

# GERAÇÃO OCIC

REVISTA COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS ANO 24 | NÚMERO 3 | 2025





**COLÉGIO INTERNATO  
DOS CARVALHOS**

**CURSOS COM  
PLANOS PRÓPRIOS**

# 10.º ANO QUE ÁREA ESCOLHER?

## ÁREA DE CIÊNCIAS E SAÚDE

QUÍMICA, AMBIENTE  
E QUALIDADE

BIOTECNOLOGIA

ANIMAÇÃO  
SOCIOESPORTIVA

## ÁREA DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS

CONTABILIDADE  
E GESTÃO

INFORMÁTICA  
DE GESTÃO

MARKETING  
E ESTRATÉGIA EMPRESARIAL

## ÁREA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

ELETRÓNICA  
E TELECOMUNICAÇÕES

ELETROTECNIA  
E AUTOMAÇÃO

INFORMÁTICA

## ÁREA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LÍNGUAS  
E RELAÇÕES EMPRESARIAIS

ASSESSORIA JURÍDICA  
E DOCUMENTAÇÃO

PATRIMÓNIO  
E TURISMO

## ÁREA DE ARTES

ARTES  
E INDÚSTRIAS GRÁFICAS

**NO FINAL DO 10.º ANO,  
O ALUNO ESCOLHE  
UM CURSO**

**ALÉM DA ESCOLHA DO CURSO,  
OS ALUNOS TERÃO TAMBÉM  
DE ESCOLHER UMA VIA DE ESTUDOS**

**VIA  
CIENTÍFICA**

**VIA  
TECNOLÓGICA**

# EDITORIAL



**PEDRO FIGUEIREDO**  
VOGAL DA DIREÇÃO PEDAGÓGICA

## SUSTENTABILIDADE E ÉTICA: CAMINHOS QUE SE CRUZAM NA EDUCAÇÃO

O ano letivo de 2024/25 foi, para o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC), um tempo de profunda reflexão e ação em torno de um dos temas mais urgentes e um eixo estruturante: a Sustentabilidade.

Assim, inspirada por este mote, a Comunidade Educativa do CIC — alunos, professores, colaboradores e famílias — envolveu-se ativamente numa panóplia de iniciativas que procuraram não apenas sensibilizar, mas também transformar comportamentos e consolidar práticas mais conscientes e responsáveis.

Desde projetos interdisciplinares e campanhas de sensibilização ambiental, até ações concretas de redução do desperdício, reutilização de materiais e valorização da biodiversidade, a concretização do Plano Anual de Atividades revelou-se um verdadeiro laboratório de cidadania ativa, destacando-se, a título ilustrativo: **a ação de formação** sobre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), promovida pela BCSD Portugal, para o Corpo Docente, em 31 de janeiro, reforçando a importância de uma abordagem transversal à sustentabilidade em todas as áreas curriculares; o projeto interdisciplinar **“Ética Verde: Sustentabilidade e a Nossa Responsabilidade no Planeta”**, no âmbito dos desafios pedagógicos do “CICMultiversos”, dinamizado pela turma BT2 do 11.º ano, que uniu Filosofia e Biologia numa reflexão profunda sobre a crise ambiental e a responsabilidade individual e coletiva na preservação do planeta, tendo incluído uma exposição interativa, vídeos temáticos, inquéritos “online” e uma palestra com o gestor de projetos eólicos Paulo Gonçalves; a sensibilização para esta temática na Semana Cultural/ExpoCIC 2024/25 – **“O Futuro que Queremos, Hoje”** e no artigo 131 da rubrica “Falar Saúde” na página oficial do CIC – **“Vida Sustentável: Mais Planeta, Mais Saúde!”**, incentivando práticas como o consumo de alimentos locais e sazonais, a mobilidade ativa, a redução do uso de plásticos e a valorização do contacto com

a natureza, além das iniciativas no âmbito do **Projeto Eco-Escolas**; e, especialmente por ter sido um dos momentos altos deste ano letivo, o ciclo das **1.as Jornadas por Áreas de Formação**, subordinadas ao tema da Sustentabilidade, que contou com a presença ativa de diversas entidades parceiras do Colégio, e nas quais se promoveram o diálogo entre saberes, a partilha de boas práticas e o envolvimento dos alunos em projetos concretos de impacto ambiental e social.

Ademais, o entusiasmo e o compromisso evidenciados por toda a Comunidade Educativa nessas atividades e noutras iniciativas foram, sem dúvida, o maior indicador do sucesso deste percurso, além de que demonstram o empenho do CIC em cultivar uma consciência ecológica ativa e transformadora, enraizada nos valores humanistas e de cidadania global que norteiam o nosso Projeto Educativo. Porque educar é também cuidar do futuro — e o futuro começa agora.

Mas a Sustentabilidade não se esgota na dimensão ecológica. Ela é, também, uma questão de justiça, de solidariedade e de responsabilidade intergeracional. E é precisamente neste ponto que se estabelece uma ponte natural com o tema do próximo ano letivo: a Ética.

Efetivamente, a Ética, enquanto reflexão sobre o bem, sobre o justo e sobre o que devemos uns aos outros, será o fio condutor das nossas ações em 2025/26. Pretendemos aprofundar o sentido das nossas escolhas, questionar os nossos valores e continuar a promover uma cultura de integridade e inclusão, respeito e empatia, consolidando a máxima do CIC: uma “Escola de Futuro com Valor(es)”. Acreditamos, pois, que uma educação ética é o alicerce de uma sociedade mais humana, mais justa e mais sustentável.

Aliás, numa dimensão retrospectiva, sentimos orgulho no caminho percorrido. Numa visão prospetiva, renovamos o compromisso com a formação integral e humana/humanista dos alunos, de continuar a educar com sentido, com propósito e com paixão, alicerçados nos valores, cristãos e claretianos. Porque, no CIC, cada ano letivo é mais do que um ciclo escolar — é uma oportunidade de formar pessoas, cidadãos conscientes, críticos e comprometidos com o mundo que habitam e com o futuro que constroem.

Pel’ A Direção Pedagógica  
Pedro Figueiredo

# SUMÁRIO

- 03\_ [Editorial](#)
- 05\_ [Nota do chefe de redação](#)
- 06\_ [Jornadas de Orientação e Empregabilidade](#)
- 07\_ [CIC marca presença no III Encontro da Rede Campus da FEUP](#)
- 08\_ [Aluno Rúben Magalhães com Menção Honrosa no XIII Concurso Literário "A Ética na Vida e no Desporto"](#)
- 09\_ [Protocolo de Cooperação Institucional entre o CIC e o ISVOUGA](#)
- 10\_ [Gala do jornal "O Gaiense": Prémio "Melhor Reportagem" para o "Melhor Escola" do CIC](#)
- 11\_ [Missa de Finalistas](#)
- 12\_ [SER+: Comunicar com quem precisa](#)
- 13\_ [Caminhada a Fátima](#)
- 14\_ [Alunos do CIC participam na recolha de alimentos do Banco Alimentar](#)
- 15\_ [Café com Pais - APCIC](#)
- 16\_ [Laços atemporais do projeto SER+ Quando o Passado Abraça o Futuro](#)
- 17\_ [Ética Verde](#)
- 18\_ [Colóquio "Ética no Desporto e na Vida](#)
- 20\_ [Crise na rede energética: Conhecimento ao serviço da comunidade](#)
- 21\_ [Celebração Pascal](#)
- 22\_ [F1 in Schools - Fase Regional](#)
- 23\_ [Alunos do CIC em destaque nas Olimpíadas Nacionais da Informática](#)
- 24\_ [Encontro dos alunos do 10.º ano com os Coordenadores de Curso](#)
- 25\_ [Sessão de esclarecimento com os encarregados de educação dos alunos do 10.º ano](#)
- 26\_ [Alunos do curso de Informática vencem o TOPAS](#)
- 27\_ [Encontro anual dos Antigos Alunos do CIC](#)
- 28\_ [Sessão de Literacia Política com Sofia Pais no CIC](#)
- 29\_ [Fase Nacional das Olimpíadas de Economia](#)
- 30\_ [Participação da 3.ª fase das XII Olimpíadas da Língua Portuguesa](#)
- 31\_ [Aluno de Informática vai representar Portugal nas Olimpíadas Europeias de Informática](#)
- 32\_ [Olimpíadas de História 2025](#)
- 33\_ [Sessão de esclarecimento sobre o acesso ao ensino superior pelo Gabinete de Psicologia do CIC](#)
- 34\_ [Alunos do CIC participaram no concurso "Eu Sou Europeu"](#)
- 35\_ [Aula viva no Museu Nacional Soares dos Reis](#)
- 36\_ [Olimpíadas Ibero-Americanas de Informática](#)
- 37\_ [Olimpíadas WE de Informática](#)
- 38\_ [Competições Nacionais de Ciências 2025](#)
- 39\_ [Palestra sobre Incentivos e Benefícios Fiscais](#)
- 40\_ [18 de maio Dia Internacional dos Museus](#)
- 41\_ [O aluno Tomás Santos faz história](#)
- 42\_ [Ex-aluna Inês Faria integrou equipa do filme vencedor do Prémio Audiovisual AGEAS](#)
- 43\_ [Formação pelos Bombeiros Voluntários dos Carvalhos no CIC](#)
- 44\_ [Criar é Agir](#)
- 45\_ [Falar Saúde n.º 130](#)
- 46\_ [Falar Saúde n.º 131](#)
- 47\_ [Alunas do CIC conquistam 1.º lugar em torneio internacional de Voleibol em Itália](#)
- 48\_ [Perfis e Práticas de Leitura dos Estudantes em Portugal](#)
- 49\_ [Entre Folhas e Versos](#)
- 50\_ [Castiis Robotsteam](#)
- 51\_ [Laudato Si, um hino à casa comum](#)
- 52\_ [CAM Fundação Calouste Gulbenkian](#)
- 53\_ [Alunos de Animação Sóciodesportiva monitores em prova de Duetlo organizada por ex-aluno](#)
- 54\_ [IV Edição do Torneio de Futebol do CIC](#)
- 55\_ [Visita de estudo a Huelva](#)
- 56\_ [Visita de estudo à ESAD](#)
- 57\_ [Visita de estudo a Bruxelas](#)
- 58\_ [Visita de estudo a Lagos](#)
- 59\_ [Visita dos alunos do Jumbo ao CIC](#)
- 60\_ [Visita de estudo a Valência](#)
- 61\_ [Visita de estudo à Mastersom](#)
- 62\_ [Festa de Final de Ano Letivo](#)
- 63\_ [Projeto VINCULUM recebe Menção Honrosa](#)
- 64\_ [Visita de Estudo à Portugal Arena](#)
- 65\_ [Encontro das Equipas Diretivas dos Colégios Claretianos da Província de Fátima](#)
- 66\_ [Gala dos 50 anos da AEEP](#)
- 67\_ [Estudantes portugueses fazem a preparação para as Olimpíadas Internacionais da Química no CIC](#)
- 68\_ [CIC no seminário "Não há Planeta B"](#)
- 69\_ [Meditar: O caminho de regresso à verdadeira Natureza](#)
- 70\_ [Passeio-convívio dos colaboradores do CIC](#)
- 72\_ [Professora Ana Cadete Homenageada](#)
- 73\_ [Lanche-convívio do âmbito do CIC Multiversos](#)
- 74\_ [Professor Miguel Ângelo apresentou o novo álbum na RTP2](#)
- 75\_ [Professores José Moreira e Ângela Mogadouro com percurso de sucesso no Padel](#)
- 76\_ [Ex-aluna do CIC é finalista do prémio Kofi Annan NextGen Democracy 2025](#)
- 77\_ [Ex-aluna do CIC cofundadora de empresa de Nanotecnologia](#)
- 78\_ [Viagens com Livros](#)



## NOTA DO CHEFE DE REDAÇÃO ISIDRO PINHEIRO

### A IMPORTÂNCIA DA IMPRENSA ESCRITA NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

**M**ais um ano letivo que chega ao seu término. O Projeto da Geração CIC, já no ano 24, pese embora ter sofrido algumas alterações ao longo dos anos, continua a “ser testemunha” da Identidade, da alegria, do dinamismo e do envolvimento da Comunidade Educativa na concretização do Projeto Educativo do Colégio Internato dos Carvalhos.

Vivemos uma Nova Era – a Era da Inteligência Artificial –, uma realidade que pode ser uma “ameaça” à Imprensa Escrita de forma geral, e aos jornais e revistas escolares, ou outros projetos similares, de forma particular.

O CIC continua a apostar no Projeto da Geração CIC e, nos últimos nove anos, também acolheu com “bons olhos” o Projeto “Melhor Escola”, um projeto do Jornal O Gaiense em colaboração com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, que desafia as Escolas Secundárias do concelho a elaborarem um jornal – uma decisão que parece estratégica e fundamental para a formação integral dos alunos, por várias razões.

Apesar das inovações tecnológicas e da automação, proporcionadas pela IA, que agilizam processos, personalizam conteúdos e otimizam a produção jornalística, estas não substituem o papel do “jornalismo humano” e das publicações impressas, sobretudo em contextos pedagógicos.

Ao envolvermos os alunos em atividades de leitura e produção de jornais e revistas, promovemos a aquisição e o desenvolvimento de competências essenciais, tais como a compreensão e expressão escrita e oral, a análise crítica da informação, bem assim como a capacidade de argumentação.

Os jornais e revistas escolares proporcionam o contacto com temas diversificados, estimulam o debate de ideias e a tomada de decisão fundamentada, elementos imprescindíveis para a construção de uma cidadania ativa e informada, o que é urgente na sociedade atual.

Além disso, estes projetos fomentam valores como a autonomia, a criatividade, a responsabilidade, a cooperação, o trabalho de equipa e a verdade, ao mesmo tempo que dão voz aos alunos e aproximam a escola da Comunidade.

Numa sociedade cada vez mais “saturada” de informação automatizada e conteúdos gerados por algoritmos, a experiência de criar e ler um jornal contribui para o desenvolvimento do pensamento crítico, da literacia mediática e do sentido ético.

A aposta na imprensa escrita e nos projetos de jornais escolares não pode ser só uma resistência ao avanço tecnológico, mas deve ser, principalmente, um complemento indispensável para formar cidadãos completos, capazes de interpretar e questionar a realidade com o propósito de a transformar.

Foi com muito orgulho e dedicação que fiz parte destes projetos e integrei a Equipa de Marketing e Comunicação do CIC. Por isso, como vou abraçar outro projeto profissional a partir do próximo ano letivo, espero e formulo votos de que os mesmos continuem a ser uma aposta e uma estratégia na formação integral dos alunos do Colégio Internato dos Carvalhos.

**Obrigado, CIC! Um abraço e até sempre!**

#### FICHA TÉCNICA:

**Propriedade** Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) **Diretor** Evaristo Moreira **Chefe de Redação** Isidro Pinheiro **Colaboradores nesta edição** APCIC – Associação de Pais do Colégio Internato dos Carvalhos; Conselho Pastoral; Biblioteca Escolar; Paula Oliveira; Isabel Cristina Faria; Hélia Ferreira, do 12.º QA; Carlos Coutinho; Joana Caracol, do 11.º AG; Maria Manuel Saavedra; Fernanda Belém; Paulo Coelho; José Gama; Maria Dorinda; Beatriz Pais, do 11.º CGM2; Vítor Daniel; António Silva; Gabinete de Psicologia; Gabinete de Inserção na Vida Ativa; Marco Fontes, Vítor Reis; Alunos do 12.º PT; Alunos do 12.º ano do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação; Pedro Barriga, Tiago Branco, Sofia Perrone, Mariana Barbosa e Bruna Silva, 12.º ET; Jonny Alves; Manuel Jesus; Associação de Antigos Alunos do CIC; Francisca Alves, Valentina Gámez, Rita Silva e Guiomar Rodrigues, do 12.º AJD; Alunos da via científica do 12.º IG, CGM1 e CGM2; Afonso Barbosa e Francisca Ferreira, do 12.º LR; Curso de Biotecnologia; Grupo Disciplinar de Línguas Românicas; Encarregada de Educação do Tomás Costa, 10.º E1; Ricardo Moreira; Ernesto Lopes; Maria José Vidal; Joana Soares; Grupo Disciplinar de Informática; Grupo Disciplinar de Ciências Sociais; Anabela Vaz Pinto; Diana Tavares; **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

# JORNADAS DE ORIENTAÇÃO E EMPREGABILIDADE 2025: NOVOS DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Gabinete de Psicologia  
e Gabinete de Inserção  
na Vida Ativa (GIVA)

NO DIA 13 DE MAIO DE 2025, O GABINETE DE PSICOLOGIA DO CIC, EM COLABORAÇÃO COM O GABINETE DE INSERÇÃO NA VIDA ATIVA (GIVA), ORGANIZOU AS JORNADAS DE ORIENTAÇÃO E EMPREGABILIDADE 2025.

ESTA EDIÇÃO MANTEVE A APOSTA NA PREPARAÇÃO DO FUTURO ACADÉMICO E PROFISSIONAL DOS ALUNOS, MAS PROCUROU APRESENTAR NOVIDADES RELATIVAMENTE AO FORMATO DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS, REFORÇANDO A LIGAÇÃO À INOVAÇÃO E AO ENSINO SUPERIOR.

## Mostra de Oferta Formativa de Ensino Superior'25

Durante todo o dia, o Pavilhão Desportivo do CIC acolheu a já habitual Mostra de Oferta Formativa de Ensino Superior'25. Este espaço reuniu 34 instituições de ensino superior público, privado e militar, bem como entidades com ofertas pós-secundárias profissionalizantes, proporcionando aos alunos do 10.º, 11.º e 12.º anos uma oportunidade privilegiada para conhecerem as diversas opções de cursos e saídas profissionais. A elevada participação e o interesse dos alunos foram destacados pelos representantes das instituições, que sublinharam a importância deste contacto direto para a tomada de decisões informadas quanto ao futuro académico.

## “EngiTalks”/Colóquios

A manhã e a tarde do dia das Jornadas de Orientação e Empregabilidade foram ainda marcadas pela concretização de dois “EngiTalks”/Colóquios, organizados em parceria com a Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP), o que permitiu a vinda ao CIC de dois investigadores/professores desta prestigiada instituição.

De manhã, às 9 horas, foi desenvolvido o tema “Engenharia-tornar o nosso estilo de vida sustentável”, numa atividade que

contou com a participação das turmas 11QA, 12QA, 12BT1 e 12BT2. Este colóquio procurou abordar o papel da engenharia na promoção de soluções inovadoras para a sustentabilidade, inspirando os alunos a pensar em carreiras que contribuam para um mundo mais equilibrado e responsável.

Da parte da tarde, foi abordado o tema “A Inteligência Artificial (Ir)Responsável”, direcionado para as turmas 12IF, 11IF e 12IG. Este “EngiTalk” explorou os desafios, oportunidades e dilemas éticos associados ao desenvolvimento e à aplicação da inteligência artificial, um tema cada vez mais atual e relevante para as novas gerações.

## Compromisso Renovado com a Orientação Vocacional

O sucesso e a relevância das Jornadas de Orientação e Empregabilidade 2025 reforçam o compromisso do CIC em proporcionar aos seus alunos experiências enriquecedoras e orientadoras para o futuro. A organização agradece a todos os participantes, instituições e oradores envolvidos, bem como renova a vontade de continuar a inovar e a apoiar os alunos nas suas escolhas académicas e profissionais.



# COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS MARCA PRESENÇA NO III ENCONTRO DA “REDE CAMPUS FEUP” FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

CIC

O Colégio Internato dos Carvalhos faz parte de um grupo restrito de Escolas que integram a “Rede Campus FEUP” – Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto. No dia 20 de maio, durante a manhã, o CIC foi uma das Escolas que marcou presença no III Encontro da “Rede Campus FEUP”.

Neste encontro, o Colégio esteve representado pelo seu Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, por um dos elementos do Gabinete de Psicologia, Dr. Marco Fontes, e por duas Coordenadoras de Curso, a Dra. Ana Cadete e a Dra. Maria Manuel Saavedra, respetivamente, coordenadora do curso de Biotecnologia e Informática do CIC.

Este encontro foi subordinado ao tema “o papel das atividades práticas no desenvolvimento de competências em áreas STEM – Science, Technology, Engineering and Mathematics”, e contou a presença da Fundação da Juventude e da Ciência Viva, bem assim como uma exposição dos protótipos da “Formula Student FEUP” e da “Porto Space Team”.

Durante a manhã, foram apresentados alguns dados relativos às interações entre a FEUP e as Escolas, bem assim como outros dados relativos ao desempenho académico dos alunos que ingressam na FEUP. Relativamente às interações institucionais com a FEUP e ao desempenho dos alunos provenien-

tes do Colégio Internato dos Carvalhos, os dados apresentados foram muito positivos, o que nos deixa muito orgulhosos e reforça a convicção da qualidade do nosso trabalho.

Foi uma manhã de troca de experiências, conhecimentos e projetos bastante enriquecedora. Esta interação que o CIC tem reforçado com a FEUP permite proporcionar aos nossos alunos melhores oportunidades de orientação académica e de preparação para o ensino superior. Para além disso, ajuda-os a tomar decisões mais informadas.

Por fim, um agradecimento à FEUP por continuar a colaborar connosco na formação dos nossos alunos, uma cooperação cada vez mais consolidada em várias áreas e projetos. Esta cooperação é fundamental porque fortalece competências e contribui para a inovação e melhoria da qualidade do ensino e da formação.

Nota: Algumas fotos foram retiradas dos canais de comunicação oficiais da FEUP.



# ALUNO RÚBEN MAGALHÃES PREMIADO COM UMA MENÇÃO HONROSA NA XIII EDIÇÃO DO CONCURSO LITERÁRIO “A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO” DO IPDJ, I.P.

CIC

O aluno Rúben Magalhães, do 12.º CGM1, conquistou uma Menção Honrosa na XIII Edição do Concurso Literário “A Ética na Vida e no Desporto”, promovido pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.). A cerimónia de entrega de prémios realizou-se, no dia 23 de maio, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Este momento teve como objetivo promover a reflexão em torno dos Valores Éticos no Desporto e na Vida, bem como reconhecer e celebrar os trabalhos distinguidos nesta edição, no caso do trabalho do Rúben, intitulado “O Peso da Verdade”, e contou com a presença do Diretor Regional do Norte do IPDJ, I.P., Dr. Vítor Baltazar Dias.

Assim, no dia 23 de maio, no auditório n.º 1 da Faculdade de Psicologia, o Rúben, acompanhado pelos professores Ernesto Lopes e Isidro Pinheiro, responsável pela candidatura e membro da Equipa da Ética do CIC, respetivamente, recebeu o Diploma e um enorme aplauso de todos os presentes.

Parabéns, Rúben, por este reconhecimento! Parabéns aos restantes vencedores, bem assim como a todos alunos do CIC que também participaram na XIII Edição do Concurso Literário “A Ética na Vida e no Desporto”.

Mais do que a conquista de algum prémio, o verdadeiro valor desta participação está na oportunidade que todos os participantes tiveram de refletir sobre princípios essenciais, para além de representar um passo importante no desenvolvimento pessoal e na promoção de valores éticos, tanto na vida como no desporto.

A participação na XIII Edição do Concurso Literário “A Ética na Vida e no Desporto” foi mais do que a participação numa competição: acima de tudo, revelou-se um espaço de formação ética.

PARABÉNS A TODOS!



# ASSINATURA DE UM PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO INSTITUCIONAL ENTRE O CIC E O ISVOUGA – INSTITUTO SUPERIOR DE ENTRE DOURO E VOUGA

CIC



No dia 29 de maio, o Colégio Internato dos Carvalhos celebrou mais um Protocolo de Cooperação Institucional, desta vez com o ISVOUGA – Instituto Superior de Entre Douro e Vouga. A assinatura formal do documento decorreu nas instalações do ISVOUGA, em St.ª Maria da Feira.

Da parte do Colégio, o documento foi assinado pelo seu Administrador, Dr. Paulo Pinho, e pelo seu Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, tendo estado presentes, também, a Dra. Maria José Vidal, Coordenadora do Curso de Contabilidade e Gestão do CIC, e o Dr. Isidro Pinheiro, do Gabinete de Inserção na Vida Ativa (GIVA). Do ISVOUGA, o documento foi assinado pela Diretora, Dra. Adelina Portela, tendo estado presente, também, o Dr. Armindo Lima, Coordenador da Licenciatura em Contabilidade.

Antes do momento da assinatura formal do documento, a Dra. Adelina Portela e o Dr. Armindo convidaram os responsáveis do CIC a fazerem uma visita guiada pelos espaços e instalações do ISVOUGA. Foi um momento de partilha de ideias, de experiências e de conhecimentos.

A Oferta Formativa do CIC habilita os alunos com uma dupla certificação (a escolar e a profissional de nível 4 do QNQ). Para tal, é essencial estabelecermos parcerias com entidades externas de natureza diversa, que colaborem connosco na formação dos nossos alunos, sejam elas no contexto empresarial sejam elas, como é o caso, instituições de ensino superior.

Por fim, deixamos o nosso sincero agradecimento aos responsáveis do ISVOUGA, por um lado, pela forma como nos receberam, mas também pela disponibilidade em colaborar connosco na formação dos nossos alunos, uma colaboração que, de certa forma, já existia pontualmente no âmbito da apresentação de algumas PAP (Provas de Aptidão Profissional).

Este Protocolo de Cooperação é mais um “reforço da rede de parcerias” do CIC que visa promover o desenvolvimento mútuo e alcançar objetivos comuns de forma mais eficaz e mais sustentável.

# JORNAL “MELHOR ESCOLA” DO CIC VENCE PRÉMIO DE MELHOR REPORTAGEM DO JORNAL “O GAIENSE”

CIC

Realizou-se, no dia 31 de maio, pelas 21h00, no Pavilhão Multissus Nélson Mandela, a Gala de Encerramento da 9.ª edição do Projeto “Melhor Escola”, que coroou as escolas vencedoras nas diferentes categorias. O jornal “Melhor Escola” do Colégio Internato dos Carvalhos foi o vencedor do Prémio de “Melhor Reportagem”.

Foi uma “Noite de Gala” abrihantada com belíssimos momentos musicais num tributo aos Queen (banda de sucesso nas décadas de 70 e 80), que, para nós, teve o seu ponto alto quando a Equipa “Melhor Escola” do CIC subiu ao palco para receber o prémio que foi entregue ao Diretor Pedagógico do CIC, Eng.º Evaristo Moreira, e que, na ocasião, manifestou o orgulho, o reconhecimento, o esforço e a dedicação a este projeto.

Pese embora o Projeto “Melhor Escola” seja um concurso, no qual o CIC já conseguiu vários prémios (quatro prémios de “Melhor Grafismo”, um 2.º lugar, um 1.º lugar e, agora, o Prémio de “Melhor Reportagem”), os prémios não são o mais importante, mas antes a abertura da Escola ao meio envolvente, bem assim como a aquisição de um conjunto de competências por parte dos alunos: linguísticas, científicas e técnicas (“hardskills”), mas também humanas e sociais (“softskills”) fundamentais para a sua formação integral, tornando-se cidadãos cada vez melhores e mais ativos na construção de um mundo melhor. O mais importante é o processo e as mais-valias na formação dos nossos alunos, por isso o CIC marca presença neste projeto desde o seu início.

A reportagem do “Melhor Escola” do CIC que venceu o prémio foi sobre a REFOOD - um projeto que surgiu a nível nacional em 2010, com o intuito de redirecionar alimentos, que seriam desperdiçados, para famílias necessitadas e que defende uma sociedade mais justa e solidária, juntamente com o mote “Aproveitar para Alimentar”; a REFOOD garante, através de um movimento totalmente voluntário, uma verdadeira economia circular, onde os cidadãos participam ativamente na gestão dos preciosos recursos da comunidade.

Por isso, este prémio ainda nos deixa mais orgulhosos, uma vez que o “Prémio de Melhor Reportagem” é muito mais do que um “prémio literário e/ou jornalístico”, é o compromisso dos nossos alunos com a Humanidade, com a Vida Humana.

Parabéns a todos os que estiveram envolvidos na 9.ª edição do Jornal “Melhor Escola” do CIC referente ao ano letivo 2024/2025 e que trouxeram mais um prémio para o CIC e, principalmente, pela mensagem de Justiça e Solidariedade que transmitiram com esta reportagem que, à semelhança de St.º António Maria Claret, nos desafia a “olhar para o mais urgente, oportuno e eficaz”.

PARABÉNS, CIC!

Nota: Algumas fotos foram retiradas do vídeo do “Facebook” oficial do Jornal “O Gaiense”.



# MISSA DE FINALISTAS DE 2025 DO CIC

Equipa Pastoral

**“LEVO COMIGO TUDO O QUE VIVI AQUI, COM A CERTEZA DE QUE SOU UMA PESSOA DIFERENTE DAQUELA QUE ENTROU POR ESTAS PORTAS NO 10.º ANO – MAIS FORTE, MAIS CONSCIENTE E MAIS PREPARADA PARA O QUE AÍ VEM.”**

Foi com estas palavras da Carmen, aluna finalista do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação, que arrancou a Missa dos Finalistas de 2025 do Colégio Internato dos Carvalhos. Foi uma celebração de ação de graças por todas as experiências vividas nos últimos 3 anos, e simultaneamente uma celebração de envio para a multitude de caminhos que se abrem aos pés de cada um dos cerca de 400 alunos que agora concluem esta etapa, expectantes pelos novos desafios.

Sob o lema “Uma luz que levamos no caminho”, todos os finalistas foram convidados a refletir sobre o seu papel na (re)construção do mundo no qual são cada vez mais intervenientes ativos e decisivos no futuro que projetam. De cada um destes jovens emana uma luz que é sorriso, é alegria, é amor, é sabedoria, é presença de Deus e esperança. Marcas que deixaram nos corredores do CIC e agora vão “brilhar” para lá dos muros, dando passos seguros e iluminando caminhos.

Na celebração houve também espaço para, no ofertório, cada turma deixar no altar o que de mais significativo leva destes três anos, representado num símbolo e num texto que tornou palpável as emoções que viveram nesse momento.

No momento de ação de graças foi a vez dos coordenadores dos 14 cursos e tutores das turmas de 12.º ano partilharem com a assembleia a marca que estes alunos deixam ficar na comunidade. As palavras emocionadas eram um sinal claro do quão significativa foi a passagem destes alunos na vida de cada membro da comunidade escolar.

Já se sentia a tensão da despedida, um momento tão aguardado por todos (pois representa a conquista de mais uma meta no percurso de cada aluno), e simultaneamente tão temido, pois é sair do conforto desta comunidade que os acolheu há 3 anos e “saltar” para o desconhecido, para uma nova etapa com novos desafios, mas que não devem temer.

No final da celebração, após escutar a voz dos pais através da APCIC (Associação de Pais do CIC), foi o momento em que a grande maioria se deixou dominar pela emoção e as lágrimas não conseguiram ser contidas. A lembrança entregue a cada um pelo respetivo coordenador de curso, os abraços sentidos, as genuínas manifestações de amizade que eram vividas em cada recanto do Santuário são o sinal de que esta é uma verdadeira comunidade em que todos saem mais fortes das vivências que se experienciam em cada ano, em cada ciclo que se completa.

Repetindo as palavras da representante dos pais (APCIC): “Há um mundo à vossa espera e acredito que darão o vosso melhor para o tornarem naquele em que querem viver. Acreditamos que guardarão na memória as amizades, as emoções e as experiências vividas na passagem por este colégio que é o CIC.”

Em conclusão, faz todo o sentido a frase de Antoine de Saint Exupéry: “Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”



# COMUNICAR COM QUEM PRECISA

Prof.ª Maria José Vidal

No âmbito do projeto SER+ do curso de Contabilidade e Gestão, e seguindo a tradição dos últimos anos, os alunos deslocaram-se ao Centro Social e Paroquial São Pedro de Pedroso nos dias 13 e 19 de maio.

Os objetivos deste projeto, no âmbito do voluntariado e da cidadania, foram os seguintes:

- Despertar nos jovens a consciência da importância das ações de voluntariado social e sensibilizá-los para a sua prática ao longo da vida;
- Combater a exclusão social;
- Reduzir a solidão e o isolamento;
- Recolher lições de vida e mensagens para os jovens, através do contacto com as pessoas que lá vivem;
- Durante a visita, os alunos desenvolveram diversas atividades, de acordo com as preferências e necessidades dos utentes.

Os alunos participaram em várias atividades e tiveram a oportunidade de conversar bastante com os utentes do centro de dia. Como utente do Centro, encontramos a D. Rosa, que colaborou durante muitos anos no bar do Colégio.

## Sobre a atividade, seguem-se testemunhos de alguns alunos:

“Esta atividade foi muito benéfica para mim e para a turma. Senti uma grande inclusão com os mais idosos ao juntar duas gerações tão afastadas, mas que tinham muito para aprender uma com a outra.” (Sofia Guedes, do 11.º CGM1)

“Participar no voluntariado no Lar de Idosos foi uma experiência que me marcou. No início, estava um pouco nervosa, mas depressa me senti acolhida. Senti-me útil ao perceber que o simples facto de ouvir e conversar com os idosos fazia a diferença no dia deles. Esta experiência deixou-me com vontade de continuar.” (Inês Lopes, do 11.º CGM1)

“Na atividade de voluntariado que realizámos no Lar de Idosos, tive a oportunidade de pintar as unhas, conversar com as idosas e criar um quadro com os nossos digitais. Foi um momento muito especial em que senti que, com gestos simples, consegui levar alegria a alguém. Estar presente, ouvir e partilhar sorrisos fez-me sentir verdadeiramente bem! Percebi o quanto pequenas ações podem fazer a diferença na vida dos outros e na minha. Saí de lá de coração cheio e grata pela experiência.” (Oleksandra Cherevyk, do 11.º CGM1)

“Durante a atividade senti-me extremamente realizada. A experiência abriu-me os olhos para a solidão e tristeza de ser um idoso solitário. Saber que, ao longo da atividade, nos aproximamos, ouvimo-los e divertimo-nos juntos fez-me sentir alegre e realizada. Por fim, permitiu-me perceber como um

pequeno gesto faz a diferença e quão atentos devemos estar com os mais velhos.” (Ana Leal, do 12.º CGM1)

“Considero que tenha sido uma atividade bastante interessante, uma vez que saímos da nossa zona de conforto, ou seja, fugimos do habitual, o que também permitiu descobrir outras capacidades (“soft skills”). O facto de irmos a um Lar ensinava-nos a lidar com outro tipo de situações e pessoas. Além disso, também aprendemos bastante com os utentes e passámos uma tarde diferente e muito singular.” (Rúben Magalhães, do 12.º CGM1)

“Esta atividade deu para perceber que os idosos querem muito conversar. Acho que as escolas deviam fazer mais iniciativas como esta, pois conseguimos perceber melhor o mundo em que eles vivem e o que já viveram.” (Leonor Marques, do 12.º CGM1).



# CAMINHADA A FÁTIMA

## PALAVRAS NO CAMINHO

O Conselho de Pastoral

**"A MINHA VOCAÇÃO COMO CRISTÃO É SER MISSIONÁRIO; TRANSMITIR A BELEZA DA FÉ E A ALEGRIA DE CONHECER JESUS."**

(PAPA LEÃO XIV).

Caminhar é uma atividade física que potencia o bem-estar, mas é também uma oportunidade para encontrar o silêncio e a tranquilidade necessários para que possamos escutar e refletir sobre o nosso projeto de vida. Caminhar com destino a Fátima é também, para nós que fazemos parte da Família missionária Claretiana, um destino especial que nos leva ao regaço da nossa Mãe Maria, no qual nos sentimos protegidos e retemperamos a força.

Foi com este intuito que o Conselho de Pastoral e Gestão de Projetos organizou, pelo quarto ano, a caminhada "Palavras no Caminho": um percurso de 20km pelos caminhos de Santiago com destino a Fátima e início na pequena localidade de Fungalvaz, freguesia de Assentiz, no concelho de Torres Novas, no dia 17 de maio, e destinado à Comunidade Educativa do Colégio. Trata-se de um itinerário com paisagens deslumbrantes (principalmente na primavera que desponta em flores de todas as cores), mas fisicamente duro, duas características que tornam este caminho inesquecível.

O início da caminhada fez-se com um momento de oração inspirado num texto escrito por Santo António Maria Claret, em que este nos apresenta Jesus Cristo como o verdadeiro caminho, incitando-nos a segui-Lo e a imitá-Lo.

Terminada a caminhada física, o grupo juntou-se no recinto do Santuário para uma merecida merenda partilhada, para, posteriormente, rezar o terço junto da Capelinha das Aparições seguido da participação na procissão das velas, confiando ao Imaculado Coração de Maria todas as emoções vividas e todo o crescimento pessoal conseguido neste caminho.



# ESTAVA UM DIA DE PRAIA, MAS OS ALUNOS FORAM PRESTAR A SUA SOLIDARIEDADE PARTICIPAÇÃO DE ALUNOS DO CIC EM CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE DO BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

Equipa Pastoral

Nos passados dias 31 de maio e 1 de junho, os corações dos voluntários disponibilizaram-se, uma vez mais, para optar por doar o seu tempo aos que mais necessitam, percebendo que têm um papel na comunidade onde estão inseridos, que são capazes de se mobilizar e de se responsabilizar pelos desafios e compromissos que abraçam, apesar dos exames que se avizinham ou do dia de praia convidativo que os esperava.

Revelaram-se competentes no trabalho em equipa, contribuindo para a angariação de um total de 4664,5 quilos (nos Carvalhos).

Num ano em que o relatório da Pordata sobre pobreza dá conta que 4,9% da população portuguesa vive em privação material com risco agravado nos jovens e crianças, alunos e professores do CIC juntaram-se, uma vez mais, aos 40 mil voluntários que apoiam as 2400 instituições de solidariedade que fizeram chegar ajuda alimentar a mais de 380 mil pessoas apoiadas no ano passado.

A campanha do Banco Alimentar Contra a Fome recolheu nesse fim de semana 1878 toneladas de alimentos em mais de 2000 superfícies comerciais do país, segundo avançou a instituição de solidariedade social, representando um acréscimo de 6,4% em relação à campanha homóloga de 2024.

O Dia da Criança, deste ano, não foi só de brincadeiras e diversão. Pequenos voluntários estiveram a ajudar na campanha de recolha de alimentos do Banco Alimentar contra a Fome, demonstrando a importância do investimento nos valores da Solidariedade, Compromisso e Compaixão para a construção de uma sociedade mais justa.

Parabéns, voluntários do CIC!



# CAFÉ COM PAIS – APCIC (ASSOCIAÇÃO DE PAIS DO CIC)

APCIC  
Associação de Pais do Colégio Internato dos Carvalhos

Na passada terça-feira, dia 3 de junho, marcámos o final do ano letivo com mais um Café Com Pais, organizado pela APCIC em colaboração com o Colégio. Para a segunda edição deste evento que esperamos tornar trimestral a partir do próximo ano letivo, recebemos o Dr. Paulo Dias, neuropsicólogo especializado em crianças e adolescentes. “Ouvir, sentir, apoiar: Gestão emocional na adolescência” foi o leme que nos guiou para uma palestra muito interessante, em tom de conversa, e uma partilha de experiências e dúvidas às quais o Dr. Paulo Dias respondeu com conselhos e dicas práticas.

Agradecemos ao Dr. Paulo Dias por ter aceiteado o nosso convite e ter disponibilizado o seu tempo com simpatia e profissionalismo.

O nosso muito obrigado aos encarregados de educação, professores, funcionários e amigos do CIC que se juntaram a nós, cuja presença nos motiva a organizar mais iniciativas deste género e propor Cafés Com Pais no próximo ano letivo, com temas ligados à(s) realidade(s) da nossa comunidade educativa.

Por fim, um agradecimento sincero à equipa técnica e funcionários do CIC sempre disponíveis para apoiar estas iniciativas.



# “LAÇOS ATEMPORAIS” DO PROJETO SER+ QUANDO O PASSADO ABRAÇA O FUTURO!

Fernanda Belém

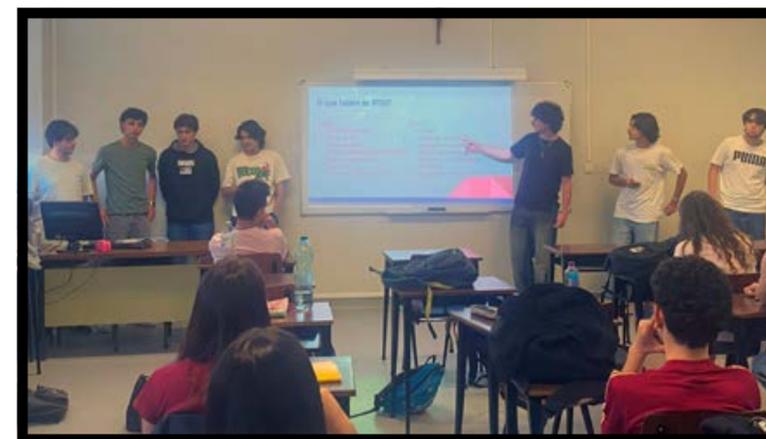
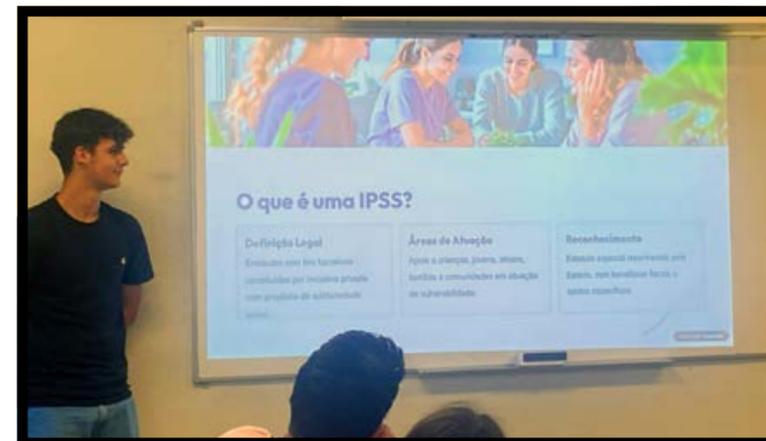
A TURMA ET DO 11.º ANO DO COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS ESTÁ A DESENVOLVER UMA INICIATIVA INTERGERACIONAL NO ÂMBITO DO SEU PROJETO SER+. INTITULADO LAÇOS ATEMPORAIS, E COM A DURAÇÃO DE DOIS ANOS, O SEU PRINCIPAL OBJETIVO É APROXIMAR ESTUDANTES E IDOSOS ATRAVÉS DA PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS, SABERES E AFETOS. ESTE PROJETO SURTIU DO RECONHECIMENTO DE QUE HÁ UM SABER PRECIOSO QUE VIVE NA MEMÓRIA DOS MAIS VELHOS E UM ENTUSIASMO RENOVADOR QUE EXISTE NOS MAIS JOVENS.

Durante este ano letivo, os alunos dedicaram-se ao estudo das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) em Portugal, explorando o seu contexto, funcionamento e importância para a nossa sociedade. Esta primeira fase, mais teórica, permitiu que os alunos compreendessem as dinâmicas do setor social e o papel que as IPSS desempenham, nomeadamente no apoio à população idosa.

No próximo ano letivo, será altura de pôr em prática os conhecimentos adquiridos. Os alunos irão visitar centros de dia e lares, onde terão oportunidade de promover momentos de diálogo e momentos lúdicos usando jogos concebidos e construídos em sala de aula. Por outro lado, para os idosos, os encontros serão uma oportunidade para reviver memórias, partilhar histórias de vida, resgatar tradições e construir novas memórias.

A concretização deste projeto permitirá reforçar a ideia de que a idade não deve ser um obstáculo à construção de relações genuínas e enriquecedoras, uma vez que a troca de experiências é a base para uma sociedade mais solidária e humana.

“O nosso objetivo é criar pontes entre tempos e pessoas. É um projeto com muito para aprender”, destacam os alunos, entusiasmados com a próxima etapa!



# #ÉTICAVERDE

Prof.<sup>a</sup> Isabel Cristina  
e Prof.<sup>a</sup> Diana Tavares

**NO ÂMBITO DO DESAFIO PEDAGÓGICO “ÉTICA VERDE: SUSTENTABILIDADE E A NOSSA RESPONSABILIDADE NO PLANETA”, A TURMA BT2 DO 11.º ANO, NAS DISCIPLINAS DE FILOSOFIA E BIOLOGIA E GEOLOGIA E COM O APOIO DAS PROFESSORAS DIANA TAVARES E ISABEL CRISTINA, DESENVOLVERAM UM PROJETO QUE PRETENDIA EXPLORAR A CRISE AMBIENTAL E A SUSTENTABILIDADE, ATRAVÉS DE UMA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR.**

Este projeto, enquadrado numa série de experiências pedagógicas designadas “CICMultiversos”, tinha como principal objetivo unir a compreensão científica dos ecossistemas e as reflexões éticas sobre a nossa responsabilidade em cuidar do planeta.

De 28 de maio a 3 de junho, foram várias as ações:

- Exposição interativa no Bar-Galeria 3Colunas;
- Vídeos produzidos pelos alunos, no ecrã da entrada do Bloco 3;
- Redes Sociais: #éticaverde;
- Inquéritos “online”.

A conclusão do desafio aconteceu no dia 3 de junho, com a realização de uma palestra sobre esta temática, com particular destaque para as energias renováveis. Foi nosso convidado o Sr. Paulo Gonçalves, Gestor de Projetos Eólicos.

O orador, que cativou a audiência desde o primeiro minuto, lembrou o que não temos feito pelo planeta, mas que nunca é tarde para começar, e “como pequenas decisões geram grandes mudanças”. Num ambiente quase informal e com uma linguagem muito acessível, lançou, igualmente, desafios simples e exequíveis que podem fazer toda a diferença no impacto que cada um de nós tem no planeta Terra: “Vocês

não são apenas o futuro, são o presente que transforma.” Este momento contou também com a presença da Dr.<sup>a</sup> Carla Pinto, representante da Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo e Técnica do Gabinete de Inserção Profissional (GIP), cuja participação foi essencial para abrir portas a parcerias e apoios futuros, na eventualidade de o projeto ter continuidade no próximo ano letivo.

Foi um momento muito enriquecedor, pelo que agradecemos, desde já, a disponibilidade e generosidade do Sr. Paulo Gonçalves, bem como o interesse e apoio demonstrado pela Dr.<sup>a</sup> Carla Pinto.



# CIC PROMOVE UM COLÓQUIO SOBRE “A ÉTICA NO DESPORTO E NA VIDA”

CIC



Na manhã do dia 23 de abril, no Auditório Claret, junto ao Santuário do Sagrado Coração de Maria, o CIC promoveu um Colóquio subordinado ao tema “A Ética no Desporto e na Vida”. Os destinatários desta iniciativa foram os quase 400 alunos do CIC que praticam desporto federado, bem assim como os responsáveis dos respetivos clubes, tendo sido os palestrantes o Dr. José Carlos Lima, Coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNEED), o Dr. Mário Cachada, Embaixador da Ética no Desporto, e o Tonel, ex-jogador de futebol e, atualmente, comentador desportivo.

Este Colóquio iniciou-se com uma palavra de boas-vindas por parte do Dr. Ernesto Lopes, a quem coube a responsabilidade de ser o moderador deste colóquio. Seguiu-se uma mensagem do Presidente do Conselho Diretivo do CIC e Representante da Entidade Titular, Pe. José Maia, que, após as saudações iniciais e os agradecimentos aos convidados, destacou a importância da ética como dimensão estruturante na nossa vida, referindo que a ética é a “pedra angular” de uma sociedade. Na ocasião, tendo em conta o recente “desaparecimento terreno” do Papa Francisco, pediu a todos os presentes um minuto de silêncio em memória do Líder da Igreja Católica.

Seguidamente, usou da palavra o Diretor Pedagógico do CIC, Eng.º Evaristo Moreira. Na sua intervenção, após as boas-vindas e um agradecimento aos convidados e aos responsáveis dos clubes, apresentou alguns dados estatísticos relativos ao número de alunos do CIC que praticam desporto federado, quase 400, bem assim como as modalidades mais praticadas e os clubes que os acolhem. Para além destas informações, também destacou a importância da formação humana, que sempre foi e continua a ser uma prioridade no CIC,

e enfatizou a importância de se definirem objetivos. Contudo, frisou que era muito importante a forma como os conseguimos atingir.

Após a intervenção do Diretor Pedagógico, iniciaram-se as intervenções dos nossos convidados.

Na 1.ª intervenção, da responsabilidade do Dr. José Carlos Lima, Coordenador do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNEED), após os agradecimentos ao CIC e aos Missionários Claretianos, ele que também já foi Claretiano, começou por deixar um conselho aos alunos, para aproveitarem ao máximo o que o Colégio lhes “oferece” diariamente, continuou fazendo uma alusão à “Escola de Valores” que é o CIC e que a sua presença era, precisamente, uma partilha dos valores que outrora lhe foram inculcados pelo Colégio; seguidamente, focou-se na origem etimológica da palavra Ética, que vem de “Ethos” – criar raízes valorativas, que a ética tem uma dimensão de felicidade, é um caminho para o bem, que é necessário cuidar dela no desporto e na vida, tendo apresentado, de seguida, um vídeo cujo objetivo era “provocar” a reflexão sobre a forma como podemos desafiar os limites, citando alguns exemplos, dos quais se destaca o de Cristiano Ronaldo. Concluiu a sua intervenção afluindo que o desporto nos ajuda a repetir atos positivos se queremos ser bons, pois o limite é uma condição para nos superarmos, para atingirmos a meta, terminando com um vídeo do PNEED (Plano Nacional de Ética no Desporto) que irá ser lançado na comunicação social a curto prazo, um vídeo que exalta a Ética e os Valores.

A intervenção seguinte ficou a cargo do ex-jogador de futebol e, atualmente, comentador desportivo, Tonel. Durante a sua intervenção, e após os agradecimentos e o gosto em estar no Colégio, deixou a todos os presentes uma mensagem sobre a importância de alguns valores, designadamente o valor do Respeito: “respeitem-se a vocês próprios e sejam a vossa melhor versão como pessoas e como atletas, pois o desporto é um exemplo para a vida.”



Após a 2.ª intervenção, o momento foi de confraternização e convívio, tempo de intervalo para um “coffee break”.

Depois do intervalo, retomaram-se os trabalhos com a realização da 3.ª intervenção, desta vez da responsabilidade do Dr. Mário Cachada, Embaixador da Ética no Desporto. Começou por agradecer e partilhar que o CIC é uma referência na sua vida. Continuou destacando a importância da felicidade, dado que “ninguém consegue ter um bom desempenho se não for feliz”, prosseguiu falando da importância do Respeito na vida desportiva e na vida social, deixando uma mensagem aos pais, aos atletas e aos treinadores: todos devem ser respeitadores para conquistarem o respeito dos outros. Terminou a sua intervenção deixando um “recado” final: “não busquem a perfeição, procurem ser melhores a cada dia, procurem ser boas pessoas, não busquem o sucesso, procurem ser Pessoas de Valor e de Valores”.

Após o término desta intervenção, o tempo foi de debate, tendo-se colocado algumas questões que revelaram pensamento crítico, sinal de que o tema em debate foi ao encontro dos interesses dos alunos.

No momento seguinte, o Dr. Ernesto Lopes solicitou a presença no palco dos elementos que constituem a Equipa do CIC que está a trabalhar na Candidatura do Colégio à “Certificação da Bandeira da Ética”, a saber: Eng.º Evaristo Moreira, Dr. Ernesto Lopes, Dra. Liliana Silva, Dr. Isidro Pinheiro e Dr. António Silva.

No final, como gesto de agradecimento do Colégio, foi entregue a cada convidado uma placa evocativa desta iniciativa, na qual constava o nome da mesma e o nome de cada con-

vidado, bem assim como a data da sua realização, a quem aproveitamos para reiterar o agradecimento pela presença e pela disponibilidade em colaborar connosco na formação dos nossos alunos.

Por último, um agradecimento, também, a todos quantos contribuíram para a realização deste Colóquio: colaboradores docentes e não-docentes do CIC, bem assim como alguns alunos dos cursos de LR e PT que colaboraram na sua preparação e logística; e uma palavra de agradecimento aos responsáveis dos clubes, não só pela presença, mas também pela colaboração na formação dos nossos alunos, uma vez que os acolhem nas diferentes modalidades e são parte integrante na formação dos mesmos.

Esta iniciativa revelou-se uma excelente oportunidade de enriquecimento pessoal para os alunos/atletas, uma vez que puderam refletir sobre a ética, não só no contexto desportivo, mas também na vida quotidiana. Ao promovermos o diálogo e a partilha de experiências, o CIC reforça o seu compromisso com a formação integral dos jovens, “alinhando” os valores associados ao desporto com os princípios humanos/cristãos que orientam a sua missão educativa.

Este Colóquio sobre a “Ética no Desporto e na Vida”, bem assim como outras iniciativas no âmbito da formação humana que o CIC promove, pretendem demonstrar que o sucesso vai muito mais além das vitórias em campo, que o verdadeiro sucesso se constrói com Respeito, Integridade, Honestidade, Humildade e um Verdadeiro Sentido de Responsabilidade Individual e Coletiva.



# O CONHECIMENTO AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

CIC

**NO DIA DO APAGÃO IBÉRICO, ALUNOS DO CURSO DE ELETROTECNIA E AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL (EA) USARAM OS SEUS PROJETOS DE PAINÉIS FOTOVOLTAICOS PARA CARREGAR TELEMÓVEIS "OFF GRID", AJUDANDO A COMUNIDADE ESCOLAR A MANTER-SE CONTATÁVEL DURANTE A FALHA ELÉTRICA.**



No dia 28 de abril, dia em que ocorreu o “apagão” geral na Península Ibérica e em algumas zonas de França, os alunos do Curso de Eletrotécnica e Automação Industrial (EA), sob a orientação do respetivo Coordenador de Curso, Eng.º João Direito, colocaram ao serviço da Comunidade Escolar os seus conhecimentos disponibilizando os seus projetos de painéis fotovoltaicos, sendo um deles criado e desenvolvido, especificamente, com o objetivo de carregar telemóveis, tendo conseguido, desta forma, carregar os telemóveis “off grid”, pelo que fizeram, assim, mais do que muitos colegas “felizes”, sobretudo auxiliaram na “necessidade” de manter ativos os dispositivos de comunicação numa altura em que pouco se sabia sobre essa ocorrência, uma vez que facilitaram o carregamento dos telemóveis, apesar da instabilidade das redes móveis de comunicação.

Nesse dia, Portugal e outros países viveram uma situação insólita: um “apagão” ocorrido devido à falha no fornecimento da energia elétrica. A sociedade moderna tornou-se, pois, de tal forma dependente da energia elétrica e das tecnologias que, quando falham, o “mundo para”, inviabilizando alguns hábitos quotidianos, como, por exemplo, um simples carregamento do telemóvel.

Parabéns aos responsáveis e alunos do curso de EA por terem colocado os seus dons e conhecimentos ao serviço do Bem Comum, sendo uma forma de se fortalecer a solidariedade e promover uma sociedade mais justa, dado que o empreendedorismo permite que a contribuição individual se torne essencial no progresso coletivo.

Parabéns!

# CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA NO CIC

Pel' O Conselho de Pastoral  
Prof. Carlos Coutinho

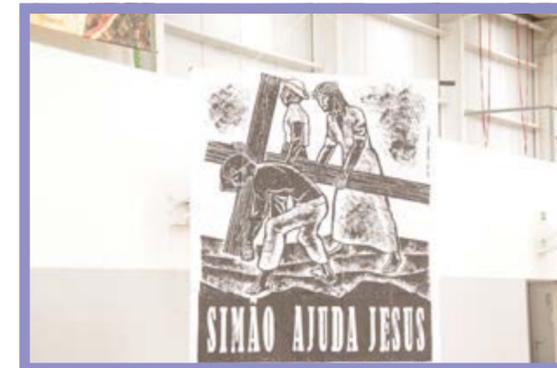


Foi no primeiro dia de aulas do terceiro período, 22 de abril, que a Comunidade Educativa celebrou a Festa da Páscoa. Celebrar a morte e ressurreição de Cristo é festejar a vitória da vida sobre a morte, da luz sobre a escuridão, a vitória da esperança.

Assim, divididos em quatro grupos, todos os alunos do Colégio foram convidados a marcar presença no pavilhão desportivo, que havia já sido preparado, para que, num ambiente intimista e de proximidade, pudessem viver intensamente um momento de paragem e desenvolvimento pessoal. A partir de músicas cuidadosamente escolhidas, de imagens com quadros selecionados da Via-Sacra, todos refletiram sobre a sua forma de estar no mundo, sobre a atitude face aos outros e face às dificuldades e, partindo dessa reflexão pessoal, foram convidados à transformação, à renovação Pascal, acreditando que a luz que brota da Cruz ilumina toda a sombra instalada no nosso coração, dando-nos a oportunidade de sermos a melhor versão de nós mesmos, com a certeza de que a nossa fragilidade humana é superada pelo Amor de Deus.

Ainda, durante a celebração, cada um construiu uma pequena cruz, símbolo maior da Páscoa, tendo-a levado consigo para que, no seu dia a dia, todos recordem que a mensagem da Páscoa nos deve animar em cada passo do nosso caminho, certos de que os nossos sofrimentos, angústias e ansiedades podem ser vencidos pelo Amor de Deus.

No final da celebração, houve ainda oportunidade para que aqueles que o desejaram fizessem uma oração pelo Papa Francisco, pedindo à Virgem Maria, nossa mãe, que por ele interceda na sua ascensão ao Céu.



# EQUIPA “CIC RACING” VENCE PRÉMIO DE PILOTO MAIS RÁPIDO NA FASE REGIONAL DA COMPETIÇÃO “F1 IN SCHOOLS PORTUGAL”

Pe'l' A Equipa “CIC Racing”  
Prof. Isidro Pinheiro



A Equipa “CIC RACING”, equipa que representou o CIC na Fase Regional da Competição “F1 in Schools Portugal”, que se realizou no dia 30 de abril, na Base Aérea N.º 8 de Maceda, em Ovar, conquistou o Prémio de Piloto Mais Rápido – a Maria Costa, do 11.º EA, foi a aluna piloto com melhor tempo de reação na partida.

Para a Equipa “CIC RACING” o dia começou bem cedo, uma vez que o autocarro que transportou as diferentes equipas de outras escolas chegou aos Carvalhos por volta das 8h00 da manhã, para apanhar todos os elementos da equipa do CIC.

Seguiram viagem até à Base Aérea N.º 8 de Maceda a Maria Costa e o Vasco Barros, do 11.º EA, a Carolina Correia e a Lara Ferreira, do 11.º ET, o Guilherme Ferreira e o Diogo Santos, do 12.º IF; apesar de não poderem ter estado presentes devido às condicionantes do Regulamento da competição, que só permite a presença de 6 elementos, os alunos Daniel Shymon, do 11.º EA, e o João Soares, do 12.º IF, ambos integraram a Equipa “CIC RACING” em todo o trabalho que conduziu a equipa até esta fase.

Chegados a Maceda, após o “check in” e a montagem do “stand”, deu-se início à competição nas diferentes áreas em avaliação: Apresentação Verbal, Corrida, Engenharia e Negó-

cio, bem assim como tudo o que diz respeito ao departamento comercial da equipa (“site”, redes sociais, parcerias, etc.). O cronograma dos diferentes momentos de avaliação estava definido previamente pela organização, sendo que, durante o dia, todas as equipas, num intervalo da competição, tiveram oportunidade de visitar a Base Aérea N.º 8 de Maceda, com especial destaque para a demonstração no centro de treino cinotécnico da Força Aérea, realizada por um tratador e o pelo seu “fiel amigo” militar, bem assim como para a visita a um hangar onde estavam alguns helicópteros da Força Aérea e que despertaram a curiosidade dos elementos das várias equipas da competição “F1 in Schools”.

Ao final do dia, e porque a competição já estava a terminar, recebemos a notícia de que a Equipa “CIC RACING” tinha conquistado o Prémio de Piloto Mais Rápido da Fase Regional, pois a Maria Costa, do 11.º EA, foi a aluna piloto com melhor tempo de reação de todos os pilotos em prova nas diferentes corridas ao longo do dia.

Parabéns, Maria Costa e Equipa “CIC RACING”, não só por este prémio, mas, principalmente, por todo o esforço, dedicação, empenho e envolvimento neste projeto e na vossa formação, foram muitas horas de trabalho de equipa e de partilha de ideias.

A Equipa “CIC RACING” chegou ao CIC pelas 20h00, todos

os elementos estavam cansados, mas felizes e orgulhosos por toda a “viagem” percorrida neste desafio.

A participação neste projeto permitiu estimular o pensamento crítico e a criatividade, preparar os alunos para o mercado de trabalho em constante evolução, proporcionar uma experiência prática e uma aproximação com a realidade industrial, bem assim como desenvolver competências técnicas e interpessoais cada vez mais diferenciadoras no mundo do trabalho.

Por fim, um agradecimento a todos quantos, de forma direta e indireta, colaboraram com a Equipa “CIC RACING” ao longo deste projeto, permitindo que a participação da Equipa “CIC RACING” dignificasse o nome do Colégio Internato dos Carvalhos.

No próximo ano, a Equipa “CIC RACING” voltará, e voltará ainda mais forte, pois a experiência também é conhecimento.

PARABÉNS e OBRIGADO por esta experiência única e bastante enriquecedora para todos nós!



# ALUNOS DO CURSO DE INFORMÁTICA DO CIC EM DESTAQUE NAS OLIMPÍADAS NACIONAIS DE INFORMÁTICA

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

No passado dia cinco de maio, David Vieira, Guilherme Ferreira, Rafael Teixeira, Ricardo Mouro — alunos do Curso de Informática — e Raul Paiva, do 10.º T1, participaram na final das Olimpíadas Nacionais de Informática (ONI).

Dos 300 alunos inscritos de todo o país, participaram na competição final os 26 melhores da fase de qualificação, dos quais cinco são alunos do CIC, tornando o CIC a escola com maior representação.

As Olimpíadas de Informática, que decorreram no Departamento de Ciências de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, após uma fase de qualificação “online”, são um concurso de programação de computadores, a nível nacional. A prova presencial, de carácter individual, teve a duração de quatro horas, durante as quais cada participante teve de resolver três problemas numa das linguagens de programação permitidas pelo concurso.

Os dez melhores vão ter um estágio de preparação para a fase seguinte. No final desse estágio, será feita uma nova

prova e, do conjunto dessa prova com a da final, sairão os quatro alunos que irão representar Portugal nas Olimpíadas Internacionais de Informática.

Os alunos David Vieira, Guilherme Ferreira e Ricardo Mouro, do Curso de Informática, integrarão o estágio.

Poder-se-á consultar a classificação da final na hiperligação seguinte:

[Classificação Oficial da Final Nacional das ONI'2025](#)

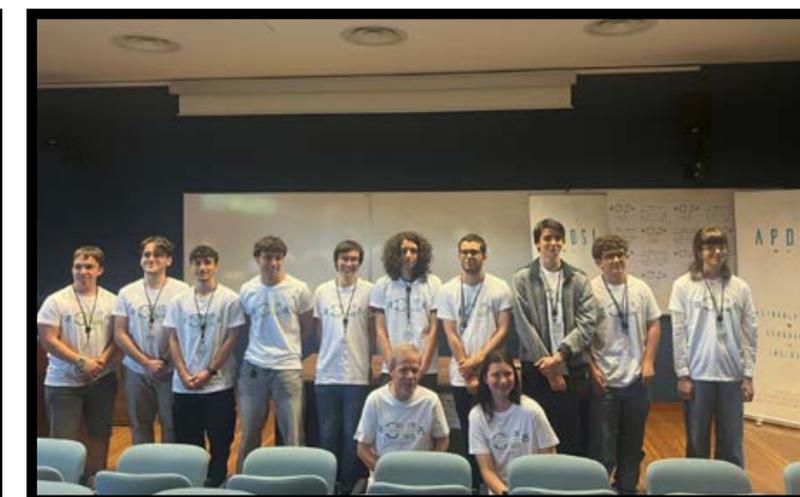
Os problemas da final poderão, igualmente, ser visualizados nas hiperligações seguintes:

Problema A: [Escadas e Serpentes](#)

Problema B: [Remoção de Parênteses](#)

Problema C: [O Passado dos Onimalaias](#)

Felicitemos os nossos alunos finalistas pela excelente participação nas Olimpíadas Nacionais de Informática!



# CIC PROMOVE O ENCONTRO ANUAL ENTRE OS ALUNOS DO 10.º ANO E O(A)S COORDENADORE(A)S DE CURSO

CIC

Com o aproximar do final do ano letivo, altura em que os alunos do 10.º ano têm de fazer opções relativamente ao Curso e à Via para o 11.º ano, o Colégio promoveu, nos dias 5 e 6 de maio, os habituais encontros entre os alunos do 10.º ano e o(a)s Coordenadore(a)s de Curso das respetivas áreas de estudo.

Dada a especificidade e singularidade da Oferta Formativa do CIC, o objetivo principal destes encontros é ajudar os alunos relativamente às escolhas que terão de fazer no final do 10.º ano, dado que, no presente ano letivo, já fizeram a experiência em cada um dos cursos dessa área, uma vez que tiveram contacto com cada um deles através de uma disciplina que integra a formação tecnológica de cada área, estando, por isso, mais “habilitados” a fazerem uma escolha “alinhada” e ajustada ao seu perfil.

Para além da escolha do curso, os alunos também terão de fazer a opção por uma via -Via Científica ou Via Tecnológica, de acordo com 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.

Dado o elevado número de turmas no 10.º ano, estes encontros foram devidamente agendados e programados com antecedência entre o(a)s Tutore(a)s e o(a)s Coordenadore(a)s de Curso da respetiva área, tendo em conta o espaço onde decorreram os encontros – na Biblioteca escolar Dr. Nelson Padrão – bem assim como a disponibilidade do(a)s Coordenadore(a)s de Curso e das turmas, procurando-se não sobrepor algumas atividades letivas, como, por exemplo, momentos de avaliação que já estavam programados.

Assim, no dia 5, os encontros foram para os alunos das áreas de Ciências Económicas e Ciências e Saúde (em dois momentos) e, no dia 6, para os alunos das áreas de Ciências e Tecnologias e Ciências Sociais e Humanas; relativamente aos alunos da área de Artes Gráficas, sendo apenas uma área com um curso – o de Artes e Indústrias Gráficas, este encontro não é necessário, pois os alunos já estão devida-

mente elucidados junto da respetiva Coordenadora de Curso, Tutor e Gabinete de Psicologia.

No final da apresentação dos diferentes cursos pelo(a)s respetivo(a)s Coordenadore(a)s, o momento foi para os alunos colocarem as dúvidas que ainda existiam, embora, nesta fase, já não existam muitas dúvidas, uma vez que este assunto foi sendo trabalhado ao longo do ano, quer pelos Psicólogos quer pelo(a)s respetivo(a)s Tutore(a)s.

Estar bem informado é essencial para os alunos tomarem decisões conscientes e alinhadas com o seu perfil, com os seus interesses e com as suas competências; por isso, estes encontros ajudaram os alunos a refletir sobre escolha de um percurso que dê continuidade e contribua para o seu desenvolvimento pessoal, académico e profissional, potenciando, assim, a probabilidade de sucesso pessoal ao longo da vida.



# REUNIÃO DE PAIS/ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS DO 10.º ANO PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS SOBRE A ESCOLHA DA VIA E DO CURSO

CIC



Para os alunos do 10.º ano, é altura de fazerem opções relativamente ao Curso e Via a seguir no 11.º ano. Neste sentido, o CIC reuniu, no dia 8 de maio, pelas 21h00, via “Microsoft Teams”, com os Pais e Encarregados de Educação dos alunos do 10.º ano, tendo contado com a “presença” de quase duas centenas de pessoas, visando o esclarecimento para uma escolha mais consolidada e consciente.

Após os cumprimentos iniciais e os agradecimentos feitos por um dos Vogais da Direção Pedagógica, pelo Dr. Pedro Figueiredo, que, na ocasião justificou a ausência do Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, pelo facto de estar distante em formação, tendo apresentado, também, os restantes Tutores que acompanham as turmas do 10.º ano, a Dra. Ana Sofia Viana, o Dr. João Paulo Reis e o Dr. Isidro Pinheiro, bem assim como os Psicólogos do CIC, Dr. Marco Fontes e o Dr. Victor Reis.

Seguidamente, explicou a metodologia da reunião e passou a palavra aos elementos do Gabinete de Psicologia.

Após a apresentação dos dois Psicólogos, o Dr. Marco Fontes, com recurso à partilha de uma apresentação, iniciou a exposição e, de forma esclarecedora e eloquente, explicou aos Pais e Encarregados de Educação todo o processo intrínseco

às escolhas que os alunos do 10.º ano terão de fazer antes do final do presente ano letivo, pois, como se sabe, a Oferta Educativa do CIC é uma oferta de Cursos com Planos Próprios, sendo que, apenas no final do 10.º ano, os alunos terão de fazer escolhas relativamente ao Curso e à Via a seguir no 11.º ano, conforme regulamentado pelas Portarias n.º 294/2019 e 295/2019, de 9 de setembro, e em consonância com o Regulamento do Funcionamento dos Cursos, disponível na página oficial do CIC ([www.cic.pt](http://www.cic.pt)).

No final da apresentação, houve oportunidade para esclarecimento de dúvidas, que, apesar de terem sido poucas, foram devidamente esclarecidas pelos Psicólogos e pelos restantes presentes, além de que, ao longo da reunião, a Dra. Ana Sofia Viana foi esclarecendo as que foram sendo colocadas no “chat” do “Teams”.

De qualquer forma, caso ainda persistam dúvidas sobre este processo, reitera-se a disponibilidade para o seu esclarecimento, através do Psicólogo da turma e/ou do(a) Tutor(a). Para além disso, enviar-se-á, via correio eletrónico, a apresentação que serviu de suporte à reunião para que os Pais e Encarregados de Educação a possam consultar sempre que sintam necessidade.

Salienta-se que, ao longo de todo o ano letivo, todas estas questões têm vindo a ser trabalhadas junto dos alunos, quer nas sessões de Tutoria quer nas de Psicologia.

No final da reunião, o Dr. Pedro Figueiredo agradeceu a disponibilidade dos Psicólogos e dos Tutores em terem estado presentes nesta Sessão de Esclarecimento destinada aos Pais/Encarregados de Educação dos alunos do 10.º ano.

# ALUNOS DO CURSO DE INFORMÁTICA VENCEM O CONCURSO DE PROGRAMAÇÃO TOPAS

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

Os alunos do Curso de Informática e da área de Ciências e Tecnologias conquistaram, no passado dia 9 de maio, o 1.º, 5.º e 6.º lugares no concurso de programação TOPAS (Torneio de Programação para Alunos do Secundário), organizado pelo Departamento de Ciência de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.

A equipa que alcançou o 1.º lugar, “NOTPETIA”, foi constituída por David Vieira, Guilherme Pinto Ferreira e Rafael Lima Teixeira, do 12.º IF. A equipa “PullPlug”, que obteve o 5.º lugar, integrou os alunos Raul Paiva e Luís Dias, do 10.º T1, e Francisco Oliveira, do 10.º T3. Já a equipa “BitCrush”, classificada em 6.º lugar, foi composta por Ricardo Mouro, do 12.º IF, José Pedro Teixeira e Sérgio Vdovychenko, do 11.º IF. A equipa “NOTPETIA” resolveu sete problemas, as equipas “PullPlug” e a equipa “BitCrush” resolveram seis problemas, sendo o tempo de submissão o item diferenciador.

O TOPAS proporcionou a todos os participantes uma experiência enriquecedora, marcada pelo estímulo à criatividade, ao raciocínio lógico e ao trabalho colaborativo. Os professores presentes puderam acompanhar uma competição de elevado nível, na qual as equipas líderes disputaram intensamente os primeiros lugares, com várias mudanças ao longo da prova.

Importa salientar que, ao longo da prova, as nossas três equipas mantiveram uma presença destacada, ocupando

consistentemente as posições de pódio, o que evidencia o elevado nível de preparação e excelência demonstrado pelos nossos alunos.

Todas as equipas tiveram quatro horas para resolver oito problemas, com um grau de dificuldade elevado, no menor tempo possível. Para o problema ser dado como resolvido (submissão aceite), a solução teve de passar por um conjunto de casos de teste, estando a maior parte destes casos “escondidos”.

Este concurso de programação foi organizado pelo Departamento de Ciência de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. Contou com a participação de 36 equipas, em representação das respetivas escolas.

Cada elemento da equipa vencedora, para além do diploma de participação, recebeu um cheque Fnac no valor de 150€. As restantes equipas receberam o respetivo diploma de participação.

Parabéns aos vencedores e a todos os participantes por esta brilhante demonstração de conhecimento, atitude e habilidade em programação de computadores!



# ALMOÇO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO DOS ANTIGOS ALUNOS DO COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS (A.A.A. CIC)

CIC



A Associação dos Antigos Alunos do Colégio Internato dos Carvalhos (A.A.A. CIC) reuniu os antigos alunos para mais um almoço anual que se realizou, como é tradição, no 3.º sábado do mês de maio, dia 17, e contou com a presença de 50 antigos alunos de diferentes gerações.

É com enorme orgulho que o CIC continua a receber os seus antigos alunos para o almoço anual de confraternização. Este (re)encontro anual é muito mais do que um almoço, é uma celebração dos laços criados ao longo de várias décadas, momentos para (re)viver memórias e histórias, para fortalecer amizades que marcaram uma fase importante da vida.

De destacar o facto de, no almoço deste ano, muitos antigos alunos terem vindo pela primeira vez, sinal de que este encontro é cada vez mais transversal, que promove cada vez mais o encontro intergeracional e que a “Família CIC está a rejuvenescer”.

O Almoço Anual dos Antigos Alunos do CIC é, acima de tudo, uma oportunidade de agradecer, de celebrar e manter vivo o espírito do Colégio Internato dos Carvalhos, uma história que já leva 118 anos: neste caminho, “não há idades nem turmas, mas uma história em comum -Família CIC”.

Coloquem na agenda a data do próximo encontro: é sempre no 3.º sábado do mês de maio, desta feita no dia 16 de maio de 2026.

Para mais informações, devem entrar em contacto com a A.A.A.CIC através do email [aaacic@cic.pt](mailto:aaacic@cic.pt), ou através do Sítio Institucional da A.A.A.CIC, bem assim como através da Página Oficial de “Facebook” da Associação de Antigos Alunos do CIC.

Parabéns a todos os que continuam a promover este encontro: a melhor forma de olhar para o futuro é honrar o passado. PARABÉNS!

Nota: Fotos retiradas da Página Oficial de “Facebook” da Associação de Antigos Alunos do CIC.

# SESSÃO DE LITERACIA POLÍTICA COM SOFIA PAIS NO CIC

Afonso Barbosa e Francisca Ferreira, do 12.º LR

No passado dia 14 de maio, os alunos do 11.º e 12.º anos do curso de Línguas e Relações Empresariais (LR) participaram numa sessão de Literacia Política, dinamizada por Sofia Pais, licenciada em Direito e a primeira Jovem Autarca do Município de Santa Maria da Feira.

A apresentação, realizada na Biblioteca escolar Nelson Padrão, teve como propósito destacar a importância do voto responsável e do combate à abstenção. Foi uma sessão dinâmica e com a participação ativa dos alunos que, no final, se sentiram mais conscientes da importância do voto e esclarecidos sobre os partidos que estão presentes na Assembleia da República, das suas medidas e da sua composição. Foram também mencionados alguns cargos como o de Presidente da República, o de Presidente da Assembleia da República e o de Primeiro-Ministro, e as respetivas funções. Adicionalmente, foi referido o processo de eleição através do método d' Hondt.

Esta sessão oportuna, dinamizada em época de eleições legislativas, serviu como uma forma diferente e interativa de adquirir e partilhar conhecimentos essenciais para a vida cívica.

Este foi um momento de esclarecimento muito enriquecedor, sugerido e organizado pela aluna Matilde Marcelo do curso de Línguas e Relações Empresariais.



# MARIA AZEVEDO, MARIA SILVA, RITA SILVA E DIOGO ROCHA DO 10.º E2 ESTÃO NA FINAL NACIONAL DAS OLIMPIADAS DE ECONOMIA

Prof.ª Dorinda Oliveira



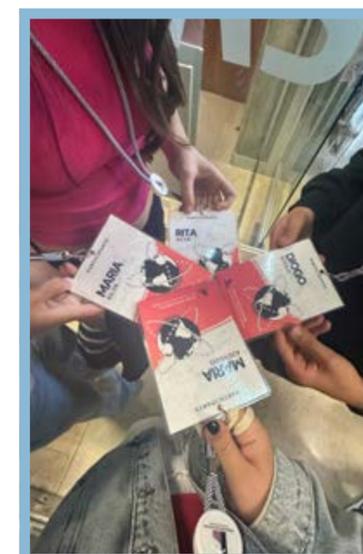
Nos dias 9,10 e 11 de maio, decorreu a fase Nacional das Olimpíadas de Economia, promovidas pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (FEUC), tendo a aluna Rita Silva, na prova de grupo, obtido o primeiro lugar no “Business Case”, com o tema “Internacionalizar as Olimpíadas”.

As Olimpíadas de Economia são uma iniciativa que visa promover o interesse dos alunos do ensino secundário pelas áreas das ciências económicas, desafiando-os a aplicarem os seus conhecimentos de forma crítica e criativa. Ao longo das várias fases da competição, participaram 3719 alunos de escolas de todo o país, o que demonstra a dimensão e exigência deste evento.

Na fase final, os alunos realizaram duas provas individuais, de resposta aberta e fechada, sobre os temas de economia, gestão e finanças. A prova de grupo, “Business Case”, tinha como objetivo a internacionalização das Olimpíadas, tendo o grupo da Rita Silva obtido o primeiro lugar.

Durante esse fim de semana, para além das provas, os alunos tiveram várias atividades lúdicas, visitas a locais emblemáticos de Coimbra e palestras. Conheceram outros jovens e partilharam experiências.

A participação destes alunos nestas olimpíadas evidenciou o seu compromisso com a sua formação académica, com a consolidação e aprofundamento de saberes. Permitiu, também, a consolidação e aprofundamento da autonomia pessoal e contribuiu, assim, para uma realização individual e socialmente gratificante.



# PARTICIPAÇÃO DO ALUNO DO CIC NA 3.<sup>a</sup> FASE DAS XII OLP

Prof. Ricardo Moreira

O aluno Tomás Costa, da turma E1 do décimo ano, representou com distinção o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) na terceira fase das XII Olimpíadas de Língua Portuguesa (OLP), que se realizou em O aluno Tomás Costa, da turma E1 do décimo ano, representou com distinção o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) na terceira fase das XII Olimpíadas de Língua Portuguesa (OLP), que se realizou em Leiria, durante os dias 9 e 10 de maio.

A competição, promovida pela Direção-Geral da Educação, visa incentivar o domínio da língua portuguesa e valorizar a expressão escrita e oral entre os estudantes do ensino básico e secundário.

Depois de ter passado as duas primeiras fases com distinção e de forma direta, o Tomás, como já foi referido, participou, durante dois, dias na última fase, que juntava alunos de todo o país. Foram várias atividades ao longo desse tempo e desenvolveu diferentes competências linguísticas.

Assim, o Grupo Disciplinar de Línguas Românicas (GDLR) congratula-se pela excelente participação, já que foi a primeira vez que um aluno do CIC chegou a esta última fase, o que foi um grande motivo de orgulho.

Leiria, durante os dias 9 e 10 de maio.

A competição, promovida pela Direção-Geral da Educação, visa incentivar o domínio da língua portuguesa e valorizar a expressão escrita e oral entre os estudantes do ensino básico e secundário.

Depois de ter passado as duas primeiras fases com distinção e de forma direta, o Tomás, como já foi referido, participou, durante dois, dias na última fase, que juntava alunos de todo o país. Foram várias atividades ao longo desse tempo e desenvolveu diferentes competências linguísticas.

Assim, o Grupo Disciplinar de Línguas Românicas (GDLR) congratula-se pela excelente participação, já que foi a primeira vez que um aluno do CIC chegou a esta última fase, o que foi um grande motivo de orgulho.



# ALUNO DE INFORMÁTICA DO CIC VAI REPRESENTAR PORTUGAL NAS OLIMPIADAS EUROPEIAS DE INFORMÁTICA (WEOI)

Pel' O Grupo Disciplinar de Informática



No passado sábado, dia 7 de junho, realizou-se a prova final de seleção entre os dez melhores programadores do ensino secundário a nível nacional, previamente apurados, para determinar quem representaria Portugal nas Olimpíadas Internacionais de Informática (IOI), na Bolívia, e nas Olimpíadas Europeias de Informática (WEOI), em Itália.

A seleção dos representantes de Portugal para as Olimpíadas Internacionais de Informática (IOI) e para as Olimpíadas Europeias de Informática (WEOI) é um processo longo, que se inicia com as Olimpíadas Nacionais de Informática, nas quais são apurados os 10 melhores alunos na área da programação. Nesta fase, o CIC conseguiu apurar três alunos: Guilherme Ferreira, David Vieira e Ricardo Mouro, que integraram o estágio final para a derradeira prova de seleção dos representantes nacionais.

Na prova final de seleção, realizada no sábado, dia 7 de junho, Ricardo Mouro obteve o 6.º lugar e será um dos seis alunos escolhidos para integrar a comitiva portuguesa rumo à WEOI.

Parabéns ao Guilherme Ferreira, ao David Vieira e, em especial, ao Ricardo Mouro pelo feito alcançado. Boa sorte para a prova em Itália!

# OLIMPÍADAS DA HISTÓRIA 2025

A Delegada do Grupo Disciplinar de Ciências Sociais  
Prof.ª Anabela Vaz Pinto

No decurso das Olimpíadas da História, qualificaram-se para a fase final (13 de maio) os alunos Eduardo Ribeiro, do Curso de Património e Turismo, e André Santos, do Curso de Línguas e Relações Empresariais, ambos do 12.º ano.

A sua participação refletiu o empenho académico e a qualidade do seu percurso escolar.

Obrigada aos dois pela participação e qualificação.



# SESSÃO DE ESCLARECIMENTOS SOBRE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR PELO GABINETE DE PSICOLOGIA DO CIC

Pe'l' O Gabinete de Psicologia do CIC  
Dr. Marco Fontes

NA PASSADA QUARTA-FEIRA, DIA 11 DE JUNHO, PELAS 21 HORAS, O GABINETE DE PSICOLOGIA, ATRAVÉS DO DR. VÍCTOR REIS E DO DR. MARCO FONTES, PROMOVEU UMA SESSÃO INFORMATIVA DEDICADA AO ESCLARECIMENTO DOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS DO 12.º ANO, CENTRANDO-SE NA TEMÁTICA DO ACESSO AO ENSINO SUPERIOR, TENDO ESTADO TAMBÉM PRESENTES O DIRETOR PEDAGÓGICO, ENG.º EVARISTO MOREIRA, E OS VOGAIS DA DIREÇÃO PEDAGÓGICA, DR.ª ANA SOFIA VIANA E DR. PEDRO FIGUEIREDO.

A iniciativa, realizada em formato “online” através da plataforma Microsoft Teams, teve como principal objetivo fornecer informações detalhadas sobre o processo de candidatura ao ensino superior, esclarecer dúvidas frequentes e apoiar as famílias nesta fase decisiva do percurso académico dos seus educandos.

A sessão registou uma adesão significativa, dado que, em vários momentos, o número de participantes ultrapassou os 160, demonstrando o elevado interesse e a preocupação dos Pais e Encarregados de Educação relativamente ao futuro académico dos jovens.

Durante a reunião, foram abordados temas como os prazos de candidatura, os critérios e condições de acesso, a escolha dos cursos, bem como aspetos relacionados com o acesso a CTeSP e o processo de candidatura ao concurso especial de acesso ao ensino superior para Diplomados de Vias Profissionalizantes. No final, houve ainda espaço para um período de perguntas e respostas, no qual os participantes puderam colocar questões específicas e esclarecer dúvidas diretamente com os elementos do Gabinete de Psicologia.

O Gabinete de Psicologia do CIC congratula-se com o sucesso da iniciativa e agradece a todos os que participaram, reforçando o compromisso de continuar a promover ações que apoiem a comunidade educativa em momentos-chave do percurso escolar dos alunos.

A gravação da reunião e o material projetado (diapositivos em PowerPoint) estarão acessíveis na área reservada do Encarregado de Educação e do Aluno na página oficial do CIC (apenas para os alunos que frequentam atualmente o 12.º ano).



# ALUNOS DO CIC PARTICIPARAM NO CONCURSO “EU SOU EUROPEU” 2025

Prof.ª Teodora Barbosa

Alunos do CIC Participaram no Concurso “Eu Sou Europeu” 2025 O Colégio Internato dos Carvalhos foi selecionado para participar no concurso “Eu Sou Europeu” 2025, promovido pela Representação da Comissão Europeia e pelo Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal.

Esta iniciativa permitiu que os alunos do 12.º ano do Curso de Línguas e Relações Empresariais (LR) beneficiassem da oportunidade única para explorarem os valores e o funcionamento da União Europeia, através de uma prova de conhecimentos que decorreu no dia 3 de junho.

Entretanto, aguarda-se pelos resultados nacionais.

Saiba mais em: <https://eurocid.mne.gov.pt/premios/concurso-eu-sou-europeu-2025>

#EuSouEuropeu  
#JuntosMaisFortes



# AULA VIVA NO MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS: UMA VIAGEM PELA HISTÓRIA DA ARTE

A Prof.ª Paula Oliveira



No dia 3 de junho de 2025, os alunos dos 11.º anos dos Cursos de Património e Turismo, de Assessoria Jurídica e Documentação e de Línguas e Relações Empresariais, no âmbito da disciplina de História da Cultura e das Artes, participaram numa enriquecedora saída de campo ao Museu Nacional Soares dos Reis, na cidade do Porto.

A visita teve como principal objetivo proporcionar uma aprendizagem significativa, ao permitir que os conteúdos lecionados em sala de aula ganhassem vida fora dos manuais escolares.

A apresentação do Museu foi guiada pela Dr.ª Liliana Aguiar, que desafiou os discentes a observar, atentamente, as obras para, dessa forma, compreenderem as características distintivas dos estilos arquitetónicos do Neoclássico, Barroco, Naturalismo, Realismo e Modernismo. Com um olhar atento e crítico, os alunos exploraram diversas obras de arte expostas no Museu, que incluíam esculturas, joias, peças de cerâmica e pinturas. A interação com o acervo foi marcada por momentos de reflexão e questionamento, estimulados pelas intervenções da

anfitriã, que conduziu a visita como uma verdadeira aula viva.

O ambiente do museu revelou-se um espaço inclusivo e participativo, promovendo o diálogo, a partilha de perspetivas e a construção coletiva de conhecimento. Para além da componente artística, a experiência fomentou também o desenvolvimento de competências sociais, essenciais para a formação integral dos alunos.

A riqueza desta atividade refletiu-se nas palavras de alguns dos alunos que participaram na aula de campo que destacaram “A aula de campo ao Museu Nacional de Soares dos Reis foi uma experiência muito enriquecedora. Tive a oportunidade de conhecer obras de arte importantes, aprender mais sobre a história e a cultura portuguesas e apreciar o valor do património artístico do país onde vivo. Foi um momento educativo inspirador que despertou ainda mais o meu interesse pela arte.” (Tomás Preto)

“A aula de campo ao Museu Nacional Soares dos Reis foi, não só enriquecedora para consolidar as nossas aprendizagens

como alunos, bem como interessante para a nossa cultura e conhecimento como cidadãos. A quantidade de obras e estilos artísticos presentes no Museu torna a visita mais interessante ao nível dos visitantes. No final, a cereja no topo do bolo - ‘O Desterrado’, de Soares dos Reis, já que deu um toque sensível à visita.” (Lara Couto)

“A aula de campo ao Museu Nacional dos Reis acabou por me surpreender pela positiva, desde o contexto/história do edifício até ao final da visita, em que fomos brindados pela obra ‘O Desterrado’ que nos despertou muitas emoções. A guia, Liliana Aguiar, fez com que viajássemos ao passado e vivenciássemos as aprendizagens já realizadas durante este ano letivo na disciplina de HCA.” (Lara Moreira)

Esta visita constituiu, sem dúvida, uma experiência memorável e formativa, reforçando a importância do património cultural como recurso pedagógico e despertando nos jovens um interesse renovado pela História da Arte.

# TRÊS ALUNOS DO CIC INTEGRARAM A DELEGAÇÃO PORTUGUESA QUE CONQUISTOU 1 MEDALHA DE PRATA E 2 DE BRONZE NAS OLIMPÍADAS IBERO-AMERICANAS DE INFORMÁTICA 2025

CIC

No dia 21 de junho, na modalidade “a distância”, os 10 melhores classificados nas Olimpíadas Nacionais de Informática, entre os quais os nossos alunos Ricardo Mouro, Guilherme Ferreira e David Vieira, todos do 12.º IF, participaram nas Olimpíadas Ibero-Americanas de Informática 2025, tendo conquistado uma Medalha de Prata e duas Medalhas de Bronze.

As Olimpíadas Ibero-Americanas de Informática 2025 são a primeira competição das Provas Internacionais da Delegação Portuguesa e contaram com a participação dos melhores “programadores” de 16 países: Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, Equador, El Salvador, Espanha, México, Peru, Portugal, Porto Rico, República Dominicana e Venezuela.

A Delegação Portuguesa foi constituída pelos seguintes alunos: André Abreu, Diogo Rosado, David Vieira, Guilherme Ferreira, Henri Campagnolo, Lília Abraços, Luís Morais, Pedro Morais, Ricardo Mouro e Tomás Faria, orientados pelo professor Pedro Ribeiro, do Departamento de Ciência de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.

A participação neste género de iniciativas facilita o desenvolvimento de competências técnicas avançadas em programação, raciocínio lógico, resolução de problemas, bem assim como de competências humanas, tais como a perseverança, resiliência, trabalho em equipa, capacidade de aprender com os erros e melhor preparação para os desafios do futuro.

Parabéns a toda a Delegação Portuguesa por estas três medalhas conquistadas, prova do seu trabalho, esforço, dedicação e, fundamentalmente, pelo compromisso e envolvimento na sua formação pessoal e académica.

PARABÉNS! Que continuem a elevar o nome de Portugal e a dignificar a nossa Bandeira!

# ALUNO DO CIC INTEGRU EQUIPA PORTUGUESA QUE CONQUISTOU A MEDALHA DE PRATA NAS WEOI “WESTERN EUROPEAN OLYMPIAD IN INFORMATICS”

CIC

**Olimpíadas de Informática da Europa Ocidental**

**WEOI 2025**  
Volterra, Italy  
27-29 June

Organização:  
APDSI  
U.PORTO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS  
UNIVERSIDADE DO PORTO  
PRINCETON  
UNIVERSITY

Medalha de Prata

**Delegação Portuguesa**

Tomás Faria  
André Abreu  
Diogo Rosado  
Henri Campagnolo  
Pedro Gonçalves  
Ricardo Mouro

Patrocínios:  
CIÊNCIA VIVA  
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

Apoios:  
REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

O aluno Ricardo Mouro, do 12.º IF, integrou uma equipa de seis alunos portugueses que participou nas WEOI 2025 (“Western European Olympiad in Informatics”), que se realizaram em Volterra, Itália, entre os dias 27 e 29 de junho, e que conquistou a Medalha de Prata, tendo ficado muito próxima da Medalha de Ouro.

Para além de Portugal, estiveram presentes alunos da Bélgica, Espanha, França, Irlanda, Itália, Luxemburgo, Países Baixos, Reino Unido e Suíça.

As WEOI 2025 servem como uma preparação para outras competições internacionais, bem assim como para fortalecer os laços entre os elementos que integram as diferentes equipas dos vários países, promovendo o ensino e desenvolvendo a linguagem dos algoritmos e da programação.

Parabéns à equipa portuguesa que continua a fazer a diferença nas competições internacionais de informática! Que os sucessos que vêm sendo obtidos, resultado do trabalho, dedicação e empenho de todos, continuem presentes no seu percurso e que a Bandeira de Portugal continue a ser elevada bem alto e que continuem a ser o nosso orgulho!

Nota: Fotos retiradas do “Facebook” de Pedro Ribeiro

# 2.º E 3.º LUGARES DO PÓDIO NAS CNC DE AVEIRO

Prof.ª Fernanda Belém, Prof. Paulo Coelho e Prof. José Gama

No passado dia 2 de maio, no Campus da Universidade de Aveiro, um grupo de alunos do CIC demonstrou, mais uma vez, talento e dedicação ao conquistar posições de destaque no pódio das Competições Nacionais de Ciências da Universidade de Aveiro (CNC-UA), que reuniram centenas de alunos do Ensino Secundário de todo o país, numa verdadeira festa do conhecimento.

Os alunos participaram nas provas XEQMAT e FQUEST da 35.ª edição do “maior evento nacional de educação e ciência” onde o espírito de excelência académica voltou a brilhar.

Relativamente à prova XEQMAT, a delegação que representou o Colégio, constituída por alunos dos três anos curriculares, teve oportunidade de aplicar os conteúdos lecionados nas suas aulas de Matemática e, nessa prova, o CIC conquistou, com uma equipa do 10.º ano, um lugar no pódio nacional, obtendo, com a dupla Mariana Noronha de Oliveira Lobo e Inês Pinto dos Santos, um brilhante 2.º lugar, num total de 346 equipas participantes em representação de 53 escolas.

Na prova FQUEST, o Colégio participou com equipas de alunos do 11.º QA, e os conteúdos abordados na prova foram os do Programa Nacional de Física e Química A do 10.º e 11.º anos. Participaram 212 equipas de todo o país em representação de 32 escolas e, do CIC, destacou-se a dupla Rafael Dias e Gonçalo Couto que alcançou um honroso 3.º lugar.

Estes resultados refletem o compromisso dos alunos com a aprendizagem, bem como o trabalho dos professores que os orientam.

Sentimo-nos orgulhosos com o (des)empenho demonstrado por todos os participantes. Independentemente da posição alcançada, a sua dedicação e esforço são um reflexo do compromisso com a excelência.

Parabéns a todos pelo entusiasmo com que representaram o Colégio e pelos excelentes resultados alcançados.

Que esta participação inspire futuras conquistas e a paixão pelo saber!

Os resultados por equipas e por escolas podem ser consultados na seguinte [hiperligação](#).



# PALESTRA SOBRE INCENTIVOS E BENEFÍCIOS FISCAIS PELO EX-ALUNO TIAGO SOUTO

A Delegada do Grupo Disciplinar  
de Ciências Económicas e Contabilísticas  
Prof.<sup>a</sup> Maria Dorinda

No dia 2 de maio de 2025, os alunos do 11.º ano da Área de Ciências Económicas contaram com a presença do ex-aluno do curso de Eletrónica e Automação Industrial, Tiago Souto, atual “Manager” da FI Group Portugal, para uma palestra sobre Incentivos e Benefícios Fiscais e a importância destes mecanismos para o crescimento e inovação empresarial.

Tiago Souto começou com a apresentação da empresa da FI Group como sendo uma empresa global líder na gestão da inovação. De seguida, explicou como a FI Group apoia empresas na obtenção de incentivos financeiros e benefícios fiscais, destacando a importância destes mecanismos para o crescimento e inovação empresarial. Também, abordou as várias formas como a consultora pode ajudar as empresas a maximizar os seus recursos e a investir em projetos de investigação e desenvolvimento. Finalmente, respondeu, ainda, a várias questões colocadas pelos alunos, estabelecendo uma ligação entre a prática empresarial e os conteúdos teóricos lecionados nas várias disciplinas da Área de Ciências Económicas.

Foi, assim, uma experiência enriquecedora para os alunos, bem como um bom e diferente momento pedagógico.



## 18 DE MAIO: CELEBRE O DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS NOITE EUROPEIA DOS MUSEUS COM ENTRADA GRATUITA E ATIVIDADES PARA TODOS

Os alunos do 12.º PT, na disciplina de Património e Museus II

O Dia Internacional dos Museus comemora-se, desde 1977, todos os anos a 18 de maio, por iniciativa do Conselho Internacional de Museus (ICOM). Este dia visa destacar a importância dos museus na promoção do diálogo cultural, da cooperação entre povos e do desenvolvimento de sociedades mais conscientes, inclusivas e sustentáveis.

“O Futuro dos Museus em Comunidades em Rápida Transformação” foi a escolha pertinente para o ano de 2025 porque posiciona os museus como atores-chave na transformação das comunidades, face aos desafios sociais, económicos, ambientais e tecnológicos da atualidade. A reflexão proposta pelo ICOM centra-se em três subáreas principais:

- Património Imaterial – A valorização da herança cultural intangível como elo entre passado, presente e futuro;
- Juventude – O envolvimento dos jovens como força motriz da inovação e da dinamização cultural nos museus;
- Novas Tecnologias – O papel das tecnologias digitais na criação de museus mais acessíveis, sustentáveis e participativos.

Este tema está também alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial:

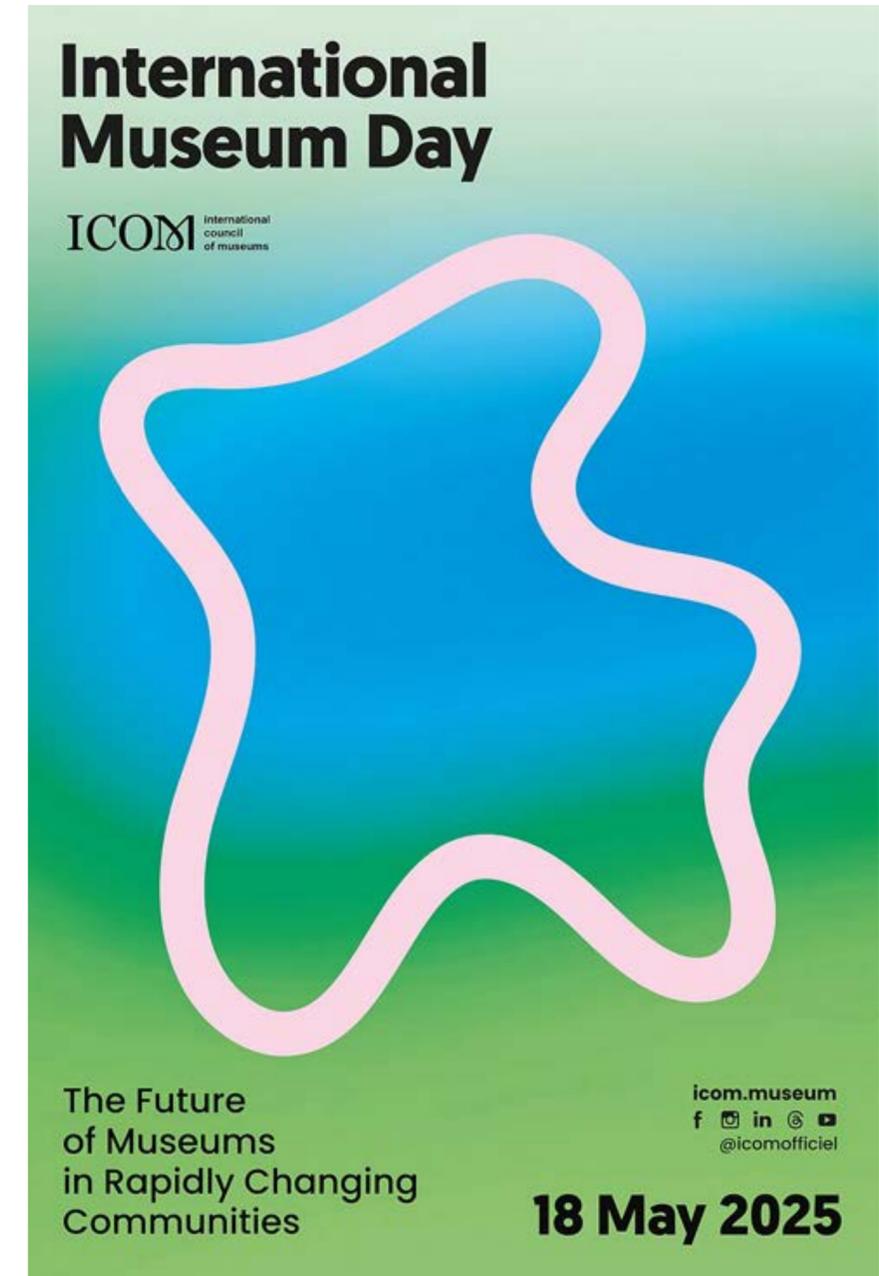
- ODS 8 – Trabalho digno e crescimento económico inclusivo;
- ODS 9 – Inovação e infraestruturas sustentáveis;
- ODS 11 – Cidades e comunidades resilientes e inclusivas.

Para assinalar esta data especial, a entrada nos museus, palácios e monumentos públicos é gratuita em todo o país, proporcionando uma excelente oportunidade para visitar espaços culturais, sozinho ou em família. Além das visitas, muitas instituições promovem atividades especiais, visitas guiadas, oficinas pedagógicas e performances pensadas para públicos de todas as idades.

O Curso de Património e Turismo junta-se a esta celebração com a divulgação de uma pesquisa sobre as atividades propostas para este dia, na cidade do Porto. A seleção inclui opções gratuitas e acessíveis, destacando experiências educativas, interativas e culturais que podem ser vividas em família e que reforçam o papel dos museus enquanto espaços de aprendizagem ao longo da vida. Deste modo, convidamo-lo(a) a consultar os programas locais e a aproveitar esta oportunidade única para (re)descobrir o património cultural e participar na construção de um futuro mais consciente e partilhado.

Há, pois, Museus abertos, gratuitos e cheios de vida — só falta mesmo a sua visita! Consulte aqui as atividades propostas para este dia:

[https://cms.porto.pt/documents/Programa\\_2025\\_Dia\\_Internacional\\_dos\\_Museus\\_Nxp0JZc.pdf](https://cms.porto.pt/documents/Programa_2025_Dia_Internacional_dos_Museus_Nxp0JZc.pdf)



# O ALUNO TOMÁS SANTOS FAZ HISTÓRIA: CAMPEÃO EUROPEU DE HÓQUEI EM PATINS SUB-23 AOS 17 ANOS

CIC

O jovem talento português, aluno do 12.º ano do curso de Informática de Gestão (12.º IG), destacou-se como peça-chave da Seleção Nacional de Hóquei em Patins no rumo ao título europeu.

O hóquei em patins português ganhou uma nova estrela: Tomás Santos, com apenas 17 anos, tornou-se campeão europeu de sub-23, sendo o jogador mais jovem de todo o torneio. A jovem promessa não só integrou a convocatória nacional, como assumiu um papel de destaque na conquista do título, vestindo com orgulho a camisola das quinas.

Desde o início da competição, Tomás demonstrou uma maturidade impressionante, combinando técnica apurada, visão de jogo e uma entrega total em pista. Foi peça fundamental no esquema da Seleção, contribuindo com golos, assistências e uma energia contagiante que empurrou Portugal para o topo da Europa.

Com este feito histórico, Tomás Santos entrou diretamente para a lista de promessas a seguir no hóquei em patins internacional. O título europeu sub-23 pode muito bem ser apenas o primeiro de muitos triunfos na carreira de um atleta que já dá cartas e promete levar o nome de Portugal ainda mais longe.

Parabéns, Tomás, pelo (des)empenho e que continues, juntamente com a tua Equipa e Seleção, na senda do sucesso!



# EX-ALUNA INÊS FARIA INTEGROU A EQUIPA DE PRODUÇÃO DO FILME VENCEDOR DA 3.ª EDIÇÃO DO PROJETO HISTÓRIAS SEGURAS PRÉMIO AUDIOVISUAL AGEAS

CIC



A ex-aluna Inês Faria, que concluiu, no CIC, o curso de Artes e Indústrias Gráficas, fez parte da Equipa de Produção do Filme “Voz Segura”, que foi o grande vencedor da 3.ª edição do projeto Histórias Seguras. Trata-se de um projeto lançado pelo ator Diogo Morgado, que já vai na 3.ª edição -uma iniciativa da Media Capital, em parceria com a Ageas.

A antestreia dos filmes realizados na 3.ª edição realizou-se no dia 22 de maio, no Edifício Ageas Tejo, em Lisboa, e culminou com a atribuição do Prémio Audiovisual Ageas, cerimónia que distinguiu os melhores talentos nas áreas da realização, guionismo, produção, edição e fotografia.

Nessa noite, foi também distinguido o melhor filme que, este ano, corresponde à história real da marca Médis – “Voz Segura” -, produzido por Vanderley Fernandes, Deivid Vieira, Inês Faria, Margarida Matias e Raul Faria.

PARABÉNS, Inês! Parabéns, também, a toda a equipa que desenvolveu e produziu este projeto vencedor! Parabéns por continuares a lutar e a concretizares os teus sonhos, consequência do teu talento, mas também do teu trabalho, da tua determinação e da tua resiliência. Que, no futuro, continues a somar sucessos e a realizar sonhos!

Nota: Informação e fotos retiradas das Páginas Oficiais da TVI/CNN e AGEAS.

# ALUNOS DO CIC EM FORMAÇÃO COM OS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DOS CARVALHOS (BVC)

pel' O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto  
Prof. Ernesto Lopes

NO ÂMBITO DA DISCIPLINA DE TRAUMATOLOGIA DESPORTIVA E SOCORRISMO DO CURSO DE ANIMAÇÃO SOCIODESportiva, QUATRO BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DOS CARVALHOS (BOMBEIRO CHEFE JÚLIO SANTOS, COADJUVADO PELOS BOMBEIROS TIAGO OLIVEIRA, LEANDRA SANTOS E NÁDIA RODRIGUES) ESTIVERAM NO COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS (CIC), NO DIA 20 DE MAIO, A MINISTRAR AOS ALUNOS DO 12.º ANO UMA FORMAÇÃO SOBRE ALGUMAS MANOBRAS DE PRIMEIROS SOCORROS E DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA.



O “feedback” dos alunos foi muito positivo, tanto em relação à pertinência dos conteúdos ministrados quanto à qualidade científica e pedagógica de todos os formadores dos BVC.

Esta formação assume grande importância na transmissão de valores éticos aos alunos, representando uma mais-valia para o seu futuro profissional, além de ter grande relevância na sua formação como futuros cidadãos. No CIC, formamos pessoas comprometidas com a comunidade, interventores em prol do outro e dos outros, contribuindo para uma sociedade mais solidária, fraterna e feliz.

Um bem-haja aos Bombeiros Voluntários dos Carvalhos!

# “CRIAR É AGIR”: ALUNOS EXPLORARAM A ARTE CONTEMPORÂNEA COMO REFLEXO DA SOCIEDADE ATUAL

A professora de História da Cultura e das Artes  
Prof.ª Paula Oliveira

NO ÂMBITO DA DISCIPLINA DE HISTÓRIA DA CULTURA E DAS ARTES, OS ALUNOS DOS 11.º ANOS DOS CURSOS DE PATRIMÔNIO E TURISMO, ASSESSORIA JURÍDICA E DOCUMENTAÇÃO E LÍNGUAS E RELAÇÕES EMPRESARIAIS ACEITARAM O DESAFIO “CRIAR É AGIR”, LANÇADO PELA SUA PROFESSORA.

Esta proposta pedagógica visou fomentar a criatividade, a reflexão crítica e o pensamento artístico, explorando algumas das principais tendências da Arte Contemporânea.

Num contexto em que a arte reflete uma sociedade de consumo acelerado e um mundo em constante mutação, os estudantes assumiram o papel de artistas contemporâneos. Trabalharam individualmente técnicas como a Body Art; Arte Cinética; Op Art; Happening; Performance; Instalação; Minimal Art e Land Art. Estas correntes, profundamente ligadas ao espaço e ao momento de apresentação, ajudaram os discentes a compreender que, na arte de hoje, nada é estático – o artista é, acima de tudo, um agente social e um ativista da memória, da identidade e da experiência.

Através desta experiência, os alunos desenvolveram competências criativas, mas também valores como a responsabilidade, a autonomia e o sentido estético, alinhados com os objetivos do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Este projeto culminou numa apresentação que se revelou profundamente enriquecedora e inspiradora. Parabéns a todos os envolvidos por darem corpo à arte como expressão crítica da contemporaneidade.



# FALAR SAÚDE N.º 130

## PEQUENO GRÃO, GRANDES BENEFÍCIOS

Prof.ª Isabel Cristina

Simple, nutritiva e incrivelmente versátil, a aveia tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos na alimentação diária, sendo uma excelente aliada para quem procura uma vida saudável e equilibrada. Este cereal, além de ser um dos mais ricos em fibras, é também uma fonte valiosa de vitaminas, minerais e antioxidantes que promovem a saúde do coração, do sistema digestivo e o bem-estar geral. Seja nas papas de aveia ao pequeno-almoço, em lanches ou até em receitas criativas, a aveia demonstra que um alimento simples pode ter um impacto profundo no nosso organismo. Vamos em busca de tudo o que a aveia pode fazer por nós.

A aveia é um cereal pertencente à espécie *Avena sativa*, cultivado principalmente em regiões de clima temperado. É muito valorizada pela sua composição nutricional, sendo rica em fibras (especialmente a beta-glucana), proteínas, vitaminas (como as do complexo B) e minerais (como ferro, magnésio e zinco). Além disso, a aveia é um alimento bastante versátil, podendo ser consumida em forma de farelo, flocos ou farinha e utilizada em receitas, como papas, pães, bolos, batidos ou pratos salgados.

Existem diferentes formas de aveia no mercado, que variam, principalmente, ao nível do processamento:

-Grão de aveia integral: é o grão inteiro, apenas limpo, preservando todas as partes (casca, germe e endosperma). Demora mais para cozinhar;

-Aveia em flocos grossos: feita a partir dos grãos inteiros prensados. Preserva as fibras e a textura firme. Boa para produzir granola ou pão;

-Aveia em flocos finos: também prensada, mas mais fina. Cozinha rapidamente, ótima para papas e batidos;

-Farelo de aveia: é a camada externa do grão. Altíssimo teor em fibras, especialmente beta-glucana. Ideal para misturar em iogurtes, massas ou batidos;

-Farinha de aveia: obtida a partir da moagem dos flocos ou do grão. Usada em panquecas, bolos, biscoitos e preparações sem glúten.

Outra característica da sua versatilidade é que a aveia pode ser consumida em qualquer horário, dependendo do seu objetivo: energia, por exemplo ao pequeno-almoço ou antes de um treino; saciedade, por exemplo no lanche da tarde; ou recuperação muscular, após um treino.

### Os benefícios do consumo da aveia são variados:

-reduz o colesterol “mau”, logo o consumo regular de aveia pode diminuir o risco de doenças cardíacas;

-controla da pressão arterial, devido aos seus compostos antioxidantes;

-melhora o funcionamento intestinal, uma vez que as fibras insolúveis ajudam no trânsito intestinal e previnem problemas, como a prisão de ventre;

-controla a glicemia, sendo que as suas fibras também retardam a absorção de açúcar no sangue, auxiliando no controlo da diabetes tipo 2;

A GRANDEZA NÃO CONSISTE  
EM RECEBER HONRAS,  
MAS EM MEREÇÊ-LAS.”  
ARISTÓTELES

- auxilia no emagrecimento, pois prolonga a sensação de saciedade, o que pode ajudar a comer menos ao longo do dia;

-fortalece o sistema imunológico, uma vez que a beta-glucana também estimula o sistema de defesa do corpo;

-cuida da pele, pois, usada em cosméticos, tem propriedades calmantes, ajudando no tratamento de irritações e dermatites.

A par destes benefícios, alunos e professores podem usufruir, em particular, do consumo deste superalimento, porque o mesmo melhora a concentração e a memória, aumenta a energia, a boa disposição e o controlo da ansiedade e do stress.

Como tudo na vida, apesar de raros, a aveia pode apresentar efeitos menos positivos, como gases, inchaço ou desconforto intestinal, alergias ou redução da absorção de nutrientes, como ferro, zinco e cálcio, em algumas pessoas. No caso dos celíacos, embora a aveia naturalmente não tenha glúten, esta pode ser contaminada por trigo, centeio ou cevada durante o seu processamento, pelo que devem adquirir versões de aveia certificadas “sem glúten”.

Deixo-vos com uma das receitas mais simples para consumir aveia, agora que o tempo já começa a melhorar: batido de aveia e banana.

Ingredientes:

-1 banana madura

-1/4 chávena (chá) de aveia em flocos

-1 chávena (chá) de leite (ou bebida vegetal)

-1 colher de chá de mel (opcional)

-1/2 colher de chá de canela (opcional)

-Gelo (opcional)

Preparação:

1-Colocar todos os ingredientes no liquidificador: banana, aveia, leite, mel e canela.

2-Bater até obter uma mistura cremosa.

3-Adicionar gelo a gosto para um batido mais refrescante.

# FALAR SAÚDE N.º 131

## VIDA SUSTENTÁVEL:

## MAIS PLANETA,

## MAIS SAÚDE!

Prof.ª Isabel Cristina

“CUIDAR DA TERRA É CUIDAR DE NÓS MESMOS.”

ROBIN WALL KIMMERER

No presente ano letivo, o CIC assumiu a Sustentabilidade como um dos temas centrais da sua ação educativa, e foram várias as estratégias implementadas, ao longo dos meses, para que a reflexão sobre este tema nos leve a medidas concretas e ativas.

E por falar em tomar medidas, sabiam que viver de forma mais sustentável não só é bom para o ambiente, mas também o é para a nossa saúde? É verdade: mudar pequenos hábitos pode ajudar-nos a sentirmo-nos melhor, física e mentalmente, sem precisarmos de virar a nossa vida do avesso. Aqui ficam alguns exemplos:

### Comer melhor (sem gastar mais)

Ao apostarmos em alimentos locais, da época e menos processados, estamos a cuidar da nossa saúde. Evitamos produtos cheios de aditivos e ganhamos em sabor e nutrição. Não precisamos de ser “vegan” para fazer a diferença, reduzir o consumo de carne e apostar em vegetais, leguminosas e frutas já é um ótimo começo.

### Movimento natural

Andar mais a pé ou de bicicleta (mesmo que seja só para ir ao café ou à escola) faz bem ao planeta... e ao nosso corpo. A atividade física regular ajuda a combater o sedentarismo, melhora o humor e até a concentração. E o melhor? Não custa dinheiro!

### Respirar melhor, viver melhor

Menos carros, mais ar limpo. A poluição afeta muito a saúde respiratória, especialmente nas cidades. Ao usarmos menos o carro (ou partilhá-lo), estamos a ajudar toda a gente a respirar melhor, incluindo nós próprios.

### Mais natureza, menos “stress”

Passeios em parques, trilhos na serra, ou até cuidar de plantas em casa: tudo conta. O contacto com a natureza reduz o “stress”, melhora o humor e pode até aumentar a criatividade. E não precisamos de ir viver para o campo, pois até um jardim urbano já faz a diferença.

### Casa mais saudável

A nossa casa também pode ser mais amiga da saúde. Ventilar bem os espaços, evitar “sprays” com químicos agressivos e optar por produtos de limpeza mais naturais (até o vinagre branco e o bicarbonato fazem milagres!). O ambiente onde vivemos influencia o nosso bem-estar.

### 5 SUGESTÕES RÁPIDAS E REALISTAS PARA COMEÇAR JÁ:

1. Tomar duchas mais curtas: 5 minutos bastam para poupar água e energia;
2. Ter um saco reutilizável conosco: evitar sacos de plástico sempre que formos às compras;
3. Começar a segunda-feira sem carne: é uma forma simples de experimentar novas receitas e reduzir a nossa pegada ecológica;
4. Desligar os equipamentos: não deixar o telemóvel, computador ou consola em modo de espera o tempo todo;
5. Aproveitar a luz natural: abrir os estores e deixar o sol entrar ajuda o ambiente e melhora o nosso humor.

Concluindo, viver de forma sustentável não é sobre ser perfeito, é sobre fazer o que pudermos, com o que temos. E, se isso nos trazer mais saúde, mais energia e mais equilíbrio, então estamos no caminho certo.

# ALUNAS DO CIC CONQUISTAM 1.º LUGAR NO TORNEIO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL EM ITÁLIA

CIC



Cinco alunas do CIC, Francisca Alves, do 12.º AJD, Carolina Negrão, do 12.º PT, Marta Feiteira, do 12.º AD1, Beatriz Oliveira e Lara Oliveira, do 12.º BT2, atletas da equipa de Voleibol do Sporting Clube de Arcozelo, conquistaram o 1.º lugar da Liga de Bronze no Torneio Voleibol de Páscoa que se realizou em Pordenone, Itália, entre os dias 18 e 22 de abril.

O Torneio de Pordenone, conhecido oficialmente como “Cornacchia World Cup”, é um evento desportivo juvenil de destaque muito reconhecido em Itália e dos mais desafiadores da Europa, que reúne equipas de vários países da Europa e com tradição desde 1983.

Parabéns às alunas do CIC por esta conquista, resultado do seu trabalho, (des)empenho, capacidade de superação e responsabilidade em querer evoluir e superar objetivos! Parabéns, também, aos responsáveis do Sporting Clube de Arcozelo envolvidos nesta vitória, pois, quando se alinham objetivos individuais com objetivos coletivos, as vitórias estão mais próximas.

Votos de que continuem a somar sucessos!

Nota: Informação e fotos enviadas pela aluna Carolina Negrão, do 12.º PT.

# PERFIS E PRÁTICAS DE LEITURA DOS ESTUDANTES EM PORTUGAL OBSERVATÓRIO PORTUGUÊS DAS ATIVIDADES CULTURAIS (OPAC)

A Professora Bibliotecária  
Paula Oliveira

João Trocado da Mata, José Soares Neves, Patrícia Ávila e Miguel Ângelo Lopes são os autores do artigo publicado na revista “Sociologia, Problemas e Práticas” (N.º 107, janeiro-abril 2025), que tem como principal objetivo apresentar os resultados de uma investigação sobre as práticas de leitura dos alunos do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário em Portugal continental, em 2018/2020, com uma amostragem de 7469 alunos. O artigo decorre do estudo promovido pelo Plano Nacional de Leitura (PNL2027) “Práticas de Leitura dos Estudantes em Portugal”.

Segundo este estudo/artigo, a leitura é uma prática fundamental no desenvolvimento cultural e académico dos jovens. No entanto, nas últimas décadas, assistimos a uma transformação profunda nos hábitos de leitura, influenciada por fatores como a expansão da escolaridade, a digitalização da sociedade e as mudanças nas dinâmicas familiares.

Os resultados mostram uma diminuição das práticas de leitura entre os jovens portugueses desde 2007, especialmente entre os rapazes e à medida que a idade aumenta. Embora a maioria dos alunos ainda leia livros, há um aumento preocupante do número de “não leitores”. Este estudo também confirma que:

- As raparigas leem mais que os rapazes;
- A presença de livros em casa e o nível de escolaridade dos pais estão associados a uma maior prática de leitura;
- A relação familiar com a leitura (como contar histórias, falar sobre livros e visitar livrarias) é ainda mais determinante do que o número de livros ou o nível de escolaridade.

Em relação ao formato, apesar da crescente presença do digital, os livros impressos continuam a ser preferidos pelos estudantes.

Estes dados são fundamentais para orientar políticas públicas e estratégias educativas que promovam o gosto pela leitura.

Partilho a hiperligação para se aceder ao artigo/estudo na íntegra:

<https://revistas.rcaap.pt/sociologiapp/article/view/36723>

Partilho, igualmente, a hiperligação para se aceder ao relatório do Barómetro'23:

[https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/33490/1/OPAC\\_Bar%c3%b3metro\\_Vers%c3%a3oFinal.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/33490/1/OPAC_Bar%c3%b3metro_Vers%c3%a3oFinal.pdf)

Fonte: <https://opac.cies.iscte-iul.pt>

# ENTRE FOLHAS E VERSOS

## EXPOSIÇÃO SOBRE

### AS PLANTAS NA OBRA

### POÉTICA DE CAMÕES

A professora Bibliotecária com a colaboração dos Alunos do 12.º ano do Curso de Assessoria Jurídica e Documentação



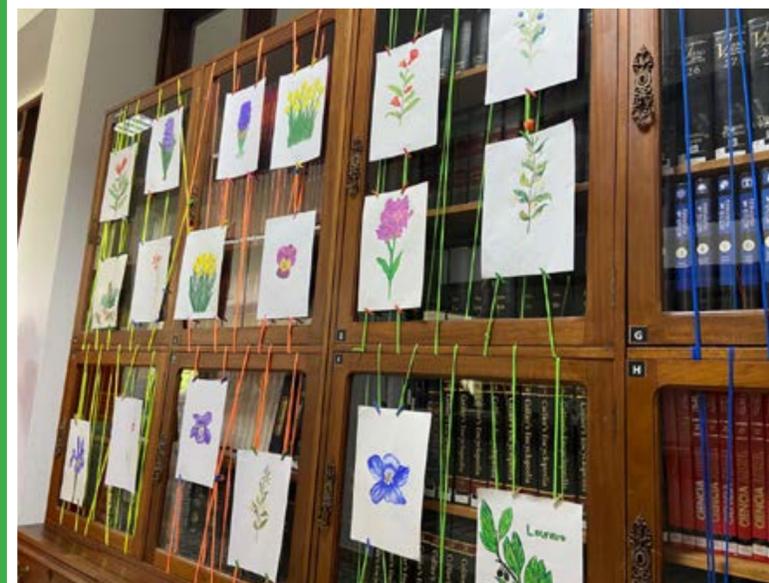
A Biblioteca Dr. Nelson Padrão convida toda a Comunidade Educativa a visitar a exposição “Entre folhas e versos: o mundo natural na língua de Camões”, patente na biblioteca escolar entre de 12 a 31 de maio de 2025.

A exposição pretende enaltecer a ligação entre o humanismo, a ciência e a arte refletindo o espírito renascentista e o legado camoniano — atual e inspirador. Esta mostra insere-se nas Comemorações do V Centenário do nascimento de Luís de Camões e centra-se num olhar singular sobre o universo botânico que percorre a sua obra poética, nas vertentes épica e lírica.

A seleção de poemas e ilustrações parte de uma investigação desenvolvida pelo professor Jorge Paiva e integra aguarelas científicas da artista Ursula Beau, representando espécies da flora espontânea de Portugal.

Num trabalho interdisciplinar e de valorização artística, os alunos do 10.º G1, no âmbito da disciplina de História da Cultura e das Artes, apresentaram criações visuais inspiradas nos poemas de Camões e nas plantas por ele referidas, como a murta, o loureiro, o narciso ou o lírio. Estes trabalhos complementam os conteúdos da exposição, demonstrando a sensibilidade e o talento da nossa juventude para a leitura visual, científica e poética da natureza.

Venha, então, (re)descobrir a poesia nas plantas e a arte nos versos!



# ALUNOS DO CURSO DE ELETRÔNICA E TELECOMUNICAÇÕES LEVAM A ROBÓTICA AO PRÉ-ESCOLAR E PROMOVEM O PROJETO ROBOSTEAMSEN

Professores participantes:  
Jonny Alves e Manuel Jesus



No passado dia 15 de maio de 2025, durante o período da manhã, os alunos da via científica do Curso de Eletrônica e Telecomunicações do Colégio Internato dos Carvalhos dinamizaram uma atividade pedagógica e interativa no Centro CASTIIS, em Sanguedo, junto de uma turma do pré-escolar composta por crianças dos 5 aos 6 anos.

A atividade teve como principais objetivos proporcionar às crianças uma experiência lúdico-educativa com projetos de robótica, elaborados pelos próprios alunos do curso, e apresentar o projeto pedagógico ROBSTEAMSEN – uma iniciativa que alia tecnologia, robótica e metodologias ativas de aprendizagem à inclusão de alunos com deficiências intelectuais e de desenvolvimento (DDI).

A sessão foi orientada em formato de demonstração e explicação prática, adaptada à idade dos mais novos. Com entusiasmo, os alunos do curso envolveram as crianças em dinâmicas que despertaram a curiosidade, o espanto e, sobretudo, a vontade de interagir com os pequenos robôs e dispositivos tecnológicos ali apresentados. Através de uma linguagem acessível e uma abordagem próxima e cativante, os nossos alunos assumiram com profissionalismo o papel de comunicadores e embaixadores do conhecimento.

Para além de uma atividade técnica, este momento revelou-se profundamente enriquecedor para ambas as partes: por um lado, as crianças tiveram um primeiro contacto com o mundo da robótica de forma divertida e educativa; por outro, os alunos do curso puderam aplicar competências de comunicação, empatia e adaptação pedagógica, num verdadeiro exercício de aproximação à comunidade.

Esta ação permitiu promover a abertura dos trabalhos desenvolvidos na via científica e tecnológica à Comunidade Educativa, partilhando o talento, o empenho e o potencial dos seus alunos e incentivando o espírito de serviço, inovação e inclusão.

O sucesso da atividade reforça a importância de iniciativas como esta, que cruzam diferentes faixas etárias, áreas do saber e experiências de vida e que contribuem para a formação integral dos nossos alunos e para a valorização da educação enquanto motor de mudança social.

Deste modo, o Colégio Internato dos Carvalhos felicita todos os alunos e professores envolvidos nesta atividade e agradece ao CASTIIS pela abertura e acolhimento. Que esta seja apenas uma das muitas pontes entre o saber técnico e a comunidade envolvente que continuaremos a construir.

Alunos participantes: Pedro Barriga, Tiago Branco, Sofia Perrone, Mariana Barbosa e Bruna Silva

Professores participantes: Jonny Alves e Manuel Jesus

# «*LAUDATO SI'*»

## UM HINO À CASA COMUM

Num tempo em que a crise ambiental se torna cada vez mais evidente, é urgente a reflexão sobre o papel de cada um na proteção do planeta, ganhando uma grande relevância.

Neste cenário de urgência ecológica, a voz do Papa Francisco destacou-se de forma particularmente marcante. A sua liderança espiritual e ética trouxe para o centro do debate global a necessidade de uma nova relação com a natureza, baseada no respeito, no cuidado e na responsabilidade partilhada.

A encíclica «*Laudato Si'*», publicada em 2015, tornou-se um marco incontornável deste compromisso, propondo uma verdadeira “conversão ecológica” e apelando à construção de uma “casa comum” onde todos possam viver com dignidade. Este apelo do Papa Francisco ganhou expressão concreta através de iniciativas como a Plataforma de Ação «*Laudato Si'*», que mobiliza comunidades, instituições e famílias em torno da adoção de práticas sustentáveis e justas.

Paralelamente, o Pacto Educativo Global traduz a convicção de que, apenas através de uma educação integral e humanista, poderemos formar cidadãos conscientes, capazes de responder aos desafios ambientais e sociais do nosso tempo.

A Economia de Francisco propõe a todos, mas em particular aos jovens economistas e gestores do futuro, que promovam uma economia mais fraterna, justa, sustentável e ecológica, baseada em 10 princípios.

Neste sentido, os alunos da via científica que frequentam a disciplina de Economia C subscreveram o Pacto num compromisso de empenho por uma nova economia que coloca a dignidade humana no centro das preocupações. Assim, decidiram partilhar o “podcast” com a escola para que todos entendam a mensagem de «*Laudato Si'*» alicerçada nos valores cristãos de solidariedade e compaixão.

Texto produzido por Francisca Alves, Valentina Gámez, Rita Silva e Guiomar Rodrigues, do 12.º AJD “Podcast” elaborado pelos alunos da via científica do 12.º IG, CGM1 e CGM2

# DESCOBRIR A MATEMÁTICA NA ARTE UMA EXPERIÊNCIA INSPIRADORA NA FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

As professoras Fernanda Belém e Joana Soares



No passado dia 29 de maio, um grupo de alunos do 11.º ano que frequenta a disciplina de Matemática B, acompanhados pelas professoras Fernanda Belém e Joana Soares, e no âmbito das novas Aprendizagens Essenciais da disciplina, efetuou uma visita de estudo ao Centro de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa.

Nesta deslocação, os alunos tiveram a oportunidade de participar numa visita guiada à exposição “Descobrir a matemática na arte”, patente na galeria da Coleção do Centro de Arte Moderna Gulbenkian, onde explicações detalhadas evidenciaram a presença da matemática como elemento fundamental da criação artística.

Desde as proporções harmoniosas do Número de Ouro que encontramos nas obras de Da Vinci e na natureza, até às simetrias perfeitas de Escher, os alunos descobriram como os conceitos de proporção, simetria e padrões geométricos são essenciais na composição de diversas obras.

Com esta visita de estudo, reafirma-se o compromisso com a promoção cultural e educacional, oferecendo aos alunos um espaço para a exploração do conhecimento adquirido em sala de aula e um estímulo para a criatividade.

Foi um bom momento de aprendizagem e convívio.



# ALUNOS DE ANIMAÇÃO SOCIODESPORTIVA COMO MONITORES EM PROVA DE DUATLO ORGANIZADA POR EX-ALUNO

Coordenador do Curso de Animação Sociodesportiva  
Prof. Vítor Daniel

No dia 23 de maio de 2025, o ex-aluno António Bastos, do Curso de Animação Sociodesportiva, organizou uma atividade -duatlo- que envolveu os nossos alunos do Curso de Animação Sociodesportiva como monitores, o Colégio Internato Claret e o Instituto Superior da Maia.

O duatlo destinou-se a inscitos de diferentes idades, que participaram em provas de corrida num percurso definido e em bicicleta.

A atividade foi mais uma aprendizagem para os alunos participantes e colaboradores.



# EDIÇÃO IV DO TORNEIO DE FUTEBOL DO CIC

Pe'l' O Grupo Disciplinar  
de Educação Física e Desporto  
Prof. Ernesto Lopes

A edição IV do Torneio de Futebol do CIC destina-se aos alunos do 10.º ano das cinco áreas de estudo existentes no Colégio Internato dos Carvalhos (CIC). Inscreveram-se 12 equipas masculinas e 9 femininas, representantes das seguintes turmas: E1, E2, H1, H2, S1, S2, S3, S4, S5, T1, T2 e T3.

Este torneio interturmas teve início a 2 de abril, com o torneio masculino a decorrer durante a manhã, num ambiente de festa, com a presença das claques, constituídas pelos alunos das diferentes turmas envolvidas. Todos os alunos tiveram um comportamento digno, empenhado e demonstraram “fair-play”.

Na tarde do mesmo dia, iniciou-se o torneio feminino, com total entusiasmo por parte de todas as alunas participantes, bem como das respetivas claques apoiantes. No entanto, durante o terceiro jogo, devido à intensidade repentina da chuva, o torneio teve de ser interrompido e adiado.

No dia 3 de junho, à tarde, os jogos do torneio feminino foram reiniciados. A não comparência de uma das turmas obrigou a um reajustamento do calendário dos jogos, de modo a garantir que todas as equipas presentes tivessem igualdade de oportunidades para jogar.

Foi um final de ano letivo em festa, através do desporto e, posteriormente, da música. Embora todas as equipas tenham saído vencedoras deste torneio, as turmas campeãs foram o 10.º T2 (masculino) e o 10.º H3 (feminino). A turma 10.º S2 foi vice-campeã tanto no setor masculino como no feminino.

Parabéns a todos os participantes que dignificaram a competição e os valores do compromisso, do respeito, do empenho e do saber estar no desporto.

Bem-haja ao Grupo de Educação Física, bem coadjuvado pela turma do 12.º AD1, do Curso de Animação Sociodesportiva, pela iniciativa.



# VISITA DE ESTUDO DO 12.º QA AO COMPLEXO QUÍMICO DE HUELVA

Hélia Ferreira, do 12.º QA



Entre os dias 22 e 25 de abril, os alunos da turma QA do 12.º ano realizaram uma visita de estudo ao Complexo Químico de Huelva, acompanhados pelos professores Ricardo Silva e José Gama, no âmbito do curso de Química, Ambiente e Qualidade.

Pelas 8h30 do dia 22 de abril, deu-se a partida do Colégio Internato dos Carvalhos em viagem a Punta Umbria, Huelva. A viagem de autocarro, que permitiu a apreciação das paisagens pelo caminho, foi pautada por uma paragem para almoço em Alcácer do Sal, onde houve a oportunidade de fazer um intervalo da viagem longa. Chegámos ao nosso destino com tempo para nos instalarmos e tirar proveito das amenidades dos alojamentos.

Cedo, na manhã do dia 23 de abril, deslocamo-nos ao Complexo Químico, concretamente à empresa Atlantic Copper, onde, guiados pelo operador Pedro Marquez, nos foi introduzida um pouco da história da empresa, desde o ano de 1970 até à atualidade, abordando os avanços tecnológicos e de objetivos da empresa. Foi-nos, também, contextualizada a importância do cobre como material sustentável para diversas aplicações industriais, os projetos de aproveitamento e sustentabilidade ecológica, filtros cerâmicos, entre outros. Finalmente, fomos guiados pelos observatórios do processo de fundição do co-

bre e pela sua purificação por eletrólise. A empresa Atlantic Copper é a maior produtora de cobre em Espanha, e uma das maiores do mundo, com mais de 2500 trabalhadores, com uma preocupação científica e social com o meio ambiente e transição para o uso de energias sustentáveis. Já pelo início da tarde, deslocamo-nos ao Muelle de las Carabelas, enriquecendo os nossos conhecimentos culturais e históricos, no âmbito das navegações de Cristóvão Colombo. Regressados ao alojamento, tivemos ainda tempo para desfrutar da praia de Punta Umbria, antes de nos recolhermos em preparação do dia seguinte.

Amanhecendo o dia de 24 de abril, partimos em direção ao Complexo Químico, mais concretamente ao Parque Energético De La Rábida, onde fomos orientados pela Dr.ª Ana Sanchèz. Conhecemos o resumo da história de 90 anos da empresa e os planos estratégicos orientados para o futuro, com especial preocupação na descarbonização. Foi-nos introduzido o processo industrial de transformação do petróleo, desde que é extraído, sob a forma de petróleo bruto, até à sua refinação e sua utilização sob a forma de gasóleo e gasolina. Visualizámos o recinto das amplas instalações fabris, sendo-nos indicados e explicados os vários componentes presentes. Tivemos ain-

da tempo para visitar a Laguna Primera de Palos, cujo projeto de despoluição, ao longo dos últimos 20 anos, é uma amostra viva do compromisso desta empresa para a recuperação ecológica. A empresa CEPSA, reformulada sobre a identidade MOEVE, é uma companhia líder comprometida na transição para energias sustentáveis, tal como ilustrado pelo seu projeto Positive Motion, que aborda a mobilidade sustentável, produção de biocombustíveis e hidrogénio “verde”. Após esta visita, partimos para Sevilha, onde tivemos a oportunidade para conhecer o centro histórico da cidade, visitando a Catedral de Sevilha, a Praça de Espanha, Torre do Ouro, e sentir o fervilhar desta bonita cidade.

Já na manhã do dia 25 de abril, começámos a nossa viagem de regresso a casa, fazendo uma pausa em Lisboa, onde visitámos o Parque das Nações. Chegados ao Colégio, demos como concluída esta visita, tão enriquecedora quer científica quer culturalmente.

Em suma, esta visita não poderia ter sido realizada sem o cuidado e dedicação dos professores acompanhantes Ricardo Silva e José Gama.

# VISITA DE ESTUDO DO 11.º AG À ESAD

Joana Caracol, do 11.º AG

**NO PASSADO DIA 27 DE MARÇO, OS ALUNOS DO 11.º DO CURSO DE ARTES E INDÚSTRIAS GRÁFICAS TIVERAM A OPORTUNIDADE DE VISITAR A ESAD – ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E DESIGN, ACOMPANHADOS PELOS PROFESSORES ANÍBAL COUTO E NUNO CORDEIRO.**

Assim, pela tarde, chegando a Matosinhos, os alunos e professores seguiram para uma palestra introdutória da escola. Depois de conhecerem os seus variados cursos, iniciaram a visita pelo estabelecimento. Os alunos foram guiados por várias áreas, entrando nas salas para ouvir professores que mostraram diretamente o que é feito na escola. Dessa forma, os alunos tiveram a oportunidade de ver de perto várias atividades ligadas a todas as áreas. Aprenderam sobre técnicas de impressão, fotografia, moda, desenho, entre outros, podendo experimentar algum equipamento, tirar qualquer dúvida e ficar com algumas lembranças.

Em suma, foi uma visita de estudo enriquecedora, contribuindo para a formação dos alunos e o alargamento dos seus conhecimentos e experiências.



# VISITA DE ESTUDO ÀS INSTITUIÇÕES EUROPEIAS EM BRUXELAS UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA E CULTURAL INESQUECÍVEL

Beatriz Pais, do 11.º CGM2



Entre os dias 24 e 28 de abril de 2025, as alunas do 11.º e 12.º ano do curso de “Marketing” e Estratégia Empresarial realizaram uma visita de estudo à cidade de Bruxelas, capital da Bélgica e sede das principais instituições da União Europeia (UE). Acompanhadas pelos professores Filipe Camarinha e Maria José Fontes, viveram uma experiência imersiva que aliou conhecimento académico, cultura europeia e vivência internacional.

Durante quatro dias intensos, o grupo teve oportunidade de conhecer de perto o funcionamento de algumas das principais instituições europeias: Parlamento Europeu – onde se tomam decisões cruciais que afetam os mais de 400 milhões de cidadãos da UE; “Parlamentarium” – centro de visitantes interativo que proporciona uma viagem dinâmica através da história e do funcionamento da União Europeia; Casa da História Europeia – museu que traça o percurso do continente desde as suas origens até à atualidade, promovendo uma reflexão crítica sobre a construção da identidade europeia; e o Comité Económico e Social Europeu (CESE) – órgão consultivo que representa as organizações da sociedade civil dos Estados-Membros, promovendo o diálogo entre instituições e cidadãos.

Em todas estas instituições, as alunas foram recebidas com enorme simpatia e, com orgulho, em língua portuguesa – uma das 24 línguas oficiais da UE. Este gesto reforçou a importância do multilinguismo e da inclusão no projeto europeu. As visitas despertaram não só o interesse académico, mas também o desejo de futuras oportunidades de estágio ou carreira nas instituições da União.

Além do contacto institucional, houve tempo para descobrir a cidade de Bruxelas, uma metrópole vibrante, multicultural e rica em história. Entre os pontos de interesse visitados, destacaram-se o Palácio Real da Bélgica; as elegantes Galerias Saint-Hubert; a majestosa Catedral de São Miguel e Santa Gudula; o simbólico busto de Robert Schuman, um dos “pais fundadores” da UE; o divertido e emblemático “Manneken Pis”; o futurista “Atomium”; e, claro, as típicas e irresistíveis batatas fritas belgas. Um dos momentos mais emocionantes foi a visita à exposição “Pixar Experience”, onde a nostalgia invadiu os corações das alunas, pois cenários, personagens e músicas de filmes que marcaram a infância de todas proporcionaram uma viagem mágica e emotiva.

Foram dias repletos de aprendizagens, emoções e partilhas que ficarão certamente na memória de todos os participantes. A visita de estudo permitiu, aliás, não só consolidar conhecimentos académicos, como também fortalecer o espírito europeu, a cidadania ativa e a vontade de ir mais além.

Agradecemos aos professores acompanhantes e ao Colégio pelo apoio incondicional na organização desta experiência transformadora.

E para o ano... será que há mais?



# VISITA DE ESTUDO DO 12.º AD1 E 2 A LAGOS

O Coordenador do Curso de Animação Sociodesportiva  
Prof. Vítor Daniel

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto do CIC organizou uma visita de estudo para os alunos do 12.º ano do Curso de Animação Sociodesportiva, dos dias 28, 29 e 30 de abril a 1 de maio de 2025, em Lagos.

O objetivo principal deste evento foi proporcionar atividades de formação e orientação desportiva, tendo em vista a consolidação de competências e a aplicação de conhecimentos oriundos dos conteúdos programáticos do curso de Animação Sociodesportiva.

A visita foi articulada com o gabinete de Desporto e Cultura da Camara Municipal de Lagos, e os alunos foram acompanhados pelo Coordenador do Curso e pela professora Joana Sá.



# VISITA DOS ALUNOS DO JUMBO AO CIC

O Coordenador do Curso de Animação Sociodesportiva  
Prof. Vítor Daniel

Os alunos do JUMBO vieram visitar o CIC e ter aulas de expressão físico-motora com os nossos alunos do 11.º ano do Curso de Animação Sociodesportiva, no âmbito da disciplina de Animação Sociodesportiva.

Foram momentos interativos em que a partilha de experiências foi, sem dúvida, inesquecível, pelo que será uma atividade a repetir.



# VIAGEM DE ESTUDO DO 12.º BT1 E BT2 A VALÊNCIA BIOTECNOLOGIA ALÉM-FRONTEIRAS!

Curso de Biotecnologia

Os alunos do curso de Biotecnologia do 12.º ano realizaram uma viagem de estudo a Valência, Espanha, de 13 a 18 de maio de 2025, numa experiência que aliou conhecimento científico, contacto com a realidade profissional e enriquecimento cultural.

Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de explorar o Museu das Ciências Príncipe Felipe, um dos principais centros interativos de divulgação científica da Europa. A exposição proporcionou uma abordagem prática e lúdica de conceitos científicos, permitindo aos alunos experimentar, observar e compreender fenómenos relacionados com a Física, a Biologia e a Química.

Outro ponto alto da viagem foi a visita ao Oceanário de Valência (L' Oceanogràfic), o maior da Europa. Os alunos puderam observar de perto a biodiversidade marinha de diferentes ecossistemas, desde o Ártico até aos Trópicos, reforçando os seus conhecimentos sobre Biologia Marinha, conservação e sustentabilidade ambiental.

A experiência culminou com uma visita técnica à empresa Darwin Bioprospecting, especializada em Microbiologia e Biotecnologia aplicada. Durante a visita, os estudantes conheceram os processos de investigação e desenvolvimento de novos microrganismos com aplicações em setores como a agricultura, a saúde e a indústria alimentar. Esta oportunidade permitiu aos alunos contactar diretamente com profissionais da área e perceber a aplicação prática dos conteúdos lecionados no curso.

Efetivamente, esta viagem constituiu uma experiência formativa única, contribuindo para o enriquecimento académico, cultural e pessoal dos alunos, reforçando, também, a ligação entre o ensino teórico e o mundo real da ciência e da inovação.



# VISITA DE ESTUDO À EMPRESA MASTERSOM UMA TARDE DE APRENDIZAGEM NAS ÁREAS DA LUZ, SOM E IMAGEM

Professores Jonny Alves  
e Manuel Jesus

No âmbito da disciplina de Desporto e Saúde, os alunos do 10.º ano da Área de Ciências e Saúde, nos dias 17, 18 e 19 de março, em sessões por turma, tiveram a oportunidade de fazer uma experiência sobre os benefícios das Taças Tibetanas com um “Banho de Som”, orientada pela terapeuta Francis Chemiel, especialista nesta área.

A experiência de um “Banho de Som” com Taças Tibetanas é um contributo na formação dos jovens, uma vez que promove o relaxamento e reduz o “stress”, dado que as vibrações sonoras ajudam no equilíbrio das emoções; por outro lado, melhoram a capacidade de concentração e fortalecem o autoconhecimento, uma premissa fundamental para ajudar a ultrapassar os desafios académicos e pessoais.



# MÚSICA E ALEGRIA ASSINALARAM O ÚLTIMO DIA DE AULAS DO ANO LETIVO 2024/5

CIC



Tal como tem sido habitual nos últimos anos, o Colégio Internato dos Carvalhos tem procurado que o último dia de aulas seja um momento de festa, de alegria e de celebração da amizade, e este não foi exceção.

Assim, ao último tempo letivo, pelas 16h00, do dia 3 de junho, a comunidade educativa reuniu-se no recreio junto às “rodas” para ouvir o “DJ” Rodrigo Rios, aluno do CIC, e assinalar em festa o final de uma etapa: para uns, o final de um ano letivo e, para outros, os do 12.º ano, o final do ensino secundário – o final de um caminho numa CASA que, certamente, os marcou para a vida.

Estes momentos de festa são fundamentais para celebrar conquistas, fortalecer os laços de “pertença” à Instituição e criar memórias positivas. A música e confraternização coletiva promovem e valorizam o esforço coletivo realizado ao longo de todo o ano.

Por fim, aproveitamos esta oportunidade para desejar umas excelentes férias para os que não vão realizar Exames Nacionais e/ou Provas de Equivalência à Frequência; para os restantes, votos de bom trabalho, pois é hora de alinhar esforços nos objetivos que ainda falta alcançar.

Boas Férias! Para os alunos Finalistas, votos das maiores felicidades! Uma vez CIC, para sempre CIC!

# PROJETO VINCULUM RECEBE MENÇÃO HONROSA EM PRÉMIO EUROPEU DE CIÊNCIA CIDADÃ

Professora Anabela Vaz Pinto  
e Professora Paula Oliveira



A professora Anabela Vaz Pinto e a professora Paula Oliveira orgulham-se de partilhar com a Comunidade Educativa do Colégio Internato dos Carvalhos que o projeto VINCULUM, desenvolvido ao longo do ano letivo 2023/2024 com a participação ativa das turmas 11.º PT e 11.º AJD, recebeu uma Menção Honrosa no prestigiado European Union Prize for Citizen Science 2025, promovido pela Comissão Europeia no âmbito do projeto IMPETUS.

Sob a orientação da investigadora Maria de Lurdes Rosa, o projeto distinguiu-se pela sua abordagem inovadora à ciência cidadã na área da História, promovendo o envolvimento direto dos alunos e da comunidade na valorização do património local. Entre as iniciativas desenvolvidas destacaram-se o programa educativo “Cria vínculos com a História” e a atividade “Vínculos com (a) História”.

Esta distinção reconhece o mérito do trabalho colaborativo entre investigadores, professores e alunos envolvidos, demonstrando o impacto transformador de iniciativas educativas que valorizam a cidadania ativa e a investigação histórica.

Para saber mais sobre o projeto e a menção honrosa, consulte:

<https://calls.ars.electronica.art/2025/prix/winners/16071/>

# VISITA DE ESTUDO DO 12.º AD2 À LIGA PORTUGAL ARENA

Pe'l' O Grupo Disciplinar de Educação Física,  
Prof. António Silva

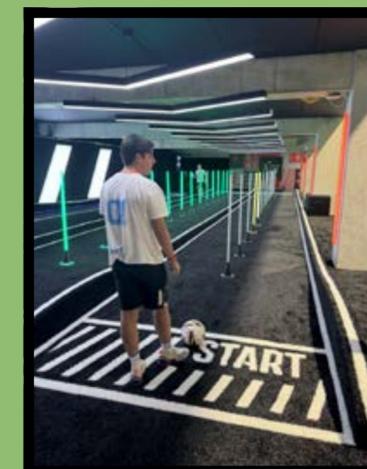
No âmbito da disciplina de Metodologia do Desenvolvimento da Condição Física, os alunos do 12.º AD2 do Curso de Animação Sociodesportiva realizaram uma visita de estudo à sede da Liga Portugal Arena, na cidade do Porto, no dia 24 de abril de 2025.

A Liga Portugal Arena é muito mais do que um simples espaço físico: trata-se de um ambiente dinâmico e inovador onde é possível explorar o universo do futebol através de múltiplas vertentes, desde a vertente técnica e tática, à dimensão física e emocional que o desporto envolve.

Durante a visita, os alunos participaram num conjunto de atividades práticas e interativas, com enfoque na performance e no desempenho técnico, tendo a oportunidade de aplicar conhecimentos adquiridos em contexto de sala de aula. Estas experiências contribuíram significativamente para o desenvolvimento das suas competências motoras, espírito de equipa e capacidade de análise crítica no âmbito da atividade física e desportiva.

Esta iniciativa constituiu uma mais-valia para a formação dos alunos, reforçando a ligação entre a teoria e a prática, e evidenciando a importância da formação integral do curso de Animação Sociodesportiva.

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto felicita os alunos pela sua postura e agradece à Liga Portugal Arena pela forma como acolheu esta visita, proporcionando um momento educativo de elevado valor formativo.



# ENCONTRO FORMATIVO DAS EQUIPAS DIRETIVAS DOS COLÉGIOS CLARETIANOS DA PROVÍNCIA DE FÁTIMA

CIC

Os Missionários Claretianos – Província de Fátima – realizaram mais um Encontro Formativo que reuniu as Equipas Diretivas dos Colégios Claretianos (Colégio Claret de Sevilha, Colégio Claret de Las Palmas, Colégio Claret Dom Benito, Colégio Internato Claret e Colégio Internato dos Carvalhos) em Fátima, entre os dias 1 e 3 de julho, e foi subordinado ao tema “O Que Comunicamos?”. Foi dinamizado por José Henrique Rizo, porta-voz internacional da Congregação dos Missionários Claretianos, e pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> María Sanmartín, especialista na área da Comunicação.

Do Colégio Internato dos Carvalhos, estiveram presentes o Diretor Pedagógico, Eng.º Evaristo Moreira, e dois Vogais da Direção Pedagógica, o Dr. João Paulo Reis e a Dra. Ana Sofia Viana. Durante estes três dias, os trabalhos foram orientados para a reflexão sobre os princípios que regem a comunicação, quer nas relações humanas quer a nível das instituições – uma reflexão realizada com base em casos práticos.

Estes momentos de reflexão em conjunto promovidos pelos Missionários Claretianos – Província de Fátima – são fundamentais para o fortalecimento de vínculos interpessoais e institucionais. Refletir sobre o processo de comunicação promove ambientes mais saudáveis, mais colaborativos e alinhados com valores éticos, quer individualmente, quer coletivamente.

Em suma, refletir sobre a comunicação é imprescindível para a promoção de ambientes mais justos, acolhedores e transparentes.



# GALA DOS 50 ANOS DA AEEP

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

A Gala dos 50 anos da AEEP (Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo) decorreu no passado dia 9 de julho, no Salão Árabe do Palácio da Bolsa, no Porto.

No evento, comemoraram-se os 50 anos desta Associação, entregaram-se as distinções de 50 anos de associado e os prémios +Escola AEEP | 2025, que procuram “identificar e reconhecer práticas de inovação e desenvolvimento em vários contextos de escola”, sendo atribuídos bienalmente em nove categorias.

O Colégio fez-se representar pelo Administrador do CIC, Dr. Paulo Pinho, a quem foi entregue o troféu de associado cinquentenário pela vice-presidente da AEEP e por um dos representantes do EPC presentes na outorga da escritura de constituição da Associação, em 1975, há 50 anos.

Parabéns à AEEP! Que continue a prestar bons serviços à Educação, ao Ensino Particular e Cooperativo (EPC) e a todos os Associados, como o CIC!



# ESTUDANTES PORTUGUESES PREMIADOS NA 57.<sup>a</sup> OLIMPÍADA INTERNACIONAL DE QUÍMICA REALIZARAM A SUA PREPARAÇÃO NO CIC

CIC

Os estudantes portugueses que conquistaram uma Medalha de Bronze e uma Menção Honrosa na 57.<sup>a</sup> Olimpíada Internacional de Química, que decorreu nos Emirados Árabes Unidos, entre 5 e 14 de julho, fizeram dois dias de preparação no Colégio Internato dos Carvalhos (CIC), nos dias 1 e 2 de julho, tendo sido orientados pela professora Alzira Rebelo.

“A IChO (International Chemistry Olympiad) é a maior competição internacional de Química que envolve 360 dos melhores estudantes do mundo de 90 nações. Neste evento, estudantes de nível secundário aplicam os seus conhecimentos numa prova exigente com dois exames de 5 horas — um prático e um teórico. Os tópicos excedem o programa do Ensino Secundário, o que requer uma preparação anual promovida pela Sociedade Portuguesa de Química.”

Parabéns a todos os envolvidos nesta conquista, de forma especial aos alunos, pelo seu esforço, empenho e determinação! Parabéns, também, a todos os professores e tutores que, em representação de várias entidades, orientaram os alunos neste percurso.

Como Entidade que apoia esta iniciativa já há alguns anos, toda a Comunidade Educativa do CIC está orgulhosa desta conquista, sinal do compromisso do Colégio Internato dos Carvalhos no desenvolvimento científico e na formação dos jovens em Portugal.

**PARABÉNS A TODOS!**

Nota: Informação e foto retiradas dos canais de comunicação da Sociedade Portuguesa de Química.



# CIC MARCOU PRESENÇA NO SEMINÁRIO NACIONAL “NÃO HÁ PLANETA B”: AGÊNCIA CLIMÁTICA DOS ADOLESCENTES

As Professoras Alice Viveiros e Ana Cadete

As professoras Alice Viveiros e Ana Cadete participaram no Seminário Nacional “Não há Planeta B: Agência Climática dos Adolescentes”, realizado no passado dia 11 de julho de 2025, na Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

O seminário teve como principal objetivo promover a reflexão e o debate sobre o papel dos adolescentes na resposta à crise climática. Com base nos resultados obtidos nos inquéritos realizados pelos alunos do ensino básico e secundário, foi explorada a influência da escola, da família, dos meios de comunicação e dos contextos sociais na capacidade de os adolescentes agirem de forma consciente, consistente e eficaz face às alterações climáticas.

Este evento foi promovido no âmbito do projeto de investigação “Não há Planeta B!”, desenvolvido por um grupo de investigação da Faculdade de Psicologia da Universidade do Minho, e financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Temos orgulho em destacar que o nosso Colégio foi uma das escolas selecionadas para a aplicação deste projeto, envolvendo os nossos alunos em atividades de reflexão, investigação e mobilização para a sustentabilidade ambiental.

A participação neste projeto e seminário reforça o compromisso da nossa instituição com a educação ambiental, a cidadania ativa e a promoção de valores sustentáveis junto da Comunidade Educativa.

**Seminário Nacional**  
**“NÃO HÁ PLANETA B”:**  
**AGÊNCIA CLIMÁTICA DOS ADOLESCENTES**

**11 julho, 2025**

Programa e formulário de inscrição disponíveis!

**Junte-se a nós!**

**Local: Escola de Psicologia**    **Investigadora Responsável:**  
**Universidade do Minho**                      **Jennifer Cunha**

Público-alvo: Professores do Ensino Básico e Secundário, Estudantes, Diretores Escolares, Coordenadores de projetos ambientais, Vereadores da Educação e do Ambiente

**Seminário Nacional**  
**“NÃO HÁ PLANETA B”:**  
**AGÊNCIA CLIMÁTICA DOS ADOLESCENTES**

**Programa provisório**  
**11 julho, 2025**

9h00 Receção dos participantes  
9h30 Sessão de abertura  
9h45 Comunicações

**Comprender a agência: O poder de agir!**

**Alterações climáticas: Serão os adolescentes agentes de mudança?**  
**As alterações climáticas integram a agenda educativa dos pais?**

11h00 Pausa para café  
11h20 Comunicação

**Promoção da agência climática na escola: Potencialidades e desafios**

11h50 Mesa redonda

**Projetos educativos sobre ação climática: Práticas e reflexões**

13h00-14h00 Almoço volante  
14h15 Mesa redonda

**Que futuro?: A voz dos adolescentes**

15h20 Comunicações

**O papel do lugar onde vivemos: A ação dos municípios no combate às alterações climáticas**

**Mas afinal, que fatores mais contribuem para a agência climática?**

16h15 Encerramento  
16h30 Lanche-convívio

Este evento é financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, no âmbito do projeto “Agência de adolescentes face ao problema das alterações climáticas” (ref.º PTDC/PSI-GER/1892/2021)



# MEDITAR: O CAMINHO DE REGRESSO À VERDADEIRA NATUREZA

## SESSÕES DE MEDITAÇÃO NO CIC (DE FEVEREIRO A JUNHO)

Professora Olívia Magalhães



A sociedade em que vivemos está repleta de atividades que nos ocupam uma parte considerável da nossa energia, do nosso dia a dia e, conseqüentemente, temos menos predisposição para nos debruçarmos sobre as causas fundamentais da felicidade.

Todos precisamos de parar, de sair dos excessos do mundo exterior e de aprender a mergulhar no silêncio revigorante que o nosso mundo interior nos oferece. Estes momentos de pausa são sagrados e preciosos.

Acredito que é no parar que a vida ganha sentido e um novo movimento. O parar abre espaço e dá-nos tempo e novas perspetivas.

Atualmente, a sociedade valoriza as respostas imediatas, o sucesso e a produção, querendo tudo no menor tempo possível. Assim, andamos em "piloto automático".

Na verdade, parar significa escutar, olhar para dentro e perceber o que realmente importa. Silenciar o mundo é escutar o nosso coração.

É fundamental encontrarmos caminhos que nos permitam alcançar a atenção plena, o equilíbrio emocional, o altruísmo e a paz interior.

A meu ver, um desses caminhos é a meditação. Vários estudos científicos já demonstraram que a sua prática diária diminui a ansiedade, reduz a tendência para a depressão, reforça o sistema imunitário, promove o bem-estar em geral e torna-nos menos vulneráveis à dor (física e emocional).

Ao praticarmos meditação, teremos consciência dos benefícios que daí advêm, não propriamente quando estamos

sentados, de olhos fechados a respirar, mas no quotidiano, na forma como lidamos connosco e com os outros, bem como no modo como encaramos as questões e as situações que vão surgindo ao longo da nossa vida.

Na realidade, meditar permite que cada pessoa se guie pelo seu mestre interior: o coração. Deste modo, percebemos que tudo se encontra dentro de nós e que devemos estar em contacto com o nosso interior. Meditar é um caminho de volta ao coração.

Tendo em conta os benefícios desta prática milenar, que experiencio regularmente, e as formações que fiz nesta área, surgiu a ideia de se implementar sessões semanais de meditação para todos os colaboradores do colégio. Assim, graças ao apoio da Direção Pedagógica, a quem muito agradeço, este projeto foi concretizado, tendo sido implementado no início de fevereiro e terminado na primeira semana de junho. As sessões foram realizadas às segundas-feiras, entre as doze horas e vinte minutos e as doze horas e quarenta minutos, num espaço seguro para sentir, acolher e cultivar o bem-estar físico, mental e emocional.

Para finalizar, gostaria de sublinhar que a meditação significa, indubitavelmente, gratidão. Neste sentido, agradeço, também, ao grupo extraordinário de professoras que acolheu o convite para participar nas referidas sessões. Os nossos encontros semanais revelaram-se uma verdadeira porta de entrada para o autoconhecimento, a consciência e o florescimento interior. Em cada prática, fomos convidadas a viver o presente como o instante mais especial da nossa vida.

# PASSEIO-CONVÍVIO DO(A)S COLABORADORE(A)S DO CIC A SEIDE – TRILHO DA CANGOSTA DO ESTEVÃO E CASA-MUSEU DE CAMILO

CIC

No dia 8 de julho de 2025, pelas nove horas, o(a)s Colaboradore(a)s do Colégio Internato dos Carvalhos (CIC), Docentes e Não-docentes, que se inscreveram no passeio-convívio e compareceram, entraram no autocarro rumo a S. Miguel de Seide (Vila Nova de Famalicão) onde iriam realizar uma caminhada – o Trilho da Cangosta do Estevão –, um almoço partilhado na modalidade de piquenique e uma visita guiada à Casa-museu de Camilo Castelo Branco, escritor português do século XIX (1825-1890), cujo bicentenário do nascimento se está a comemorar.

A viagem decorreu bem, com gáudio latente e expectante, pelo que, pelas dez horas, se chegou a Landim, junto do Mosteiro de Santa Maria, já com um dia soalheiro e com temperatura estival retemperada por uma brisa refrescante. Ai, esperava, surpreendentemente, todos os participantes o guia do Serviço Educativo da Casa-museu de Camilo, Reinaldo Ferreira –surpreendentemente, pois só se contava com a visita guia-

da à Casa-museu de Camilo, de tarde. Logo, junto à Capela de S. Brás, no lado oposto da Alameda do Mosteiro de Landim, que, sendo modesta, é parte integrante da vivência religiosa local e marca o limite da antiga cerca monástica, se anteviu a excelência do guia e a sua capacidade comunicativa, acessível, envolvente, humorística e profundamente informada que pautou a visita pelo Trilho da Cangosta do Estevão, de manhã, e na Casa-museu de Camilo, de tarde. As primeiras informações, com interesse literário e histórico-cultural, focaram-se no Mosteiro de Landim, onde Camilo Castelo Branco passou temporadas, tendo havido nele um quarto que se lhe destinava, dado que o seu proprietário foi António Vicente, amigo íntimo do escritor, bem assim como na casa de António José Pinto Monteiro, protagonista da obra camiliana “O Cego de Landim” da qual se leram expressivamente excertos com a participação de alguns/algumas Colaboradore/a/s do CIC. Também todos os presentes ficaram cientes de que o Trilho da Cangosta do Estevão é um percurso pedestre cultural e literário, inspirado num existente em Ribeira de Pena, cenário ficcional da novela camiliana “Maria Moisés”, uma das “Novelas do Minho”, com cerca de três quilómetros, que liga(va) a Casa de Camilo,



em S. Miguel de Seide, ao Mosteiro de Landim, e que o primeiro português profissional das letras terá calcorreado vezes sem conta e que terá servido de inspiração para algumas das suas tramas romanescas atinentes a ambientes, espaços e personagens – os supramencionados livros “O Cego de Landim” e “Maria Moisés”, mas também “A Brasileira de Prazins” são disso exemplos ilustrativos.

Iniciado o Trilho da Cangosta do Estevão junto à Capela de S. Brás, contígua à casa de António José Pinto Monteiro, como foi suprarreferido, prosseguiu-se em direção da Quinta do Pregel, confirmando-se que se tratava de uma verdadeira “cangosta” – percurso pedestre por rua ou caminho estreito, geralmente entre muros ou casas, muitas vezes com declive, sendo sinónimo de vereda, travessa ou atalho, costumando referir-se a passagens antigas, frequentemente empedradas, que ligam zonas rurais (ou urbanas) de forma mais direta, mas menos acessível a veículos, como foi o caso. Na Quinta do Pregel, associada à personagem Marta, protagonista de “A Brasileira de Prazins”, aproveitou-se, mais uma vez, para a leitura dramatizada de excertos dessa obra com o envolvimento de Colaboradore(a)s do CIC, tornando a predispor com sonantes gargalhadas todos os presentes.

Depois, percorreu-se um eucaliptal, caminhou-se na margem do rio Pele e atravessou-se um milheiral, fruindo-se da paisagem rural minhota e de um ligeiro exercício físico em contacto com a natureza, já sob uma canícula sequiosa, passando-se pela Casa de Passelada (ligada a Ana Rosa Correia, segunda mulher de Nuno Castelo Branco e nora de Camilo) que, infelizmente, de longe, parecia um pardieiro até se parar na Azenha da “Maria Moisés”, onde, procurando-se uma amena sombra e aproveitando-se o ambiente rústico com as notas musicais da passarada e o relaxante som do fluir das águas do rio Pele, se procedeu a mais um momento enriquecedor com intervenções histórico-literárias.

Concluiu-se o Trilho da Cangosta do Estevão, pelas doze horas, no Largo de Camilo, junto à Casa-museu de Camilo, tendo o guia, na contínua e convicta, mas também emocionada e emocionante valorização do património camiliano e da memória literária e afetiva deste autor, aberto o “apetite” para a visita guiada à Casa-museu, aludindo a dados biobibliográficos, curiosidades humorísticas e episódios pitorescos que envolveram Camilo Castelo Branco, designadamente respeitante à lápide que consta no frontispício da Igreja Paroquial de S. Miguel de Seide.

Seguiu-se o almoço partilhado em modalidade de piquenique num parque para o efeito situado em frente do Largo de Camilo. Mais do que as iguarias que cada participante partilhou num repasto variado e multissensorial, destacou-se o convívio desprezioso, caloroso, são e jovial, sobressaindo-

-se o espírito de união, de partilha, de comunidade, coadunados a uma verdadeira família, como a Família CIC – fazendo, então, todo o sentido a afirmação de Camilo Castelo Branco: «A amizade é o conforto indescritível de nos sentirmos seguros com pessoas sem ser preciso pesar o que se pensa ou se diz». Após o “café do Douro” e do verdadeiro, estavam todos ainda mais bem predispostos para a “jornada” da tarde, não obstante os cerca de 39°.

Assim, pelas catorze horas e trinta minutos, realizou-se a visita guiada à Casa-museu de Camilo na continuidade da experiência enriquecedora da manhã, tendo todos absorvido o ambiente vívido e humano/humanizado do século XIX que a Casa (re)cria – a típica cozinha rural minhota; a sala de Ana Plácido, também ela escritora; os quartos dos dois filhos, Nuno e Jorge; o escritório, lugar de leituras, de criação literária e de tormentos existenciais e económico-financeiros, entre outros; o quarto do casal que dormia em camas separadas à luz do seu “status” social da época; a sala de estar onde Camilo se suicidou em 1 de junho de 1890 depois de um famoso oftalmologista de Aveiro lhe ter aconselhado as águas do Gerês para “curar” a sua cegueira; e a sala de jantar, culminando na parte inferior da Casa com uma exposição sobre Camilo e “Amor de Perdição” – locais da sua biobibliografia e testemunhos de figuras do passado ao presente. A visita bem guiada fez todos os participantes viajarem ao universo inquieto e inquietante, apaixonado e apaixonante, além de genial, em termos biobibliográficos de um dos maiores vultos da literatura portuguesa.

Em conclusão, no final deste dia memorável, na chegada ao CIC, pelas dezassete horas e trinta minutos, os rostos de todos os participantes irradiavam satisfação, regozijo e noção plena de que foi um verdadeiro passeio-convívio com boa disposição e espírito de grupo, com interesse intensamente histórico-cultural e literário e sentimento de gratidão, sobretudo pela qualidade do guia, Reinaldo Ferreira, do Serviço Educativo da Casa-museu de Camilo, a quem expressamos um sentimento e reconhecido “Bem-haja”.



# PROFESSORA ANA CADETE FOI UMA DAS PERSONALIDADES HOMENAGEADAS NO ENCERRAMENTO DAS CELEBRAÇÕES DOS 40 ANOS DA ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA DA UCP

CIC



É com imenso orgulho e alegria que partilhamos que a Docente do CIC, Dra. Ana Cadete, foi uma das Personalidades Homenageadas no Encerramento das Celebrações dos 40 Anos da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa.

A Cerimónia que homenageou 40 Pessoas e Instituições “que moldaram, ao longo das décadas, o seu percurso de excelência científica, educativa e de serviço à comunidade” realizou-se no dia 11 de julho, no campus da Universidade Católica Portuguesa, no Porto, e “reuniu membros da comunidade académica, representantes institucionais, antigos e atuais colaboradores, parceiros, alunos e alumni num momento simbólico de reconhecimento do passado e projeção para o futuro”.

Parabéns à Professora Ana Cadete por este reconhecimento, resultado do compromisso e envolvimento no seu percurso académico e profissional dedicado ao ensino e à investigação.

Estamos muito orgulhosos por este reconhecimento atribuído a uma Docente do CIC, pois valoriza a dedicação a uma causa e incentiva à excelência profissional fortalecendo o ambiente educativo entre toda a Comunidade CIC.

# LANCHE-CONVÍVIO NO ÂMBITO DA 1.<sup>a</sup> EDIÇÃO DO PROJETO CICMULTIVERSOS

Pe'l' O LIPCIC,  
Prof. António Merim

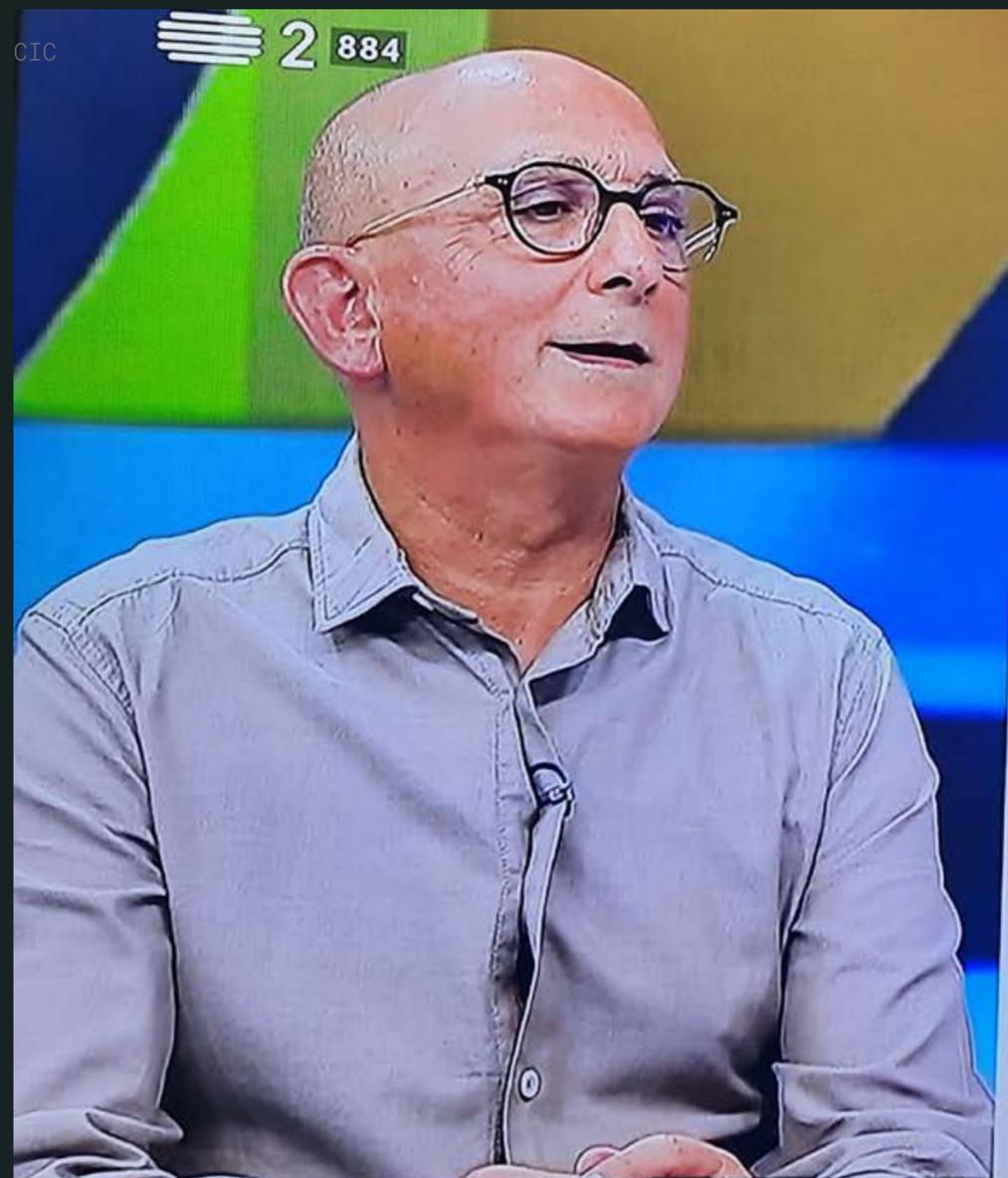
A Biblioteca Escolar ganhou, durante os últimos três anos, um toque artístico especial, graças ao trabalho talentoso da professora Ana Gonçalves, Professora, Tutora e Coordenadora do Curso de Artes e Indústrias Gráficas, que, com total disponibilidade, tem criado belos quadros significativos para o espaço, que homenageiam o nosso símbolo, o nosso patrono, Santo António Maria Claret, e o Professor Néilson Padrão.

Os quadros, cuidadosamente elaborados, são um reflexo da dedicação da Professora Ana Gonçalves e da sua paixão pela arte que partilha com a Comunidade Escolar e com todos os convidados que recebemos no espaço da Biblioteca, transformando-a num local mais inspirador e acolhedor.

Agradecemos à Professora Ana Gonçalves, acreditando que o seu trabalho poderá inspirar outros elementos da Comunidade Escolar que utilizam a biblioteca escolar.



## PROFESSOR MIGUEL ÂNGELO APRESENTOU O SEU NOVO ÁLBUM MUSICAL “DISTOPIA” NO JORNAL DA NOITE DA RTP 2



Jornal 2

21:58

MIGUEL ÂNGELO TRIO EXPLORA NOVAS SONORIDADES

No dia 18 de julho, o Docente do CIC, Dr. Miguel Ângelo, marcou presença no Jornal da noite da RTP 2 para falar do seu mais recente Álbum Musical intitulado “Distopia”, tendo sido entrevistado por uma das personalidades de destaque da comunicação e cultura em Portugal, Álvaro Costa: locutor e apresentador de rádio e televisão.

O Dr. Miguel Ângelo, para além de docente do CIC, é contrabaixista, músico e compositor com um percurso musical consolidado. É líder do Projeto Miguel Ângelo Trio, um projeto que conta com Luís Ribeiro na guitarra e Mário Costa na bateria.

O percurso musical de Miguel Ângelo Trio evidencia-se pela exploração de novas possibilidades dentro da música improvisada e do Jazz Contemporâneo, sempre guiado por uma abordagem criativa à composição e à improvisação.

“Distopia” é o novo álbum de Miguel Ângelo Trio, lançado a 13 de junho de 2025 pela editora +RECORDS, criada pelo próprio. Este álbum explora “novos caminhos” musicais e destaca-se como sendo um reflexo dos tempos atuais, com uma estética moderna, aberta a experiências sonoras arrojadas e composto por temas originais, sucedendo a “Utopia”, lançado em 2019. O conceito de “Distopia” é interpretado pelo Trio de modo realista, apontando para uma busca de honestidade e expressão artística sem concessões. O “single” de avanço, “A Tiny Fraction of a Second”, antecipa a estética do álbum, que foi amplamente elogiado pela crítica como uma das obras de Jazz mais relevantes do ano em Portugal.

Parabéns, Dr. Miguel Ângelo, por mais este trabalho musical que está a ser um sucesso a nível nacional. Parabéns à equipa Miguel Ângelo Trio por mais uma conquista neste percurso musical já conhecido e elogiado a nível nacional, fruto de muito trabalho, dedicação e de muita paixão pela música e pelo Jazz.

O percurso musical do Dr. Miguel Ângelo enche-nos de orgulho porque é uma inspiração para nós: ser professor vai muito mais além do que a transmissão de conhecimentos, envolve, também, outras competências, como, por exemplo, artísticas, estimulando a criatividade – ser professor é também ser um agente criativo, sensível e inovador.

# PROFESSORES JOSÉ MOREIRA E ÂNGELA MOGADOURO VÃO CONSTRUINDO UM PERCURSO DE SUCESSO NO PADEL

CIC



O Padel surgiu no México e rapidamente se tornou um fenómeno global, contando, atualmente, com cerca de 200 mil praticantes, entre os quais dois Docentes do CIC: o Dr. José Moreira e a Dra. Ângela Mogadouro que têm feito um percurso de sucesso na modalidade e ao qual vão somando vitórias em várias provas.

O professor José Moreira, atualmente coordenador técnico do departamento de Padel do Boavista Futebol Clube, tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da modalidade, contribuindo para que o Boavista possa competir em provas nacionais e internacionais.

Para além da experiência como atleta de Padel, o Professor José Moreira é um “apaixonado pela modalidade”, premissas fundamentais que o vão ajudando a reforçar e a consolidar o projeto futuro do Padel do Boavista Futebol Clube.

De acordo com informações recolhidas numa entrevista do professor José Moreira dada ao Boavista Futebol Clube, até ao momento, o balanço de resultados é muito positivo, quer como diretor técnico quer como jogador, tendo alcançado os seguintes títulos: em 2023, o Boavista FC conquistou 3 títulos de Campeão Nacional nas categorias F2, F3 e F5 e um de Vi-

ce-Campeão Nacional na categoria M5; foi Finalista da equipa M5 Boavista FC – WEDDT, Campeão Nacional da equipa F2 Boavista FC – Cartri, Campeão Nacional da equipa F3 Boavista FC – Cartri e Campeão Nacional da equipa F5 Boavista FC – BTrust (Ângela como jogadora); em 2024, foi Vice-Campeão Nacional da Liga de Clubes na categoria Veteranos +40 (também como jogador), Vice-Campeão Nacional da Liga de Clubes na categoria Veteranos +55, Campeões Nacionais do Séries Nacionais de Padel – Categoria Future (também como jogador) e 3.º Classificados Master Internacional SNP – Valência (também como jogador); em 2025, foram Vencedores do CTT Alpine Corporate Padel League 2025 na categoria de masculinos e femininos – zona Porto (também como jogador), Campeões Nacionais SNP – Categoria 500 (também como jogador) e 5.º Classificados Master Internacional SNP – Valência 2025 (também como jogador).

A professora Ângela Mogadouro, também “apaixonada” pelo Padel, e que já tem no currículo um título de Campeã Nacional F5, vai somando êxitos em vários torneios da modalidade, como, por exemplo: vencedora do Torneio de “Padel INN”, fazendo dupla com José Moreira; vencedora F4 QB do

“1.º Torneio do Dia da Mulher”; vencedora do F4 do 6.º Torneio do “Off Padel”, em dupla com Diana Sousa; vencedora do MX4 do “Torneio Samash pela Causa”, em dupla com José Moreira, e vencedora do Torneio organizado pelo “Mar Padel”, em dupla com Patrícia Meireles.

Parabéns a ambos pelo percurso de sucesso que vão construindo no Padel, fruto de muito trabalho, dedicação, determinação, resiliência, espírito de equipa e muita “paixão”. Ficamos a “torcer” para que continuem a acrescentar êxitos ao vosso percurso, bem assim como continuem a dar o vosso contributo para o desenvolvimento e consolidação da modalidade em Portugal.

Ser professor também é ser um modelo inspirador para os alunos: ao praticar desporto, o professor torna-se um modelo de hábitos saudáveis, por um lado porque cuida da própria saúde, por outro, porque se afirma como elemento transformador no contexto escolar e social. Parabéns!

Nota: Alguma informação foi retirada da página oficial do Boavista Futebol Clube. As fotos foram cedidas pelos professores José Moreira e Ângela Mogadouro.

# EX-ALUNA DO CIC É FINALISTA DO PRÉMIO KOFI ANNAM NEXTGEN DEMOCRACY 2025

CIC

É com imensa alegria que nos associamos na divulgação de mais um sucesso da ex-aluna do CIC Érica Moreira. Depois de ter sido a vencedora do Projeto Gaia Orçamento Participativo Jovem de 2020 (GOP + Jovem), a Érica é finalista do Prémio Kofi Annam NextGen Democracy 2025.

O Prémio Kofi Annam NextGen Democracy 2025 é uma distinção internacional criada pela Kofi Annan Foundation e pela Democracy and Culture Foundation para reconhecer e apoiar jovens líderes, entre 18 e os 30 anos, que demonstram liderança excepcional na defesa, promoção ou renovação da Democracia.

Para além da Érica, finalista de Portugal, foram selecionados doze finalistas em representação de outros tantos países: Brasil, Nigéria, Colômbia, Argentina, Irlanda, Bielorrússia, Filipinas, Nepal, Coreia do Sul, Índia, África do Sul e Israel.

O vencedor será conhecido no Fórum de Atenas onde terá a oportunidade de partilhar o seu trabalho e conhecer os vencedores das edições anteriores.



Parabéns, Érica, por mais este reconhecimento, resultado do teu trabalho, da tua responsabilidade social e sentido ético. Esta nomeação é sinónimo da valorização do teu compromisso na defesa dos Direitos Humanos, na promoção da Igualdade, na consolidação de uma Democracia Inclusiva e na construção de pontes de diálogo.

Parabéns! Que os Valores que defendes continuem a ser os “pilares” do teu sucesso futuro! Estamos muito orgulhosos do teu percurso.

Nota: Informação e fotos retiradas da página de “Facebook” da Érica Moreira.



## EX-ALUNA DO CIC É COFUNDADORA DA “STARTUP BNANOTECH” QUE SE DEDICA AO DESENVOLVIMENTO DE UMA NANOTECNOLOGIA DE TRANSPORTE DE FÁRMACOS PARA O CÉREBRO.

CIC



“PORQUE, SE HOJE SOU O QUE SOU, MUITO SE DEVEU AOS MEUS PROFESSORES.”

É com imenso orgulho que partilhamos mais um percurso de sucesso de uma ex-aluna do CIC: Joana Loureiro, atualmente Docente e Investigadora da FEUP (Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto), é cofundadora da “startup BNanoTech” que se dedica ao desenvolvimento de uma nanotecnologia de transporte de fármacos diretamente para o cérebro, cujo objetivo é o tratamento de doenças do sistema nervoso central.

Numa entrevista recentemente dada à Página Oficial “Notícias Universidade do Porto”, a Joana partilhou um pouco do seu percurso pessoal e académico, tendo destacado o papel que o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) teve no seu percurso profissional e na descoberta da sua vocação.

A Joana Loureiro é docente do Departamento de Engenharia Mecânica (DEMec) da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP), onde concluiu a licenciatura, o mestrado e o doutoramento em Engenharia Química. O gosto pela área da Engenharia surge, em primeiro lugar, no contexto familiar.

Relativamente ao percurso escolar, designadamente o ensino secundário que concluiu no CIC, para além do que aprendeu a nível de formação geral, a Joana destaca a “formação completa” que lhe deu uma melhor preparação para ingressar no ensino superior.

Desta fase da sua vida - ensino secundário no CIC -, a Joana refere-se como tendo sido um período “muito positivo” e recorda a “importância das disciplinas adicionais ao programa do ensino regular que envolveram uma grande componente laboratorial e possibilitaram a sua familiarização com esta realidade”.

Continua referindo que, “ao entrar na faculdade, senti que o Colégio nos preparou muito bem para o expectável impacto da transição para o ensino superior. Saímos bastante bem preparados não só em termos de conhecimento teórico e prático – o saber fazer – mas também ao nível de sermos resilientes – o que acho que me permitiu, ao longo do meu percurso, manter-me consistente”.

Em 2010, realizou a sua primeira mobilidade internacional: Universidade de Maryland Baltimore County, nos Estados Unidos da América, onde desenvolveu o trabalho de investigação para a dissertação de mestrado.

Após ter regressado a Portugal, iniciou o doutoramento em Engenharia Química e Biológica, na FEUP – “um passo que não imaginava dar quando ingressou no ensino superior”.

A Joana desenvolveu o seu projeto na área do Alzheimer e passou ainda por um período como investigadora na Universidade de Heidelberg, na Alemanha.

Tendo concluído o doutoramento, o ensino passou a ser um sonho a concretizar: “quando acabei o doutoramento, comecei a dar apoio a estudantes de mestrado e de doutoramento e gostava muito do contacto com eles. Em jeito de brincadeira, em casa, às vezes dizia: “um dia, ainda hei de ser professora”. E a verdade é que acabou por vir a ser um objetivo”, confessou.

Em 2016, conquista uma bolsa Fulbright e volta aos EUA, desta vez como investigadora na The University of Texas Health Science Center at Houston.

Mais tarde, em 2024, o sonho concretiza-se e torna-se professora da FEUP.

A par deste novo desafio, o empreendedorismo também começa a ganhar dimensão no seu percurso. Um dos passos neste sentido foi a sua participação no programa de empreendedorismo tecnológico da Conception X, uma empresa londrina que aposta no desenvolvimento de estudantes de doutoramento no sentido de solucionar problemas que afetam a sociedade. “A Conception X acabou por nos dar ferramentas e contactos com pessoas para conseguirmos fazer algum networking e percebermos melhor este universo. Foi uma alavanca importante para depois darmos o passo da abertura da nossa própria startup”, refere.

Em 2025, Joana Loureiro e a docente Maria do Carmo Pereira fundam a startup BNanoTech, que se está a dedicar ao desenvolvimento de uma nanotecnologia de transporte de fármacos diretamente para o cérebro. “Abrir uma startup já era uma ideia que tínhamos há algum tempo e, a determinada altura, achamos que não fazia sentido estar só a fazer ciência para publicar, sem levá-la à sociedade. Se somos engenheiros com conhecimento para desenvolver soluções, porque não colocar essas soluções no mercado?”, explica.

Para além disto, a docente e investigadora da Faculdade de Engenharia descreve-se “realizada” com o caminho que tem trilhado. “Gostava muito de poder continuar a dar aulas, proporcionando aos estudantes tudo o que a FEUP me proporcionou. Porque, se hoje sou o que sou, repito, muito se deveu aos meus professores”, conclui.

Parabéns, Joana, pelo teu brilhante percurso pessoal, académico e profissional! Estamos muito orgulhosos do mesmo, que é consequência do teu trabalho, determinação, esforço, resiliência e compromisso com a tua formação. Que o teu futuro continue a ser repleto de sucessos!

Parabéns, também, juntamente com a tua equipa de investigação, pela capacidade de colocares os resultados da investigação ao serviço da Humanidade, procurando a defesa da Vida Humana e a sua Dignidade. PARABÉNS!

Nota: Informação e fotos retiradas da Página Oficial Notícias Universidade do Porto.

# VIAGENS COM LIVROS: VISITAR O PORTO COM CAMILO CASTELO BRANCO

Olívia Magalhães  
e Sónia Teixeira

**NO ÂMBITO DO PROJETO "CICMULTIVERSOS", AS PROFESSORAS SÓNIA TEIXEIRA (GRUPO DISCIPLINAR DE CIÊNCIAS SOCIAIS) E OLÍVIA MAGALHÃES (GRUPO DISCIPLINAR DE LÍNGUAS ROMÂNICAS) DINAMIZARAM UM ITINERÁRIO TURÍSTICO-LITERÁRIO, DIRIGIDO AOS ALUNOS DO DÉCIMO PRIMEIRO ANO E AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO, NO DIA 31 DE MAIO, NA CIDADE DO PORTO.**

Esta atividade integrou-se, também, nas comemorações do bicentenário do nascimento de Camilo Castelo Branco. Deste modo, foram visitados locais emblemáticos ligados às vivências e memórias do escritor nesta cidade, nomeadamente a antiga Cadeia da Relação, a Livraria Lello, a Estação de S. Bento, o Teatro de S. João e a Biblioteca Municipal do Porto.

Na verdade, nenhum outro escritor conseguiu estabelecer, através da sua vida ou nas páginas da sua produção literária, uma ligação tão estreita e profunda com o burgo portuense como o fez Camilo Castelo Branco. De uma riqueza literária ímpar, o autor conduz-nos na apologia do amor, que acreditava ser suficiente para salvar cada um de nós. E mais do que o amor, Camilo representa a intemporalidade e a eternidade, e a cidade do Porto respira este legado na sua plenitude.

O itinerário turístico-literário iniciou-se no Largo Amor de Perdição (em frente ao Edifício da antiga Cadeia da Relação) e foi guiado, de uma forma exemplar, pela Filipa Sousa e pela Matilde Pinho, alunas do 11.º BT1. Nesse local, foram apresentados dados biográficos de Camilo (desde o seu nascimento até ao momento em que foi preso) e algumas curiosidades so-

bre este edifício, construído em finais do século XVIII. Atualmente, é a sede do Centro Português de Fotografia.

Seguidamente, o grupo dirigiu-se à rua das Carmelitas, onde se localiza a Livraria Lello. Se o Amor de Perdição é o romance do Porto, Camilo Castelo Branco é um autor da Livraria Lello. A primeira edição desta obra inesquecível foi editada pela Livraria Moré, num tempo em que Ernesto Chardron era já o seu gerente e editor. Nesta livraria tão emblemática, Chardron e Camilo tornaram-se amigos, desenvolvendo, também, uma relação profissional, por vezes, até intensa e tumultuosa, bem ao estilo do escritor, e que durou e se manifestou mesmo após a morte de Chardron, quando os direitos de edição do autor passaram para os sucessores do editor francês, tendo vindo a ser adquiridos pelos irmãos Lello.

O terceiro lugar visitado foi a Estação Ferroviária de S. Bento, onde se localizava o Convento de S. Bento de Avé Maria. Neste convento, em 1844, Camilo inicia a sua participação nos abadesados, eventos de índole poética, realizados aquando da eleição, ou reeleição da abadessa do convento. Estes eventos eram muito concorridos por todos os poetas e candidatos a literatos.



O grupo, com muito entusiasmo e curiosidade, caminhou até ao Teatro de S. João. O teatro mais camiliano do Porto foi construído graças ao empenho de Francisco de Almada e Melo, o «Almada filho», e inaugurado, apesar de ainda não estar terminado, a 13 de maio de 1798. Várias peças escritas por Camilo foram à cena neste teatro: O Magnetismo, em 1855, Justiça, em 1856, Espinho e Flores, 1857, entre outras.

O itinerário turístico-literário terminou no belíssimo Jardim de S. Lázaro, que se localiza em frente à Biblioteca Municipal do Porto. Camilo Castelo Branco foi um leitor compulsivo e presença assídua nessa biblioteca, onde consultava e lia livros antigos e velhos manuscritos.

Neste jardim encantador, as guias turísticas apresentaram, de uma forma exímia e encantadora, informações muito relevantes sobre a vida de Camilo Castelo Branco e da sua família em São Miguel de Seide, na casa que pertencera a Pinheiro Alves, o primeiro marido de Ana Plácido.

O suicídio de Camilo encerrou uma vida longa e infeliz, marcada pela instabilidade, pelos infortúnios e, nos últimos anos, pela doença, que o autor refletiu na sua obra literária.

Costuma dizer-se que os romances e as novelas do escritor foram uma espécie de catarse e de reflexo da sua vida pessoal. É, por exemplo, evidente o paralelo que pode ser estabelecido entre a odisséia da sua relação com Ana Plácido e a trama da sua obra mais célebre, Amor de Perdição, que apresenta um amor desesperado, trágico e sem remissão, causado pelos constrangimentos sociais da época.

Camilo Castelo Branco escreveu de forma muito intensa ao longo de toda a sua vida, em vários géneros, porque a escrita era o seu principal sustento. Deixou mais de duzentas e sessenta obras, escritas ao longo de quase quarenta anos.

Por fim, é de assinalar a relevância desta atividade para todos os intervenientes (professoras, alunos e Encarregados de Educação), tendo em conta que permitiu a vivência de uma experiência formativa enriquecedora e de momentos de partilha de saberes e de emoções ao longo das movimentadas ruas da cidade do Porto.