

# GERAÇÃOOCIC



115 anos  
1907-2022  
COLÉGIO INTERNATO  
DOS CARVALHOS

REVISTA COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS ANO 22 | NÚMERO 1 | 2023



**AS ATIVIDADES DE  
COMPLEMENTO CURRICULAR  
(ACC) OFERECIDAS PELO  
COLÉGIO INTEGRAM-SE NAS  
SEGUINTEs ÁREAS:**

Departamento Desportivo  
Departamento de Psicologia e  
Orientação Vocacional  
Outras Atividades

**METAS EDUCATIVAS:**

Combinação de sucesso entre:  
Formação Humana  
Formação Científica  
Formação Tecnológica  
Cidadania  
Boa Preparação Física  
Ensino de Qualidade

**CURSOS SECUNDÁRIOS COM  
PLANOS PRÓPRIOS:**

Química, Ambiente e Qualidade  
Biotecnologia  
Animação Sócio-Desportiva

Eletrotecnia e Automação  
Eletrónica e Telecomunicações  
Informática

Contabilidade e Gestão  
Informática de Gestão  
Marketing e Estratégia Empresarial

Línguas e Relações Empresariais  
Assessoria Jurídica e Documentação  
Património e Turismo

Artes e Indústrias Gráficas

**CLUBES:**

Clube de Arduíno  
Clube Internacional  
Clube de Pintura  
Clube de Terapia não Verbal  
Clube de Fórum de Filosofia  
Clube Causas Juntam Pessoas  
Clube dos Sopranos  
Clube MAT 12  
Clube de Luz e Som  
Clube de Fotografia

# EDITORIAL



**PAULO PINHO**  
ADMINISTRADOR DO CIC

Este ano, o nosso Colégio vai comemorar os 115 anos de vida, sendo uma das mais antigas instituições de ensino privado de Portugal.

É um percurso longo que atravessa vários ciclos sociais e políticos de profunda transformação no país e no mundo.

No país, passámos de um país rural, pobre, atrasado e fechado ao mundo para um país da União Europeia, ocidentalizado e aberto ao exterior.

No mundo, também tudo mudou: a globalização, a valorização do papel da mulher na sociedade, a aceitação da diferença e a importância que se atribui à educação, enquanto direito fundamental das crianças e jovens e enquanto fator determinante para uma sociedade mais justa, mais democrática e economicamente competitiva.

O Colégio, enquanto instituição educativa, foi, e é, o reflexo fiel do país e do mundo em que se integra.

Tal é por demais evidente na memória fotográfica existente do CIC, de tempos idos.

Com o pretexto da comemoração dos 115 anos, o Sr. Emídio Silva, chefe da secretaria, ele próprio ex-aluno do CIC e portador de parte dessa memória, tem feito a revisitação ao passado da nossa escola, recolhendo documentação escrita e fotográfica que nos remete para um passado tão diferente da realidade em que vivemos atualmente - um passado em que os alunos usavam fardas e em que era possível comer três pratos ao jantar na cantina! Eram outros tempos, outros ritmos e outros públicos, em que tudo parecia mais simples e em que tudo era mais previsível.

Seria mesmo assim? Faz sentido ser saudosistas desse tempo? Duvido, pois foram, igualmente, tempos de fortes convulsões sociais e políticas, de guerras na Europa, de pobreza, de emigração, que, com certeza, tiveram impactos na vida quotidiana dos então alunos do Colégio...

Hoje, olhando para trás pela lente da câmara que cristalizou esses instantâneos, ficou apenas a aparente bonomia e a alegria estampada nos rostos dos fotografados, escondendo tudo o que era menos bom.

Das nossas vivências, tendemos a guardar na nossa memória as melhores recordações, as experiências positivas de amizade e de camaradagem da infância e da juventude, e - ainda bem que é assim - a esquecer o que é menos positivo, por exemplo, a pedagogia, ou melhor a falta dela, que havia nesses tempos. Não deixa, contudo, de ser surpreendente constatar as profundas alterações sociais e educativas que o Colégio reproduziu e que constam desse fantástico acervo histórico. São evidentes nos exemplos triviais do dia a dia como a indumentária excessivamente formal, comparando com a informalidade (descuidado?) de hoje, ou nas atividades - inconcebíveis no mundo atual em que prevalece o "politicamente correto" -, como uma garraída (imagine-se o que se diria da ausência de respeito pelos animais e da temeridade de tal organização pelos riscos envolvidos para os participantes), mas, sobretudo, a prova de que existia uma realidade social profundamente injusta, em que o acesso ao ensino era reservado apenas para alguns, de uma elite socioeconómica.

A sociedade mudou e o Colégio também! E ainda bem...

Hoje, aceitamos que a escola é dos jovens, que estes são naturalmente irreverentes e inconformados com os padrões vigentes - porque vão "mudar o mundo" -, que a escola é o meio em que os menos favorecidos podem aceder, por mérito, ao chamado "elevador social", que a escola deve transfor-

mar a sociedade pela sensibilização das crianças e jovens, os cidadãos do futuro, para o progresso humano, que inclui a aceitação da diversidade cultural, étnica, de orientação sexual e que o respeito pelos animais e natureza - "a nossa casa comum" - é uma prioridade até para a nossa sobrevivência enquanto espécie.

Numa sociedade em acelerada mudança, o Colégio mantém o desafio: garantir a elevada qualidade educativa e formativa de sempre.

Para a concretização deste objetivo, há que ter uma ideia exata de quem somos enquanto escola, isto é, sermos fiéis à nossa (id)entidade de um estabelecimento de ensino orientado para a vertente profissionalizante, do que queremos enquanto projeto educativo e do que fazer para conseguirmos a adesão dos outros à nossa identidade e projeto.

Para tal, é preciso ter uma liderança esclarecida e uma equipa motivada e comprometida com o caminho a trilhar.

Esperemos que todos sejamos capazes de estar à altura destes desafios e que consigamos honrar, hoje, uma herança tão rica e tão longa como é a do Colégio Internato dos Carvalhos.

## FICHA TÉCNICA:

**Propriedade** Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) **Diretor** Evaristo Moreira **Chefe de Redação** Isidro Pinheiro **Colaboradores nesta edição** Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos e Causas do CIC; Paula Oliveira; Curso AJD; Curso de Biotecnologia; Isabel Cristina Faria; Sónia Teixeira; 12.º AJD, via científica; Ana Cadete; Curso de Artes e Indústrias Gráficas; Maria Manuel Saavedra; Balbina Neves; Gabriel Santos, 12.º CGM1; Rosa Reis; Fernanda Belém, GDCM; Edite Pereira; Filipe Camarinha; Emília Macedo; Ana Gonçalves; Teodora Barbosa; Ana Beatriz Ribeiro, do 12.º LR; Francisca Sá Couto, do 12.º PT; Alunos do 12.º IG e CG; Fabiana Dias e Madalena Pereira, do 12.º AG; António Silva; Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto; Vítor Daniel; **Revisão** Pedro Figueiredo **Fotografia** Comunidade Educativa **Design Gráfico** Rui Tibério

**Morada:** Rua do Moeiro, s/n - Carvalhos 4415-133 Pedroso VNG **Telefone:** 22 786 09 20 **e-mail:** geral@cic.pt **www:** cic.pt

# SUMÁRIO

- 03\_ [Editorial](#)
- 05\_ [Nota do chefe de redação](#)
- 06\_ [Quadro de Excelência](#)
- 08\_ [Abertura Oficial do ano letivo](#)
- 10\_ [Receção dos alunos do 10.º ano](#)
- 12\_ [Início das aulas, 12 de setembro](#)
- 13\_ [Apresentação do Projeto "Jovens Cuidadores"](#)
- 14\_ [Palavras no Caminho](#)
- 15\_ [Apresentação do Projeto "Jovens Cuidadores" aos pais](#)
- 16\_ [Leonor Antunes convocada para a Seleção Nacional de Andebol](#)
- 17\_ [Aluna do CIC distinguida pela Rotary Club de Gaia](#)
- 18\_ [Tiago Sousa convocado para a seleção Nacional de Andebol](#)
- 19\_ [Vitor Soares, Ex-aluno do CIC, distinguido no Boeira Garden Hotel Porto](#)
- 20\_ [Cristiano Soares, ex-aluno do CIC, 2.º prémio nos '3 MHT Thesis Competition](#)
- 21\_ [Miguel Lopes, reconhecido com prémio de mérito](#)
- 22\_ [Duarte Nóbrega, ex-aluno do CIC, medalha de ouro](#)
- 23\_ [Eliana Sousa, ex-aluna do CIC, recebe prémio CIDNUR, de Investigação Clínica](#)
- 24\_ [Aluna Beatriz Milheiro e a ex-aluna Kátia Silva, vencem o "All Dance World"](#)
- 25\_ [Mariana Rocha, ex-aluna do CIC, pinta peça histórica do Museu de Anatomia do ICBAS](#)
- 26\_ [Reunião de pais dos alunos do 10.º ano](#)
- 27\_ [Comemoração do Dia do Professor](#)
- 28\_ [Dia do Patrono, Dia do Colégio](#)
- 30\_ [Sessão Académica Solene CIC 22/23](#)
- 34\_ [Mercadinho de Natal 22/23](#)
- 36\_ [Decorações de Natal no CIC](#)
- 38\_ [Celebração de Natal do CIC](#)
- 40\_ [Desfile de Pais Natal na Associação Pró-Infância de Pedroso](#)
- 41\_ [Ceia de Natal dos colaboradores do CIC](#)
- 43\_ [Presença dos alunos do CIC na Vila Natal da J.F. de Pedroso](#)
- 44\_ [A Matemática e o Pai Natal](#)
- 45\_ [As Palavras Ganham Sentido quando concretizam ações](#)
- 46\_ [Ser+ Projeto CIC do 12.ºEA ET](#)
- 47\_ [SOS Higiene: Bem essencial](#)
- 48\_ [Bolsa de Voluntariado - Projeto da Junta de Pedroso-Seixezelo, divulgada no CIC](#)
- 49\_ [100+2: Ultrapassada a meta inicial na campanha "100 Mocilhas para S. Tomé"](#)
- 50\_ [Ação de Formação "Melhor Escola" do jornal "O Gaiense", no CIC](#)
- 51\_ [Protocolo entre o CIC e o jornal "O Gaiense"](#)
- 52\_ [Alunos do CIC participaram no BEBRAS](#)
- 53\_ [Falar Saúde n.º 1-Recomeçar](#)
- 54\_ [Falar Saúde n.º 2-Recentrar a energia](#)
- 55\_ [Falar Saúde n.º 3-Apoiar, não estigmatizar](#)
- 56\_ ["Biotalk" com Andreia Oliveira e António Lage](#)
- 57\_ ["Biotalk" com Ilda Pires](#)
- 58\_ ["Biotalk" com Tânia Tavares](#)
- 59\_ [Palestra sobre Métodos de Transformação de Plantas](#)
- 60\_ [9 Meses, Tempo para Gerar Vidas](#)
- 61\_ [AJ Esclarece: Educar para o direito](#)
- 64\_ [AJ Esclarece: Rússia e Ucrânia](#)
- 65\_ [MIBE - Mês Internacional das Bibliotecas Escolares](#)
- 66\_ [Dia do Microrganismo](#)
- 68\_ [Palestra "Melanoma Solar"](#)
- 69\_ [XL Olimpíadas Portuguesas da Matemática](#)
- 70\_ [Creativity Camp no CIC](#)
- 71\_ [Tecnologia CMYK+ da Xerox apresentada aos alunos de AIG do CIC](#)
- 73\_ [Projeto "CRP em 30 minutos" no CIC](#)
- 74\_ [Visita de estudo à Quinta dos Castelares](#)
- 76\_ [Visita de estudo às unidades hoteleiras "Acta the Avenue Hotel" e Pur Oporto Boutique Hotel](#)
- 77\_ [Open Day - Visita de estudo à Forvia](#)
- 78\_ [Visita de estudo à APPC - Ser+](#)
- 79\_ [Visita de estudo aos Arquivos do Porto e à Casa do Infante](#)
- 81\_ [Visita de estudo à Casa da Arquitetura e ao Museu de Serralves](#)
- 83\_ ["Fora da Caixa" na ESBUC](#)
- 84\_ [Experiência Sensorial no CIC](#)
- 86\_ [Dia Mundial do Turismo no CIC](#)
- 87\_ [Tem a palavra... João Costa](#)
- 88\_ [Semana 1 do Mês Internacional da Biblioteca Escolar](#)
- 89\_ [Semana 2 do Mês Internacional da Biblioteca Escolar](#)
- 90\_ [Semana 3 do Mês Internacional da Biblioteca Escolar](#)
- 91\_ [Semana 4 do Mês Internacional da Biblioteca Escolar](#)
- 92\_ [Celebração do centenário de Saramago no CIC](#)
- 94\_ [Empreendedorismo e inovação: Tema de conversa com Sandra Poupinha](#)
- 95\_ [Halloween no CIC](#)
- 97\_ [Exposição de aquarelas dos alunos do 11.º AG em 21/22](#)
- 102\_ [Semana Europeia do Desporto](#)
- 104\_ [Semana Europeia do Desporto para o 10.º ano](#)
- 106\_ [Corta-Mato CIC](#)



**NOTA DO CHEFE  
DE REDAÇÃO  
ISIDRO PINHEIRO**

**“O MUNDO  
NÃO ENTENDEU  
O CAMINHO DA PAZ”  
(PAPA FRANCISCO)**

Este lamento do Papa Francisco deveria tocar e desafiar cada Ser Humano a ser construtor da Paz.

Terminámos o 1.º período com a Celebração de Natal, com o nascimento do Salvador, um tempo que deveria ser de Paz e de Esperança. No entanto, parecem duas realidades muito distantes, pois, infelizmente, a violência, a guerra, o desejo pelo poder, a falta de ética e de transparência continuam bem presentes no meio da Humanidade, basta ver a comunicação social diariamente.

O ano 2022 foi um ano muito triste, mas esperemos que o novo ano seja um ano de (re)descoberta dos Valores que nos fazem engrandecer e proteger a Dignidade da Vida Humana, promovendo e fomentando uma educação nos e para os Valores, como nos diz a Parábola do Semeador: “(...) uma outra parte ainda caiu em terra boa e deu frutos, produzindo trinta, sessenta e até mesmo cem vezes mais do que tinha sido plantado.” - Mc 4:20.

Oportunamente, como sociedade, se protegemos e tivermos todos os cuidados necessários com a semente, teremos uma “boa colheita”.

O planeta sofre não só com a guerra, mas também com a falta de cuidado pela Casa Comum, por isso a responsabilidade ambiental tem de ser uma preocupação da Humanidade, é urgente agir mais e discursar menos, como dizia Mahatma Gandhi, “a diferença entre o que estamos a fazer e o que somos capazes de fazer resolveria a maior parte dos problemas do mundo”. Infelizmente, ainda são muito poucos os que se preocupam com as alterações climáticas e a consequente destruição do planeta e da Vida.

Voltando ao Papa Francisco, que, numa homília de Natal, convidava a “abraçar o melhor presente de Natal, Cristo Vivo”, afirmando que “Em Jesus, manifestou-se a graça, a misericórdia, a ternura do Pai: Jesus é o Amor feito carne. Não se trata apenas dum mestre de sabedoria, nem dum ideal para o qual tendemos e do qual sabemos estar inexoravelmente distantes, mas é o sentido da vida e da história que pôs a sua tenda no meio de nós.” (Papa Francisco: Homília, Natal de 2013)

Que o nascimento do Salvador nos desafie a transformar o nosso coração para novas atitudes e ações, que sejamos cada vez mais capazes, individual e coletivamente, de transformar as Palavras em Ações, sobretudo em Boas Ações.

Votos de um 2023 repleto das Bênçãos de Deus!

# QUADRO DE EXCELÊNCIA



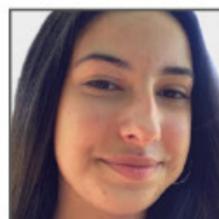
COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS

2021/2022

10.º



Ana Filipa Costa Ferreira

António Pedro  
Nunes SoaresCarlota de Castro  
Ribeiro e Pereira Sobral

Lara Rocha Neto

Maria Luís Ferreira  
Leite de Resende

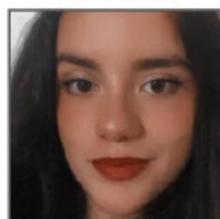
Maria Soares da Silva

Ricardo Fernandes  
OliveiraSara Filipa  
Fontes CardosoAlexandre Dinis  
Alves TeixeiraIris Filipa  
Seabra Botelho

Rafael Da Costa Matos



Roksolana Artymovych

Carolina Cunha da Rocha  
Fernandes FerreiraDaniel Filipe  
Feiteira GomesDiana Cristina  
Oliveira FélixFrancisca Ariana  
Cardoso Silva

Maria Soares Freitas

Matilde Lowden da Silva  
Pedrosa Araújo

Diogo Alves Rocha



11.º



Afonso Ferreira Azevedo

Carolina Ribeiro  
Quadros Teixeira

Diogo da Costa Alves

Maria Eduarda  
Reis BrandãoMiguel Borges  
Maia FerreiraNuno Fernando  
Carvalho Alves

Pedro da Costa Mendes



Rafael Neves Ferreira

Rafaela Lopes  
Pinto de OliveiraRosa Marisa  
da Silva AlmeidaSara Krishna  
Batista PatelAndré Reis Rocha  
Tavares Vieira

Fabiana Campos Costa

João Pedro  
Azevedo Guedes

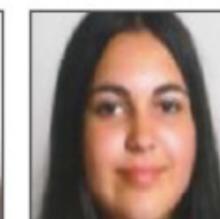
Leonor Teixeira Ferreira



Maria Martins Moreira



Inês Magalhães Santos

Sara Filipa  
Gonçalves FerreiraGabriel de Oliveira  
SantosMatilde Gonçalves  
Correia

Nuno Tavares Baptista



Igor Daniel Lima Sá

Maria de Fátima  
da Silva Ferreira

Marta Costa Ferreira

Matilde Domingos  
Meireles PinhoMiriam de Almeida  
Póvoas

Filipa Ferreira Pinho



Tiago Lima Oliveira

**12.º**  
VIA CIENTÍFICA



**Maria Monteiro Ferreirinha**  
Química, Ambiente e Quali.



**Beatriz dos Santos Freitas Marques Moura**  
Química, Ambiente e Quali.



**Alcía Martins Alheiro**  
Biotecnologia



**Guilherme Carvalho Marello**  
Biotecnologia



**Mariana Filipa Tavares Gomes**  
Biotecnologia



**Mariana Ribeiro Lebre**  
Biotecnologia



**David Gonçalves Oliveira**  
Animação Sócio Desportiva



**Matilde Elísio Silva**  
Animação Sócio Desportiva



**Carlos Miguel Neves Carvalho**  
Eletrotecnia e Automação Ind.



**João Pedro Pereira dos Santos**  
Eletrotecnia e Automação Ind.



**Miguel Oliveira Santos**  
Eletrotecnia e Automação Ind.



**Alexandre Domingues Ferreira**  
Elétrica e Telecom.



**Teresa Maria Leite da Costa**  
Elétrica e Telecom.



**João Pedro Castanheira da Costa Abreu de Sousa**  
Informática



**Xavier Costa Dias de Sousa Guimarães**  
Informática



**Inês Salvador Rocha Soares**  
Contabilidade e Gestão



**Moisés Santos Sá Ferreira**  
Contabilidade e Gestão



**Pedro Pinheiro de Andrade**  
Contabilidade e Gestão



**Daniela Filipa Pereira e Silva**  
Informática de Gestão



**Joana Mafalda de Araújo Grancho**  
Marketing Estratégia Emp.



**Diana Filipa Monteiro Martins Vidal**  
Assessoria Jurídica e Doc.



**Diogo Teixeira Lamego**  
Assessoria Jurídica e Doc.



**Bruno Filipe Santos Ferreira**  
Química, Ambiente e Quali.



**Carolina Lima Soares**  
Biotecnologia



**Lisa Bernardes Pereira**  
Biotecnologia



**Mariana Silva Almeida**  
Biotecnologia



**Gonçalo Moreira Amorim**  
Animação Sócio Desportiva



**Guilherme José Rodrigues Pimental Borges da Silva**



**Hugo Miguel Mota Couto Silva**  
Eletrotecnia e Automação Ind.



**Diogo Fernandes Faisca**  
Elétrica e Telecom.



**Samuel Costa Ferreira**  
Elétrica e Telecom.



**João Pedro Pereira Carvalho da Silva**  
Informática



**Mariana Amorim da Silva**  
Contabilidade e Gestão



**Filipa Pinho da Silva**  
Informática de Gestão



**Gonçalo Oliveira Bastos**  
Informática de Gestão



**Gustavo Carvalho Fortuna**  
Informática de Gestão



**Matilde Nunes Soares**  
Informática de Gestão



**Catarina Alves de Sá Pereira**  
Marketing Estratégia Emp.



**Luís Miguel Portela Peixoto**  
Marketing Estratégia Emp.



**Maria dos Santos Silva**  
Marketing Estratégia Emp.



**Maria Raquel Claro Cabral**  
Marketing Estratégia Emp.



**Bárbara Monteiro Pinto**  
Línguas e Relações Emp.



**Carlota da Assunção Silva Baptista**  
Línguas e Relações Emp.



**Inês Marques Rodrigues**  
Línguas e Relações Emp.



**Nuno Rafael da Silva Teixeira**  
Línguas e Relações Emp.



**Emely Dejaille Oliveira Souza**  
Assessoria Jurídica e Doc.



**Joana Francisca Ribeiro Azevedo**  
Assessoria Jurídica e Doc.



**Rafaela de Sousa Nogueira**  
Assessoria Jurídica e Doc.



**Helena Carvalho Dias**  
Património e Turismo



**Ana Rita da Rocha Pereira**  
Artes e Industrias Gráficas



**Beatriz Pinto Ferreira**  
Artes e Industrias Gráficas

**MEDALHA DE 25 ANOS DE SERVIÇO**



Ana Teresa Coutinho Costa  
Maria Alice Teixeira Viveiros  
Maria José Pinto Moreira da Silva  
Nuno Cordeiro Barros de Oliveira

# ABERTURA OFICIAL DO ANO LETIVO 2022/23

LEMA PARA O TRIÉNIO 2022/23 A 2024/25  
“DESDE A PALAVRA”

Após um período de férias, o CIC assinalou a abertura oficial do ano letivo 2022/23 no dia 5 de setembro, dia em que se deu o reencontro de todos os colaboradores que fazem parte da “Família CIC”.

É sempre uma grande alegria regressar a CASA, ainda mais quando este regresso acontece junto de Maria, por quem Santo António Maria Claret tinha um carinho especial, também por isso a Congregação se chama Congregação dos Filhos do Imaculado Coração de Maria, ou Missionários Claretianos.

O primeiro momento deste reencontro realizou-se no Santuário do Coração de Maria, pelas 10h00, para a celebração da Eucaristia – uma celebração que teve como propósito promover o encontro connosco próprios, uns com os outros e com a PALAVRA de Deus.

Presidiu à Celebração o Sr. Pe. José Maia e concelebrou o Sr. Pe. João Luís Escaleira, Presidente do Conselho Diretivo do CIC e Representante da Entidade Titular e responsável pela Pastoral Juvenil Vocacional (PJV) da Província de Fátima, respetivamente.

No momento da homília, o Sr. Pe. Maia começou por se referir ao lema da Congregação dos Missionários Claretianos para o triénio 2022/23 a 2024/25, a PALAVRA como Fonte de Inspiração. Continuou dizendo que Jesus é a PALAVRA, Deus fez-se Homem na Pessoa de Jesus. Fazemos parte de uma grande Comunidade Claretiana, por isso devemos procurar, nesta Comunidade, força e inspiração. Referiu-se ainda ao encontro de Zaqueu com Jesus, relatado no Evangelho, o qual mudou a vida de Zaqueu, operou nele uma transformação, uma mudança. Também a nossa vida é feita de encontros, desencontros e reencontros. Concluiu fazendo alusão à etapa que vamos iniciar e que faz parte de uma grandiosa missão, a de formar jovens, por isso, pedimos a Deus a Sua proteção, pelo que, durante esta etapa, devemos estar de alma aberta para estes reencontros.

Foi um momento de oração e reflexão carregado de simbolismo, pois, no momento de Ação de Graças, cada um dos presentes foi desafiado a escrever umas breves palavras por forma a sentir-se único - palavras essas que cada um deverá

guardar e ler num momento de maior fragilidade, quando sentir necessidade de uma palavra amiga.

No final da Celebração, o Sr. Pe. João Luís dirigiu algumas palavras a todos os colaboradores: começou por dizer que o Governo Provincial felicitava o CIC pelo caminho percorrido, pelo empenho e dedicação, que devíamos iniciar esta etapa com muita Esperança, pois é um ano especial, dado que serve, também, de preparação para a Jornada Mundial da Juventude 2023 (JMJ) e que, antes da JMJ, se realizará, nos Carvalhos, uma Pré-Jornada com Jovens Claretianos de todo o mundo. Terminou formulando votos de um bom ano letivo 2022/23.

Após este momento de interioridade e de reflexão, realizaram-se, em simultâneo, duas reuniões por setores: uma para os colaboradores docentes, na Biblioteca, e outra para os colaboradores não-docentes na cave 4 - momento em que foram partilhadas, pelos Órgãos Diretivos, várias informações e orientações fundamentais no início do ano letivo, de acordo com a realidade e especificidade de cada setor.

No final das reuniões setoriais, a hora foi de convívio e con-





# BEM-VINDO(A)S À CASA CIC!

## A PARTIR DE AGORA TAMBÉM FAZES PARTE DA “FAMÍLIA CIC!”

Os dias 8 e 9 de setembro de 2022 jamais serão esquecidos pelos novos alunos do 10.º ano (aproximadamente 350 dos mais de 800 candidatos que preencheram as vagas disponíveis) que acreditam que o CIC é a melhor solução para darem continuidade ao seu percurso acadêmico e ao seu projeto de vida, pois marcaram o início de uma nova etapa nas suas vidas - uma etapa que todos esperamos que seja coroada dos maiores sucessos pessoais e acadêmicos.

Durante estes dois dias, o CIC deu as boas-vindas às catorze turmas do 10.º ano que, a partir do ano letivo 2022-23, integram a “Família CIC”. São dois dias dos mais importantes das suas vidas.

Tudo foi preparado para que se sentissem em casa, por isso, dado o elevado número de turmas, toda a receção foi pensada e organizada antecipadamente ao pormenor, para que estes momentos sejam perpetuados no tempo.

Neste sentido, o cronograma previamente realizado foi dado a conhecer antecipadamente aos alunos para, também eles e as famílias, se organizarem com antecedência. Desta forma, foi possível dinamizar as atividades de integração dos novos alunos, conseguindo que cada uma das catorze turmas do 10.º ano tenha estado uma manhã ou uma tarde no Colégio.

Após a receção, realizada no átrio do Colégio, as turmas foram encaminhadas para o Centro Pastoral Sagrado Coração de Maria – Auditório Claret – junto ao Santuário e junto ao CIC, local onde o Presidente do Conselho Diretivo e Representante da Entidade Titular do CIC, Sr. P.e José Maia, bem assim como o Diretor Pedagógico do CIC, Eng.º Evaristo Moreira, deixaram uma mensagem de boas-vindas a todos os alunos.

Primeiro, o Presidente do Conselho Diretivo referiu a importância de sabermos gerir as expectativas; disse que, no CIC, tudo faremos para ajudar cada um a descobrir e identificar os seus talentos, ajudando a potenciá-los; referiu ainda que, para além de tudo fazermos para corresponder às expectativas dos alunos e das famílias, também procuraremos ser uma “Escola de Afetos”, pois a Formação Humana é uma das nossas prioridades.

Por sua vez, o Diretor Pedagógico começou por referir que, a partir de agora, também fazem parte da “Família CIC” e que, ao longo do percurso, irão perceber o porquê do CIC ser uma Família. Continuou afirmando que, no Colégio, existe uma

vasta equipa de pessoas qualificadas que tudo fará para que o caminho que agora iniciam seja um caminho pleno de sentido; disse que todos devemos procurar ser cada vez melhores, não na vertente académica (onde também nos devemos empenhar), mas que cada um deve esforçar-se por “ser a sua melhor versão como Ser Humano”. Referiu, ainda, a importância da responsabilidade no desenvolvimento integral de cada um.

O momento seguinte foi de apresentação das pessoas que, para além dos professores, acompanharão os alunos de forma mais próxima: os Tutores, os Vogais da Direção Pedagógica, os elementos do Gabinete de Psicologia e os elementos do Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos.

Seguiram-se alguns encontros e atividades promovidos pelo Gabinete de Psicologia, pelo Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos e pelos respetivos Tutores, encontros estes intercalados de um lanche oferecido pelo Colégio.

Nestes encontros, procurou-se que os alunos fortalecessem o seu auto e heteroconhecimento em contexto de turma, tivessem um primeiro contacto com a Identidade do CIC, enquanto Instituição Cristã e Claretiana, bem assim como ouvissem dos Tutores algumas orientações sobre o modo de funcionamento do Colégio, orientações imprescindíveis para quem vai iniciar uma nova etapa numa nova realidade – “sozinho vai-se mais rápido, mas acompanhado vai-se mais longe”.

Este primeiro dia no CIC será um momento que todos guardarão, certamente, na sua história de vida; será, provavelmente, um dos dias mais importantes das suas vidas, por isso deixamos aqui um registo fotográfico de alguns dos momentos vividos nestes dois dias.

No dia 12, iniciaremos as aulas para todos os alunos, pelo que se pode dizer que, a partir desta data, a “Família CIC” está completa e motivada para que, “DESDE A PALAVRA”, seja a força e inspiração da nossa ação educativa de que todos necessitamos para construirmos um futuro de Esperança, “olhando para a mais urgente, oportuno e eficaz”.



# 12 DE SETEMBRO INÍCIO DAS AULAS

CIC



## Início das aulas para toda “Família CIC”

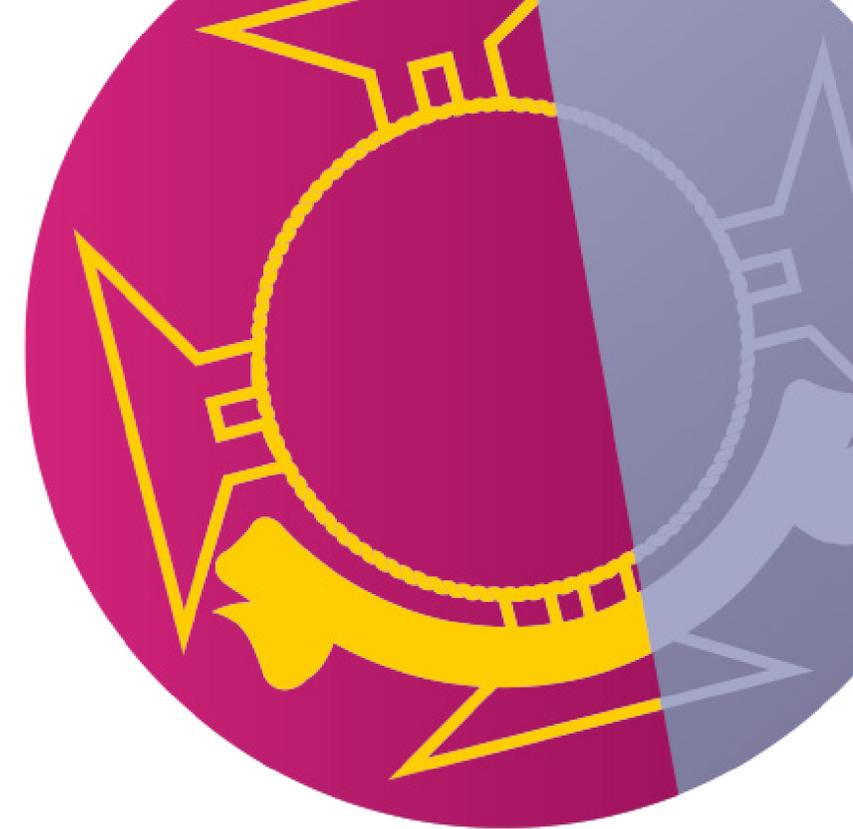
Após a recepção aos novos alunos, nos dias 8 e 9 de setembro, o dia 12 marcou o início das aulas para todos os alunos e, a partir deste dia, a “Família CIC” ficou completa e motivada para mais um ano letivo que se espera pleno de sucesso e alegria para toda a Comunidade Educativa.

O primeiro dia de aulas foi um dia de (re)encontros, dia para “pôr a conversa em dia”, pois as saudades já eram muitas, apenas atenuadas pela alegria e esperança do reencontro que se aproximava.

Antes das 8h30, hora de início das aulas, era evidente a vontade do abraço como forma de acolhimento e de eternizar este reencontro, era inequívoco o brilho no olhar das saudades que estavam prestes a terminar pela ALEGRIA de voltar à CASA CIC.

Para que este (re)encontro se transforme em mais um momento de muito significado para a “Família CIC”, compartilhamos algumas fotos e um pequeno vídeo com alguns testemunhos de alunos e professores que asseguram a Felicidade e a Alegria deste regresso à CASA CIC.

Que o ano letivo 2022/23 seja mais uma oportunidade de crescimento para todos e para cada um que integra a “Família CIC”. Como dizia o nosso Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, na recepção aos novos alunos, que cada um “se esforce por ser a sua melhor versão como Ser Humano”!



# APRESENTAÇÃO DO PROJETO “JOVENS CUIDADORES” AO CONSELHO DE TUTORES DO CIC

CIC

Realizou-se, na manhã do dia 7 de setembro, o Conselho de Tutores do CIC, órgão em que estão presentes todos aqueles que fazem um acompanhamento de grande proximidade aos alunos em toda a vida escolar.

Para além de estar previsto na ordem de trabalhos uma reflexão sobre o ano letivo que findou, bem assim como sobre o ano letivo que agora se inicia, este Conselho de Tutores revestiu-se de singular importância, uma vez que se iniciou com a apresentação do Projeto “Jovens Cuidadores” por parte de três elementos que integram a equipa de Gaia Sul do referido projeto.

O Projeto “Jovens Cuidadores” é uma iniciativa da PORTINCARERS – ASSOCIAÇÃO DE CUIDADORES DE PORTUGAL – esta Associação tem como objetivo “dar voz e visibilidade aos cuidadores informais e contribuir na construção de políticas nacionais e europeias”; o Projeto “JOVENS CUIDADORES” tem como finalidade “encontrar respostas de apoio que vão de encontro às necessidades dos/as jovens cuidadores/as,” sejam elas de âmbito, familiar, lúdico, pessoal, social e académico.

Este Projeto, uma parceria entre a Câmara de Gaia e a CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens), à qual o CIC também se associa, é uma mais-valia para nossa Comunidade Educativa, uma vez que permitirá identificar e ajudar jovens

que, porventura, se poderão encontrar numa situação de cuidadores informais, seja por doença de algum familiar ou por outras razões de ordem física e/ou psicológica.

Num primeiro momento, faz todo o sentido que o Projeto seja apresentado aos Tutores, pela proximidade que têm com os alunos, num segundo momento, os responsáveis do Projeto, num futuro próximo, virão ao CIC e farão a apresentação do Projeto “Jovens Cuidadores” às 42 turmas.

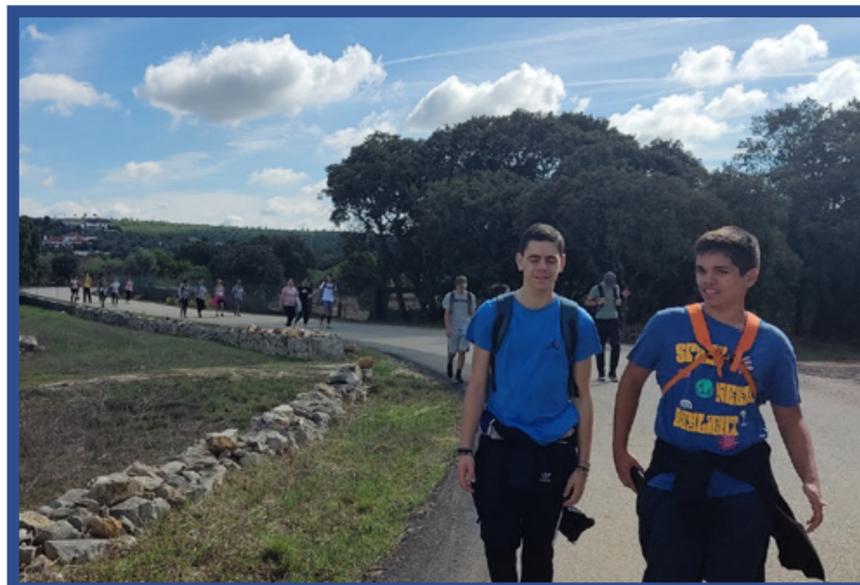
O Lema com que iniciámos este ano letivo e que será o Lema para o triénio 22/23 a 24/25 é “Desde a Palavra”, esta iniciativa contribui para que a Palavra se traduza em ações concretas, à semelhança de Santo António Maria Claret que sempre “olhou para o mais urgente oportuno e eficaz”, colaborando na materialização de alguns objetivos definidos no Projeto Educativo do CIC, designadamente “envolver ativamente toda a comunidade educativa na missão de educar/formar e promover uma educação humanista e inclusiva, que tenha em conta as características e condições individuais de cada aluno/a”.

Sempre com a nossa ação educativa centrada no aluno e na sua individualidade como Pessoa Humana, é desta forma que nos preparamos para receber os novos alunos, nos dias 8 e 9 de setembro, e para iniciarmos as aulas para todos os anos curriculares no dia 12 de setembro.



# “PALAVRAS NO CAMINHO”

Conselho de Pastoral  
e Gestão de Projetos



“Palavras no caminho” foi o mote de lançamento para mais uma atividade que o Conselho de Pastoral e Gestão de Projetos preparou para toda a Comunidade Educativa do Colégio Internato dos Carvalhos (CIC).

A proposta lançada era desafiante física e emocionalmente: uma caminhada de 20km, pelos caminhos de Santiago, em direção a Fátima.

Foram cerca de 40 elementos da nossa comunidade que responderam positivamente: alunos, pais, avós, amigos, professores e seus familiares - uma amostra da comunidade alargada que é o CIC, bem para além dos muros da escola.

Com um início previsto para as 9h00 na localidade de Fungalmaz (concelho de Torres Novas), partimos bem cedo do CIC, aproveitando a viagem para completar o descanso roubado à curta noite de sono. Retemperadas as forças com um reforço do pequeno-almoço, já na localidade de Fungalmaz, começámos o caminho com um momento de reflexão onde os participantes foram convidados a, durante o percurso, “escutarem Palavras”, permanecerem atentos, reflexivos e abertos à experiência do caminho. E foi uma experiência surpreendente para este grupo fazer o caminho: um grupo de desconhecidos saiu desta experiência com laços fortalecidos, músculos cansados, mas de coração cheio com tudo o que viveram e partilharam durante as cinco horas de caminhada. Construámos comunidade, demos sentido à confiança que, diariamente, famílias e escola depositam mutuamente para juntos apoiarmos o crescimento integral dos nossos alunos.

Resta recordar o momento da chegada ao Santuário de Fátima, sempre emotivo e especial pela proximidade que nos faz sentir da nossa Mãe Maria. Num momento de partilha final, cada um pôde expressar numa palavra o que foi para si este caminho, esta experiência: alegria, família, superação, conquista, amizade, gratidão, laços, partilha, união e sacrifício.

Esta visita ao Santuário de Fátima foi ainda aproveitada para reencontrar alguém que fez parte da comunidade durante 33 anos, o padre Joaquim Cavadas, agora a desempenhar funções de administrador da Casa de Acolhimento e Espiritualidade que os Missionários Claretianos têm em Fátima. Ficou o convite para nos visitar assim que lhe for possível.

O Conselho de Pastoral e Gestão de Projetos quis fazer deste caminho a primeira etapa que levará alguns dos nossos alunos a participar nas Jornadas Mundiais da Juventude em Lisboa durante o mês de agosto de 2023. Fica aqui o aviso para que fiquem atentos a este projeto.

# APRESENTAÇÃO DO PROJETO “JOVENS CUIDADORES” AOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

CIC



Conforme divulgado oportunamente, após a apresentação do Projeto “Jovens Cuidadores” por parte da equipa responsável de Gaia Sul do referido projeto, no passado dia 7 de setembro, a que se seguiu a divulgação a todas as turmas do CIC, foi a vez das responsáveis do Projeto o apresentarem aos Pais e Encarregados de Educação dos alunos que, numa primeira fase, se identificaram/sinalizaram como “Jovens Cuidadores” Informais.

Este momento privilegiado para conhecer o projeto e esclarecer eventuais dúvidas realizou-se em duas sessões distintas: a primeira para os Pais/Encarregados de Educação dos alunos do 10.º ano, no dia 27 de setembro, às 21h00, e a segunda no dia 6 de outubro, à mesma hora, desta feita para os Pais/Encarregados de Educação dos alunos do 11.º e 12.º anos, ambas a distância, via “Microsoft Teams”.

No final da apresentação do Projeto por parte da equipa responsável, o momento foi de esclarecimento de dúvidas e o modo de funcionamento do mesmo.

O Projeto “Jovens Cuidadores” é uma iniciativa da PORTINCARERS – ASSOCIAÇÃO DE CUIDADORES DE PORTUGAL – esta Associação tem como objetivo “dar voz e visibilidade aos cuidadores informais e contribuir na construção de políticas

nacionais e europeias”; o Projeto “JOVENS CUIDADORES” tem como finalidade “encontrar respostas de apoio que vão ao encontro das necessidades dos/as jovens cuidadores/as,” sejam elas de âmbito familiar, lúdico, pessoal, social e académico.

Este Projeto, uma parceria entre a Câmara de Gaia e a CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens), à qual o CIC também se associa, é uma mais-valia para nossa Comunidade Educativa, uma vez que permitirá identificar e ajudar jovens que, porventura, se poderão encontrar numa situação de cuidadores informais, seja por doença de algum familiar ou por outras razões de ordem física e/ou psicológica.

Esta iniciativa é mais uma forma do CIC “envolver ativamente toda a comunidade educativa na missão de educar/formar e promover uma educação humanista e inclusiva, que tenha em conta as características e condições individuais de cada aluno/a”, focando a ação educativa no aluno e na sua individualidade como Pessoa Humana e passando da “PALAVRA” a ações concretas.

Esta iniciativa é sinal de que estamos TODOS focados numa sinergia para o mesmo objetivo: CUIDAR dos nossos alunos/filhos/educandos.

# LEONOR ANTUNES CONVOCADA PARA A SELEÇÃO NACIONAL DE ANDEBOL

CIC

A Leonor Antunes, aluna do 12.º ano do Curso de Animação Sóciodesportiva, foi recentemente convocada para integrar o 1.º estágio da temporada da nossa Seleção Nacional de Andebol Sub-19, que se realiza em Lamego, entre os dias 26 de setembro e 2 de outubro.

Esta geração de atletas foi a que alcançou o 13.º lugar no “IHF U18 World Championship”, na Macedónia do Norte, e que inicia com este estágio a preparação de uma nova época.

A Leonor ocupa a posição de Pivô no Clube Jovem Almeida Garrett e vê agora o seu nome constar na lista de atletas convocadas para representar a Seleção Nacional Portuguesa Sub-19.

Parabéns, Leonor! Esta convocatória é resultado do teu trabalho, dedicação, empenho, determinação e entrega a esta modalidade.

Estamos todos a “torcer” para que o teu percurso na Seleção seja coroado dos maiores sucessos, pois o teu/vosso sucesso é o sucesso de todos nós.

Parabéns!



# ALUNA DO CIC DISTINGUIDA PELO ROTARY CLUBE DE VILA NOVA DE GAIA

CIC

O Rotary Club de Vila Nova de Gaia promove, todos os anos, uma entrega de prémios escolares. Esta iniciativa visa homenagear alguns alunos finalistas do concelho de Gaia que se destacaram pelo seu percurso académico do ano letivo anterior (2021-2022).

A Aluna do CIC, Alícia Martins Alheiro, foi um dos distinguidos nesta cerimónia, que se realizou no pretérito dia 29 de setembro.

A Alícia foi selecionada não só pelo mérito académico, mas também pela participação em diversas atividades, bem assim como por ser uma aluna que sempre revelou uma atitude e comportamento exemplares e uma participação ativa e empenhada no Projeto de Educação para a Cidadania da sua Turma.

Para além disto, a Alícia foi uma das vencedoras das Olimpíadas Portuguesas de Biologia e selecionada para representar Portugal nas IBO (Olimpíadas Internacionais de Biologia). Teve média final do secundário de 20 valores, manteve um nível de excelência na avaliação externa (Exames Nacionais) e completou a Via Científica do Curso com Planos Próprios (CPP) de Biotecnologia.

PARABÉNS, Alícia, que o teu futuro, agora na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, continue a ser coroado dos maiores sucessos pessoais, académicos e profissionais.

Nota: As fotos que acompanham esta notícia foram retiradas da página de Facebook do Rotary Clube de VNG.



---

# TIAGO SOUSA CONVOCADO PARA A SELEÇÃO NACIONAL DE ANDEBOL

CIC



O aluno Tiago Sousa, do 11.º ano do Curso de Biotecnologia, na passada terça-feira, foi convocado para integrar o Estágio e Torneio Tiby (França) da nossa Seleção Nacional de Andebol Sub-19, entre os dias 10 a 16 de outubro.

Muitos, parabéns e boa Sorte!

# ENTREGA DE PRÉMIOS VITOR SOARES, EX-ALUNO DO CIC DISTINGUIDO NO BOEIRA GARDEN HOTEL PORTO, CURIO COLLECTION BY HILTON

A coordenadora de Curso  
Sónia Teixeira



Vitor Soares, ex-aluno do Curso de Património e Turismo do CIC, depois de concluir o 12.º ano, foi convidado a integrar a equipa de “Front Office” do Boeira Garden Hotel Porto, Curio Collection By Hilton. Foi o local onde desenvolveu a sua Formação em Contexto de Trabalho (FCT) com elevação e onde foi distinguido como membro da equipa do mês.

Aluno exemplar, persegue o sonho de trabalhar na área do Turismo, tendo ingressado em Gestão Hoteleira, na ESHT do Instituto Politécnico do Porto, e acumulando funções na área da Hospitalidade na referida unidade Hoteleira. Neste sentido, recebeu mais um impulso para se formar na área, acrescentando valor à bagagem que foi enchendo, ao longo dos últimos três anos no CIC. Sabendo que a área carece de mão de obra qualificada, o Vitor será, sem sombra de dúvida, um elemento de qualidade a sobressair neste mercado tão versátil, personificando o lema deste ano do Dia Mundial do Turismo, “Rethinking Tourism”.

Parabéns, Vitor!

# EX-ALUNO DO CIC DO CURSO DE BIOTECNOLOGIA FOI VENCEDOR DO 2.º PRÉMIO '3 MHT THESIS COMPETITION'

Curso de Biotecnologia

Cristiano Soares, “sempre” aluno do Colégio do curso de Biotecnologia, concluiu o seu Doutoramento em Biologia, no passado mês de janeiro. Pelo seu percurso académico e resultados da sua investigação, foi selecionado, perante um júri nacional e um internacional, para o concurso ‘3 MHT Thesis Competition’. Este concurso, organizado no âmbito do maior congresso internacional de horticultura, realizou-se em agosto na cidade de Angers, França.

Durante 3 minutos, o Cristiano fez uma apresentação, em modo “pitch”, onde descreveu, de forma entusiasta, os principais resultados da sua investigação de Doutoramento para uma audiência de mais de 1000 participantes.

É com muito orgulho que partilhamos que o nosso “sempre” aluno, de entre os 10 finalistas concorrentes, arrecadou a medalha de prata, vencendo o segundo prémio, no valor de 2000 €, patrocinado pela Sociedade Francesa de Horticultura.

A ligação entre o Cristiano, atualmente Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto (FCUP), e o CIC tem-se mantido ativa ao longo dos anos, fruto da colaboração estabelecida na área da Formação em Contexto de Trabalho e nas disciplinas técnicas do Curso de Biotecnologia.



# MIGUEL LOPES, EX-ALUNO DO CIC, RECEBE PRÉMIO DE MÉRITO DA AMBIDATA – DIGITAL INOVATION SOLUTIONS & CONSULTING, LDA

CIC



É com muito orgulho e alegria que damos conhecimento de mais um sucesso de um ex-aluno do CIC, Miguel Lopes, que concluiu o Curso de Informática no ano letivo 2018/19.

A Ambidata tem acolhido alunos do Curso de Informática no âmbito da FCT (Formação em Contexto de Trabalho) desde o ano letivo 2018/2019, parceria essa que se tem mantido desde então tendo em conta os benefícios mútuos que tem gerado.

“A Ambidata – Digital Inovation Solutions & Consulting, Lda é uma das empresas tecnológicas portuguesas de referência e possui uma equipa altamente especializada. Tem os escritórios em Vila Nova de Gaia e Madrid, tendo iniciado atividade em 1999” (Sítio Oficial da Empresa).

No dia 25 de outubro, numa reunião com todos os colaboradores, a empresa atribuiu Prémios de Mérito a três dos seus colaboradores, sendo um deles o nosso ex-aluno Miguel Lopes.

O Prémio de Mérito atribuído ao Miguel deve-se à sua capacidade de “assumir novas responsabilidades na área do “Reporting”; de assumir novas responsabilidades no apoio aos consultores/Implementadores; e pela evolução e empenho que tem demonstrado sempre que é solicitado”.

PARABÉNS, Miguel, pela tua determinação e empenho, e por teres a capacidade de colocar em prática vários valores e virtudes profissionais fundamentais no exercício profissional e que constituem a verdadeira Competência Profissional, que se concretiza na confluência entre Saber-Fazer, Saber-Estar e Saber-SER.

Miguel, votos dos maiores sucessos para o teu futuro!

Nota: Informação e foto desta notícia retiradas do sítio e da página oficial do Facebook da Empresa Ambidata – Digital Inovation Solutions & Consulting, Lda.

# DUARTE NÓBREGA, EX-ALUNO DO CIC, E A SUA EQUIPA CONQUISTARAM MEDALHA DE OURO

Prof.ª Maria Manuel Saavedra,  
Coordenadora do Curso de Informática



A equipa “*Heroes of the C*” conquistou a medalha de ouro no mais prestigiado concurso de programação português - Maratona Interuniversitária de Programação (MIUP).

Dessa equipa fizeram parte os estudantes Duarte Nóbrega (3.º ano da Licenciatura em Ciência de Computadores, FCUP), Paulo Sousa (2.º ano do Mestrado Ciência de Computadores, FCUP) e Kevin Pucci (4.º ano do Mestrado Integrado em Medicina, ICBAS). O primeiro lugar garantiu à equipa da Universidade do Porto um lugar no “Southwestern Europe Regional Contest” (SWERC), a decorrer no início do próximo ano, no Politécnico de Milão, Itália.

O ex-aluno Duarte Nóbrega, enquanto aluno do Curso de Informática do CIC, que concluiu no ano letivo 2019/20, participou em vários concursos de programação para alunos do secundário, sempre com presença no pódio.

Parabéns ao Duarte por mais uma vitória, à sua equipa e ao professor Pedro Ribeiro, líder e treinador da delegação da FCUP na MIUP.

A informação e foto desta notícia foram retiradas da página oficial do “Facebook” da Universidade do Porto.

# ELIANA SOUSA, EX-ALUNA DO CIC, FOI UMA DAS INVESTIGADORAS A RECEBER O PRÉMIO CIDNUR DE INVESTIGAÇÃO CLÍNICA

CIC



É com imenso orgulho e alegria que nos associamos à partilha/divulgação de mais um sucesso de uma ex-aluna do CIC, Eliana Sousa.

Numa cerimónia realizada no pretérito dia cinco de novembro, a Eliana Sousa foi uma das investigadoras a receber o Prémio CIDNUR de Investigação Clínica com o artigo “Translation and Validation of the Indicators of Quality Nursing Work Environments in the Portuguese Cultural Context”. Este artigo tinha como objetivos adaptar cultural e linguisticamente a escala IQN-WE, originária da versão portuguesa, e avaliar as suas características psicométricas.

A Eliana frequentou o curso de Animação Sociodesportiva do CIC entre 2008 e 2011, atualmente é Enfermeira no Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa e Investigadora no Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), da Escola Superior de Enfermagem (ESEL).

“O CIDNUR, Nursing Research, Innovation and Development Centre of Lisbon, é uma unidade diferenciada da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) vocacionada para o desenvolvimento de atividades de Investigação e Desenvolvimento (I&D)”, tem como principal missão “desenvolver a investigação fundamental, aplicada e experimental em enfermagem, em linha com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e os princípios da Ciência Aberta” e é uma unidade de investigação de reconhecido mérito nacional e internacional que procura gerar valor e inovar, não só em enfermagem, mas na saúde em geral.

Parabéns, Eliana, por este reconhecimento, resultado do teu esforço, determinação, ambição e dedicação na defesa da Dignidade da Vida Humana, quer no exercício profissional da Enfermagem, quer na área da Investigação Científica.

Que o futuro te continue a brindar com os maiores sucessos pessoais e profissionais!

**PARABÉNS!**

Nota: Informação retirada do sítio institucional da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL).

# ALUNA BEATRIZ MILHEIRO E EX-ALUNA DO CIC, KÁTIA SILVA, VENCEM “ALL DANCE WORLD”

CIC



No passado mês de novembro, durante a semana de 23 a 29, a nossa aluna Beatriz Milheiro, da turma do 11.º QA, bem assim como a nossa ex-aluna Kátia Silva, participaram, pela primeira vez, na competição mundial de dança “All Dance World”, que decorreu em Orlando, Estados Unidos, tendo atingido excelentes resultados.

A sua participação só foi possível graças à classificação que atingiram no apuramento que ocorreu em Portugal, no Europarque, no mês de abril, em que ficaram no pódio juntamente com as suas colegas de equipa, com as quais dançou duas coreografias. Desta vez, nos Estados Unidos, apresentaram três coreografias: Jazz-Pré-jovens dos 11 aos 17 anos; Teatro Musical - Adultos e Jazz - Adultos. Nas três categorias, obtiveram o primeiro lugar,

juntamente com as suas colegas de equipa.

Durante os 5 dias de competição, tiveram também a oportunidade de participar em “workshops” com professores conceituados de diferentes países, assim como a possibilidade de conhecer bailarinos de outras nacionalidades: Chile, Uruguai, Honduras, Argentina, Estados Unidos da América, entre outros.

Foi uma experiência sem dúvida, muito enriquecedora e inesquecível.

Parabéns, Beatriz! Parabéns, Kátia! Parabéns a toda a equipa!

# EX-ALUNA DO CIC, MARIANA ROCHA, PINTA PEÇA HISTÓRICA DO MUSEU DE ANATOMIA DO ICBAS



Muito nos orgulham os percursos dos nossos ex-alunos, por isso é com imensa alegria que partilhamos mais um sucesso de uma ex-aluna do CIC, Mariana Maia Rocha, que frequentou o CIC entre 2015 e 2018 no Curso de Artes e Indústrias Gráficas.

A Mariana está a fazer um excelente percurso nas Artes Plásticas na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto (FBAUP) e já não é a primeira vez que damos conta de alguns sucessos da Mariana. Desta vez, a Mariana pintou uma peça histórica que se encontra exposta no Museu de Anatomia Prof. Nuno Grande, no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS), no corredor principal do Departamento de Anatomia desta instituição de ensino superior.

A figura retratada na pintura da Mariana foi doada por esta ao ICBAS e foi a primeira peça anatómica que o Museu de Anatomia Professor Nuno Grande obteve e, segundo a Mariana, retrata a “a relação dicotómica entre a vida e a morte”. “Chama-se Entre e toma como inspiração a primeira peça anatómica que o Museu de Anatomia Professor Nuno Grande obteve, da autoria do próprio fundador e antigo docente do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS).”

Parabéns, Mariana, por mais este sucesso alcançado, fruto do teu talento, paixão e dedicação, mas, principalmente, por pintares com os “olhos do coração” colocando sentimentos e emoções nos teus trabalhos.

Votos de que continues a somar muitos êxitos e sucessos.

**PARABÉNS!**

Nota: A informação e fotos desta notícia foram retiradas do sítio oficial de Notícias da Universidade do Porto.

# REUNIÃO DE PAIS/ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS DO 10.º ANO

CIC

Quase um mês depois de termos iniciado o ano letivo 2022/23, em que a prioridade foi acolher e integrar os alunos do 10.º ano na “Família CIC”, chegou o momento de acolher e dar as boas-vindas a todos os Pais e Encarregados de Educação dos alunos do 10.º ano: é com esta sinergia entre Escola/Família que queremos continuar a nossa “Missão”.

Apesar de, felizmente, a pandemia nos “ter dado algumas tréguas”, mas também porque nos desafiou a outras formas de comunicar e de nos relacionarmos uns com os outros, a Direção do CIC promoveu uma reunião de Pais e Encarregados de Educação de todos os alunos do 10.º ano, no dia 6 de outubro, pelas 21h00, a distância, via “Microsoft Teams”.

A primeira palavra de boas-vindas foi do Diretor Pedagógico do CIC, Eng.º Evaristo Moreira, que, após se ter apresentado, explicou a metodologia de funcionamento da reunião.

No momento seguinte, o Eng.º Evaristo Moreira, de forma bastante eloquente e clara, apresentou a todos os Pais e Encarregados de Educação o modelo de funcionamento dos Cursos com Planos Próprios ministrados no CIC, abrangidos pelas Portarias n.º 294/2019 e 295/2019, de 9 de setembro, assim como as especificidades de cada área de estudos e as opções que os alunos terão de fazer ao longo do percurso do ensino secundário (o curso e a via no final do 10.º ano).

No final da apresentação da oferta formativa do CIC, o Eng.º Evaristo Moreira abordou, ainda, alguns aspetos importantes, de carácter geral, relativos ao funcionamento da vida escolar.

Seguiu-se a apresentação dos Tutores que fazem o acompanhamento aos alunos do 10.º ano, a saber: a Dra. Ana Sofia Viana (10.º S1, S2, E1 e E2), o Dr. Pedro Figueiredo (10.º H1, H2 e H3), o Dr. João Paulo (10.º S3, S4, S5 e G1) e o Dr. Isidro Pinheiro (10.º T1, T2 e T3) -na ocasião, o Dr. João Paulo usou da palavra e explicou de forma sucinta as funções do Tutor.

Após a apresentação dos Tutores, foi a vez de se apresentarem os elementos do Gabinete de Psicologia, o Dr. Vitor Reis e o Dr. Marco Fontes, que fazem o acompanhamento aos alunos, não só aos do 10.º ano, mas a todos os alunos dos restantes anos curriculares. Neste momento, ambos os psicólogos falaram um pouco sobre a importância e o apoio que podem dar no crescimento e desenvolvimento dos alunos, quer na vertente académica, quer na vertente humana e nas relações interpessoais.

No momento seguinte, a Dra. Ana Sofia Viana apresentou o Projeto de Formação Humana do CIC, no âmbito da Educação para a Cidadania -o PROJETO SER+ -, e o papel central que ocupa na Identidade e no projeto Educativo do CIC.

Como responsável do Conselho Pastoral e Gestão de Projetos do CIC, a Dra. Ana Sofia explicou, também, o papel e a importância da Pastoral no Colégio Internato dos Carvalhos, enquanto Instituição Cristã e Claretiana e que integra a Congregação dos Missionários Claretianos ou Filhos do Imaculado Coração de Maria.

Seguiu-se um momento para os Pais e Encarregados de Educação colocarem dúvidas.

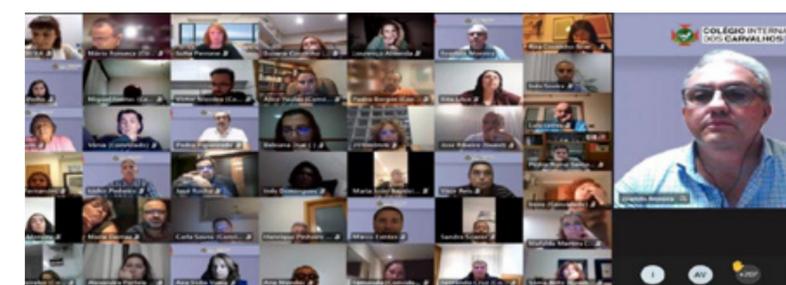
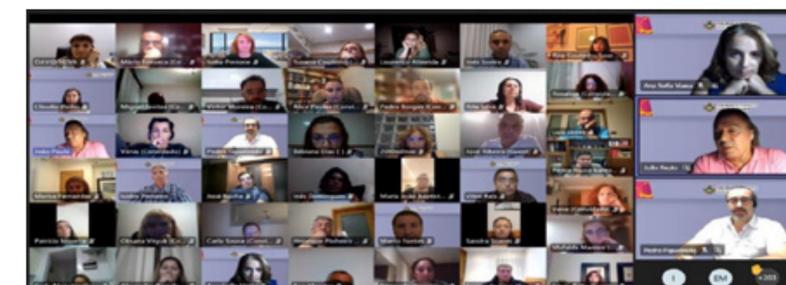
Após esta reunião de Pais e Encarregados de Educação, resta-nos a agradecer a “presença” de mais de duas centenas de Pais/Encarregados de Educação, bem assim como a confiança que em nós depositaram para dar continuidade ao Projeto de Vida dos seus filhos/educandos.

O lema da Congregação dos Missionários Claretianos para próximo triénio (2022/23 a 2024/25) é a PALAVRA como fonte de inspiração. Assim, ela nos inspire a dar continuidade ao caminho traçado há 115 anos, quer na formação académica, quer na formação humana dos nossos alunos, uma formação humana capaz de fazer a diferença no mundo de hoje e do amanhã.

Reiteramos os votos de um excelente ano letivo para toda a “Família CIC”.



12 anos de escolaridade obrigatória	
Ensino Básico	1.º - 4.º
Ensino Secundário	5.º - 9.º
Ensino Secundário	10.º - 12.º



# COMEMORAÇÃO DO DIA DO PROFESSOR NO CIC

CIC



Na sequência do Dia Mundial do Professor, que se celebra a 5 de outubro, data criada pela UNESCO em 1994, o Colégio Internato dos Carvalhos não podia deixar passar esta data sem homenagear os Professores que fazem parte da “Família CIC”.

Assim, e porque o dia 5 de outubro é feriado, no dia 6, a Direção do CIC, juntamente com o Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos, tinha preparado algumas surpresas para todo o Corpo Docente do CIC.

No segundo intervalo da manhã, a sala de professores foi o ponto de encontro dos docentes, por um lado, para cada um recolher uma pulseira alusiva ao Dia Mundial do Professor, oferecida pela APCIC (Associação de Pais do Colégio Internato dos Carvalhos); por outro, para um pequeno lanche/convívio entre todos, oferecido pela Direção do CIC.

Contudo, a homenagem aos Professores do CIC não ficou por aqui, pois, no dia anterior (Dia Mundial do Professor), todos os professores já tinham sido homenageados por aqueles que, juntamente com eles, convivem e partilham, de forma privilegiada, os espaços educativos - os Alunos, com o envio de uma mensagem, via correio eletrónico, a todos os Professores do CIC, enviada por uma aluna (Sara Patel) em nome da Associação de Estudantes (AE) e de todos os Alunos do CIC.

Mensagem que partilhamos de seguida com muito alegria e gratidão - prova disso foram as dezenas de “emails” que circularam durante o dia 5 de outubro a manifestar uma enorme gratidão, pois, se é verdade que os professores marcam a vida dos alunos, não é menos verdade que os alunos também marcam a vida dos professores.

Esta mensagem deixou todos os professores de “coração cheio” e a Direção do CIC também se associou, na pessoa Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, escrevendo: “Agradeço imenso a mensagem que a Associação de Estudantes do CIC endereçou aos seus professores. Este gesto, de expressar o reconhecimento pelo trabalho que desempenhamos no dia a dia, para além de simpático, é muito motivador. Aproveito para me associar a este reconhecimento e agradecer o profissionalismo e a dedicação com que os docentes do CIC exercem a sua “missão” de acrescentar valor aos alunos que passam pelas nossas vidas.”

Eis a mensagem dos alunos do CIC, através da AE, a todos os seus professores:

“Caros docentes,

Nem sempre são reconhecidos e homenageados como merecem, mas todos concordamos que poucas coisas são tão nobres e importantes quanto o trabalho de um professor. Hoje é um momento para prestar homenagem àqueles que todos os dias com a sua dedicação, esforço e paciência cuidam das mentes do amanhã.

Como tal, gostaríamos de, em nome de todo o corpo discente, desejar um feliz Dia do Professor a todos os nossos estimados professores! Saibam que a vossa dedicação não passa despercebida e que a maior recompensa do vosso trabalho ainda está por vir, e será obtida com o brilhante futuro dos vossos alunos. Hoje é o vosso Dia, mas também é nosso, pois, em todos nós, vivem os ensinamentos daqueles que alicerçam o futuro do país, os Professores.

Em nome da Associação de Estudantes e de todos os alunos,

Obrigada e um feliz Dia do Professor.”

“DA PALAVRA” À AÇÃO...

# CELEBRAÇÃO DO DIA DO COLÉGIO: DIA DO SEU PATRONO, STO. ANTÓNIO MARIA CLARET

CIC

CELEBRAÇÃO DO DIA DO PATRONO,  
SANTO ANTÓNIO MARIA CLARET, NO  
COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS



O dia 24 de outubro, dia em que a Igreja celebra a Vida e Obra de Sto. António Maria Claret, foi um dia de festa vivido em Comunidade, uma Comunidade alicerçada no lema da Província de Fátima, que, “Desde a PALAVRA”, procura agir de forma concreta.

Celebrar o Dia do Colégio e Dia do Patrono – Sto. António Maria Claret – significa renovar e dar continuidade à “construção” iniciada a 16 de julho de 1849, data em que Claret iniciou uma grande obra: fundou a Congregação dos Missionários Claretianos ou Missionários Filhos do Imaculado Coração de Maria.

O dia 24 de outubro foi vivido de forma entusiasta por toda a “Família CIC”. Todas as atividades foram preparadas, cuidadosamente, com antecedência, pelo Conselho de Pastoral e Gestão de Projetos e Causas, bem assim como pelos Coordenadores de Curso e Grupos Disciplinares, cujo principal objetivo foi o de recordar todo o percurso e obra realizados por este extraordinário Homem, que sempre demonstrou uma grande vontade de Evangelizar.

O dia iniciou com um momento de partilha logo pelas 8h30 da manhã para os alunos dos 11.º e 12.º anos que realizaram uma atividade em sala de aula; os do 10.º ano, após a chegada às salas, foram encaminhados para o Pavilhão Gimnodesportivo para uma Celebração da Palavra. Estava dado o mote para um dia em que o principal objetivo era o de aprofundar e fortalecer o conhecimento sobre este Homem que nos inspira todos os dias, através do seu percurso de vida e da sua obra, também ela inspiradora para os que se deixam “tocar” pela Palavra de Deus.

No momento seguinte, inverteram-se os papéis, os do 11.º e 12.º anos participaram na Celebração, e os do 10.º ano realizaram a atividade em sala de aula.

De salientar que a celebração, realizada em dois momentos, foi presidida pelo Pe. João Luís Escaleira, Missionário Claretiano e responsável pela Pastoral Juvenil Vocacional (PJV) da Província de Fátima.

Por volta das 10h30, realizou-se, no Pavilhão, um “Karaoke” para as turmas do 10.º ano; para os restantes anos curriculares, 11.º e 12.º, realizou-se uma atividade planeada pelos Coordenadores de Curso, excetuando para os alunos que participaram no torneio de futebol, que fora protelado do Dia Europeu do Desporto Escolar por razões de ordem climatérica.

Durante e após o almoço, entre as 13h00 e as 14h00, realizaram-se diversas atividades lúdicas promovidas pela Asso-

ciação de Estudantes do CIC, como, por exemplo, um torneio de “matraquilhos” na sala de convívio.

Para além destas atividades lúdicas, também houve tempo para momentos culturais, designadamente dedicados à música e à poesia levados a cabo pelos “Sopranos” e pelos alunos do 10.º ano.

Depois das 14h15, para os discentes do 10.º ano, realizou-se uma atividade em sala de aula planeada pelos Grupos Disciplinares; para os do 11.º e 12.º anos, foi o momento de mostrarem os seus dotes vocais no “Karaoke”.

Por volta das 16h15, era o momento de reunir a “Família CIC” para o encerramento de mais um Dia Do Colégio e do seu Patrono com a realização de uma atividade conjunta entre todos os que fazem parte da Comunidade Educativa. Foi um momento que acrescenta mais um “capítulo” nestes 115 anos de história do CIC.

Terminado mais um dia do Colégio, em que, para além de muita festa, alegria, confraternização, também houve oração e crescimento espiritual, a MENSAGEM/PALAVRA de Claret é uma mensagem sempre atual, pois “olha para o mais urgente, oportuno e eficaz” e inspira-nos a colocá-la em prática nas diferentes dimensões da nossa vida: histórica, social e religiosa.

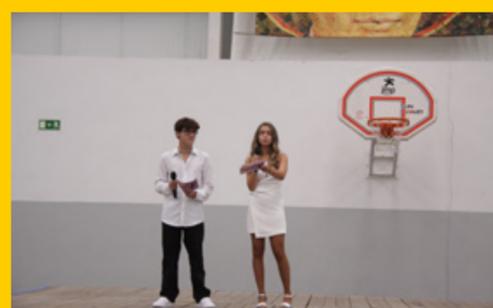
Este dia 24 de outubro de 2022 revelou-se mais um passo na afirmação da Identidade do CIC como Escola Cristã, Católica e Claretiana, pois, “DESDE A PALAVRA”, somos desafiados a que a mesma faça “eco” no nosso coração e nos inspire a agir, desencadeando em nós a vontade de transformar o mundo num lugar melhor para todos, tal como dizia Sto. António Maria Claret, “a nossa maior Riqueza está no Amor, ninguém no-la pode tirar”.

Após mais um dia do nosso Patrono celebrado em comunidade, continuamos o nosso caminho de, “DESDE A PALAVRA, SONHAMOS E FAZEMOS PRESENTE O FUTURO”.

Parabéns a toda a “Família CIC” por mais um momento especial vivido em Comunidade.

Deixamos aqui um registo fotográfico para mais tarde recordar o Dia do Colégio e do seu Patrono 2022.

No dia 28 de outubro, a partir das 21h15, realizar-se-á, no Santuário do Coração de Maria, mais uma Sessão Solene Académica, referente ao ano letivo 2021/22, pelo que toda a Comunidade Educativa está convidada para o evento.



# SESSÃO SOLENE ACADÉMICA CIC 2022/23: “OBRIGADA, CIC, POR NOS TERES ENSINADO A SER ALGUÉM.”

CIC



A noite de 28 de outubro será lembrada por mais uma grande noite em Família: o CIC realizou a Sessão Solene Académica 2022/23 no Santuário do Coração de Maria, pelas 21h30, como forma de encerramento da Semana em que comemorámos o Dia do nosso Patrono, Sto. António Maria Claret, no dia 24 de outubro.

Foi uma noite de homenagens, de (re)conhecimento do esforço individual e coletivo, em que foram distinguidos todos os alunos que, em 2021/2022, integraram o Quadro de Excelência.

Também se entregaram diplomas a vários alunos que se destacaram em atividades e concursos de relevo, dentro e fora do Colégio, dignificando o nome da Instituição, tendo sido, ainda, distinguidos os Colaboradores que completaram 25 anos ao serviço do Colégio.

Nesta noite, era habitual entregarem-se os Diplomas de Conclusão do Ensino Secundário. No entanto, uma vez que os finalistas já os tinham recebido em suporte digital, o CIC decidiu, em colaboração com a Associação de Estudantes, fazer uma oferta simbólica, entregando um Anuário 2021/22 a cada um dos finalistas presentes.

Eram 21h30 em ponto quando o Dr. Isidro Pinheiro, a quem coube a responsabilidade de “conduzir” esta Sessão Solene Académica, em nome do Conselho Diretivo e da Direção Pe-

dagógica do CIC, deu as boas-vindas a todos e começou por apresentar os convidados que estiveram presentes na Sessão Solene Académica CIC 2022/23, a saber: Sara Patel, Representante da Associação de Estudantes do CIC; a Dra. Cecília Castro, Representante da Associação de Antigos Alunos do CIC (AAACIC); a D. Susana Alves, Vice-Presidente da Associação de Pais CIC (APCIC); o Dr. Filipe Lopes, Presidente da Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo; o Dr. Paulo Pinho, Administrador do CIC; o Eng.º Evaristo Moreira, Diretor Pedagógico do CIC; o Pe. José Maia, Missionário Claretiano e Presidente do Conselho Diretivo do CIC; e o Pe. Carlos Candeias, Missionário Claretiano e Superior Provincial da Província de Fátima.

Após a visualização de um vídeo, em que se recordaram os principais momentos vividos no ano letivo 2021/22, e elucidativo de que o CIC procura formar Pessoas em todas as suas dimensões, abriu esta Sessão Solene o Presidente do Conselho Diretivo, Pe. José Maia que, no uso da palavra e após as boas-vindas, se referiu à Presença/Identidade dos Missionários Claretianos na educação nestes 115 anos de história do CIC, continuou deixando uma palavra de gratidão a todos quantos levam “avante” o Projeto CIC, e terminou apontando para alguns indicadores de sucesso que iriam ser referidos, de seguida, pelo Diretor Pedagógico.



No momento seguinte, o Dr. Isidro Pinheiro deu a palavra ao Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, que, na ocasião, deixou um desafio aos ex-alunos presentes de continuarem a investir na sua formação, continuou afirmando que o CIC prosseguirá a sua aposta num ensino flexível de qualidade, permitindo que alunos com diversos perfis sigam um percurso individual rumo ao sucesso; sustentou esta afirmação com dados de um estudo levado a cabo por três investigadoras da Universidade do Porto e da Universidade Católica, em 2019, que nos mostra o que há muitos anos nos era relatado por ex-alunos e docentes das Universidades e Politécnicos: os nossos alunos mantêm o seu bom desempenho quando ingressam no ensino superior; por outro lado, o inquérito de satisfação feito no ano letivo anterior às cerca de 200 entidades que receberam alunos numa experiência de Formação em Contexto de Trabalho (FCT), revelou-nos que a esmagadora maioria considera os nossos alunos bem preparados científica e tecnicamente, competentes e com uma atitude bastante adequada a uma experiência de trabalho; continuou a sua intervenção sublinhando que nós sentimos o reconhecimento destes resultados na quantidade de famílias que nos procuram, para que possamos fazer parte da formação dos seus filhos - este ano, foram mais de 800 os candidatos para as cerca de 350 vagas que dispúnhamos para o 10.º ano.

O Diretor Pedagógico terminou a sua intervenção com uma palavra de gratidão a todos os pais e encarregados de educação por continuarem a confiar no CIC para a formação dos seus filhos/educandos e concluiu felicitando todos os que seriam homenageados ao longo da noite.

Seguidamente, foram sendo entregues placas e diplomas de mérito a vários discentes e docentes, intercalados por momentos musicais: hino de Sto. António Maria Claret, dueto de saxofones, dança, “Rita Rocha” e “Lady Gaga,” e todos eles interpretados brilhantemente por alunos do CIC, a quem aproveitamos para agradecer o terem abrilhantado esta noite de festa.

Durante a entrega das placas de mérito, usou, também, da palavra o Dr. Filipe Lopes, Presidente da Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo, que se referiu à importância que o CIC tem na freguesia de Pedroso e no concelho de V. N. Gaia, uma Instituição de referência. Terminou manifestando a total disponibilidade da Junta de Freguesia para continuar a ser um parceiro educativo da Comunidade CIC.

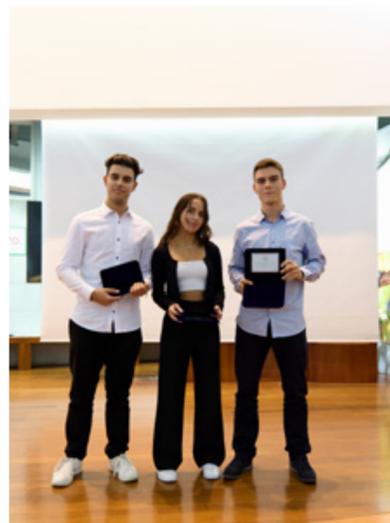
Destacamos, ainda, nesta noite, um momento com alguma emoção: a homenagem feita aos Colaboradores que completaram 25 anos de serviço no Colégio Internato dos Carvalhos, com a entrega de uma medalha evocativa dessa data.

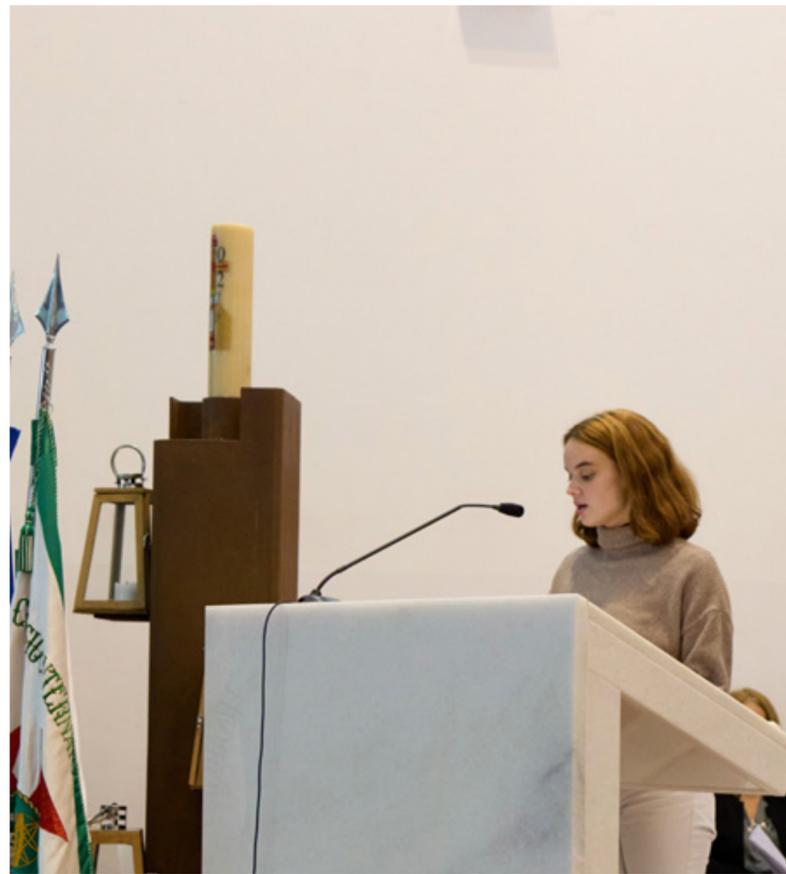
Encerrou esta Sessão Solene o Sr. Pe. Carlos Candeias, Superior Provincial da Província de Fátima, começando por referir que, ao longo da noite, tinha constatado muitos aspetos positivos essenciais na “Construção da Pessoa Humana”, que a Escola é um lugar privilegiado para se “criar/gerar” uma Humanidade Nova. Continuou com uma palavra de agradecimento aos pais, aos alunos - que são a razão de ser do CIC -, aos professores, bem assim como ao Presidente da Junta de Freguesia por continuar a ser um parceiro do CIC nesta missão de educar. Terminou a sua intervenção dizendo que, como Superior Provincial da Província de Fátima e em nome dos Missionários Claretianos, há o compromisso de que o CIC continue a levar por diante a Missão de “criar uma Humanidade Nova” na construção de Pessoas capazes de fazer a diferença e capazes de se “dar aos outros”.

Juntamos a esta reportagem um registo fotográfico, para mais tarde recordar esta noite em família, e transcrevemos o último parágrafo da mensagem proclamada pela ex-aluna Mariana Soares:

**“Ser Alguém é tornar-se Pessoa através do Amor, libertar-se da lógica da posse e do poder. Ser Alguém é viver de acordo com a Verdadeira Riqueza que é o Amor, e esta, como dizia Sto. António Maria Claret, “ninguém no-la pode tirar.”**

**OBRIGADA, CIC, POR NOS TER ENSINADO A SER ALGUÉM.”**





# MERCADINHO DE NATAL NO CIC DAS PALAVRAS À PARTILHA

CIC

O Natal é Partilha, Alegria e Encontro; é estar e dizer Presente; é celebrar o Dom da Vida, da Família e da Comunidade, é sentir a Força da Palavra.

Foi com este sentimento que o CIC retomou a realização do Mercadinho de Natal. Realizou-se no dia 14 de dezembro, na sala de convívio, entre as 10h30 e as 19h00. A partir das 17h00, também esteve aberto a todos os pais e encarregados de educação que se quiseram associar a este momento de confraternização e partilha.

Todos os cursos do CIC (13) estiveram representados no Mercado, cada um com a respetiva “banca”, num trabalho de colaboração entre Coordenadores de Curso, Alunos e Direção Pedagógica.

Para além do “cheiro a Natal”, com muitas iguarias natalícias à venda nas várias “bancas”, a boa disposição, o convívio e alegria estiveram sempre presentes ao longo do dia, sendo de salientar que todas as turmas, seguindo um cronograma previamente realizado para o efeito, puderam visitar o espaço da sala

de convívio, transformado, no dia 14, num Mercado de Natal.

Esta iniciativa, para além de promover um ambiente facilitador nas relações interpessoais fundamentais na vida em comunidade/sociedade, também reforça algumas virtudes profissionais capitais no exercício profissional: o trabalho em equipa, a responsabilidade, a organização, a entreatajuda, a resiliência, o empreendedorismo, a criatividade, o sentido estético e a capacidade de assumir compromissos e de os cumprir.

Parabéns, CIC! Parabéns por mais este momento em Comunidade!

Este Mercado de Natal também foi uma forma de sublinharmos a importância da Palavra numa Comunidade que ensina e educa.

Votos de um Santo Natal e de um Feliz Ano Novo!





# CIC DECORADO COM AS CORES E “SENTIMENTOS” DE NATAL

CIC



O Natal no CIC começou a ser vivido com muita antecedência, tal era a “azáfama” com que a Comunidade Educativa se empenhou na decoração de Natal dos diferentes espaços.

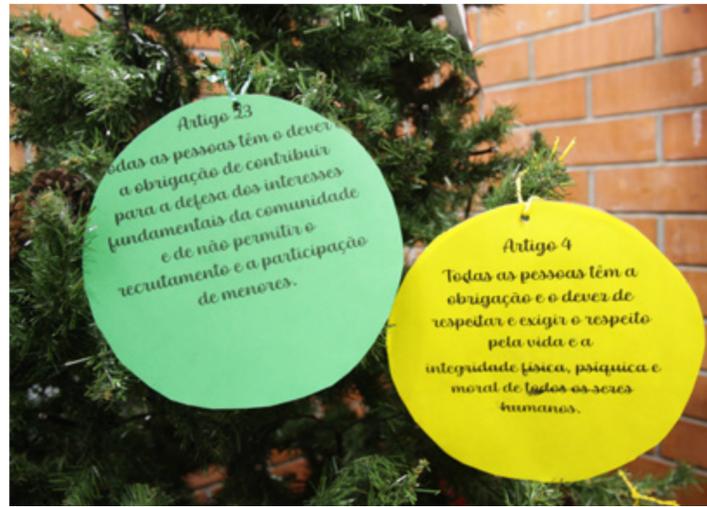
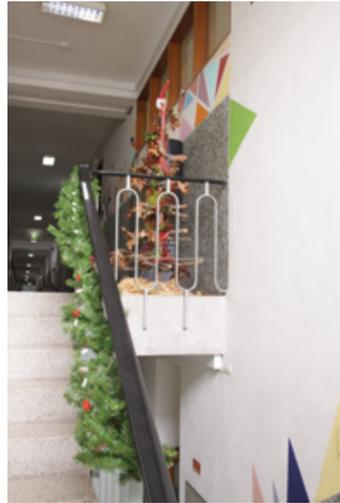
Neste sentido, tendo em conta o lema da Província de Fátima, o Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos e Causas desafiou a Comunidade Educativa a decorar os espaços do CIC.

Assim, cada curso (11.º e 12.º anos)/área de estudos (10.º ano) ficou responsável por decorar um espaço/local.

É evidente a disparidade estética entre umas decorações e outras, como seria normal. No entanto, o mais importante foi o empenho e o compromisso com que todos assumiram este desafio, bem assim como viver o Espírito Natalício em Comunidade e fazer a experiência de trabalhar pelo Bem Comum, para além de sentir a transformação da Palavra em Ação e deixar-se iluminar por ela neste Natal.

Por último, destacamos a preciosa colaboração da Associação de Pais do CIC (APCIC) pelo contributo na decoração de Natal deste ano, designadamente no átrio da Secretaria, e a quem deixamos, publicamente através desta notícia, um sincero agradecimento.

Para memória futura, aqui fica um vídeo com uma pequena mostra das decorações de Natal do nosso CIC.



# CELEBRAÇÃO DE NATAL NO CIC

QUE A(S)  
PALAVRAS  
ILUMINE(M)  
O TEU NATAL!





Após um tempo percorrido em Comunidade, e seguindo o lema Pastoral da Província de Fátima dos Missionários Claretianos, o CIC celebrou o Natal em Família dando especial relevo à PALAVRA, que tem uma força muito grande, pois foi através da PALAVRA que Deus se fez um de nós no Menino que nasce. Foi através da PALAVRA, com o SIM de Maria e José, que Deus se fez PRESENTE na Vida do Homem.

A Celebração de Natal, cuidadosamente preparada pelo Conselho Pastoral e de Gestão de Projetos e Causas, contou, também, com a presença de dois Missionários Claretianos da Província de Fátima, membros da Equipa Pastoral e Juvenil de Espanha e de Portugal, respetivamente, e os Padres Martín Areta e Vitor Portugal, CMF, que presidiram à mesma.

A Celebração realizou-se no Pavilhão Gimnodesportivo, às 8h45 para as turmas do 11.º e 12.º anos e às 9h45 para as do 10.º ano.

Numa primeira parte da Celebração, refletimos sobre a Palavra de Deus; numa segunda parte, com a ajuda de algumas interpretações musicais brilhantemente interpretadas por alunos nossos, refletimos sobre a importância das Palavras, ou

seja, se nos focarmos nas letras de algumas músicas, facilmente percebemos a importância que as palavras têm na nossa vida e o impacto que podem ter na vida de uns e doutros.

Após a leitura da Palavra de Deus, o Pe. Vitor Portugal dirigiu algumas palavras a toda a Comunidade Educativa, sublinhando a importância da Palavra na Relação entre Deus e o Homem, uma História de Salvação que nos é descrita na Bíblia. Terminou com uma palavra de incentivo à participação dos alunos na JMJ Lisboa 2023, enquanto experiência transformadora.

No final da Celebração, o Conselho Pastoral, na pessoa do professor Filipe Coutinho, desafiou todos os presentes, através do uso dos telemóveis, a enviar uma mensagem a alguém que cada um sentisse que estaria a precisar de ajuda, de uma palavra amiga, de um gesto de agradecimento e de esperança, ou seja, passar das Palavras a Ações, fazendo a experiência do Poder da Palavra na vida em Comunidade.

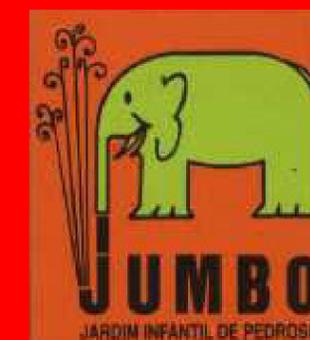
O Poder da Palavra não pode terminar aqui, tal como também não terminou para Maria e José: desafia-nos a uma transformação, operada pelo Amor de Deus que se fez Homem no Menino que nasce e que vem para nos orientar na construção de uma Nova Humanidade.



# DESFILE DE PAIS NATAL NA ASSOCIAÇÃO PRÓ-INFÂNCIA DE PEDROSO

pel' O Grupo de Desporto e Educação Física,  
Vitor Daniel

No dia 13 de dezembro de 2022, estava planeado, à semelhança de anos anteriores, a realização do desfile de pais Natal do Jumbo, com a colaboração dos alunos do Curso de Animação Sociodesportiva. Atendendo às más condições atmosféricas, os alunos deslocaram-se às instalações do Jumbo para apresentarem as suas coreografias e alegrarem as crianças da Instituição. Agradecemos a oportunidade por este projeto/parceria que já decorre há vários anos, sendo uma mais-valia para toda a comunidade.



# CEIA DE NATAL DOS COLABORADORES DO CIC

CIC

**A FAMÍLIA CIC REUNIU-SE  
À VOLTA DA PALAVRA PARA  
CELEBRAR O NATAL.**



Aproxima-se o Natal, aproxima-se a Noite em que o Céu e a Terra se encontram numa proposta de Amor, aproxima-se a noite em que Deus vem ao nosso encontro no Menino que nasce, logo, quanto mais próximos uns dos outros estivermos, mais próximos de Deus estaremos, por isso Natal é presença, partilha e oportunidade de encontro.

Foi com este sentimento que a Família CIC se reuniu, no dia 21 de dezembro, no refeitório do CIC, para a Ceia de Natal dos Colaboradores, docentes e não docentes.

Primeiro, por volta das 19h30, também no refeitório, mas num espaço preparado para o efeito, deu-se o Encontro com a PALAVRA de Deus, numa celebração preparada pelo Conselho Pastoral: um momento repleto de simplicidade, tal como a simplicidade do Presépio que reuniu toda a Humanidade e

que também ali estava para nos (re)lembrar que o Menino é a PALAVRA DE DEUS e que ocupa um lugar central na nossa comunidade.

Após a leitura do Evangelho, o Presidente do Conselho Diretivo e Representante da Entidade Titular, Pe. José Maia, convidou-nos a um momento de reflexão através de algumas palavras: começou por nos desafiar a sermos estrelas na simplicidade do Natal, continuou sublinhando que Jesus Cristo é a PALAVRA DE DEUS – Deus disse: Este é o Meu Filho Muito Amado, Escutai-O – Cristo é a PALAVRA DE DEUS.

Continuou dizendo que a Comunidade Educativa do CIC sabe dialogar, que o diálogo é um bom caminho e que nos ajuda a descobrir as Palavras que norteiam os nossos passos e as nossas decisões. Terminou reiterando que Jesus, que vem ao nosso

encontro, é a PALAVRA DO PAI para comunicar com o Homem.

No final da celebração, o professor Filipe Coutinho desafiou todos os colegas a usarem as novas tecnologias para enviarem uma mensagem a alguém, não uma mensagem qualquer, mas uma mensagem de que estamos juntos e disponíveis para o que essa pessoa necessitar, tal como Deus também está, quanto mais próximos estivermos uns dos outros, mais próximos de Deus estaremos.

Após este momento de reflexão, realizou-se a Ceia de Natal dos Colaboradores do CIC. Durante o jantar, em que se saborearam as iguarias típicas desta época, viveram-se momentos de verdadeira amizade, alegria, cumplicidade, partilha, confraternização e muita, muita animação. Ao longo da noite fomos descobrindo verdadeiros talentos na

dança que estavam escondidos e que agora, finalmente, foram revelados.

No final de mais uma Ceia de Natal da Família CIC, torna-se impossível “transportar” para estas linhas esses momentos, contudo, as imagens que acompanham esta notícia, falam por si.

Que este Espírito de Natal, de Entreadajuda, de Solidariedade e de Família nos acompanhe no novo ano que agora se inicia e nos ajude a continuar a ser uma Escola onde a PALAVRA ganha força e se transforma em ações concretas para ajudar os nossos jovens a serem “a melhor versão de si mesmos”, como PESSOSAS e capazes de fazer a diferença no mundo de hoje.

Votos de um Santo e Feliz Natal e de um Novo Ano repleto das Bênçãos de Deus.



# PRESENÇA DO CURSO DE ANIMAÇÃO SOCIODESPORTIVA DO CIC NO PROJETO VILA NATAL DE PEDROSO E SEIXEZELO

O Coordenador do Curso de Animação Sociodesportiva  
Prof. Vítor Daniel

O Curso de Animação Sociodesportiva (AD) participou num evento denominado Projeto Vila Natal de Pedroso e Seixezelo que aconteceu nos dias 17 e 18 de dezembro, das 14h30 às 18h30, na Feira dos Carvalhos. Os alunos de ambas as turmas juntaram sinergias na oferta de produtos natalícios e na organização da logística para o espaço do curso. Desde diferentes jogos para adultos e crianças, ofereceram também guloseimas feitas por alguns alunos e encarregados de educação, além de diferentes produtos do Curso de Artes e Indústrias Gráficas com quem houve uma parceria.

No dia 18, o evento foi cancelado devido às condições meteorológicas. Agradecemos a oportunidade e disponibilização da Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo e pelo apoio logístico da Direção do CIC.



# A MATEMÁTICA E O PAI NATAL

Pe'l' O GDCM  
Prof.<sup>a</sup> Fernanda Belém

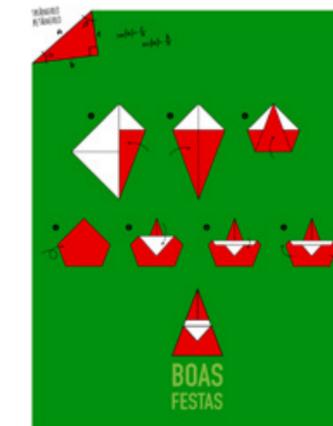
No passado dia 6 de dezembro, os professores do Grupo Disciplinar de Ciências Matemáticas (GDCM) receberam, da equipa organizadora do PmatE/Universidade de Aveiro (PmatE/UA), um Cartaz de Natal com os votos de Boas Festas.

Atentos à Matemática presente neste Cartaz, construção de um Pai Natal numa folha de papel só com algumas dobragens, os professores afixaram-no pelo Colégio e desafiaram os seus alunos a construírem um exemplar, seguindo as indicações presentes nesse cartaz. Muitos conceitos da Matemática estão presentes na arte da dobragem, o que a torna numa ferramenta muito eficiente para professores e alunos, pois permite explorar vários conceitos geométricos.

O resultado, uma vez mais, não desiludiu! Pais natais de diferentes cores, tamanhos, materiais e texturas foram construídos e decorados de acordo com o bom gosto de cada um.

Os trabalhos realizados encontram-se, nesta quadra natalícia, em exposição na biblioteca escolar Dr. Nelson Padrão depois de, num primeiro momento, terem sido utilizados, como elemento de decoração, no Mercadinho de Natal que se realizou no dia 14 de dezembro.

Parabéns a todos pela criatividade!



# AS PALAVRAS GANHAM SENTIDO QUANDO CONCRETIZAM AÇÕES



Nos passados dias 26 e 27 de novembro, mesmo com contraventos, frio e chuva, um grupo de alunos do Colégio Internato dos Carvalhos juntou-se aos 2500 voluntários para mais uma operação do Banco Alimentar contra a fome. “Esperança” era o mote a que se encontrava subordinada a campanha.

A Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares contra a Fome contabilizou 2086 toneladas de géneros alimentares recolhidos na campanha de 2022, o que significa um acréscimo de cerca de 24% em relação ao ano passado.

Os géneros vão agora ser distribuídos a 2600 instituições de solidariedade social que os farão chegar a 400 mil pessoas. Também no CIC, e com o propósito de ajudar famílias da nossa Comunidade, foram distribuídos cabazes de Natal, compostos pelas várias turmas da nossa escola, que tornaram mais doce e aconchegante o tempo das festas em que celebramos a família, a nossa ou a mais alargada.

Obrigada, alunos, por terem dado significado às palavras que iluminaram o nosso Natal.

# PROJETO SER+ “PROJETO CIC: CONHECER, INCLUIR E COOPERAR”

CIC

No âmbito do Projeto de Formação Humana do CIC, o Projeto SER+, na semana em que se assinala o Dia Nacional da Paralisia Cerebral –20 de outubro–, as turmas do 12.º ano dos cursos de Eletrotécnica e Automação e Electrónica e Telecomunicações tiveram um encontro com dois responsáveis da APPC (Associação do Porto de Paralisia Cerebral). Realizou-se no dia 17 de outubro, pelas 14h00, na Biblioteca Dr. Nelson Padrão.

Este encontro, em que estiveram presentes o Sr. Abílio Cunha e a Dra. Ana Lages, Presidente e Secretária da APPC, respetivamente, teve como principal objetivo dar os primeiros passos para uma possível cooperação e colaboração com a referida Instituição, acolhendo esta “parceria” no Projeto de intervenção social (Projeto CIC: Conhecer, Incluir e Cooperar), que deverá ser desenvolvido, por ambas as turmas, de acordo com a estratégia de Educação para a Cidadania do CIC, e que está integrada no Projeto SER+, designadamente nos 11.º e 12.º anos.

A Associação de Paralisia Cerebral é “especialista na prestação de serviços de excelência pela diversidade humana - apoia projetos de vida”, procurando melhorar a qualidade de vida de pessoas portadoras desta deficiência, dotando-as de uma maior autonomia. Este projeto pretende contribuir para que os alunos aprofundem a sua consciência sobre algumas Áreas de Cidadania, tais como Direitos Humanos, Empreendedorismo e Voluntariado.

Este encontro também serviu para a APPC apresentar aos alunos as necessidades atuais, e nas quais poderemos cooperar no futuro, a saber: colaboração na manutenção de produtos de apoio (cadeiras de rodas, andarilhos, etc), colaborar na oficina do brinquedo e, se possível, colaborar com o Projeto IVD (Independência e Vida Diária).

Numa sociedade cada vez mais desigual, urge promover a INCLUSÃO, e, nesse sentido, esta iniciativa pretende ajudar os alunos a aprofundar a sensibilidade perante a diferença, mas indo um pouco mais longe, ou seja, ter esta sensibilidade e, principalmente, operar, através de ações concretas, no sentido de minimizar a desigualdade de oportunidades e promover o respeito pela diferença, “reforçando” o combate à exclusão, designadamente em pessoas com esta condição clínica - a paralisia cerebral.

Com este Projeto, pretende-se desenvolver algumas competências pessoais e sociais dos alunos, promover uma Cidadania Ativa, sensibilizar para a Igualdade e Não Discriminação e promover um Ambiente Inclusivo, construindo uma sociedade capaz de incluir todos, pois apenas esta pode concretizar o seu verdadeiro potencial.

Por último, um obrigado aos responsáveis da APPC pela sua disponibilidade e presença no CIC, e os parabéns aos alunos que irão integrar este projeto, sinal de que querem ter uma voz ativa na construção de uma sociedade melhor no futuro.



# SOS – HIGIENE: UM BEM ESSENCIAL!

Prof.ª Ana Cadete,  
Coordenadora do Curso de Biotecnologia

No passado dia 6 de outubro, foram entregues na Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Espinho – produtos de higiene recolhidos no âmbito do projeto de Ser+ da turma BT1 do 12.º ano.

Agradecemos a todos os que participaram na doação e recolha dos produtos. Os nossos alunos manifestaram consciência e responsabilidade social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, permitindo promover hábitos de higiene que contribuem para a saúde e o bem-estar de quem recebe estes donativos.



# BOLSA DE VOLUNTARIADO”

## PROJETO DA JUNTA DE PEDROSO SEIXEZELO DIVULGADO NO CIC

CIC

A reunião ocorreu no CIC, no dia 26/10, com a presença de três membros do executivo da Junta, sendo um deles o seu Presidente, Dr. Filipe Lopes e, da parte do CIC, o Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, acompanhado por dois Vogais da Direção Pedagógica, a Dr.ª Ana Sofia Viana e o Dr. João Paulo Reis. O encontro, pedido pelo Presidente da Junta, teve como objetivo a publicitação do projeto “Bolsa de Voluntariado” e a solicitação da nossa colaboração na divulgação do mesmo, junto da comunidade educativa.

Este foi um primeiro contacto e, brevemente, disponibilizar-se-á material de divulgação e a indicação de como e onde os interessados se podem inscrever.

A parceria com a Junta de Freguesia e o ensejo de abertura do CIC ao meio envolvente também passa pelo exercício da cidadania ativa e pela adesão a projetos de solidariedade e voluntariado.

### EDUCAÇÃO

#### PROJETO “BOLSA DE VOLUNTARIADO”

No passado dia 26 de outubro, a Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo apresentou o projeto “Bolsa de Voluntariado” ao Agrupamento de Escolas de Carvalhos e ao Colégio Internato dos Carvalhos.

Brevemente iremos anunciar mais novidades deste novo projeto, que pretende motivar e incentivar o espírito de cidadania.



# 100+2: ULTRAPASSADA A META INICIAL NA CAMPANHA 100 MOCHILAS PARA S. TOMÉ

CIC - Conselho Pastoral e de  
Gestão de Projetos

Durante o mês de outubro, e especialmente no dia em que celebrávamos a vida e obra de Santo António Maria Claret, partilhámos com todos o desafio da PROCURA - Missões Claretianas que lançara a campanha **100 mochilas para São Tomé**, com o objetivo de contribuir para a educação de muitas crianças em São Tomé e Príncipe.

Propusemo-nos atingir, então, pelo menos metade do objetivo, desafiando os Tutores com as suas turmas a construir um “kit” mochila. Todavia, o resultado foi, uma vez mais, surpreendente, pois, com o contributo de todos, atingimos a meta de 100+2. Porque os professores da Escolinha também merecem, tratamos de recheiar duas pastas para que estes mestres/misionários possam continuar a ajudar a escrever a história do futuro dos seus alunos. Ainda juntamos material avulso que será também entregue aos professores.

Parabéns, CIC, continuem a **Passar a Palavra**, e transformem-na em ação nas campanhas do Pirlampo Mágico e do Banco Alimentar que estão a decorrer.

UMA DAS COISAS BOAS QUANDO  
ESTABELECEMOS METAS É O  
TRIUNFO DE AS ULTRAPASSARMOS



# ALUNOS DO CIC EM FORMAÇÃO NO ARRANQUE DO PROJETO “MELHOR ESCOLA” DO JORNAL “O GAIENSE”

CIC



Os alunos do CIC que irão participar, uma vez mais, no Projeto “Melhor Escola”, promovido pelo Jornal “O Gaiense”, tiveram uma ação de formação com uma jornalista desse jornal, Anabela Carvalho, no dia 16 de novembro, pelas 9h30, na Cave 4.

Foi um tempo dedicado à aprendizagem, durante o qual foram abordadas todas as questões relacionadas com a construção e estrutura de um jornal, bem assim como os diferentes géneros jornalísticos que devem estar presentes no mesmo.

Durante esta ação de formação, foram evidentes o interesse e entusiasmo dos formandos, sinónimo de que os alunos reconhecem nesta iniciativa uma excelente oportunidade de se enriquecerem e de acrescentarem algo à sua formação.

O Projeto “Melhor Escola” é muito mais do que um meio de informação e do que uma ferramenta para “treinar” a leitura e a escrita, é um trabalho cívico, pois, através do mesmo, tenta-se perceber o mundo/sociedade, é uma forma de dar a conhecer o que está bem, tentar sensibilizar para o que está menos bem com o objetivo de contribuir para a sua melhoria.

No início deste momento formativo da equipa do “Melhor Escola” do CIC, o Diretor Pedagógico do CIC, Eng.º Evaristo Moreira, dizia que, apesar deste projeto se tratar de um concurso, os prémios não são o mais importante, mas, sim, o envolvimento de todos neste exercício de cidadania ativa, empenhando-nos de forma séria e responsável, contribuindo, assim, para a formação integral de todos, como equipa e como Escola, e de cada um no respetivo processo formativo/educativo.

Com esta ação de formação, está dado o “pontapé de saída” para mais uma participação do CIC neste projeto promovido pelo Jornal “O Gaiense”, em colaboração com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, que já vai na 7.ª edição e, em todas elas, o CIC marcou presença.

O tempo urge, é necessário “criar a agenda”, “sentir o pulso” às comunidades educativa e envolvente, pois a sorte ditou que o jornal “Melhor Escola do CIC” estará nas bancas no dia 3 de fevereiro.

Para os alunos do CIC que “abraçaram” este desafio, votos de um excelente trabalho, que seja uma experiência enriquecedora e que dela tirem o máximo proveito para ajudarem na construção de uma sociedade mais justa e melhor.



# ASSINATURA DO PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO ENTRE O JORNAL “O GAIENSE”, AS ESCOLAS SECUNDÁRIAS DE GAIA E A CÂMARA MUNICIPAL DE V. N. GAIA

CIC



O Jornal “O Gaiense”, com a colaboração da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, promove, durante o presente ano letivo, a 7.ª Edição do Projeto “Melhor Escola” para todas as escolas secundárias do concelho.

A cerimónia de assinatura do protocolo de colaboração entre as Escolas, o Jornal “O Gaiense” e a Câmara Municipal, ocorreu no dia 29 de novembro, pelas 10h00, no Salão Nobre da Câmara Municipal. O CIC esteve representado nessa cerimónia pelo Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, e pelo Dr. Pedro Figueiredo, Vogal da Direção Pedagógica e um dos responsáveis pela equipa do “Melhor Escola” do CIC.

O Projeto “Melhor Escola” já está em andamento, uma vez que o sorteio que define a entrega dos jornais já foi realizado, bem assim como as ações de formação em algumas escolas, que também já se iniciaram, conforme divulgado oportunamente, no caso do CIC; apenas faltava a formalização da assinatura do protocolo entre todas as partes envolvidas.

Por último, uma palavra de apreço para os alunos do CIC que irão “abraçar” este desafio: que o tempo dedicado a este projeto seja um tempo de partilha, de aprendizagem, mas, principalmente, uma experiência de Cidadania.

Votos de excelente trabalho para toda a equipa do “Melhor Escola” do CIC. É necessário “sentir o pulso” às comunidades, pois o Jornal “Melhor Escola” do CIC estará nas bancas no dia 4 de fevereiro de 2023, e terá de ser entregue ao Jornal “O Gaiense” em meados de janeiro.

# ALUNOS DO CIC PARTICIPARAM NO BEBRAS – CASTOR INFORMÁTICO O DESAFIO INTERNACIONAL DE PENSAMENTO COMPUTACIONAL

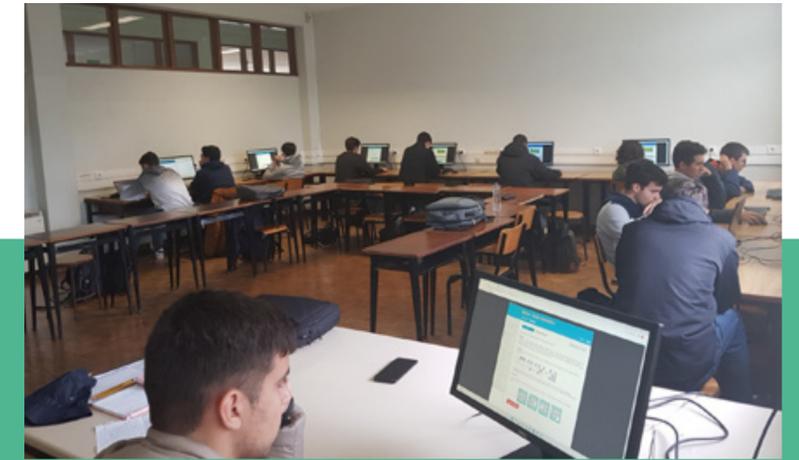
Prof.<sup>a</sup> Maria Manuel Saavedra

Na passada semana (14 a 18 de novembro), os alunos das turmas do 10.º E1, E2 e 11.º IF participaram no desafio Bebras–Castor Informático. A atividade é organizada em Portugal pelo Departamento de Ciência de Computadores (DCC) da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto (FCUP), que é o ponto de contacto português junto do órgão internacional. É uma iniciativa internacional destinada a promover a Informática (Ciência de Computadores) e o pensamento computacional. Foi desenhada para promover e sensibilizar alunos de todo o mundo e de todas as idades para a importância do "pensamento computacional", tão necessário para a capacidade de resolução de problemas complexos que, cada vez mais, se exige dos nossos alunos. É organizado em mais de 50 países.

Todos os participantes realizaram uma prova de 45 minutos, em plataforma informática.

Parabéns a todos os Castores que participaram neste desafio!

Para mais informação, consulte a hiperligação:  
<http://bebras.dcc.fc.up.pt/>



# FALAR SAÚDE N.º 1

## RECOMEÇAR



**Não importa quantos passos você deu para trás, o importante é quantos passos agora você vai dar pra frente.**

Provérbio Chinês

Na educação, professores e alunos experienciaram momentos de muito cansaço, angústia e ansiedade. E, apesar de o ensino a distância não ser uma novidade no ensino superior, foi terreno desconhecido para os ensinos básico e secundário. Fez-se o que se podia para minimizar consequências menos boas, mas só o futuro dirá se caminhamos na direção certa. No regresso ao presencial, o foco na proteção individual e a paranoia da desinfeção, afastaram os jovens, e os menos jovens, de uma forma que nunca saberemos se será possível reverter.

No presente ano letivo, os estudantes deixam de ser obrigados a utilizar máscara dentro do recinto escolar, deixam também de ter horários desfasados e acabam os corredores exclusivos a entradas e saídas. No entanto, esta situação pode sofrer alterações, pois a fase epidemiológica atual caracteriza-se por infeções com incidência elevada e possível tendência crescente (SNS Relatório n.º 28-21/09/2022).

Assim, a DGS (Direção-Geral da Saúde) afirma que “é da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus” e sugere algumas medidas de saúde pública, para prevenir a infeção e a propagação da COVID-19, como se transcreve a seguir:

. vacinar-se contra a COVID-19, salvo recomendação médica em contrário;

. manter os espaços ventilados, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas;

. usar máscara facial, sempre que o risco de transmissão da doença seja acrescido;

. autoisolamento perante sintomas sugestivos de COVID-19 e contactar o SNS 24 –808 24 24 24 –ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra;

. adotar a etiqueta respiratória, ao tossir ou espirrar: tapar o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço e, posteriormente, deitar o lenço no lixo e lavar as mãos;

. lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente para garantir a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene;

. garantir com regularidade a limpeza e desinfeção de superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente;

. distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para residentes em instituições de apoio ou acolhimento e para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo;

. adoção do teletrabalho: pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a entidade patronal.

Apesar da preocupação generalizada com a epidemia da COVID-19, estas medidas também são importantes para prevenir outras infeções respiratórias provocadas por vírus, como a gripe sazonal, até porque se prevê, na época outono-inverno que se aproxima, a possibilidade de “ocorrência simultânea, ou sobreposição parcial, do pico da incidência da infeção por SARS-CoV-2 com o de outras doenças infecciosas respiratórias”, como refere a DGS.

Uma alimentação saudável, a prática do exercício físico, beber bastante água, dormir cerca de 8 horas diárias, limpar as fossas nasais e a garganta diariamente, manter os ambientes arejados, mas evitar as correntes de ar e as grandes variações de temperatura, são mais algumas sugestões que vos deixo, no sentido de manterem o vosso sistema imunológico em alerta e minimizarem a probabilidade de manifestar infeções respiratórias. Sobre estas últimas, podem aprofundar o vosso conhecimento na “Falar Saúde n.º 19” de 3/10/2011.

A propósito das 110 “Falar Saúde”, publicadas entre 2009 e 2017, estas podem ser consultadas neste link.

**Votos de um bom ano letivo e com muita saúde.**

**APÓS CINCO ANOS DE SILÊNCIO, ESTE PRIMEIRO  
“FALAR SAÚDE” MARCA O REGRESSO À RUBRICA  
COM O MESMO NOME, AO MESMO TEMPO QUE SE  
INICIA MAIS UM ANO LETIVO SEM RESTRIÇÕES,  
DEPOIS DE TEMPOS DESAFIANTES PARA OS  
HABITANTES DO NOSSO PLANETA.**

# FALAR SAÚDE N.º 2

## RECENTRAR A ENERGIA



**ESTAMOS NO OUTONO, ESTAÇÃO CARACTERIZADA PELA DIMINUIÇÃO DA TEMPERATURA E PELO AUMENTO DAS CHUVAS, MUITO DIFERENTE DOS DIAS LUMINOSOS DE VERAO COM SABOR A FÉRIAS. É UM MOMENTO DIFÍCIL PARA A NOSSA SAÚDE, INFLUENCIANDO NEGATIVAMENTE O NOSSO RITMO BIOLÓGICO E A NOSSA VITALIDADE, O QUE RESULTA NUM CANSAÇO QUE NÃO É FÁCIL DE GERIR PARA A MAIORIA DAS PESSOAS.**

**Num cansaço de existir,  
De ser.  
Só de ser.  
O ser triste brilhar ou sorrir...**

Fernando Pessoa.

Felizmente, está ao alcance de todos minimizar os efeitos desta altura do ano, ajudando o corpo a sentir-se saudável e a recuperar a energia, ao escolher um regime alimentar saudável em que estejam presentes nutrientes essenciais para vencer o cansaço. No outono, temos a sorte de sermos presenteados com frutas e verduras de época, alimentos ricos em vitaminas e minerais que contribuem para diminuir o cansaço e a fadiga, em especial o magnésio, o potássio e a vitamina C.

O magnésio é um mineral envolvido em muitas das reações celulares que regulam o metabolismo energético do nosso organismo. Além disso, contribui para a redução do cansaço e da fadiga, assegura o normal funcionamento psicológico, regula os padrões de sono e, juntamente com o potássio, representa um adjuvante fisiológico para um normal funcionamento muscular. O potássio também contribui para o controlo da hipertensão e para o bom funcionamento do sistema cardiovascular. A vitamina C, ou ácido ascórbico, é uma vitamina hidrossolú-

vel fundamental para a biossíntese de colagénio e de determinados neurotransmissores, está envolvida no metabolismo proteico e tem ainda poder antioxidante e a capacidade de regenerar outros antioxidantes no corpo, tais como a Vitamina E. Para além disso, a Vitamina C tem um papel importante no sistema imunitário e promove a absorção do ferro.

Os chamados “alimentos de outono”, como a abóbora, o agrião, o nabo, o dióspiro (ou diospiro), as castanhas e a romã, são ótimas fontes destes nutrientes e o seu consumo acarreta outras vantagens, como:

. por serem colhidos no momento certo, têm a chance de amadurecer naturalmente, logo são muito mais saborosos;

. com uma colheita que obedeça ao ciclo natural dos alimentos, torna-se menor a utilização de pesticidas e aditivos químicos, o que garante uma melhoria efetiva nas propriedades e benefícios;

. como não necessitam de manipulações químicas e humanas para o seu desenvolvimento, é natural que o custo final seja significativamente menor, quando comparado com o de frutas e verduras produzidas fora de época, para além de que não têm qualquer tipo de gastos com a importação (combustíveis, transportes...).

Se o cansaço devido à mudança de estação não passar, ou caso tenha uma vida particularmente ativa, quer física quer intelectual, pode ser necessário recorrer a um aporte fácil e rápido, como os suplementos que, apesar de serem de venda livre, devem sempre ser aconselhados pelo nosso médico.

# FALAR SAÚDE N.º 3

# APOIAR, NÃO ESTIGMATIZAR



**As palavras de amizade e conforto podem ser curtas e sucintas, mas o seu eco é infindável.**

(Madre Teresa de Calcutá).

A saúde mental pode ser definida como a qualidade de vida emocional e cognitiva de uma pessoa, e, ao longo da vida, todos nós podemos ser afetados por perturbações, de maior ou menor gravidade. A perceção da realidade, a integração social e emocional, entre outros fatores, são avaliadas para definir a saúde mental de uma pessoa, ou seja, ter saúde mental significa ter determinadas capacidades e recursos que nos permitem viver bem o dia a dia e enfrentar as adversidades da vida.

As causas de perturbação da saúde mental vão desde algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa e o envelhecimento, a acontecimentos e dificuldades, tais como a perda de familiar próximo, o divórcio, o desemprego, a reforma e a pobreza. Fatores genéticos, infecciosos ou traumáticos podem também estar na origem de doenças mentais graves.

Atualmente, a ansiedade, o mal-estar psicológico ou stress continuado e a depressão são alguns dos problemas de saúde mental mais frequentes. Aliás, estima-se que, em cada 100 pessoas, 30 sofram, ou venham a sofrer, num ou noutro momento da vida, de problemas de saúde mental e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave, sendo a depressão a mais frequente e uma causa importante de incapacidade. O perfil de saúde de Portugal de 2021, traçado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, mostra que os jovens, entre os 18 e os 29 anos, apresentam taxas de sofrimento psicológico “moderado a grave”, bem acima dos adultos, e segundo a Organização Mundial de Saúde, 1 em cada 7 jovens e adolescentes no mundo sofre de um problema de saúde mental.

As pessoas afetadas por problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos preconceitos, que importa esclarecer e desmistificar. O tratamento deverá ser sempre procurado, uma vez que a recuperação é tanto mais eficaz quanto precoce for o tratamento, pois, mesmo nas doenças mais

graves, é possível controlar e reduzir os sintomas e através de medidas de reabilitação. A qualidade de vida também depende de nos sentirmos bem connosco próprios e na relação com os outros, de sermos capazes de lidar de forma positiva com as adversidades e de termos confiança e não temermos o futuro.

Fazendo valer o lema da Congregação dos Missionários Claretianos, “a PALAVRA como Fonte de Inspiração”, vamos procurar dirigir palavras de conforto e de alento àqueles que se encontram em situação de perturbação emocional, pois, a par dos profissionais de saúde, todos nós podemos ajudar não estigmatizando, mas apoiando, reabilitando e integrando.

(Publicidade à parte, recomendo a visualização do vídeo lançado pela Vodafone, neste Natal: <https://www.youtube.com/watch?v=aIzes-VBH5yc>)

Votos de um 2023 com muitos afetos!

**QUANDO, EM 1948, A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE DEFINIU A SAÚDE COMO “O COMPLETO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL, E NÃO SÓ A AUSÊNCIA DE DOENÇAS”, NÃO SE IMAGINAVA A IMPORTÂNCIA CRESCENTE DA SAÚDE MENTAL NOS NOSSOS DIAS. DE FACTO, A SAÚDE MENTAL É A BASE DO BEM-ESTAR EM GERAL E TEM ESTADO MUITO FRAGILIZADA.**

# “BIOTALK” COM ANDREIA OLIVEIRA E ANTÓNIO LAGE

Prof.ª Isabel Cristina



A primeira “Biotalk” deste ano letivo teve lugar no passado dia 29 de setembro e, à semelhança do que já aconteceu em anos anteriores, a turma de Biologia de 12.º ano teve o prazer de receber mais dois antigos alunos com carreiras de sucesso.

O António Lage e a Andreia Oliveira conhecem-se desde tenra idade e o Colégio foi a escola escolhida por ambos para fazerem o seu percurso no ensino secundário, onde frequentaram o curso de Biotecnologia, em turmas e vias diferentes. Saíram desta casa em 2013 e, salvo algumas visitas esporádicas e à ExpoCIC, regressaram para este encontro informal com os alunos de Biologia.

Atualmente, o António trabalha como engenheiro bioquímico num laboratório de ensaios da ATM (LabEns), depois da licenciatura em Bioquímica, do mestrado em Tecnologia e Ciência Alimentar e do estágio num laboratório de Análises Físico-químicas e Microbiológicas de água e alimentos. A Andreia, por seu lado, licenciou-se em Ciências Farmacêuticas, seguindo-se uma pós-graduação em

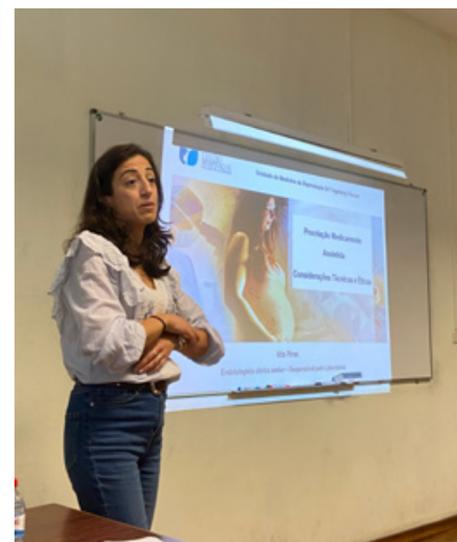
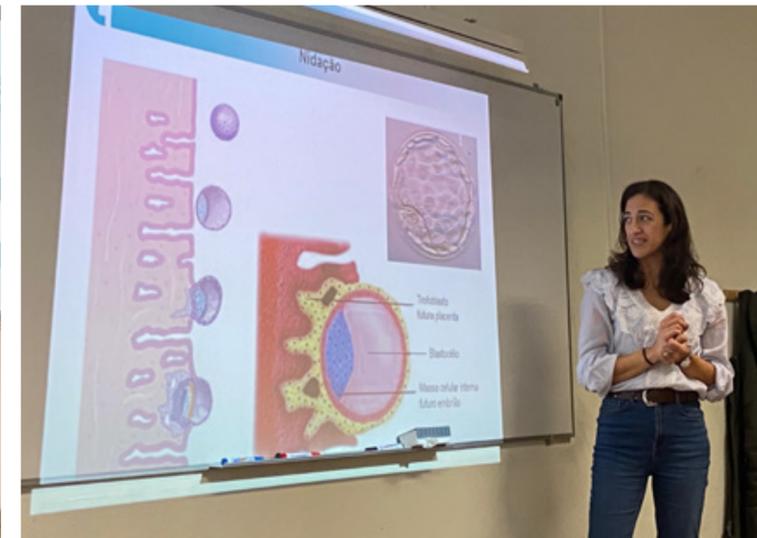
Cosmetologia e vários estágios em diferentes vertentes, desde farmácia hospitalar (Valência), farmácia comunitária e laboratório de análises fármaco-toxicológicas (Marinha Portuguesa). Presentemente, e nos últimos três anos, é formadora na ISDIN-Laboratório Farmacêutico.

Com percursos diferentes, o bioquímico e a farmacêutica partilharam as suas experiências, com humor e grande capacidade de comunicação. Verdaderamente inspiradores, alertaram os alunos para as saudades que esta casa lhes deixou, mesmo quando “voar do ninho” e viver novas aventuras não estava fora de questão. Salientaram a importância de nunca desistir de fazer caminho, pois nunca estiveram desempregados mesmo quando não se sentiam completamente realizados.

Em nome de todos, agradeço a disponibilidade e a generosidade destes dois seres humanos maravilhosos. Entre outras qualidades, são exemplos de capacidade de trabalho e perseverança, elevando “a marca” CIC.

# “BIOTALK” COM ILDA PIRES NO CIC

Prof.ª Isabel Cristina



A primeira “Biotalk” deste ano letivo teve lugar no passado dia 29 de setembro e, à semelhança do que já aconteceu em anos anteriores, a turma de Biologia de 12.º ano teve o prazer de receber mais dois antigos alunos com carreiras de sucesso.

O António Lage e a Andreia Oliveira conhecem-se desde tenra idade e o Colégio foi a escola escolhida por ambos para fazerem o seu percurso no ensino secundário, onde frequentaram o curso de Biotecnologia, em turmas e vias diferentes. Saíram desta casa em 2013 e, salvo algumas visitas esporádicas e à ExpoCIC, regressaram para este encontro informal com os alunos de Biologia.

Atualmente, o António trabalha como engenheiro bioquímico num laboratório de ensaios da ATM (LabEns), depois da licenciatura em Bioquímica, do mestrado em Tecnologia e Ciência Alimentar e do estágio num laboratório de Análises Físico-químicas e Microbiológicas de água e alimentos. A Andreia, por seu lado, licenciou-se em Ciências Farmacêuticas, seguindo-se uma pós-graduação em Cosmetologia e vários estágios em diferentes vertentes, desde farmácia hospitalar (Valência), farmácia comunitária e laboratório de análises fármaco-toxicológicas (Marinha Portuguesa). Presentemente, e nos últimos três anos, é formadora na ISDIN-Laboratório Farmacêutico.

Com percursos diferentes, o bioquímico e a farmacêutica partilharam as suas experiências, com humor e grande capacidade de comunicação. Verdaderamente inspiradores, alertaram os alunos para as saudades que esta casa lhes deixou, mesmo quando “voar do ninho” e viver novas aventuras não estava fora de questão. Salientaram a importância de nunca desistir de fazer caminho, pois nunca estiveram desempregados mesmo quando não se sentiam completamente realizados.

Em nome de todos, agradeço a disponibilidade e a generosidade destes dois seres humanos maravilhosos. Entre outras qualidades, são exemplos de capacidade de trabalho e perseverança, elevando “a marca” CIC.

# “BIOTALK” COM TÂNIA TAVARES NO CIC

Prof.ª Isabel Cristina



Foi com alegria e entusiasmo que a “nossa” enfermeira Tânia Tavares aceitou o convite para uma “BioTalk” com os alunos da Biologia de 12.º ano, a qual teve lugar no dia 17 de novembro. Mais um regresso à casa CIC para uma conversa intimista, desta vez sobre um tema que já não devia ser tabu, nem tão pouco novidade, mas que ainda dá muito que falar e nem sempre pelas melhores razões: os métodos contraceptivos.

Apesar da abordagem aos métodos contraceptivos estar contemplada nas Aprendizagens Essenciais da disciplina de Biologia, esta foi, acima de tudo, uma sessão de educação para a saúde, pois, infelizmente, ter acesso a muita informação não é sinónimo de conhecimento mobilizado. Assim, as informações foram sendo partilhadas com naturalidade e as dúvidas esclarecidas. A conversa foi longa, reflexo de um trabalho exaustivo por parte da enfermeira, e foi surpreendente, mesmo os mais astutos, pela pertinência e atualidade dos aspetos abordados.

É sempre com muito gosto que recebemos os nossos antigos alunos e tomamos consciência das marcas que vão deixando por onde passam, como é o caso da Tânia: uma jovem que, rapidamente, percebeu que a sua realização passava por ajudar os outros, respeitando a dignidade e os direitos de cada um, numa relação de proximidade que esta profissão lhe proporciona.

O percurso da Tânia inclui a sua passagem pelo CIC e pelo curso de Biotecnologia, de onde saiu em 2015 para ingressar na Escola Superior de Enfermagem do Porto. Desde que se licenciou, a Tânia nunca ficou desempregada. Inicialmente, trabalhou com idosos, mas foi “nos bebés”, como refere, que encontrou a felicidade. Trabalha no serviço de ginecologia-obstetrícia no hospital CUF Porto, ao mesmo tempo que se dedica aos estudos para finalizar a especialidade em Saúde Materna e Obstetrícia.

O nosso obrigado pela disponibilidade, a par do carinho que é recíproco, e votos de muitos sucessos no futuro.

# PALESTRA SOBRE MÉTODOS DE TRANSFORMAÇÃO DE PLANTAS PARA OS ALUNOS DO CURSO DE BIOTECNOLOGIA

O Curso de Biotecnologia

No dia 30 de novembro, a Professora Fernanda Fidalgo, docente do Departamento de Biologia da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, na continuação da parceria com a Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, iniciada o ano passado, em que os alunos do 12.º ano do curso de Biotecnologia participa(ram) numa série de atividades sobre investigação de soluções sustentáveis que permitam aumentar a produtividade vegetal num ambiente em constante mudança, dinamizou uma palestra sobre métodos de transformação de plantas. A doutora Fernanda Fidalgo é, igualmente, investigadora no GreenUPorto e do grupo de Fisiologia Aplicada e Biotecnologia do Plant Stress lab (GreenUPorto/FCUP).

Também nas aulas prático-laboratoriais, sob orientação do nosso ex-aluno doutor Cristiano Soares e Mafalda Pinto que, atualmente, integra o Programa Doutoral em Biologia (FCUP), os alunos aplicaram a técnica de micropropagação vegetativa da “Violeta africana” para obtenção de novas plântulas.



# 9 MESES, TEMPO PARA GERAR VIDAS

12.º AJD (via científica) na disciplina de Direito e 12.º IG e CG na disciplina de Economia C



**"SOMOS A MEMÓRIA QUE TEMOS E A RESPONSABILIDADE QUE ASSUMIMOS, SEM MEMÓRIA NÓS NÃO EXISTIMOS E SEM RESPONSABILIDADE NÓS PODEMOS NÃO MERECER EXISTIR."**

**(CADERNOS DE LANZAROTE)**

Fazendo coincidir o fim das comemorações do centenário do nascimento de José Saramago com a celebração dos 74 anos da assinatura do documento que delinea a proteção universal dos direitos humanos básicos (DUDH), adotada pela Organização das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948, parece importante lembrar um excerto do discurso do nobel da literatura, precisamente quando se celebravam os 50 anos da Declaração Universal dos Direitos do Homem.

*"Neste meio século, não parece que os governos tenham feito pelos direitos humanos tudo aquilo a que moralmente estavam obrigados. As injustiças multiplicam-se, as desigualdades agravam-se, a ignorância cresce, a miséria alastra. [...]"*

*Alguém não anda a cumprir o seu dever. Não andam a cumprir-lo os governos, porque não sabem, porque não podem, ou porque não querem. [...] Mas também não estão a cumprir o seu dever os cidadãos que somos. Pensamos que nenhuns direitos humanos poderão subsistir sem a simetria dos deveres que lhes correspondem e que não é de esperar que os governos façam nos próximos 50 anos o que não fizeram nestes que comemoramos. Tomemos então, nós, cidadãos comuns, a palavra. Com a mesma veemência com que reivindicamos direitos, reivindicuemos também o dever dos nossos*

*deveres. Talvez o mundo possa tornar-se um pouco melhor."*

Discurso pronunciado no Banquete Nobel, em 10 de dezembro de 1998: <https://www.josesaramago.org/nobel>

Dando voz à letra de "Guerra nuclear", de António Variações, cantada por Mariza Liz, os alunos das vias científicas dos cursos de Assessoria Jurídica e Documentação, Informática de Gestão e Contabilidade e Gestão, numa simbiose de competências de pesquisa, utilização de tecnologias da informação e comunicação, espírito crítico, intervenção construtiva e trabalho colaborativo, transformaram as palavras em imagem para lembrar que, desde há 9 meses, tempo para gerar vidas, porque alguém quis e outros permitiram, a Ucrânia está a defender a sua soberania e os valores e princípios da DUDH.

Para lutar contra a cegueira branca, descrita por José Saramago em "Ensaio sobre a Cegueira" (1995), partilhamos e pedimos que (re)partilhem o vídeo nas vossas redes sociais para que cada um se comprometa com as próprias ações e com as ações dos outros, abandonando a atitude de indiferença e passividade perante o que se passa à sua volta e assuma uma responsabilidade, não apenas jurídica e individual, mas também ética e global.



# AJ ESCLARECE: EDUCAR PARA O DIREITO

12.º AJD, via científica

**De acordo com o Relatório de Segurança Interna de 2021, a criminalidade praticada por jovens aumentou em 2021. Parece que isto pode ser visto como um indicativo de que muitos jovens não têm noção de que alguns dos atos que praticam, mesmo na comunidade escolar, constituem de facto um crime, e que estes tanto podem ter consequências a nível interno (dentro da escola) como a nível jurídico em simultâneo, fazendo parte do historial criminoso do praticante.** (Destaque na notícia)

Para que seja possível viver numa sociedade justa, facilmente se intui que têm de existir normas e regras que, inevitavelmente, acabarão por influenciar direta ou indiretamente a tomada de decisões, na medida em que orientam o comportamento dos indivíduos e, em simultâneo, estabelecem as regras de organização e convivência social.

Nas sociedades atuais, existem diversas ordens normativas, que regulam a vida social dos indivíduos, destacando-se a ordem moral, a ordem religiosa, a ordem de trato social e a ordem jurídica que é, naturalmente, a que se sobrepõe às demais.

Assim sendo, e dado como princípio que o Homem só se desenvolve em sociedade, estas normas são essenciais, porque só desta forma é possível viver em harmonia, constatação que remete para a necessidade de serem implementadas e cumpridas, com a advertência, clara, de que, do seu incumprimento, resultarão sanções.

Aqui chegados, é importante clarificar, desde já, que, no sistema jurídico português, a maioridade penal atinge-se aos 16 anos não obstante o facto da maioridade civil ocorrer aos 18 anos. O que quer dizer que qualquer pessoa com 16 anos é cri-

minalmente responsável pelos crimes que cometer, podendo ser punida como se de um adulto se tratasse.

Além disso, a lei também não fica indiferente quando jovens com idades inferiores a 16 anos praticam um ato grave potencialmente considerado crime. Por isso, até que os indivíduos completem 12 anos, são enquadrados no sistema de promoção e proteção de crianças e jovens em perigo, podendo aplicar-se, a favor da criança, uma medida de promoção e proteção.

A prática desses atos por criança ou jovem que tenha idade igual ou superior a 12 anos e inferior a 16 é considerada num processo especial designado por Processo Tutelar Educativo.

A delinquência juvenil representa a prática de um ato considerado crime, praticado por um indivíduo com idade compreendida entre os 12 e 16 anos de idade.

Junto às escolas e mesmo no seu interior, em crimes frequentes, como bullying, por meio de ameaça ou mesmo com recurso a violência física, roubos e pequeno tráfico de drogas, verificou-se uma diminuição global de ocorrências em ambiente escolar (-6,8%) e de ocorrências de natureza criminal (-9,4%).

Por outro lado, num âmbito mais geral, o número de crimes cometidos por menores entre os 12 e 16 anos subiu 7,3%, o que representa o segundo maior aumento da década, afigurando-se como um dos crimes que mais aumentou em 2021, com 1120 participações.



Fonte: <https://www.dn.pt/sociedade/gangues-e-criminalidade-juvenil-voltam-a-escalar-832-detidos-em-2021-14887697.html>

Dentro da criminalidade juvenil, chama a atenção um outro índice, o da criminalidade grupal (prática de crimes por 3 ou mais suspeitos), que regista também um aumento significativo de 7,7% nas ocorrências registadas, contando com um total de 4997 participações, sendo ele cometido maioritariamente por grupos constituídos por jovens com um vasto historial criminoso com maior afluência em crimes como roubo, furto, ofensa à integridade física e ameaça durante o período noturno.

A DGRSP (Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais) também verificou um aumento no que diz respeito a jovens internados, por fins de prevenção criminal, execução de penas, e reinserção social pela gestão dos sistemas tutelar educativo e prisional de 28,9%, contando com mais 26 jovens internados.

Relativamente aos autores de atos de delinquência juvenil, estes são maioritariamente de sexo masculino e destacam-se as idades de 15 e 16 anos.

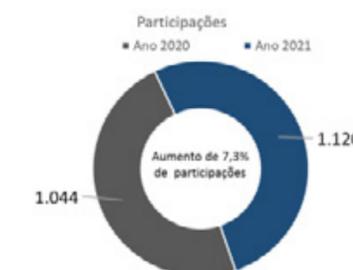
Dito isto, importa esclarecer que a atitude dentro da escola pode ter consequências criminais, não dando apenas origem aos vulgarmente conhecidos processos disciplinares.

Assim, e de uma forma esquemática, reforça-se a correspondência, que não devemos esquecer, entre o Estatuto do Aluno e da Ética Escolar e o Código Penal Português.

Índices de violência juvenil



**DELINQUÊNCIA JUVENIL**  
1.120 Participações



**AJ ESCLARECE:  
EDUCAR PARA O DIREITO**

<b>INFRAÇÕES DISCIPLINARES</b>	<b>FACTO QUALIFICADO COMO CRIME</b>
<p>Tratar com respeito e correção qualquer membro da comunidade educativa, não podendo, em caso algum, ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social, ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas (<b>alínea d) do artigo 10.º do EAEE</b>).</p>	<p>&gt; Insultar ou humilhar colegas (ou namorado/a), professores, funcionários; &gt; Difamar ou injuriar ou ameaçar qualquer membro da comunidade educativa, ou incitar à violência ou ao ódio por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica. <b>Art.º 180.º Código Penal - Difamação</b> <b>Art.º 181.º Código Penal - Injúria</b></p>
<p>Respeitar a integridade física e psicológica de todos os membros da comunidade educativa, não praticando quaisquer atos, designadamente violentos, independentemente do local ou dos meios utilizados, que atentem contra a integridade física, moral ou patrimonial dos professores, pessoal não docente e alunos (<b>alínea i) do artigo 10.º do EAEE</b>).</p>	<p>&gt; Agredir fisicamente colegas (ou namorado/a), professores, funcionários, com pontapés, socos, bofetadas, empurrões, puxões de cabelo; &gt; Agredir, coagir, ameaçar, insultar ou humilhar a namorada ou namorado; &gt; Ameaçar e insultar colegas, professores, funcionários; &gt; Provocar, ameaçar ou praticar atos de violência, contra qualquer membro da comunidade educativa, ou incitar à violência ou ao ódio por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica; &gt; Espalhar rumores, inventar mentiras, dizer mal, através de telefonemas, SMS, MMS, redes sociais, e-mail, chat, de outros colegas ou professores; &gt; Forçar atos de natureza sexual, exibir conteúdos pornográficos e/ou partilhar conteúdos (v.g. fotografias, vídeos) de cariz sexual da vítima, sem o seu consentimento; &gt; Criar falsos perfis em blogues e redes sociais para humilhar, insultar, ameaçar ou violar a privacidade de colegas ou professores; &gt; Aceder ao telemóvel ou computador dos colegas ou professores e às suas senhas para entrar nas suas contas pessoais ou fazer facejacking; &gt; Furtar ou roubar quantias monetárias ou objetos; &gt; Partir ou danificar móveis, cadeiras, portas, janelas, extintores ou objetos pessoais de terceiros. <b>Art.º 153.º Código Penal - Ameaça</b> <b>Art.º 143.º Código Penal - Ofensa à integridade física simples</b> <b>Art.º 144.º Código Penal - Ofensa à integridade física agravada</b> <b>Art.º 154.º Código Penal - Coação</b></p>
<p>Respeitar a propriedade dos bens de todos os membros da comunidade educativa (<b>alínea l) do artigo 10.º do EAEE</b>).</p>	<p>&gt; Furtar ou roubar quantias monetárias ou objetos; &gt; Partir ou danificar móveis, cadeiras, portas, janelas, extintores ou objetos pessoais de terceiros. <b>Art.º 203.º Código Penal - Furto</b> <b>Art.º 204.º Código Penal - Furto qualificado</b></p>
<p>Não possuir e não consumir substâncias aditivas, em especial drogas, tabaco e bebidas alcoólicas, nem promover qualquer forma de tráfico, facilitação e consumo das mesmas (<b>alínea p) do artigo 10.º do EAEE</b>).</p>	<p>&gt; Deter, vender, ceder produtos estupefacientes. <b>DL n.º 15/93, de 22 janeiro - Venda de produtos estupefacientes</b></p>

## AJ ESCLARECE: EDUCAR PARA O DIREITO

<p>Não transportar quaisquer materiais, equipamentos tecnológicos, instrumentos ou engenhos passíveis de, objetivamente, perturbarem o normal funcionamento das atividades letivas, ou poderem causar danos físicos ou psicológicos aos alunos ou a qualquer outro membro da comunidade educativa <b>(alínea q) do artigo 10.º do EAEE).</b></p>	<p>&gt; Deter, usar ou exhibir armas de fogo ou armas brancas (v. g. pistolas, espingardas, facas de ponta e mola, boxers, bastões). <b>Regime Jurídico das Armas e Munições e outras armas - Detenção de arma de fogo ou branca</b></p>
<p>Não captar sons ou imagens, designadamente de atividades letivas e não letivas, sem autorização prévia dos professores, dos responsáveis pela direção da escola ou supervisão dos trabalhos ou atividades em curso, bem como, quando for o caso, de qualquer membro da comunidade escolar ou educativa cuja imagem possa, ainda que involuntariamente, ficar registada <b>(alínea s) do artigo 10.º do EAEE).</b></p>	<p>&gt; Gravar conversas e/ou fotografar ou filmar, sem consentimento, colegas, professores ou outros elementos da comunidade escolar ou educativa; &gt; Sem consentimento, divulgar, utilizar ou permitir a divulgação ou utilização de conversas, fotografias ou imagens de membros da comunidade escolar ou educativa. <b>Art.º 199 Código Penal - Gravações e fotografias ilícitas</b></p>
<p>Não difundir, na escola ou fora dela, nomeadamente via Internet ou através de outros meios de comunicação, sons ou imagens captadas nos momentos letivos e não letivos, sem autorização do diretor da escola <b>(alínea t) do artigo 10.º do EAEE).</b></p>	<p>&gt; Gravar conversas e/ou fotografar ou filmar, sem consentimento, colegas, professores ou outros elementos da comunidade escolar ou educativa; &gt; Sem consentimento, divulgar, utilizar ou permitir a divulgação ou utilização de conversas, fotografias ou imagens de membros da comunidade escolar ou educativa; &gt; Aceder ao telemóvel ou computador dos colegas ou professores e às suas senhas para entrar nas suas contas pessoais ou fazer facejacking. <b>Lei do Cibercrime - Falsidade informática/ burla informática</b></p>

## EDUCAR PARA O DIREITO: UMA FORMA DE (TAMBÉM) PROTEGER

### Guião de procedimentos de comunicação

As comunidades educativas ocupam um papel essencial para a eficácia da intervenção tutelar educativa, tendo a obrigação de denunciar (artigo 73.º, da LTE) ao Ministério Público qualquer ocorrência que possa configurar a prática de um crime, para uma possível aplicação de medidas corretivas dependendo da idade do aluno.

**A denúncia ou participação pode ser feita por qualquer pessoa, e deve sê-lo, designadamente por:**

- > autoridades policiais (entre outras, PSP, GNR, PJ, Polícia Municipal, Polícia Marítima, SEF);
- > funcionários, quanto a factos de que tomem conhecimento no exercício das suas funções e por causa delas;
- > diretores dos estabelecimentos de educação e ensino;
- > comissões de proteção de crianças e jovens (CPCJ);
- > equipas multidisciplinares de apoio aos tribunais;
- > casas de acolhimento;
- > centros educativos;
- > equipas técnicas de reinserção social da DGRSP.

Também os alunos, professores e pessoal não docente têm obrigação de participar a ocorrência à Direção Pedagógica para que se possa agir conforme a lei (artigo 23.º do EAEE).

No caso de ser menor (idade compreendida entre os 12 e 16) e de ter sido realizado um facto qualificado pela lei como crime, é determinada a instauração de um procedimento próprio, da exclusiva competência do Tribunal de Família e Menores, tendo o objetivo de perceber que medidas educativas serão tomadas, por exemplo, trabalho comunitário ou casas de acolhimento, estando dessa forma protegidos por normas penais.

Esta intervenção tutelar educativa justifica-se por dois motivos:

- Dever de o Estado proteger a infância e a juventude, ou seja, garantir que todo o jovem cresça de forma harmoniosa e **socialmente integrada e responsável;**

- Incumbe também ao Estado assegurar a paz social e os bens jurídicos essenciais da comunidade.

Para concluir, a intervenção tutelar educativa, para além de proporcionar condições de segurança, tem como finalidade educar para o direito e criar cidadãos bem formados e dignos de viver em comunidade.

# AJ ESCLARECE:

# RÚSSIA E UCRÂNIA

# AS RAZÕES DA GUERRA

# FRATICIDA

12.º AJD, via científica



Os atuais conflitos militares entre a Rússia e a Ucrânia têm uma história que remete à Idade Média. Ambos possuem raízes comuns que remontam à época do antigo Estado da Rússia de Kiev, nas terras eslavas do Leste. Esse é o motivo pelo qual o presidente russo, Vladimir Putin, se refere aos dois países como "um só povo". Porém, as duas nações estão divididas há séculos, facto que resultou no surgimento de dois idiomas e duas culturas proximamente relacionadas, mas bastante distintas.

Recuando ao passado, no século XVII, uma ampla região do que é hoje território ucraniano tornou-se parte do Império Russo. Com o colapso do Império Russo na Revolução de 1917 e a ascensão da União Soviética em 1922, foram criadas as Repúblicas Soviéticas da Rússia, Ucrânia, Bielorrússia e Transcaucásicas. Posteriormente, a desfragmentação da União Soviética em diversos países (entre eles Rússia e Ucrânia), evento derivado do término da Guerra Fria e da queda do Muro de Berlim, veio a alterar a geopolítica da Europa que, nos últimos 30 anos, foi marcante para relação de instabilidade regional entre Rússia e Ucrânia. Irmãos, mas muito diferentes entre si, seguem caminhos distintos.

A Rússia emergiu como uma grande potência militar e, apesar das dificuldades económicas, herdou grande parte da influência da União Soviética. A Ucrânia surgiu como um dos países mais ricos em recursos naturais da Europa (apesar de continuar marcado pela grande pobreza entre a sua população) e optou por uma postura ativa na aproximação com o Ocidente. Após o fim da

União Soviética, a Rússia adotou a postura de influenciador diplomático entre as antigas repúblicas soviéticas e, em dezembro de 1991, liderou a assinatura de um acordo entre Ucrânia, Rússia e Bielorrússia (Pacto de Belaveja, que marcou a criação da Comunidade de Estados Independentes) que selava, efetivamente, o fim da União Soviética, o que significava que cada estado se tornava independente. Pela primeira vez, desde a Idade Média, os ucranianos puderam constituir o seu próprio estado soberano a partir de um referendo, em que 90% dos ucranianos votou pela sua independência. Moscovo, porém, sobretudo na era de Putin, pretendia manter a sua influência na região através da recém-criada Comunidade dos Estados Independentes (CEI).

No Memorando de Budapeste (1994), a Ucrânia entregou à Rússia todo o arsenal nuclear que estava espalhado no seu território, confiando na garantia de que as suas fronteiras seriam respeitadas. Posteriormente, em 1997, a Rússia e a Ucrânia assinaram o Tratado de Amizade, Cooperação e Parceria, conhecido como o "Grande Tratado", através do qual Moscovo reconhecia as fronteiras oficiais da Ucrânia, incluindo a Península da Crimeia, região que abriga uma maioria étnica russa.

Todavia, a primeira grande crise diplomática entre os dois lados surgiu com a chegada de Vladimir Putin ao poder. Em 2003, a Rússia começou a construir uma barragem no estreito de Kerch, próximo à ilha ucraniana de Tulza entre o território russo e a Península da Crimeia. O governo de Kiev considerou a construção como

uma tentativa russa para redesenhar as fronteiras nacionais, porém, após um encontro entre os dois presidentes, a construção foi suspensa. Era o prenúncio da tensão na relação de amizade entre os dois países. O relacionamento viria a agravar-se pela aproximação da Ucrânia à OTAN/NATO e ao Ocidente Europeu, durante o mandato de Viktor Yushchenko (2005-2010), promovida através de um acordo de associação com a União Europeia. Contudo, no verão de 2013, poucos meses antes da assinatura do documento, Moscovo passou a exercer forte pressão económica sobre Kiev e forçou o governo do Presidente pró-russo Viktor Yanukovich (2010-2014) a suspender o acordo. O governo russo impôs, ainda, um embargo sobre os produtos ucranianos exportados para o país, atitude que intensificou os protestos populares (conhecidos por "Euromaidan" ou Primavera Ucraniana) em toda a Ucrânia. Ao fim de 93 dias, o Presidente é deposto sob acusações de corrupção e tentativa para mudar a Constituição. Em sentido contrário, na Crimeia, região com forte presença étnica e linguística russa, situada ao sul da Ucrânia (onde as minorias russas começaram a adquirir, sem que Kiev interferisse, uma maior autonomia política), grupos separatistas armados, chamados de homens verdes, assumiram o controle da península e solicitaram a sua anexação por parte da Rússia. Aproveitando a oportunidade e violando os acordos assinados nos anos 1990, a Rússia enviou tropas para assegurar o controle da região, assumindo-a como território seu. Também na região do Donbass, no leste da Ucrânia, grupos separatistas armados e financiados pela Rússia mantêm o contro territorial das repúblicas de Donetsk e Lugansk. Já no final de 2021, uma enorme quantidade de tropas e equipamentos russos são deslocados para a fronteira Rússia-Ucrânia porque o presidente russo receava a adesão do país vizinho à OTAN.

Novamente como retaliação à intensificação das negociações entre a Ucrânia e a OTAN (Putin que vê o território ucraniano como parte central da zona de influência russa), o atual Presidente russo reconheceu oficialmente, no dia 21 de fevereiro de 2022, a independência dessas regiões e, no dia 23 de fevereiro de 2022, iniciou a invasão da Ucrânia sob o pretexto de "desnazificar" e "desmilitarizar" o país.

Percebe-se, contudo, que o principal motivo da invasão, pela Rússia, da Ucrânia, país livre, independente e soberano, é, apenas, a defesa da manutenção do território ucraniano com uma zona de

influência russa. Só que o "apenas" traduz-se em grandes perdas humanas ucranianas e russas. A destruição das infraestruturas ucranianas é visível (considerando-se que duas décadas não serão suficientes para a sua reposição) e o conflito gerou milhões de refugiados, principalmente para países da Europa do Leste. Igualmente graves são as consequências económicas, com um aumento desregulado dos preços de alimentos, fertilizantes e combustíveis em todo o mundo. O embate atinge duramente a economia da Ucrânia, importante centro de produção e comercialização de bens primários, devido à paralisação das suas zonas de produção e exportação de bens diversos, mas também a economia da Rússia, uma das maiores do globo, por meio das diversas sanções internacionais de que está a ser alvo.

Ao mesmo tempo, a Rússia ameaça o mundo inteiro, demonstrando-se disposta a tudo, inclusive ao uso do armamento nuclear, para fazer face a qualquer interferência externa de apoio à Ucrânia. Age de forma deliberada, em desrespeito pelos acordos internacionais, para manter a Ucrânia na sua zona de influência, e esta atitude tem potencial para gerar desdobramentos perigosos, especialmente por meio da participação ativa de outros países, circunstância que pode provocar uma guerra de grandes proporções, inclusive com recurso a equipamentos bélicos nucleares.

---

A Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN) é uma aliança militar internacional fundada durante a Guerra Fria, a 4 de abril de 1949, com o objetivo de estabelecer um pacto militar entre os seus membros contra o avanço da influência da URSS concretizada no Pacto de Varsóvia.

O Tratado acorda que qualquer ataque armado contra um dos países pertencentes seria considerado uma agressão a todos os demais, que imediatamente deveriam enviar reforços militares para combater a invasão (Artigo 5.º).

A dissolução oficial da União Soviética em 1991, e a consequente dissolução do Pacto de Varsóvia, teve como consequência o enfraquecimento da potência socialista, por seu lado a Organização do Tratado do Atlântico Norte alarga a sua influência a outros países (antigos membros da URSS), circunstância sentida por Vladimir Putin como uma ameaça a nível territorial à Rússia, pretendendo que a OTAN imponha um limite na sua política de portas abertas.

# OUTUBRO 2022

## MÊS INTERNACIONAL

### DAS BIBLIOTECAS

### ESCOLARES (MIBE)

LER PARA A PAZ  
& E HARMONIA  
GLOBAIS  
MIBE 2022



Todos os anos, neste mês, é dada a palavra às Bibliotecas escolares de todo o mundo, conferindo-lhes a oportunidade para darem a conhecer o trabalho que desenvolvem como um centro nevrálgico vital nas escolas.

O mote deste ano é “Ler para a paz e harmonia globais” (RBE: Rede de Bibliotecas Escolares - rbe.mec.pt), procurando-se, através das palavras lidas ou ouvidas, sensibilizar os jovens para a importância de um mundo em que todos possam viver em Paz com respeito pelas suas diferenças.

D. José Tolentino de Mendonça, teólogo, professor e arquivista da Biblioteca do Vaticano, cardeal recentemente nomeado prefeito do Dicastério para a Cultura e Educação, afirmou, em maio de 2019, que “as bibliotecas são grandes repositórios das palavras humanas” (...). “Precisamos do encontro com essas palavras para realizar a aventura das nossas existências”; “A palavra tem um lugar fundamental”, “explica o sentido da vida, da morte, do amor”, “vão além da pele”...

Aproveitando o mote de outubro 2022 e as palavras de D. José Tolentino de Mendonça, os alunos do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação (AJD), em articulação com a biblioteca escolar Dr. Manuel Padrão, irão lançar um conjunto de atividades, ao longo do mês, esperando que todos os alunos e restante Comunidade Educativa participem.

**Desde a palavra** por um mundo mais pacífico e harmonioso.

# A VIDA NOUTRA DIMENSÃO

## DIA DO MICRORGANISMO

Curso de Biotecnologia

No âmbito do Dia Internacional do Microrganismo, comemorado a 17 de setembro, os alunos das turmas 11BT1 e 11BT2 realizaram uma visita à Escola Superior de Biotecnologia na passada sexta-feira, dia 23 de setembro.

A mostra, com atividades interativas a decorrer em 21 “stands” diferentes, permitiu aos nossos alunos conhecerem a versatilidade e as aplicações dos microrganismos, nomeadamente no tratamento de águas, na produção de alimentos, no papel dos microrganismos nos ecossistemas, na segurança alimentar e na produção de compostos de interesse biotecnológico, entre outros.

Vários investigadores do Centro de Biotecnologia e Química Fina (CBQF) contribuíram com a sua vasta experiência para preparar e dinamizar as diversas atividades, desafiando os nossos alunos a aprenderem, de uma forma dinâmica e divertida, os conteúdos e conhecimentos científicos que serão desenvolvidos ao longo dos dois próximos anos letivos nas disciplinas de formação técnica do curso que abraçaram - Biotecnologia, no Colégio Internato dos Carvalhos.





# PALESTRA “MELANOMA E FOTOPROTEÇÃO” NO CIC

Professoras Isabel Cristina e Rosa Reis

Voltamos a receber a nossa antiga aluna Andreia Oliveira, desta vez para uma aula diferente e cujos destinatários foram os alunos de 11.º ano da área de Ciências e Saúde (AD1, AD2, BT1, BT2 e QA).

Assim, foi no passado dia 4 de novembro que a Dra. Andreia Oliveira, numa apresentação quase informal, falou com os alunos sobre radiação solar, os seus perigos para a nossa pele e a necessidade de proteção da mesma, com vista a evitar o envelhecimento precoce e o melanoma – cancro da pele. A farmacêutica e formadora na ISDIN-Laboratório Farmacêutico conseguiu, ainda, surpreender a maioria com algumas considerações sobre as diferenças entre a miríade de protetores solares existentes no mercado e sobre a forma correta de estes serem utilizados/aplicados.

Esta temática é abordada na disciplina de Biologia e Geologia, na qual os alunos são solicitados a interpretar situações relacionadas com mutações nos genes, como, por exemplo, o cancro (neoplasia maligna). O cancro é a proliferação anormal de células e este fenómeno resulta de um descontrolo que pode ser causado por agentes que alteram a nossa informação genética (DNA ou genes). As radiações UV constituem um tipo de agente mutagénico e são emitidas pelo nosso astro rei: o Sol. Durante duas horas, relembramos o verão, mas tomamos igualmente consciência de que há radiações durante todas as estações, mesmo quando parece que não estão lá, logo a proteção e/ou prevenção deve fazer parte dos nossos rituais.

A palestra foi muito proveitosa, educativa e elucidativa. E, porque também é sempre um gosto receber os “nossos meninos”, um grande bem-haja à Andreia e que volte sempre!



# XLI OLIMPÍADAS PORTUGUESAS DE MATEMÁTICA 1.<sup>a</sup> ELIMINATÓRIA

Pe'l' O GDCM  
Prof.<sup>a</sup> Fernanda Belém

**REALIZOU-SE, NO PASSADO DIA 9 DE NOVEMBRO, EM TODAS AS ESCOLAS ADERENTES DO PAÍS, A 1.<sup>a</sup> ELIMINATÓRIA DAS XLI OLIMPÍADAS PORTUGUESAS DE MATEMÁTICA (OPM), ORGANIZADAS PELA SOCIEDADE PORTUGUESA DE MATEMÁTICA (SPM). UMA VEZ MAIS, OS ALUNOS DO CIC MARCARAM PRESENÇA.**

O principal objetivo destas olimpíadas é promover e incentivar o gosto pela matemática, sendo a característica-chave para a resolução da prova o engenho e a criatividade nas resoluções/respostas.

Estas Olimpíadas contemplam a categoria B destinada aos alunos dos 10.º, 11.º e 12.º anos do ensino secundário, correspondendo a sua 1.ª eliminatória à fase escolar da competição e, por este motivo, 50 alunos dos três anos curriculares do CIC realizaram a prova na biblioteca Dr. Nelson Padrão.

Todos os participantes resolveram, individualmente e sem a utilização da calculadora, uma prova cotada para quarenta pontos, em que os exercícios propostos tiveram um grau de dificuldade superior ao nível de escolaridade que frequentam, tendo em conta a sua categoria.

As provas dos alunos participantes serão corrigidas e classificadas por professores do Grupo Disciplinar de Ciências Matemáticas (GDCM), de acordo com as propostas de resolução e os critérios de correção.

Os professores endereçam os parabéns, por esta participação, a todos os alunos e desejam que a passagem à 2.ª eliminatória seja uma realidade.

A listagem dos alunos apurados para a 2.ª eliminatória e das escolas onde se realizam as provas será divulgada na página das OPM, a partir do dia 12 de dezembro de 2022.

A todos os discentes será atribuído um Diploma de Participação.



# “CREATIVITY CAMP” NO CIC POR EX-ALUNA

Professores Edite Pereira e Filipe Camarinha

A Inês Catarino, nossa ex-aluna do curso de Informática de Gestão, que está agora a frequentar o curso de Criatividade e Inovação Empresarial no ISCAP, tirou uma tarde do seu tempo para voltar à “casa” CIC e proporcionar aos colegas uma tarde diferente numa atividade intitulada “Creativity Camp”.

O tema escolhido foi a criatividade e, ao longo de duas horas, as turmas do 12.º ano dos cursos de Marketing e Estratégia Empresarial e de Informática de Gestão trabalharam, de uma forma prática, esta temática. Por fim, os alunos foram divididos em pequenos grupos e foram convidados a, num curto espaço de tempo, criar um produto/serviço para dar resposta a uma problemática.

Houve ainda tempo para a Inês partilhar com os colegas a sua experiência enquanto estudante universitária e a sua opinião acerca do curso que frequenta atualmente.

Foi uma tarde animada e divertida e, para nós professores, é um orgulho receber os nossos ex-alunos e ver o quanto eles evoluíram e cresceram.

Obrigado, Inês!



# PALESTRA

## “TECNOLOGIAS CMYK+ DA XEROX” NO CIC PARA O CURSO AG

A Coordenadora do Curso  
de Artes e Indústrias Gráficas,  
Ana Gonçalves

No passado dia 8 de novembro, as turmas do 11.º AG e 12.º AG, do Curso de Artes e Indústrias Gráficas, assistiram a uma palestra sobre novas soluções de impressão digital denominada “Tecnologias CMYK+” ministrada pela Xerox e seus representantes.

Esta tecnologia, da Xerox Iridesse e Versant 280, tem a capacidade para criar um embelezamento adicional para além do “CMYK” (“Cyan, Magenta, Yellow, Black”), algo mais habitual para os alunos, permitindo adicionar a uma impressão um ouro, uma prata, verniz, branco, cores fluorescentes etc., transformando um trabalho absolutamente regular numa aplicação de valor acrescentado. Permite ainda imprimir até seis cores (“CMYK”, e mais duas cores especiais entre ouro, prata, branco, rosa fluorescente, “clear” ou “clear mate”) numa única passagem no equipamento. Na Versant 280, é também possível adicionar um embelezamento com cores especiais através da substituição do módulo “CMYK” pelo módulo “Vivid” (com ouro, prata, branco e “clear”) ou por um módulo “CMYK” fluorescente.

Para além de todas as explicações, António Nina Duarte e Ricardo Costa disponibilizaram vários tipos de impressos (com cores e forma diversificadas) para os alunos manusearem e perceberem as capacidades criativas que nos traz esta tecnologia.

Foi um momento muito rico de visualização de ideias e formas de trabalhar na impressão e nas artes gráficas, ficando o Curso com alguns exemplares para trabalhar. Desta forma, os alunos e os professores do Curso agradecem à Xerox pela excelente experiência e aprendizagem.





# PROJETO “CRP EM 30 MINUTOS” (AEFDUP) NO CIC

Prof.ª Teodora Barbosa

No dia 18 de novembro, as turmas do 10.º ano da Área de Ciências Sociais e Humanas foram apresentadas com a visita de três ex-alunos do CIC: Filipa Moreira, Gustavo Lopes e Juliana Cardoso. No âmbito do programa da disciplina de IPJD, lecionada pela docente Teodora Barbosa, foi realizada uma atividade: “Projeto CRP em 30 Minutos” da Associação de Estudantes da Faculdade de Direito da Universidade do Porto (AEFDUP).

Os alunos suprarreferidos disponibilizaram uma das suas manhãs para a partilha de mais saberes sobre a Constituição da República Portuguesa (CRP) com os nossos alunos, tendo estes participado com interesse nas questões/respostas que foram colocadas nessa atividade. Estes conhecimentos são de primordial interesse para todos os cidadãos e constituem, também, uma mais-valia enquanto cidadãos despertos e atentos para os princípios fundamentais da Lei suprema do País.

A Constituição consagra os direitos fundamentais dos cidadãos, os princípios essenciais por que se rege o Estado português e as grandes orientações políticas a que os seus órgãos devem obedecer, estabelecendo também as regras de organização do poder político. Define a estrutura do Estado, ou seja, as funções dos quatro órgãos de soberania – Presidente da República, Assembleia da República, Governo e Tribunais – e os órgãos de poder político – regiões autónomas e autarquias, assim como a forma como se relacionam entre si.

A Constituição da República Portuguesa foi aprovada em 1976 e, desde então, foi revista sete vezes.



# VISITA DE ESTUDO DO 12.º LR E 12.º PT À QUINTA DOS CASTELARES EM FREIXO DE ESPADA À CINTA

Ana Beatriz Ribeiro, do 12.º LR  
Francisca Sá Couto, do 12.º PT

**NO ÚLTIMA QUARTA-FEIRA DE NOVEMBRO, DIA 30, OS ALUNOS DO 12.º LR E DO 12.º PT REALIZARAM UMA VISITA DE ESTUDO A FREIXO DE ESPADA À CINTA, NO INTUITO DE APROFUNDAREM OS SEUS CONHECIMENTOS SOBRE A VITIVINICULTURA DO INTERIOR DE PORTUGAL, VISITANDO A QUINTA DOS CASTELARES, ACOMPANHADOS PELOS SEUS PROFESSORES SONIA TEIXEIRA, RUI JORGE E ISIDRO PINHEIRO.**

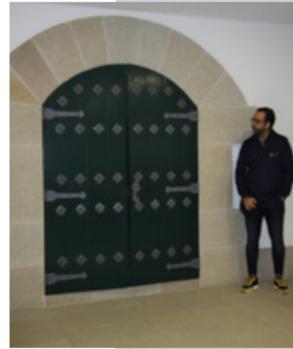


Situada no Douro Superior, a Quinta dos Castelares nasceu de um projeto e sonho de Manuel Joaquim Caldeira, que, com a ajuda de Pedro Martins (Diretor de Enologia) e Hélder Alves (Enólogo), criou a primeira adega desta nova vinicultura em 2015, preservando as técnicas de cultivo mais antigas e combinando-as com os mais recentes desenvolvimentos, pois a viticultura do Interior de Portugal procura ser mais sustentável e proteger o meio ambiente.

Após visitar a sua adega e instalações, os alunos dirigiram-se à Igreja Matriz de Freixo de Espada à Cinta, onde foi possível observar alguns dos elementos históricos que inspiram os rótulos dos vinhos da Quinta dos Castelares.

Com o objetivo de perceber o funcionamento e a organização da Quinta dos Castelares, como também caracterizar a paisagem e o património natural e cultural, esta visita de estudo deu aos alunos uma visão sobre a relação do homem com o meio envolvente e contribuiu para o desenvolvimento do espírito de observação, empreendedorismo e alargamento de horizontes culturais e profissionais.

Por último, um agradecimento aos responsáveis da Quinta dos Castelares pela receção aos alunos dos cursos de Línguas e Relações Empresariais (LR) e Património e Turismo (PT) do CIC, bem assim como pelas aprendizagens que nos proporcionaram.



# VISITA DE ESTUDO DO 11.º PT ÀS UNIDADES HOTELEIRAS ACTA THE AVENUE HOTEL E AO PUR OPORTO BOUTIQUE HOTEL BY ACTAHOTELS

Prof.ª Sónia Teixeira e Prof.ª Balbina Neves



No passado dia vinte e seis de outubro, a turma do 11.º ano do Curso de Património e Turismo (PT) visitou duas unidades hoteleiras do grupo Actahotels na cidade do Porto.

Ao abrigo dos conteúdos programáticos desenvolvidos na disciplina de Alojamento e Agências de Viagens, os alunos procuraram perceber, na prática, as características específicas de cada tipologia, analisando aspetos como a localização, tamanho e

clientela. Para além destes aspetos técnicos, os alunos tiveram a oportunidade de conhecerem o hotel aos olhos dos hóspedes, como aos olhos dos colaboradores, percebendo o funcionamento da área técnica que suporta toda a unidade de alojamento. Perceberam, igualmente, que cada segmento procura dar resposta a um cliente tipo, cada vez mais exigente e com elevadas expectativas, no que concerne à qualidade e hospitalidade.

# VISITA DE ESTUDO DO 12.º CGM1 À FORVIA

Gabriel Santos, do 12.º CGM1

No passado dia 21 de outubro, os alunos do 12.º ano do curso de Contabilidade e Gestão foram convidados a visitar o “Global Business Services” (GBS) da Forvia, em Santa Maria da Feira. A Forvia é uma multinacional francesa do setor automóvel, que possui oito fábricas espalhadas por todo o território nacional. Os alunos aproveitaram a oportunidade dada pela empresa, no âmbito do “Forvia Open Day”, para ficarem a conhecer a organização. O “Forvia Open Day” contou com uma apresentação em sala, em que um colaborador fez uma breve introdução sobre a empresa. Posteriormente, ocorreu uma visita pelo edifício para apresentação dos diversos departamentos (controlo de gestão, finanças, compras, plataformas logísticas e informática). Por último, os participantes tiveram a oportunidade de se darem a conhecer numa breve entrevista denominada “speed recruitment”. Esta visita de estudo foi bastante enriquecedora, pois os alunos ficaram a conhecer uma vertente muito importante do mundo do trabalho.

Agradecemos à Faurecia Assentos de Automóvel, Lda. por nos ter recebido.



# ALUNOS DO 12.º EA E 12.º ET VISITARAM A APPC NO ÂMBITO DO “PROJETO CIC: CONHECER, INCLUIR E COOPERAR”

CIC

No âmbito do Projeto de Formação Humana SER+, que integra a estratégia de Educação para a Cidadania do CIC e que, nas turmas dos 11.º e 12.º anos, desafia os alunos a desenvolver e implementar projetos de intervenção social que visem a melhoria da sociedade, os alunos do 12.º EA e 12.º ET visitaram a APPC (Associação do Porto de Paralisia Cerebral).

As turmas estão a trabalhar em conjunto neste projeto de Intervenção Social, e após a visita de dois elementos da Direção da APPC ao CIC, no dia 17 de outubro, deram mais um passo na construção do seu Projeto, intitulado “Projeto CIC: Conhecer, Incluir e Cooperar”, pretendendo contribuir para que os alunos aprofundem a sua consciência sobre algumas Áreas de Cidadania, tais como Direitos Humanos, Empreendedorismo e Voluntariado.

Chegados à APPC, as turmas foram divididas em grupos, uns visitaram o espaço da oficina do brinquedo e outros, o espaço onde se encontra o “banco” de produtos de apoio para manutenção (cadeiras de rodas, andarilhos, etc.). Posteriormente, os grupos inverteram as visitas. É nestas áreas que a APPC tem mais dificuldade de cooperação, por isso será nas mesmas que

os alunos do 12.º EA e 12.º ET irão cooperar em regime de voluntariado – colaborar no conserto dos produtos de apoio e na automação de brinquedos para crianças com deficiência, ajudando que estas possam usufruir dos mesmos, adaptando-os à sua condição clínica.

É urgente promover a INCLUSÃO, pelo que esta iniciativa pretende ajudar os alunos a aprofundar a sensibilidade perante a diferença e, principalmente, desenvolver ações concretas no sentido de minimizar a desigualdade de oportunidades, promovendo o respeito pela diferença e “reforçando” o combate à exclusão, designadamente em pessoas com paralisia cerebral (PC).

O “Projeto CIC: Conhecer, Incluir e Cooperar” pretende ajudar os alunos a desenvolver competências pessoais e sociais, despertar para uma Cidadania Ativa, sensibilizar para a Igualdade e Não Discriminação e promover um Ambiente Inclusivo. Deste modo, acreditamos que Formar Pessoas nos e para os valores da Inclusão é construir um futuro melhor.

Por último, uma palavra de parabéns aos alunos envolvidos neste projeto, “se queres mudar o mundo, começa pelo que está ao teu alcance”.



# VISITA DE ESTUDO DO CURSO AJ AOS ARQUIVOS (MUNICIPAL E DISTRITAL) DO PORTO E CASA DO INFANTE

Curso de Assessoria Jurídica e Documentação

No passado dia 23 de novembro, as turmas de 11.º e 12.º do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação, no âmbito da disciplina de História A e das disciplinas técnicas da área da Documentação, realizaram uma visita de estudo a algumas instituições do Porto.

Acompanhadas pelas professoras Paula Oliveira, Balbina Neves, Teodora Barbosa e Maria José Fontes, tiveram a oportunidade de conhecer a Casa do Infante e os Arquivos Municipal e Distrital da cidade do Porto.

No Arquivo Municipal do Porto/Casa do Infante, puderam, “in loco”, contemplar a área do Arquivo, conhecer a sua origem, observar o trabalho realizado num percurso documental de 5 km. Foram presenteados com a possibilidade de observar documentos originais, como o foral de Vila Nova de Gaia, especificamente escolhido por serem alunos que frequentam uma escola deste concelho.

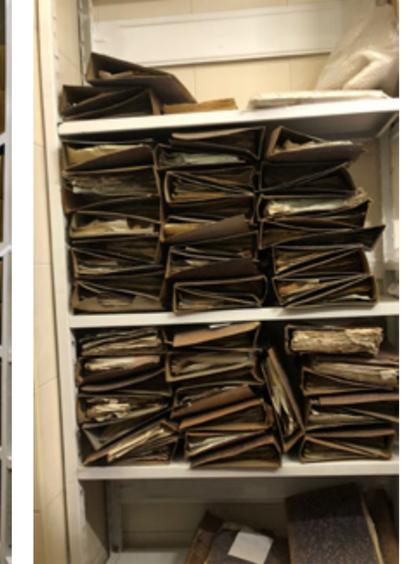
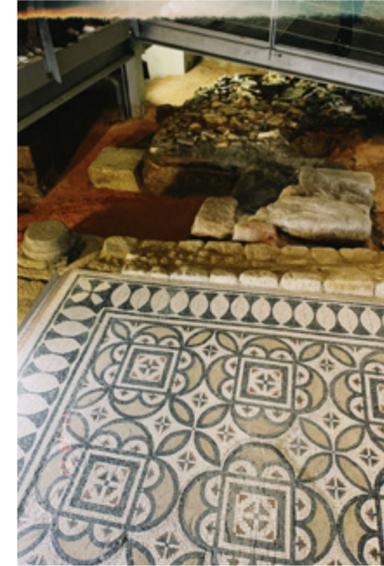
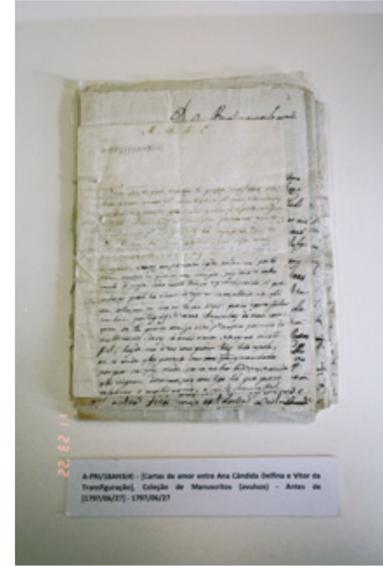
Seguidamente, visitaram o Museu e descobriram a história deste magnífico edifício, construído em 1325, outrora “domus

romana”, designada Casa do Infante por aí ter, presumidamente, nascido Henrique, o Navegador.

No Arquivo Distrital do Porto (ADP), os alunos puderam perceber como este incorpora e valoriza a documentação (guardada num percurso de 12 km) do registo civil, dos cartórios notariais, dos tribunais e de serviços públicos cessantes - e de outras instituições detentoras de arquivos de inegável valor, bem como o serviço de consultoria e apoio técnico a instituições de arquivo e outras entidades. Visualizaram, ainda, a forma como os acervos documentais são conservados, restaurados e colocados ao serviço do utilizador.

Foi o regresso das saídas do espaço escolar, procurando conhecimento fora do lugar da sala de aula, ao encontro das técnicas do presente que nos permitem aceder e valorizar a construção da nossa identidade.





# VISITA DE ESTUDO À CASA DA ARQUITETURA E AO MUSEU DE SERRALVES

NO DIA 20 DE OUTUBRO, OS ALUNOS DAS TURMAS DO 10.º E 11.º ANOS, DO CURSO DE ARTES E INDÚSTRIAS GRÁFICAS, REALIZARAM UMA VISITA DE ESTUDO À CASA DO "DESIGN", À CASA DA ARQUITETURA E AO MUSEU DE SERRALVES.



A primeira exposição visitada foi "PORTUGAL POP. A Moda em Português 1970-2020", patente na Casa do "Design" em colaboração com o MUDE-Museu do "Design" e da Moda. "PORTUGAL POP" apresenta uma seleção de 200 coordenados de moda de "designers" de diferentes gerações, percursos e linguagens e propõe múltiplos diálogos sobre a moda na música, no espetáculo, nos ofícios tradicionais e na sustentabilidade, abrindo o debate sobre as identidades da moda portuguesa e o seu valor cultural, económico e social.

Na Casa da Arquitetura, visitámos a Exposição "Flashback / Carrilho da Graça" com curadoria de Marta Sequeira. Tendo como base o acervo relativo a mais de 40 anos de trabalho depositado pelo arquiteto na Casa da Arquitetura, "Flashback / Carrilho da Graça" permite reviver o momento da elaboração de vários projetos representados através de desenhos, filmes, maquetas e fotografias, a que se somam diversas referências externas à sua obra provenientes de museus e coleções privadas nacionais e internacionais, convidando à exploração do processo criativo do arquiteto.

Na parte de tarde, no Museu de Serralves, tivemos oportunidade de ver as exposições dos artistas Rui Chafes, Cindy Sherman e Ryoji Ikeda. "Chegar sem partir" é uma grande exposição de Rui Chafes, que se estende do interior do edifício aos jardins exteriores do museu, que servem como inspiração e cenário para uma reflexão sobre a diversidade da sua prática escultórica. Com curadoria de Philippe Vergne e Inês Grosso, e planeada em estreito diálogo com o artista, esta mostra cobre mais de três décadas de atividade e convida-nos a revisitar momentos marcantes do percurso de um dos mais relevantes escultores da atualidade.

Com uma obra teórica conceptualmente ancorada nas premissas fundamentais do gótico tardio e do romantismo alemão, enriquecida pelas heranças universais de Marcel Duchamp (1887-1968), dos pós-minimalistas americanos e de artistas incontornáveis como Joseph Beuys (1921-1986), Chafes é um autor que se define por uma consistência e rigor incomuns na criação de famílias de objetos enigmáticos e misteriosos, sombras ou negativos de um mundo que encarcera e aprisiona o vazio, o silêncio absoluto: casulos, ninhos, insetos, couraças, máscaras ou peças de vestuário representam simultaneamente uma memória e uma pele que protegem e anunciam um corpo ausente.

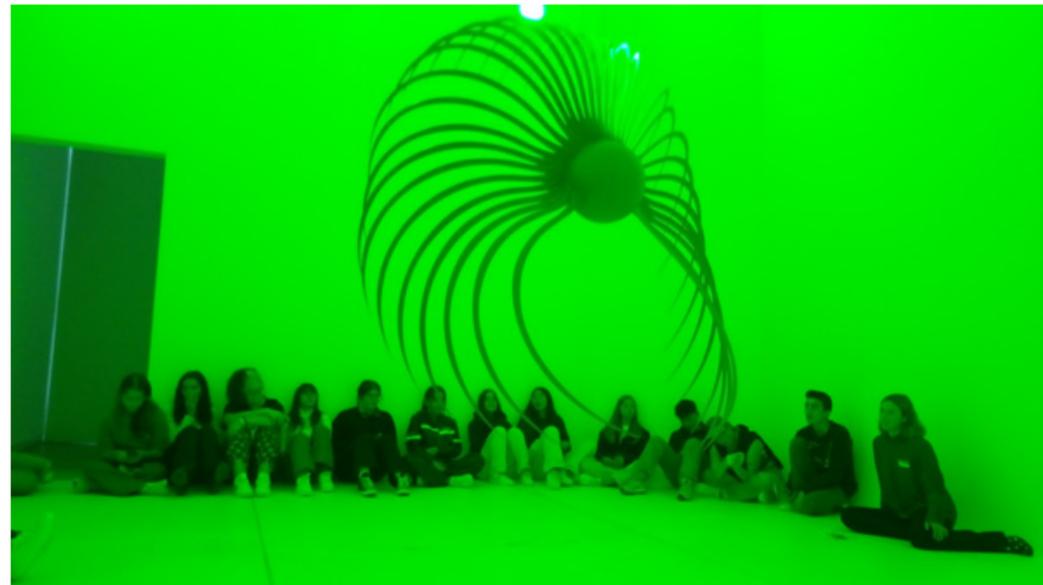
"Metamorfoses", uma exposição de Cindy Sherman, apresenta uma série de obras que atravessam a carreira da artista

desde o seu início até às obras mais recentes. A exposição foi organizada em diálogo com a artista e em parceria com o "The Broad Art Foundation", Los Angeles, uma instituição que coleciona exaustivamente o trabalho de Sherman há mais de trinta anos. Sobretudo conhecida por imagens em que se retrata como modelo da sua própria obra, encarnando o papel de estereótipos femininos convencionados pelos "media" num vasto leque de personagens e ambientes, Cindy Sherman fotografa sozinha no seu estúdio, atuando como diretora artística, fotógrafa, maquilhadora, cabeleireira e intérprete do papel a desempenhar. A prática do retrato que iniciou há décadas é responsável por algumas das mais marcantes e influentes imagens da arte contemporânea. Para esta ambiciosa apresentação em Serralves, as salas do museu sofreram uma radical transformação, criando um cenário teatral para acolher o "storyboard" que as fotografias da artista compõem. A mostra inclui também um trabalho inédito, especialmente concebido para o Museu de Serralves: um extenso mural fotográfico, que dá à exposição uma singularidade adicional.

As obras de Sherman, composições e narrativas individuais, remetem para um repertório completo e complexo de identidades femininas: mas, enquanto os trabalhos iniciais estão repletos de emoções visíveis, nas fotografias mais tardias, as emoções vão sendo gradualmente excluídas. As obras não são autorretratos, mas, sim, representações aperfeiçoadas pela distância da câmara ou objetiva que as capta ou, como comentou Rosalind Krauss, são "uma cópia sem um original". O trabalho de Cindy Sherman deve ser visto como uma dramaturgia para uma peça em que a artista é simultaneamente sujeito e objeto da sua obra, com a qual constrói uma constelação totalmente sua.

Ryoji Ikeda apresenta uma nova exposição, intitulada "Micro/Macro". É o culminar da residência do artista no CERN, "European Organization for Nuclear Research Switzerland", onde realizou pesquisas em física quântica e visualizou essa pesquisa. Em particular, Ikeda trabalhou com a Escala de Planck, uma escala para medir átomos, os menores blocos de construção do universo já identificados.

Em "Micro/Macro", Ikeda usa a Escala de Planck para contrastar escalas microscópicas, macroscópicas e perceptíveis pelo homem. Ao fazê-lo, torna visível o invisível e concebível o incompreensível. Dessa forma, ele busca abrir novas maneiras de pensar e discutir os blocos de construção do universo e as múltiplas escalas em que eles interagem.



# “FORA DA CAIXA” NA ESBUC COM O 12.º ANO NA DISCIPLINA DE BIOLOGIA

Prof.ª Isabel Cristina



No passado dia 4 de junho, os alunos do 12.º ano do Curso de Artes e Indústrias Gráficas (AG) concluíram o seu projeto no âmbito da Educação para a Cidadania e Desenvolvimento (Ser+), no domínio do Voluntariado.

Realizaram uma ação de voluntariado para a Associação Animal A4 em Águeda, angariando géneros e No dia 24 de novembro, os alunos de Biologia do 12.º ano deslocaram-se à Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica (ESBUC) com o objetivo de participarem no programa Biofase, no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Cultura Científica.

A ESBUC é uma instituição com a qual o Colégio tem tido, há já alguns anos, uma estreita relação de parceria no que respeita ao acolhimento de estagiários do curso de Biotecnologia em Formação em Contexto de Trabalho (FCT), e o programa Biofase põe à disposição de todas as escolas secundárias, da Área Metropolitana do Porto, um conjunto alargado de atividades laboratoriais vocacionadas para o 12.º ano dos cursos de Ciências e Tecnologias, com a opção de Biologia ou Química.

A atividade experimental selecionada, por e para nós, foi a "Formação das chuvas ácidas e efeitos nos organismos aquáticos" e insere-se no domínio programático "Preservar e recuperar o ambiente". Neste sentido, os alunos foram desafiados a simular os efeitos da chuva ácida nos ecossistemas e no mundo que nos rodeia, bem como a refletir no papel de cada cidadão na mitigação destes fenómenos. Acompanhados pela professora Isabel Cristina, os alunos foram orientados no laboratório pelas investigadoras Ana Paulo e Flávia Darú, a quem agradecemos a disponibilidade e a partilha.

Esta foi uma manhã chuvosa, mas cheia de boa disposição, porque se tratou de uma aula diferente e os momentos

de aprendizagem “fora da caixa” são sempre muito enriquecedores, uma vez que promovem a motivação e o pensamento crítico, melhorando a compreensão da ciência e do processo científico.

Este projeto consistiu numa ação de Angariação para a Associação Animal A4 em Águeda, realizada durante a ExpoCIC e final do ano letivo, tendo culminado numa ação local, realizada por vários alunos, junto dos animais, no canil, onde os alunos puderam doar todos os alimentos, bens necessários e variados e, ainda, ajudar na limpeza e no cuidado dos animais.

O mesmo projeto foi ainda abraçado por uma das alunas, Júlia Ferreira, na realização da sua PAP (Prova de Aptidão Profissional), tendo fotografado todos os animais, com o apoio do seu tutor da Formação em Contexto de Trabalho (FCT), Filipe Santos, e criado uma quantidade de produtos de “merchandising” (blocos, calendário, ímanes, etc.) que foram doados também para angariação de fundos.

Foi, sem dúvida, um projeto e dia muito enriquecedores, tendo sido possível sensibilizar a Comunidade Educativa para a causa animal e o apoio a uma instituição carenciada e promover valores e mudanças de atitudes e comportamentos face à causa animal.

Ficam os nossos agradecimentos ao fotógrafo Filipe Santos ([www.filipesantosfotografia.com](http://www.filipesantosfotografia.com)) pelo apoio dado na captação fotográfica e aos voluntários da Associação Animais Águeda (<https://www.facebook.com/associacaoanimaisagueda/>) pelo apoio e carinho.

Todos os animais constantes das fotos trabalhadas pela aluna Júlia estão para adoção, exceto o Bolota que, através destas fotos, já foi adotado por uma família e está muito feliz!

# EXPERIÊNCIA SENSORIAL NO CIC

Prof.ª Paula Oliveira  
e Prof.ª Sónia Teixeira



**“O viajante está ao largo da Sé, olhando a cidade. É amanhã cedo. Veio aqui para escolher caminho, decidir um itinerário. A Sé ainda está fechada, o paço episcopal parece ausente. Do rio vem uma aragem fria. O viajante deitou contas ao tempo e aos passos, traçou mentalmente um arco de círculo, cujo centro é este terreiro, e achou que quanto queria ver do Porto estava delimitado por ele”**

(José Saramago, “Viagem a Portugal”)

Assim, os alunos do 12.º ano do Curso de Património e Turismo, em colaboração com a Biblioteca Escolar, promoveram uma atividade para os Docentes, intitulada de Experiência Sensorial, baseada no livro saramaguiano “Viagem a Portugal”.

A propósito deste livro, José Saramago referiu que “Não é um guia turístico; quer dizer, não é um livro prático. Eu contribuo com a minha sensibilidade de escritor. Fala-se de Portugal, mas, naturalmente, por trás desse olhar há uma pessoa que narra”. O autor percorreu o país entre outubro de 1979 e julho 1980 e, após esta deambulação, deixou-nos um misto de crónica, narrativa e recordações, a mensagem de que “o fim de uma viagem é apenas o começo de outra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na primavera o que se vira no verão, ver de dia o que se viu de noite... É preciso voltar aos passos que foram dados, para os repetir, e para traçar caminhos novos” (José Saramago).

Para despertar o interesse em folhear as páginas deste livro,

A celebração do centenário de nascimento de José Saramago, no CIC, arrancou no dia 16 de novembro e prolonga-se até ao dia 10 de dezembro, coincidindo com o Dia Internacional dos Direitos Humanos.

Para celebrar o Nobel Português, todos os pretextos afiguram-se pertinentes, porque, afinal, a vontade de contar de outra forma representa a sua personalidade.

os alunos, orientados pela professora Sónia Teixeira, escolheram a etapa da viagem “Junta com rio que chamam Doiro...” envolveram-na com a música “Ó gente da minha terra” (Mariza) numa versão em acordeão pelo aluno Pedro Geirinhas e acrescentaram a leitura de algumas passagens da obra.

Posteriormente, as alunas Francisca Couto e Adriana Catarina, que realizam a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) na Real Companhia Velha, falaram sobre a história do Vinho do Porto, que deram a degustar aos presentes.

Em simultâneo, a experiência sensorial levava os presentes à cozinha tradicional portuguesa pela mão do Chefe Manuel Vieira (do restaurante Comer com Tradição), que explicava e preparava a receita de leite creme a cuja prova se juntaram outras iguarias como o bolo de São João, bolo da Teixeira, os papos de anjo, as fatias de Resende...

À audição, paladar e olfato juntar-se-ia a visão de algumas gravuras, inspiradas no livro “O Conto da Ilha Desconhecida”, expostas pelos alunos do 11.º ano do Curso de Artes e Indústrias Gráficas, orientados pelo professor Nuno Cordeiro, no âmbito da disciplina de Práticas Oficiais.

“Só se pararmos para pensar nas pequenas coisas, chegaremos a entender as grandes” (José Saramago) por isso aqui fica mais um exemplo de interdisciplinaridade e criatividade que é possível (e desejável) numa escola como a nossa.

E porque “o fim de uma viagem é apenas o começo de outra”, aguardem ainda mais uma iniciativa para celebrar Saramago no CIC!



# DIA MUNDIAL DO TURISMO

## “RETHINKING TOURISM”

A Coordenadora de Curso  
Sónia Teixeira

No passado dia vinte e sete de setembro, celebrou-se o Dia Mundial do Turismo.

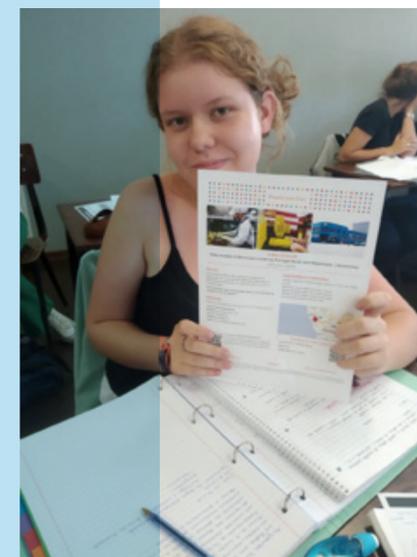
A Declaração Universal dos Direitos do Homem é a base da celebração deste dia que preconiza o acesso do indivíduo ao descanso e lazer, sendo, assim, uma ocasião para reforçar esta importante aquisição da humanidade. O tema deste ano foi «Repensar o Turismo», com o propósito de promover um turismo mais sustentável, inclusivo e resiliente.

No CIC, o Curso de Património e Turismo (PT) promoveu um concurso de fotografia, no qual qualquer elemento da comunidade escolar poderia partilhar, na rede social “Instagram”, uma foto das suas férias, neste enquadramento. As três fotos mais votadas receberam prémios a preceito, nomeadamente um cruzeiro de barco pelas seis pontes para duas pessoas (1.º Prémio) e uma visita guiada à Fábrica das Conservas em Matosinhos, com degustação (2.º e 3.º Prémios).

Aos alunos do 11.º e 12.º PT, agradeço o franco contributo para a aquisição dos prémios e organização da atividade.

No Dia Mundial do Turismo, os alunos que passassem pela sala de convívio poderiam participar num jogo de perguntas ligadas ao setor e aproveitar para descontraír, realizando vídeos a publicar noutra rede social do curso.

Este dia serviu ainda para demonstrar a importância do setor e como é fundamental pensar no futuro, tomando consciência do valor social, cultural, político e económico do Turismo.



# TEM A PALAVRA...

# JOÃO COSTA

João Costa  
Ministro da Educação

Tem  
a palavra...



Nas escolas portuguesas, já há muito que a biblioteca deixou de ser apenas um espaço ou um serviço prestado aos alunos.

Graças ao trabalho dos Professores Bibliotecários e da Rede de Bibliotecas Escolares, as bibliotecas são hoje

uma plataforma crítica para a gestão curricular.

O currículo nacional português, estipulado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, é absolutamente claro sobre as finalidades da escola. No tempo de profunda transformação da nossa relação com o conhecimento, no tempo da avalanche de informação, no tempo em que o digital nos transforma e nos interpela, o desenvolvimento de competências que vão para lá da memorização torna-se urgente. Pensar criticamente,

avaliar fontes de informação, debater, criticar, analisar, resolver problemas, trabalhar colaborativamente, integrar conhecimento são dimensões chave para o sucesso.

Na biblioteca, os saberes estão sempre cruzados e interligados. Por muito que tentemos arrumar os livros em secções estanques, eles dialogam entre si, os temas conversam, a ficção convidada ao aprofundamento dos factos, os factos tornam-se chave para aprofundar a fruição. Não há, pois, flexibilidade curricular que não

proveite esta atmosfera de saber partilhado.

Na biblioteca, convida-se ao gosto pelo livro, ao tempo da leitura. A biblioteca é e tem de continuar a ser o lugar da relação com o tempo não imediato, em que a palavra se mastiga e se reflete sem ter pressa de saltar para a aplicação do lado. Convocam-se os alunos para o gosto, fala-se de livros e de leituras, cativa-se. Porque gostar de ler não é um gosto qualquer. Ler é ferramenta para a liberdade e não podemos ser cúmplices de contextos que não propiciam a liberdade. Por isso,

a biblioteca escolar promove o gosto pela leitura. Porque é o oxigénio da respiração livre e não condicionada.

Na biblioteca, todos têm lugar. Os livros são diferentes, sorriem para perfis diferenciados, respeitam o ritmo e motivação. Sem a biblioteca não há educação inclusiva, porque a literacia inclui, dá mobilidade social, traz bem-estar.

Na biblioteca, descobrimos mundos que não estão “no programa”, no manual, na sala de aula. A cidadania constrói-se no debate, na pesquisa da perspectiva do outro, no con-

fronto com as histórias que a História conta, na informação que desfaz o populismo e a demagogia.

Neste mês de outubro, celebramos as bibliotecas escolares, os seus profissionais, este foco de alegria e descoberta. Celebramo-la na certeza de que todo o desenho de política educativa tem convocado as bibliotecas para o seu contributo inestimável para um futuro com mais sucesso, onde todos aprendem e todos são mais livres.

Boas leituras, em outubro e no ano todo!

# SEMANA 1 DO MÊS INTERNACIONAL DA BIBLIOTECA ESCOLAR

Prof.<sup>a</sup> Paula Oliveira

Outubro é o Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE), uma celebração anual das bibliotecas escolares em todo o mundo, uma oportunidade para se dar a conhecer o trabalho que as bibliotecas escolares desenvolvem e mostrar que não são apenas um serviço, mas um centro nevrálgico vital nas escolas. A chamada à ação é da IASL (“International Association of School Librarianship”), e o CIC aceitou o repto.

Abrimos o mês deixando que os livros saltassem das prateleiras, outrora fechadas, e iniciámos as comemorações com expressão de criatividade através da “book art”.

Nesta semana, conhecemos, também, dois prémios Nobel, o da Literatura e o da Paz, que vêm reforçar a mensagem escolhida, mundialmente, para este mês - Ler para a Paz e Harmonia Globais.

De todos os galardoados, emana a preocupação pela palavra bem usada por uns, e bem escutada por todos.

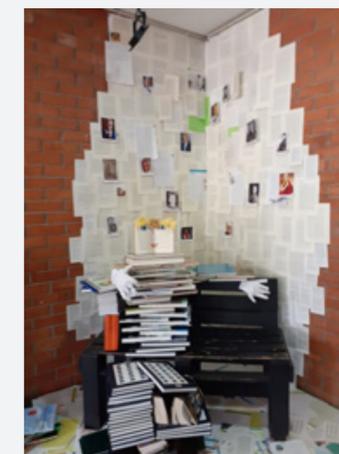
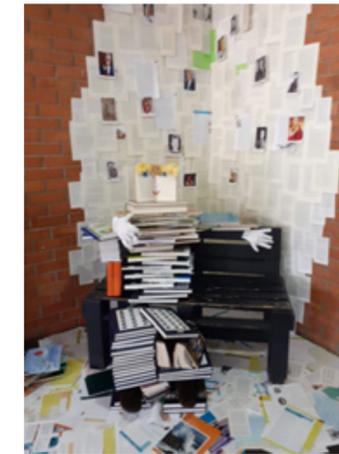
“Je vivais, je marchais dans les rues exactement comme si les choses allaient d’elles-mêmes se transformer en mots, en phrases.”

“Écrire la vie”, de Annie Ernaux, Prémio Nobel da Literatura 2022

Também o ativista bielorrusso Ales Bialiatski e as duas organizações de direitos humanos - uma russa, a “Memorial”, e uma ucraniana, a “Center for Civil Liberties”, - promovem o direito de criticar o poder e proteger os direitos fundamentais dos cidadãos.

Todos fizeram um esforço notável para documentar crimes de guerra, abusos dos direitos humanos e abuso de poder. Juntos, demonstram a importância da sociedade civil para a paz e a democracia.

Boas leituras para a Paz e Harmonia Globais!



# SEMANA 2 DO MÊS INTERNACIONAL DA BIBLIOTECA ESCOLAR

Prof.<sup>a</sup> Paula Oliveira

Na segunda semana do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares (MIBE), inauguramos o canto de leitura informal emoldurado por alguns “destaques” de leitura a partir de empréstimo de livros partilhados, temporariamente, por alguns membros da Comunidade Educativa. Os livros têm a infinita capacidade de se abrir vezes sem conta e de inspirar outras tantas. Esperamos, por isso, que todos se juntem nesta partilha coletiva de empréstimo/ leitura.

Ainda durante a semana, inaugurou-se a exposição - Uma orientação... para a paz e harmonia globais. Os alunos das turmas do 10.º ano de escolaridade, que frequentam a disciplina

de Geografia A, foram desafiados, pela professora Balbina Neves, a desenvolver as suas competências nas áreas da informação e comunicação e sensibilidade estética e artística através da construção de uma rosa dos ventos, aproveitando o mote “Paz e harmonia significam diferentes coisas para diferentes pessoas, em diferentes lugares e em diferentes épocas de suas vidas” (Tempos de Paz, Ed. Global, 1999, adaptado).

Além disso, muitos alunos, desafiados por uma atividade lúdica dinamizada pelos alunos dos 11.º e 12.º anos do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação (AJD), compareceram, durante o intervalo de almoço, para jogar Xadrez, Damas, Mikado, entre outros, confirmando que os jogos de tabuleiro ajudam à socialização, favorecendo a integração de jovens em ambientes escolares, além de exercitar e melhorar a memória, bem como a capacidade de concentração e o pensamento crítico.

Ficamos à espera de mais sugestões ou contributos  
Boas leituras para a Paz e Harmonia Globais!

**“SE AS PESSOAS NÃO TIVEREM BONS LIVROS, LERÃO OS RUINS. OS LIVROS SÃO O ALIMENTO DA ALMA, E ASSIM COMO O CORPO É NUTRIDO POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS E PREJUDICADO POR ALIMENTOS VENENOSOS, O MESMO OCORRE COM A LEITURA E A ALMA.”**

SANTO ANTÓNIO MARIA CLARET



# SEMANA 3 DO MÊS INTERNACIONAL DA BIBLIOTECA ESCOLAR

Atualmente colocam-se novos desafios no hábito da leitura que exigem a adequação constante das práticas educativas. Por isso, na semana 3 do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares, os alunos do CIC foram convidados, pela Biblioteca Escolar, para uma nova experiência.

LER PARA A PAZ E HARMONIA GLOBAIS implicou escolher um livro, por dia, dos destacados pela Biblioteca Escolar, para, em conjunto, ser lido e explorado a partir das reflexões partilhadas. Para esta exploração, foram utilizadas duas das metodologias enunciadas pela RBE:

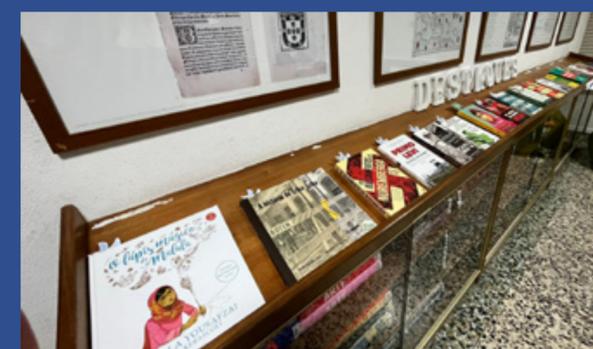
- Leituras dialogadas - a partir de um livro escolhido e de um conjunto de questões preparadas pela biblioteca, os alunos dialogaram, refletiram e elencaram conclusões;
- Leituras questionadas - a partir da leitura de um livro e com

a aplicação da estratégia “Técnica de formulação de perguntas”, foram selecionadas as questões mais interessantes/polêmicas de cada grupo para dinamizar o debate.

Em paralelo, durante a semana 3, prepararam-se, com os contributos de alunos e professores, várias atividades para a celebração do Dia do Patrono.

Sobre a escrita e a leitura disse Claret “Meu objetivo sempre foi buscar a maior glória de Deus e a salvação das almas, nunca ganhei um centavo com as obras que vi nas impressoras. Pelo contrário, distribuí milhares e milhares de cópias gratuitas, pois considero esta a melhor esmola que alguém poderia dar hoje em dia”.

Ficamos à espera de mais sugestões ou contributos  
Boas leituras para a Paz e Harmonia Globais.



# SEMANA 4 DO MÊS INTERNACIONAL DA BIBLIOTECA ESCOLAR

Prof.<sup>a</sup> Paula Oliveira

**O Mês Internacional das Bibliotecas Escolares trouxe muitos desafios para a Biblioteca Escolar do CIC, por isso todas as atividades desenvolvidas em colaboração/cooperação com alguns professores e alunos aliaram a visão e a missão definidas para a educação, fazendo o presente e preparando o futuro.**

**Na semana 4 do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares, executou-se a diretiva do Quadro Estratégico 2021-2027:**

**«É necessário capacitar os jovens para o questionamento, para a interligação de conhecimentos interrogando a sua condição humana no mundo tomando conhecimento do legado que lhes é transmitido, com abertura de espírito para acolherem o novo, saberem lidar com as incertezas, compreenderem o outro e serem solidários.»**

**(RBE, Quadro Estratégico 2021-2027)**

Assim, na semana 4 do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares, brindou-se a Comunidade Educativa com três atividades desenvolvidas pelos Grupos Disciplinares de Línguas Românicas e de Expressões e Artes e por “Os Sopranos”, em torno do mote lançado pela RBE – “Ler para a Paz e Harmonia Globais” - associado ao lema das escolas Claretianas “Desde a Palavra”.

Os alunos do 10.º ano foram convidados pelas professoras Cristina Sá e Olívia Magalhães a escreverem e declamarem poesia expressando as suas visões sobre a necessidade de um Mundo melhor, envolto em Paz e Harmonia.

“Desde a Palavra” para a Comunidade Escolar houve a oportunidade de ler os textos expostos e assistir a algumas declamações, intervaladas com momentos musicais dinamizados por “Os Sopranos”, liderados pelo professor Paulo Pereira, num dia especial, em que se celebrava a vida e obra de Santo António Maria Claret – ele próprio amante da Palavra.

No dia 25 de outubro, para fechar com chave de ouro o MIBE, a professora Ana Gonçalves montou, no Bar Três Colunas, uma exposição de trabalhos realizados pelos alunos da turma do 10.º G1 que ilustraram palavras ditas por outros obreiros da Paz e Harmonia como Nelson Mandela ou o Papa Francisco.

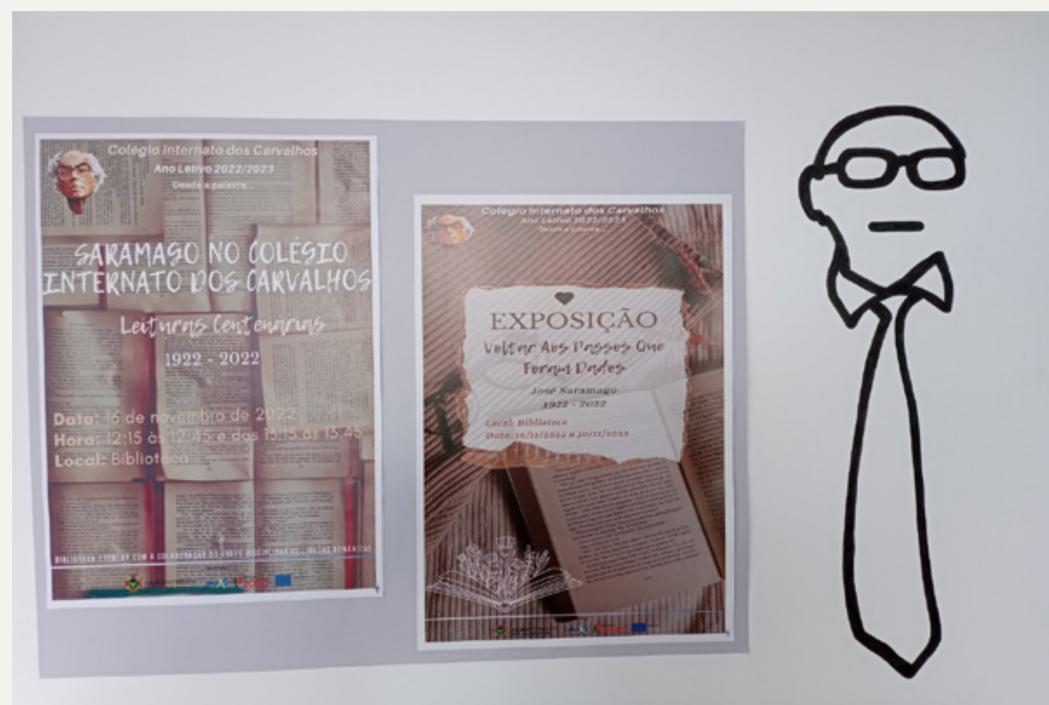
O MIBE terminou, mas serão inúmeros os desafios que a Biblioteca Néilson Padrão continuará a propor à comunidade escolar.

Ficamos à espera de mais sugestões ou contributos  
Boas leituras para a Paz e Harmonia Globais!



# CELEBRAÇÃO DO CENTENÁRIO DE SARAMAGO NO CIC

Prof.ª Paula Oliveira



Celebrar o centenário de José Saramago, numa escola também ela centenária, só pode resultar num cruzamento extraordinário de vontades em áreas académicas tão diferentes como as representadas nos nossos cursos planos próprios.

O centenário de José Saramago, no CIC, arrancou no dia 16 de novembro e vai prolongar-se até ao final do mês de novembro. Esta efeméride constitui uma oportunidade para, através de várias homenagens ao Prémio Nobel de Literatura (1998), aproximar os alunos do escritor, desconstruindo a pressão associada à leitura das suas obras obrigatórias em sede de exame nacional.

Assim, alunos e professores em colaboração com a Biblioteca Escolar (BE) foram desafiados a promover atividades, com o desígnio de evocar este escritor.

Porque “a leitura é, provavelmente, uma outra maneira de estar em algum lugar” (Saramago), o Grupo Disciplinar de Línguas Românicas abraçou o programa “Saramago na Escola” com a iniciativa “Leituras Centenárias”, uma parceria da Fundação José Saramago com a Rede de Bibliotecas Escolares e com o Plano Nacional de Leitura. Desta forma, os alunos das turmas do 12.º BT1 e 12.º AJD, orientados pelos seus professores de Português, Dr. Paulo Pereira e Dr.ª Lígia Campos, fizeram a leitura de excertos de obras de José Saramago, com o intuito de promover a leitura, o aperfeiçoamento da língua e a compreensão da narrativa nos jovens.

Durante este dia, foram projetados, na Biblioteca Escolar Nelson Padrão, vários vídeos/documentários sobre a Vida e Obra deste grande vulto da literatura portuguesa.

Os alunos do curso de Biotecnologia, com a professora Alice Viveiros, estabeleceram um paralelismo entre a planta “Raphanus Raphanistrum” (popularmente conhecida por saramago) e o escritor José de Sousa, cujo apelido Saramago se deve a essa planta. Também apresentaram duas sugestões culinárias – Sopa de Saramagos e Salada de Saramagos - cujo ingrediente principal são os saramagos.

“E se as histórias para crianças passassem a ser de leitura obrigatória para os adultos? Seriam eles capazes de aprender realmente o que há tanto tempo têm andado a ensinar?” (Saramago) Esta citação levou-os ainda trabalhar o conto infantil “A Maior Flor do Mundo”, construindo um modelo da flor que foi salva pelo “menino herói”.

«Cansado de brincar sempre nos mesmos sítios, um menino decide sair da sua aldeia, passar o rio e subir a encosta. Lá, encontra uma flor murcha e caída que precisa de ser salva. Este menino faz os possíveis para dar uma nova vida à flor. É dessa fantasia de grandiosidade que nasce a obra.»

Além disso, os alunos do curso de Assessoria Jurídica e Documentação realizaram um questionário sobre a Vida e Obra de José Saramago, que será disponibilizado a todos os alunos do CIC.

Poe sua vez, os alunos do curso de Artes Gráficas, com a professora Ana Gonçalves, montaram a exposição “Voltar aos Passos que Foram Dados” – 1922-2022, patente na Biblioteca Escolar Nelson Padrão, disponibilizada pela Fundação José Saramago.

Aguardem ainda mais iniciativas, porque celebrar Saramago no CIC não fica por aqui!



# EMPREENDEDORISMO E INOVAÇÃO

## TEMA DE CONVERSA

### COM SANDRA POUPINHA

Prof. Filipe Camarinha

**O EMPREENDEDORISMO E A INOVAÇÃO SOCIAL FORAM O TEMA PARA UMA CONVERSA COM A DR.<sup>a</sup> SANDRA POUPINHA, DIRETORA TÉCNICA DA ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DO CONCELHO DE ESPINHO (ADCE).**

Neste encontro, a Dr.<sup>a</sup> Sandra teve a oportunidade de partilhar a importância que as Instituições Particulares de Segurança Social (IPSS) têm na nossa economia local e nacional, chamando a atenção para o facto de, em muitos municípios, serem o motor da economia local, pelo número de postos de trabalho que criam.

Estas instituições atuam em diferentes áreas, nomeadamente:

- Apoio a crianças e jovens;
- Apoio à família;
- Proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;
- Promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação;
- Educação e formação profissional dos cidadãos;
- Resolução dos problemas habitacionais das populações.

No caso particular da ADCE, tem a sua área de atuação em Espinho, é uma instituição que trabalha no município há mais de 25 anos e atua no apoio a crianças e jovens, famílias e na promoção da educação e formação profissional dos cidadãos. A Dr.<sup>a</sup> Sandra descreveu-nos as inúmeras atividades que a Associação tem desenvolvido com as famílias mais carenciadas em Espinho e ressaltou a importância da criatividade e da inovação em todo o processo.

Foi uma oportunidade para os nossos alunos tomarem consciência de que são estas instituições que mantêm uma relação de proximidade com a população mais vulnerável e que, também, aqui, a criatividade e a inovação são fundamentais para o sucesso da sua missão.

Resta-nos agradecer à Dr.<sup>a</sup> Sandra a sua disponibilidade e simpatia de ter aceitado o nosso convite.



# CELEBRAÇÃO DO “HALLOWEEN” NO CIC COM 11.º LR

Prof.ª Emília Macedo

No passado dia 31 de outubro, a turma do 11.º LR realizou algumas atividades no Colégio alusivas ao “Halloween” ou Dia das Bruxas, que foram previamente divulgadas através de cartazes colocados pela escola.

Sendo assim, foram realizadas duas dinâmicas: um “Escape Room” e uma venda de doces temáticos. Os diferentes doces, como pipocas, “mousses” e dedos de bruxa, confeccionados pelos alunos do 11.º LR, foram colocados para venda numa banca acessível a todos. Quanto ao “Escape Room”, as turmas do 10.º ano de Humanidades puderam desfrutar destas atividades de carácter lúdico.

Este dia foi planeado para que os novos alunos pudessem conviver, trocar experiências, trabalhar em equipa e se divertir em turma, facilitando a sua integração.

“Boo to you from our crew!”





# EXPOSIÇÃO DE AGUARELAS DOS ALUNOS DO 11.º AG, EM 2021/22

Pelas alunas Fabiana Dias e Madalena Pereira, do 12.º AG

**- ANGARIAÇÃO DE  
FUNDOS PARA A VISITA  
DE ESTUDO A MADRID  
-, PATENTE AO PÚBLICO  
NA GALERIA-BAR "3  
COLUNAS", DE 7 A 14 DE  
DEZEMBRO DE 2022**

No âmbito da disciplina de Desenho A, a partir da imagem de uma paisagem à escolha, os alunos do 11.º ano do curso de Artes e Indústrias Gráficas, do ano letivo 2021/22, que se encontram atualmente no 12.º ano, realizaram um trabalho a aguarela em papel A3 adequado à mesma (de gramagem elevada), com a finalidade do aperfeiçoamento dos conceitos a explorar: mancha, linha e cor, de forma a aproximar o mais possível à imagem selecionada.

O intuito desta exposição na Galeria-Bar "3 Colunas" do Colégio Internato dos Carvalhos, de 7 a 14 de dezembro, é realçar a beleza desta técnica, não só com a utilização de uma paleta abrangente de cores, mas também inúmeras possibilidades cromáticas e a sensibilidade às mesmas, como criar uma conexão com aquele que os observa. Serve, igualmente, a exposição com a venda de aguarelas para a angariação de fundos para ajudar a custear a visita de estudo à ARCO, em Madrid.

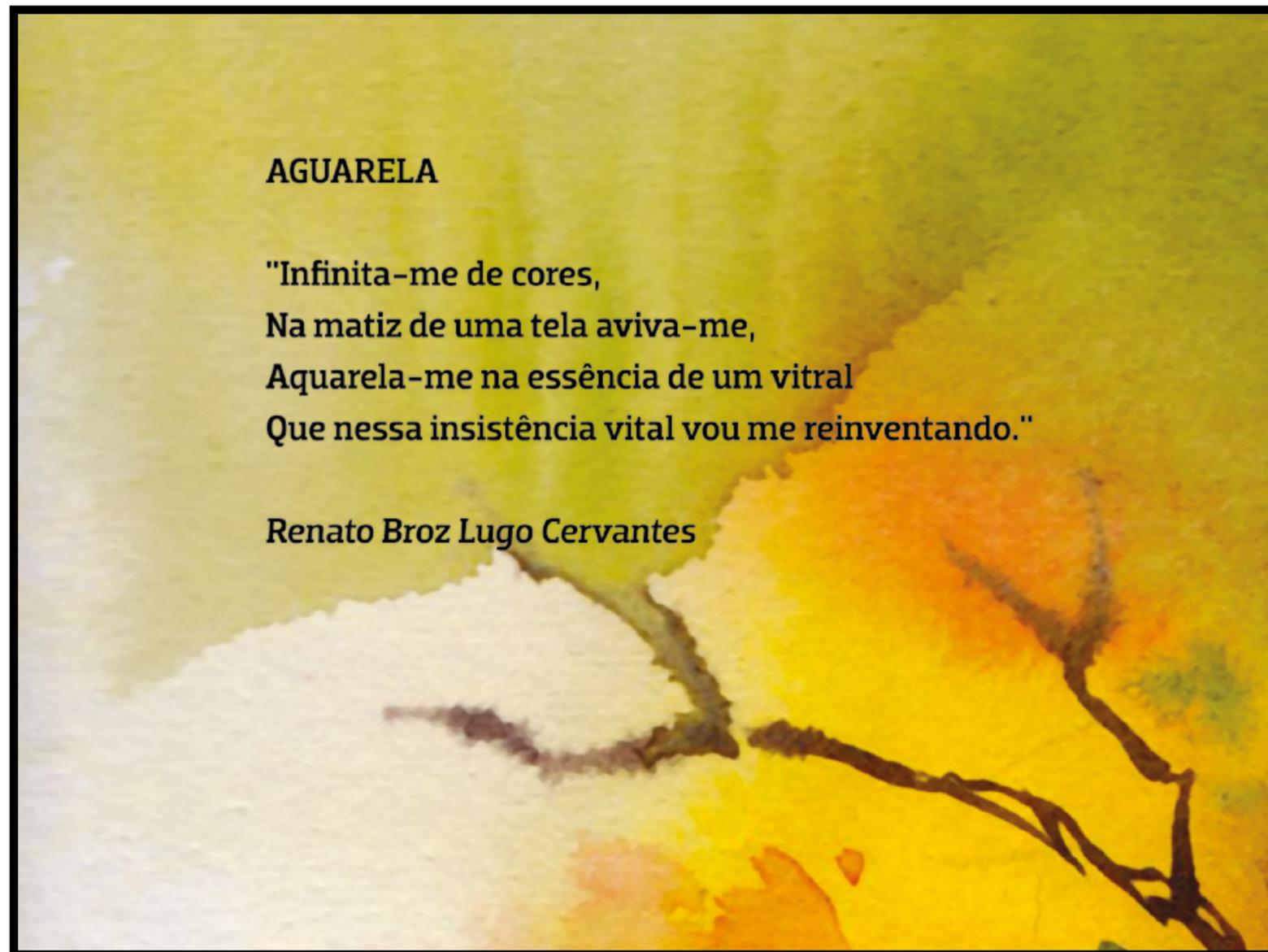
A nosso ver, este projeto foi muito enriquecedor para o nosso percurso académico, pois não só o abraçamos com muito entusiasmo, mas também acreditamos que o mesmo foi além das nossas próprias expectativas.

Nota: "A aguarela é necessária a quem deseja aprender outras técnicas de pintura, já que envolve o protagonismo da água, um elemento de difícil manuseio. Além disso, esta técnica exige subtilidade e cuidado na execução... e são características que serão úteis nas demais técnicas de pintura." (Fonte Wikipédia)

## AGUARELA

"Infinita-me de cores,  
Na matiz de uma tela aviva-me,  
Aguarela-me na essência de um vitral  
Que nessa insistência vital vou me reinventando."

**Renato Broz Lugo Cervantes**



AGUARELA

"Infinita-me de cores,  
Na matiz de uma tela aviva-me,  
Aquarela-me na essência de um vitral  
Que nessa insistência vital vou me reinventando."

Renato Broz Lugo Cervantes



BEATRIZ SOARES | PORMENOR  
"Moliceiros" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



MIGUEL ABRANTES | PORMENOR  
"Sombria" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



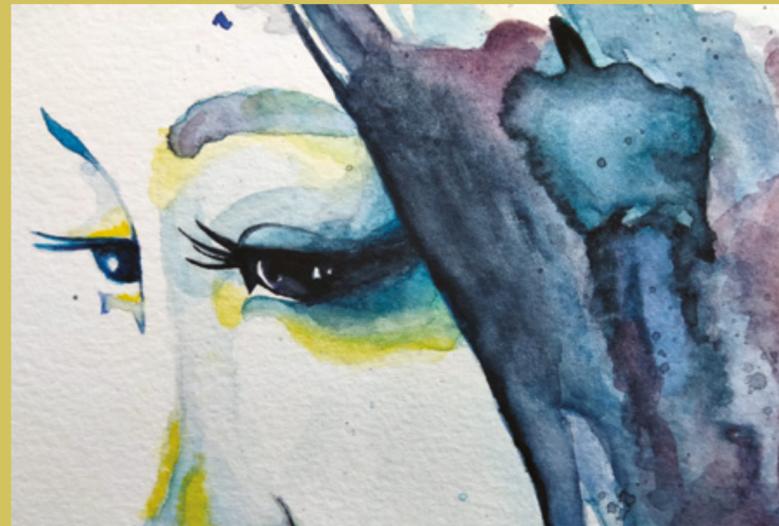
ÍRIS BARBOSA | PORMENOR  
"Lisboa menina e moça" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



FABIANA DIAS | PORMENOR  
"Pinky" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



DANIELA PINTO | PORMENOR  
"Porto" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



FILIPA PINHEIRO | PORMENOR  
"Sem título" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



ANA TEIXEIRA | PORMENOR  
"At peace" | Aquarela | 29,7x21cm | 2022



ION CIOBANU | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



BRUNA SOUSA | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



LARA PINTO | PORMENOR  
"Elétrico" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



MARIA RIBAS | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



LUÍSA SILVA | PORMENOR  
"Paris" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



RAQUEL OLIVEIRA | PORMENOR  
"Nostalgia" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



LARA SOFIA | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



BEATRIZ FIGUEIREDO | PORMENOR  
"Rain" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



MARIANA MARINHA | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



MADALENA PEREIRA | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



CATARINA OLIVEIRA | PORMENOR  
"Um domingo" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



ANA FERNANDES | PORMENOR  
"Sem título" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



MARIA NEVES | PORMENOR  
"A muralha" | 29,7x21cm | 2022



MARIA ROCHA | PORMENOR  
"Outono" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022



AMÉLIA PETIZ | PORMENOR  
"Sakura" | Aguarela | 29,7x21cm | 2022





MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



MONTAGEM DA EXPOSIÇÃO



# SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO NO CIC

CIC



A Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, tendo como objetivo promover o Desporto e a Atividade Física, em toda a Europa, junto de todos os cidadãos.

Neste sentido, o Colégio Internato dos Carvalhos não poderia deixar de comemorar esta efeméride junto da Comunidade Educativa, por isso, entre os dias 28 e 30 de setembro, o Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto, sempre com a preciosa colaboração dos alunos do Curso de Animação Socio-desportiva, levou a cabo um conjunto de iniciativas, no âmbito da Semana Europeia do Desporto. No dia 30, o Grupo Desportivo do CIC também colaborará nessas atividades desportivas.

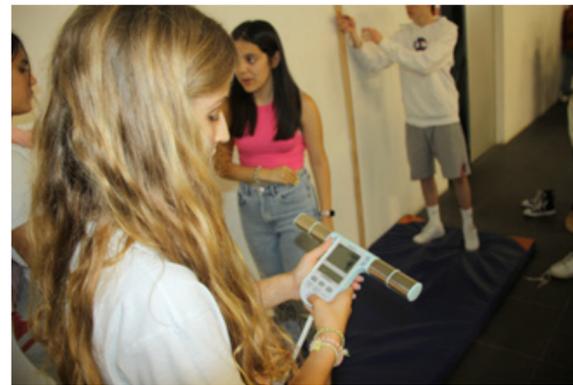
Desta forma, na quarta-feira, dia 28, de manhã, para o 11.º ano e, de tarde, para o 12.º ano, realizaram-se várias atividades desportivas, subordinadas ao tema da Semana Europeia do Desporto, #BEACTIVE.

Foi um dia repleto de atividade física: torneios de futebol, basquetebol e voleibol, masculino, feminino e misto, dança e avaliação antropométrica/composição corporal, sendo estas duas últimas abertas a alunos e colaboradores docentes e não docentes.

Sem dúvida que esta iniciativa foi um incentivo e uma sensibilização para a importância do desporto na nossa vida, um “alerta” e um desafio para que a sociedade adote cada vez mais um estilo de vida saudável.

Por outro lado, são momentos como este que reforçam os laços e a Identidade do CIC como Comunidade que “olha para o mais urgente, oportuno e eficaz”, à semelhança do nosso Patrono, Santo António Maria Claret.

No próximo dia 30, sexta-feira, entre as 10h00 e as 12h00, é a vez dos alunos do 10.º ano serem “#BEACTIVE”, uma vez que, tal como os colegas mais velhos, terão a oportunidade de fazer a experiência deste dia dedicado à atividade física.



# DIA EUROPEU DO DESPORTO ESCOLAR NO CIC - 10.º ANO

CIC



O Dia Europeu do Desporto Escolar no CIC terminou com “chave d’ouro”, desta feita com a manhã do dia 30 de setembro dedicada à atividade física, concretamente à Dança.

No dia 28, quarta-feira, conforme noticiado oportunamente, os alunos do 11.º e 12.º anos comemoraram esse Dia com um conjunto de atividades desportivas. No dia 30, foi a vez dos alunos do 10.º ano “abanarem o esqueleto” e mostrarem os seus dotes na dança.

Durante a manhã do dia 30, o Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto, juntamente com o Grupo Desportivo do CIC, promoveram, no Pavilhão Gimnodesportivo do CIC, um conjunto de danças coreografadas.

Esta atividade, para além de ajudar a desenvolver o equilíbrio, a noção do espaço e a memória, de estimular a criatividade e a musicalidade, também promove a socialização, pois trata-se de uma atividade de grupo e exige um trabalho de equipa.

Por outro lado, uma vez que os alunos do 10.º ano estão no início do seu percurso no CIC, esta manhã também facilitou a sua integração, ajudou a desenvolver empatia entre eles, promovendo melhores relações interpessoais. As imagens e os vídeos que acompanham esta notícia falam por si.



XXV

CORTA-MATO

CIC

Pe'l' O GDEFD do CIC  
Prof. António Silva



**NO DIA 2 DE DEZEMBRO DE 2022, OS GRUPOS DISCIPLINARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO (GDEFD) DO COLEGIO INTERNATO DOS CARVALHOS (CIC) E DO COLEGIO INTERNATO CLARET E OS ALUNOS DO CURSO DE ANIMAÇÃO SOCIODESPORTIVA ORGANIZARAM A VIGESIMA QUINTA EDIÇÃO DO CORTA-MATO CIC.**

Este evento constitui cada vez mais um projeto interdisciplinar de escola(s), contando com a colaboração dos alunos dos Cursos de Informática, Artes e Indústrias Gráficas e Eletrónica e Telecomunicações.

Num dia de sol, convidativo à prática desportiva na natureza, 862 alunos participaram ativamente nesta corrida, distribuídos pelos diferentes escalões que contemplaram os alunos do 5.º ano ao 12.º ano de escolaridade (II Ciclo; III Ciclo e do Ensino Secundário). Todos os alunos saíram vencedores ao participarem e darem o seu melhor na procura da melhor classificação e, em simultâneo, desenvolveram valores de solidariedade e generosidade.

Agradece-se a atenção por parte da Direção Pedagógica do CIC e da Associação de Pais do CIC pelo facto de terem contribuído para a atribuição de dois prémios, nomeadamente um “smartwatch” e um cheque prenda, tendo sido atribuídos aos alunos Margarida Vaz Faria, do 10.º S4, e Ricardo Miguel Silva Mouro, do 10.º T3.

Foto reportagem feita pelos alunos de Artes e Indústrias Gráficas e Dr.º José Gama

