

## A voz do Diretor

---

Estamos no bom caminho!

Sabemos da importância da educação para a cidadania tendo em conta, acima de tudo, o interesse coletivo, mas também as características individuais de cada um que levem ao desenvolvimento das suas responsabilidades e capacidades.

Queremos uma Escola assim, formadora de personalidades decididas e autênticas, capazes de tomar as suas próprias decisões e de executá-las, superando assim e sucessivamente os limites pessoais.

Sabendo da importância que a opinião pública assume nos dias atuais, necessitamos de uma comunicação social que nunca descure a opinião própria de forma a que cada um continue a pensar e a tomar as decisões pela *sua cabeça*.

Imbuídos deste espírito, participamos na segunda edição do projeto Melhor Escola organizado pelo jornal “O Gaiense”, tendo vencido o prémio 3.º Melhor Jornal, em 19 de maio último.

Os mais que merecidos agradecimentos a todos os que tornaram possível a obtenção deste prémio, sobretudo aos alunos e aos professores da ESIC envolvidos, mas também a todos os outros participantes das outras escolas/agrupamentos de escolas.

Também assim se faz educação e seguramente se constrói o futuro!



# A voz dos Pais

---



A participação dos Pais, representada pela APESCA, tem vindo a procurar incessantemente, através da sua presença e intervenção constantes junto dos órgãos da Escola, a resolução de problemas e a colaboração com todas as propostas que visem melhorar o quotidiano de toda a comunidade escolar.

Sabemos que a participação dos membros da Associação só faz sentido quando o seu trabalho, exercido sobre um poder efetivo, produz resultados palpáveis em termos de influência. Este é um aspeto essencial para mobilizar um maior número de Pais na participação do movimento associativo.

Temos vindo a tornar-nos um parceiro de extrema importância para fazer da ESIC uma escola de sucesso e uma das melhores de Vila Nova de Gaia.

Não é a nossa pretensão primordial ser os melhores; isso resultará sempre do trabalho de todos os intervenientes neste processo. Pretendemos, isso sim, que a ESIC seja um lugar seguro, que prime por inculcar os valores e as regras que regem a cidadania, e que cada um dos alunos que a frequenta se sinta como se estivesse em casa. Se assim for, cada um obterá o sucesso que procura: ser um cidadão do mundo e para o mundo.

# A falta que fazes

---

**Professores Carla Leal  
e Celso Gomes**

Queremos todos falar-te da falta que nos fazes. Todos, mesmo todos.

Queremos falar-te da tua presença serena, divertida e cheia de farpas.

Queremos falar-te da picardia galante, da forma como recebias. *“Já tomou um cafezinho? Ensina o quê? Vem de onde? Olhe que veio para a melhor escola. Se precisar de alguma coisa, esteja à vontade, não se acanhe. Aqui é tudo boa gente.”*

Queremos falar-te do teu humor subtil e do teu humor galhofeiro. *“Hás de ter muitos amigos, há de!” “Um bom Natal para ti também!”*

Queremos falar-te da tua dedicação, da tua generosidade. *“A despesa corre hoje por minha conta.”*

Queremos falar-te do orgulho que sentias pela tua terra. *“Eu sou de Vassal, não conhece? É a terra mais bonita do mundo!”*

Queremos falar-te das dúvidas, das certezas e das escolhas, que partilhavas.

Queremos falar-te de amigos: do amigo que eras e dos amigos que tinhas.

Queremos falar-te do “não quero saber disso para nada”, mas do estares sempre lá.

Queremos dizer-te que nada mais vai ser igual sem ti.



# Exercício de Português: Desafio “77 palavras”

---

Pedro Sodré, 12º F

Ao fim de uma tarde qualquer, duas melgas, parceiras da chatice, uma gorda e outra escanzelada, começam a sua rotina diária de se infernizarem uma à outra.

A gorda provoca “Tenho fome, vamos ao *McDonald’s*?!”. Por sua vez, a magra dissuade “Já sabes que não suporto *Fast Food*! Por que insistes? Vamos encomendar *vegan food*”. A gorda continua “Não precisa de comer lá! Depois encomendas o que quiseres!”

Todos os dias entravam em discórdância...

Que melgas chatas!



# Para a nossa amiga Carla Rafaela Correia Botelho

---

Carolina Gomes, Soraia Rodrigues e  
Ana Costa (pelos Alunos do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde)

A Carla passou muito na vida (mesmo não falando na sua doença); e quem a conhecia não fazia ideia, pois ela escondia as tristezas para não preocupar nem aborrecer os outros.

Adorava ajudar as pessoas, era muito observadora e perspicaz, e também muito boa ouvinte. Sabia sempre o que dizer; era persistente, teimosa, humilde, honesta e muito sincera.

Onde ela estava presente, havia sempre gargalhadas; e mesmo tendo os seus problemas, nunca os demonstrava.

Era conselheira, superpositiva. A palavra “desistir”, fosse do que fosse, não existia no seu dicionário. Foi uma guerreira e lutou pela vida até ao fim.

A Carla vai deixar para sempre muitas saudades. Daí termos enviado mensagens nos balões brancos que foram pelo céu, ao som da sua música. E falamos dela no nosso dia a dia, para que nunca seja esquecida!

# *Haruhi*, um clube muito especial

---

**Entrevista à Professora Ester**

**Pinto**

**Por Bruna Marques, Catarina Cunha,  
Catarina Pinto e Emanuel Moreira, 11º I**

A propósito de mais uma edição do *Haruhi* (festival anual do Clube Japonês da ESIC), conversámos com a Professora Ester Pinto, que este ano se aposentou, depois de 32 anos de ensino da Matemática, 24 dos quais na ESIC.

**Como começou o seu interesse pela cultura japonesa?**

O meu marido é japonês...

**E já visitou o Japão alguma vez?**

Vivi no Japão treze anos, as minhas duas filhas são japonesas e os meus netos também são japoneses.

**Qual a zona de que mais gostou?**

Kyoto, porque é uma antiga capital, é uma cidade que não sofreu a II Guerra Mundial, não foi devastada como Tóquio e mantém na mesma a traça original, embora seja agora muito maior do que era antes da guerra. Mas é uma cidade... realmente especial... Por algum motivo, os americanos pouparam Kyoto (e também a cidade de Nara) à guerra, de propósito.

**Prefere o Japão antigo ou o Japão moderno?**

Gosto muito disso! Eu gosto muito disso! Nós às vezes pensamos que é o antigo que fica no mo-

derno, mas, no Japão, é ao contrário: o moderno já estava no antigo! Por exemplo, agora está muito na moda comer comida vegetariana; no Japão, o Budismo, uma religião milenar, não come carne. Está muito na moda decorar as casas com soalhos de madeira ou com outros materiais naturais; a casa japonesa tradicional é assim. Está muito na moda fazer Tai-chi, porque faz bem à postura, acalma a pessoa... mas o Tai-chi, com origem na China, tem uma cultura de 5000 anos. Portanto, aquilo que nós agora consideramos moderno já existia no Japão antigo!

**Qual a relação entre a Matemática e a cultura japonesa?**

Que pergunta difícil! Bem, a Matemática está em tudo. Por exemplo, quando uma pessoa procura uma palavra no dicionário em português, é por ordem alfabética; quando procura uma palavra no dicionário em japonês, é pelo número de traços que tem a letra de que estamos à procura. Só por aí já é diferente. E os algoritmos das operações também são diferentes... Outra coisa importante: um dos conceitos matemáticos essenciais é o tempo; os japoneses são muito rígidos na questão do tempo, porque, como as cidades têm muita gente, são muito apinhadas, se não forem organizados, é o caos!

**Por que razão quis trazer um clube de japoneses para uma escola portuguesa?**

Não fui eu que o trouxe, o clube foi inventado em 2010 por alunos do 12º B. Havia uma disciplina chamada Área de Projeto, tão importante que não tinha exame, logo, a nota de frequência era a nota que entrava na média do secundário. Então, cinco meninos que gostavam muito de *anime* (desenhos animados), de *manga* (banda desenhada) e de *cosplay* (vestir-se como personagens de banda desenhada) resolveram criar

um clube e fazer dele a sua Área de Projeto. Falaram com a direção, que aceitou; e como a diretora de turma não podia avaliar os alunos, porque não conhecia a cultura japonesa, pediram-me para eu ajudar e naquele ano o *Haruhi* foi a Área de Projeto daqueles alunos. Na edição deste ano, cinco dos alunos originais ainda estiveram cá, só dois é que não estiveram.

### **Porque que se chama *Haruhi*?**

*Haruhi* é uma personagem de *anime*, uma menina que vem de uma cidade diferente e entra numa escola onde não conhece ninguém; a escola já tinha muitos clubes, como leitura, desporto, etc., mas não tinha nenhum de que ela gostasse. Então ela criou naquela escola um clube muito especial, onde cada pessoa podia fazer aquilo que queria. Como o nosso clube é desse tipo, demos-lhe o nome de *Haruhi*. Não é um clube de língua japonesa, é um clube onde cada pessoa faz aquilo de que gosta dentro da cultura japonesa.

### **Que atividades desenvolve o clube japonês?**

Alguns alunos só ficam a conversar, outros realmente interessam-se pela língua; a maior parte gosta de ver *anime* e de ler *manga*, e outros fazem artes marciais, jogos de tabuleiro, *origami*, desenho... Alguns alunos dizem-me assim: “quando eu venho para aqui, sinto-me normal”. Isto porque alguns têm cabelo azul ou verde, mesmo sendo rapazes gostam de pintar as unhas de amarelo, vermelho ou verde por causa dos *animes*. Realmente, quando chegam ao clube, todos gostam da mesma coisa, é um clube muito inclusivo, onde cada pessoa tem direito a ser como é. Eu acho que a grande mensagem do clube é essa: todas as pessoas têm direito a ser como são.

### **Que tipo de gastronomia japonesa é possível fazer no clube *Haruhi*?**

Nós fazemos sempre *workshops* de comida japonesa no clube. No ano passado, fizemos uma demonstração de *yakisoba* (esparguete com legumes), com a ajuda do vosso formador de Restauração, Álvaro Isidro. Mas também já fizemos *workshops* de *sushi*, *missoshiru* (sopa de miso), entre outros.

Vou dizer-vos uma coisa engraçada: uma vez, um aluno desta Escola decidiu fazer a sua PAP (Prova de Aptidão Profissional) em cozinha japonesa com a ajuda do clube e tirou 20 na prova prática!

### **O que acha da cozinha japonesa?**

Ótima! Especialmente o peixe cru! O peixe cru é muito bom! O que dá mau cheiro ao peixe é o ele não ser fresco e o peixe tem de ser fresco para ser comido cru. Depois, o que também dá mau cheiro é fritar ou cozer o peixe. O peixe cru não é assim, é fresquinho!

### **Pode explicar em que consiste o festival *Haruhi*, em traços gerais?**

Vou dizer-vos do que eu gosto no *Haruhi*. Enquanto professora de Matemática, geralmente sou eu que tenho de pedir aos alunos para abraçar as nossas causas, por exemplo, participar em concursos ou campeonatos de Matemática. No *Haruhi* é diferente, porque é um projeto dos alunos, foram eles que inventaram e os professores abraçaram este projeto.

A escola japonesa é muito diferente das nossas escolas, desde logo porque não tem funcionários nem tem refeitório; tem a cozinha, mas não tem cantina; os alunos comem na sala de aula, na sua mesa, e, por turnos, servem os colegas. Também a limpeza da escola é feita pelos alunos, igualmente por turnos. Além disso, também há turnos para as mães! Durante o tempo em que vivi

no Japão, quando as minhas filhas eram pequenas, eu participava nas tarefas que as mães fazem na escola; por exemplo, limpar os vidros das janelas, lavar as cortinas, ficar na Biblioteca a fazer o registo dos livros... No fundo, a escola japonesa educa os meninos para o trabalho.

Ora, tal como na escola japonesa, também no dia do evento *Haruhi* os alunos fazem tudo; só precisamos de um funcionário, geralmente o Sr. Álvaro, e este ano tivemos a ajuda do Professor Guerner, na informática. De resto, são os alunos que fazem tudo e depois limpam e arrumam tudo.

**Sabemos que se reformou durante este ano letivo. Do que é que gostou mais?**

De ensinar Matemática. E até digo mais: do que eu realmente gosto é de ensinar Matemática ao 7<sup>a</sup> ano, é ver os meninos que sabem tão pouquinho no início, não sabem o que é uma equação, um polinómio... e depois no final do ano já sabem equações, geometria... E ver aquele progresso dos alunos do sétimo ano é uma delícia!

**Do que é que terá mais saudades?**

Das aulas de matemática, sem dúvida nenhuma. Vou ter saudades do clube, pois nestes 8 anos do clube, eu fiz amigos para a vida! Agora, profissionalmente, do que eu gostei mesmo, mesmo foi de ensinar matemática.

**Tem projetos para o futuro?**

Ainda é um bocado cedo... Mas acho que me vou dedicar a algum voluntariado.

**E na escola, tenciona fazer algum voluntariado também?**

Talvez, talvez...



## “A dança é o meu sonho de vida”

---

Entrevista a João Lima, 11<sup>o</sup> H, dançarino amador, por João Gil Gonçalves, 11<sup>o</sup> H

**Como descobriste o gosto pela dança?**

Simplesmente, por ter visto vídeos sobre K-Pop e desde aí comecei a ganhar interesse.

**O que é o K-Pop?**

É o Pop normal, só que em coreano.

**Quais são os outros estilos de que mais gostas, além do K-Pop?**

Os outros estilos de que mais gosto são o Hip-Hop e BBoy.

**Explica o que são e qual a diferença para ti.**

O Hip-Hop é mais urbano, mais à base da música de *rappers*; o BBoy é mais à base de acrobacias, é uma mistura de *breakbeats* com movimentos de *breakdance*.

**O que é que te motiva a dançar?**

É o ritmo da música que me motiva a dançar, mexe com o meu corpo, põe-me elétrico e dá-me energia.

**Alguma vez andaste numa escola para ter formação?**

Não, nunca tive possibilidade de entrar numa escola que me desse uma formação profissional. Andei apenas no Clube de Dança da ESIC, com a Professora Joana Félix.

**Já concorreste em algum concurso?**

Sim, já participei em vários concursos de talentos, mas nenhum oficial. Neste momento, estou a participar de novo no “ESIC Tem Talento”.

**Já ganhaste algum prémio?**

Prémios oficiais, tipo medalhas e taças, não. Mas já ganhei bens materiais nos concursos não oficiais em que participei, por ter ficado em primeiro lugar (várias vezes) ou em segundo lugar (algumas vezes).

**Pensas continuar a dançar no futuro, na tua vida profissional?**

Sim, pretendo levar isto como uma carreira, profissional, se possível.





# Parabéns, António Oliveira!

---

## Área disciplinar de Educação

### Física

António Oliveira, do 12.ºF, dirigente estudantil e finalista do Curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, foi árbitro da equipa de futsal sub-15 feminino durante o ano letivo de 2017-18, na fase local.

A sua prestação foi observada por membros da Coordenação Local de Desporto Escolar - Porto, que o convidaram para arbitrar as finais do campeonato regional, em Bragança.

Face à excelência da *performance*, o convite foi alargado à arbitragem das finais nacionais de sub-15 feminino, em Viseu.

Um ano de sucessos que augura um futuro promissor!



# Obrigado, Diogo!

---

**Idália Carrasqueiras, Manuela Carvalho,  
Ana Lúcia Cruz,  
Helena Sá, Júlio França, Dulce Prêda**

Diogo Vieira Resende, do 12.º A, é um aluno com um percurso académico de excelência. Isso bastaria para o reconhecimento e o regozijo dos seus professores.

Porém, é também um aluno que tem primado por um generoso e criativo envolvimento na comunidade escolar, através da fundação do PESIC, da pertença à Associação de Estudantes enquanto Vice-Presidente, da representação dos alunos do 12.º ano (e dos alunos do 11.º ano no ano

letivo 2016/2017), da colaboração com o PCI e com a Orientação Vocacional, e da organização e/ou colaboração em múltiplas atividades extracurriculares como a palestra sobre Cibersegurança em parceria como Instituto de Defesa Nacional, o CAPE, a Qualific@, o Banco Alimentar, a Recolha de Sangue, o jornal "O Gaiense", o jornal "Desalinhado", a apresentação da Gala da Entrega dos Diplomas ou a apresentação da nossa Escola na Escola das Ciências da Vida e da Saúde da Universidade do Porto ou no Baile de Finalistas do Município de Gaia.

A coroar a sua extraordinária prestação dentro e fora da sala de aula está uma invulgar nobreza de carácter que a todos interpela.



## O *stress*

---

Júlio França, Psicólogo da ESIC



O termo *stress* provém do verbo latino *stringo*, que significa apertar, comprimir. Quem pela primeira vez falou dele, aplicando-o à Psicologia, foi Hans Selye, em 1926, dizendo que o *stress* é a resposta geral do organismo perante qualquer estímulo ou situação *stressante*.

A resposta de *stress* é a resposta automática do organismo a qualquer situação no meio externo ou interno, a partir do qual ele se prepara para fazer face às possíveis exigências da nova situação. Esta resposta automática do organismo tem consequências a nível biológico que se traduzem nas modificações metabólicas que alteram funções biológicas fundamentais e tornam o organismo mais vulnerável a infeções.

Mas afinal o que nos provoca *stress*? Os acontecimentos indutores de *stress* podem ser de natureza física, nomeadamente o frio ou o calor excessivo,

a exposição a um ruído intenso, a privação de alimentos, etc. De natureza psicológica, por exemplo ter conflitos interpessoais, ter de falar em público sobre uma matéria que não se domina bem, etc. ou de natureza social, como são as situações de desemprego, de carências económicas, etc. Estes acontecimentos têm efeitos negativos sobre o organismo ao nível dos problemas cardiovasculares, respiratórios, do aparelho digestivo, da dor crónica e das cefaleias, dos problemas musculares, dos problemas sexuais e dos problemas psicopatológicos.

Existem algumas técnicas que podemos tentar aplicar no dia a dia com o objetivo de confrontarmos as situações que nos provocam *stress*. Para tentarmos modificar a ativação fisiológica provocada pela resposta de *stress* é útil fazermos uma respiração adequada, a chamada respiração diafragmática. Com o controlo da respiração conseguimos a redução da tensão muscular, da irritabilidade, da fadiga e da ansiedade e promovemos a tranquilidade e bem-estar. Há também técnicas de relaxamento, que poderão fazer parte de um programa terapêutico de intervenção psicológica, e que se destinam a ensinar a pessoa a relaxar-se por meio de exercícios durante os quais se contrai e distende alternadamente os diferentes grupos musculares.

Existem também técnicas de autocontrolo onde se procura modificar comportamentos que poderão contribuir para o aparecimento do problema, ou serem responsáveis pela sua manutenção. Podemos ainda atuar a nível da modificação das condutas cognitivas, utilizando técnicas de para-

gem do pensamento, técnicas de solução de problemas e técnicas de reorganização cognitiva.

Há um tipo de resposta que está ao alcance de muitos de nós e que funciona como uma boa estratégia para melhorar a nossa capacidade de resistência ao *stress*: o exercício físico. De facto fazer exercício físico regular melhora a saúde física e o bem-estar psicológico das pessoas. Vários estudos têm concluído que o exercício físico regular alivia e reduz os estados depressivos e permite melhor adaptação às condições de *stress*.

## Orientação Vocacional: Pais e Filhos

---

### Dulce Prêda, Psicóloga da ESIC

O ser humano é confrontado com várias tarefas do desenvolvimento ao longo da vida. Na adolescência, a construção de um projeto vocacional é assinalado como uma etapa crucial no processo de construção da identidade do Eu como pessoa, adulto e futuro profissional. Sabemos que a escolha vocacional é inevitável, porém este período não deixa de constituir um fator de *stress*, tornando-se o palco de grandes anseios, expectativas e preocupações, para o adolescente e para os pais.

É uma escolha pessoal que tem que ser tomada pelo próprio adolescente (o que cria maior insegurança e pressão), embora os pais possam (e devam) ajudar. Ajudar significa apoiar e orientar, e não direcionar a escolha do filho. É estar presente, ouvir,

identificar e realçar competências, ajudar na procura de informação sobre os cursos/profissões e, acima de tudo, transmitir amor, confiança e orgulho na decisão final.

Existem várias fontes de informação na *internet* que são ótimas ferramentas de exploração e que proporcionam aos pais a oportunidade de, juntamente com os filhos, explorarem o mundo profissional e desenvolverem a identidade vocacional dos filhos.

Seguem algumas sugestões:

[www.designthefuture.pt/discover.aspx](http://www.designthefuture.pt/discover.aspx)

[www.acessoensinosuperior.pt](http://www.acessoensinosuperior.pt)

[www.novasoportunidades.gov.pt](http://www.novasoportunidades.gov.pt)

[www.dren.min-edu.pt](http://www.dren.min-edu.pt)

[www.dgicd.minedu/orientacao](http://www.dgicd.minedu/orientacao)

[www.cdp.portodigital.pt](http://www.cdp.portodigital.pt)

Na escola, no âmbito do Projeto de Orientação Vocacional, o psicólogo também pode ajudar o aluno neste processo. Incentivem os filhos a participar nas ações desenvolvidas pela escola. Nada na vida é definitivo, e isto também se aplica ao projeto vocacional que se encontra constantemente em (re) transformação. Boas escolhas!



# Aprender. Para lá da sala de aula...

---

**Maria Helena Sá**

**Técnica de Serviço Social**

O Técnico de Serviço Social na Escola procura através da articulação com os órgãos de direção, docentes, família e diferentes forças da comunidade:

- prevenir situações de abandono precoce e absentismo sistemático;
- promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais do aluno;
- contribuir para a reflexão e concretização do projeto de vida da criança/jovem, tendo em conta as suas necessidades e potencialidades;
- prevenir e minimizar situações que coloquem em causa a integridade física e emocional da criança/jovem.

O **Apoio Psicossocial** passa pelo trabalho individual com o aluno e sua família, mas também através da articulação com os serviços internos da escola e com as diferentes instituições da comunidade em que a escola está inserida, no sentido de permitir ao jovem desenvolver as suas competências e o seu projeto de vida. Promover o Apoio Parental é uma das prioridades desta intervenção.

O **Espaço MIMO – Mais Integração, Melhores Oportunidades** é um espaço dedicado às atividades de enriquecimento curricular que procura mobilizar saberes e afetos através da oferta de atividades do interesse do aluno.

Cozinhar, aprender a tocar guitarra, fazer parte dum coro, jogar xadrez, conhecer o património cultural e artístico do concelho, organizar concursos artísticos e torneios desportivos, são algumas das atividades que fazem parte do **Espaço Mimo**.



# A educação é para todos

---

## A Equipa da Educação Especial

Todos nós somos ímpares. Ser diferente é ser especial!

A escola apresenta-se, cada vez mais, como um espaço de comunhão, de partilha, de afeto, de diversidade, onde se procura ir ao encontro das necessidades e expectativas dos alunos. A equipa de Educação Especial da ESIC tem como principal objetivo preparar o melhor possível os alunos com necessidades educativas especiais para enfrentarem os desafios da vida.

A escola e os alunos devem gritar: Somos todos diferentes e somos todos capazes de fazer coisas extraordinárias! A inclusão é possível desde que estejamos dispostos a misturar aceitação, respeito, igualdade, afeto, amor, amizade, carinho, dedicação, abraços, perdão, alegria, lealdade, sorrisos, verdade!

Neste sentido, desde setembro até ao momento, os nossos alunos têm experienciado e vivenciado diferentes atividades enriquecedoras do seu “eu”:

- Voluntariado no Cantinho das Aromáticas, com quem a ESIC está a preparar uma parceria;

- Projeto Culinária, onde se confeccionam receitas verdadeiramente inclusivas, desde sandes especiais, omeletes que não discriminam, compotas adaptadas e bolos capacitantes;

- Projeto “Afetos e companhia”, onde toda a comunidade escolar trabalha o olhar, o sorriso, as palavras, os laços, as atitudes, o coração e a alma;

- Projeto “Jardinagem”, com o Departamento de Ciências, onde se conhece a terra e se cultiva;

- Ações de sensibilização para a diferença, com a partilha de experiências e debate de ideias.

Levam-se ainda a efeito outras atividades ligadas às estações do ano ou ao tempo dos magustos. O *Halloween*, o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, o Natal, o Carnaval e o Dia dos Namorados são também motivo para comemoração. E se todos contribuirmos com uma pitada de amor... tudo será mais doce!



# Restauração: a arte de bem servir

---

João Castro e Jorge Brito, 11º I

Trabalhar na Restauração é cultivar a arte de servir alguém: trabalhar para que alguém se sinta bem recebido e bem atendido.

O principal contacto que uma pessoa tem com um serviço ou um estabelecimento de restauração é através do profissional da área. De facto, é a ele que compete fazer transparecer aquilo que o serviço ou o estabelecimento querem transmitir; no fundo, é ele o cartão de visita dado ao cliente.

Ora acontece que o papel decisivo do profissional de restauração tem de primar pela discrição: um serviço perfeito é aquele em que o profissional da restauração não se nota; está lá, de um modo omnipresente, mas apenas para fazer, por um lado, com que o estabelecimento e o serviço brilhem, por outro lado, com que as pessoas desfrutem plenamente do momento.

É assim o Curso de Técnico de Restauração: sempre presente nos momentos especiais, mas de um modo discreto.

Estivemos presentes no Jantar de Natal dos professores e funcionários da nossa Escola, a fazer a preparação dos aperitivos sólidos, o empratamento das iguarias e, depois, a executar o serviço de jantar.

Visitámos a Qualifica da EXPO-NOR, onde também estivemos de serviço, preparando diversos batidos de fruta e cocktails sem álcool, tais como “S. Francisco”, “Cinderela” e “*Virgin Collada*”.

Servimos dois *Coffee-breaks*. O do *Workshop* “Descobrir Gaya”, realizado pelos nossos colegas do Curso de Profissional de Turismo, no Salão Paroquial de S. Cristóvão (Mafamude), onde pusemos à disposição biscoitos, bolos conventuais, café, chá, sumo de laranja e Vinho do Porto Tawny. E o da Reunião de Intervisão de Psicólogos das Escolas Públicas do Concelho de Vila Nova de Gaia, no Auditório da ESIC, onde servimos biscoitos, bolos, café, chá e sumo de laranja.

Na Qualific@, este ano, para além do habitual suminho de laranja, quisemos mostrar à ESIC a arte de servir cocktails não alcoólicos feitos a partir de uma panóplia de frutos que as pessoas poderiam combinar a seu gosto: morango, abacaxi, pêsego, banana, pera, maçã e hortelã. Além disso, para acompanhar a tendência do momento, também tivemos à disposição um sumo *detox*, cuja receita está “no segredo dos deuses”.



# Mais um ano em cheio!

---

**Formadores José Pereira e José Silva**

O Curso Profissional de Técnico de Turismo (10º J, 11º G e 12º G) voltou a viver mais um ano letivo repleto de atividades extracurriculares, que procuraram, em diferentes dimensões, enriquecer o mais possível o currículo dos nossos formandos.

Por sabermos do vínculo incontornável entre a cognição e a emoção, e por verificarmos que, de facto, não há processo de ensino-aprendizagem sem um enquadramento afetivo, o nosso curso começou com uma *Receção ao Caloiro* (26/09/2017), no sentido de formarmos uma grande família.

No entanto, a grande família do Curso de Turismo tem primado por estabelecer laços com outras famílias, quer da comunidade escolar, quer da comunidade gaiense.

Com efeito, muitas das nossas atividades começaram por ser realizadas especificamente para e com a ESIC, como foi o caso do apoio logístico ao Dia do Diploma de Mérito (15/12/2017), também abrilhantado pelo reconhecimento do mérito e da excelência dos nossos próprios formandos; à celebração do Dia de Reis (6/1/2018), para finalizar as festividades da Quadra Natalícia; e à comemoração do Dia da Poesia (21/3/2018), em parceria com as colegas Alda Roma e Júlia Vilaverde, com a Associação Cultural “Amigos de Gaia” e com a Academia Sénior de Gaia.

O aprofundamento de laços com a comunidade extraescolar foi, de facto, uma constante e aconteceu de um modo bidire-

cional, na medida em que tanto trouxemos a comunidade gaiense à nossa escola, como levámos a nossa escola à comunidade gaiense.

Assim, por um lado, convidámos peritos e agentes do turismo para realizar, no Auditório da ESIC, o *workshop* “Turismo em Vila Nova de Gaia: que futuro?” (6/12/2017), e peritos e agentes desportivos para realizar, também no nosso auditório, o *workshop* da Escola de Pais subordinado ao tema “Pai, o que é o *fair-play*?” (3/5/2018), em parceria com os Serviços Técnico-Pedagógicos da ESIC e com a APESCA.

Por outro lado, levámos os nossos formandos, o nosso curso e a nossa Escola a iniciativas no exterior tão diferentes como a Visita Cultural à Igreja de S. Cristóvão, em Mafamude (30/9/2017), em parceria com a Associação Cultural “Amigos de Gaia”; a Conferência “150 Anos da Abolição da Pena de Morte em Portugal” (11/11/2017), que teve lugar no Auditório do Arquivo Municipal; o Corso Carnavalesco de Canidelo (9/2/2018), a que imprimimos uma vez mais a nossa já proverbial excentricidade; a Apresentação Pública do “Plano Municipal da(s) Juventude(s)” (14/2/2018), para contactar com a política municipal para a juventude e assistir a uma ação de sensibilização contra a violência no namoro; ou o *workshop* “Descobrir Gaya” (8/3/2018), no Salão Paroquial de S. Cristóvão, em Mafamude, que deu a conhecer aos nossos formandos e aos formandos por nós convidados (das Escolas Secundárias de Canelas e António Sérgio, da Escola Profissional do Infante e do IEFP) o património cultural e turístico gaiense, através das alocações do Doutor Lino Tavares (ISPGaya), do Dr. Guilherme Aguiar (Vereador do Turismo), do Juiz Conselheiro José Pereira da Graça, do Doutor Salvador Almeida e da Dr.ª Virgília Braga da Costa (Associação Cultural “Amigos de Gaia”).

A ida a jornadas dedicadas ao turismo – como as Jornadas do ISPGaya 2018



(16/1/2018) e as X Jornadas de Turismo do ISLA (26/4/2018) – não tem apenas a finalidade imediata de complementar e atualizar a formação dos nossos formados; pretende também inculcar neles o desejo de, futuramente, enveredarem pelos estudos superiores.

Como é óbvio, não faltaram as visitas pedagógico-turísticas, como a visita ao Planetário de Espinho (17/10/2017), para contactar com destinos turísticos alternativos; ao Parque Ambiental do Buçaquinho, em Cortegaça (15/11/2017), para aprender a conceber roteiros desportivos e naturais; à Quinta da Boeira (21/12/2017), que se prepara para abrir uma nova unidade hoteleira; e, como não podia deixar de ser, à Feira Internacional de Turismo de Madrid (18/1/2018).

A nossa presença na Qualific@Esic IX (23/3/2018) ilustrou, através de um jogo da glória e um painel temático, a maioria destas inesquecíveis iniciativas.

Aos nossos alunos, obrigado por partilharem connosco experiências enriquecedoras e promotoras do desenvolvimento pessoal capazes de potenciar o que de melhor cada um tem!



# Primeiro a saúde

---

## Alunos do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde

Somos alunos do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e vamos aqui partilhar convosco o que é frequentar este Curso.

O que distingue o nosso currículo do de outros cursos profissionais é a Biologia e Físico-química, que nos ensinam a usar microscópios para ver e estudar células e microrganismos. Só no primeiro ano, metade dos temas andam à volta de bactérias, vírus e fungos, e dos processos de os eliminar, ou seja, de desinfetar pessoas, espaços e instrumentos. Temos também disciplinas técnicas, onde aprendemos a ajudar os enfermeiros e os médicos na prestação de cuidados de saúde. Trabalhamos com aparelhos de desinfecção de materiais, aprendemos a utilizar os equipamentos de apoio clínico, a prestar os primeiros socorros básicos, a acompanhar e tratar do apoio a doentes.

Para nós, Auxiliar de Saúde é mais do que um curso, é um projeto de vida, ou melhor, um projeto de formação para a nossa vida depois de sairmos desta Escola. Aprendemos a tratar da nossa saúde e da dos nossos familiares, e podemos ter um futuro melhor.

Há alunos deste curso que se estão a preparar, com a ajuda da Escola, para realizar os exames que permitam entrar no curso de Enfermagem. Outros, depois de concluírem o curso, pretendem ingressar no curso

## ESIC Professional

Profissional de Nível Superior de Acompanhamento de Crianças e Jovens. Alguns não querem continuar a estudar, mas começar logo a trabalhar. No mercado de trabalho, a procura de Técnicos Auxiliares de Saúde qualificados é grande, principalmente no acompanhamento de idosos.

Este ano, há colegas nossos a estagiar na Pinheiro Manso - Residência Sénior, junto da Avenida da Boavista, uma entidade dos Bancários e do grupo Trofa-Saúde que presta apoio a pessoas idosas. Outros estão a estagiar no hospital da Ordem do Terço e no Hospital Militar, assim como no Centro Hospitalar Gaia-Espinho, nas residências Montepio e na APPACDM.



O trabalho na área da Saúde é muito amplo. No Curso, contactamos com o trabalho em úde termal, com fisioterapeutas, temos projetos nos quais colaboramos com a Autoridade de Saúde e o Centro de Saúde. Muita da avaliação, principalmente nas disciplinas técnicas, mas não só, é prática ou feita no desenvolvimento de projetos.

Portanto, se queres trabalhar nesta área, aprender a tratar de ti ou de um familiar, ou simplesmente tirar um curso superior em Saúde, este é um caminho de aprendizagens enriquecedoras. Se quiseres fazê-lo na nossa Escola, és bem-vinda ou bem-vindo ao nosso Curso!

# PAP de Desporto: a última barreira

---

**Pedro Santos e Inês Teixeira,**

**12º F**

A turma F do 12º ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva está na reta final de um curso com a duração de 3 anos. Além das aulas teóricas e práticas, realizaram-se diversas atividades onde o nosso conhecimento e destreza foram postos à prova; com maior ou menor dificuldade, fomos ultrapassando as barreiras que encontramos pelo caminho.

Uma das tarefas mais difíceis, mas em simultâneo mais fascinantes, foi o nosso primeiro estágio, para muitos, o primeiro contacto com o mundo do trabalho. Para culminar esta longa jornada, nada melhor do que uma “aterrorizante” Prova de Aptidão Profissional (PAP): a última barreira a ultrapassar!

Estamos perante uma turma com gostos diversificados, como pudemos constatar nas escolhas dos temas, mas, acima de tudo, com liberdade de escolha, o que nos permite abordar os temas que nos fazem “arder por dentro” e seguir as nossas paixões.

Os gostos e as escolhas dividiram-se: vários alunos optaram por uma opção mais “fácil”, como a realização de um torneio desportivo; outros simplesmente abordaram temas sobre desportos de que gostam; outros ainda decidiram “arregaçar as mangas” e “pôr os pés ao caminho” na estrada da investigação – naturalmente, irão ter um trabalho mais elaborado, mas, com certeza, serão recompensados.

Dentro destas difíceis escolhas, temos temas como: Formação e Agenciamento de Bailarinos, Prospetividade e Fortalecimento Muscular, Importância do Sono de um Futebolista e Criação de Academias de Guarda-Redes.

Em suma, nesta última prova de sabedoria, gostaríamos de desejar boa sorte a todos os alunos que vão ser submetidos à realização deste trabalho, em especial à nossa turma do 12º F.



## Qualific@ no seu melhor!

---

Filipe Silva e Pedro Lobo, 11.º H

No dia 23 de março de 2018, realizou-se na ESIC a Mostra Qualific@.

A melhor turma da Escola, o 11.º H, do Curso Técnico de Gestão de Programação de Sistemas Informáticos, situou-se em frente ao Bloco C, onde apresentou o seu curso às turmas interessadas, mostrando alguns dos programas realizados nas aulas, alguns computadores diferentes (um feito de madeira e outro de Legos), e levando a cabo algumas atividades, por exemplo, um pequeno jogo de futebol com dois robôs. Foi, sem dúvida, o melhor *stand* da Qualific@!



## Exposição de trabalhos multimédia

---

Professor João Costa

A disciplina Design, Comunicação e Audiovisuais levou a cabo uma exposição de trabalhos no átrio do bloco C. São trabalhos de comunicação visual, nomeadamente em colaboração com eventos da ESIC.



# Sempre nos bastidores

---

## Professora Alexandra Lage

Nos bastidores de todas as atividades que decorrem na ESIC encontramos sempre as turmas do Curso Profissional de Técnico de Multimédia, 10ºI e 12º H.

Os certificados de presença, os diplomas de mérito, a nova sinalética dos blocos da ESIC, os postais comemorativos, o *Desalinhado* e todos os regis-

tos de atividades têm a presença dos nossos alunos de Multimédia, envolvendo-se discretamente e passando por vezes despercebidos.

A todos os que participaram, um grande agradecimento em nome da ESIC.



# A ESIC na Semana Europeia do Desporto

---

**Bruna Crista, Jorge Oliveira e Pedro Sodré, 12º F**

A Semana Europeia do Desporto levou a Viana do Castelo, no passado dia 29 de setembro, a turma do 12ºF do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, acompanhada pelos professores Manuel Rui e Eugénia Silva, bem como os seus estagiários de Educação Física.

Criada pela Comissão Europeia, a Semana Europeia do Desporto tem como objetivo promover a prática do desporto junto dos cidadãos europeus. Tendo este ano decorrido de 23 a 30 de setembro, o seu lema foi “*Be active*” e a madrinha do projeto em Portugal foi a nossa atleta olímpica Rosa Mota.

Na praia da Arda, decorreu o Campeonato Mundial de Bodyboard a que os alunos puderam assistir, usufruindo também de uma Ação de Formação de Suporte Básico de Vida. Além disso, esta praia tinha dois campos de voleibol e dois de futebol à disposição dos visitantes.

Questionada sobre esta ação de formação, a aluna Inês Teixeira afirmou que, apesar de já ter frequentado uma iniciativa do mesmo género na nossa Escola, ainda assim achou essencial rever estes ensinamentos por serem vitais em situação de emergência, até porque o formador, João Pereira, explicava muito bem e convidou os formandos a participarem.

O aluno Luís Loureiro gostou muito de assistir ao Campeonato Mundial de Bodyboard, embora as condições atmosféricas não fossem

favoráveis à prática desportiva e à observação pelo público, que naquele dia não era em grande número. Mesmo assim, foi possível observar uma boa prova, com várias estrelas do Bodyboard, destacando-se a lenda Mike Stewart. Em suma, foi um dia muito produtivo devido a todas as experiências nele vivenciadas.



## *Badminton*

---

**Melissa Silva e Pedro Costa, 12º F**

O *badminton* é conhecido como um desporto individual ou de pares e é praticado com uma raquete e um volante ou pena, que deverá passar por uma rede para iniciarmos o jogo. É um desporto que teve origem na Inglaterra e que é muito praticado nos países que ela colonizou.

No entanto, em Portugal, a Escola Secundária de Inês de Castro já participou em vários torneios de *badminton* e teve bastante êxito na modalidade! Um grupo de alunos empenhados reuniu-se com o propósito de alcançar um objetivo: vencer cada adversário utilizando novas estratégias.

As professoras Cláudia Fernandes e Eugénia Silva são as responsáveis pela prática do desporto na nossa Escola, mas os

eventos contaram com a participação de alguns alunos da turma do 12º F (Desporto) para colaborar na organização, de modo a que as competições decorressem nas melhores condições possíveis.

Os vencedores foram Carla Ferreira e Catarina Faustino, do 10º A, Diogo Mesquita, do 10º F, e Gonçalo Rodrigues, do 11º C.

## Torneio 5 D'Ouro

---

**Ana Silva e Rafael Portela, 12º F**

No passado dia 24 de março, pelas 9h00, realizou-se no Pavilhão Multiusos de Gondomar um torneio de Basquetebol denominado “*Torneio 5 D'Ouro*”, organizado pelo “*Clube 5 Basket*” (*C5 Basket*).

Trata-se de uma competição com a duração de um dia, em que várias equipas se defrontam em jogos de 3 contra 3 e 5 contra 5.

A turma do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva da nossa escola participou na organização do torneio, a convite do nosso coordenador de curso, o Professor Pedro Santos.

Ao longo do dia, os alunos executaram vários tipos de funções, tais como juiz de mesa, árbitros e apoio às equipas. Por

isso, agradecemos a oportunidade que tivemos de poder apoiar a dinamização de um evento desta dimensão e esperamos poder repetir a experiência.

## Futsal feminino

---

**António Oliveira, Francisca Peixoto, Mariana Ribeiro, 12.º F**

Na Escola Secundária Inês de Castro, o Desporto Escolar é uma área de destaque. Abordando especificamente o Futsal feminino, existe uma equipa composta por 12 alunas, muitas delas federadas em alguns clubes, chegando mesmo a integrar outras modalidades, um árbitro e um treinador. A Escola mantém uma parceria com 4 escolas, tendo esse protocolo o objetivo de repescar atletas para que possam jogar pela nossa Escola, visto que as outras não têm a modalidade. Desta forma, promovemos o desporto e o nome da ESIC.

A equipa escolar de Futsal feminino, orientada pelo professor Paulo Santos, tem uma existência de quatro anos, ao longo dos quais por ela passaram várias atletas, mantendo-se ainda três desde o início.

No ano de 2014/2015, conquistamos o segundo lugar da fase de grupos. No ano seguinte, 2015/2016, fomos campeãs regionais, chegando ainda a conquistar o sexto lugar nacional. Na época seguinte, 2016/2017, não houve prémios: conquista-

## ESIC Desporto

mos apenas um segundo lugar regional e um honroso quarto lugar nacional.

Por fim, em 2017/2018, após a conquista do primeiro lugar da fase de grupos da primeira fase, a nossa Escola, por dificuldades de conciliação de agenda entre o Desporto Escolar e a Federação Portuguesa

de Futebol, não pôde participar nas fases seguintes, devido ao facto de as várias atletas federadas terem jogos nessas datas e, por isso, terem cedido o seu lugar ao segundo classificado.





## *Fitness On School*

---

**André Rodrigues e Rúben Vieira, 12º F**

No dia 9 de fevereiro de 2018, realizou-se o evento de *crossfit, Fitness On School*, organizado pela professora Eugénia Silva e os seus estagiários, bem como pela turma 12º F do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

Esta atividade teve lugar no pavilhão desportivo da nossa Escola, tendo como principal objetivo promover o espírito competitivo entre os alunos e divulgar a modalidade em si, com provas tanto ao nível masculino como feminino.

A prova era constituída por 3 etapas. Na primeira, era feita uma corrida de 400 metros, em seguida, uma corrida de pneus e, por último, flexões. Na segunda etapa, os atletas tinham de saltar à corda, de seguida, tinham os *lunges* e, por último, os abdominais. A última etapa era constituída pelos *burpees*, corrida de garrações e pelos minis-suicidas.

O evento decorreu como esperado, sendo muito bem organizado e com um bom esforço demonstrado pelos participantes. O vencedor foi o aluno Pedro Sodrê, do 12º F, que alcançou o melhor tempo da prova.

## Merecemos a vitória!

---

No rescaldo da final entre os “Ninjas 4400” e os “Já Foste” (7-5), entrevistamos Edu (Eduardo Marques, 11ºH), capitão e guardas-redes da equipa vitoriosa.

**Por Diogo Ferreira, 11º H**

**Edu, como achas que correu o jogo?**

Foi um bom jogo. No fim, houve uma expulsão que podia ter sido evitada por parte do jogador da equipa “Já Foste”. Mas, no geral, foi um jogo muito bem disputado!

**O jogo foi equilibrado?**

Não, porque a nossa equipa era francamente superior e isso viu-se perfeitamente dentro de campo. Ainda assim, é de realçar a exibição do Castro e do André, da equipa “Já Foste”.

**Nos Ninjas, quem se destacou?**

Claramente, a equipa toda. E isto apesar de a maioria da nossa equipa estar exausta devido ao esforço feito em jogos pelo clube desportivo a que pertencem fora da Escola. Mas não posso deixar de referir alguns dos jogadores: Pedro Leite, Tiago Moura, Afonso Cunha, entre outros.

**A tua prestação também foi muito boa e decisiva para o resultado. Qual foi a defesa em que mais te destacaste?**

Foi na segunda parte, num remate do Gonçalo, em que fiz duas defesas consecutivas e a bola ficou em cima da linha.

### **Quem foi o melhor em campo em cada uma das equipas?**

Na minha equipa, estou dividido entre o Pedro Leite e o Afonso Cunha. Na equipa adversária, foi sem dúvida o André, desde logo pelo seu *hat-trick*!”

### **O que achaste da arbitragem?**

Na minha opinião, houve um lance ou outro duvidoso, mas isso acontece em quase todos os jogos, é normal. No geral, o Flávio e o António estiveram ao nível.

### **Consideras o resultado justo?**

Sim, eu acho que estivemos melhor e merecemos a vitória!

Apesar de termos perdido por 7-5 e termos ficado num honroso 2º lugar, valeu a pena a nossa participação pelos momentos gloriosos vividos. Por exemplo, o impressionante golo do nosso André, de um lado ao outro do campo, no jogo da final! Ou, então, a fabulosa reviravolta do nosso jogo que ocorreu nos quartos-de-final: após estarmos a perder 2-0, nos últimos 5 minutos, o Sandro e o Castro empataram o jogo, o que nos permitiu ganhar depois nos penáltis!

Também houve momentos caricatos. O maior ocorreu logo no início do campeonato e foi protagonizado por um jogador de uma outra equipa que, ao entrar em campo para substituir um colega, esteve durante muito tempo a tentar vestir o colete... até que desistiu e foi substituído por outro! “

## O nosso campeonato

---

### **“Já Foste”**

Três dias antes de se conhecer o campeão nacional de futebol 2017/18, decorreu a final da não menos importante Liga ESIC (dos STP).

Em campo estiveram os “Já Foste” e os “Ninjas 4400”. Foi um jogo muito intenso, com uma primeira parte pouco inspirada da parte dos “Já Foste” e com uma segunda parte de alto nível para ambas as equipas.

# Concursos de “3 pontos” e “afundações” do MIMO

---

## **Bruna Crista, 12º F**

No final do segundo período, decorreu o concurso de “Lançamento de 3 pontos”, uma atividade específica do basquetebol.

Trata-se de fazer lançamentos em 5 estações da linha dos três pontos, 5 lançamentos em cada estação, sendo que cada bola introduzida vale um ponto, à exceção da 5.ª bola, que vale a dobrar.

Participaram 27 alunos, tendo havido uma primeira eliminatória e depois a

final, na qual se sagrou campeão David Sousa, 10º A.

Este ano, realizou-se pela primeira vez o concurso de “Afundações”. Numa tabela com uma altura mais acessível, os 7 participantes tinham direito a duas tentativas para fazer o seu melhor “afundação”, uma introdução direta da bola no cesto, sem lançamento.

Os critérios para avaliar o melhor afundação foram a imaginação, a potência e a coordenação. Houve também uma eliminatória e uma final e, desta vez, o campeão foi Hugo Monteiro, do 12ºG.



# ESIC Artes

## contra-regra em Alcaíns

---

### Professora Joana Félix

O clube de teatro *contra-regra* participou mais uma vez no encontro de teatro de escola, desta vez na sua trigésima-nona edição, que se realizou na bonita vila de Alcaíns, em Castelo Branco.

Foram quatro dias divididos entre viagens, *workshops*, espetáculos e convívio, tendo o *contra-regra* apresentado o seu mais recente espetáculo (estreado no passado dia 20 de abril na nossa Escola), intitulado *Inércia*, com textos de Fernando Pessoa. Desta comitiva fizeram parte a professora Joana Félix (responsável pelo clube e encenadora) e os alunos Helena Carvalho e Yolanda Silva (7º ano), Maria Catarina Diogo, Mariana Cruz e Cláudia Alves (9º ano), Matilde Geada e Luana Oliveira (10º ano), Sara Sousa e Luís Caldeira (11º ano) e Guilherme Diogo (12º ano).

Os *workshops* frequentados foram interessantes e diversificados, e o convívio rico, com clubes de teatro de todo o país: o *GAEDE* (Porto) e o *Corpus* (Funchal), que partilharam o nosso transporte, o *Saidatoca* (Alvaiázere), o *Encena* (Serpa), o *Eça de Queirós* (Lisboa), o *Histórico* (Fundão), o *Persona* (Moimenta da Beira), o *Trapa-opalco* (Santa Cruz da Trapa) e os nossos anfitriões os *Imprevísíveis* (Alcaíns).

O tempo passou a correr e já estamos de volta para nos aplicarmos nas nossas atividades académicas e também para mais apresentações do nosso espetáculo. Não percam!



# A ESIC foi a Aveiro aprender Ciência

---

**Turma 12ºH, Flávio Cunha e Nelson Alves, 11ºH**

Com o objetivo de contribuir para a formação e valorização pessoal dos formandos do 12º ano do Curso Profissional de Técnico de Multimédia, realizou-se, no passado dia 23 de janeiro, no âmbito das disciplinas de Português e Inglês, uma visita de estudo à Fábrica - Centro de Ciência Viva, em Aveiro.

Os alunos participaram nas atividades “Oficina de Robôs”, “Deste chá eu gosto” e “Ciência em prosa”.

Na sequência desta visita, foi proposto o desafio de elaborar um registo fotográfico, para posterior tratamento de imagem a nível de multimédia.

A fotografia vencedora foi a Foto Editada da aluna Elsa Nogueira, premiada com 2 bilhetes de cinema.



No dia 6 de março, acompanhada pelo Professor Guerner e pela Professora Paula Bessa, foi a vez da turma do 11º H (Curso Profissional de Técnico de Informática) visitar a Fábrica.

Esta turma exclusivamente masculina começou por tomar um bom pequeno-almoço para se preparar para as experiências que se avizinhavam. Depois, chegou o momento de conceber e programar um jogo no *Scratch* e aprender a fazer um holograma a partir de desenhos feitos por cada aluno.

Depois da pausa para um bom almoço e de um passeio em grupos pelo *campus* universitário e pela cidade de Aveiro, a turma regressou à Fábrica para usufruir da oportunidade de programar robôs e para realizar várias atividades lúdicas no espaço “Mãos na Massa”, como, por exemplo, desafios mentais.



# A “Horta da Inês” faz 18 anos

---

## Professora Angelina Duarte

O projeto “Horta da Inês” já existe desde o ano letivo de 2000/2001. Foi nessa altura que a professora Ana Antão elaborou um projeto para o funcionamento de uma horta-jardim, disponibilizando-se todo o grupo de Biologia/Geologia para apoiar a iniciativa; pretendia que este projeto fosse desenvolvido como atividade de educação ambiental, funcionando como clube, em horário extracurricular. O local escolhido para a horta situava-se nas imediações do pavilhão desportivo.

No ano letivo que se seguiu (2001/2002), o projeto foi desenvolvido pela turma 7º D, na disciplina de Área de Projeto. Ao longo do tempo e até ao ano letivo de 2016/17, a horta foi mudando de localização e passou a ter como responsável a professora Fernanda Lourenço. Este ano letivo, como a professora Fernanda se reformou, passou a horta a ter como responsáveis as professoras Angelina Duarte, Maria José Leite e Tatiana Vateva.

Alguns dos objetivos definidos aquando da sua criação continuam atuais, nomeadamente: proporcionar aos alunos aprendizagens fora da sala de aula, motivá-los para a manutenção cuidada do espaço escola, promover o espírito de iniciativa e

autonomia, ocupar de forma construtiva os tempos livres dos alunos, desenvolver atividades responsáveis e críticas no âmbito da educação ambiental....

Atualmente, os envolvidos neste projeto cuidam, não só da horta, mas também de floreiras dos espaços envidraçados e vasos do recinto escolar. Os alunos da Educação Especial têm colaborado na manutenção dos referidos espaços, contribuindo a Horta da Inês para promover uma melhor integração destes alunos na comunidade escolar.

Na horta, podemos encontrar algumas hortícolas da época e ervas aromáticas. Nas floreiras e vasos, podemos encontrar também plantas aromáticas e outras, e uma grande variedade de plantas suculentas (cactos). Esta opção pelos cactos prende-se com o facto de exigirem uma manutenção mais reduzida, nomeadamente quanto à rega. O projeto “Horta da Inês” está aberto a todos os que nele queiram participar.



## Um lugar perfeito?

---

Luís Caldeira, 11º A

Talvez um lugar onde estar ciente da própria existência seja uma raridade. Onde não haja nada de específico para apreciar, pois tudo à tua volta é igualmente valioso. Onde as grossas cordas do vento e as finas cordas das árvores se organizam instantaneamente com excelente determinação na percussão de um chilrear qualquer, para formar a mais equilibrada orquestra que te enraíza profundamente na terra firme em que te apoias, tornando-te incapaz de te renderes à liberdade.

Onde, a certa altura, olhas para cima e ficas fascinado pela surpresa agradável que é não poder admirar a beleza da magnífica natureza da luz do dia, escondida pelos ramos detalhadamente pintados sobre a tua cabeça.

Onde, pela primeira vez, os parasitas são capazes de aperfeiçoar, com esculturas tão precisas e belas que há quem diga que só podem ser feitas pelas próprias mãos de Deus. Onde cada pedra, cada folha, cada brisa tem uma breve história para contar, e cada passo, cada toque, cada olhar tem uma história para ouvir. Mas, acima de tudo, um lugar que seja uma cápsula. Uma cápsula de tudo, se nada tivesse acontecido.

Portanto, talvez Sintra.

## Escrita Criativa: Histórias em 77 palavras

---

A partir do blogue

<http://77palavras.blogspot.pt/>, alguns alunos escreveram uma história em 77 palavras em função de dois desafios.

**Desafio 1:** Três palavras obrigatórias (fogo, pena, sorriso) terão de ser usadas na história. “Era uma vez uma preguiça chamada Kika e outra chamada Pipa, que estavam penduradas numa árvore na floresta amazónica. De repente, uma disse à outra:

- **Fogo**, Pipa, tens uns dentes tão bonitos!

A Pipa respondeu:

- Achas? Não concordo nada.

- E o teu **sorriso**? Tão simples e encantador... - retorquiu a Kika.

- Só tenho **pena** é de ter três dentes... - acrescentou a Pipa entristecida.

Por fim, disse a Kika:

- Olha, tens mais sorte que eu, que nem dentes tenho.”

Sara Costa, 12º G

**Desafio 135:** Que palavras conhecem que acabam em -ito, sem serem diminutivos?

“Estava um cabrito a entrar em conflito com uma avestruz. Chegou um porco-espinho e perguntou o que se passava. O cabrito contou que uma galinha lhe tinha dito que a avestruz, no Egito, comentou que o achava muito esquisito e, que ela era o animal favorito do dono do zoo. De repente a avestruz deu um grito. O porquito percebeu

que fora o cabrito que lhe dera com um cornito. Este foi um mito contado pelo peixito.”

**Bruna Crista, 12.º F**

## O futuro

---

**Paulo Quilberg, 11.º I**

O que esperam do futuro?  
Açam que é uma decisão fácil?  
O que está feito, está feito, não há como voltar atrás,  
assim é o passado, as portas já estão fechadas,  
não é preciso ter medo,  
é só saber como as coisas são feitas e como chegar a elas,  
é uma questão de tempo.

## Saudade mata

---

**Paulo Quilberg, 11.º I**

Saudade é tu não estares por perto,  
não sentir o teu beijo quente,  
não receber o teu abraço acolhedor.  
Quão longe estás, amor,  
não sabes o que me fazes ao sentir assim,  
sinto-me de peito rasgado, uma enorme dor no coração,  
como um dia de chuva.  
Quando chegas, tudo melhora, um arco-íris faz-se aparecer no céu  
e alegra o coração.

## Amigo

---

**Mariana Silva, 7.º C**

Amigo é aquela pessoa  
que o tempo não apaga,  
que a distância não esquece,  
que a maldade não destrói.

Amigo é aquele que vibra  
com a felicidade do outro.

Amizade sincera é assim:  
tu dás-me parte de ti,  
e eu dou-te parte de mim.

Amigo não é coisa para se desprezar,  
é um ser para se ter, sentir e amar.

## Amigo é...

---

**Tânia Silva, 7.º C**

Amigo é saber compreender e ouvir  
É ter alguém ao nosso lado  
É quem nos apoia no dia a dia  
É como uma luz que nos guia  
É como uma estrela a brilhar  
É alguém em quem podemos acreditar!



## Amigo

---

**Joana Aranha, 7º C**

Amigo é uma brisa  
Que nos refresca  
É uma estrela  
Que nos ilumina

Os amigos são  
Como os pássaros  
Precisam de espaço  
Para aprenderem a voar

## Art

---

**Bruno Silva, 11º D**

Everything is art  
but all I see are artists fallin' apart  
seeing them going to darkness  
and our world is more careless

## Downtown Train

---

**Bruno Silva, 11º D**

It's sad where we get  
We reached a point I can't even forget  
that you're the only thing I need

I'm thinking this on a dark train  
Going downtown in a day of rain  
all I see is people crying  
and I'm asking what is happening

## Social Life

---

**Bruno Silva, 11º D**

I was never too damn social  
I was always alone walking through those  
hallways  
Feeling comfortable in my darkness  
I can't really find happiness

## RAP VHM

---

**Diogo Alves, 8º A**

Foi complicado viver a minha adolescência  
mas nunca vivi na solidão.  
Nasci em Angola com meu pai e com  
minha mãe e não conheci o meu irmão.  
O tempo foi passando fui crescendo  
comecei a ganhar a minha imaginação.  
Até que um dia pensei numa solução.  
Peguei numa caneta comecei a escrever.  
Com a minha própria mão.  
Porque naqueles tempos não tinha um tos-  
tão  
sempre batalhei nunca caí no chão.  
Tive bons amigos e outros não.  
Sempre segui um sinal positivo e não  
negativo, mas também tive momentos  
em que me sentia perdido.  
Mas nunca desisti segui em frente  
e consegui, mas nada me mudou  
vou ser sempre a pessoa que sou.  
Se hoje estou aqui é porque fui pelo  
bem, esta música é dedicada ao  
Senhor escritor Valter Hugo Mãe.

# Dia do escritor

---

## Visita de um homem “imprudently poético”

**Diana Machado, 11º F**

No dia 13 de abril, a ESIC acolheu o escritor, editor, artista plástico, apresentador de televisão e cantor **Valter Hugo Mãe**, para nos dar a conhecer um pouco de si, da sua vida e dos seus livros de que tanto se orgulha.

A noite começou com um momento musical, muito bonito, da Escola de Música de Canidelo, que deslumbrou o público presente! De seguida, as palavras do Sr. Diretor ao escritor revelaram a enorme honra em conhecê-lo pessoalmente e recebê-lo na nossa Escola.

Valter Hugo Lemos (o seu nome verdadeiro) é português e nasceu em Angola, numa cidade chamada Saurimo. Veio para Portugal e viveu em Paços de Ferreira e depois em Vila do Conde. É licenciado em Direito e fez uma pós-graduação em Literatura Portuguesa Moderna e Contemporânea na Faculdade de Letras da Universidade do Porto. É autor de diversas obras: na poesia, “Silencioso corpo de fuga” (1999), “Contabilidade” (2010), “Publicação da mortalidade”; no romance, “O nosso reino” (2004), “O remorso de Baltazar Serapião” (2006), “A máquina de fazer espanhóis” (2010), “O filho de mil homens” (2011), “A Desumanização” (2013), “Homens Imprudentemente Poéticos” (2016).

Ganhou vários prémios: em 1999, o Prémio Almeida Garrett; em 2007, o Prémio José Saramago; em 2010, a Pena de Camilo Castelo Branco; e, em 2012, da Portugal Telecom o Grande Prémio Melhor Livro do Ano e de Melhor Romance do Ano com “A máquina de fazer espanhóis”.

Os alunos que apresentaram o evento, Gonçalo Nunes (11º A) e Ana Matilde Barra (11º D), passaram a palavra a Valter Hugo Lemos, que contagiou imediatamente o público com o seu humor. Particularmente para mim, foi o melhor daquela noite, em que os risos soaram por toda a sala, onde todos tinham uma imensa vontade de o ouvir, de tão contagiante e chamativo era tudo o que nos contava! Cada vez surgiam mais e mais perguntas para o escritor responder; suscitou tanta curiosidade na plateia, foi impressionante!

No final, Diogo Alves (8º A) cantou um RAP que escreveu exclusivamente para o autor, que gostou muito, sendo notória a sua alegria enquanto o ouvia. Mais alguns alunos ofereceram-lhe trabalhos que realizaram em sala de aula sobre a sua biografia. Também o Sr. Diretor o presenteou com uma serigrafia da pintora e professora da nossa Escola, Nazaré Álvares.

Na minha opinião, foi um serão muito bem passado, numa companhia excelente, e gostei muito de conhecer este autor, que nunca irei esquecer, principalmente pelo seu fantástico humor.



**“Nota-se que é uma escola com esperança”, VHM**

**Entrevista de Nádía Meireles da Silva,  
11º F**

**NMS: Olá, boa noite, Valter! Antes de mais, obrigada pela entrevista!**

**VHM: De nada, é um prazer!**

**NMS: Costuma fazer este tipo de eventos em várias escolas?**

**VHM: Costumo, sim. É muito frequente e dá-me muito prazer poder conversar com alunos e com a comunidade escolar, porque acho muito importante que as escolas participem ainda na minha vida. É importante que nós possamos entender as escolas e favorecê-las, para que elas sejam sempre melhores.**

**NMS: Acabou de me responder, de certa forma, à segunda pergunta...**

**VHM: [risos]**

**NMS: Sente, então, prazer e aprende com o contacto com os professores, os alunos e os pais, não é?**

**VHM: Sim, claro, acho que nós nunca deixamos de aprender, só deixam de aprender eventualmente as pessoas que ficam casmurras e que não querem mais nada da vida. E eu quero sempre mais, quero sempre saber mais. E tenho muita esperança nas escolas, porque acho que, de alguma forma, são elas que mudam o futuro e são elas que formam as pessoas que vão ser capazes de mudar o futuro. Então, para mim, é muito importante que lhes prestemos atenção.**

**NMS: Finalmente, gostaríamos de saber se gostou particularmente da nossa escola.**

**VHM: Gostei muito da vossa escola, acho a escola muito bonita, muito cheia de arte, muito criativa! Gostei muito da coragem dos alunos, de terem feito perguntas, de terem cantado, de terem tocado, de terem lido... Nota-se que é uma escola com uma esperança, digamos assim, porque há uma desinibição bonita por parte das pessoas e foi muito gratificante para mim. Fico muito agradecido por ter vindo e por ter sido tão bem recebido.**

**NMS: Obrigada!**

**VHM: Obrigada eu e bom trabalho!**

**NMS: Muito obrigada!**



# “Sexualidade e afetividade - o problema do uno e do múltiplo”

---

**Catarina Sousa, 11º F**

No dia 23 de abril, pelas 15:25h, no auditório da ESIC, foi proferida uma palestra por Andi Wagner Pereira, pertencente ao Projeto “Tudo vai melhorar”. Este evento tentou pôr os jovens a refletir sobre o problema do uno e do múltiplo na sexualidade e na afetividade. A palestra foi muito bem recebida pelos jovens, a avaliar pela sua expressão.

A apresentação de Andi Wagner Pereira, no seu conjunto, foi orientada para mostrar que cada ser humano tem a liberdade de gostar de quem quiser e que o deve assumir sem que ninguém o critique, pelo simples facto de amar. O palestrante foi mostrando diversas imagens, que para uns eram chocantes, mas para outros já eram encaradas como algo normal do século XXI. Foi também passado um vídeo sobre dois rapazes que se apaixonaram um pelo outro e que depois foram alvo de troça da turma, até ao dia em que um dos colegas decidiu dar-lhes a mão.

O palestrante deixou no ar a pergunta: “quem, dos alunos da ESIC, daria também a mão a um casal de homossexuais?”.

O que aprendi de novo foi que a sexualidade e a afetividade se dividem em 3 esferas: a esfera fisiológica (relacionada com o sexo com que se nasce – sexo masculino, feminino e intersexo), a esfera identitária (relacionada com o género com que a pessoa se identifica nos primeiros anos de vida – género masculino, feminino e intergénero) e a esfera orientativa (relacionada com a orientação dos nossos afetos a partir da adolescência - heterossexualidade, homossexualidade e bissexualidade).

No fundo, fiquei a saber que o mundo da sexualidade e dos afetos é, de facto, muito plural!



# A Liberdade já passou por aqui

---

Ana Carlota Braga, 11.º E

No passado dia 3 de maio de 2018, realizou-se na Escola Secundária Inês de Castro o evento “A Liberdade que veio de França”, organizado pelo núcleo de estágio de História, composto pelos professores Alcina Ramos (orientadora), Bruno Moura e Joana Sequeira.

O evento começou com uma exposição de trabalhos das duas turmas envolvidas, 11.º E e 11.º F, sobre a Revolução Francesa, no formato de jornal. De seguida, foi a vez de os alunos representarem um quadro vivo alusivo à obra de Eugène Delacroix “A Liberdade Guiando o Povo”.

O quadro foi “montado” graças à ajuda da professora Nazaré Álvares, que dirigiu os trabalhos de confeção da moldura gigante. Destacou-se a interpretação de Inês Melo (11.º E), que encarnou a personagem da “Liberdade”.

É ainda de salientar o excelente trabalho desenvolvido pelas alunas que trataram da maquilhagem. Todo o quadro refletiu o grande empenho dos alunos, especialmente das encenadoras que coordenaram todo o processo: Teresa Moreira (11.º E) e Filipa Monteiro (11.º F).

Depois, houve uma conferência a cargo do Professor Hugo Barreira sobre a importância da obra de Delacroix e as suas múltiplas influências. Antes do desfecho, que culminou com um momento musical interpretado pela turma 11.º F e pelos professores estagiários, houve ainda tempo para a apresentação, por parte do aluno Luís Rodrigues (11.º E), de uma palestra sobre liberdade e igualdade, que são conceitos ainda muito discutidos nos nossos tempos.

No final, ouviram-se muitos comentários positivos de alunos exteriores ao projeto, que destacaram a organização do evento em geral, e o realismo do quadro vivo em particular, com destaque para a fantástica caracterização dos intérpretes.



## A ESIC no

# Parlamento dos Jovens - um exercício de cidadania

---

## Mariana Morais, 9.º I

Eu, Mariana Morais (9.º I), e os meus colegas André Cálix (9.º F) e Catarina Diogo (9.º A) representámos a ESIC no Parlamento dos Jovens, que decorreu por várias etapas.

No dia 26 de janeiro, decorreu a sessão escolar, no auditório pequeno da ESIC, onde os deputados da nossa Escola, acompanhados pelas professoras Luísa Ferreira e Cláudia Beira, defenderam as suas medidas. Depois da intervenção dos vários deputados, realizou-se um debate entre os membros de cada turma participante. Após o debate, procedeu-se então à elaboração do projeto de recomendação que levaríamos à sessão distrital, na cidade da Maia.

No dia 26 de fevereiro, os deputados eleitos na sessão escolar deslocaram-se à Maia com o objetivo de defenderem o projeto de recomendação da sua Escola (escola n.º 50). Os 3 deputados tinham toda a ambição e vontade de chegar à sessão nacional, no entanto, sabiam que o importante era que fosse apresentado o melhor projeto de recomendação possível. No dia seguinte, os deputados foram eleitos para representar o círculo do Porto, juntamente com outras 4

escolas, na sessão nacional, em Lisboa. Esta foi a melhor notícia possível!

No dia 16 de abril, rumamos a Lisboa, juntamente com outros deputados das 5 escolas representantes do círculo do Porto. Fomos encaminhados para a sala de comissão n.º 2, onde também se encontravam deputados jovens dos círculos de Évora, Faro, Europa, Portalegre, Açores, Vila Real e Braga. A orientar os trabalhos, estiveram presentes os deputados José Luís, do PEV, e Sandra Pontedeira, do PS. A sessão das comissões decorreu em duas fases. Na primeira, debateram-se os projetos de recomendação dos círculos eleitorais; na segunda, procedeu-se à redação final do projeto de recomendação da 2.ª comissão e fez-se a seleção da pergunta a apresentar no plenário, no dia seguinte.

No dia 17 de abril, dirigimo-nos à sala das sessões para assistirmos à abertura do plenário. Após a intervenção de cada um dos deputados presentes, seguiu-se o momento de os interpelar e depois uma conferência de imprensa com o Presidente da Comissão de Educação e Ciência, Alexandre Quintanilha. Regressámos à sala das sessões, onde os deputados concluíram o debate relativo à recomendação final e selecionaram as medidas a apresentar à Assembleia da República. No fim, foram distribuídos diplomas aos deputados e cantamos o Hino Nacional. Despedimo-nos uns dos outros e tiramos uma fotografia de grupo.



## A ESIC foi a votos (e todos ganhámos)

---

**Professoras Idália Carrasqueiras e Ana Lúcia Cruz**

No dia 19 de março, decorreu na ESIC a eleição da proposta para o Orçamento Participativo das Escolas. Apresentaram-se a este sufrágio sete propostas, a saber, por ordem no boletim de voto: a Proposta “Trabalho e Diversão”, a Proposta “O Futuro Começa na ESIC”, a Proposta “Uma Escola Melhor”, a Proposta “Um Bar+”, a Proposta “A Evolução do Aprender”, a Proposta “Robótica na ESIC” e a Proposta “Cantina com Qualidade, Música e Imagem”.

A proposta vencedora foi “O Futuro Começa na ESIC”, que pretende adquirir prateleiras, matraquilhos, pufes, mantas, tapetes, mesas, cadeiras e câmaras de vigilância para a nossa Escola.

Todos os proponentes estão de parabéns, bem como todos os alunos que exerceram o seu direito de voto!



## ESIC Solidária: Recolha de San- gue e Banco Ali- mentar

---

**Diogo Resende, 12º A**

Desde 2002 que, por iniciativa da Área Disciplinar de Filosofia e da sua Coordenadora, a nossa Professora Idália Carrasqueiras, se realiza anualmente uma recolha de sangue na ESIC. No dia 23 de abril, entre as 9h e as 13h, técnicos do Instituto Português do Sangue e da Transplantação do Porto estiveram na nossa escola para receber todos aqueles que decidiram partilhar generosamente parte do seu sangue com o Serviço Nacional de Saúde.

Desde 2007 que a mesma Área Disciplinar organiza também a colaboração da escola com o Banco Alimentar Contra a Fome, no Porto. No dia 2 e 3 de dezembro e no dia 2 e 3 de junho, estivemos cheios de energia no armazém de Perafita a receber, a separar, a empacotar e arrumar todos os bens alimentares doados.



## Comemoração do Dia da Filosofia na ESIC:

---

**“Nós e os outros animais: até onde so-  
mos iguais?”**

**O contributo de António Damásio”**

**Tatiana Ribeiro Meireles, 11º A**

Muitos investigadores tentam perceber se os animais são iguais a nós, se têm ou não consciência. Temos o exemplo do neurocientista luso-americano, António Damásio, que mesmo não sendo um “amigo dos animais”, acaba por reavaliar o seu estatuto no âmbito da consciência.

Basta convivermos com os animais, como o cão e o gato, para percebermos que a Humanidade sempre soube como eles são parecidos connosco, mesmo em silêncio. E houve muitos homens que disseram que os animais eram dignos de considerabilidade moral, como Pitágoras e Leonardo Da Vinci. Porém o nosso problema foi e sempre será o mesmo: a alteridade. Ao longo do tempo sempre pensamos que nós éramos únicos e quem fosse diferente era considerado inferior, por isso excluímos os índios, os negros, as mulheres, as crianças... Hoje, tudo mudou. Menos para os animais.

Mas, afinal, o que é a consciência? Para muitos, só tem consciência quem tem linguagem como nós. Por ter observado



animais no Zoo, António Damásio desde cedo percebeu que esta explicação estava errada, pois a consciência é um fenómeno demasiado complexo para ter uma resposta tão simples e improvável. O neurocientista defende que a consciência não é uma questão de tudo ou nada, mas sim uma manifestação que se pode dar a vários níveis, podendo ser anterior à capacidade de falar.

Por isso, é preciso abordar a consciência do ponto de vista do desenvolvimento individual e da evolução das espécies. Assim, podemos chegar a uma conclusão central: existem níveis de consciência mesmo em espécies que não falam como nós.



Eu concordo plenamente com Damásio e posso falar por experiência própria: os animais mostram quem são mesmo sem falar, basta pensar no sentimento mais forte que existe, o amor. Quem é que não sabe o que

é chegar, por exemplo, à beira de um cão e ser recebido com uma festa tão grande que nos enche logo o coração de alegria? Isso é uma forma de expressar o que sentem e de provar que a consciência nuclear (a consciência do aqui e do agora) e a consciência alargada ou autobiográfica (a consciência do passado vivido e do futuro antecipado) também existem em animais não humanos, até porque têm as estruturas neurológicas que as possibilitam.

## Estar com os mais velhos é mesmo fixe!

Ana Filipa Oliveira, 7<sup>ª</sup> F

Na minha opinião, a ida ao lar de idosos do Canidelo foi espetacular! Adorei! Foi divertido comunicar com os mais velhos, porque é importante socializar e sentir que se divertem tanto como nós. Achei os idosos animados, simpáticos e alegres. Têm sentido de humor, o que mostraram quando falaram e dançaram connosco.

Quando lanchamos também conversamos muito. A certa altura lemos as mensagens que lhes levamos. Ficaram muito contentes com o que escrevemos e com o que desenhámos.

Adorei estar no lar de idosos e espero voltar a visitá-los, no próximo ano, mais uma vez.



## Em nome da tolerância

---

**Lara Rodrigues, 10<sup>º</sup> F**

No dia 11 de maio, os alunos e os professores da Escola Secundária Inês de Castro, em Gaia, partiram em direção a Lisboa para uma visita de estudo ao Templo Hindu **RADHA KRISHNA**. Ainda não tinha nascido o sol, já rumavam à capital.

Lá chegados, e antes de entrarem no templo, todos tiveram de se descalçar e, já no seu interior, sentar-se, como lhes foi solicitado. Após uma apresentação da religião hinduísta, foram destacados alguns pormenores, nomeadamente o facto de os hinduístas serem vegetarianos e acreditarem no *Karma*. De seguida, os alunos puderam visitar os jardins do templo e ver a estátua de Gandhi.

Depois de saírem do templo, deslocaram-se até ao Centro Comercial Colombo para um almoço e convívio. Terminado o almoço, foram visitar monumentos que fazem parte da História de Portugal: a Torre de Belém e o Padrão dos Descobrimentos.

Mais tarde, e para culminar aquela aventura, peregrinaram rumo ao Santuário de Fátima. Ao chegarem ao santuário, uniram-se em oração a Maria, na Capelinha das Aparições. De seguida, visitaram a Basílica de Fátima e a Santíssima Trindade.



Na viagem de regresso, os alunos relataram que tinham aprendido mais sobre

cada uma das religiões, dos seus costumes, da sua cultura e das suas crenças.

O que marcou mais esta viagem de estudo, para além de ter possibilitado aperfeiçoar as relações humanas, foi a confirmação de que é necessário respeitar todos, independentemente da religião que cada um pratica, pois, mesmo com diferentes crenças, somos todos seres humanos que não devem ser discriminados pelas suas escolhas.



## Visita ao Museu: a arte também se aprende

---

**Beatriz Magalhães e Diana Ribeiro, 9º B**



No passado dia 9 de março, algumas turmas do 9º ano foram a uma visita de estudo ao Museu Nacional Soares dos Reis, no âmbito da disciplina de Educação Visual, com o intuito de observar uma exposição sobre Almada Negreiros, bem como outras obras que se encontram no local.

Lá, vimos obras de diversos artistas portugueses, como, por exemplo, Silva Por-

to, José Malhoa, Mártir Cristão, Marques de Oliveira, António Teixeira Lopes e Soares dos Reis, entre outros, que se enquadram na corrente artística do Romantismo e Naturalismo.

Sendo este local dedicado a Soares dos Reis, nele existe uma zona com as suas famosas esculturas, como, por exemplo, *O Desterrado* e *Filha dos condes de Almedina*.

Mas a parte mais importante da visita ao museu foi a exposição de Almada Negreiros. Lá se encontravam mais de 90 obras, quadros, cenários, autorretratos, painéis, trabalhos muito importantes na vida do pintor. Aprendemos imenso sobre Almada Negreiros e as suas obras, juntamente com factos sobre técnicas de pintura, correntes artísticas e muito mais. Foi uma agradável experiência!



## Uma vila de encantos

---

**Bruna Santos, 11º A**



Situada no Centro de Portugal, perto da capital, Sintra é uma vila turística com belíssimas paisagens e uma grandiosa monumentalidade, o que a torna um dos melhores destinos turísticos.

No âmbito da disciplina de Português e com o objetivo de incentivar à leitura de *Os Maias*, tive a oportunidade de visitar Sintra e claro que a agarrei e não a deixei escapar!

Com um clima ligeiramente mais fresco, Sintra é uma vila encantadora, cujo cartão-de-visita é, sem dúvida, o Palácio da Pena. Como se situa no cimo da Serra de Sintra, para alcançá-lo é necessário pegar numa garrafa de água, calçar umas sapatilhas confortáveis e ter disposição e preparação física para fazer esta grande caminhada. A melhor parte são as paisagens que nos proporcionam umas belas fotografias.

O Palácio da Pena representa uma das principais expressões do Romantismo do século XIX. Gostei de contemplá-lo devido às diferentes cores que possui, mas o que realmente me encantou foram as vistas que pudemos ter do cimo deste. O facto de estar um dia de nevoeiro intensificou a sensação que senti ao olhar a paisagem, pois parecia que estava no céu - uma sensação maravilhosa e inexplicável.

Durante a tarde, visitamos vários locais de Sintra referidos em *Os Maias* e ficamos a “conhecer” melhor Eça de Queirós. Sintra é também conhecida pelas suas opções de pastelaria. Os doces mais conhecidos são os travesseiros e as queijadas. Ao contrário do Cruges, não me esqueci de trazer as queijadas para, mais tarde, eu e a minha família nos deliciarmos.

Gosto de viajar e conhecer sítios novos e, por isso, adorei esta visita e gostava de poder repeti-la um dia destes. E tu? Já tens as malas feitas?

## Destino: Edimburgo

---

**Ana Arantes, 10º B**

A 4 de Abril, partimos para uma grande viagem. O dia começou cedo. Fomos de autocarro até Vigo, para embarcarmos para Edimburgo.

Quando chegamos, dirigimo-nos ao apartamento onde íamos ficar durante os quatro dias de visita à cidade. Ao fim da tarde, passeamos pela *Princess St.* e jantamos no *Hard Rock Café*.

No dia seguinte, visitamos o castelo de Edimburgo e a catedral. Na parte da tarde, foi a vez da visita ao parlamento escocês e ao museu da Escócia. Exploramos, ainda, a *Royal Mile* e terminamos o dia a jantar na *Pizza Express*.

No dia 6, fizemos uma *tour* pelas *Highlands*, *Kelpies* e pelo *Loch Ness*. Foi cansativo, mas incrível!



No último dia, fomos ao *yacht* da rainha, ao palácio real e à câmara obscura. Edimburgo é uma cidade muito bonita mesmo.

## 12.º F em viagem

---

### António Oliveira, 12º F

A turma de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (12ºF) realizou uma viagem a Guimarães no passado dia 26 de abril, num meio de transporte seguro, confortável e ecológico, o comboio.

Chegados ao Paço dos Duques de Bragança, teve início a atividade de dança de estilos e épocas diferentes, que nos permitiu aprender como se movimentavam/dançavam os príncipes e princesas entre os séculos XII e XV.

Todos se moveram elegantemente ao som da contradança de Mozart, da Carola e da Quadrilha. Foi uma surpresa para todos, pois não se sabia que iríamos dançar!

Posteriormente, visitámos o Paço dos Duques, observando o mobiliário, louças e tapeçarias de diferentes séculos, com destaque para o quarto de D<sup>a</sup>. Catarina de Bragança, responsável pela introdução do chá das cinco na corte britânica, tornando-o num dos mais típicos hábitos ingleses. Terminada esta visita, descansámos e convivemos nos espaços exteriores envolventes do Castelo, registando-se o momento junto da estátua de D. Afonso Henriques.

Após o almoço, subimos à Penha de teleférico, visitámos o Santuário e percorremos os

percursos pedestres. A vista abrangente da cidade é deslumbrante e cativou todos os intervenientes.

Esta visita foi, sem dúvida, uma mais-valia para o nosso enriquecimento, quer pessoal, quer académico.



## A dançar sinto-me feliz

---

### Beatriz Oliveira, 11º D

No passado dia 29 de abril, celebrou-se o Dia Mundial da Dança, realizando-se vários espectáculos comemorativos por todo o país. A dança é uma das três principais artes cénicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música. Este dia foi instituído em 1982 pelo Conselho Internacional da Dança (CID), entidade criada sob a proteção da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). A data foi escolhida para recordar o nascimento do coreógrafo francês Jean-Georges Noverre (1727-1810), um dos pioneiros da dança moderna.

O Dia Internacional da Dança é importante como mais um espaço de mobilização em torno deste assunto. Alguns dos objetivos desta comemoração são aumentar a atenção do público em geral para a importância da dança, assim como incentivar os governos de todo o mundo a adotarem melhores políticas para a dança.

Pratico dança desde os meus 4/5 anos e, sem dúvida, é a melhor coisa que faço, hoje em dia. A dançar sinto-me feliz e, para além de ter ganho belas amizades, boa autoestima e muita alegria, consigo esquecer-

me de todos os problemas, consigo pensar só naquilo. Dançar faz bem à alma, deixa o dia das pessoas mais alegre e é uma arte para qualquer um, tenha a idade que tiver.

Como praticante desta arte, digo que é verdade que temos de trabalhar e esforçarmo-nos muito por aquilo que queremos alcançar; mas, se for uma coisa de que gostemos muito, iremos fazê-la com muita facilidade. E se é de dança que vocês gostam, invistam um pouco do vosso tempo e dediquem-se a esta bela arte!



## CS:GO

---

**Diogo Barros, 11º H**

*Counter Strike: Global Offensive* é um jogo de tiro *online* desenvolvido pela empresa *Valve Corporation* e pela *Hidden Path Entertainment*. Foi lançado a 21 de agosto de 2012 para a plataforma *Steam*.

Tem 5 modos de jogo: casual, competitivo, demolição, *deathmatch* e corrida de armas, e vários mapas oficiais para cada um dos modos de jogo. Em cada equipa existe um número limitado de jogadores, sendo que cada uma delas tem como objetivo matar todos os seus inimigos. Cada jogador poderá comprar a sua arma, assim como granadas e colete, conforme a sua soma de dinheiro.

Gosto especialmente deste jogo, porque pertence a uma categoria de que gosto: a guerra. Além disso, este jogo permite-me jogar tanto sozinho como com colegas.

## League of Legends

---

**Tiago Magalhães, 11º H**

Eu gosto deste jogo porque é divertido e dá para passar o tempo. É um jogo que requer trabalho de equipa, muito cálculo de pensamento e muita paciência, pois é um jogo de estratégia em tempo real. Nele,

os jogadores assumem o papel de “invocadores”, controlando os campeões com habilidades únicas e que lutam com a sua equipa contra os outros jogadores.

No modo mais popular do jogo, o objetivo de cada equipa é destruir o *nexus* da equipa adversária, que é uma torre, ou seja, uma construção localizada na base e protegida por outras estruturas.

Cada jogo de *League of Legends* é diferente, porque a maioria dos campeões começam sempre fracos e progridem através da acumulação de ouro e da experiência ao longo da partida.

## PUBG

---

**Ricardo Rodrigues, 11º H**

*Player Unknown Battle Ground* é um jogo que gosto de jogar, por causa da sua jogabilidade e competitividade. É um jogo ao estilo militar, muito realista no seu mecanismo de tiros, ou seja, consegue simular uma realidade quase igual ao mundo real, com a sua cadência de tiro e ajustes que tem que se fazer para atingir o inimigo.

Além disso, no jogo também se encontram carros para que os jogadores se possam mover pelo mapa mais rapidamente, visto que existe uma zona da qual temos que fugir, caso contrário começamos a “levar dano”; essa zona existe para aproximar os 90 jogadores existentes até que um fique para último e ganhe.



É pena que os gráficos do jogo não sejam nada surpreendentes, não sejam suficientemente bons para tornar o jogo bonito...

Ultimamente, o jogo tem recebido atualizações com novos itens e menu de jogo. Aconselho-o a quem gosta de competitividade.

## Tom Clancy's Rainbow Six Siege

---

**André Lobo, 11ºH**

*Tom Clancy's Rainbow Six Siege* é um videogame do género FPS (*First Person Shooter*) e *Tactical Shooter*, produzido pela Ubisoft Montreal. Foi anunciado a 9 de junho de 2014, na Electronic Entertainment Expo 2014, onde foi muito aplaudido pelos críticos. Foi lançado para Xbox One, PlayStation 4 e para Microsoft Windows no dia 1 de dezembro de 2015.

Como os outros títulos da série, é do tipo multijogador e foca-se sobretudo no trabalho em equipa e no realismo. No *Rainbow Six Siege* existe o modo “Cenários”, onde o jogador pode aprender a usar os operadores; além disso, o jogo oferece também um modo *online* bastante competitivo.

Eu gosto deste jogo, primeiro, porque temos de jogar em equipa e ter estratégia nos vários mapas, destinados a PVP (Player-VS-Player); depois, porque precisa-

mos de obter mais pontos em rondas, no total de 9 rondas.

Não por acaso, foi classificado com 4 em 5 estrelas.



## War Thunder

---

**Gabriel Teixeira, 11º H**

*War Thunder* é um jogo realista que se foca em combates aéreos, navais e de veículos terrestres blindados, variando desde a Primeira Guerra Mundial até aos fins da Guerra Fria.

Este jogo foi desenvolvido e publicado pela empresa russa *Gaijin Entertainment* e concorre com *World of Tanks* (Combate entre veículos terrestres blindados), *World of Warplanes* (Combate entre aviões) e *World of Warships* (Combate entre navios), todos eles pertencentes à empresa americana *Wargaming*.

Gosto deste jogo porque gosto de simular combates entre tanques e aviões.

# Queques de chocolate

---

## A equipa de Educação Especial da ESIC

Esta receita é ótima para se fazer com a ajuda dos mais pequenos, incluindo, de preferência, toda a família na cozinha. Prometemos que lá em casa vão todos ficar capacitados para as mais doces qualidades!

### Ingredientes:

190 g de manteiga derretida com muito amor à temperatura ambiente;  
180 g de açúcar amarelo como um dia de sol;  
4 ovos redondinhos como um abraço apertadinho;  
200 g de farinha com fermento para incrementar a amizade;  
1 c. chá de fermento para bolos para aumentar o carinho e a felicidade;  
30 g de cacau do perdão;  
1 pitada de cuidado.

### Procedimento:

Bata o açúcar com a manteiga e os ovos com muita generosidade.

Adicione a farinha, o fermento, o cacau e misture tudo com sorrisos muito bem.

Distribua a massa pelas forminhas, de preferência de silicone, como se fosse um beijo doce e carinhoso.

Leve ao forno a 170° cerca de 20 minutos para cozer com paixão.

Desenforme com paciência e sirva os ainda mornos celebrando o respeito e a igualdade.



## Só para rir...

---

Quando lhe perguntam qual o seu tipo de sangue, o Modificador responde:

- Sou A positivo.

**Sara Rodrigues, 10º G**

Qual o nome da mulher do Robin Dos Bosques?

- Vanessa da Mata!

**Pedro Morais, 10º I**

# Sopa de Letras

---

Ruben Vieira, 12º F

K G M A R I O D E S A C A R N E I R O B X U  
S U J O S E R E G I O N T H P Y F Y T T F W  
H O E K C D G E E V W T Q G I Q L M C W B T  
N N P X T F L C M S T P I F O H O A D S J P  
Y M U H J C U T R X L U D O W W R B G C O V  
L U E D I N W U T N C X U E D L B T N N S D  
D D I U O A Y I L T A C G K O L E C A R E P  
P E H H G B D W G K O A U S F S L T M R G N  
T A B F E E W E A X K P D F F G A S J V O G  
G R N L Y E N Y M Y M E V E R L E U C N M K  
S D O T H Y L I N E O L P A I S S I R H E R  
E L M Q O W N J O L L B T A V G P Q S E S O  
A A I E S N A X I D L L C S Q Y A E F I F Q  
I L G I M F I V M S E O O W K D N F K C E F  
K E U G V R E O E K R A N B Y F C H S R R Q  
Q H E W O I N K G R P X N F R O A C A I R S  
R W L I R I R D E E F C B D S E I B P F E B  
R K T A B S V I N N D H Y W R R Y S Y J I M  
M D O V B K A W M D E E A G E A R N D H R I  
E O R S U N A K V O Q Q A W G I D Q E H A G  
H C G M V G P P N U G L C O A J D E G R N V  
R R A Y D E D Q F E R N A N D O P E S S O A

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1. SOPHIADEMELLOBREYNER | 2. JOSEGOMESFERREIRA |
| 3. MARIODESACARNEIRO    | 4. CARLOSDEOLIVEIRA  |
| 5. EUGENIODEANDRADE     | 6. FLORBELAESPANCA   |
| 7. FERNANDOPESSOA       | 8. NATALIACORREIA    |
| 9. ANTONIOGEDEAO        | 10. MIGUELTORGA      |
| 11. JOSEREGIO           | 12. RUYBELO          |

## FICHA TÉCNICA:

Neste número colaboraram elementos de toda a comunidade escolar ESIC. Obrigado e parabéns a todos!

A seleção das fotos cumpre o Regulamento Geral da Proteção de Dados, em vigor desde 25 de maio.

Especial agradecimento aos alunos Nelyane, Pedro Morais, Tiago e Ricardo do 10º I pela paginação deste jornal.