



# JORNAL DE PAREDE

Agrupamento de Escolas da Parede

D E Z E M B R O | 2 0 2 5

## Renovação selo EQAVET

A Escola Secundária Fernando Lopes Graça renovou o selo EQAVET por mais três anos, reforçando o seu compromisso com a qualidade do ensino e da formação profissional. Esta distinção reconhece boas práticas, melhoria contínua e alinhamento com padrões europeus de garantia da qualidade. A renovação do selo confirma a confiança no trabalho desenvolvido e no impacto positivo do ensino profissional na formação dos nossos alunos. A escola agradece a todos os *stakeholders*— alunos, docentes, não docentes, encarregados de educação, parceiros e entidades externas — cujo envolvimento e colaboração foram fundamentais para este sucesso coletivo.

Toda a informação sobre a certificação EQAVET pode ser consultada no site do AEP em: <https://www.aeparede.edu.pt/eqavet/>.

*Professora Sara Luzio, Coordenadora dos Cursos Profissionais*



SELO DE  
CONFORMIDADE  
EQAVET



SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

Certifica-se que o Sistema de Garantia da Qualidade da oferta de Educação e Formação Profissional do(a)

**Escola Secundária Fernando Lopes Graça, Parede, Cascais**

se encontra alinhado com o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais.

Data da visita de verificação do Sistema de Garantia da Qualidade: 18/07/2025

Data de atribuição do Selo: 29/12/2025

A Presidente do Conselho Diretivo da ANQEP

*Filipa Henriques de Jesus*

Filipa Henriques de Jesus

Certificado n.º 449/2025

NIF 600085325



# Selo Escola Sem Bullying



O Agrupamento de Escolas de Parede recebeu o Selo Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência, atribuído pela Comissão de Acompanhamento do Combate ao Bullying e ao Ciberbullying nas Escolas.

Este reconhecimento certifica o trabalho que foi desenvolvido, ao longo do ano letivo 24/25, no âmbito do Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Ciberbullying — promovendo práticas diárias que defendem a não violência, a inclusão e a não discriminação.

*Susana Mendonça,  
Animadora Sociocultural*

## Abordar o bullying de forma prática

O preVio, em articulação com o Projeto de Educação para a Saúde, promoveu sessões dedicadas ao tema do bullying, dirigidas às turmas do 5.º ano do nosso Agrupamento.

Estas sessões tiveram como principal objetivo sensibilizar os alunos para a importância do respeito, da empatia e da convivência saudável, abordando o bullying de uma forma lúdica, participativa e próxima da realidade dos alunos. Através de exercícios práticos de teatro, os alunos foram convidados a refletir sobre diferentes situações do quotidiano escolar, assumindo vários papéis e explorando emoções, comportamentos e possíveis soluções para conflitos.

*Susana Mendonça, Animadora Sociocultural*



Podes saber mais sobre o preVIO em <https://www.aeparedede.edu.pt/projetos-3/previo/>

# Workshops “Exames sem Drama”

## Inscrições abertas para alunos do Ensino Secundário!

Convidamos-te a participar nos nossos workshops “Exames sem Drama”!



4 Sessões de 90 minutos  
Começa em breve!

**Vem aprender a trabalhar a  
ansiedade, e a sentir calma e clareza  
para conseguires arrasar nos  
exames!**



Agrupamento de Escolas de Parede

Ao longo de 4 sessões, vamos ensinar-te a lidar com a ansiedade para poderes ter sucesso nas tuas avaliações e na vida!

Aqui tens o link para te inscreveres: <https://forms.gle/tgY8XkNa1rrfmKDE9>

Inscreve-te e vem aprender connosco!

*Ana Margarida Saraiva, Psicóloga Escolar, e Marta Vences -“Teach for Portugal”*





# Almoços no refeitório

A Direção do Agrupamento de Escolas de Parede reforça o seu compromisso com a qualidade do serviço do refeitório escolar através de uma presença ativa e regular. Como medida concreta, todos os elementos da Direção almoçam, de forma rotativa, no refeitório da escola sede, assegurando a cobertura de todos os dias da semana.

Esta iniciativa tem como objetivo não só avaliar diretamente a qualidade dos alimentos servidos, mas também, e principalmente, acompanhar e promover comportamentos adequados por parte dos alunos.

Com esta ação, a Direção pretende garantir um ambiente saudável, seguro e educativo para toda a comunidade escolar.



*Professora Luísa Jorge, Adjunta da Direção do Agrupamento*



# À descoberta de uma escola internacional



No âmbito do projeto Erasmus+, as professoras Ana Paula Alexandre e Vera Batista, foram ao Luxemburgo, à École Internationale Gaston Thorn, numa formação na mobilidade de *Job shadowing*. Ao longo da semana tiveram oportunidade de conhecer a escola, a direção e a coordenadora da Equipa de Educação Especial. Para além disso, puderam assistir a diversas aulas de diferentes disciplinas, observar metodologias de trabalho diferentes e conversar com os alunos. Foram momentos muito enriquecedores para todos. De salientar que existem alunos de muitas nacionalidades e que, na maioria dos casos, os alunos falam quatro línguas, a materna e mais três que aprendem na escola.

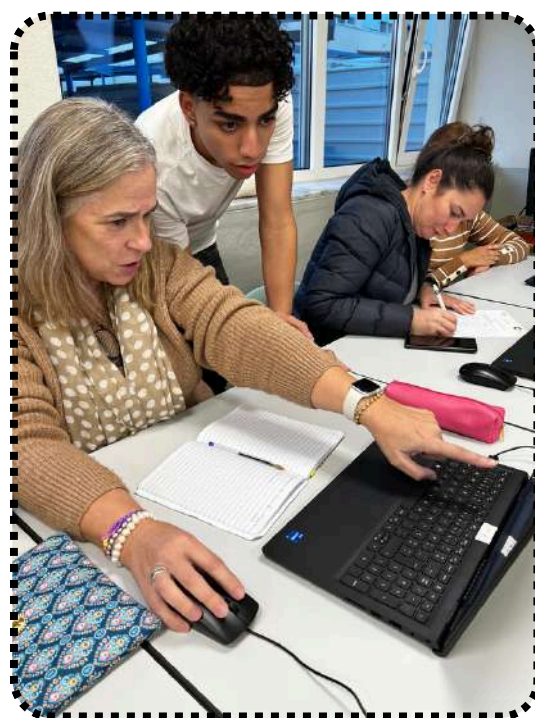
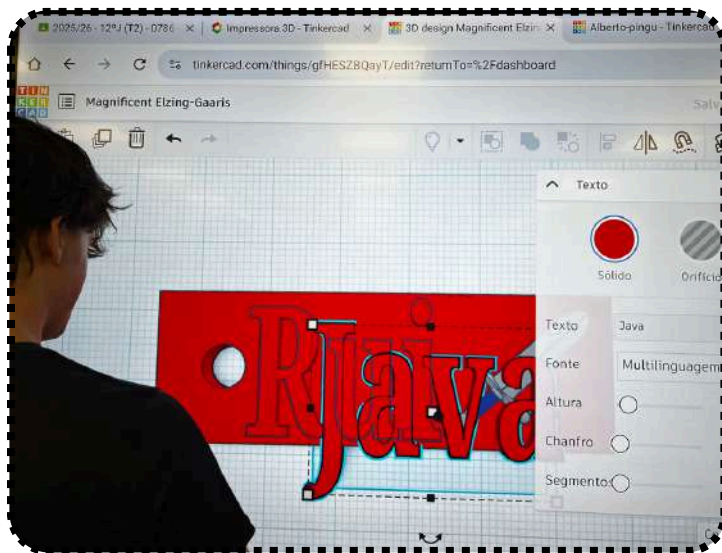
As professoras estiveram inseridas em equipas de trabalho com professores de outros países da Europa, tornando, desta forma, ainda mais enriquecedora a experiência. No último dia partilharam, numa turma de Português S4, as tradições natalícias de Portugal. Houve ainda tempo para conhecer o Parlamento Europeu no Luxemburgo e alguns lugares de destaque da cidade!

*Professora Vera Batista*





# Formação em Impressão 3D para professores



No âmbito do projeto PADDE, os alunos da turma 12.º do Curso Profissional de Técnico de Informática-Sistemas dinamizaram uma ação de formação dirigida a professores, centrada na modelação e impressão 3D, promovendo a partilha de conhecimentos e práticas inovadoras no contexto educativo.

Durante a sessão, os alunos orientaram os docentes na criação de um porta-chaves personalizado em 3D, recorrendo ao Tinkercad para a modelação do objeto e ao Ultimaker Cura para a preparação do ficheiro de impressão. Ao longo da atividade, foram explorados os principais conceitos associados à impressão 3D, bem como o seu potencial pedagógico em diferentes áreas curriculares.

Esta iniciativa destacou o papel dos alunos como agentes ativos de aprendizagem, capazes de assumir responsabilidades, comunicar conhecimentos técnicos e apoiar a integração de tecnologias emergentes em contexto de sala de aula. A formação permitiu ainda reforçar a ligação entre alunos e professores, promovendo práticas colaborativas e inovadoras.

A atividade insere-se numa lógica de inovação pedagógica, valorizando metodologias ativas, a aprendizagem prática e o uso de tecnologias digitais como ferramentas ao serviço do ensino e da aprendizagem.

*Professor Rui Ressurreição*



# Feira de Brinquedos promove a economia circular na Escola de Santo António

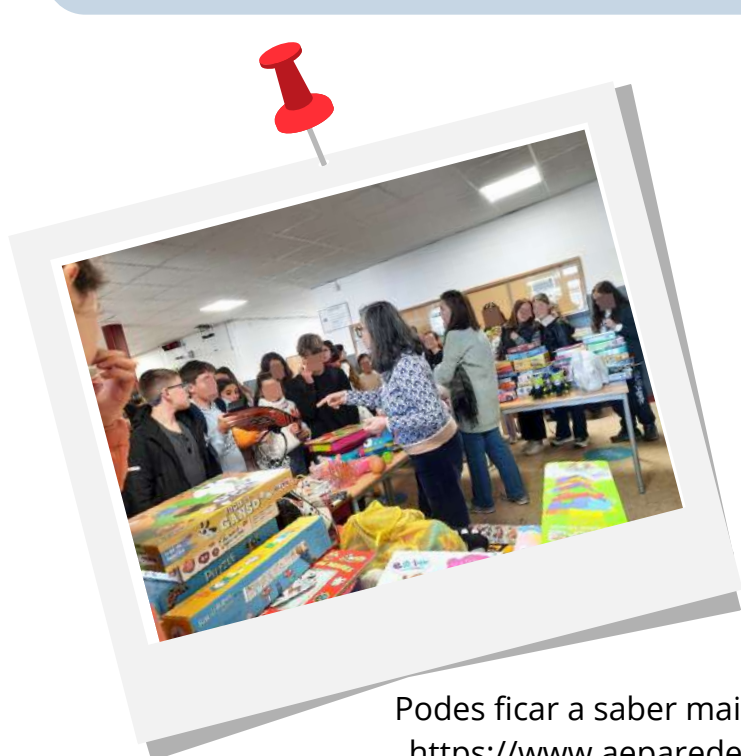
No âmbito do Projeto Eco-Escolas, decorreu na Escola Básica de Santo António a Feira de Brinquedos, uma iniciativa que se revelou um grande sucesso junto dos alunos e da comunidade escolar.

A atividade teve como principal objetivo incentivar a partilha e a reutilização de brinquedos em bom estado, promovendo valores como a solidariedade, a responsabilidade ambiental e a economia circular. Ao dar uma nova vida aos brinquedos, foi possível reduzir o desperdício e sensibilizar os participantes para a importância de práticas mais sustentáveis no dia a dia.

A forte adesão e o entusiasmo demonstrados ao longo da iniciativa refletem o empenho da comunidade escolar na construção de uma escola mais consciente e amiga do ambiente.

Agradecemos a todos os que contribuíram para o sucesso desta atividade, reforçando o compromisso da Escola Básica de Santo António com a sustentabilidade e a educação ambiental.

*Equipa Eco-Escolas*



Podes ficar a saber mais sobre o projeto Eco-Escolas em  
<https://www.aeparede.edu.pt/projetos-3/eco-escolas/>



# Semana da Ciência e da Tecnologia 2025 no IPS



Os alunos do Curso Profissional de Técnico de Informática-Sistemas participaram na Semana da Ciência e da Tecnologia 2025, realizada na Escola Superior de Tecnologia de Setúbal (ESTSetúbal), do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS).

Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer de perto a oferta formativa da instituição, explorar as instalações e contactar com a comunidade académica e científica. Ao longo da tarde, participaram em diversas atividades práticas e demonstrativas, entre as quais:

- Mecânica Aero3D
- Virtual GameLab 3D (Informática)
- InovaTron Tech (Eletrónica, Automação e Robótica)
- Caça ao Tesouro & Hackaton Relâmpago

As atividades permitiram aos alunos envolverem-se em experiências interativas nas áreas da mecânica, programação, eletrónica e realidade virtual. A curiosidade e o entusiasmo demonstrados foram evidentes, com os alunos a revelarem grande interesse em participar

nos desafios e em experimentar a tecnologia de forma prática e aplicada.

A visita mostrou-se extremamente enriquecedora, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas, motivação para a continuidade dos estudos e para o contacto direto com contextos reais de aprendizagem científica e tecnológica.

*Professor Rui Ressurreição*







# **AI, robôs e muita curiosidade**

Os alunos das turmas 10.º e 11.º do Curso Profissional de Técnico de Informática-Sistemas participaram numa visita de estudo ao BPI AI Innovation Garden, no espaço BPI All in One, no Saldanha, em Lisboa.

Durante a visita, os alunos mergulharam no mundo da Inteligência Artificial, explorando uma exposição interativa onde puderam contactar com robôs humanoides, cães-robô e avatares em tempo real. Através de experiências práticas e demonstrativas, foi possível perceber como a IA está cada vez mais presente no nosso dia a dia e a transformar diferentes áreas da sociedade.

A curiosidade esteve sempre presente e os alunos mostraram-se muito interessados, participativos e entusiasmados com as atividades propostas, aproveitando a oportunidade para colocar questões e experimentar tecnologias de ponta.

Esta visita foi uma experiência diferente e muito motivadora, que permitiu aos alunos contactar de perto com tecnologias emergentes e refletir sobre os desafios e oportunidades do futuro digital, despertando o interesse pela inovação, pela ciência e pelas profissões ligadas à área tecnológica.

*Professor Rui Ressurreição*







# Vitamimos

No dia 10 de dezembro, recebemos, na turma 6.º F, a Rita e a Margarida, que são nutricionistas do centro de educação alimentar - Vitamimos, na Quinta da Alagoa. Fizemos a receita de panquecas coloridas com corantes naturais, a cenoura e os espinafres. Cada um de nós conseguiu fazer e ver o processo de produção dessas panquecas deliciosas. Quando as panquecas estavam prontas, as nutricionistas metiam uma rodela de banana e mel nas panquecas para quem quisesse e gostasse. No fim da sessão, quatro alunos da turma efetuaram o resumo e agradeceram a sessão às duas nutricionistas, pois nós gostamos muito porque foi bastante interativa e esperamos que voltem rápido, para fazerem a segunda sessão.

*Alunas Carminho Silveira, Marta Gomes, Matilde Vieira - 6.º F*





# Projeto piloto com o Lupa Grupo de Teatro



O Lupa Grupo de Teatro, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais e em parceria com o Fórum Municipal contra a Violência Doméstica, dinamizou quatro sessões ao longo dos meses de novembro e dezembro dirigidas a toda a comunidade educativa.

Esta iniciativa teve como objetivo envolver alunos, docentes, assistentes operacionais, assistentes técnicos e encarregados de educação, promovendo a reflexão e a sensibilização para diferentes formas de violência, com especial enfoque no bullying, na violência no namoro e na violência de género.

No âmbito deste projeto, o Lupa Grupo de Teatro apresentou quatro espetáculos-debate, especialmente concebidos para os diferentes públicos. Através do teatro, estes momentos proporcionaram uma abordagem dinâmica, participada e próxima da realidade dos participantes, incentivando a reflexão crítica, a partilha de experiências e a aprendizagem conjunta.

Estas sessões contribuíram para um maior diálogo e consciencialização sobre temas fundamentais para o bem-estar individual e coletivo, englobando os diferentes públicos da comunidade escolar.

*Susana Mendonça - Animadora Sociocultural*



# Visita de Estudo ao Museu da RTP



No dia 16 de dezembro, a turma do 12.º I (2.º turno) do curso profissional de Técnico de Design de Comunicação Gráfica realizou uma visita de estudo ao Museu da RTP, onde teve a oportunidade de conhecer de perto a história da rádio e da televisão em Portugal.

Durante a visita, os alunos exploraram diferentes espaços expositivos, contactaram com equipamentos históricos e tiveram a oportunidade de gravar conteúdos e experimentar algumas das técnicas de produção utilizadas nos media. Esta experiência permitiu aprofundar conhecimentos sobre a evolução dos meios de comunicação social e o seu impacto na sociedade portuguesa.

Esta atividade constituiu uma experiência enriquecedora, promovendo o contacto direto com o património cultural e mediático nacional.

*Professora Bárbara Soares*





# Visita de Estudo ao JI Almirante Nunes da Matta

No dia 28 de novembro de 2025, a turma 12.º L do curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde realizou uma visita de estudo ao Jardim de Infância Almirante Nunes da Matta, na Parede, no âmbito da UFCD 6577 – Cuidados de Saúde Infantil.

Durante a manhã, participamos nas várias atividades que estavam a ocorrer nas salas. Destacou-se a aula de Educação Física no pátio, com as crianças de 2/3 anos, que seguiam com entusiasmo as indicações do professor. Nós também fomos convidados a integrar a aula e a realizar os exercícios propostos.

Além disso, acompanhamos outras atividades, como jogos com legos, plasticina, quebra-cabeças, desenhos, entre outras.

Foi possível observar que havia crianças de diferentes nacionalidades, algumas ainda com pouco domínio da língua portuguesa, o que tornou a comunicação um pouco mais desafiante.

No geral, foi uma manhã muito enriquecedora que nos permitiu conhecer melhor as dinâmicas e o trabalho desenvolvido no Jardim de Infância.

*Aluna Carolina Marques*



# Visita de Estudo à Companhia Nacional de Bailado



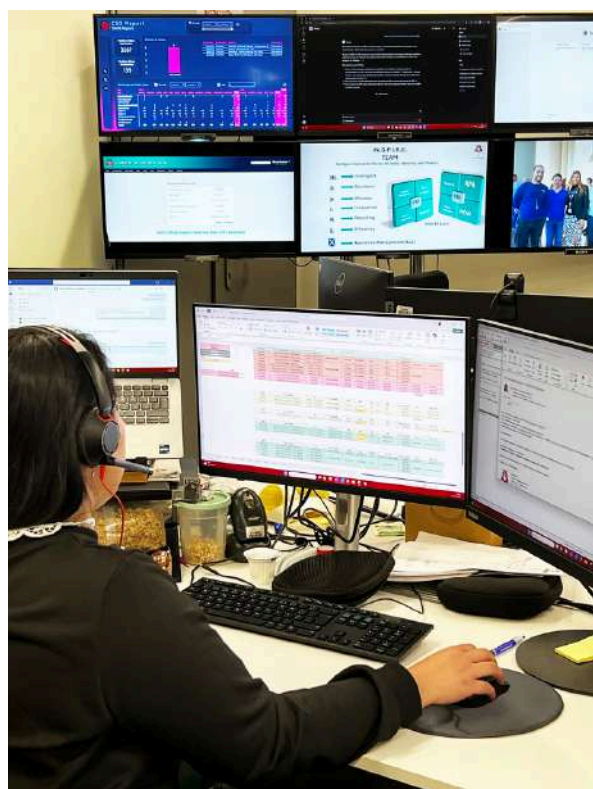
No dia 17 de dezembro, as alunas do 12.ºM do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea realizaram uma visita de Estudo à CNB, para assistirem ao Bailado “Romeu e Julieta” de John Cranko, com música de Sergei Prokofiev. Esta visita teve como objetivo consolidar conhecimentos técnicos e artísticos adquiridos na disciplina de Técnica de Dança Clássica, através da observação direta de uma obra coreográfica de referência, promovendo a formação cultural das alunas e contactando com repertório clássico interpretado por uma companhia de excelência nacional.

*Professora Vanessa Bengala*





# Visita de Estudo à Vodafone Portugal



Os alunos das turmas 11.º e 12.º, do Curso Profissional de Técnico de Informática-Sistemas, realizaram uma visita de estudo à Vodafone Portugal, onde tiveram a oportunidade de conhecer de forma mais aprofundada o trabalho desenvolvido pela empresa Inetum no contexto desta grande operadora de telecomunicações. Durante a visita, os alunos ficaram a conhecer o papel da Inetum enquanto parceira tecnológica da Vodafone, contactando com projetos ligados ao desenvolvimento de software, gestão de sistemas de informação, transformação digital e soluções tecnológicas aplicadas a um ambiente empresarial de grande escala.

Ao longo da visita, foram apresentadas diferentes áreas de intervenção da empresa, bem como exemplos concretos de projetos em curso, permitindo aos alunos compreender melhor o funcionamento de equipas técnicas, os desafios do setor das tecnologias de informação e as competências valorizadas no mercado de trabalho. A visita foi marcada pelo interesse e participação ativa dos alunos, que colocaram questões e demonstraram curiosidade sobre as áreas profissionais, percursos formativos e oportunidades de carreira associadas ao setor das tecnologias e das telecomunicações.

Esta experiência revelou-se enriquecedora, proporcionando aos alunos um contacto direto com o mundo empresarial e com realidades tecnológicas atuais, contribuindo para uma visão mais abrangente das oportunidades existentes na área das Tecnologias da Informação.

*Professor Rui Ressurreição*





# Visita a lares e Hospital Sant'Ana

## Atividade de Solidariedade promovida por EMRC e EMRE

As disciplinas de Educação Moral Religiosa Católica (EMRC) e Educação Moral Religiosa Evangélica (EMRE) promoveram a venda de postais de Natal da associação "Sol sem fronteiras", no Agrupamento de Escolas da Parede, no âmbito da construção do primeiro jardim de infância inclusivo em Marrere, Moçambique. Em paralelo com a vendas desses postais, as professoras acompanhantes, Vera Cruz e Teresa Costa, com os alunos de diferentes ciclos deslocaram-se ao Lar da Bafureira, Lar da Cruz Vermelha, Lar das Irmãs Hospitaleiras e ao Hospital de Sant'Ana para entregar os postais escritos por vários alunos e restante comunidade escolar. Também foram distribuídos bolinhos confeccionados na escola de Santo António, cantou-se canções... foi uma experiência enriquecedora e muito gratificante para todos.

*Professoras Cláudia Martins e Vanda Viegas*





# Visita de Estudo CriArte

No passado dia 4 de dezembro, as alunas do 12.º M do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea realizaram uma visita de estudo à CriArte by Cascais Jovem, onde tiveram a oportunidade de assistir ao espetáculo de dança contemporânea "WATERHOLE" da coreógrafa Maria Ramos, interpretado pelas alunas do 3.º ano da licenciatura da Escola Superior de Dança. A atividade teve como objetivo proporcionar uma experiência artística enriquecedora, permitindo às alunas observar as técnicas e a expressão artística no palco, além de estimular a sua criatividade e o seu desenvolvimento na área da dança. A iniciativa visou complementar a formação prática e teórica, reforçando o vínculo entre o ensino e as artes performativas. A peça foi bem recebida pelas alunas, que destacaram a importância de poderem estar em contacto com a realidade profissional.

*Professora Vanessa Bengala*



# Visita de estudo ao Museu Nacional de Etnologia



No dia 2 de dezembro, a turma do 12.º F visitou o Museu Nacional de Etnologia, em Belém. Os alunos assistiram a uma visita guiada à exposição “Desconstruir o Colonialismo, Descolonizar o Imaginário”, que consiste em esculturas e artefactos provenientes de África, dos países que foram colonizados por Portugal. Foi feita uma resenha histórica onde foram desfeitos alguns mitos da descolonização.

*Professor Ivo Silva*



## Ginasticar a Brincar

Foi uma manhã diferente e nem a chuva impediu a sua realização. No dia 9 de dezembro, as turmas do 2.º ano do Agrupamento foram até ao Pavilhão Desportivo da Escola Básica de Santo António, que durante 2 horas se encheu de miúdos e movimento.

Promovida pelo Desporto na Escola da Câmara Municipal de Cascais, decorreu o Ginasticar a Brincar, atividade organizada e enquadrada pelos professores de Educação Física da ESAP e pelos alunos do 11.º ano do curso profissional de Desporto do AE de Carcavelos. Foi assim que cerca de uma centena de alunos tiveram a oportunidade de se mexer, brincar e saltar, atravessaram “pontes” e “túneis”, ultrapassaram barreiras, treparam, rolaram, rodopiaram, sempre com grande animação, convívio e alegria.

*Professora Luísa Guimarães*





# O Espaço vem à escola

## Ciência Viva

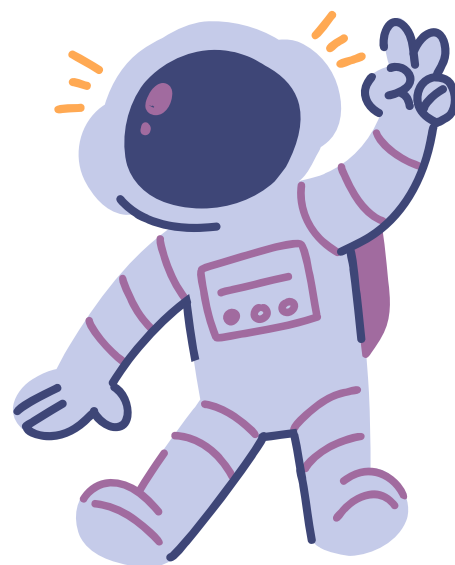
### O Treino do Astronauta

Alunos das Escolas Básica de Sto. Antônio e Secundária Fernando Lopes-Graça tiveram o privilégio de receber o Doutor Duarte Conchinhas, nos dias 29 de outubro, 5 e 7 de novembro, que lhes proporcionou a palestra “O Treino do Astronauta”. O Dr. Duarte, investigador no Hospital de Santa Maria, representa o CEMA – Centro de Estudos de Medicina Aeroespacial - e falou aos alunos sobre o seu treino físico diário e regime alimentar e do doutoramento que está a desenvolver para se candidatar à seleção internacional de astronautas, que ocorre de cinco em cinco anos.



Nestas sessões, foi abordado o cronograma diário de um astronauta na Estação Espacial Internacional – EEI e a importância do exercício físico para a manutenção da saúde nas condições extraordinárias de microgravidade da estação. Reforçou que a prática regular de exercício físico é importante para a saúde, sendo fundamental em todas as idades. Referiu algumas profissões relacionadas com o Espaço e falou do programa Astronauta por um dia, desafiando os nossos alunos das turmas A, B, C, D, G e H do 7.º ano, A, C e E do 9.º e ainda os alunos do 11.º e 12.º ano do curso de Ciências e Tecnologias a candidatar-se ao referido programa.

*Professoras Sónia Fonseca e Susana Dias*



# Workshop de Técnica de Dança Contemporânea



As alunas do 12.º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea participaram num workshop de Dança Contemporânea, integrado na unidade de formação de Repertório, orientado por um bailarino da Companhia de Dança Olga Roriz. Durante o workshop, foi desenvolvido trabalho coreográfico a partir da peça Treze gestos de um corpo, de Olga Roriz, que será apresentada no espetáculo do Curso.



Este contato direto com o repertório de uma das mais relevantes criadoras da dança contemporânea portuguesa constituiu uma experiência de grande valor artístico e pedagógico. Para além da aprendizagem da obra, o bailarino procurou desenvolver competências técnicas e artísticas, promovendo uma maior consciência corporal, integração mental e qualidade interpretativa. A experiência contribuiu de forma significativa para a preparação artística e profissional das alunas.

*Professora Vanessa Bengala*





# Conversa com o ex-aluno Frederico Mittermayer

## Percurso após o Ensino Secundário



No dia 4 de dezembro, no anfiteatro da escola, no âmbito das disciplinas de Filosofia e de Cidadania e Desenvolvimento, as turmas 10.ºB, 10.ºC, 11.ºB e 12.ºF assistiram a uma palestra - conversa com o ex-aluno da escola, Frederico Mittermayer.

Este jovem está a finalizar o curso de Educação Física, na Faculdade de Motricidade Humana, é atleta de triatlo e professor de surf, inclusive de dois dos alunos que estavam presentes no auditório. Num ambiente descontraído, deu a conhecer o seu percurso académico e desportivo, destacando entre outros aspetos, como conciliar estudos com treinos e vida pessoal. O seu lema de vida é "cada desafio é uma oportunidade de crescimento". O seu percurso e estilo de vida revelou-se inspirador, pelo empenho, pela motivação, bem como pela resiliência revelada no esforço e na persistência com que encara e luta pela conquista dos seus objetivos. O balanço da atividade foi muito positivo. Os alunos gostaram bastante da iniciativa, estiveram atentos e participaram ativamente na conversa com o nosso ex-aluno Frederico.

*Professora Dulce Mestre*





# A Arte de Ver com Direitos

Na Semana dos Direitos e Liberdades, os alunos do 9.º D e do 11.º I do curso profissional de Técnico de Design de Comunicação Gráfica contribuíram com uma exposição de trabalhos desenvolvidos, respetivamente, nas disciplinas de Educação Visual e Comunicação Visual. Estes tiveram a oportunidade de encarar a arte como um espaço de intervenção e reflexão, articulando os conteúdos de cada disciplina com o tema dos Direitos Humanos.

Os alunos do 9.º D trabalharam a perspetiva, criando uma narrativa a partir de uma pintura de um artista, à qual introduziram um grafite do artista Banksy, relacionando-o com um tema dos Direitos Humanos.

Já os alunos do 11.º I exploraram graficamente diversos princípios da Teoria da Gestalt, com o objetivo de representar um dos direitos presentes na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

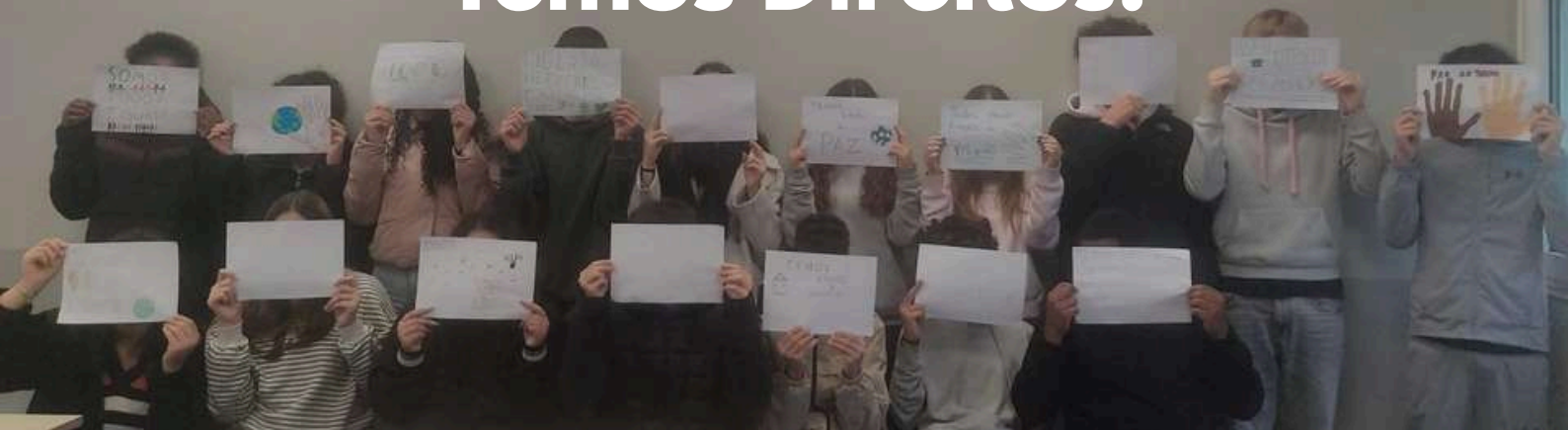
Paralelamente, os alunos do 10.º I, iniciaram, também na disciplina de Comunicação Visual, durante a mesma semana, um trabalho de análise e de pintura com contraste cromático, pormenores das obras O Triunfo da Morte, de Pieter Bruegel, o Velho, e A Liberdade Guiando o Povo, de Eugène Delacroix, cujo resultado será posteriormente exposto à comunidade escolar.

*Professora Inês Soares*





# “Temos Direitos!”



Durante o mês de dezembro, a professora bibliotecária, Ana Escudeiro, dinamizou com as turmas do 8.º A e do 9.º E a atividade “Temos Direitos”. Aprendemos que estes direitos, que são trinta, estão no documento “Declaração Universal dos Direitos Humanos”, proclamada em 1948, depois da Segunda Guerra Mundial. O documento foi escrito para proteger as pessoas, mas, infelizmente, não é respeitado em todos os países.

Todos temos direito à habitação, à alimentação, à educação, à saúde e até ao repouso e ao lazer. No final da apresentação, houve uma parte prática em que fizemos um desenho relacionado com os direitos humanos. Foi uma sessão que nos ensinou muito e nos fez dar valor aos direitos que temos.

*Alunos Tomás Rodrigues, 8.º A*





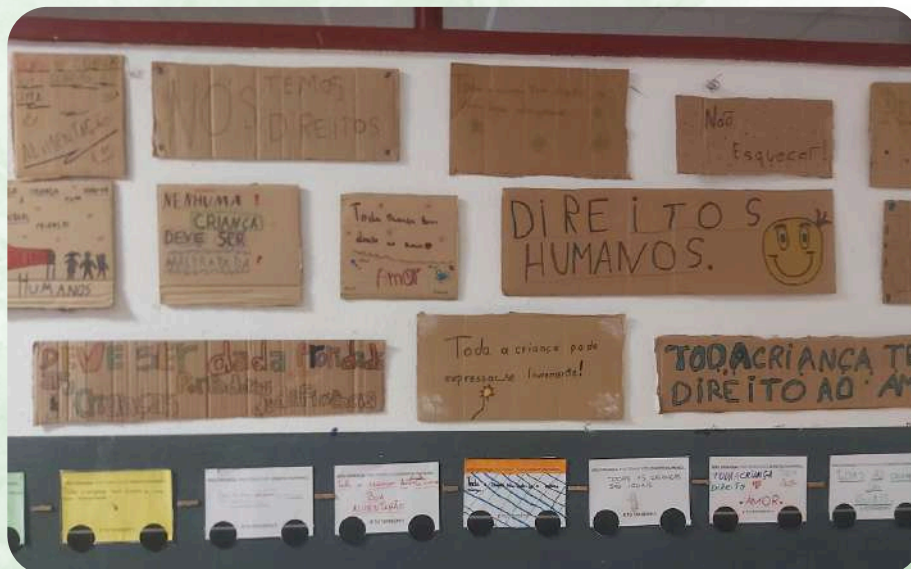
# Direitos das Crianças

Nas aulas de Cidadania, fizemos uns cartazes sobre os Direitos Humanos das Crianças. Em cartões escrevemos alguns dos direitos que temos. Também fizemos o comboio dos Direitos Humanos e nas carruagens escrevemos uma frase ou uma palavra sobre os Direitos Humanos. Os trabalhos foram expostos no corredor da biblioteca. E não foi só isso. Na aula de Cidadania nós também vimos dois vídeos sobre esse tema. O primeiro mostrava pessoas no OeirasParque a beberem cacau quente que lhes era oferecido, quando perguntavam se gostavam do sabor, as pessoas diziam que não estava nada bom e que era muito amargo, nessa altura mostravam um cartaz em que se viam muitos meninos a trabalharem em África nos campos de cacau e aparecia a mensagem “Amarga é a vida dos meninos que trabalham nos campos de cacau”.

No segundo vídeo, vimos um grupo de crianças que foi visitar o Aeródromo de Tires para experimentarem um simulador de avião. Ficamos a perceber que existem muito mais pilotos homens do que mulheres.

Com estas atividades percebemos e achamos que é muito importante termos Direitos Humanos em qualquer idade e profissão.

*Alunos Afonso Machado, Jasper Sousa, Miguel Machado, Yara Andrade - 6.º F*





# Oceanos de Plástico

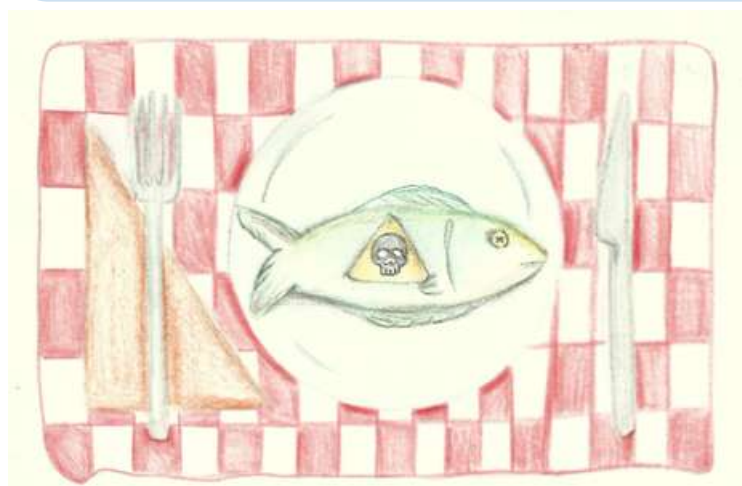
Nas aulas de Cidadania vimos dois filmes: Oceanos de Plástico (<https://vimeo.com/170027305>) e Mar de Plástico (<https://vimeo.com/188689632>).

A partir destes dois filmes, nós destacamos os problemas que mais nos preocupam e que devem merecer a preocupação de todas as pessoas, como por exemplo; a morte de seres vivos aquáticos, as enormes quantidades de lixo atirado para o mar, a ingestão de plásticos por seres vivos aquáticos e consequente ingestão pelos humanos de toxinas plásticas e a utilização massiva do plástico no dia a dia.

Para estes problemas apontamos soluções: utilização dos sacos plásticos numa perspetiva de reutilização; promover campanhas de sensibilização à escala mundial para a reciclagem de todas as embalagens plásticas; manter o litoral limpo, desenvolver técnicas que permitam que navios “aspirem” o plástico existente no oceano, diminuir o consumo de produtos em embalagens plásticas.

Da nossa parte, gostaríamos de sensibilizar todos os alunos e famílias, professores e funcionários para as consequências do uso do plástico, para tal, podem ver os filmes nos links disponibilizados. Passem a palavra, pequenos gestos fazem a diferença. Só temos um Planeta.

*Alunos da turma 7.ºE*



# Projeto Literacia Digital leva a programação e a robótica ao 4.º ano



No âmbito do Projeto Literacia Digital, os alunos das turmas 11.º e 12.º, do Curso Profissional de Técnico de Informática-Sistemas, dinamizaram atividades de iniciação à programação com os alunos do 4.º ano das Escolas Básicas de Santo António e do Murtal.

As sessões tiveram como principal objetivo introduzir os alunos mais novos aos conceitos básicos de programação e robótica, através da utilização de robots mBot2. Com o apoio dos alunos do ensino profissional, os alunos do 4.º ano aprenderam a programar o sensor ultrassónico, permitindo que os robots se deslocassem de forma autónoma e detetassem obstáculos, ajustando o seu comportamento em função do ambiente.

As atividades decorreram num ambiente prático e participativo, promovendo a curiosidade, o raciocínio lógico e o contacto direto com tecnologias digitais de forma simples e adequada à idade dos alunos. Ao mesmo tempo, os alunos do 11.º e 12.º desenvolveram competências de comunicação, responsabilidade e colaboração, assumindo um papel ativo na dinamização das sessões.



O Projeto Literacia Digital terá continuidade no próximo semestre, com a realização de novas atividades, reforçando a literacia digital.

*Professor Rui Ressurreição*







# 1.º Encontro de Padel Escolar

Data: 10 de Dezembro de 2025

Local: Oeiras Padel Academy

Professor Responsável: Jorge Santos

Desporto escolar – Padel

Público-alvo: alunos do Núcleo de Desporto escolar de Padel

Outros intervenientes: Alunos de alguns Agrupamentos de Escolas de Cascais e Oeiras

Descrição: Competição de Padel



Decorreu no dia 10 de dezembro de 2025, no Oeiras Padel Academy, o 1.º encontro de Padel do Desporto Escolar envolvendo quatro agrupamentos de Escolas de Cascais e Oeiras, num total de 46 alunos. O balanço foi bastante positivo e a competição decorreu num ambiente calmo, descontraído, de constante entusiasmo e de fair-play. Os resultados alcançados pelos alunos do Agrupamento de Escolas de Parede foram os seguintes :

No Escalão de **Iniciadas Femininas**: 1.º lugar para a dupla constituída pelas alunas Sofia Lousada e Madalena Martins; 2.º lugar para a dupla constituída pelas alunas Maria Catita e Margarida Fernandes.

No escalão de **Iniciados Masculinos**: 2.º lugar para a dupla constituída pelos alunos Gonçalo Conceição e Francisco Abrantes; 4.º lugar para a dupla constituída pelos alunos Francisco Jorge e Frederico Branco; 5º lugar para a dupla constituída pelos alunos Rodrigo Destapado e David Estrelado; 7.º lugar para a dupla constituída pelos alunos Gonçalo Lousada e Henrique Silva.

*Professor Jorge Santos*



# Manhã dedicada às raquetas na ESFLG



Numa fria manhã de inverno, a 19 de dezembro de 2025, o Grupo de Educação Física da Escola Secundária Fernando Lopes-Graça promoveu uma atividade desportiva integrada na Semana dos Direitos Humanos, destacando a modalidade de Badminton como forma de celebrar a igualdade, o respeito e a participação de todos.

A iniciativa reuniu 75 alunos do ensino secundário, de ambos os sexos, que competiram, de forma equilibrada e inclusiva, ao longo de vários jogos e desafios. A organização procurou valorizar não apenas o desempenho físico, mas também princípios fundamentais como a cooperação, a equidade e o fair play.

Um dos aspetos mais apreciados da atividade foi o facto de a arbitragem ter sido assegurada pelos próprios jogadores, incentivando a autonomia, o sentido de responsabilidade e o respeito mútuo. Esta dinâmica permitiu que os alunos experimentassem não só o papel de atletas, mas também o de mediadores e gestores do jogo.

Apesar das baixas temperaturas, o ambiente no pavilhão foi marcado pela tranquilidade e pelo convívio desportivo, com os participantes a demonstrarem entusiasmo e espírito de camaradagem. Professores e alunos destacaram a oportunidade de experimentar uma modalidade menos habitual e de reforçar valores associados aos Direitos Humanos através do desporto.

A manhã terminou com um balanço muito positivo e com a vontade expressa de repetir iniciativas semelhantes, reforçando o papel da escola como espaço de inclusão, participação e bem-estar.

*Professores João Vale e José Aguiar*





# Torneios Interescolares de Desporto OP JOVEM

O tão desejado torneio interescolas vai finalmente concretizar-se !!!

Será realizado nos dias 4 e 11 de março e surge da vontade manifestada pelos nossos alunos no âmbito do OP Jovem 24/25, tendo sido a proposta vencedora.

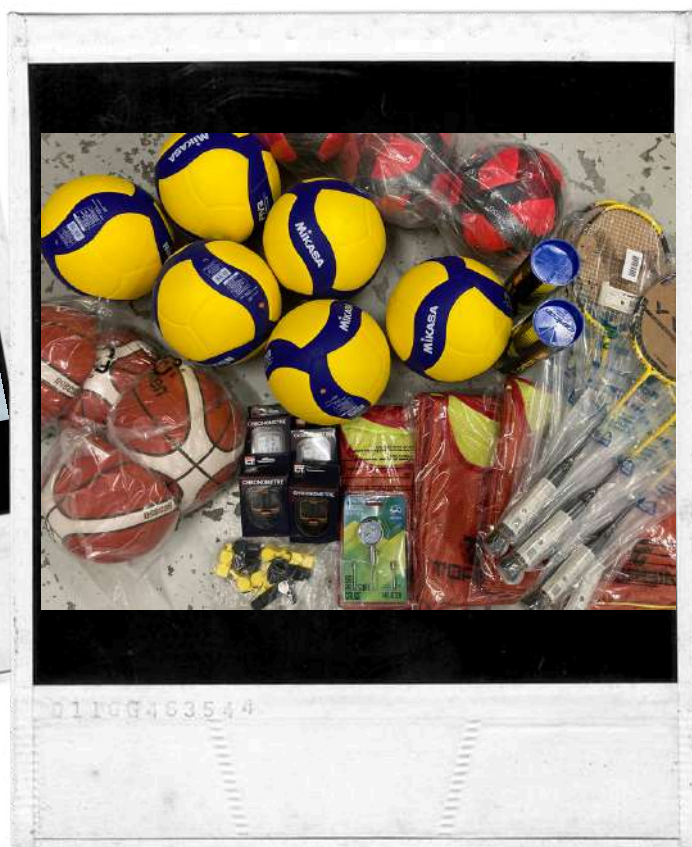
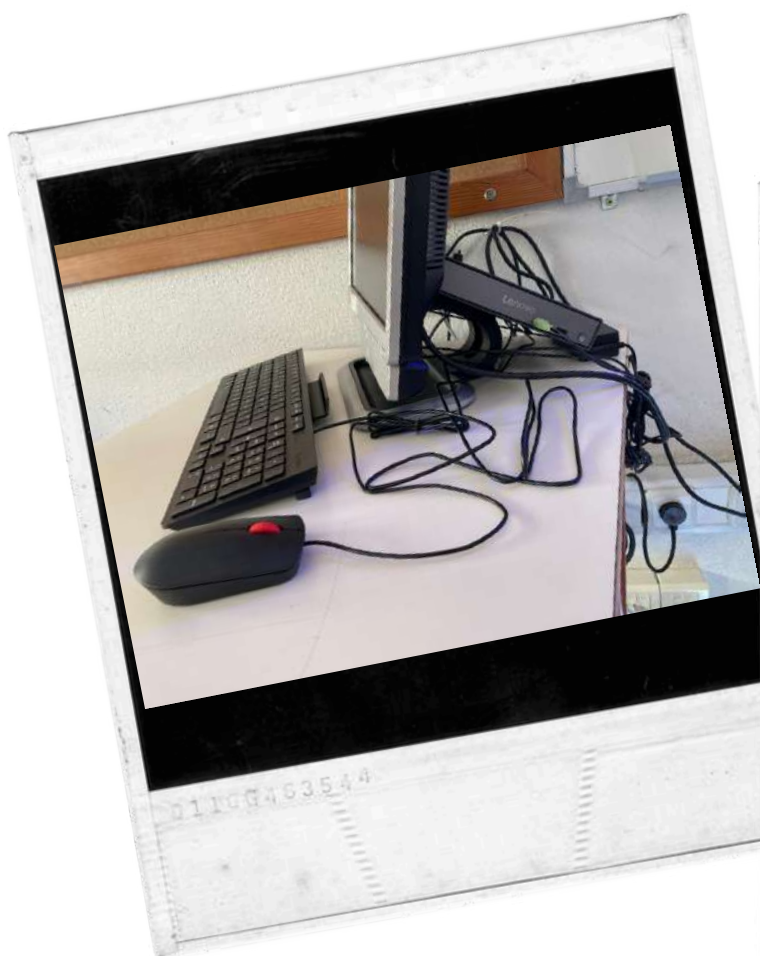
Espera-se que constitua mais um momento de plena integração, união e convívio entre alunos das escolas de proximidade, através da prática de atividades física e desportiva.

Mas ainda não é tudo...!!!

E porque as ideias dos nossos alunos constituem um importante farol para a melhoria das suas condições de trabalho, o OP Jovem 24/25 permitiu ainda equipar dez salas de aula com novos computadores, substituindo os antigos que já acusavam “algum cansaço”.

Uma vez mais, o Orçamento Participativo Jovem e a CMC a proporcionarem aos nossos jovens a possibilidade de serem os principais responsáveis por uma mudança que se pretende cada vez mais democrática e participativa.

*Professora Paula Oliveira*







## Fitting de Pontas Balletto



Com o objetivo de proporcionar às alunas do 12.ºM do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea conhecimento técnico especializado sobre o calçado de pontas e os critérios necessários para a sua correta seleção, realizou-se, no dia 10 de dezembro, uma visita de estudo à loja Balletto. Pretendeu-se, ainda, apoiar a preparação das alunas para o início ou continuidade do trabalho de pontas, de acordo com os conteúdos da disciplina de Técnica de Dança Clássica.

*Professora Vanessa Bengala*





# Apresentação musical



No dia 9 de dezembro, pelas 10.05h no auditório da Escola Secundária Fernando Lopes Graça, as turmas 7.ºA e 12.ºM apresentaram duas músicas "Imagine" de John Lennon (7.ºA) e "Para mudar o destino", canção original composta pelas alunas da turma 12.ºM. Assistiram a esta apresentação as turmas 7.ºC e 7.ºD e os professores acompanhantes. Esta apresentação ocorreu no âmbito da Semana dos Direitos Humanos, do plano anual de atividades e do plano cultural de escola.





# Concerto



## “Que o amor nos salve”



No dia 10 de dezembro, a Orq'Graça apresentou o Concerto “Que o amor nos salve” dedicado aos temas da paz, guerra, amor e igualdade de género. Este concerto, no âmbito da Semana dos Direitos Humanos, do plano anual de atividades e do plano cultural de escola, teve duas apresentações, a primeira para turmas convidadas da parte da manhã e aberta à comunidade, às 18h. Esta última apresentação contou com a participação do Coro AEP. Estiveram presentes membros da Direção, da União de Freguesias, muitos encarregados de educação e famílias, professores e funcionários. Foi um concerto emotivo que demonstrou o talento dos alunos participantes.

*Professora Leonor Mendinhos*

## Coro AEP no Mercado de Natal

No dia 19 de dezembro, o Coro AEP atuou no Mercado de Natal organizado pela Associação de Estudantes. Cantaram quatro canções de natal. Foi um momento de partilha, com várias escolas de dança e ginástica, com associações diversas num espaço aberto a toda a comunidade.

*Professora Leonor Mendinhos*





# Criação de árvores de Natal



As disciplinas de Educação Moral Religiosa Católica (EMRC) e Educação Moral Religiosa Evangélica (EMRE) promoveram para toda a comunidade escolar a actividade da criação de árvores de Natal com sete valores humanos em materiais reciclados e recicláveis. Os alunos participaram e as árvores estão expostas sendo eleitas as quatro melhores pela Coordenadora da Escola de Santo António, Professora Vilma Eusébio. Estas receberão um prémio dado pelas professoras de EMRC e de EMRE que idealizaram o concurso.

Os alunos de EMRC do 1.º ciclo e do 5.º ano criaram marcadores com temas relacionados com o Natal para levarem para casa e ao mesmo tempo abordaram o significado do Natal. Da mesma forma, os alunos de EMRE do 1.º ciclo criaram, manualmente, um presépio para ser colocado ao lado da árvore de Natal, de forma a também lembrar o verdadeiro significado do Natal.

*Professoras Cláudia Martins e Vanda Viegas*



# Amigo Secreto de Natal



No dia 18 de dezembro, os alunos da turma 6.º F realizaram a descoberta do seu amigo/colega secreto de Natal. Cada aluno foi dando pistas físicas e psicológicas do seu amigo/colega secreto, para a turma tentar descobrir. No fim, e ao mesmo tempo, cada um abriu o presente que tinha recebido. O papel dos embrulhos foi colocado no ecoponto azul que está na sala, para ser reciclado. Foi uma aula repleta de boa animação, muita curiosidade, abraços e de um encontro marcado para 2026.

*Professor Marco Mendes*







# Campanha de Natal Solidária “Mercearia Natalícia”

Os alunos do Agrupamento de Escolas de Parede e as suas famílias todos os anos letivos participam nas campanhas solidárias de Natal do Agrupamento e da comunidade local, demonstrando um forte espírito de entreajuda.

Este ano não foi exceção e o Agrupamento promoveu uma recolha de bens para a Mercearia Social do Centro Comunitário e Paroquial de Parede, reforçando a parceria de longa data com esta entidade e respondendo às necessidades mais próximas da comunidade escolar. A iniciativa contou com a participação das professoras de Educação Moral e Religiosa Católica e Evangélica, bem como da animadora sociocultural, da assistente social e de assistentes operacionais.

A campanha foi alargada a todas as escolas do Agrupamento e ciclos, tendo a comunidade educativa respondido de forma muito positiva, com alunos, pais e encarregados de educação a contribuírem generosamente.

O Agrupamento de Escolas agradece a todos os participantes pelo contributo e espírito solidário, que fizeram desta campanha um verdadeiro exemplo de cooperação e solidariedade.

*Raquel Luís, Assistente Social do AEP*



2025

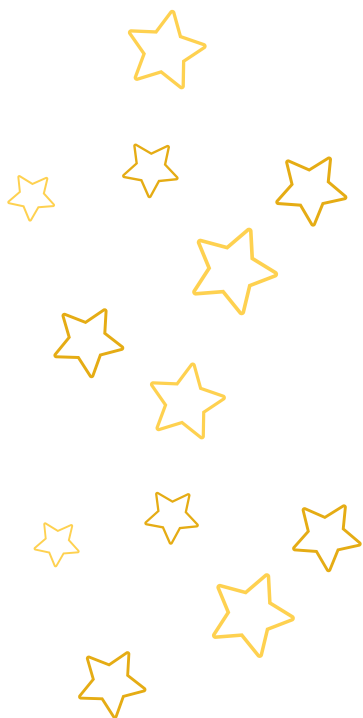
# Mensagem da Associação de Pais



Nesta época especial, a Associação de Pais deseja a toda a comunidade educativa um ano de 2026 cheio de alegria, paz e união! Celebrando o que verdadeiramente importa: a família, os afetos e os laços que nos ligam. Que possamos partilhar momentos simples, mas cheios de significado, valorizando o tempo juntos e o amor que nos une. Agradecemos a todos – pais, alunos, professores e funcionários – pelo empenho e espírito de colaboração. Que o novo ano traga paz, saúde, esperança e muitas oportunidades de crescimento em conjunto.

Ana Rosado (Presidente da APESFLG)

Para quem não recebeu o nosso postal de Natal ...



## ATÉ AO PRÓXIMO NÚMERO!

Segue o nosso perfil de Instagram em [www.instagram.com/aeparede](https://www.instagram.com/aeparede)

Para mais informações, consulta o site do Agrupamento de Escolas de Parede em [www.aeparede.edu.pt](http://www.aeparede.edu.pt)

Se tens sugestões de melhoria, partilha connosco!  
Usa o endereço [gab.comunicacao@aeparede.edu.pt](mailto:gab.comunicacao@aeparede.edu.pt)  
**“Lemo-nos” de novo no próximo mês!**

