



Ecoss da Via-Sacra

Ano XCVII - N.º 3 Dezembro / 2005 Preço: 1 Mocho



Índice

página

Editorial	3
Notícias do Colégio	4
Entrevista com	9
Espaço para a Escrita	11
Na Rota do Património	12
Coisas da Física e da Química	15
Um Olhar sobre	16
9.º Ano... e Agora?	20
Mergulhar nos Livros	21
Sítio em Destaque	23
Hora do Recreio	24
Uma Questão de Saúde	26
Agora Falam os Pais	27
“Echos” do Passado	30
Recordando	31

Agenda de Actividades

16 de Dezembro

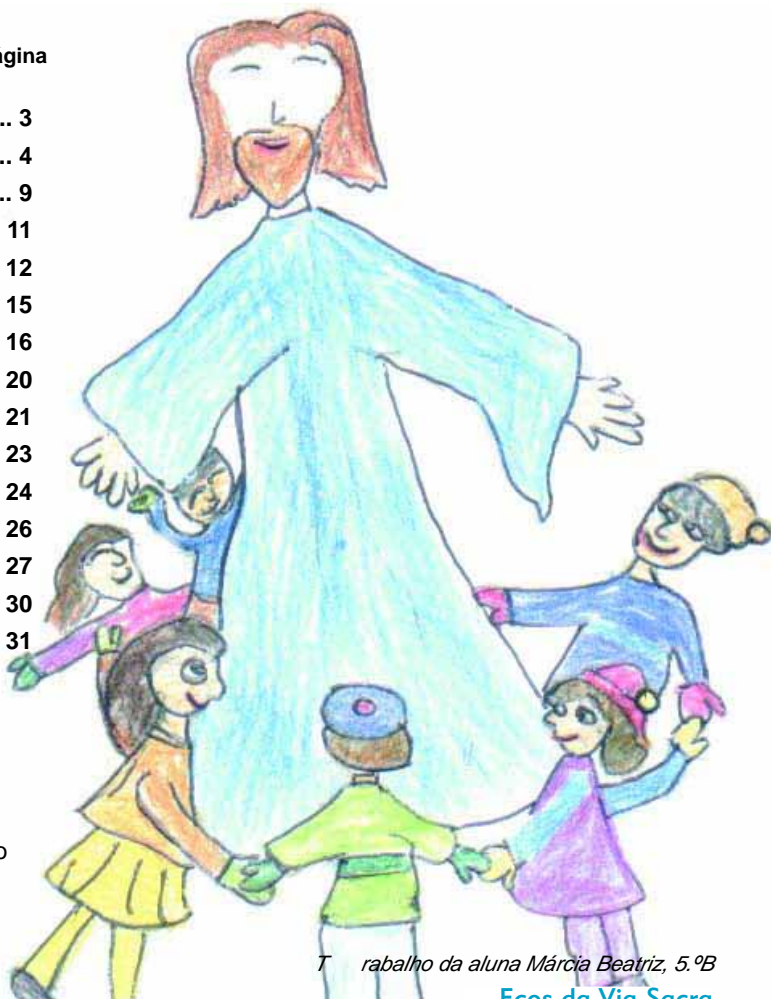
Festa de Natal

Eucaristia

– 11.00 horas, Igreja do Seminário
Mãe de V

Sarau de Natal

– 14:30, Auditório do Centro
Pastoral Diocesano



Trabalho da aluna Márcia Beatriz, 5.ºB

Ecos da Via-Sacra

Ano XCVII – N.º 3 Dezembro/2005

Periodicidade Trimestral

Director: P.º António Pereira Felisberto

Director de Redacção: Prof. Nélson Marques

Redacção: Clube de Jornalismo

5.º B: Jaime Sousa

5.º C: Diogo Almeida, Miguel Areias

6.º A: Jorge Lopes

6.º B: Ana Assis, Mariana Mercatelli

6.º C: Ana Fernandes

7.º B: Pedro Carvalho, Bruna Matos, Inês Tavares

Direcção Gráfica: Prof.ª Carla Pinto

Impressão

NOVELgráfica

Rua Capitão Salomão, 121-123

Viseu

Tiragem 800 exemplares





Desafios do Natal

“Conheceis bem a bondade de Nosso Senhor Jesus Cristo que, sendo rico, se fez pobre por vós, para vos enriquecer com a sua pobreza.”(2.ª Cor. 8, 9)



S. Paulo apresenta aos Coríntios o exemplo dos cristãos da Macedónia que, embora a braços com uma extrema pobreza, se mostraram muito generosos para com a comunidade de Jerusalém, então em dificuldades, e exorta-os à partilha.

Segundo o Apóstolo, está em causa a necessidade das comunidades e ainda a fidelidade e o amor a Jesus Cristo que “sendo rico, se fez pobre”.

O Natal é a máxima concretização da vontade de Deus de elevar o ser humano da sua indigência e da sua pobreza à realização plena, participando da totalidade do Infinito que tudo partilha com o Homem.

A época natalícia que se aproxima pode ser mais um momento oportuno para acolher os **“desafios”** que a **“Pobreza”** nos coloca, não ter medo deles, e decidir energicamente uma reacção positiva contra todas as suas formas, particularmente contra a fome e a miséria que matam ainda hoje tantos milhões de pessoas.

Aos alunos, pais, professores e a toda a comunidade educativa do nosso Colégio lembro aqui alguns **desafios** que a **pobreza** nos lança (é o tema que escolhemos para este anos lectivo):

- participar, trabalhando e estudando para termos cada vez mais um ensino de qualidade; aqui se insere o esforço de todos na construção do nosso Pavilhão Polidesportivo;
- aproveitar todos os meios que temos à nossa disposição para que o ensino-aprendizagem, no Colégio da Via-Sacra, possa fazer de todos os alunos homens e mulheres competentes, com saber e sabedoria, com vontade e com valores que lhes permitam empenhar-se no desenvolvimento sustentável do nosso mundo, sem os desequilíbrios norte-sul e este-oeste;
- que o nosso Colégio facilite, desde já, a prática da partilha e da solidariedade.

Este é o jeito de Jesus Cristo, que Ele nos quis trazer ao nascer em Belém!

A todos um Santo e Feliz Natal!

P.º António Felisberto
Director do Colégio da Via-Sacra

DIA DO COLÉGIO



No passado dia 7 de Outubro, sexta-feira, celebrámos o Dia do Colégio. Como sempre, passaram-se momentos especiais e divertidos. Monotonia é uma palavra que certamente não condiz com este dia, em grande parte por causa dos nossos professores que preparam inúmeras actividades onde pudemos participar. De manhã, logo cedo, dirigimo-nos às respectivas salas, onde dialogámos com os nossos professores. Aos *caloiros* falaram sobre a história do Colégio, desde a sua fundação até aos dias de hoje. Os alunos dos restantes anos exploraram, discutiram e fizeram sugestões à proposta de Projecto Educativo do Colégio da Via-Sacra. Depois deste momento de reflexão, seguiu-se a já tradicional fotografia nas escadas da entrada principal. Cerca das 10 horas, juntámo-nos nos espaços do recreio e deslocámo-nos a pé para a Igreja do Seminário, onde celebrámos a Eucaristia.

Depois do almoço, iniciaram-se as diversas actividades desportivas, onde se incluiu o jogo entre os professores e os alunos. Estes, infelizmente, perderam. Força, pessoal! Vai haver mais oportunidades! Para além do desporto, decorreram um *Karaoke*, um atelier de artes e a exibição de filmes. No final do dia, chegou o merecido lanche.

Inês Tavares e Bruna Matos, 7.º B (Clube de Jornalismo)



No dia 2 de Novembro, os nossos professores de Inglês organizaram um dia muito divertido e, como não podia deixar de ser, assustador!

Todos estávamos desejosos para que este dia chegasse, pois há algum tempo que pensávamos no nosso traje e planeávamos as abóboras. Esta tradição, oriunda dos Estados Unidos, cumpre-se na noite de 31 de Outubro. Na nossa Escola, festejámos um pouco mais tarde, mas nem por isso perdeu a piada. No intervalo da manhã, participámos na feira do Halloween, onde se podiam comprar porta-chaves, marca-livros, bolos, maçãs doces, entre outras coisas...

Durante a tarde, tiveram lugar no recreio as actividades. Em primeiro lugar, aconteceu o concurso das abóboras, que se revelou uma tarefa complicada para os júris, pois havia abóboras muito engraçadas e originais. Parabéns para a Anna do 5.º A, para o André Pinto e João Bernardino do 6.º A e para o Paulo do 6.º C, que venceram o concurso. De seguida, desfilaram bruxas, feiticeiros e monstros maléficos, que assombraram o Colégio durante aquela tarde. Os bruxos mais bem trajados foram o Diogo do 6.º A, a Inês e a Carolina do 5.º A. Por último, o divertidíssimo jogo do fio de gomas provocou imensas gargalhadas de todos aqueles que assistiam. Os jogadores, com os

HALLOWEEN

Magusto do Colégio



olhos vendados e as mãos atrás das costas tinham de conseguir descobrir e comer as gomas que estavam penduradas num fio.

Para o ano esperamos que o halloween seja tão ou mais divertido quanto este...

*Ana Fernandes, 6.º C
(Clube de Jornalismo)*

No dia 11 de Novembro, cumpriu-se a tradição e comemorou-se o dia de S. Martinho.

Nos intervalos das aulas, foi exibida na Biblioteca uma apresentação em *power point*, alusiva à vida de S. Martinho e à importância da castanha no modo de vida das gentes de outros tempos. O Magusto teve início à tarde, depois das aulas, com o contributo do ABC do Teatro, que representou a peça "O Velho Castanheiro". Os actores foram o Nuno Loureiro (Lenhador) e o Bruno Rodrigues (Aranha) do 6.º B; a Inês Marques (Castanheiro) e a Ana Fernandes (Caracol) do 6.º C; a Ana Carvalho (Formiga) do 5.º C; e o Jaime (Verme) do 5.º B. Seguiu-se a distribuição das castanhas e o lanche, sempre muito saboroso. A festa, para satisfação de todos, terminou no ginásio com um divertido *karaoke*. Como acontece todos os anos, os alunos tiveram a oportunidade de enfarruscar não só os seus colegas, mas também os seus professores. Alguns funcionários, inclusive, não se livraram desta brincadeira.

Tratou-se de uma tarde muito alegre, passada em convívio, que serviu para fugir um pouco à rotina do dia-a-dia das aulas.

Ana Fernandes, 5.º C; Jaime Sousa, 5.º B; Pedro Carvalho, 7.º B (Clube de Jornalismo)



Uma tarde entre militares



No dia 19 de Outubro, nós, os jornalistas do Colégio, tivemos a oportunidade de visitar e ficar a conhecer por dentro o quartel do Regimento de Infantaria 14 de Viseu.

Depois de uma pequena palestra com o comandante na escadaria da entrada do quartel, dirigimo-nos para a messe de oficiais, o edifício principal, onde visitámos o museu. Na entrada, lado a lado, encontravam-se as estátuas de D. Nuno Álvares Pereira, o patrono da Infantaria portuguesa, e Viriato, o chefe dos Lusitanos, escolhido para representar o Regimento de Infantaria da nossa cidade. Nessa altura, quando o nosso guia perguntou qual tinha sido a célebre batalha onde o Condestável Nuno Álvares Pereira se notabilizara, o Jorge Lopes do 5.º A, no meio do silêncio de um grupo de alunos composto por várias escolas, responde com segurança: “Batalha de Aljubarrota”. Todos orgulhosos, demos-lhe os parabéns e dissemos: “Boa, Jorge, é isso...”

Lá dentro conhecemos o estandarte do regimento. Este é composto por cinco cabeças de águia decepadas que simbolizam os cinco generais romanos derrotados por Viriato. Cada uma delas é envolta numa víria, objecto dourado, em forma de anel que só Viriato, enquanto líder dos Lusitanos, podia usar nos seus braços. No museu, pudemos apreciar quadros e fotografias da participação de Portugal na 1.ª Guerra Mundial, medalhas e condecorações, equipamento militar de

várias épocas históricas, como armas e fardas. Depois dirigimo-nos para o campo de treino, onde se encontravam veículos militares, as famosas *Chaimites*. Foi muito divertido andarmos naqueles carros feitos de ferro e aço, apesar de serem muito desconfortáveis e apertados. Para uma voltinha de alguns minutos, tudo bem. Mas uma hora ali dentro, nem pensar! Seguidamente, visitámos o ginásio, o refeitório, o campo de tiro e a piscina. Para terminar, passámos à secção dos fardamentos, onde dois militares nos explicaram quais as armas que habitualmente usam, bem como todo o equipamento por que é composto a farda de combate. Ficámos a perceber como é que um soldado consegue passar mais de um dia em completa autonomia. Para além disto, pudemos ainda ver a farda especial que é usada em caso de ataque químico ou biológico e tomámos conhecimento de todas as precauções e procedimentos a tomar num cenário desta natureza.

No final, todos concordávamos que a visita tinha valido a pena, pois, a partir daquele dia, ficámos a conhecer a importância da acção do exército em vários acontecimentos decisivos, ao longo da história do nosso país, bem como a reconhecer o seu importante papel na actualidade.

*Jorge Lopes, 6.º A; Pedro Carvalho, 7.º B;
Jaime, 5.º B (Clube de Jornalismo)*



Clube de Natação



Importância da Natação

A natação é importante para o desenvolvimento físico e psicomotor da criança, uma vez que desenvolve a capacidade respiratória e melhora a circulação sanguínea. É considerada um dos exercícios mais completos na actualidade, a ponto de exceder o simples divertimento ou a prática desportiva, para ser utilizado com finalidades terapêuticas.

A natação é um acto que foi aprendido pelo homem através do instinto ou observando os animais.

O Clube de Natação do Colégio teve início no ano lectivo anterior, sob orientação do professor João Mota. Este

Clube não tem como objectivo o desenvolvimento do desempenho desportivo dos alunos na modalidade. Pretende, sim, primeiro que tudo, proporcionar aos alunos um tempo de divertimento, convívio e companheirismo entre todos. Sendo assim, os objectivos são os seguintes:

- Estimular o gosto e o prazer pelas actividades aquáticas;

- Conhecer e adoptar hábitos e regras de comportamento, com participação activa em todas as tarefas e integração plena no grupo, respeitando os colegas,

professores e recursos materiais;

- Desenvolver de uma forma global e harmoniosa os alunos, tendo sempre como referência uma elevada variação na coordenação de movimentos aquáticos;

- Desenvolver uma preparação física de base e multilateral;

- Conhecer as diferentes técnicas de nado, tal como os seus principais aspectos regulamentares;

- Conhecer e adoptar hábitos e regras de higiene compatíveis com a prática da natação.



Que opinião deste clube têm alguns dos nossos pequenos nadadores?

Maria Manuela, 6.º A

“Eu acho que o Clube de Natação no Colégio é importante, porque fornece aos alunos que não sabem nadar a oportunidade de aprenderem.”

João Araújo, 5.º A

“Eu considero importante a existência do Clube de Natação, pois é importante praticar desporto. Este contribui para crescermos saudáveis.”

Fair Play

Futebol, um grande espectáculo

Na minha opinião, os jogos de futebol são um grande espectáculo. Este tão praticado e famoso desporto proporciona-nos momentos muito agradáveis, bem como momentos por vezes bastante infelizes. Contudo, não sou das pessoas que desespera quando a minha equipa perde. Mas é evidente que fico muito satisfeito quando sai vitoriosa do desafio. Gosto



particularmente dos jogos entre selecções, pois nesses momentos posso examinar os maiores craques em acção. Aprecio também o barulho dos estádios quando estão completamente cheios, a exaltação e a emoção dos espectadores. Algumas das cenas protagonizadas pelos adeptos mais fanáticos são hilariantes, outras nem por isso. Por vezes, o futebol dos nossos dias torna-se muito violento, pois repetidas vezes os jogadores praticam agressões. Vejamos, por exemplo, o jogo entre as selecções da Turquia e da Suíça, que terminou com cenas muito pouco dignas. O pior é que não são só os jogadores que se agredem, mas também os adeptos que protagonizam acontecimentos bem piores. São exemplo disso os comportamentos dos *hooligans* europeus e aqueles acontecimentos nos estádios da América do Sul que já se tornaram vulgares. Eu não consigo entender as mortes nos estádios... Contudo, continuo a achar o futebol um desporto divertido.

João Ferreira, 7.º B



Av. Cidade de Aveiro, Lt 13 R/C Dto, Post.-Fr-F - 3510-720 VISEU
Tel.: 232 41 89 38 - Fax: 232 41 89 39 - Tlm.: 932 41 89 38
E-mail: franaseguros@nsl.pt

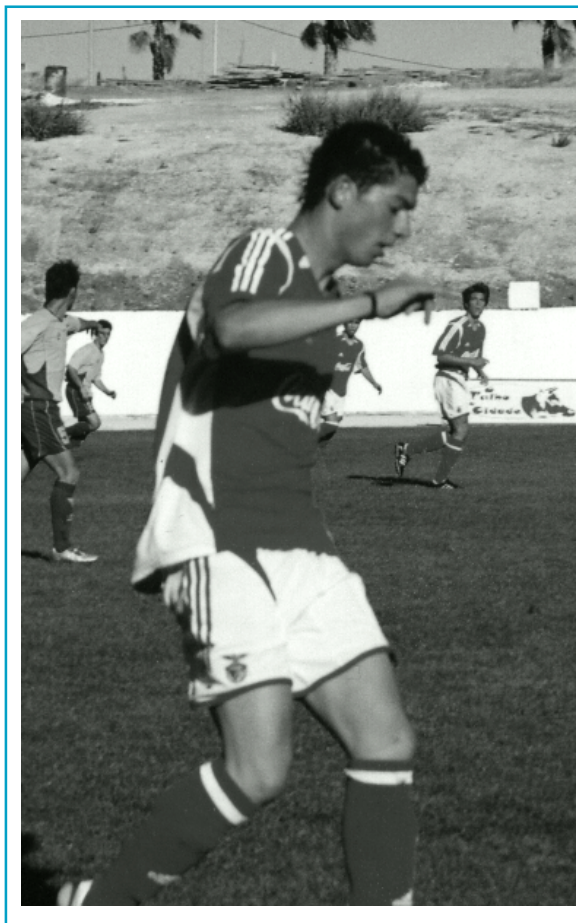
Agente Principal  ZURICH

viseu mat
Materiais para construção

Telef - 232 951 299
Telem - 918 681 170

Quinta das Bolças
Pindelo Silgueiros - VISEU

Fábio Santos



Fábio Manuel Matos Santos, antigo aluno do Colégio, encontra-se com 17 anos a viver o sonho de representar um grande clube. Natural da aldeia de Oliveira de Baixo, freguesia de Bodiosa, nasceu para o futebol nas escolas do Clube Académico de Futebol, onde realizou toda a sua formação desportiva até ser chamado, no presente ano, para representar a equipa júnior do Sport Lisboa e Benfica. A sua formação escolar dos segundo e terceiro ciclos, depois de passar pela escola primária da sua terra natal, fê-la na cidade de Viseu, no Colégio da Via-Sacra, onde passou cinco anos, do 5.º ao 9.º ano de escolaridade. Encontra-se neste momento a frequentar o 12.º ano na área científico-natural, no Externato Álvares Cabral, provando que é possível praticar desporto sem perder de vista os estudos. Quem o conhece fala dele como um miúdo alegre, muito amigo do seu amigo, nada conflituoso, ou seja, que sabe estar. Foi por causa destas qualidades, e para ele sentir que o Colégio está com ele, que a Ecos o escolheu para esta entrevista. Muito obrigado, Fábio, pela tua disponibilidade e simpatia. Força!

9

Ecos da Via-Sacra - Como surgiu a oportunidade de integrares a equipa de juniores do Sport Lisboa e Benfica?

Fábio Santos - A oportunidade surgiu quando me chamaram para os treinos de captação. Claro que dei tudo para agarrar esta oportunidade. Os treinos correram-me bem e consegui entrar neste grupo de trabalho.

EV - Encontras-te neste momento a viver um sonho. Alguma vez imaginaste a ida para um grande clube?

FS - É verdade. Estou a viver um sonho de criança. Sempre sonhei em representar um grande clube, sempre foi a minha grande ambição e, felizmente, consegui alcançá-la.

EV - Como está a correr a integração no clube e a ida para uma nova cidade?

FS - A integração no clube processou-se com alguma facilidade, porque encontrei um bom grupo de trabalho. Quanto a Lisboa, senti a mudança e tive alguma dificuldade, pois trata-se de uma grande cidade. Neste momento, já está superado.

EV - Como foi deixar a tua família, os teus amigos e a tua terra?

FS - Foi complicado partir para longe das pessoas que amo, mas têm de se fazer sacrifícios. Esta oportunidade foi tudo o que eu sempre quis. Tudo se ultrapassa.

EV - Descreve-nos o teu dia-a-dia. Como concilias o futebol com a escola?

FS - O meu dia-a-dia é muito repetitivo. Levanto-me de manhã para treinar e à tarde vou para a escola. Depois, janto e vou descansar, para no dia seguinte encarar mais um dia com força.

EV - Adaptaste-te bem à tua nova forma de vida?

FS - A adaptação foi relativamente fácil, apesar de todos os obstáculos com que nos deparamos no dia-a-dia.

EV - Em que posição jogas? Como te consideras enquanto jogador?

FS - Eu jogo em qualquer lado da defesa e também, por vezes, desempenho o papel de centro-campista. Por isso, considero-me um jogador polivalente.

EV - Tens algum ídolo especial do futebol em que te revejas? Porquê?

FS - Não, não me consigo rever em ninguém.

EV - Tens certamente a consciência de que a carreira de um jogador de futebol é relativamente curta. Pode acontecer alguma lesão ou um contratempo... Que projectos tens para além do futebol?

FS - Tenho outros projectos para além do futebol, pois pretendo entrar na faculdade no curso de Desporto. Por outro lado, possuo um gosto enorme pela música. Gostaria imenso de alcançar algo mais no mundo musical. Quem sabe...

EV - Que recordações guardas dos tempos que passaste no Colégio da Via-Sacra?

FS - Do Colégio da Via-Sacra guardo muitas e boas recordações. Foram tempos de grande amizade e convívio. Pelo Colégio nutro um sentimento de grande amizade.

EV - Qual a mensagem que queres deixar aos teus colegas do Colégio?

FS - Aconselho-os a lutarem sempre por aquilo que desejam. Com entrega e trabalho, de certeza que as oportunidades vão surgir, tal como aconteceu comigo.

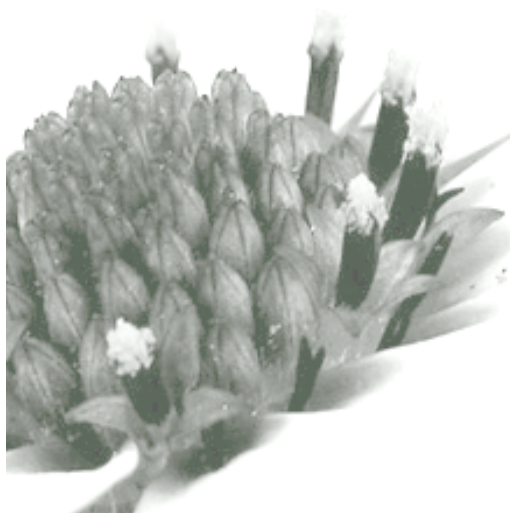
Pedro Carvalho, 7.º B



A Desportiva Viseense, Lda

Artigos para Desporto

Lojas:	DESPORTIVA II
Av. Alberto Sampaio, 58-61	Rua Direita, 98
Telef. 232 437 208	Telef. 232 435 174
3510-030 VISEU	3500-115 VISEU



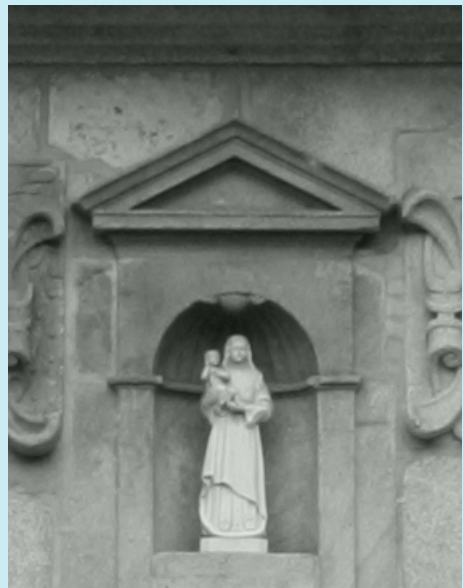
Não consigo deixar de pensar
 No que virá a seguir à vida.
 O que será? Será como um sonho?
 Não sei! Mas gostava de fazer
 Algumas coisas antes de morrer.
 Gostava de descobrir mais, saber
 O que há no mundo. Vou descobrir!
 Cumprir o meu sonho, abrir uma arca
 E ver com os meus olhos o destino
 carimbado,
 Ver o futuro, ver as minhas esperanças...
 Enfim, não sei o que será!
 Vou ter de pôr na minha memória
 Que a vida é curta e só passa de uma
 ilusão.
 Uma ilusão com tristezas e alegrias,
 Que marcarão sempre o nosso coração,
 Ou também um jogo perigoso...
 Será? Será ...
 Tenho muitas dúvidas,
 Mas gosto de saber gritar: “Vida!”

Cátia, 5.º A



Maria Carolina, 9.º B

Capela da Nossa Senhora da Vitória



um exemplar do Renascimento em Viseu, tal como reflecte a história da cidade.

A localização da Capela da Nossa Senhora da Vitória não era a actual, ela fazia parte do Convento de Santo António dos Capuchos, na qual esteve sediada a Ordem Terceira de São Francisco, quando, em 1739, os cônegos da Sé a entregaram à Ordem Terceira de São Francisco, que acabou por ser expulsa em 1834.

Actualmente, a capela situa-se no interior do Parque Aquilino Ribeiro, tendo sido transportada pedra a pedra para este local, aquando da demolição do Convento de Santo António dos Capuchos, sem nunca mais ser esquecida, após o regresso dos Frades Franciscanos para Viseu.

Turma do 6.ºC

Datada do século XVII, foi mandada construir pelo Cônego António Cardoso de Almeida Abreu em 1605, ou seja, no período da União Ibérica.

Esta capela foi construída como signo da vitória dos viseenses que lutaram contra grupos separados das tropas castelhanas, que, após a Batalha de Aljubarrota, entraram em Viseu matando e pilhando. Como reacção a esta crueldade, os viseenses expulsaram-nos. Em memória a este facto, foi construída uma capela à Senhora da Vitória.

Reconstruída em 1635, a capela, de planta quadrangular, é decorada com colunas coríntias, um campanário de um só sino, um nicho (no qual se encontra uma pequena imagem da Virgem com o Menino, no meio de um frontão triangular), entre brasões heráldicos dos Cardoso e Almeidas e dos Abreus e Costas. O tecto é coberto por antiga telha portuguesa. A capela tem uma legenda sobre o lintel da porta, onde está inscrito o ano da sua fundação e o nome do seu fundador. A capela constitui





Parque Aquilino Ribeiro

Espaço verdejante no coração da cidade de Viseu, pertenceu, em tempos, à medieval Quinta de Massorim, tendo esta, mais tarde, sido doada, passando para a posse dos Franciscanos. O parque passou a corresponder a uma parte do Convento de Santo António dos Capuchos.

O espaço foi concedido à Câmara Municipal de Viseu, em 1838, quatro anos após terem sido extintas as ordens religiosas, com a finalidade de desenvolver viveiros de árvores e horta botânica.

O Parque Aquilino Ribeiro, também conhecido como Parque da Cidade, situa-se no centro de Viseu, entre o Rossio e a Escola Secundária Alves Martins (antigo Liceu Nacional de Viseu). O Parque, como o conhecemos hoje, foi desenhado há cerca de 50 anos pelo arquitecto António Viana Barreto.

Quando em 1955 o quartel de Infantaria 14 (que funcionou nas instalações do Convento de Santo António dos Capuchos) foi demolido para permitir a abertura da Avenida 25 de Abril, antiga Avenida Salazar, Viseu passou a dispor de um espaço verde público de grande beleza, designado até 1974 de “Parque da Cidade”. Actualmente é denominado “Parque Aquilino Ribeiro”, em homenagem ao escritor de Soutosa.

No Parque, um dos locais de referência para quem visita Viseu, podemos apreciar uma grande variedade de espécies de plantas e árvores, tais como o azereiro, cuja madeira é utilizada na construção de bengalas, a giesteira, a tília, a cevadilha, assim como um lago, que, há pouco mais de uma década, era *habitat* de lindos e admiráveis cisnes, uma esplanada, um parque de baloiços e escorregas, uma biblioteca infantil, delícia de tantas crianças, e um vistoso relvado, preenchido com bancos de madeira em apreciável número.

O Parque é um importante espaço de lazer e convívio para os viseenses e para todos os que o visitam, sendo, de igual modo, local de numerosas actividades culturais, recreativas, musicais e desportivas, além de outros eventos, como a Feira do Livro ou a Festa das Freguesias, aquando das festas da cidade, em Junho.

O Parque Aquilino Ribeiro é um dos muitos espaços verdes dispersos pela cidade, contribuindo para o título de “Viseu, Cidade Jardim”.

Presentemente, a Câmara Municipal de Viseu, em cumplicidade com os viseenses e o arquitecto que projectou o Parque, está empenhada na sua requalificação, de modo a adaptá-lo ao sentir e ao querer dos nossos dias, mas mantendo a beleza de sempre.

Filipe Ermida, 6.ºC

Em 1849, o Liceu de Viseu dá início ao seu funcionamento em instalações do Seminário Diocesano, onde permanece até 1868, estando o seu espaço confinado a duas salas, por concessão do Bispo D. José Joaquim de Azevedo e Moura.

No ano de 1868, o Bispo D. António Alves Martins, para resolver um problema espacial, autorizou que ele se instalasse no Paço dos Três Escalões, actual Museu Grão Vasco, mas as dificuldades persistiam. Graças à acção do Bispo D. António Alves Martins, o Liceu foi elevado à primeira categoria, ou seja, foi-lhe conferida a possibilidade da realização de exames nacionais.

Ainda no século XIX, mais precisamente em 13 de Julho de 1898, foi elevado à categoria de Liceu Central, o que lhe permitiu ministrar o curso secundário completo, estando a direcção do Liceu confiada a um Reitor.



Entre 1922 e 1948, o Liceu funcionou no edifício do antigo “Colégio de Sacré Coeur”, que, depois de ser Liceu, se tornou Escola do Magistério Primário e é actualmente a Escola Superior de Educação de Viseu.

No ano de 1948, foi inaugurado, a 28 de Abril, o edifício onde passou a funcionar o Liceu Nacional de Viseu, que actualmente se designa por Escola Secundária Alves Martins, da autoria do arquitecto José Costa e Silva, tendo agora um espaço apropriado ao ensino, preenchido com salas, campos para jogos, recreio, ginásio, casas de banho, salões para festas.

No seu primeiro ano de funcionamento, o Liceu tinha 183 alunos. Actualmente, frequentam-no cerca de 2500.

Turma do 6.ºC



Argola que não cai

Material:

- 1 copo de álcool
- 1 copo de água
- 1 copo de azeite
- 1 copo de mel
- 1 recipiente transparente para colocar todos os líquidos

Procedimento:

Coloca no recipiente transparente os vários líquidos.



Resultado:

Álcool, Mel, Azeite, Água.

Independentemente da ordem pela qual os líquidos sejam colocados no recipiente, eles vão sempre ocupar a mesma posição, de acordo com a sua densidade.

-Podes verificar que:

- o mel é o líquido mais denso, que fica no fundo do recipiente;
- a água é menos densa que o mel e mais densa que o azeite;
- o azeite é mais denso que o álcool;
- o álcool, o líquido menos denso de todos, fica no topo do recipiente.

De acordo com esta propriedade, dois objectos com o mesmo tamanho, mas de materiais diferentes têm densidades diferentes e vai ser a sua densidade que lhes vai permitir flutuar ou afundar-se quando colocados em determinados líquidos.

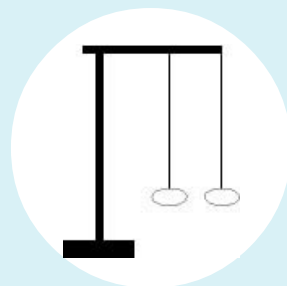
Por exemplo, se colocarmos um pedaço de cortiça em água, ela flutua. Mas o mesmo não acontece se colocarmos um pedaço de borracha na água. A borracha é mais densa que a água e afunda-se.

Experimentando em casa, coloca vários objectos no recipiente com os líquidos e observa em que líquidos eles flutuam ou afundam!

É fácil, divertido e o efeito é fantástico!

Material:

- Colher
- Copo
- Fio de tricô
- Fio de cobre



Reagentes:

- Cloreto de sódio (sal de cozinha)
- Água

Procedimento:

1. Deves primeiro preparar o fio.
2. No copo, coloca um pouco de água e adiciona colheres de cloreto de sódio até que não consigas dissolver mais sal.
3. Coloca 30 centímetros de fio de tricô no copo.
4. Deixa o fio um dia dentro do copo.
5. Após esse tempo, retira o fio do copo e deixa-o secar.

Agora vamos à experiência:

1. Com o fio de cobre faz duas argolas iguais.
2. Prende uma argola num fio de tricô e suspende-o num suporte.
3. Prende a outra argola no outro fio que esteve mergulhado na solução de cloreto de sódio e suspende-o também.
4. Aproxima uma chama de cada um dos fios.
5. Observa o que acontece nos dois fios.

Resultados:

O Cloreto de sódio confere maior solidez e consistência ao fio, fazendo com que a argola fique suspensa nas cinzas.

O melhor presente de Natal



Durante o passado mês de Novembro, a Igreja veio para a rua em Lisboa. O Congresso Internacional para a Nova Evangelização foi uma forma clara de mostrar que a Igreja deve sair da sacristia e proclamar a força da mensagem de Jesus Cristo, que continua a ser luz para os problemas dos povos. Contra o fanatismo de algum poder laicista, que quer remeter o religioso para o foro do privado, esta foi uma resposta inequívoca de que a fé vivida tem de mexer com a sociedade, promover a liberdade e a dignidade de todo o ser humano. Tudo o que contribua para promover os direitos fundamentais das pessoas é sempre de aplaudir.

No tempo dos Centros Comerciais, cada vez mais pomposos e apelativos, inaugurados com honras de verdadeiros acontecimentos culturais, onde o único lema é comprar, urge parar para pensar no essencial.

Uma prenda é sempre um miminho que todos, crianças, jovens e adultos, gostam de receber. Quando dada com amor faz bem a quem recebe e faz também muito bem a quem oferece. Mas será que não andamos todos a dar e a receber prendas a mais?

Foi com enorme sentido de oportunidade que o Colégio definiu como tema para este ano lectivo o lema *"Pobreza – Desafio(s)"*. É uma forma de toda a comunidade ser sensibilizada para os desafios que nos são colocados todos os dias e que convidam a olhar um pouco para além do nosso umbigo.

Dá esperança ver diversas turmas a movimentarem-se no sentido de contribuir para proporcionar um Natal mais farto e feliz a quem o devia ter por direito e não apenas por caridade.

A magia de retirar o embrulho que envolve uma prenda é algo que todos guardamos na memória e a que todos temos direito. A prenda que teve mais sucesso foi tantas vezes a mais barata! Nem sempre é preciso gastar muito dinheiro, mas convém perder sempre algum tempo a pensar qual a melhor prenda para determinada pessoa. Só assim as prendas serão gestos de amor.

Também o Menino Jesus foi presenteado pelos Magos com ouro, incenso e mirra. Não nos contam os Evangelhos qual a reacção do Menino, mas certamente ficou muito contente. Só desta forma se compreende que tenha enviado o seu anjo para proteger os Magos do rei Herodes. Jesus soube ser agradecido e neste gesto deu mais do que recebeu àqueles que num gesto de amor vieram ao seu encontro.

O Menino Jesus nasceu pobre, mas não deixou de ter direito às suas prendas. Ele continua a nascer hoje e cada vez mais perto das nossas casas, de igual modo pobre. Espera que vamos ao seu encontro e só ficará sem prendas se tu e eu não emprendermos a caminhada até Ele.

Faço votos de um Natal com mais ternura do que presentes, centrado no essencial que é a *Mensagem do Amor e da Paz*. Jesus virá sempre ao nosso encontro e dessa forma será o melhor presente de Natal.

Davide Costa



Pobreza. Que Desafios?



Para este ano lectivo, o Colégio escolheu como tema do ano “Pobreza – Desafios”. Neste âmbito, no passado dia 29 de Novembro, esteve entre nós o Padre missionário Tony Neves, da Congregação do Espírito Santo, para dirigir uma pequena conferência subordinada a esta questão. Num tom coloquial, com simplicidade nas palavras e fazendo uso da sua experiência enquanto missionário, trouxe até nós uma mensagem de optimismo e crença no ser humano. A sua exposição, as questões que levantou e o testemunho pessoal de determinadas realidades por si vividas tornaram-se pontos de reflexão sérios, dos quais nenhum de nós, enquanto cidadão do mundo, pode alhear-se. O que se segue é, pois, uma reflexão pessoal suscitada pelas palavras do nosso conferencista.

À questão levantada no início deste texto, respondo que o desafio primordial que devemos enfrentar é a tomada de consciência, por cada um de nós, da nossa natureza humana e racional. Uma introspecção séria e profunda sobre quem somos e o que somos conduz-nos a colocar no topo das nossas prioridades o Outro. Só a inexistência de um sentimento de identificação com o próximo justifica que a maior parte dos nossos semelhantes vivam

no meio de uma total ausência de bens necessários a uma vida com dignidade e dignificante da nossa espécie. O bem-estar e a riqueza de uns implicam necessariamente a degradação ou a destruição de outros? Estará na existência da pobreza a lei da sobrevivência? Se sim, o que nos separa da irracionalidade instintiva do mundo animal? Sejam humanos e humanistas. Recoloquemos o Homem no centro do mundo.

Deixemos de ter uma atitude meramente contemplativa perante os números e as assustadoras estatísticas. Quando as ouvimos, o choque e o espanto são generalizados. Como se fosse a primeira vez que estivéssemos a contactar com a realidade numérica de milhões e milhões de pessoas que estão sujeitas à pobreza extrema, à guerra, às doenças e à fome! *“Perante esta realidade será que estamos perante uma fatalidade sem solução?”*, questionou o nosso conferencista. Ele mesmo respondeu: *“Ninguém tem dúvidas de que tudo o que é produzido é suficiente para todos os habitantes do planeta. A razão reside na injustiça da sua distribuição”*. É neste capítulo que a sociedade em geral tem algo a dizer, desde as Igrejas, as instituições, as figuras públicas e os cidadãos comuns. Todos com acções de solidariedade podem contribuir para um mundo mais justo e mais equilibrado.

Em que sociedade vivemos? É indiscutível que estamos perante um mundo desumanizado, por força de um modelo económico liberal e capitalista, sustentado em grande parte na exploração dos recursos e matérias-primas dos países pobres do hemisfério sul, os ditos países em desenvolvimento. O relacionamento entre o Norte e o Sul possui

contornos muito complexos, esboçados a partir da expansão europeia, e que aqui não temos espaço para discutir. Mas, questionemo-nos sobre o porquê da convivência de muitos países da dita sociedade ocidental para com os governos corruptos do continente africano ou sobre a sobrevivência da poderosa indústria de armamento americana... A lógica das relações internacionais não é pautada por valores, mas sim pelo interesse financeiro. Só assim se justifica que em 1998, por cada dólar que o mundo em desenvolvimento recebeu de subsídios, gastou 13 no pagamento da sua dívida!



A Cimeira do Milénio, depois de ter feito um diagnóstico exacto da realidade, estabeleceu 8 objectivos até 2005: erradicar a pobreza extrema e a fome; atingir o ensino primário universal; promover a igualdade de género e a capacitação das mulheres; reduzir a mortalidade

infantil; melhorar a saúde materna; combater a SIDA, a malária e outras doenças; garantir a sustentabilidade ambiental; criar uma parceria global para o desenvolvimento. Estes objectivos que no momento estão longe de serem atingidos reconhecem que o fenómeno da pobreza possui muitas faces. A económica não é a única.

Em suma, o combate à pobreza tem futuro? Há soluções? O Padre Neves não hesitou em responder que *“esta é uma batalha que podemos ganhar”*. No dia-a-dia temos presenciado *“pequenos passos”* e *“pequenos gestos”* que nos fazem estar optimistas em relação ao futuro. **“Se cada um de nós lutar com as armas que tem...”**

Prof. Fernando Néelson



“O que conta não é o que fazemos, mas o amor que colocamos no que fazemos. Há mais felicidade em dar que em receber!”

Madre Teresa de Calcutá

Deus fez-se pobre para nos enriquecer com a sua graça. A justiça social passa pelo consumo crítico, pela poupança responsável e pela solidariedade com os deserdados do mundo.

Ao abordarmos o tema da pobreza, deparámo-nos com realidades para nós desconhecidas que nos lançam desafios. Todos sonhamos com um mundo novo de paz, fraternidade e respeito por todos. Todos nós somos chamados a realizá-lo aqui e agora, fazendo-o através do nosso compromisso diário: dos gestos concretos de amizade e de perdão; de um estilo de vida simples e sóbrio; de um consumo consciente e crítico, da partilha do nosso tempo, das nossas energias e das nossas poupanças; do empenho em preservar o ambiente e o planeta. E do combate cívico e político: de oposição à guerra, à poluição e a todas as injustiças que prejudicam sobretudo os mais pobres. O mundo está nas nossas mãos.

Área projecto do 7.ºA

Uma tampinha, um sorriso.
Duas tampinhas, dois sorrisos.
Uma tonelada de tampinhas,
mil sorrisos.

No âmbito da disciplina de Área de Projecto, está a ser desenvolvida uma acção de solidariedade social, baseada no projecto da associação *Tampa Amiga*. Esta associação visa promover a reciclagem através da recolha de tampas de plástico, que são posteriormente vendidas para reciclagem, com o intuito de oferecer material ortopédico a pessoas carenciadas. A simplicidade e altruísmo deste projecto fizeram com que adquirisse proporções nacionais, sendo conhecido como projecto “Tampinhas”.

Sob esta causa, nós, os alunos, vamos colaborar com a APPC (Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral).

Em cada sala do nosso colégio, encontra-se uma caixa destinada a receber esta preciosa ajuda. O nosso objectivo final é, com a solidariedade da comunidade escolar, recolher a maior quantidade de tampas, para conseguirmos uma tonelada, equivalente a uma cadeira de rodas.

Ajuda...sem pensares duas vezes!

Área projecto do 6.ºC

**ENTREGUE
AQUI AS
SUAS
TAMPAS**

- Águas
- Sumos/Refrigerantes
- Iogurtes Líquidos
- Leites



**Ponha esta ideia a
ANDAR!**



Sopa de Letras

Adolescência — Orientação Vocacional — Escolhas — Ensino Secundário — Científico-Humanísticos
Tecnológicos — Artístico Especializado — Profissionais — Aprendizagem — Profissões

F	G	T	F	A	Ã	O	Í	D	M	N	J	L	V	O	C	C	I	O	M	F	O	U	X	
S	L	A	I	C	Ã	O	V	A	S	S	I	J	H	V	Ã	O	M	I	Ó	S	I	A	M	E
L	V	B	C	I	N	L	A	J	U	E	M	G	N	R	S	R	R	A	I	L	Ç	Ã	G	
H	M	A	T	E	X	N	E	Z	U	S	L	V	I	M	Ã	T	R	A	S	E	N	S	L	
M	S	R	R	T	A	A	I	A	V	M	N	E	R	D	P	T	R	A	S	E	N	S	L	
S	S	P	R	I	S	Í	F	A	L	Ç	U	L	N	T	Í	Õ	N	S	C	U	T	S	C	
S	R	I	N	Q	I	F	V	Q	U	I	N	T	Í	Õ	N	S	C	U	T	S	C	S	A	
E	O	F	C	I	F	V	E	T	Ó	S	A	I	C	Q	S	E	C	J	P	Q	B	C	S	
O	V	O	R	R	C	V	L	Á	Ç	Õ	E	S	C	I	A	N	O	R	V	Q	A	C	S	
D	C	R	R	O	E	C	V	O	E	S	C	H	N	U	A	P	S	I	U	Ç	Z	C	O	
A	I	T	Q	H	U	M	Í	O	E	C	I	R	O	N	O	U	Í	F	C	A	O	N	T	
Z	N	G	H	U	M	A	N	R	H	U	R	C	O	N	A	N	Í	S	M	S	V	O	N	
I	E	H	A	M	O	I	R	Á	D	N	S	E	I	T	T	E	S	B	E	O	N	Õ	V	
L	M	L	R	A	S	M	S	D	E	H	U	Ã	S	Ã	S	G	U	N	I	Ã	T	S	O	
A	Ç	H	T	N	I	N	A	S	I	S	S	E	S	S	I	F	O	R	P	Ç	R	E	D	
I	C	Ã	N	E	Í	A	Õ	R	S	S	O	R	S	P	R	Õ	I	F	Q	I	V	S	E	
E	I	Q	N	T	R	Ç	Ã	O	S	E	S	C	U	O	C	A	Õ	Ç	U	E	N	R	S	
P	S	E	B	I	E	Õ	I	O	V	N	S	A	A	R	A	I	Ç	Ã	N	B	E	E	S	
S	E	M	P	S	C	N	E	C	N	C	U	H	U	M	A	P	C	S	O	Í	N	I	M	
E	N	O	S	O	D	E	C	N	C	U	H	U	M	A	P	C	S	O	Í	N	I	M	M	
O	G	L	Õ	S	I	C	E	O	E	H	L	C	E	T	C	H	N	V	V	A	S	G	H	
C	H	Ç	S	L	A	I	G	O	L	N	C	E	T	C	H	N	V	V	A	S	G	H	E	
I	U	A	E	S	C	L	H	E	L	Õ	C	E	M	G	I	U	T	D	C	Q	V	H	H	
T	N	Ã	O	Ã	S	S	A	P	R	E	G	C	I	F	O	N	D	I	L	S	Q	I	Q	
S	Í	B	D	S	O	T	S	O	S	C	E	R	V	O	R	C	I	F	O	N	D	I	L	
Í	B	D	S	O	T	S	O	S	C	E	R	V	O	R	C	I	F	O	N	D	I	L	S	
T	G	F	I	S	I	A	I	S	H	R	R	X	A	Q	H	P	S	O	V	S	S	R	M	
R	E	S	I	S	Q	E	P	R	R	X	A	Q	H	P	S	O	V	S	S	R	M	Z	A	
A	A	D	O	L	E	S	C	Ê	N	C	I	A	I	M	S	S	A	I	Q	X	Z	A	M	

sozinho nas tuas escolhas...

A escolha do teu percurso escolar e profissional é uma decisão importante que precisas de tomar. No entanto, ela surge numa fase da tua vida em que muitas vezes te sentes dominado pela dúvida e incerteza.

A adolescência é “*uma época de mudança, de transição*” (Inês). Na opinião desta adolescente, “*tudo muda: muda o corpo, a maneira de pensar e o modo como nos relacionamos com os outros*”.

De facto, a adolescência é um processo dinâmico de passagem entre a infância e a vida adulta; é um período de desenvolvimento físico, psíquico e social.

Em todo este processo, há necessidades internas que exigem respostas e tarefas a realizar. A escolha do teu percurso escolar e/ou profissional é uma dessas tarefas que tu tens de realizar e, também aqui, poderás sentir dificuldades, experimentar angústia e dúvidas em relação às tuas capacidades, interesses e objectivos de vida.

Neste sentido, a orientação escolar e profissional surge como um processo que te permite um conhecimento mais claro de ti, dos teus interesses e informação sobre a diversidade do Ensino Secundário e do Mundo do Trabalho.

Para te ajudar a fazer uma escolha reflexiva do teu percurso escolar e profissional, o Gabinete de Psicologia do Colégio organizará, nos próximos períodos lectivos, actividades com as turmas do 9.º ano.

Para mais informações, dirige-te ao Gabinete de Psicologia do Colégio.

Sofia Pereira (Psicóloga)

Eragon, de Christopher Paolini



As aventuras de um jovem camponês de 15 anos, Eragon, começaram numa noite, na indomável e assustadora cordilheira de montanhas da Espinha, quando observou um pequeno círculo de ervas queimadas e, no centro delas, uma estranha pedra azul e polida.

Desde esse momento, sem ele se aperceber, a sua vida dá uma reviravolta inesperada.

A pedra azul que havia encontrado era afinal um ovo de uma criatura, uma criatura inimaginável para ele – um dragão! A sua vida começou a centrar-se nesse enigmático ser, passando ele de um simples camponês a um cavaleiro do dragão, mesmo ainda sem o saber.

No decorrer desta história brilhante, acontecem os mais variados géneros de aventuras e desventuras: formam-se amizades, fazem-se descobertas, sem nunca deixar de parte a magia...

André e Frederico, 8.ºC

O Príncipezinho, de Antoine de Saint-Exupéry



“...só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos...”

Era uma vez um príncipezinho que habitava num planeta pouco maior do que ele, com três vulcões e uma flor, e que jamais desistia de uma pergunta depois de feita. E é a mil e uma milhas de qualquer sítio habitado que ele nos envolve com o seu doce riso e a imensidão da sua história, traduzida numa viagem que percorre diversas personagens envoltas em valores e ensinamentos.

Apetece tanto falar dele...

É por isso que vos peço: Leiam-no!!!

E atrevam-se a conhecer a sua flor, aprendam a cuidar de embondeiros, encantem-se com a raposa com quem ele criou laços, mas mais importante que tudo, prestem muita atenção quando ele vos ensinar a ver com o coração.

Na verdade, é num livro para crianças cheio de cor e ingenuidade que o príncipezinho vive. Mas é dentro de nós que passa a existir desde o primeiro momento em que nos conduz nesta maravilhosa viagem entre o sorriso e a lágrima...

O menino que não gostava de ler de Susanna Tamaro

No dia em que Leopoldo (assim se chama o herói da nossa história) fez oito anos, os pais ofereceram-lhe dois livros, tal como acontecia em todos os seus aniversários. Quando desembrolhou o presente, sentiu uma tristeza enorme e julgou-se a pessoa mais infeliz do mundo. É que ele não gostava mesmo nada de ler!... Sempre que abria os livros, as letras misturavam-se numa confusão de rabiscos. Os pais castigavam-no e insistiam tanto para que ele lesse que o Leopoldo decidiu fugir de casa. Nessa altura, conheceu um amigo muito especial que descobriu o porquê do menino rejeitar os livros. Juntos começaram a partilhar muitas páginas de alegrias, sonhos, fantasias...”

Eu gostei de ler este livro, porque me fez ver que não devemos julgar as pessoas precipitadamente e muito menos castigá-las. Aprendi também o encanto da leitura, pois podemos viajar através das suas páginas por um mundo de fantasia e sonho. Aconselhava a todos a leitura deste livro para tentarem descobrir a verdadeira razão do título, “O menino que não gostava de ler”.

Maria Santos, 5.ªA



Se procuras informação na internet, aproveita e passa pela Wikipédia, um “sítio” que não é mais que uma enciclopédia generalista disponível on-line. A Wikipédia é uma enciclopédia livre que está a ser constantemente enriquecida com mais artigos, por milhares de colaboradores de todo o mundo. O projecto Wikipédia foi iniciado no ano 2000 e actualmente já foram criados mais de

2 milhões de artigos em dezenas de línguas. Em português, podes encontrar mais de 84.000 artigos, sobre os mais diversos temas. Com um motor de busca bastante eficaz e onde é possível ordenar os artigos por ordem de relevância, a pesquisa de informação torna-se fácil e intuitiva. A apresentação dos artigos vem ainda acompanhada por áreas onde é possível consultar temas relacionados.

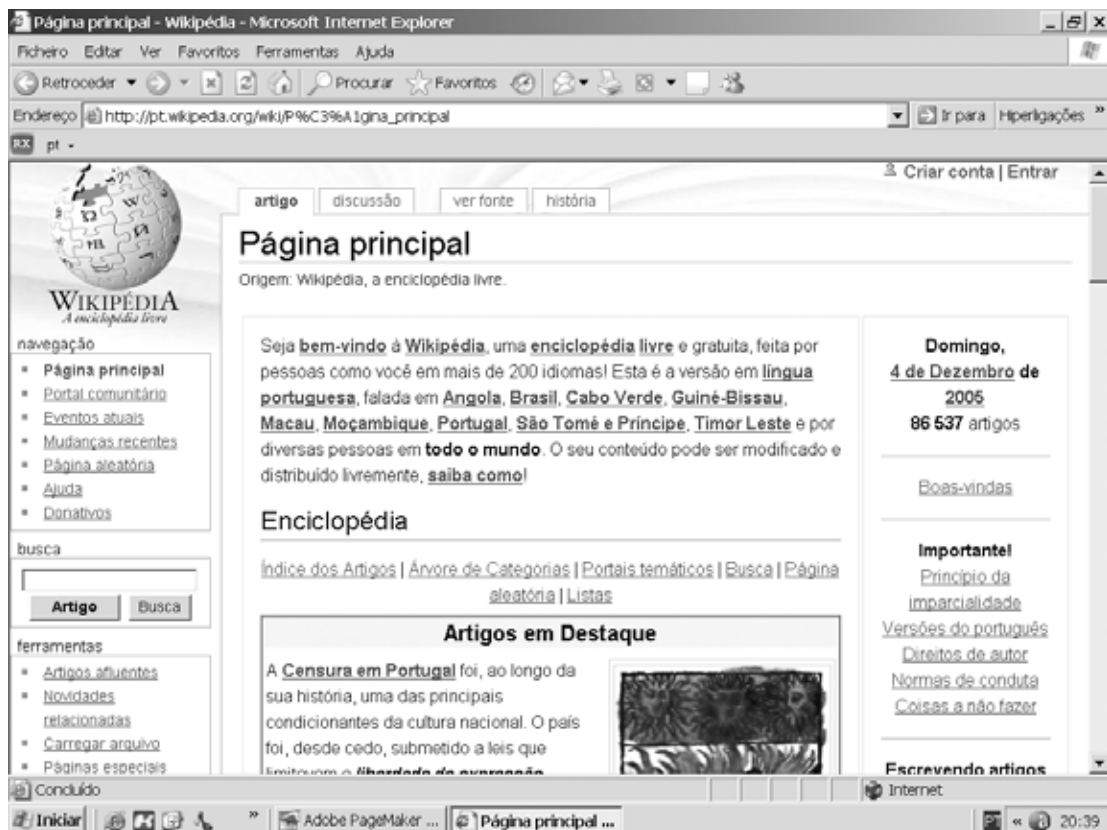
Link´s: www.wikipedia.org
pt.wikipedia.org (acesso directo à página em português)

Pontos Positivos

- Motor de busca eficaz
- Navegação bastante intuitiva

Pontos Negativos

- Suporte da língua portuguesa na variante brasileira





Vamos combater a pobreza com...

D F T C O M P A I X A O Y H B J E I I
L A B G E O S J H M F I Q S A U F T U G
N M A S C D S N S Q R T L A U E R T U
S O L I D A R I E D A D E C T P H A A
G R N H P B J O N J T E T R C A P R L
F D C B L Q G Y M A E M D I N T R J D
B D A J D K S E E D R X N F J U H J A
D K R H K D R D R E N Z I I N A R R D
F B I K H V A L O U I U M C D F N A E
F D N Y G Z G I G V D U O I T A J D C
L Q H D I L J Y A A A J G O U A T A L
A S O M I E O Z D Ç D P A R T I L H A
N M A L B O N D A D E E L N J A D I H

Ana Fernandes, 6.º C

Para rir



Um professor pede aos alunos que escrevam uma redacção sobre o tema "Se fosse director de uma empresa...". Todos começam a escrever, excepto um.

— Menino Luís, por que não começa a escrever?

— Estou à espera da minha secretária.

O Joãozinho fazia anos e convidou todos os amigos para o seu aniversário.

— Quando chegares a minha casa, tocas à campainha com a testa – diz ele.

— Com a testa?! Porquê?

— Com certeza que não estás a pensar vir de mãos a abanar, pois não?

O guia turístico explica:

— Meus senhores, aqui estão as cinzas de Napoleão Bonaparte.

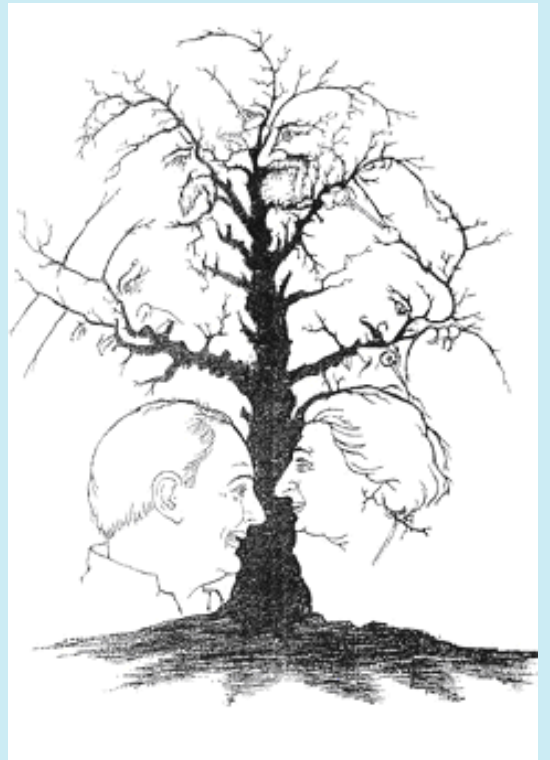
Uma mulher diz:

— Eu não sabia que ele tinha morrido num incêndio!!!



Mariana Mercatelli e Ana Assis, 6.º B

Observa com atenção.
Quantos rostos podes observar?



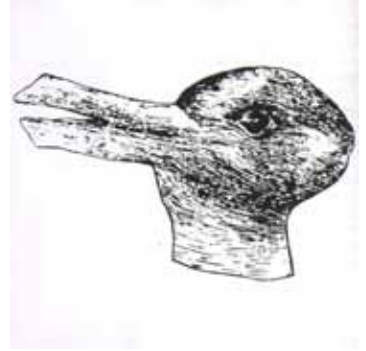
Quem vêm?



O velho ou o cowboy?



A avó ou a neta?



O coelho ou o pato?

Resolve as palavras cruzadas com o grau superlativo absoluto sintético dos adjectivos indicados.

- | | | | | | |
|-----------|----------------|------------|-------------|---------------|-------------|
| 1. Acre | 5. Antigo | 9. Cristão | 13. Frio | 17. Maléfico | 21. Pobre |
| 2. Alto | 6. Baixo | 10. Cruel | 14. Grande | 18. Miserável | 22. Sábio |
| 3. Amável | 7. Benevolente | 11. Doce | 15. Humilde | 19. Nobre | 23. São |
| 4. Amigo | 8. Célebre | 12. Fiel | 16. Livre | 20. Pequeno | 24. Simples |
| | | | | | 25. Veloz |

○ Stress – Nem tanto nem tão depressa



“De que nos serve correr se não vamos pelo caminho certo?” (*Provérbio alemão*)

Olhar o relógio, correr e conseguir são os termos que poderiam resumir o estilo de vida actual. Quando o stress se apodera da nossa vida, começamos a perder o controle da mesma.

Mas, o que significa realmente a palavra stress? Apareceu no inglês medieval e quer dizer “estar sob aflição ou opressão” e que depende tanto da intensidade da pressão emocional, como da capacidade de lhe fazer frente.

Há dois tipos de stress:

O positivo, que aparece quando a pessoa se sente pressionada, porém interpreta que as consequências da situação podem ser favoráveis para ela. A tensão (stress) actua, pois, como elemento motivador. Pensemos em alguém que participa numa competição desportiva...

O negativo (é a conotação mais usada em português) relacionado com a antecipação de consequências desagradáveis. A tensão actua, neste caso, como elemento desestabilizador. Será o caso de uma pessoa tímida ter que falar em público...

O stress tem dois componentes básicos:

Os agentes stressantes, que são as circunstâncias que o produzem, como, por exemplo, tomar uma decisão importante, um

novo emprego, um exame que se aproxima...

As respostas ao stress, que são as reacções do indivíduo perante os agentes mencionados, e variam de pessoa para pessoa. O modo de perceber as situações stressantes e de enfrentá-las varia muito individualmente. Será o mesmo que dizer: “o vento é o mesmo, a seara é que é diferente”.

As alterações que se desencadeiam na pessoa durante o stress levam a um processo durante o qual o organismo recebe o impacto emocional do problema e trata de lhe fazer frente. Por vezes, a grande questão reside na manutenção desgastante do agente stressante ou na personalidade ansiosa da pessoa, que tem uma maior predisposição para perceber como ameaçadoras situações mais ou menos correntes e responder a elas com fortes estados tensionais.

Se sentirmos as situações não como desafios, mas como ameaças que nos impedem de levar a vida com normalidade, devemos pedir ajuda. Mas nunca nos esqueçamos que é graças à ansiedade que o organismo se enche de energia para enfrentar situações novas, difíceis ou especiais.

E aproveitemos as coisas simples e sensíveis da vida que se nos oferecem tão generosamente e que nos podem proporcionar a paz e a esperança! Temos só de aprender a reconhecê-las em nosso redor...

Dr.^a Alzira Silveira

Notícias da Apavisa

Aproxima-se mais uma quadra natalícia, período do ano dos mais emblemáticos das nossas vidas, para a grande maioria.

O nosso Mundo ganha mais cor, o espírito de família é vivido de forma mais intensa, dão-se vivas a mais uma época festiva.

Os nossos filhos anseiam pelas primeiras férias, depois de terem cumprido o primeiro período do ano.

E foi no dia 7 de Outubro que se assinalou o Dia do Colégio, em que os pais/encarregados de educação compareceram em grande número para participarem na reunião da Assembleia Geral da APAVISA, no encontro com a Direcção Pedagógica e com o(a) Director(a) de Turma do respectivo educando.

Em relação à reunião da Assembleia Geral da nossa Associação, foram apresentados e aprovados os Relatórios de Actividades e de Contas do ano lectivo anterior e eleitos os órgãos sociais para o presente ano de 2005/06. A única lista concorrente integrava os mesmos elementos

em curso do Pavilhão Polivalente, por parte do Colégio, para o que a APAVISA se mostrou sensível e decidida a participar, consciente de que a melhoria de alguns serviços e de espaços educativos serão uma realidade no final deste ano lectivo, para bem dos nossos jovens.

Deste modo, seguiu uma carta para os pais/encarregados de educação, no dia 23 de Novembro, a elucidar sobre esta matéria e a dar indicações sobre a forma de pagamento das quotas, na Secretaria do Colégio.

Por outro lado, em reunião realizada em meados de Novembro, em articulação com a Direcção Pedagógica, foi aprovado o Plano de Actividades da APAVISA para 2005/06 (ver caixa).

A terminar, apelamos aos pais/encarregados de educação para que não deixem de colaborar com a Direcção do Colégio, com os professores e funcionários, no sentido de todos convergirmos para o mesmo e nobre objectivo: o engrandecimento da escola e da formação dos nossos filhos.



do ano passado, tendo reassumido os cargos que detinham.

Nessa reunião, foi também apresentada, discutida e aprovada a proposta de alteração do montante a pagar por cada encarregado de educação, relativo à quotização do presente ano lectivo. Tal alteração justificava-se pelos elevados encargos com a construção

Nota: Informamos os pais / encarregados de educação que, sempre que tenham necessidade de contactar a APAVISA, poderão fazê-lo junto dos seus elementos ou, se preferirem, deixar comunicação escrita na caixa de correio existente no salão de entrada do Colégio.

PLANO DE ACTIVIDADES para o ano lectivo de 2005/2006

- Reuniões com a Direcção do Colégio

Manter, como vem sendo hábito, uma total disponibilidade para se reunir formal e informalmente com a Direcção do Colégio, em tudo o que possa contribuir para um melhor desenvolvimento e implementação do Projecto Educativo, bem como para a identificação e solução das principais preocupações dos Pais e Encarregados de Educação.

- Participação nas Reuniões do Conselho Pedagógico

O Presidente da Direcção da APAVISA (ou, na impossibilidade deste, qualquer um dos seus membros) procurará estar sempre presente nas reuniões do Conselho Pedagógico, cooperando com este importante órgão, dentro dos limites das suas competências, para as melhores soluções educativas.

- Participação na Revista "Ecos da Via-Sacra"

A Direcção da APAVISA, respondendo a uma solicitação das direcções do Colégio e da revista "Ecos da Via-Sacra", propõe-se colaborar activamente com esta publicação, através da redacção de artigos e da angariação de publicidade.

- Organização de um debate sobre «A Sexualidade na adolescência», no início do segundo período, com a participação do Professor Eduardo Sá.

Com este debate, a APAVISA pretende envolver toda a comunidade educativa do

Colégio da Via-Sacra. O debate realizar-se-á no dia 28 de Janeiro, sábado, pelas 15 horas, no Colégio da Via-Sacra.

- Realização de duas Reuniões (em Janeiro e Maio) entre a Direcção da APAVISA e os Pais e Encarregados de Educação.

Estas reuniões têm como principal objectivo auscultar os Pais / Encarregados de Educação sobre os principais problemas dos seus educandos, ajudando, assim, a APAVISA a cumprir melhor o seu papel.

- Organização de um Passeio Pedestre aberto a toda a Comunidade Escolar.

O objectivo desta actividade é o de proporcionar um momento de convívio de toda a comunidade escolar e ao mesmo tempo criar laços salutares e de identificação com o Colégio.

- Organização de uma Quermesse, integrando-a na Festa de Final do Ano Lectivo.

Dar continuidade a esta realização da APAVISA, tendo como principal objectivo angariar fundos, para além do seu aspecto lúdico e solidário, que poderão vir a ser utilizados em acções de melhoramento das condições de acolhimento e funcionamento do Colégio.

- Rever os Estatutos da Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos do Colégio da Via-Sacra (APAVISA).

Mensagem de Natal

O tema aglutinador do Plano de Actividades do Colégio para o presente ano lectivo é “Pobreza – Desafio(s)” e foi, neste âmbito, que se realizou recentemente uma conferência para professores



e pais/encarregados de educação, dinamizada pelo Padre Tony Neves, missionário com vasta e rica experiência em países africanos de língua oficial portuguesa e no Brasil.

Das suas palavras foi possível reter algumas passagens que nos fazem reflectir sobre o nosso Mundo, os seus desequilíbrios sociais que tornam a vida de muitos seres humanos uma luta permanente pela sobrevivência. E o mais grave e imperdoável é que muitos dos problemas existentes no dito Terceiro Mundo teriam solução se o Homem não se deixasse mover por interesses económicos e políticos, pela ânsia de poder.

Nesta quadra, vivamos o verdadeiro espírito de Natal! Façamos por valorizar mais a família, os filhos, a saúde e não os negócios, o dinheiro e o poder!

Boas Festas de Natal
e Ano Novo para toda a
Comunidade Educativa
do Colégio da Via-Sacra!

A Direcção da APAVISA

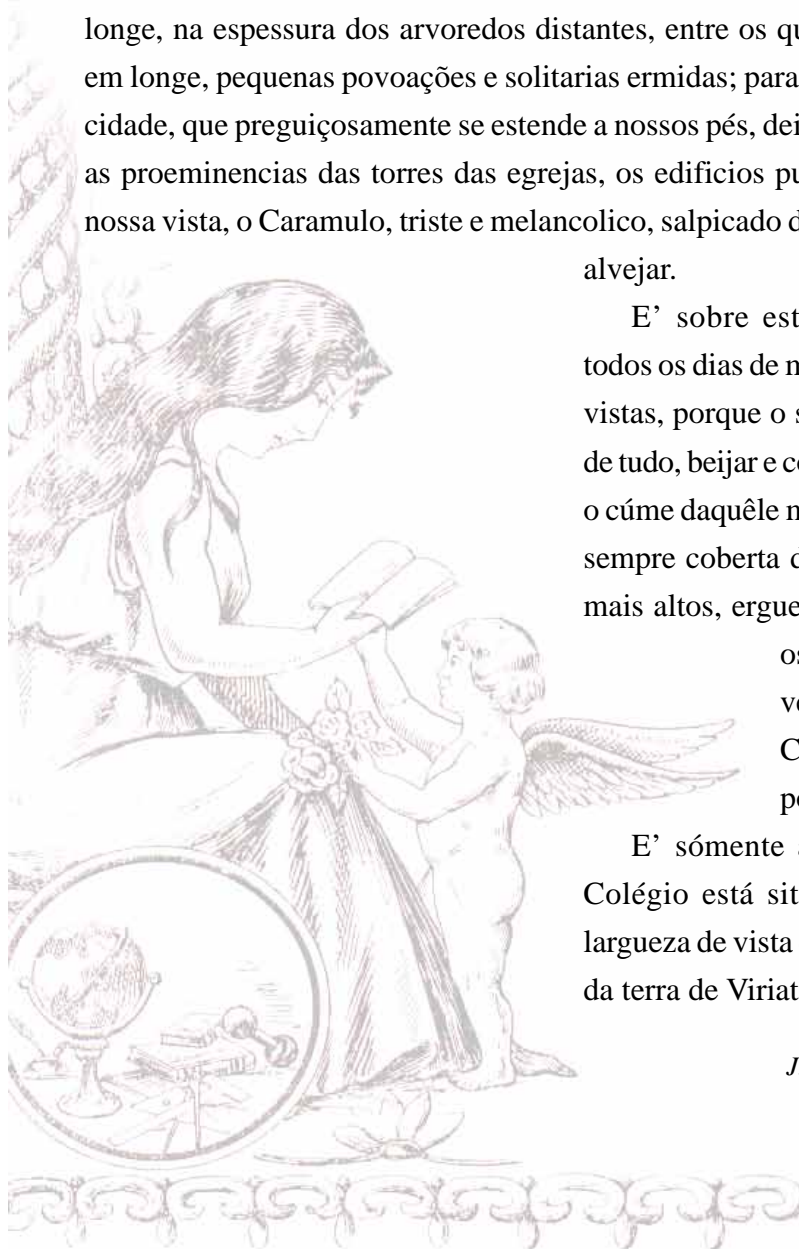
O que se avista do Colegio

Das janelas do Colegio descortina-se um horisônte vastissimo em todas as direcções: para os lados do norte e nascente, a nossa vista vai perder-se, muito longe, na espessura dos arvoredos distantes, entre os quais aparecem, de longe em longe, pequenas povoações e solitarias ermidas; para o poente, além da nossa cidade, que preguiçosamente se estende a nossos pés, deixando apenas a destacar as proeminencias das torres das egrejas, os edificios publicos, ergue-se, ante a nossa vista, o Caramulo, triste e melancolico, salpicado de pequenas povoações a alvejar.

E’ sobre este colosso enorme que todos os dias de manhã vão cair as minhas vistas, porque o sol, ao nascer, vai, antes de tudo, beijar e cobrir de amarelo dourado o cúme daquêle monte. A serra da Estrela, sempre coberta de neve nos seus pontos mais altos, ergue-se altiva e pesada para os lados de sul e sudeste, vendo-se, nas suas faldas, Cêa, S. Romão e outras povoações.

E’ sómente ao local em que nosso Colégio está situado que se deve esta largueza de vista que nenhum outro ponto da terra de Viriato possui.

*J. G. O. Cabral Mascarenhas
(do 1.º ano do liceu)*



O Colégio sagrou-se, mais uma vez,
como o grande vencedor das Marchas Populares de Viseu.



No final do último ano lectivo, o Colégio da Via-Sacra sagrou-se como o grande vencedor das Marchas Populares de Viseu, obtendo o primeiro lugar em todas as categorias do evento. Parabéns a todos aqueles que contribuíram para que os nossos alunos tenham inundado a Avenida da Europa com a cor, a tradição, a alegria e a vontade de deixar uma mensagem de paz.

Aqui ficam alguns momentos para não esquecer...

