

# CULINÁRIA

## BOLA DE CARNE

### MASSA

600 g de farinha, 30 g de fermento de padeiro, 4 ovos, 1 dl de azeite, 1 colher de café de sal fino e 1 dl de leite.

### RECHEIO

175 g de fiambre, 1 chouriço de carne magro e 125 g de bacon.

### COBERTURA

1 Gema de ovo

Esfarele o fermento e desfaça-o numa tigela, com duas colheres de sopa de água. Acrescente metade da farinha e os ovos, um de cada vez. Bata muito bem. Junte o azeite morno sem parar de bater. Adicione a restante farinha misturada com o sal, alternando com o leite. Bata tudo novamente.

A massa deve ficar mole, se achar necessário junte um pouco mais de leite. Deixe a massa levedar, coberta por um pano, durante cerca de duas horas. Entretanto, prepare as carnes em fatias finas. Divida a massa já levedada em 2 porções. Coloque uma porção num tabuleiro untado, espalhe uma camada de carnes e por cima coloque a outra porção. Pincele a superfície com gema batida e leve ao forno até a massa ficar cozida e dourada. Pode servir a bola de carne bem quente, ao sair do forno, ou pode deixar arrefecer e servir fria.

**Nota:** As receitas foram gentilmente cedidas pela **Menina Mariana**, responsável pela confecção das nossas deliciosas ementas.



## Receitas da Escola

### MANJAR DE PRÍNCIPE

Açúcar - 500 gramas

Miolo de amêndoa - 600 gramas

Miolo de pão seco - 60 gramas

Ovos - 6

Canela - q.b.

Põe-se o açúcar com um pouco de água e a amêndoa a ferver durante alguns minutos.

Coloca-se o pão a amolecer num pouco de água, espreme-se bem e junta-se ao açúcar e à amêndoa.

Deixa-se ferver tudo até estar em ponto de pasta, tira-se do lume e juntam-se-lhe as gemas batidas e a canela. Volta ao lume e mexe-se continuamente até cozer as gemas. Põe-se depois num prato e polvilha-se com canela.



## Proposta

No âmbito da disciplina de Práticas de Acção Social, para iniciação do tema "Problemas Sociais", vimos o filme "Páginas de Liberdade", baseado em factos reais.

Uma história sobre jovens vindos de bairros degradados, criados no meio de tiroteios, e de uma professora que lhes dá aquilo de que eles mais precisam: uma voz própria. Todos os dias, naquela escola cheia de violência e tensão racial, a professora travava uma enorme batalha: fazer com que a sala de aula passasse a ter importância, na vida daqueles estudantes.

Embora muito diferentes em termos de raça, todos tinham algo em comum. Dia após dia, tentavam sobreviver à discriminação e aos gangs.

A sala de aula, era o único local onde se sentiam seguros e, com a ajuda da professora, conseguiram contar as suas histórias, ouvir as histórias dos outros e descobriram que tinham vivências muito idênticas.

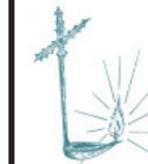
Achei importante vermos este filme, pois percebemos como é difícil trabalhar directamente com as populações vulneráveis. Por outro lado, verificámos que a entrega total a uma causa ou a um projecto é essencial, para que o mesmo se resolva rapidamente e da melhor maneira. Sem dúvida que o trabalho desta professora não foi nada fácil, mas com o seu espírito lutador e com muita esperança, estes alunos conseguiram sair do "beco escuro" onde viviam e encontrar uma saída.

Lúisa Prata - 11.º ano

## Faça você mesmo...



Sugestão da Professora Sandrina Cordeiro.



ESCOLA DE FORMAÇÃO SOCIAL RURAL  
Quinta do Amparo - Marrazes  
2415-525 LEIRIA Tel./Fax: 244855010  
Telemóvel: 914313131  
eisocial.leiria@mail.telepac.pt  
www.efsocialleiria.no.sapo.pt

# OLHAR(ES)

Ano VI - n.º 16 - Março de 2010 - Preço: 0,50 olhares

## EDITORIAL

Eis-nos chegados ao fim de mais uma etapa da nossa vida comunitária/escolar. A caminhada não tem sido fácil para muitos! O tempo também não tem favorecido o clima de energias positivas de que necessitamos para enfrentar os obstáculos que nos surgem, muitas vezes quando menos esperamos.

A chegada da Primavera e das férias poderão inverter esta tendência se soubermos aproveitar também o clima de reflexão que nos tem sido proposto ao longo dessa caminhada. Refiro-me, obviamente, ao tempo da Quaresma que pretende preparar-nos para a grande festa de todo o cristão: a Páscoa.

Nas últimas semanas, foram-nos apresentadas algumas pistas para essa preparação:



afixação de palavras-chave nos placards da Escola, oração no final das refeições e, como culminar de todo um percurso, a caminhada de Loureira a Fátima, terminando com a via-sacra.

Assim, faço votos para que esses sinais – por ínfimos que possam parecer – tenham produzido frutos no íntimo de cada um de nós, a fim de que possamos compreender melhor o significado da expressão “carregar a cruz” rumo à libertação da Páscoa de que se faz eco na página três deste boletim.



Boas férias para todos!

O Director



### SUMÁRIO:

Página 2 - *Percurso e Vivências*

Página 3 - *Reflexões litúrgicas*

Páginas 4/5 - *Actividades/Carnaval*

Página 6 - *Efemérides*

Página 7 - *Artes*

Página 8 - *Culinária /Faça você mesmo*

### Ficha técnica:

Director: Artur Costa

Conselho de Redacção: Professores - Maria Marques, Madalena Costa.

Propriedade da Escola de Formação Social Rural - Quinta do Amparo - Leiria; Tiragem: 100 exemplares



# Actividades

## Desporto Escolar

Novo ano, nova aventura. E preciso dar a conhecer a nossa escola e, para quem já a conhece, é preciso mostrar que ela está viva. Uma forma de o provar é participar em actividades com outras escolas e foi isso que aconteceu com 14 alunas (onze do 10º ano e três do 11º ano).

Pela primeira vez, desde que a escola existe, as alunas foram participar numa prova de corta-mato. O primeiro grande teste foi na Mata dos Marrazes, no passado dia de 20 de Janeiro. Apuradas 6 alunas de cada escalão, era altura de nos deslocarmos até Porto de Mós, onde se realizaria a fase distrital. Com equipamentos novos, lá foram as alunas. Quando chegámos ao local da prova, deparámo-nos com um piso um pouco estranho, pois lama era o que não faltava! As alunas bem tentavam correr, mas era difícil. Com coragem lá chegaram à meta e, quando menos esperávamos, chegou a melhor notícia da manhã: uma das nossas colegas, **Susana Marques**, do 10º ano, ia subir ao pódio, pois tinha ficado em terceiro lugar na categoria de juniores. Da nossa parte aqui ficam os merecidos parabéns para ela, pois conseguiu colocar o nome da escola em grande destaque. Uma manhã que podia ser igual a tantas outras, acabou por ser bem melhor pelo sucesso alcançado.



Carolina Matos e Isabel Ribeiro - 10º ano

No dia 18 de Março, partimos à aventura para o pavilhão desportivo de Porto de Mós para apresentarmos a coreografia da música "Step up 2", que estivemos a trabalhar com a ajuda da professora Sara Brito no Clube de Dança do Desporto Escolar.

O caminho para o pavilhão não foi fácil, afinal os nervos estavam ali ao nosso lado, e a responsabilidade de darmos o nosso melhor e representarmos o nome da escola era enorme. Quando chegámos, ficámos um pouco mais tranquilas, pois era um encontro com outras escolas e o ambiente ajudou na descontração.

Ao anunciarem ao microfone a nossa vez, entrámos em cena e, modéstia à parte, demos o nosso melhor. O júri gostou da nossa apresentação, e a bancada vibrou tanto quanto nós.



Acho que foi uma experiência interessante que voltaríamos a repetir. Foi uma tarde fantástica! No fim de assistirmos às restantes danças, recebemos um prémio de participação para a nossa escola.

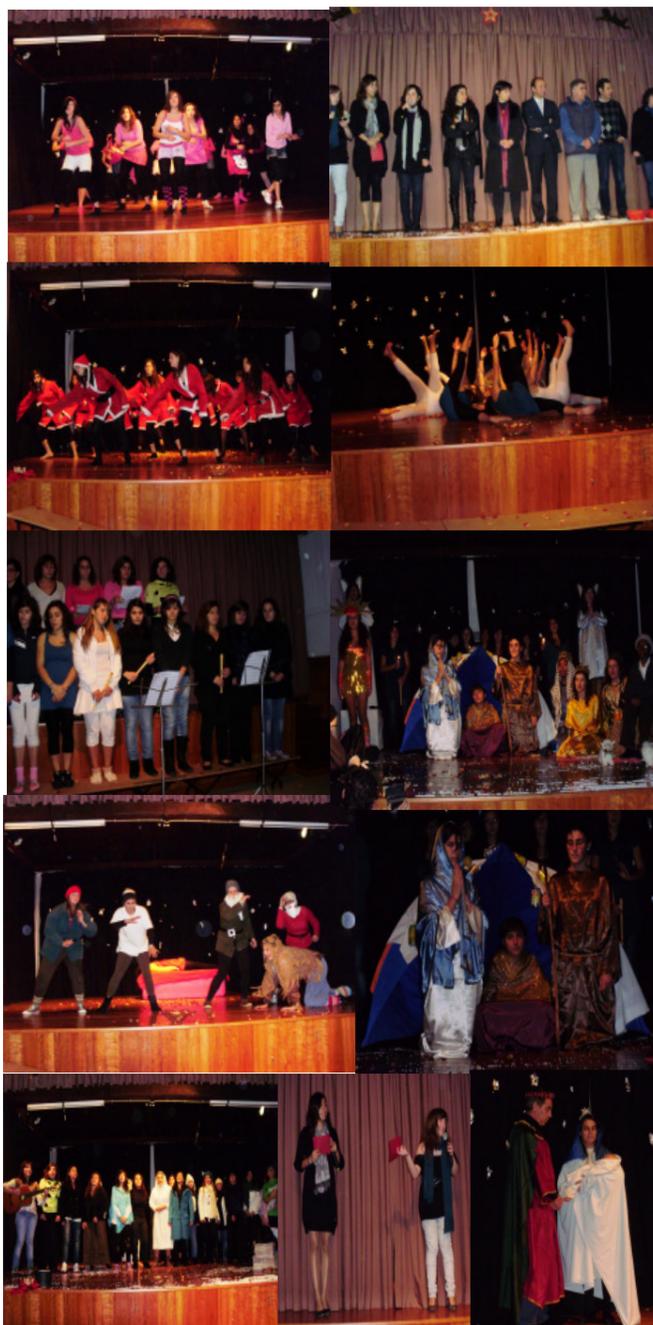
Finalmente, já mais calmas, fomos lanchar e aguardar pelas carrinhas para regressarmos a Leiria.

A caminho de "casa", mais relaxadas, recordámos o quão importante foi para o nosso grupo esta experiência e, com certeza, que para o ano voltaremos a fazer o nosso melhor.

Bruna e Sara Faustino - 10º ano

## Festa de Natal

Apesar de um pouco afastada no tempo, realizou-se como habitualmente a Festa de Natal na nossa Escola com a presença de um grande número de pais e familiares das alunas. Como registo desse alegre momento de convívio, ficam algumas fotografias que também podem ser consultadas no portal da Escola em: [www.efsosocialdeleiria.no.sapo.pt](http://www.efsosocialdeleiria.no.sapo.pt)



## Carnaval



O Carnaval é um período de festas orientadas pelo ano lunar do Cristianismo da Idade Média. O período do Carnaval foi marcado pelo "adeus à carne" ou *carne vale*, dando origem ao termo "Carnaval".

Outrora, durante o período do Carnaval, havia muitos festejos populares. Cada cidade divertia-se a seu modo, de acordo com os seus costumes. No Carnaval moderno, realizam-se desfiles de máscaras, oriundos da sociedade vitoriana do século XIX.

A cidade de Paris foi o principal modelo exportador da festa carnavalesca para o mundo. Cidades como Nice, Nova Orleães, Toronto e Rio de Janeiro inspiraram-se no Carnaval parisiense para implantar as suas novas festas carnavalescas.

O Carnaval português, que foi exportado para as antigas colónias, em especial para o Brasil (por volta de 1723), sempre teve características bem diferentes do de outros países da Europa, sendo mesmo reconhecido, por autores portugueses, como uma festa cujas características principais eram a porcaria e a violência.

O Carnaval de antigamente não era como o de hoje, um desfile de meninas, a dançar com pouca roupa, como no Carnaval brasileiro. (Não podemos esquecer que na altura do Carnaval, no Brasil é Verão, mas em Portugal não, brrrr...).

As pessoas mascaravam-se, pregavam partidas, troçavam das outras pessoas, pois estando disfarçadas, podiam fazê-lo sem serem reconhecidas. Faziam-se "assaltos", o que se traduzia em procurar alguém, em especial (de quem se gostava - ou não) e fazer-lhe a vida "negra", escarnecer dela até se fartar, deixando tudo em desalinho.

O Carnaval de cada terra tinha o seu rei, o Rei Momo, e também uma rainha. Depois, vinha a corte com vários ministros (sempre a fingirem de bêbedos), geralmente homens vestidos de forma ridícula ou de mulher.

Mariana Silva - 12º ano



O Carnaval estava a aproximar-se e, para o comemorar, as alunas da Escola de Formação Social prepararam uma pequena festa.

Começaram os preparativos! A decoração e a boa disposição eram essenciais. Para se entrar no espírito carnavalesco, foi necessário que as alunas se mascarassem, e assim dessem as boas vindas aos convidados.

No dia 11 de Fevereiro de 2010, realizou-se a tão esperada festa. Estiveram presentes utentes de três instituições, todas de valências diferentes: "Os Malmequeres", "A Escolinha" e a "ABEP".

Iniciou-se esta tarde com um pequeno discurso do Director Pedagógico, Artur Costa, seguindo-se uma breve referência explicativa do que é o carnaval.

Cada turma preparou uma pequena apresentação e, pelas reacções dos presentes, foram momentos bastante agradáveis.

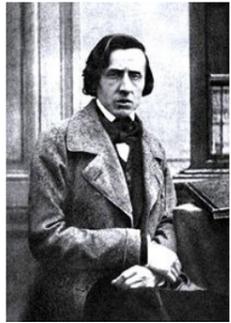
De seguida, deu-se início ao desfile. Cada utente, acompanhado por uma aluna desfilou perante o júri para que este elegeisse o maxi-carnaval, o mini-carnaval e a miss Escola Formação Social. Após este divertidíssimo momento, seguiu-se um baile, no qual toda a comunidade participou.

Esta festa finalizou-se com um lanche partilhado. Para além de ter sido bastante divertido, este tipo de convívios faz com que as instituições conheçam melhor a dinâmica da nossa Escola!

Ana Sofia, Inês, Mara e Salomé - 12º ano



## Efemérides



### Viagem ao mundo dos compositores

Pediram-me que escrevesse um artigo para o Jornal da nossa Escola. Está bem, pensei... Mas sobre o quê? Sobre música, estava mais do que decidido, mas qual o assunto em concreto é que era mais difícil. Depois de algumas consultas e algumas propostas concluí fazer uma viagem pelo mundo dos compositores. Assim este será o primeiro de muitos compositores a que podemos dedicar algumas linhas.

Comecei por escolher Frédéric Chopin, uma vez que este ano decorre a comemoração dos 200 anos do seu nascimento.

Frédéric Chopin, conhecido apenas por Chopin, nasceu em Zelazowa Wola, uma pequena aldeia que faz parte do Ducado de Varsóvia, a 1 de Março de 1810. Teve as suas primeiras aulas de piano com a sua irmã mais velha e mais tarde com a sua mãe. Devido ao seu talento, que desde cedo se revelou, ganhou a reputação de "segundo Mozart" e aos sete anos de idade já tinha composto algumas obras, aparecendo em público como pianista com apenas 8 anos de idade.

Aos vinte anos deixou a Polónia para ir viver em Paris onde fez carreira e foi intérprete, professor e compositor.

A sua música tem um carácter essencialmente pessoal, transmitindo melancolia e tristeza. A sua escrita é diferente da norma clássica, quer em ritmo quer em harmonia e tecnicamente exigente. Toda a sua obra tem o piano como instrumento principal.

Há conhecimento de 264 obras de Chopin, tendo-se perdido alguns manuscritos da sua infância ao longo dos tempos. Das suas composições destacam-se a grande *Valsa em mi menor*, *Valsa em lá menor*, *Valsa em ré bemol maior*, a *polonesa n.º 8*, a *Fantasia de Improviso*, o *Scherzo em si bemol*, o *Concerto em mi menor*, os *Nocturnos*, os *Prelúdios*, a famosa *Marcha Fúnebre*, ...

As suas obras são frequentemente citadas como um dos principais pilares do Romantismo na música Clássica do século XIX. Por outro lado, Chopin foi o primeiro compositor ocidental a incluir na música elementos eslavos. Morreu em Paris a 17 de Outubro de 1849.

Prof.ª Magda Carvalho

### Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher, celebrado a 8 de Março, teve origem em manifestações femininas reivindicando melhores condições de trabalho e o direito ao voto.

Nesta data, um grupo de funcionárias, descontentes com a falta de condições de trabalho, entrou em greve. Não recebiam ordenados iguais aos dos homens, apesar de fazerem o mesmo trabalho. A carga horária era excessiva e sentiam-se discriminadas.

A manifestação foi reprimida de forma muito violenta, as trabalhadoras foram trancadas na fábrica e esta foi incendiada. Cerca de 130 funcionárias foram carbonizadas.

Contudo, só em 1910, numa conferência na Dinamarca, ficou decidido que este dia passaria a ser o "Dia Internacional da Mulher", em homenagem àquelas que morreram pela defesa dos seus direitos. Apenas em 1975, através de um decreto, a data foi oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU).

É necessário que o papel da mulher perante a sociedade se modifique. É importante terminar com os preconceitos que a desvalorizam.

Registo aqui alguns marcos importantes das conquistas das Mulheres ao longo da História: 1788, o político e filósofo francês Condorcet reivindica direitos de participação política, emprego e educação para as mulheres; 1859, surge na Rússia, na cidade de São Petersburgo, um movimento de luta pelos direitos das mulheres; 1865, na Alemanha, Louise Otto, cria a Associação Geral das Mulheres Alemãs; 1901, o deputado francês René Viviani defende o direito de voto das mulheres.

Inês Ferreira - 12º ano

### Dia Mundial da Água

O Dia Mundial da Água foi criado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas. Assim, o dia 22 de Março de cada ano está associado ao "Dia Mundial da Água".

E porquê? Porque se trata de um bem essencial à nossa subsistência. Precisamos dela para viver... É uma fonte de vida!... Se continuarmos a poluir os rios e as suas nascentes, seremos vítimas de uma grande tragédia.

Segundo as estatísticas, o nosso planeta é constituído por 70% de água, mas a quantidade deste precioso líquido, próprio para consumo, isto é, potável, é mínima.

Cada vez mais a sociedade busca o conforto para as necessidades diárias. Na agricultura, a falta de água, em períodos de crescimento de vegetais, pode destruir culturas e na indústria é necessária muita água para obter determinados produtos.

Um sexto da população mundial não tem acesso à água potável. Milhões de habitantes não usufruem de serviços de saneamento básico e muitas crianças morrem em consequência de doenças associadas à falta de água. Devemos adoptar alguns cuidados para que a utilização deste bem seja feita de forma prudente e racional, evitando o desperdício e a poluição.

Deixo aqui algumas sugestões que deverá pôr em prática, tais como: procure regular a quantidade de água do autoclismo, de forma a poupar. Se não consegue baixar a bóia, pode colocar no depósito um objecto que não flutue e os gastos serão reduzidos. Outro truque consiste em não deixar correr a água enquanto escova os dentes ou desfaz a barba, pois abrir e fechar a torneira várias vezes é melhor do que deixar a água correr, sem necessidade. Quando toma banho, feche a torneira enquanto se ensaboa. Prefira o duche ao banho de imersão. Não lave a loiça com água corrente...

Não deixemos que se continue a estragar o meio ambiente, precisamos dele, e a melhor forma é protegê-lo!

Inês Ferreira - 12º ano

### Solidariedade

No início do segundo período, uma colega de turma sugeriu-nos que iniciássemos uma campanha de recolha de tampas, a favor de um menino de 7 anos, Tiago Lisboa Góis, que sofre de Microcefalia do Sistema Nervoso Central. Esta criança, durante a gestação, não se desenvolveu completamente a nível cerebral, nascendo assim com 10% de massa branca no cérebro, o que prejudicou o seu desenvolvimento geral.

Para se mover melhor, este menino necessita de uma cadeira de rodas, que lhe facilite a locomoção.

Esta campanha irá desenvolver-se até ao fim do 3.º período, sendo o resultado desta recolha entregue na festa final de ano lectivo.

Agradecemos, desde já, a colaboração de todos nesta campanha, pois apenas nos é pedido um pequeno gesto que contribuirá para uma causa bem justa. **Hoje é ele, mas amanhã poderemos ser nós.**

Desde já, MUITO OBRIGADO a todos quantos estão a colaborar.

Sofia Gameiro e Tatiana Góis - 11º ano

## REFLEXÕES LITÚRGICAS

### É Páscoa!

A Páscoa é o tema mais difícil e, simultaneamente, o mais belo de toda a Bíblia. Difícil, porque vai contra toda a evidência e qualquer lógica: que um morto torne a viver?... No entanto, se eu acredito, é o tema mais belo, pois percebo que a vida se renova e 'reacende'.



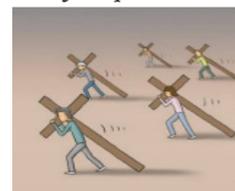
Se sou crente, 'vejo' que a Páscoa me traz a 'salvação', ou seja, tira-me da perdição, das 'águas tumultuosas' que me ameaçam e em que tão facilmente a minha vida se perde. Mas a Páscoa traz também 'redenção', isto é, algo de muito profundo, pois trata-se da transformação: da fragilidade em força, da maldição em bênção, da cruz em glória, da traição em acto de fé, dos meus defeitos em energia nova, da minha fuga em corrida ansiosa para encontrar o 'meu Senhor'.

Santa Páscoa para todos e boas férias.

P. Adelino Guarda

### Carregar a cruz

*Estamos em tempo de Quaresma e muito se fala em cruz. Cada um tem a sua cruz, é uma frase que se ouve muitas vezes. Cada um que carregue a sua, também se ouve.*



*Um dia uns recrutas levantaram-se muito cedo para a corrida, em uniforme de combate. Ao longo do caminho agreste, a dor, o cansaço, a sede começaram a atormentar os jovens recrutas, que faziam um esforço muito grande por correr juntos. Era visível o sofrimento de alguns, pouco habituados a grandes esforços.*

*A um certo momento, no centro do pelotão, um dos soldados já não conseguia seguir o ritmo do grupo. As pernas fraquejavam e ele estava quase a cair.*

*Sem perder o passo, o chefe do pelotão aproximou-se e tirou-lhe a pesada espingarda. O recruta, aliviado desse peso, conseguiu caminhar ao ritmo dos outros. Porém, pouco depois, sentiu de novo um grande cansaço. O colega da sua esquerda, ao ver a situação, tirou-lhe o casco e sem deixar de correr, pô-lo debaixo do braço. Agora podia correr melhor.*

*Um pouco mais além, um dos soldados, ao ver a dificuldade do jovem recruta, disse-lhe:*

*- Dá-me a tua mochila.*

*Ele assim fez e continuou a corrida ao ritmo dos companheiros. E foi assim que o jovem recruta, mesmo sem a espingarda, o casco e a mochila, graças à ajuda dos companheiros solidários, pôde chegar à meta.*

*Jesus Cristo convida os seus discípulos ao esforço de carregarmos os pesos uns dos outros, numa atitude de solidariedade. São as cruzes daqueles que vivem perto de nós.*

*O Cireneu também carregou a cruz de Jesus. Certamente aliviou Jesus naquele caminho de dor.*

*O carregar a cruz é uma exigência da caridade ou amor cristão. Que bom seria que neste tempo, tempo de mudança, cada cristão tomasse consciência desta nobre tarefa.*

Joaquim Lourenço, professor de EMRC

No dia 4 de Fevereiro, na aula de Português, falou-se sobre a vida, ou seja, o modo como podemos encarar os problemas e como superá-los.

Ao ouvir a professora pensei: - Se todos nós aceitássemos que o sofrimento e a dor nos acontecem para nos fazer crescer e amadurecer, seria mais fácil interpretá-los como um alerta...

Sim, porque a vida sem sofrimento não tem valor. São os grandes obstáculos que nos fazem valorizar as pequenas coisas da vida.

A Professora apresentou-nos muitos exemplos que nos fazem reflectir sobre a nossa própria pessoa e perceber o modo como vivemos. A luta e a vontade interior são o melhor remédio para alcançarmos muitas das nossas vitórias.

Como estudámos vários autores que mostram a relação entre viver e sofrer, pudemos perceber que também para eles, a vida não foi, realmente, só alegrias. É preciso saber conviver com momentos menos bons (lágrimas, anseios, angústias), às vezes difíceis de resolver e que nos obrigam a respirar fundo, para os conseguir superar.

Cada vez mais, tenho a certeza de que o ser humano só aprende com a experiência e o testemunho.

Dou graças a Deus porque estou a aprender muitas coisas com algumas professoras. Mesmo que já as soubesse, é sempre bom ouvir e reflectir, até porque me sinto muito bem quando medito. Essas experiências levam-me a ter mais força e vontade de enfrentar todas as barreiras da vida.



Ir. Salomé - 12.º ano

### Uma nova experiência...

Na manhã gélida de quatro de Janeiro, coloquei meus pés ao caminho e rapidamente cheguei à minha instituição, Colégio "A Rampa".

A pressão fazia-se sentir nas minhas pernas que tremiam suavemente.

A novidade e a expectativa eram medonhas... Mas tudo foi superado quando marchei em direcção à porta.

Assim que esta se abriu foram só alegrias. Com o passar dos dias, aquelas inocências foram-me ajudando a aperfeiçoar, proporcionando, deste modo, o meu e o bem-estar delas.

Até ao momento estou a adorar o meu estágio, apesar de ser um trabalho doloroso, mas compensador, visto que decorre em simultâneo com as aulas.

"A vida não vale pelo que é mas pelo que dói".

Neuza Brites - 12.º ano

## PERCURSOS E VIVÊNCIAS

Nos dias 12 e 13 de Março, 17 alunas da Escola, acompanhadas pelos professores Joaquim Lourenço e Artur Costa, realizaram uma visita de estudo a Santiago de Compostela, Espanha, juntamente com alunos de outras escolas da região.

Foi uma visita proveitosa porque, para além da troca de vivências entre os participantes,



pudemos conhecer o património religioso, bem como a tradição associada aos "Caminhos de Santiago". Às 12 horas de sábado, assistimos à Eucaristia e ao célebre "Botafumeiro". Aqui estão algumas imagens que testemunham a nossa presença naquele local.



No dia 18 de Fevereiro de 2010, a turma do 11º ano assistiu a uma palestra subordinada ao tema: "Olhares sobre os Direitos Humanos", orientada pela Dra. Filomena Carvalho, docente na Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) de Leiria.

A conferencista começou por nos mostrar um quadro e propôs que cada uma de nós dissesse o que o mesmo nos sugeria. Para algumas era uma casa, para outras um sol, e até um barco.

Perante tantas opiniões divergentes, a professora perguntou-nos se estávamos preparadas para entrar naquela viagem, e para vestir a camisola dos Direitos Humanos.

Explicou-nos, então, o que representa este conceito. Ficámos a saber que corresponde a um conjunto de direitos de qualquer Homem, com base na solidariedade, na cooperação e, sobretudo, no respeito mútuo.

Descobrimos que, a 10 de Dezembro de 1948, foi proclamada a Declaração Universal dos Direitos do Homem. Nesta sessão aprendemos também que não devemos tratar as pessoas por coisas ou por números, mas sim pelo seu nome, pois elas são mais do que um corpo físico.



Participámos, ainda, noutra actividade que consistia em retirar de um pequeno baú um objecto que teríamos de guardar e não mostrar a ninguém.

No final, concluímos que todas nós tínhamos um mesmo objecto: "o homem-clip". O desafio final era guardar aquele homem, como forma de recordarmos que há muitos seres humanos que precisam da nossa ajuda, isto é, esperam que embarquemos nesta viagem e que vistamos a camisola que nos levará ao destino, rumo à defesa dos Direitos Humanos.

Anabela Parreiras e Sara Monteiro - 11.º ano



A Criança para mim é como uma semente lançada à terra... precisa de ser regada e cuidada. É uma fase muito importante da vida, durante a qual se estrutura o seu desenvolvimento físico e psicológico.

A criança é como uma planta que necessita de todos os pequenos cuidados: podar, tirar as ervas, adubar, regar... para poder crescer e dar bons frutos para a sociedade.

A criança é como um jardim cheio de flores que transmite alegria, harmonia e beleza à alma de uma pessoa adulta. É um ser com uma simplicidade natural, uma candura admirável.

Ser criança é uma fase muito bonita da vida, uma fase de grande simplicidade e de amor. A criança ensina-nos muitas coisas.

Por isso, dizemos: "Minha criança, meu Mestre!", procurando dar voz à criança interior que existe em cada um de nós.

Ir. Salomé - 12.º ano

## Testemunho

Em pleno início do 12º ano a agitação já se fazia sentir. As dúvidas, as incertezas, os medos eram inúmeros. O futuro parecia, mais do que nunca, duvidoso. Grandes decisões esperavam por nós. Era real... e tudo estava em jogo. A única certeza que ambas tínhamos era a de querer prosseguir os estudos. Mas aí, tudo parecia ainda mais incerto, qualquer decisão tinha de ser muito bem ponderada e o medo de nos arrependermos estava sempre presente.

Apesar de acharmos o curso de Educação Social um percurso mais facilitado, enfrentámos algumas dificuldades na escolha. Uma delas, o facto de só o exame de Português nos possibilitar o ingresso no Ensino Superior, outra, dizia respeito ao ambiente familiar a que estávamos habituadas na escola e à proximidade entre professores e alunas. Nesta nova aventura, iríamos embarcar sozinhas e sentir-nos-íamos mais inseguras.

Porém, o facto de irmos para um Instituto Politécnico, onde não somos vistos como meros números, mas sim como alunos, e onde as relações interpessoais são mais fortes do que numa Universidade, tornou o processo de integração muito mais fácil!

Os cursos que escolhemos (*Educação Social Gerontológica e Terapia da Fala*) contemplam, na sua essência, o relacionamento com os outros. Nesta perspectiva, o curso de Educação Social que frequentámos na Escola dos Marrazes, tornou-se uma mais-valia. O ambiente de estágio que aí vivemos, as matérias abordadas, nomeadamente na disciplina de Psicologia, ajudaram-nos muito, visto que tudo o que estudámos até agora é um resumo do que aprendemos ao longo dos três anos.

Já passou um semestre, os resultados foram superiores às expectativas. Arrependimento?! Nem vê-lo...

Gostaríamos por fim de deixar um conselho a todas as alunas: "Para ser grande, sê inteiro/Nada teu exagera ou exclui./ Sê todo em cada coisa. Põe quanto és/ No mínimo que fazes./ Assim em cada lago a lua toda/ Brilha, porque alta vive." Ricardo Reis.

Daniela Vieira e Eva Carreira (finalistas 2008-09)

## ARTES

### TEATRO

Episódios da Vida Romântica

### Máscaras da Ásia



as máscaras.

Em cada sala estava representado um país. Aí, uma aluna lia uma pequena introdução sobre o mesmo e sobre as suas máscaras. Passámos pelas da Índia que vêm de uma tradição muito diversificada e são utilizadas por dançarinos e actores que incarnam deuses e seres sobrenaturais, em vários géneros teatrais populares e *performances* rituais. Continuámos até à Indonésia, que possui um variado repertório de teatros dançados e mascarados, que resultavam de influências de diferentes culturas e religiões praticadas no arquipélago. De seguida, "fomos" para a China onde o rosto e a coifa (touca) das máscaras do Dixi são esculpidos numa só peça de madeira. Seguimos para o Japão e aí usavam-se máscaras em três *performances*: nos festivais, nas danças de Bugaku e no teatro Nô. No Sri Lanka existem dois tipos de máscaras. São utilizadas em duas *performances* rituais com danças mascaradas (Natima, ou seja, as máscaras de Yakun e de Kolam). Prosseguimos para o Tibete, onde também existem dois tipos de máscaras: as das danças religiosas dos Lama que são designadas por Cham e as máscaras do teatro designadas por Laico Lhama.

A professora propôs às alunas escolherem uma máscara e desenharem-na.

Terminada esta tarefa, algumas viram um pequeno filme sobre o vestuário asiático. A visita foi muito interessante.

Como corolário desta visita, as alunas criaram, na aula, estes modelos originais de máscaras (em telhas), utilizando materiais que já não seriam aproveitados, sobras do restauro do palacete da Escola.

Sara Costa - 10º ano



No dia 17 de Março, a turma do 11º ano dirigiu-se ao Teatro Miguel Franco, para assistir à representação da obra «Os Maias», de Eça de Queirós. Este romance, para além da história de uma família, retrata também os ambientes característicos da época romântica da sociedade lisboeta do século XIX.

A representação desta peça tem como objectivo uma melhor contextualização da obra, a compreensão do ambiente e da sociedade burguesa de então. Pudemos conhecer as personagens Carlos da Maia, João da Ega, Maria Eduarda, Dâmaso, Castro

Gomes, os Gouvarinhos, apenas com três actores em palco. Estes, com uma simples troca de vestuário, desempenhavam vários papéis, associando-lhes o humor e a ironia, características da escrita queirosiana.

As alunas gostaram do espectáculo, pois os actores conseguiram cativar o público, respeitando o essencial da obra, ao mesmo tempo que interligavam a sátira à realidade actual.

Em suma, esta representação foi bastante motivadora, visto que a interacção dos actores com o público foi óptima, contribuindo assim para uma melhor compreensão da obra.

Sofia Gameiro e Tatiana Góis - 11º ano

No passado dia 21 de Fevereiro de 2010, assisti, em Santa Eufémia, a uma representação teatral interpretada pela professora de Expressão Dramática da nossa Escola, professora Sandrina, com outros dois actores.

Esta peça infantil tinha como título "Bom Dia, ao Amanhecer". A mesma conta que, num dia cinzento, nasce uma encantadora rosa num escritório a qual conhece dois amigos: a vela e o papel. Existem várias peripécias ao longo da história: a rosa que quer conhecer o dia, o papel que quer contar o seu processo desde que a árvore é cortada até se tornar numa folha branca e a vela que quer ser apagada para que a sua imagem não desapareça.

Há uma aventura entre os três amigos. O papel possui uma lei que decreta que as árvores sejam todas cortadas, mas afirma não pretender matar os "pais". Então a vela apaga o que está escrito no papel e a rosa, com as suas gotas de orvalho, lança-as para que o papel não se queime.

O senhor que trabalhava nesse escritório, era um homem carrancudo, "cinzento". Porém, a partir do momento em que o homem se apercebeu de que a lei não estava escrita no documento, e após uma boa noite de sono, acabou por conseguir gritar: "BOM DIA!"

Foi uma peça interessante, gostei de ver, é adequada para os mais pequenos. Também gostei da prestação da professora de Expressão Dramática, não a imaginava a representar com tanto profissionalismo.

Inês Ferreira - 12º ano

