

Ano 23

20 de outubro 2025

SAI ÀS SEGUNDAS

Informação de projetos e atividades do Agrupamento de Escolas de Caneças  
(responsabilidade: equipa Biblioteca Escolar da ESCaneças)

[emprogresso@aecanecas.com](mailto:emprogresso@aecanecas.com)



## GINCANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



As escolas **EB das Fontes de Caneças** e **EB Francisco Vieira Caldas** realizaram, na passada quinta-feira, **dia 16 de outubro**, uma **Gincana da Alimentação Saudável**.

A iniciativa teve como principal objetivo **sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação equilibrada**, essencial ao crescimento, ao desenvolvimento e ao sucesso escolar.

A atividade, de caráter **lúdico e pedagógico**, constituiu uma forma dinâmica de envolver os alunos na temática da **nutrição**, promovendo a adoção de

**hábitos alimentares saudáveis.**

Em parceria, a **Associação de Pais e Encarregados de Educação (APEE) da EB dos Castanheiros** ofereceu um **lanche saudável** a todos os alunos, docentes e assistentes operacionais.



## COMEMORAÇÃO DO DIA DA ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA BÁSICA DOS CASTANHEIROS

O **Dia Mundial da Alimentação** foi também assinalado a **16 de outubro**, na **EB dos Castanheiros**. Nesta data, os alunos tiveram a oportunidade de desfrutar de **lanches saudáveis oferecidos pela Associação de Pais e Encarregados de Educação**, à semelhança do ocorrido nas EB das Fontes de Caneças e Francisco Vieira Caldas. Regista-se o agradecimento à APEE da EB dos Castanheiros pela colaboração.

## PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS - SESSÕES DO PROGRAMA “5 AO DIA”

Nos dias **20 de outubro** e **3 de novembro**, todas as **turmas do 6.º ano** participarão, no âmbito da **disciplina de Ciências Naturais**, em **sessões sobre alimentação saudável**, dinamizadas por **técnicos e nutricionistas do Programa “5 ao Dia”**, na **biblioteca da EB dos Castanheiros**.

Esta iniciativa integra-se na continuidade das ações realizadas por ocasião da comemoração do **Dia Mundial da Alimentação**.

O **Programa “5 ao Dia”** tem como objetivo **promover o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas e/ou hortícolas** entre crianças com idades compreendidas **entre os 6 e os 12 anos**, fomentando hábitos alimentares equilibrados e estilos de vida saudáveis. Também visa a **prevenção de doenças crónicas associadas à alimentação**, como a obesidade, através da educação alimentar e da sensibilização da comunidade escolar.

Durante este período, estarão igualmente **em exposição, na biblioteca, os trabalhos elaborados pelos alunos de Ciências Naturais**, realizados com **materiais recicláveis**, sobre temas relacionados com a alimentação saudável, nomeadamente a **Roda dos Alimentos** e a **Pirâmide da Dieta Mediterrânica**.



## UMA NOITE DE CULTURA E CONVÍVIO COM O PROJETO BAC



No passado **dia 16 de outubro**, pelas **21 horas**, cerca de **trinta professores** participaram numa saída cultural ao teatro, dinamizada pela **equipa do Projeto BAC** (Bem-estar Ação Caneças). O destino foi a **Boutique da Cultura**, onde se encontrava em cena a peça **“A Escola”**.

Num ambiente marcado pela boa disposição, os docentes **partilharam momentos de convívio e descontração**, apreciando uma noite de cultura e humor.

A iniciativa foi **amplamente elogiada** e despertou o desejo de **dar continuidade a experiências culturais deste género** no futuro.

## COMUNIDADE ESCOLAR UNIDA CONTRA A POBREZA



No dia **17 de outubro**, o **Agrupamento de Escolas de Caneças** associou-se à celebração do **Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza**, aceitando o desafio de **mobilizar a comunidade escolar na luta contra a pobreza**, integrando uma **grande mobilização nacional**, que, segundo a Oikos, contou com **pelo menos 36 escolas e agrupamentos** registados até àquele dia, num total de cerca de **6.000 participantes**.

As atividades desenvolvidas nas diferentes escolas revelaram grande **criatividade e envolvimento**, incluindo propostas sugeridas pela Oikos, como o jogo “**Questão ou**

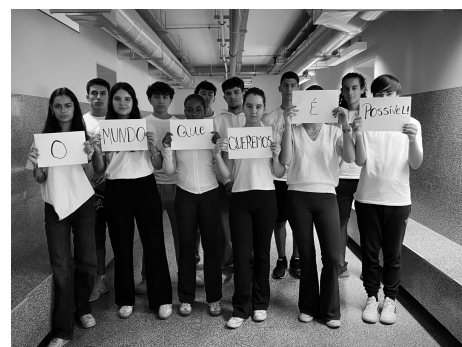
**Missão**”, a **leitura do Manifesto**, a formação de **cordões humanos** e a **utilização da t-shirt branca**, entre outras.

Até ao momento, foram-nos enviados testemunhos das atividades realizadas na **ES de Caneças** nas disciplinas de **Português, Geografia e**



**Matemática**, por algumas turmas do ensino secundário, destacando-se as seguintes: **10CT1, CT3 e CT4; 11LH4, CT1, SE1 e SE2; 12CT4** (num total de 209 alunos) Também as turmas do **9.º ano** (num total de 221 alunos), nas aulas de **Cidadania e Desenvolvimento**, e as turmas dos cursos **EFA - S71, S74, S75 e S76** (cerca de 70 alunos no total), na disciplina de **Cultura, Língua e Comunicação**, assinalaram a data com a realização de diversas atividades.

Porque todas estas iniciativas ganham maior impacto quando partilhadas, as bibliotecas do agrupamento irão enviar **registos fotográficos e videográficos à Oikos**, contribuindo para a **divulgação nacional desta causa** e reforçando o compromisso coletivo na **luta contra a pobreza e a exclusão social**.



## A VOZ DOS JOVENS DA ES DE CANEÇAS SOBRE A ERRADICAÇÃO DA POBREZA



No âmbito do **Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza**, assinalado no passado dia 17 de outubro, os alunos da **turma 11SE2** realizaram um **inquérito aos colegas do 3.º ciclo e do ensino secundário** sobre esta temática social.

O questionário, que reuniu **479 respostas**, revelou que **45% dos inquiridos associam a pobreza à falta de dinheiro e 36% à escassez de água e comida**. Mais de 60% afirmaram sentir tristeza perante a pobreza no mundo e expressaram vontade

de contribuir para a sua redução, identificando as guerras, os conflitos e o desemprego como as suas principais causas.

**A maioria considera que o voluntariado pode ajudar a mitigar o problema.**

Confrontados com uma situação pessoal de pobreza, 59% apontaram a falta de alimentação como a principal dificuldade a enfrentar.

**Quando convidados a assumir o papel de governantes**, os participantes destacaram medidas como o aumento dos apoios sociais, o incentivo a projetos comunitários, a criação de emprego e o reforço da educação pública.



Na conclusão do inquérito, os alunos completaram a frase **“Um pequeno gesto que eu poderia fazer para ajudar é...”**, mencionando ações como doar alimentos, participar em atividades de voluntariado e contribuir com bens essenciais.

**O 11SE2 agradece a colaboração e o envolvimento de todos os participantes no inquérito.**

## BE DOS CASTANHEIROS: APRESENTAÇÃO AOS PEQUENOS GRANDES LEITORES

Ao longo desta semana, a **biblioteca escolar da EB dos Castanheiros** receberá a visita das turmas do **1.º e 2.º anos da EB das Fontes de Caneças**, que terão a oportunidade de descobrir a biblioteca que apoia a sua escola, explorando os seus espaços, recursos e serviços disponíveis.

Os primeiros anos de escolaridade são decisivos para o desenvolvimento das competências de leitura e escrita, mas também para despertar o prazer de ler e de ouvir ler. A ligação regular à biblioteca escolar oferece às crianças um ambiente estimulante de descoberta e partilha, promovendo aprendizagens mais ativas, significativas e enriquecedoras.

No final da visita, os alunos serão convidados a conhecer a obra ***A minha escola é uma família***, de **Shannon Olsen**.

**Sinopse:**

A escola e os professores representam muito mais do que um espaço de ensino e aprendizagem. Na escola constrói-se um verdadeiro sentido de pertença e de comunidade — uma «casa longe de casa» onde as crianças se sentem seguras, incluídas e valorizadas.

Nesta obra, escrita por uma professora do 1.º ciclo, é apresentada uma sala de aula como um espaço acolhedor onde todos podem ser autênticos, errar sem receios, e, sobretudo, fortalecer diariamente laços de amizade e entreajuda.



## DESENHAR O ORGÂNICO E NATURAL - UMA EXPOSIÇÃO DE TRABALHOS DA TURMA 12AV1

Estará patente na **biblioteca da ES de Caneças**, desde o **dia 23 até ao dia 30 de outubro**, uma exposição com trabalhos realizados pelos alunos da turma **12AV1**, na disciplina de **Desenho A**. No âmbito do tema do **Desenho Documental**, foram criadas **ilustrações científicas** de várias espécies animais, utilizando tanto a cor como o preto e branco.

A partir da análise detalhada de diversas fotografias, os alunos conseguiram reproduzir com precisão as características de cada animal, desde a estrutura e configuração até às texturas e cores das superfícies. As técnicas expressivas utilizadas são aquelas tradicionalmente associadas à ilustração científica, destacando-se a **pintura a aguarela** e o **desenho a caneta de ponta fina preta e tinta-da-china**.

Convidamos toda a comunidade escolar a visitar esta exposição, que evidencia o talento e o empenho dos nossos alunos e promove o conhecimento científico através da arte.

## SUGESTÕES DA SEMANA



No próximo fim de semana, no município de Odivelas, destaca-se a peça de teatro "**A Ratoeira**", que estará em exibição no **Centro Cultural Malaposta**, na Sala Ruy de Carvalho, **entre 16 de outubro e 30 de novembro de 2025**.

Além disso, está em curso a **exposição "Quem és tu, Camões?"** na **Biblioteca Municipal D. Dinis**, que decorre **até 31 de outubro**, e a **exposição "CAB - Reflexos da Memória"** no **Centro de Exposições de Odivelas**, disponível **até 14 de dezembro**.

Sugere-se ainda a ida à sessão de lançamento do **romance vencedor do Prémio Literário Revelação Agustina Bessa-Luís 2024**, da autoria de **Dulce de Souza Gonçalves**, no **dia 25 de outubro**, pelas 18h, na **Casa do Jardim da Estrela**, em Lisboa.

