

série **XI**

2. A geração
que sente demais

4. Escola
A fábrica dos cansados

'Contra o destino' > Júlia Ferraz • ES de Francisco Franco (Funchal)



PONTE e VÍRGULA

Talvez a única forma de não nos perdermos a nós próprios seja parar um pouco e respirar. Parar para pensar, observar o que se passa à nossa volta e até rir de nós mesmos. Na correria do dia a dia esquecemo-nos de que a vida não é só estudar, cumprir horários ou seguir listas de tarefas. A nova edição do 'Ponto e Vírgula' chega para nos lembrar disso e para mostrar que a pausa também é importante.

Citando a **Sara Inácio**, da **EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva**, no seu artigo 'A fábrica dos cansados': «a escola deve ensinar-nos a pensar, a criar e a errar sem drama. O erro deve servir para aprender e não para entrar em pânico». Vivemos numa geração que se expõe nas redes, que fala de tudo e de todos, mas que no fundo tem medo de sentir, falhar, arriscar e de se mostrar vulnerável. É sobre isso que escreve a **Carolina Cristo**, da **EBS/PE/C do Porto Moniz**, no seu artigo 'A Geração que sente demais'.



JÉNIFER SOUSA

> EBS Padre Manuel Álvares (Ribeira Brava)

A geração que sente demais

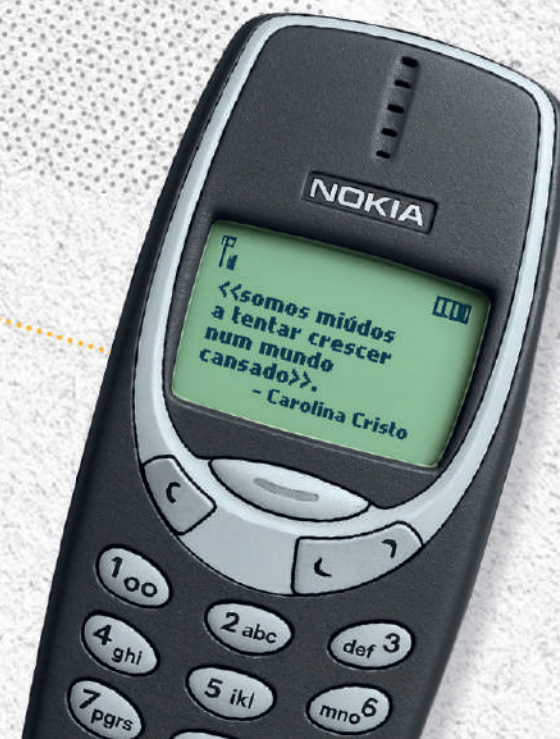
PONTO DE VISTA

As vezes, sinto que crescemos depressa demais. Antes de percebermos quem realmente somos, já nos exigem que saibamos o que queremos ser. Escolhe um curso, uma carreira, um sonho, tudo isso enquanto fingimos estar bem perante os outros ou até nas redes sociais, com filtros que escondem o cansaço e ansiedade do dia a dia.

Vivemos numa geração que se abre sobre tudo, mas, no fundo, temos medo de sentir. Somos atacados por notícias sobre o planeta em colapso, a economia a afundar e o custo de vida a aumentar cada vez mais. Dizem-nos que temos todas as oportunidades, mas esquecem-se que viver assim é exigente, emocionalmente e financeiramente. As redes sociais são o palco e o espelho. Vemos vidas perfeitas e, sem perceber, começamos a comparar com a nossa. Há uma pressão silenciosa para produzirmos sempre felicidade. Mas ninguém fala das noites mal dormidas, da ansiedade antes de um teste, ou do medo de não estar a fazer o suficiente. Talvez o segredo não seja tentar controlar tudo, mas aprender a viver o agora. Tentamos encontrar equilíbrio num mundo que não para. Não faz sentido pedirem-nos, aos 16 anos, que saibamos qual será o curso que define o resto da nossa vida, quando ainda estamos a tentar perceber quem somos verdadeiramente. Devíamos poder respirar sem sentir culpa, viver o momento sem pensar tanto no depois.

* Porque, no fundo, ainda somos miúdos a tentar crescer num mundo cansado. E, talvez, crescer não seja correr atrás do futuro, mas ter coragem de olhar à volta e ver o que temos hoje, os amigos que nos fazem rir, o mar que acalma, o silêncio depois de um dia cansativo. Talvez a única forma de não nos perdermos a nós próprios seja parar um pouco e respirar. ■

Carolina Cristo
EBS/PE/C do Porto Moniz



Fernando Pimenta apadrinhou Dia Europeu do Desporto na Escola

O Dia Europeu do Desporto na Escola foi celebrado este ano de uma maneira muito especial. O canoísta português Fernando Pimenta, que conquistou inúmeros troféus, incluindo medalhas de ouro olímpicas e vários títulos mundiais e europeus, apadrinhou a iniciativa. O atleta referiu que o segredo do seu sucesso foi sempre o trabalho, o empenho, o método e a inspiração de atletas consagrados.

Sob o lema 'Unidos pelo Desporto', cerca de 400 pessoas, entre alunos, professores e funcionários dos vários estabelecimentos de ensino da ilha de Porto Santo participaram nesta caminhada. O evento teve como objetivo promover a prática de exercício físico e de desporto.

Um agradecimento especial à PSP do Porto Santo pela colaboração prestada ao longo da atividade. ■

Lia Sousa
EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco (Porto Santo)

NO CENTRO DAS ATENÇÕES

«O atleta referiu que o segredo do seu sucesso foi sempre o trabalho, o empenho, o método e a inspiração de atletas consagrados.»

ESCOLA

A FÁBRICA DOS CANSADOS

Caros senhores do Ministério da Educação

Escrevo-vos diretamente da minha secretária, também conhecida como posto de sobrevivência estudantil, rodeada de livros, folhas soltas e aquela pilha de resumos que cresce mais rápido do que eu consigo ler. Já tenho olheiras dignas de um concurso, e ainda estamos em outubro. Dizem que a escola é o lugar onde aprendemos para a vida. Mas, às vezes, parece mais um treino intensivo para o Campeonato Nacional de Testes e Exames, onde o prémio é uma média que decide o nosso futuro. A escola devia ensinar-nos a pensar, a criar, a errar sem drama. Só que passamos tanto tempo a perguntar «Isto sai no teste?» que já quase esquecemos de perguntar «Isto faz sentido?». Dizem-nos para «dar o nosso melhor». Pois bem, o meu “melhor” ficou esquecido na última madrugada a estudar Físico-Química até às tantas da noite. Não quero menos aulas, quero aulas mais vivas. Uma escola onde a curiosidade possa contar para a nota, e onde os professores também possam respirar sem cronómetro. Onde o erro sirva para aprender e não para entrar em pânico. Os dias passam entre fichas, questões aula, testes e resumos, e o nosso cérebro já pede férias mesmo antes das férias chegarem. Dormir devia ser uma função vital, não um luxo reservado a fins de semana mais tranquilos. Por isso, se puderem, atualizem o sistema, continuamos a funcionar na versão antiga, com uns quantos bugs de cansaço e falta de tempo para sermos curiosos. Não pedimos menos exigência, só um bocadinho mais de humanidade, e talvez uns intervalos que sirvam mesmo para respirar.

Com sono, mas com esperança,

Sara Inácio
EBS Dr. Ângelo Augusto
da Silva (Funchal)

NO CENTRO DAS ATENÇÕES

Pequenos gestos, grandes corações

No passado dia 16 de outubro, a EBS Bispo D. Manuel Ferreira Cabral promoveu um mercadinho solidário cheio de guloseimas, com o objetivo de angariar fundos para a antiga aluna Tânia Alves, que se encontra a lutar contra um cancro da mama.

Além disso, foi também montada uma barraca no centro da cidade, com produtos da terra, pão caseiro e outros artigos, todos com o mesmo propósito solidário.

Estas iniciativas foram dinamizadas pelas professoras Sandra Anastácio e Cristina Bogalho, que juntaram toda a comunidade escolar e local para um bem maior, em nome da esperança e da solidariedade, neste mês rosa.



Beatriz Abreu e Mariana Bichanga
EBS/PE/C Bispo D. Manuel Ferreira Cabral
(Santana)

São estes
pequenos gestos
que fazem a
diferença
para um mundo
melhor!



Sara Faria
EBS Gonçalves Zarco (Funchal)



PLAZA
MADIRA

CONTO

O GRITO DO CONVÉS

O motor tossia como um velho asmático, e o som ecoava pelo convés. A embarcação permanecia ancorada naquele pequeno cais, onde as curtas cordas rangiam timidamente e o ar cheirava a ferrugem molhada e a sal entranhado. A tripulação estava pronta para a partida, contudo, o Pereira, ao acariciar o motor, sentiu o estranho tremor da máquina cansada. Ao transmitir a sua preocupação ao capitão, este afirmou que aquela era apenas a preocupação infundada. Nada havia a temer!

O barco partiu! As ordens do capitão foram cumpridas, pois este assegurou que as condições de segurança eram excelentes. Pereira olhava, discretamente, para os restantes camaradas, sentindo o desconforto e temor de todos à flor da pele. O navio cortava, a custo, o mar. — Não estou a gostar do ruído do motor! — murmurou Barbosa, amigo de longa data de Pereira. Ato contínuo, subiu ao convés para observar a linha do horizonte. Nesse instante reparou que algo de estranho se passava. Em vez de o céu estar pintado por nuvens brancas, via-se um fumo cinzento muito próximo do navio. — Pereira, algo estranho se passa. Temos que voltar. — disse. Naquele momento o desespero tomou conta do corpo do Pereira. Lembrou-se do filho pequeno e da promessa que fizera: assim que voltasse daquela missão, contar-lhe-ia muitas histórias do mar. Foi, então, que se questionou: deveria apenas obedecer e não argumentar? A coragem foi breve e manteve-se em silêncio. Voltou, cabisbaixo, para junto dos companheiros. O tempo passava, lentamente. No mar, o silêncio pesava mais do que a água. Ninguém ousava contestar o capitão. Outro tripulante aproximou-se do motor, apercebendo-se que a vibração era cada vez maior. Indiferente a esta preocupação, o capitão deu ordens para aumentar a velocidade. Por um instante, toda a tripulação protestou... silenciosamente. A guarnição respirou fundo. Se, por um lado, o corpo queria recuar, por outro, a obrigação dizia-lhes o contrário. Não podiam desobedecer! Ou podiam? — Capitão, temos que voltar! — exclamou o Pereira. Um ruído ensurdecedor tomou conta do grande oceano perante a ousadia daquele homem. Algum tempo depois, o capitão recuou na sua decisão: era altura de voltar a terra.

O olhar trocado entre os homens do mar bastou para transmitir o alívio que o coração sentia. O navio regressou ao porto, felizmente a tempo. Descobriu-se que a avaria era verdadeira e quase fatal.

Na manhã seguinte, o Pereira observava o reflexo do casco riscado do navio, enquanto uma dualidade de sentimentos o assolava: desobedecer ao capitão tinha sido essencial para sobreviver. Tivera a ousadia de enfrentar o seu superior; teria agora que sofrer as consequências. Tinha ouvido o silêncio do mar a pedir para parar.

■ **Catarina Agrela**
EBS Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas - Carmo (Câmara de Lobos)

POESIA

SONHO nas margens do Douro

Sonhei-te ao cair da tarde, quando o Douro respirava luz e silêncio. O rio espelho de ouro cansado levava nos ombros a sombra dos barcos, e eu, meio sonho, meio homem, esperava que o acaso tivesse rosto.

Foi então, entre o rumor das guitarras e o perfume doce do manjerico, que os teus olhos acenderam o mundo. Um instante, só um, bastou para o coração esquecer a razão. O amor veio como um sopro antigo, como se o destino soprasse cinzas e delas nascesse o fogo.

A cidade ardia em festa. Nos céus, os balões subiam lentos, frágeis, como desejos libertos. Ria-se, dançava-se, bebia-se o vinho tinto do esquecimento. E eu, preso ao teu olhar.

O tabaco ardeu-me nos dedos como a certeza do efêmero, e o fumo, esse sonho que sobe, levou contigo o que eu alguma vez fui. O rio sussurrava o teu nome nas ondas, e eu quis guardar-te, mas o amor, como o Douro, não se guarda: passa, leva, transforma e esquece.

Ficou o cheiro da noite, o eco distante das risadas, o som das águas sob a ponte. E eu, só, à margem.

Vejo o reflexo do teu rosto dissolver-se em cinza e luar. O sonho adormece e o rio continua, como tudo o que é belo demais para durar.

■ **Sara Santos**
EBS/PE/C D.ª Lucinda Andrade (São Vicente)

INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

ENTRE AS RUAS DE CÂMARA DE LOBOS

AS CERCAS SANITÁRIAS QUE CALARAM UMA VILA

Em 1918, Câmara de Lobos enfrentou a Gripe Espanhola e foi isolada por uma cerca sanitária. Os pescadores foram quem mais sentiram o impacto. Acostumados a navegar à procura do peixe que sustentava as suas famílias, viram-se obrigados a enfrentar não só a fome e a pobreza, mas também o medo constante do contágio. A pandemia trouxe um silêncio pesado à vila: as conversas no mercado, no coreto e o som dos remos na baía foram substituídos por dias de isolamento e incerteza. Cem anos depois, a história repetiu-se. Com a chegada da COVID-19, Câmara de Lobos voltou a viver momentos de medo e agonia. O vírus não só ameaçou a saúde, como também afetou profundamente a vida social e familiar. As ruas voltaram a ficar desertas, e o lar da minha avó — outrora ponto de encontro de toda a família — tornou-se um espaço de ausência. A minha avó, de 70 anos, perdeu forças e, com ela, desvaneceu-se o brilho das nossas tradições. Os almoços de domingo, marcados pela alegria das conversas e pelo cheiro da comida caseira, deixaram de acontecer. Estes convívios eram o coração da nossa família.

Com a chegada da pandemia, esse ritual desapareceu. A mesa ficou posta, mas vazia.

O silêncio substituiu o som dos talheres, e o calor humano deu lugar à distância. As videochamadas tentavam preencher o vazio, mas nada substituiu o abraço da avó, o seu riso alto ou o modo como insistia para comermos «só mais um bocadinho». Foi então que percebi que o verdadeiro significado dos almoços de domingo não estava na comida, mas na partilha, na união e na memória que nos mantêm ligados, mesmo quando estamos longe.

Perdemos abraços, risos e momentos que pareciam eternos. Contudo, ficou a lembrança do valor das pequenas coisas: o convívio, a partilha e o afeto que unem uma família — elementos que a pandemia nos ensinou a nunca mais dar por garantidos.

A casa da avó enchia-se de vida, de vozes e do cheiro da sopa que só ela sabia fazer — uma receita simples, mas carregada de história e afeto.

A cada ano que passava, nascia um novo neto, filho de um dos seus oito filhos, e com ele aumentava também a panela ao lume, para que houvesse sempre sopa para todos.

À mesa, não havia distinções nem pressas. Todos partilhavam a canja, a carne de vinha d'alhos, os escabeches cheios de pimenta, as conversas e as recordações. A avó, com o seu avental gasto e o sorriso sereno, sentava-se apenas depois de garantir que todos tinham sido servidos. A sobremesa era sempre um momento especial: os gelados que ela oferecia com tanto gosto. Sabia que, em tempos passados, quando os filhos eram pequenos, pouco havia para dar — e que aquele simples gesto representava agora um luxo conquistado com esforço e amor.

ILUSTRAÇÃO SURREAL



■ **'Anatomia do sonho'**, Bárbara Ribeiro, EBS/PE da Calheta



Bibliografia

CAMINHA, Ivo — A Gripe Espanhola na Madeira (1918-1919), Revista Ilzenha, n.º 36, DRAC, 2005;
GOUVEIA, Artur — História da Medicina na Madeira (séculos XV-XX), Funchal: Secretaria Regional da Educação e Cultura, 2010;
Arquivo Regional e Biblioteca Pública da Madeira - Documentos sobre a Gripe Espanhola na Ilha da Madeira;
Governo Regional da Madeira - Relatório COVID-19: Impacto e medidas na Região Autónoma da Madeira, 2021;
Diário de Notícias da Madeira — artigos de 2020 sobre o "Cercamento de Câmara de Lobos" (abril de 2020);
RTP Madeira - reportagens especiais "Câmara de Lobos: o regresso do silêncio" (2020).

■ **Leonor Silva**
EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva (Funchal)

■ INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

«UM GRANDE PASSO PARA A HUMANIDADE»

Há 8 anos, o presidente norte-americano John F. Kennedy estabelecia o objetivo de chegar à Lua, a fim de demonstrar a superioridade do modelo democrático e capitalista, no contexto da Guerra Fria, na qual vivemos uma constante rivalidade política e tecnológica entre o nosso país e a União Soviética. Temos, pois, de superar os soviéticos, que foram os pioneiros na colocação de um satélite e do primeiro homem no espaço. Eis que chegou o dia! Eu, Neil Armstrong, estou prestes a comandar a missão Apollo 11, que irá realizar o sonho americano, mas também uma conquista científica da Humanidade!



Estamos a 16 de julho de 1969, no Cabo Kennedy, onde se encontra o foguete Saturn V, gigante e branco. Verifico todos os detalhes da partida, muitas vezes ensaiadas, juntamente com os pilotos Michael Collins e Edwin “Buzz” Aldrin. Informam-me que milhares de pessoas, entre elas jornalistas de todo o mundo, estão nas ruas e praias das imediações e que outros milhares, ou até milhões, a partir da televisão de 33 países, irão presenciar o momento, incluindo o presidente Nixon, que se encontra na Casa Branca. O entusiasmo, mais do que nunca, toma conta de nós! São 9h32, recebo autorização do Centro de Controle da Missão para descolar. O estrondo do foguete sacode o ar e a nave começa a subir, deixando para trás uma grande nuvem de fumo. A viagem decorre como planeado. Entretanto, é dia 20... e a Lua está diante de nós. Vestidos com os fatos espaciais, eu e o Buzz dirigimo-nos para o Módulo Lunar Eagle e preparamo-nos para descer no Mar da Tranquilidade, o sítio escolhido estrategicamente, por ser suave e ter poucas crateras, possibilitar uma aproximação fácil, com boa visibilidade e segurança. Finalmente aterramos e comunico para o CCM:

— Aqui base Tranquilidade, a água pousou. Ante a resposta recebida, declaro a Aldrin: — Os colegas estão a suspirar de alívio, tal como nós! — Ele também reage com um suspiro. Não dou pelo tempo passar, tudo parece ser lento como a gravidade lunar. Exceto o coração que está bem acelerado! Atrás de mim, está o Aldrin a filmar. Desço pela escada, toco com o meu pé no solo cinzento e proclamo com um forte sentimento: — Um pequeno passo para o homem, um grande passo para a Humanidade! Pouco depois, recebo um sinal de comunicação. O presidente Nixon entra em contacto connosco e, entre outras palavras, afirma: — Este deve ser o telefonema mais histórico feito pela casa Branca. — Que honra! — penso eu. Recolhemos amostras de solo e rochas, instalamos instrumentos científicos, como sismógrafos e lasers. Hasteamos a bandeira dos EUA no solo e deixamos uma placa com a mensagem: «viemos em paz em nome de toda a humanidade». Estamos prontos para deixar a nossa maior conquista e juntarmo-nos ao Michael Collins, que durante todo este tempo orbitou em redor da Lua.

Depois de resgatados pela marinha americana no Oceano Pacífico, dou por mim a refletir que, com coragem e resiliência, nenhum sonho é distante!

■ Margarida Ferreira
Escola da APEL (Funchal)

Bibliografia

<https://www.nasa.gov/mission/apollo-11/>
https://pt.wikipedia.org/wiki/Apollo_11

Imagens

https://www.rtp.pt/noticias/mundo/lua-50-anos-de-saturno-v-para-o-satelite-natural_es1156649
<https://www.nasa.gov/history/apollo-11-audio-highlights/>



■ FOTOGRAFIA

SILÊNCIO E RUÍDO

Um instante do meu mundo!



■ Samanta de Sá
EBS de Machico

■ REPORTAGEM

A VOZ JUVENIL NA JORNADA POLÍTICA

Muito se tem referido que os jovens não manifestam interesse pelas decisões políticas, apresentando uma voz pouco ativa e participativa na sociedade. Contudo, à semelhança do que tem acontecido noutros locais, no concelho do Porto Moniz, essa realidade não se verifica, uma vez que muitos jovens estão filiados a partidos políticos de diferentes ideologias.

Existem vários motivos que movem os militantes jovens a integrarem-se em partidos políticos: influência da família e preocupações sociais são os principais.

Foi o caso de **Carlos Coelho** que afirma que «a política sempre foi um tema muito presente no meu seio familiar, o que despertou o meu interesse desde cedo. Com o tempo, fui acompanhando notícias (...), e percebi que queria envolver-me de forma mais ativa...».

Por outro lado, **Miriam Mendonça**, natural do Porto Moniz, entrou na esfera autárquica com o intuito de participar e contribuir para uma sociedade melhor:

«O meu envolvimento na vida política decorre de uma vontade genuína de participar ativamente na esfera pública e de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, equitativa e solidária.»

Já para **Matilde Fernandes**, natural do mesmo concelho, a militância foi a forma que encontrou para transformar preocupações em ação concreta, manifestando vontade de participar ativamente nas decisões que influenciam o futuro da sociedade. Todavia, segundo esta militante, «há um longo caminho a percorrer, no sentido de envolver os jovens nas listas e nas direções e nos debates internos com a mesma seriedade que dedicam aos militantes mais experientes». No entanto, embora possam existir,

ainda, algumas dificuldades, salienta-se o desejo desta jovem de se associar à causa pública. Com o crescente envolvimento dos jovens, os partidos políticos têm começado a abrir espaço à causa dos mais novos, para que sejam ouvidos e possam contribuir com as suas ideias.

Miriam Mendonça é a prova disso: «Aos 25 anos, fui convidada para integrar a equipa de efetivos (...). Isso demonstra que o partido confia nos jovens e reconhece sua importância». Posto isto, a partir destes testemunhos, infere-se que a participação juvenil na esfera política tem vindo a aumentar, pois manifestam vontade de participar ativamente na construção de uma sociedade melhor e que, ao contrário do que se veicula, desejam usar a sua voz e o seu contributo para melhorar a região à qual pertencem.

PORTO MONIZ É O EXEMPLO DISSO.

■ Sara Vieira
EBS/PE/C do Porto Moniz

■ POESIA

AMOR que corrói

**Amo-te na sombra, onde o mundo não vê,
Um amor que respira entre os nós do dever.
Nos becos do tempo, em silêncios intermináveis,
Somos prisioneiros.**

**Cada passo que dou em direção ao talvez
É um grito abafado que a alma desfaz.
Um segredo que me corta o peito,
É dor e é cura num mesmo leito.**

**E o que é o amor senão fogo e espinho?
Queima a carne, deixa o vazio no caminho.
Por que te quero, se te ter é perder?
Por que o sentir se não o podemos viver?**

**O tempo rouba-nos e deixa-nos vazios,
Somos navio à deriva em mares sombrios.
Amor proibido, labirinto sem paz,
Que fere e consome, mas nunca se desfaz.**

■ Jénifer de Sousa
EBS Padre Manuel Álvares (Ribeira Brava)

■ ILUSTRAÇÃO SURREAL



■ 'S(O)URREAL', Sara Faria, EBS Gonçalves Zarco (Funchal)

CONTO

CINCO MINUTOS

A meio de mais um dia de correria e desgaste no trabalho, finalmente chega a hora da pausa. Entre papelada por organizar e e-mails por responder, Vasco olha para o relógio e esboça um sorriso de alívio. Chegaram os cinco melhores minutos do seu dia. Sai do seu escritório, serve-se de um café da máquina e percorre o corredor até à porta de acesso ao terraço. Ao abri-la sente a agradável brisa no seu rosto e, agora um pouco mais descontraído, avança até ao banco de madeira. Pousa o café, arregaça as mangas, desaperta levemente a gravata e finalmente senta-se. Suspira fundo e deixa os ombros relaxarem.

POR UM INSTANTE, PARECEU QUE TODAS AS PREOCUPAÇÕES LHE ESCORRIAM DO CORPO.

Dá um gole de café e percorre os arredores com o olhar, que se prende num pequeno pátio de uma escola, onde crianças se divertem a correr e a brincar, soltando gargalhadas ingênuas. Vasco concentra-se num rapaz de cabelos escuros e encaracolados, que corre entre as flores com passos desajeitados, de braços abertos e com um sorriso genuíno. Tem a roupa manchada de terra, mas não precisa de se preocupar com isso. Tropeça, cai, levanta-se e continua a aventura. Distrai-se com uma minhoca, e depois com uma folha de árvore, com um passarinho, com um brinquedo, e rapidamente inventa outra brincadeira. Sem pressas e sem atropelos, porque tem todo o tempo do mundo. Vasco, fascinado com a diversão do rapaz, recorda o quão boa é aquela liberdade, aquela despreocupação, aquela leveza — aquela corrida por gosto, e não por pressa.

— Que saudades! — pensa para si mesmo, bebendo mais um pouco de café. — Como é que a vida passou tão depressa?

Agora, o menino está sentado perto do escorrega, quando um colega chega ao jardim com uma bola. Levanta-se num salto para brincar, enquanto outras crianças se juntam a eles. Correm uns atrás dos outros, chutam, rematam, gritam e riem tão alto que parece que o mundo se aquietou só para ouvir as suas gargalhadas. A paixão de Vasco, quando era pequeno, era o futebol. Quer estivesse feliz, triste, animado, rabugento — para ele, era a maneira mais pura de diversão. E agora, quase como de um dia para o outro, não tem tempo para sequer se lembrar destas memórias aconchegantes. Entre as responsabilidades do trabalho e as contas por pagar, estes pequenos momentos passam despercebidos. Raramente consegue apreciar a leveza de coisas tão simples como brincar num jardim ou jogar à bola. Coisas que antes o faziam sorrir.

Vasco sente, no bolso, o telemóvel a vibrar: a sua pausa acabou. Respira fundo e, com os olhos em água, deixa escapar um riso de realização, dizendo para si mesmo:

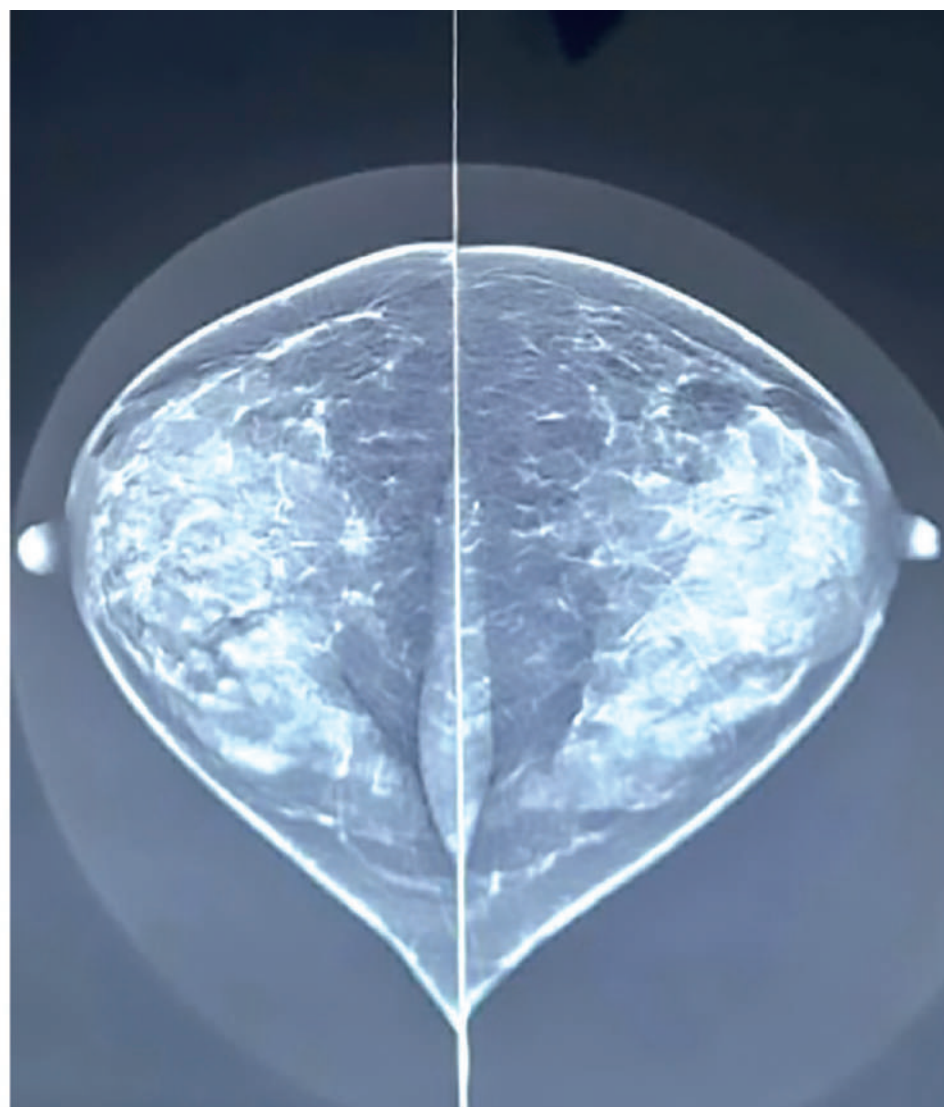
— Talvez ainda vá a tempo de abrandar.

Levanta-se e recompõe a sua camisa, deita o copo do café fora e olha uma última vez para as crianças antes de voltar a entrar no escritório. Quando regressa, parece estar com um sorriso mais despreocupado e com um olhar mais tranquilo, com um ar diferente. Um ar mais leve.

E FORAM SÓ CINCO MINUTOS.

Matilde Velez

EBS/PE/C Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco
(Porto Santo)



REPORTAGEM

SOBREVIVER É POSSÍVEL

«Quando me disseram que tinha cancro, senti que o chão me tinha fugido.» É desta forma que Maria Freitas, 47 anos, do Funchal, se lembra do dia em que lhe foi diagnosticado um cancro da mama. O receio dominou as semanas, mas rapidamente deu lugar à vontade de viver. «Percebi que não podia desistir. Queria ver os meus filhos crescerem», diz, com um sorriso tranquilo que hoje traduz a sua vitória.

Cerca de 7000 mulheres são diagnosticadas com cancro da mama em Portugal todos os anos, segundo a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Também a Região Autónoma da Madeira segue a tendência nacional, comprovando a importância da prevenção e do rastreio regular. O Serviço Regional de Saúde (SESARAM) dá resposta na área do diagnóstico precoce com consultas específicas e promove campanhas de sensibilização que têm vindo a contribuir para que os casos sejam detetados cada vez mais cedo.

A história de Maria é, também, a história de centenas de madeirenses que passam pelo mesmo desafio. A coragem dos médicos, o amparo de quem está ao lado e a solidariedade das associações do território fazem toda a diferença. «Na sala de espera, aprendi que

coragem não é não ter medo, é continuar apesar dele», admite. Tratou-se com cirurgia, com quimioterapia e com radioterapia — meses de incerteza que se tornaram meses de superação. O impacto da doença do ponto de vista emocional é enorme, mas o movimento de solidariedade que se vai gerando à volta destas mulheres ainda é maior. A Marcha Rosa, iniciativa promovida todos os anos na Madeira, junta centenas de pessoas vestidas de cor-de-rosa em memória das sobreviventes e em apoio às que ainda estão em tratamento. São pequenos gestos, mas que fazem a rede da empatia e da esperança.

Os especialistas reforçam que a deteção atempada pode aumentar em larga medida as hipóteses de cura, que podem rondar os 90% se o tumor for encontrado nas primeiras fases de desenvolvimento. A mensagem, por isso, é inequívoca: o autoexame, a mamografia e a consulta médica regular são atos que salvam vidas.

Hoje, Maria volta a caminhar pela marginal do Funchal com uma fita cor-de-rosa ao pulso. «Cada cicatriz é o sinal de que sobrevivi», afirma. A sua história é um aviso de que é possível vencer o medo e de que, com amor, ciência e força de vontade, sobreviver é mesmo possível.

João Paulo Santos

ES de Francisco Franco (Funchal)

INVESTIGAÇÃO HISTÓRICA

PRENÚNCIO DE LIBERDADE

Perdida em mil pensamentos, as horas passavam. Escrevia um romance nunca publicado e ouvi uma canção que, depois percebi, fora um primeiro indício: 'E depois do Adeus', conhecida de muitos... Continuei a escrever o que me vinha à mente, quando novo som ecoou na rádio. Era 'Grândola, Vila Morena', o que muito estranhei, pois fora censurada pelo Regime! Mas, sabendo que teria de acordar cedo, não me detive a cogitar no significado que pudesse existir associado. Já desperta e pronta para sair, segui diretamente para o restaurante onde então trabalhava a minha tia Celeste. O dia prometia ser preenchido com preparativos para a festa de aniversário do estabelecimento.

Pelo caminho, deparei-me com inusitada agitação. Mesmo assim, mantive o propósito e fui recebida pela tia Celeste, madrugadora incansável, agora detentora de uma novidade que mudaria tudo! Devido a uma suposta revolução, o restaurante teria de fechar portas e o melhor era regressar a casa. O gerente, receando a gravidade da situação, recomendou que levássemos os cravos destinados à ornamentação, para que não se perdessem. Confesso que me senti reticente em caminhar pelas ruas com um largo braçado de cravos — coisas da juventude, talvez... À chegada ao Carmo, deu-se um encontro quase improvável: tanques e soldados também se dirigiam àquele ponto, na senda de Marcelo Caetano. Toda esta informação obtida, com grande à-vontade, pela tia Celeste, claro! Foi a ela que um militar perguntou se não lhe poderia ceder um cigarro, ao que, afoita, respondeu que não, mas, solícita, compensou-o com um cravo!

Incrédula, pensava na aparente incoerência entre o cravo e a situação... Ver o soldado aceitar a flor de bom grado e colocá-la no cano da

espingarda pareceu-me surreal! Compreendi então que a tia decidira distribuir daquela forma todos os muitos cravos que, entre as duas, levávamos. Havia uma alegria forte, ainda tímida, que cresceu quando reconheci um rosto, em particular, no quadro dos militares. A atenção recaiu numa fisionomia com um quê de familiar. Filho de conhecidos, sobrinho do capitão Salgueiro Maia, o soldado sorria e parecia lembrar-se de mim, passado tanto tempo desde que nos cruzáramos... Que pena! Nas mãos já não tinha qualquer cravo. Foi seguindo o seu olhar que se fez luz: ainda tinha uma flor presa no cabelo! Dei-lha e recebi um «Obrigado» sincero, que me tocou como nenhuma outra palavra antes...

No regresso a casa, experimentei um turbilhão de sentimentos! O ar que respirava prometia a tão recalcada ideia de Liberdade, de concretização de sonhos, de felicidade possível, individual e nacional. Pairava agora, em Lisboa e noutras localidades, a esperança de um futuro melhor para todos, e era urgente celebrar, vindo em cada rosto a igualdade. Poucos dias depois, revi o meu soldado preferido. Escusado será dizer que não foi acaso! Ao longo de muitos anos de vida partilhada, amiúde chamava-me a «menina das flores», e eu gostava.

Hoje, passados cinquenta e um anos, abril permanece na memória! 25 de abril de 1974 — data inolvidável da passagem de um regime ditatorial para um leque de possibilidades, qual tela em branco. Na política, na educação acessível a todos, nos direitos, na Liberdade de expressão e de escolha! O primeiro dia da minha vida!

Webgrafia

<https://youtu.be/1aUJ34LNbl0?si=Lyeg2clv07HVFY5>

Mariana Bichanga

EBS/PE/C Bispo D. Manuel Ferreira Cabral (Santana)



FOTOGRAFIA

SILÊNCIO E RUÍDO



Bruna Vieira

ES de Jaime Moniz (Funchal)

SE ÉS ALUNO DO SECUNDÁRIO, PARTICIPA NA TUA ESCOLA!



Sentados frente a frente
Um jovem com um copo de leite
E um adulto com uma chávena de café.

O mais novo fala-lhe da sua vida,
do dia em que pediu a amiga em namoro...

Memórias frescas,
Como o leite na sua mão.

O mais velho, entre suspiros,
Relembra o desgaste do seu casamento...
A morte da mãe...
A rotina que o massacra diariamente...

O jovem, imediatamente, recorda
A discussão infantil da noite anterior com a sua mãe,
Mas rapidamente confessa o desejo urgente:
Ter um carro e ser livre...livremente independente

O homem sorri entre dentes,
Relembra as inúmeras vezes em que se queixou
Por ter de limpar o seu próprio automóvel,
Ou ter de colocar combustível.

Ambos ficam calados.
Pensativos.
Erguendo os respetivos copos,
Dão um gole,
Contudo
O leite tinha azedado,
E o café...
Bem...
Arrefeceu.

Apesar de silencioso, o tempo é mortal.

■ Laura Pita
EBS da Ponta do Sol



■ CONTO

AS MÃOS DA MEMÓRIA

Na sala, o som do relógio marcava sempre o mesmo compasso, como se o tempo ali passasse lentamente. Era na casa da avó Filomena que a Maria se sentia verdadeiramente em casa, entre o cheiro a bolo de laranja, o ranger do soalho antigo e o eco das gargalhadas que pareciam aquecer o ar.

A avó Filomena era daquelas pessoas que pareciam ter o dom de iluminar tudo à sua volta. Tinha sempre um sorriso aberto, uma palavra doce e um brilho nos olhos que fazia esquecer as tristezas. Adorava cantar fado enquanto cuidava das suas flores, com uma voz rouca, mas cheia de sentimento. Dizia que cantar era a melhor forma de espantar a saudade. Nos verões, a Maria passava os dias com ela no jardim. Plantavam antúrios, cravos e malmequeres. Enquanto cuidavam das flores, a avó contava-lhe histórias do tempo em que era jovem, das cartas que trocara com o avô quando ele estava longe.

Durante a tarde, sentavam-se na sala e a avó mostrava-lhe álbuns cheios de fotografias amareladas, explicando quem era cada rosto, como se temesse que o tempo as apagasse da memória. — Lembra-te minha netinha — dizia-lhe sempre —, o amor não morre. Só muda de lugar. Mas o tempo, esse ladrão silencioso, não tem piedade. Um inverno frio levou a avó Filomena. A casa ficou vazia, o relógio continuou a bater, mas já ninguém lhe deu corda. Nos primeiros meses, a Maria chorava todas as noites. Depois, a vida foi avançando, e sem que se apercebesse

as lembranças começaram a desaparecer. O som da voz da avó, o riso fácil, até o timbre do fado que ela cantava, foi sendo esquecido. Anos passados, já na universidade, a Maria percebeu que quase não se lembrava do rosto da avó sem recorrer a fotografias. Tentava ouvi-la na memória, mas só o silêncio respondia. Então, decidiu tentar recuperá-la de todas as formas. Primeiro, voltou à casa antiga. As paredes estavam frias, o jardim coberto de ervas daninhas. Encontrou, esquecida numa gaveta, uma fotografia da avó ainda jovem.

Levou-a consigo, como se fosse um amuleto. Depois, começou a escrever tudo o que recordava: a voz, as músicas, os cheiros, os gestos. Mas cada palavra parecia insuficiente para traduzir o que sentia. Certa tarde, ao passar pelo mercado da vila, ouviu uma senhora a cantar um fado antigo. A melodia era a mesma que a avó Filomena costumava cantar. O coração da Maria apertou-se. Parou e ficou a ouvir, de olhos fechados, enquanto as lágrimas escorriam pelo seu rosto. Nesse instante, sentiu que a avó estava ali, não em corpo, mas em memória, nas vozes que continuavam, nas pequenas coisas que nunca desaparecem por completo. Maria voltou ao jardim e começou a plantar flores outra vez.

As primeiras pétalas abriram-se timidamente. Enquanto regava, sussurrou: — Voltaste, avó. Com isso Maria percebeu que não era preciso voltar atrás no tempo. Bastava continuar o que a avó lhe tinha ensinado: cuidar da vida com amor, cantar mesmo quando há tristeza e sorrir mesmo quando o coração dói. Nessa noite, o velho relógio da sala voltou a dar as horas. O som ecoou suave, como uma melodia distante. A Maria sorriu, certa de que, em algum lugar, a avó Filomena sorria também — talvez a cantar um fado, como sempre fazia.

■ Maria Francisca Sousa
EBS de Santa Cruz

PONTO DE VISTA



CONHECIMENTO QUE ABRE MUNDOS

Num mundo cada vez mais interligado, será que falar apenas uma língua ainda é suficiente? Embora não seja uma obrigação, o domínio de outros idiomas tornou-se uma vantagem significativa na vida pessoal, académica e profissional.

Aprender uma nova língua exige tempo, dedicação e persistência, mas os benefícios são muitos. Do ponto de vista cognitivo, estudos comprovam que a aprendizagem de vários idiomas estimula a memória, a concentração e a capacidade de resolver problemas. Socialmente, permite estabelecer ligações com pessoas de diferentes culturas, ampliando horizontes e promovendo o respeito pela diversidade.

No campo profissional, os resultados são ainda mais evidentes. O inglês, por exemplo, consolidou-se como a língua internacional, sendo fundamental em áreas como a tecnologia, a ciência e os negócios. Os profissionais bilingues têm acesso a melhores oportunidades, salários mais elevados e experiências enriquecedoras no estrangeiro. Além disso, dominar um segundo idioma pode facilitar o acesso a cursos e programas educativos de prestígio, disponíveis em inglês ou noutras línguas estrangeiras.

Portanto, embora falar apenas uma língua seja suficiente para o nosso dia a dia, aprender outro idioma aumenta as nossas possibilidades e multiplica as nossas experiências.

SABER MAIS DE UMA LÍNGUA É, AFINAL, MUITO MAIS DO QUE UMA COMPETÊNCIA: É UMA FORMA DE COMPREENDER O MUNDO E DE SE ABRIR A ELE. ■

▼
Aranza Teixeira
EBS de Machico

MUDAR MUNDO



No passado dia 22 de outubro de 2025, os alunos da Escola da APEL participaram ativamente no 'World Cleanup Day', uma ação de sensibilização ambiental promovida pela Câmara Municipal do Funchal, que procurou envolver a comunidade na proteção do meio ambiente. A iniciativa teve como principal objetivo alertar para a importância da preservação do ambiente e da redução do lixo urbano, incentivando a comunidade escolar e local a adotar hábitos mais sustentáveis e conscientes. Durante a ação, os estudantes, acompanhados pela professora responsável, limparam os espaços nos arredores da escola, recolhendo resíduos e procedendo à separação de materiais recicláveis.

A atividade proporcionou uma experiência prática e educativa, promovendo valores como a cooperação, o respeito pelo espaço público e a responsabilidade ambiental. Na ocasião, a Direção da Escola da APEL enalteceu o empenho e entusiasmo dos alunos, sublinhando que «estas iniciativas são fundamentais para formar cidadãos conscientes, participativos e comprometidos com o futuro do Planeta».

Como resultado da participação, os alunos demonstraram um elevado sentido de cidadania e de compromisso ambiental, reforçando o papel da escola como agente ativo na construção de uma sociedade mais responsável e sustentável, em estreita colaboração com as entidades locais. ■

▼
Mateus Gouveia
Escola da APEL (Funchal)



Laboratório Imersivo/Realidade aumentada

onda digital

No dia 9 de outubro, a turma de Ciências e Tecnologias de 11.º A, da EBS da Ponta do Sol, participou numa atividade inovadora, de estreia na escola, no laboratório imersivo, mediante proposta da docente da disciplina de Biologia/Geologia e com o apoio do técnico de informática, Élvio Sousa, e dos docentes Fernando Pinho e Margarita Ferreira. O objetivo foi proporcionar aos alunos uma experiência imersiva, com realidade aumentada, que une os mundos real e virtual. Embarcámos em duas viagens extraordinárias: uma ao centro da Terra e outra ao sistema solar. Durante a primeira, observámos as diferentes camadas internas do planeta, compreendendo melhor a sua estrutura e composição. Na segunda, viajámos pelo sistema solar, explorando planetas, estrelas e observando-os de ângulos e perspetivas interessantes. A sensação de poder "tocar" nos planetas e deslocar-nos livremente pelo espaço foi impressionante. Esta atividade foi enriquecedora, não apenas pelo caráter interativo, mas também pelo valor educativo, demonstrando como a tecnologia pode ser um poderoso instrumento no ensino, tornando o processo de aprendizagem mais dinâmico. Esta experiência permitiu-nos refletir sobre o avanço tecnológico e sobre as possibilidades que se abrem para o futuro da educação.

Agradecemos ao Conselho Executivo da escola por ter implementado este laboratório e aguardamos mais aplicativos com conteúdos do ensino secundário. ■

Rodrigo Loreto
EBS da Ponta do Sol





A Europa começa aqui

EUROPA À NOSSA PORTA! Roadshow 2025 passa pela EBSSC

No dia 21 de outubro de 2025, a EBS de Santa Cruz recebeu o 'Roadshow 2025 - 40 anos da Adesão de Portugal às Comunidades Europeias'.

A iniciativa, promovida pela Direção Regional de Juventude em parceria com a Associação Teatro Metaphora, teve como objetivo aproximar a União Europeia dos jovens, destacando as oportunidades que esta oferece e o impacto que tem no quotidiano dos cidadãos. A sessão informativa 'Juventude Europeia: Oportunidades que transformam', realizada na Sala de Sessões entre as 10h e as 10h45, apresentou programas de mobilidade, voluntariado, formação e intercâmbio, que incentivam o desenvolvimento pessoal e o envolvimento ativo na construção de uma Europa mais solidária e participativa. Os alunos também puderam participar no 'Espaço EuroQuiz', uma atividade interativa que desafiou os seus conhecimentos sobre a União Europeia e promoveu a troca de experiências com jovens voluntários de diferentes países.

Esta ação revelou-se uma experiência inspiradora, reforçando o espírito europeu e a importância da

participação dos jovens no futuro do continente.

> **Francisca Sousa**
EBS de Santa Cruz

BRUXELAS Uma viagem inesquecível

De 13 a 15 de outubro, vivemos uma experiência que jamais esqueceremos: viajar a Bruxelas no âmbito do projeto 'Europe Calling', um prémio pela vitória no concurso promovido pelo eurodeputado Sérgio Gonçalves.



A aventura começou bem cedo, no aeroporto, às três da manhã. O grupo de alunos e professores das ES de Francisco Franco e EBS/PE/C D.ª Lucinda Andrade foi acompanhado por jornalistas madeirenses. Após a viagem, chegámos a Bruxelas ao início da tarde, prontos para três dias de descobertas. No segundo dia, visitámos o Parlamento Europeu, onde aprendemos mais sobre o seu funcionamento e ouvimos o eurodeputado Sérgio Gonçalves falar sobre o seu trabalho na defesa dos interesses da Madeira e do país. Foi um momento inspirador, por mostrar a importância das decisões tomadas em Bruxelas para o futuro.

Participámos também num debate sobre *fake news*, com diretores de órgãos de comunicação social da Madeira. O tema fez-nos refletir sobre o papel da comunicação e o impacto que a desinformação pode ter na sociedade, sobretudo nos jovens.

Conhecemos ainda alguns dos belos e cosmopolitas pontos turísticos da cidade, como a Grand-Place, o Manneken Pis e o Atomium. Regressámos à Madeira cansados, mas cheios de memórias, aprendizagens e vontade de voltar.

ESTA VIAGEM FOI UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL, QUE NOS PERMITIU CRESCER E COMPREENDER MELHOR O PAPEL CENTRAL DA UNIÃO EUROPEIA NO MUNDO ATUAL.

> **Constança Sousa e Gonçalo Abreu**
ES de Francisco Franco (Funchal)

Projetos que Cruzam Fronteiras eTWINNING EM AÇÃO

No ano letivo de 2024/2025, os alunos do 10.º ano do curso de Línguas e Humanidades da EBS da Ponta do Sol desenvolveram o Projeto eTwinning 'Knowing me, Knowing you', conquistando neste mês de outubro o Selo Nacional de Qualidade.

Através de videoconferências com escolas de Espanha, França, Roménia, Turquia e Itália, participaram no projeto 'Knowing Me, Knowing You', que visou dar a conhecer o mundo das profissões, promover o uso de ferramentas tecnológicas e valorizar diferentes culturas, desenvolvendo competências essenciais para o futuro. A experiência foi extremamente positiva, promovendo o espírito de cooperação e o enriquecimento intercultural.



«Os projetos eTwinning são essenciais para construir amizades, ampliar a compreensão cultural e enriquecer a aprendizagem através da partilha e do trabalho em equipa. A colaboração com alunos de outros países promove o respeito pela diversidade e melhora a comunicação em inglês, aumentando a confiança e fluência dos alunos.»

— **Sandra Varela,**
Mentora eTwinning da EBSPS

Este projeto deu bons frutos e inspirou o tema do ano letivo 2025/2026: 'Passport to Europe'. Quem sabe, talvez venha também o tão desejado Selo Europeu de Qualidade.

> **Laura Pita**
EBS da Ponta do Sol



o INSTA do Camões

gil_vicente_1536 escreveu:

“O que me dizeis da Dama do Filtro? Esconde a naturalidade sob véus de luz artificial, temendo mais o zoom que o próprio juízo final!”

#GilVicenteModerno
#AutoDaBarcaDoFeed
#CriticaSocial
#VaidadeModerna
#oInstaDoCamoes

▼

Maria Brasão
ES de Jaime Moniz (Funchal)

d_sebastiao_ escreveu:

“Ainda vão ouvir falar de mim...”

#SaudeReal
#VoltarOuNaoVoltar
#CriticaSocial
#oInstaDoCamoes

▼

Jénifer Sousa
EBS Padre Manuel Álvares (Ribeira Brava)

👍 🗨️ 📌 🏷️

PONTO DE VISTA

Entre um *scroll*...

Os jovens não querem saber. Quanto mais informação está disponível, menor é a ânsia de saber. Esta ignorância crescente tem reflexos na sociedade. Mais do que nunca é importante o incentivo à leitura, às notícias, e a uma cidadania ativa. Estes não se interessam pela verdade, não questionam, podendo ser manipulados. Podemos ver isso na crescente adesão a movimentos radicais ou extremistas que aumentam os problemas do país e não apresentam soluções. Chamamos a isto propaganda política, aliciando os jovens com pouco espírito crítico a propagandas enganadoras.

A superficialidade das questões é outro assunto a sublinhar. Cada vez mais assiste-se à falta de fundamentação dos diversos pontos de vista. Muitos acham até desnecessária a presença de argumentos válidos e, a meu ver, apesar de ser fundamental o respeito, deve haver um conjunto de condições para tornar uma ideia válida.



A desvalorização da cultura põe em risco a identidade e as especificidades de cada povo, é ela que traz a diversidade, beleza e enriquecimento do mundo.

A constante busca por ser “igual” à maioria sempre existiu, mas com o surgimento das diversas redes sociais e demais tecnologias, perdeu-se muito a originalidade e autenticidade, a criatividade foi posta de lado e a

... e outro

capacidade de pensar sem o auxílio da inteligência artificial tornou-se algo quase impossível (onde me incluo) e, claro, com as “influencers”, gera-se inconscientemente o desejo de ser “igual” aos outros, reforçando a falta de personalidade crescente na sociedade atual, principalmente nos jovens. É importante que haja mais preocupação com a identidade pessoal, incentivar os jovens à descoberta do que realmente gostam. Isto relaciona-se com a cultura que é, muitas vezes, desvalorizada.

A ignorância é um problema que traz consequências graves.

O mundo nunca soube tanto e pensou tão pouco, talvez, entre um *scroll* e outro, se volte a encontrar o prazer do saber.

▼
Joice Silva
EBS Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas - Carmo (Câmara de Lobos)

A Natureza-Morta



A criação de uma natureza-morta pressupõe o estudo dos objetos representados: as suas formas, eixos estruturantes, inclinações, a relação das várias partes com o todo e a inter-relação dos elementos visuais que a constituem (ponto, linha, plano, estrutura, tamanho, volume, cor, textura...). O modo como os diferentes objetos são organizados no espaço (composição) e a escolha dos materiais e técnicas a utilizar, evidenciarão a expressividade e a individualidade de cada artista.

▼
Zubeneil Gonçalves
EBS/PE/CD.ª Lucinda Andrade (São Vicente)



o INSTA do Camões.



Fernando Pessoa escreveu:

“Tenho mais
contas que heterónimos.
Cada uma é uma
máscara, uma *vibe*, um
humor diferente, e eu já
nem sei quem escreve
os meus *posts*.
Ser autêntico? Já tentei,
mas o algoritmo não
aprovou. Agora apenas
tento não ser cancelado,
finjo tão completamente
que o algoritmo nem
percebe.”

V

Denise Pinto
EBS/PE da Calheta

#FernandoPessoaSocial
#oInstaDoCamoes
#pontoevirgula
#oHomemdosHeteronimos
#PessoaAtento



SEGUE-NOS!



@PVnaESCOLA

A ESCOLA TAMBÉM SENTE

PALESTRA / SAÚDE MENTAL

No mês transato, na EBS Gonçalves Zarco, no âmbito do projeto 'Escola positiva de todos e para todos', foi-nos apresentada uma palestra sobre saúde mental e de como arranjar estratégias eficazes para conseguir lidar com os problemas que nós, adolescentes, enfrentamos.

Para falar destes assuntos, foi convidada **Verónica Faria** (VF), professora e formadora há mais de 14 anos, especialista em inteligência emocional e eneagrama das personalidades, sendo também licenciada em Educação Sénior, com mestrado em gerontologia e pós-graduada em gestão de recursos humanos. A palestrante deu-nos vários conselhos sobre como enfrentar os nossos problemas e combater a ansiedade.

Para entender melhor o objetivo do projeto, foi entrevistada a professora **Fátima Santos** (FS), dinamizadora da atividade e coordenadora do projeto.

- **O que motivou a escola a organizar esta palestra sobre saúde mental?**
FS – Ao longo dos anos, tenho sentido que muitos alunos entram na

sala de aula com receio, carregando o peso das expectativas e o medo de falhar. Outros acreditam que já não têm remédio, chegando sem sonhos e objetivos de vida. A palestra nasceu da vontade de mostrar que cuidar da mente é fundamental para aprender melhor e viver com equilíbrio. Inspirada por autores que abordam o bem-estar e a inteligência emocional, quisemos promover uma cultura de empatia, consciência e crescimento interior.

- **Qual era o principal objetivo da atividade?**
FS – Um dos principais objetivos era mudar a forma como olhamos para a escola e para o sucesso ou insucesso. Procurámos fornecer ferramentas e estratégias comprovadas cientificamente para ajudar os alunos a ultrapassar as adversidades do dia a dia, tornando-os mais fortes, confiantes e positivos. No fundo, quisemos trabalhar os valores e as áreas de competências que constam no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, promovendo uma aprendizagem com sentido, alegria e propósito.

- **Por que considera importante falar de saúde mental no ambiente escolar?**

FS – Sabemos que, cada vez mais cedo, os jovens sofrem de ansiedade por vários fatores: a pressão para ser o melhor da turma, a ausência dos pais e as discriminações que ainda persistem.

A sociedade não está preparada para lidar com tudo isto. Ao darmos conhecimento e ferramentas aos alunos, despertamo-los a olharem com atenção para si, para os colegas e familiares.

Assim, aprendem a ver a saúde mental não como um tabu, mas como algo real e essencial, que merece respeito e cuidado diário. E, na nossa atividade da moldura “**COMO CUIDAR DA TUA SAÚDE MENTAL?**”, o objetivo foi precisamente fornecer pistas sobre como trabalhar a nossa saúde mental — e não só — de forma prática e consciente. ■

V

Margarida Araújo
EBS Gonçalves Zarco (Funchal)

