Jesus fez-se homem, incarnou na nossa história, na nossa realidade, nas alegrias e feridas de todas as pessoas. É indispensável convertermo-nos das alienações, dos mitos, à realidade da vida com exigências, com trabalho, com dores, às vezes com derrotas, mas na esperança de superar as adversidades.

Por último, a conversão à espiritualidade. “O Espírito, com efeito, não aliena da história: enquanto radica no presente, impele a mudá-lo para melhor. Para se permanecer fiel à realidade e tornar-se, ao mesmo tempo, construtor de um mundo melhor, requer-se uma interiorização profunda do estilo de Jesus, do seu olhar espiritual, da sua capacidade de ver por todo o lado ocasiões para mostrar quanto é grande o amor do Pai.”

Boa Quaresma!... Para chegarmos a uma Páscoa florida de esperanças de uma crescente harmonia connosco mesmos, com os outros, com a natureza, com Deus.

Um abraço ecológico!



| Pe. Querubim Silva  
Assessor Pastoral



2 DE FEVEREIRO

# FESTA DA PADROEIRA



A manhã de 2 de fevereiro, dia dedicado à festa litúrgica da Apresentação do Menino no templo, foi muito interessante. **Voltámos a ter a nossa festa da Padroeira.**

Logo no início do dia, os diretores de turma estiveram com os seus alunos a dialogar acerca da origem desta festa e dos motivos que têm levado a nossa comunidade educativa a dedicar-lhe atenção.

Todos são unânimes na constatação de que é um grande momento de união, de alegria, de festa, de comunhão, de cumplicidade e de companheirismo.

É, essencialmente, uma oportunidade única que experimentemos o valor da comunidade. Das atividades que fizeram parte desta festa (experiências de química, Karaoke, pequena atuação da escola de música do colégio, atividades de Pop-up), **destaca-se o momento vivido na rotunda, com a hastear da bandeira verde, a mensagem do diretor, a dança dos alunos de música e a largada de pombos correio.**

## REGISTO DE ALGUNS MOMENTOS



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

# CONVERSAS INTIMISTAS E INSPIRADORAS



Cofinanciado por



Fundo Social Europeu

Gladys Nascimento



Este espaço destina-se a dar voz a ex-alunos dos Cursos Profissionais da nossa casa. Trata-se de um espaço de partilha de experiências, motivações e desafios que os fizeram chegar até onde estão hoje. Numa pequena conversa, pretendemos saber o que fazem os nossos alunos depois de concluírem um Curso Profissional. De igual modo, queremos que este espaço, destinado a sublinhar a excelência do trabalho desenvolvido no ensino profissional, seja uma plataforma de esclarecimento para todos - alunos e encarregados de educação.

As questões colocadas serão sempre as mesmas, para que possa haver algum termo de comparação entre os diferentes alunos interpelados.

Quanto a mim, estarei sempre disponível para esclarecer qualquer dúvida, relativamente ao funcionamento dos nossos Cursos Profissionais.

Gladys Nascimento

*Diretora dos Cursos Profissionais*

**Diretora de curso (DC):** Olá, fala-nos um pouco de ti, do teu percurso escolar e de vida.

**Beatriz:** Olá, eu sou a Beatriz Ferreira e tenho 22 anos. Quando acabei o 9º ano decidi ingressar no curso profissional de Cozinha/Pastelaria, no Colégio de Calvão. Na altura, tive que mudar de escola e essa mudança foi muito positiva. Não me sinto nada arrependida. Terminado o 12º ano, fui para a Escola de Hotelaria de Coimbra e tirei o nível 5 de Gestão e Produção de Cozinha. Reforcei o que tinha aprendido no Colégio e aprendi novas técnicas. Depois, ingressei no mundo do trabalho e neste momento trabalho num Hotel em Coimbra.

**DC:** O que te levou a optar pela via profissional no final do ensino básico e não por um Curso científico? Sentiste em a algum momento que, a opção por um curso profissional te limitou as tuas escolhas?

Na altura, foi uma decisão muito difícil para mim, porque não sabia mesmo se era esse curso que eu queria e se era profissão que eu queria para mim, sendo que os meus pais sempre me diziam que se não fosse mesmo aquilo que eu queria podia sempre voltar atrás... decidi que era mesmo aquilo que eu queria fazer, porque o meu gosto pela cozinha e pastelaria era muito grande. Não me sinto nada arrependida por ter optado por um curso profissional. Muita gente pensa que somos diferentes dos outros, mas não somos. Sonhamos e conseguimos alcançar os nossos objetivos, tal e qual como qualquer aluno que segue no ensino científico. Em momento algum senti que o facto de ter optado por um curso profissional me tenha limitado as minhas escolhas, porque, quando queremos mesmo o curso que escolhemos, conseguimos gerir todas as nossas escolhas.



**DC:** Hoje em dia, já inserida no mundo de trabalho, continuas a considerar que a opção pela via profissional foi a mais adequada?

Não me sinto nada arrependida por ter optado por um curso profissional. Por termos optado por esta via e não pelo ensino científico, muitos pensam que não conseguimos alcançar os mesmos objetivos... mas isso não é verdade! Neste momento, na área da Cozinha, já se pode tirar uma licenciatura, assim como nos outros cursos profissionais podemos sempre seguir para a universidade e continuar a formação que escolhemos para nós no ensino secundário. Além disso, não é na escola que se aprende tudo! Aprendemos muito mais no mundo trabalho, assim como crescemos muito a nível profissional.



**DC:** Que conselhos podes dar aos alunos que se encontram a frequentar o 9º ano e prestes a ter que fazer uma escolha tão decisiva para as suas vidas?

Aconselho-os a não pensarem que são indiferentes dos outros só por terem optado por um curso profissional. É muito importante que percebam que devem seguir sempre os seus objetivos. E, na dúvida, pode ser muito útil falarem com alunos mais velhos que optaram pelo curso profissional, para se informarem melhor.



COMO ILUSTRAÇÃO DO TRABALHO QUE SE REALIZA NO ENSINO PROFISSIONAL, DEIXAMOS AQUI UMA PROPOSTA DA PROFESSORA FORMADORA **MARIA JOSÉ RICARDO E DOS SEUS ALUNOS**

# Serviço de frutas

A fruta é um dos mais salutareos alimentos e um ótimo complemento da refeição.

As frutas regra geral são servidas como sobremesa ou ao pequeno-almoço, mas também há algumas que podem ser servidas como aperitivo.

Devem-se manusear as frutas com todo o cuidado pois são iguarias com alguma delicadeza, e ficam marcadas facilmente.

O talher a colocar ao cliente para o serviço de frutas é no geral faca e garfo de sobremesa, mas há algumas exceções, por exemplo na laranja também se coloca colher de chá, por causa do sumo, nas cerejas não se coloca talher,...



**As frutas podem agrupar-se da seguinte forma:**

**Frutas tropicais**

Coco, manga, abacate, papaia, ...

**Frutas adocicadas**

Figo, banana, uva moscatel, pêra parda, amora, tâmara, anona, medronho, ...

**Frutas ácidas**

toranja, laranja, tangerina, limão, maçã reineta, ananás, morango, maracujá,...

**Frutas adstringentes**

Marmelo, dióspiro, nêspira, ...

**Frutas aquosas**

Melão, meloa, melancia, papaia, ...

**Frutas oleaginosas**

Amêndoa, avelã, pinhão, noz, amendoim, caju, ...

**Exemplo de algumas frutas que se podem servir como aperitivos (no princípio da refeição):**

**Melão:** Simples, com presunto ou aromatizado.

**Ananás:** Simples, com licoroso seco ou com presunto.

**Figos:** Simples ou com presunto.

**Abacate:** Simples, com licoroso seco ou em cocktail.

**Toranja:** Simples aromatizada.

**Processo de descasque fruta à frente do cliente (laranja, maçã e pêra)**

**|Atividade prática realizada pelos alunos do 10E (do curso de Restaurante/Bar)**

Deve haver, por parte do empregado de mesa, o máximo cuidado no descasque e apresentação das frutas ao cliente.

Nesta atividade o empregado de mesa põe à prova toda a sua capacidade de destreza.

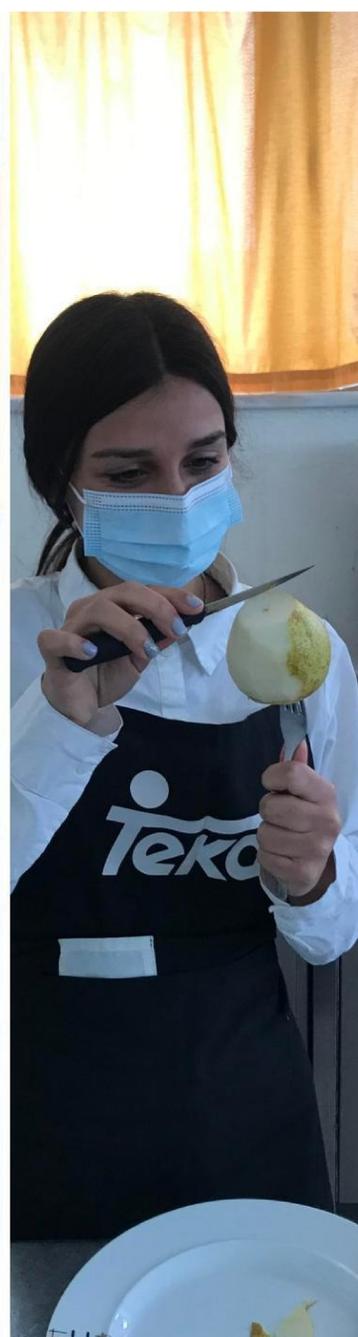




## Laranja:

Cortar uma fatia numa das extremidades e na outra cravar um garfo e fazer um corte superficial; levantar a laranja segurando sempre o garfo com firmeza e, com a ajuda de uma faca, começar a tirar a casca de cima para baixo, rodando-a sobre si própria e deixando cair as cascas sobre um prato. Depois de toda descascada retirar o garfo, cortar a extremidade e colocar num prato de sobremesa. Cortar em rodelas e servir.

A **maçã** e a **pera** têm um processo de descasque semelhante ao da laranja, mas antes de passar para o prato de sobremesa, deve retirar o caroço com a ajuda do descaroçador.



# S. Valentim



**Para o Dia de S. Valentim**, a Associação de Estudantes colocou na biblioteca uma caixa onde os alunos puderam deixar mensagens às pessoas de quem gostam.

No dia, alguns elementos da Associação andaram a distribuir as cartas pelas turmas. Os alunos mostraram-se bastante interessados nesta iniciativa.

Esta celebração do Dia de S. Valentim foi sempre acarinhada pelos alunos do Colégio, pois é uma oportunidade de deixar algumas palavras bonitas aos amigos ou a alguém especial.

Este ano, regressamos a este género de dinâmicas, que estiveram suspensas nos dois últimos anos, pelo motivo pandémico em que nos encontrávamos.

**Associação de estudantes**



## AGORA O NOSSO AMOR ESTÁ NO AR



Agora o nosso amor está no ar  
 Pois perdeste o meu coração  
 E, como sempre, o tolo aqui sou eu  
 E fico sentado no chão  
 À espera da tua mão.  
 Tu destruístes-me e ao amor que eu tinha para te dar  
 Deixaste-me para trás  
 E agora eu estou a aprender a ficar sozinho.  
 Sem o teu olhar não é fácil  
 Mas eu estou a tentar.  
 Tento seguir em frente  
 O amor não me está a deixar.  
 Tanto tempo contado  
 Tanto tempo perdido.  
 Mau para namorado  
 Bom só para ser amigo.  
 Eu era o pecado no teu paraíso  
 E não tinha o que era preciso  
 Para uma relação.  
 Hoje em dia penso nisso  
 Ao ver o meu reflexo.  
 Onde eu via amor  
 Tu só vias diversão, sem nexo  
 No corpo dos outros.  
 Sim, é lá que danças sem fim  
 E eu não descanso  
 Os meus dias são só tortura.  
 Apenas uma palavra  
 Pode mudar a minha vida  
 E essa palavra é um sim.  
 Se eu não te amasse de verdade  
 Não esperava por ti uma eternidade.  
 Tu és a única flor do meu jardim  
 E se ela murchar será o fim.  
 Tento ajudar, mas só complico  
 E eu mereço mais do que tens sido.  
 Sei que pedi um tempo  
 Mas não consigo viver  
 Um só minuto sem ti.  
 Tu és o amor mais profundo  
 Que eu alguma vez vivi  
 Infelizmente, vês tudo ao contrário  
 E eu mais pareço um otário.  
 Ainda assim, continuarei a lutar  
 Até a minha vida acabar.

## O DESPORTO ESCOLAR ESTÁ DE VOLTA!

*Adriana Almeida e Mariana Domingues*

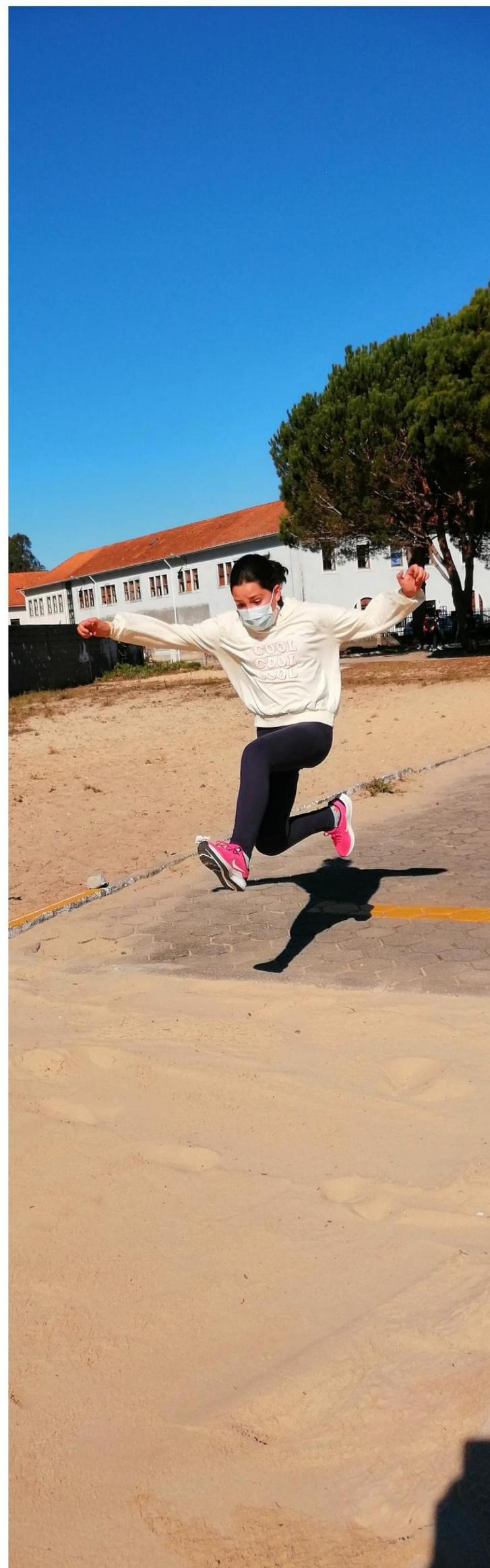


### Mega Sprinter

Na terça-feira, dia 22 de fevereiro, realizaram-se, no Colégio de Calvão, as provas do Mega Salto, Mega Sprint e Mega Quilómetro, sob a Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE). Esta atividade veio, mais uma vez, avivar o espírito desportivo dos alunos da nossa escola e realçar a importância da prática de exercício físico regular.

As provas realizadas abrangeram quatro escalões: Infantis A e B, Iniciados e Juvenis. Ficaram classificados para a etapa seguinte os alunos que obtiveram o primeiro lugar nas provas de Mega Quilómetro e Mega Salto e os dois primeiros lugares no Mega Sprint em cada escalão e em cada género.

Segue-se a lista dos alunos apurados para a próxima fase que se irá realizar a 22 de abril, em Vagos.





Pedro Faneca, Tomás Carapino e João Laranjeiro



## TÊNIS DE MESA

Representando a equipa de ténis de mesa do Agrupamento de Escolas de Vagos no torneio interescolas, no passado dia 17, estiveram Daniel Berbigão e Manuel Bernardo, do 12ºA, que fomos entrevistar. Questionados acerca da organização do torneio, Manuel Bernardo referiu que “é um torneio da zona, com equipas das escolas de Aveiro, Ílhavo, Gafanhas e Vagos, que funciona como qualificação para o torneio distrital, a que se seguirão as regionais e finalmente nacionais”.

No último torneio antes da pandemia (2019), a equipa conquistou a medalha de bronze a nível nacional com grandes prestações por parte dos nossos atletas.

O desporto escolar é valorizado por todos os estudantes, como nos dizem Manuel Bernardo e Daniel Berbigão:

“Os alunos estão contentes devido ao regresso das atividades do desporto escolar, após a interrupção devido à pandemia”, referiu Manuel Bernardo; “Espero que continue a acontecer, eu gosto do desporto escolar”, concluiu Daniel Berbigão



### Mega Quilómetro:

- *Infantis A:* Leonor Lopes e Micael Silva
- *Infantis B:* Iara Neto e Tomás Silva
- *Iniciados:* Noa Nunes e João Mesquita
- *Juvenis:* Beatriz Pequeno e João Tomásio

### Mega Salto:

- *Infantis A:* Zoe Nunes e Micael Silva
- *Infantis B:* Clara Oliveira e Rodrigo Almeida
- *Iniciados:* Maria Peres e Diogo Páscoa
- *Juvenis:* Iris Lavrador e Pedro Tarrataca

### Mega Sprint:

- *Infantis A:* Zoe Nunes, Rita Ribeiro, Eduardo Domingues e Micael Silva
- *Infantis B:* Iara Neto, Catarina Prior, Marco Almeida e Salvador Mosca
- *Iniciados:* Luciana Henriques, Noa Nunes, Lucas Teixeira, João Mesquita
- *Juvenis:* Filipa Faria, Iris Freire, Cristiano Moreira, Diogo Manata

AULAS DE HISTÓRIA

# CONSTRUÇÕES DA HISTÓRIA

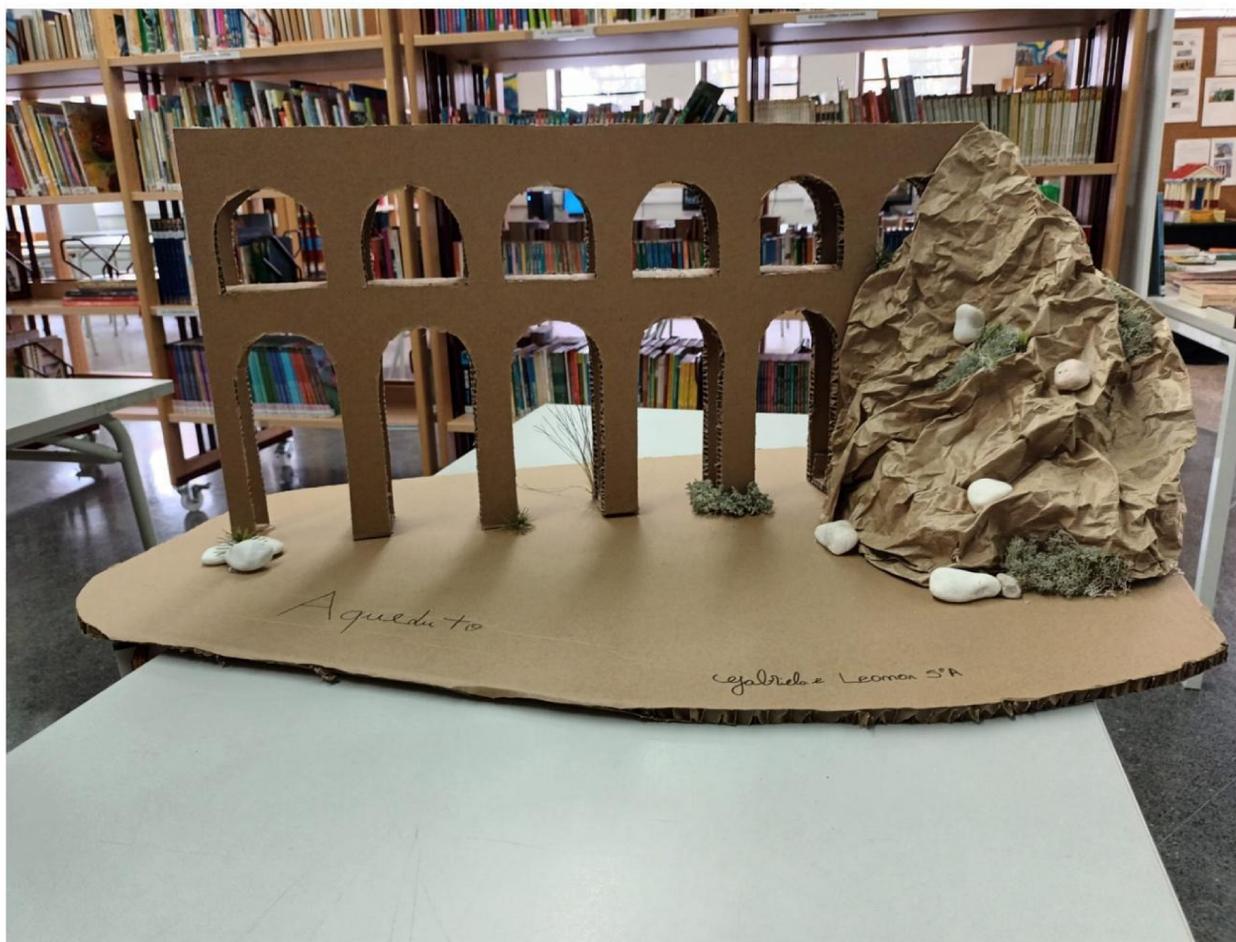
*Fátima Silva, professora de História*



No âmbito do estudo da romanização da Península Ibérica, os alunos do 5º ano, nas aulas de História e Geografia de Portugal, realizaram trabalhos de pesquisa sobre as diversas tipologias de construções características das cidades romanas e sua importância, nomeadamente, o fórum, os templos, os anfiteatros, os aquedutos, as termas, entre outros.

Surgiram diferentes tipos de trabalhos: cartazes, apresentações em powerpoint e maquetes. Alguns destes trabalhos estão expostos na Biblioteca do colégio.

Para os alunos, foi uma experiência marcante, uma vez que lhes proporcionou trabalhar em grupo, desenvolver a capacidade de pesquisa de informação, a criatividade e o uso de materiais recicláveis, bem como a partilha de conhecimentos efetuada com a apresentação dos trabalhos à turma.



*impressões de um aluno*

## A MINHA CHEGADA AO COLÉGIO DE CALVÃO



CÉSAR OLIVEIRA | 6ºB

No mês de outubro deste ano letivo, uma professora do colégio, Sofia Claro, levou-me a mim e a um colega para conhecermos o espaço e as atividades aí existentes. Ao chegarmos ficámos impressionados com o tamanho das coisas: era tudo tão grande! Fomos visitar os blocos de aulas, os campos de jogos, o pavilhão de educação física (onde é preciso mudar de sapatilhas para entrar), a piscina e diversos desenhos numa parede do colégio. Infelizmente, o pavilhão, a piscina e os blocos de aulas estavam fechados, pois gostaríamos de ter conhecido tudo com o barulho e as brincadeiras dos alunos.

Gostei muito da visita e percebi que aqui tinha tudo o que era preciso para eu poder melhorar. Foi por isso que, no final do primeiro período, eu e a minha mãe decidimos que eu viria para cá, se pudesse, no segundo período (que afinal, aqui tem uma correspondência diferente, pois funciona por semestres e não por trimestres como a minha antiga escola). Aqui não gostei muito, pois tive que passar as férias do Natal a estudar para poder ficar ao nível dos conteúdos aqui no colégio. Mas, com esforço e a minha mãe a não me deixar em paz, lá consegui estudar para não me sentir desfasado quando cá chegasse.

No primeiro dia de aulas, fui logo muito bem recebido pela nossa DT (diretora de turma, a professora Manuela Maduro). Foi tão bom que até almocei com ela no primeiro dia, para que pudesse conhecer a cantina. Come-se aqui muito bem! A turma recebeu-me bem no início. Depois tivemos uns problemas e a senhora Diretora de Turma interveio, no tempo de formação e cidadania, onde nos incentivou a darmos-nos todos bem. Com o tempo foi tudo melhorando e agora já nos damos bem.

As senhoras da secretaria também estão sempre disponíveis e a perguntar se preciso de ajuda.

Aqui, nas aulas, podemos fazer várias atividades práticas, o que eu gosto muito, e que não acontece em muitas outras escolas. Aprendemos muitas coisas e eu posso participar e colaborar.

Na Educação Física também é tudo muito a sério, o que é bom, mas eu não estava muito habituado a tanta exigência. A minha mãe diz que isso é bom, pois vai permitir que eu aprenda e melhore muito.

No futuro, quero continuar a portar-me bem, aprender muito e brincar! Também quero conhecer mais atividades extracurriculares, pois sei que aqui há muitas, para poder aprender coisas novas!

Gosto muito de ter vindo para Calvão!



# Super atletas

## Entrevista a **Maria Neto**

**Entrevista:** Márcio França

**Redação:** Joana Lourenço; Francisca Rodrigues



O ballet é semelhante a um desporto formal, mas com uma diferença: enquanto no desporto há vários momentos de pressão, porque existe sempre o sentido de competição, no ballet não é tanto a competição que se manifesta, mas sim a pressão pessoal. O mesmo acontece na escola: a vida do aluno resume-se, por vezes, a um momento, o exame. Ensaias e apresentas o ano todo e chegas àquele momento e tens de passar no exame. Como é que lidas com essa pressão?



Durante todo o ano, a nossa professora ajuda-nos, nós estamos seguras do que vamos fazer porque estivemos a treinar sempre aquilo, já sabemos o que temos de fazer, de trás para a frente e da frente para trás, e qualquer problema que tenhamos estamos à vontade para falar com ela e sabemos que podemos contar com a sua colaboração, e assim transmite-nos essa calma. No dia do exame, chegamos lá e há sempre imensos nervos, claro. Afinal é um dia diferente dos outros. Temos que tentar controlar e disfarçar todos esses sentimentos porque poderão refletir-se na nota final da prova.



### **MARIA MATIAS NETO**

**LOCALIDADE:** PONTE DE VAGOS

**IDADE:** 16 ANOS

**ANO:** 11º

**CLUBE:** ACADEMIA DE ARTES "PRIMEIRA POSIÇÃO"

**Como é que encaras a nossa escola, a nível desportivo, considerando esta paragem que se verifica nos últimos anos? Que conselho podes dar, de uma forma geral, às crianças e jovens do Colégio que não praticam qualquer modalidade desportiva?**

Quanto a primeira questão, considero que este facto se torna um aspeto bastante negativo para a nossa comunidade escolar. Gostava que continuasse a haver núcleos desportivos. Seria uma mais-valia. Havia muita gente a participar nestas iniciativas escolares que não participava fora porque, uma vez que tinham as equipas da escola, preferiam honrar o nome desta, mas também porque se tornava uma comodidade tanto para os atletas como para os pais. Visto que tudo isto acabou, muitos destes jovens e crianças parou de praticar atividade física, muitos deles porque, como não têm acesso a estes núcleos na escola, não se dão ao trabalho de procurar algo fora deste ambiente ao qual estão habituados. É, realmente, uma pena, pois com as condições que temos, pavilhões, piscinas e professoras, tínhamos grandes potencialidades desportivas.

Relativamente à segunda questão, eu, pessoalmente, tenho a sorte de fazer parte de uma turma em que maior parte de nós, alunos, pratica desporto. Porém, tenho conhecimento de que existem muitas turmas onde acontece precisamente o contrário, ou onde, por vezes, não há ninguém que pratique desporto. Mas, na minha opinião, todos temos capacidades para fazer alguma coisa, nem que seja sair de casa e dar uma volta ao quarteirão, porque o desporto um elemento fundamental ao nosso bem-estar físico e mental, e a nós, adolescentes, ajuda-nos muito com a gestão do tempo de estudo.



**Como é que consegues alcançar o sucesso em ambas as partes, escolar e desportiva, conciliar todas as tuas atividades e gerir o tempo, sendo que és uma bailarina e uma aluna de excelência?**

Todo o tempo tem de ser aproveitado ao segundo, tenho de conseguir combinar os treinos com os estudos, tento nunca faltar a um ensaio para estudar, pois não considero correto, mas também tento não prejudicar os estudos por causa dos treinos. Se tenho treino àquela hora, vou treinar e quando chego a casa retomo o estudo. Consigo, também, ter a noção do tempo que preciso para estudar e tento dividir o tempo de que preciso pelos vários horários livres que tenho até ao dia do teste. Desta forma, começo a estudar vários dias antes do dia do teste para que não me falte o tempo. Estes métodos tornam-se, de certa forma, hábitos, uma vez que, como pratico ballet desde dos 5 anos, nunca estive na escola sem ter o ballet e assim consegui progredir síncrona e gradualmente.



## Maria, consegues explicar-nos, agora, como é essa vida de bailarina profissional? Exames, ensaios...

Tenho três treinos de duas horas por semana, na escola, mas para conseguir um melhor rendimento, acordo todos os dias às 7 horas da manhã e faço uma hora de treino técnico. A avaliação do bailarino é feita por níveis e em cada nível existem exercícios fixos que temos de saber executar corretamente. Normalmente trabalhamos durante um ano inteiro para pudermos fazer um exame avaliado por um professor de Inglaterra, essa avaliação dita se passamos, ou não, de grau.

Para uma atleta de alto rendimento, o maior risco são as relações, mas os cuidados de nutrição, o sono e a recuperação também têm um papel importante. O que achas disso?

A próxima pergunta já é um clássico nestas entrevistas: consideras que um atleta de excelência deveria fazer educação física, tendo em conta que muitos dos desportos exigem contato físico e podendo afetar bastante a integridade física do atleta.

Quanto à primeira pergunta sobre alimentação e o descanso, para mim sempre foi um hábito. Os meus pais sempre incentivaram a que tenha uma boa alimentação e um bom tempo de descanso. A minha professora não exige nada, tenta só conversar quando nos sente mais em baixo, não pede provas de que dormimos 9 horas por dia ou do que comemos.

Quanto à questão da educação física e a possibilidade de ter lesões, tento não pensar muito nisso porque, se o fizer, o risco aumenta. Então, tento aproveitar ao máximo mas sempre com devidos cuidados.



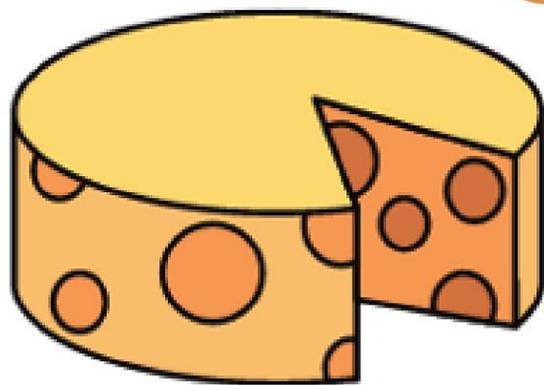
# Clube dos $\pi$ tagóricos

## A NOVA RUBRICA DO NOSSO JORNAL.

Todos os meses recibes um **desafio matemático** que podes resolver sozinho/A ou ACOMPANHADO/A e uma curiosidade - é o nosso "sabias que.." (vê na página seguinte).

## DESAFIO MENSAL

### O QUEIJO



COM TRÊS CORTES APENAS,  
DIVIDE O QUEIJO EM OITO PARTES IGUAIS.



### DESAFIO DE JANEIRO

**Solução do desafio da edição anterior.**  
Coloque os números 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 dispostos nas 9 casas da tabela de modo que a soma de qualquer reta (horizontal, vertical e diagonal) seja sempre 15.

8 1 6  
3 5 7  
4 9 2

Vencedor: Joel Oliveira, 11.º A



## SABIAS QUE...

A disciplina de matemática não é adorada por todos... na realidade, quando mencionada, muitos alunos tendem a mostrar a sua falta de motivação!

Por outro lado, há pessoas completamente apaixonadas pela disciplina e pelos seus mistérios que esta apresenta.



De acordo Galileu Galilei: **"A matemática é o alfabeto com o qual Deus escreveu o universo."**

Nesta edição de fevereiro trazemos uma curiosidade ligada ao Dia de São Valentim, uma verdadeira declaração de amor:



## A equação do amor



Sejam  $a, t, e, o, m$  números reais positivos, temos:

$$\sqrt{\frac{ax+ate}{mo}} = a$$

Elevamos os dois membros da igualdade ao quadrado e obtemos:

$$\frac{ax + ate}{mo} = a^2$$

multiplicando ambos os membros por  $mo$  (sendo  $mo \neq 0$ ), obtemos:

$$ax + ate = a^2mo \Leftrightarrow ax = a^2mo - ate$$

Vamos dividir os dois lados da igualdade por  $a$ , obtendo:

$$x = \frac{a^2mo - ate}{a} \Leftrightarrow x = \frac{a(am o - te)}{a} \Leftrightarrow$$

$$x = amo - te$$

# INFORMAÇÕES

**CAMPANHA DE  
RECOLHA DE BENS**

**VÍTIMAS  
DA GUERRA**

Até ao dia 25 de março, estamos a realizar uma campanha de angariação de bens para ajudar o povo ucraniano.

Concentramos a nossa recolha nos seguintes bens:

- alimentos e artigos de higiene para bebés e crianças;
- água;
- medicamentos e material de enfermagem;
- artigos de higiene pessoal.

*Estes bens vão ser entregues no centro logístico de expedição que se encontra no armazém G (atrás da estação de serviço Express), na Avenida Europa, n.º 437, em Aveiro. Depois vão ser levados através de transporte autorizado para entrar na Ucrânia, que os entregará às organizações civis, no interior do país.*



Estamos, também, a colaborar com a Campanha organizada pela Diocese de Aveiro em colaboração com a igreja Ortodoxa Ucraniana de Aveiro.