



# É ALVIDE

maio 2026

Newsletter

9



## E CHEGOU A HORA DA DESPEDIDA

Sem darmos por isso, chegámos ao último número deste ano. Agora, é tempo de arrumar os livros e esperar os resultados. As férias estão ao virar da esquina. Aproveitem, descansem e voltem cheios de força. Até setembro!!!

## Pintura com amor

Para comemorar o Dia da Mãe, os alunos da professora Susana Cristo pintaram uma pedra como quem pintou um abraço. Entre cores e sorrisos, nasceu um pequeno tesouro da natureza transformado em amor.

Uma pedra que diz “obrigado, Mãe”, de forma simples, bonita e verdadeira!



## Ainda vai acontecer...

O ano letivo está no fim, os exames estão à porta, fazem-se as contas à vida. Agora, convém afinar a concentração, estudar para os exames e, depois, aproveitar as férias.

Deixamos aqui algumas ligações que vos podem interessar:

- [!\[\]\(c045a398c48fcb47adf237d338b1b391\_img.jpg\) Calendário de Provas Finais e de Exames Nacionais](#)
- [!\[\]\(6ea471090ba6b2c70129dc83eb6e6a11\_img.jpg\) Informações-Prova \(Provas e Exames\)](#)
- [!\[\]\(943b1c41f252b081e01aba2e7830f1c9\_img.jpg\) Para treinar provas e exames de anos anteriores](#)

## ESTUDAR



# Vale a pena escrever!

No final de abril, recebemos um e-mail da Amnistia Internacional a informar que as mensagens que lhes enviámos foram recebidas. Agradeceram-nos e disseram que “É esta participação massiva que causa um grande impacto - seja na visibilidade destas situações, seja no contributo para a mudança”.

Foi em dezembro que três turmas de 7.º ano (1, 2 e 5) realizaram a atividade “Maratona de cartas”, para motivar as famílias e, principalmente, as pessoas que sofreram injustiças. Nós escrevemos as cartas para ajudar pessoas de quatro países (África do Sul, Tunísia, Noruega e Equador) e fazer com que a justiça seja feita!

M. L., 7.º 5

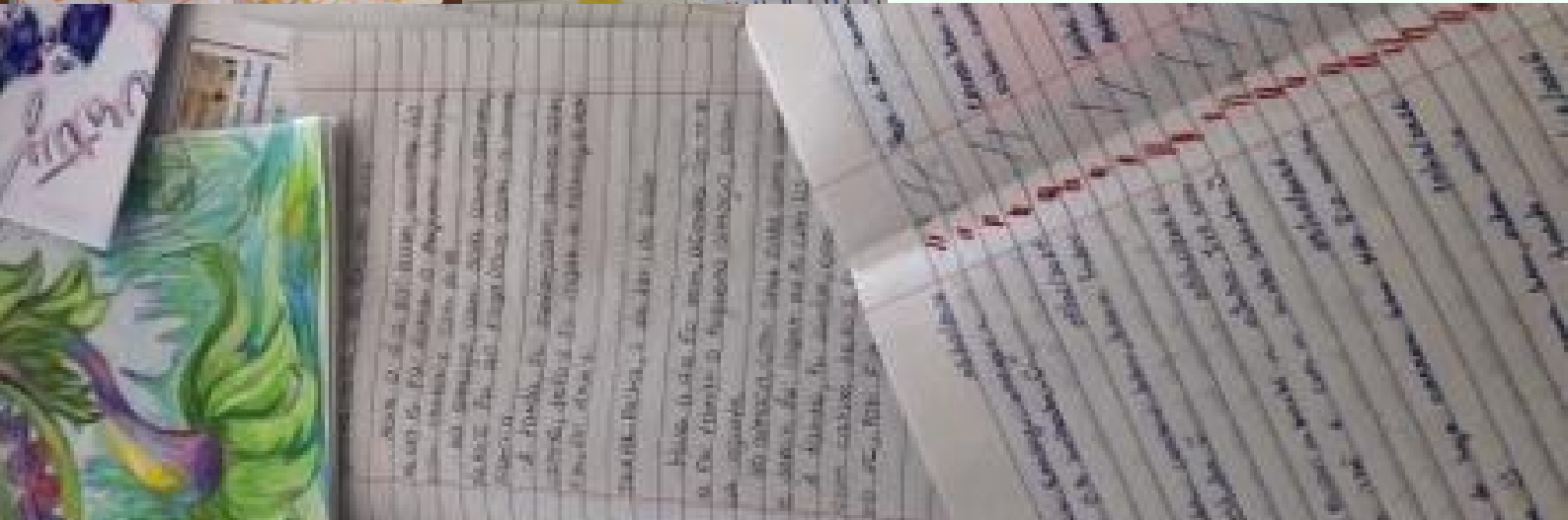
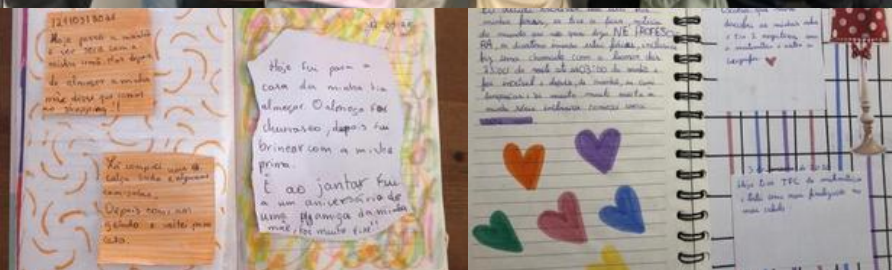
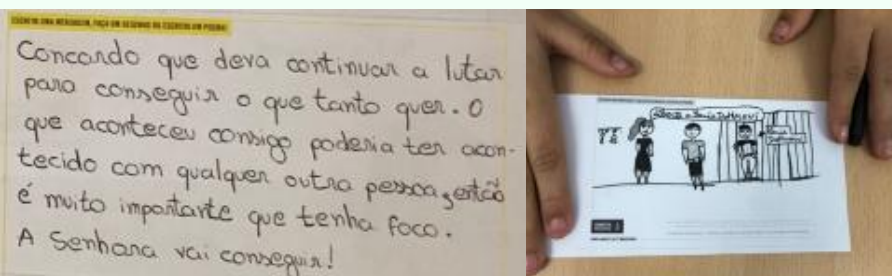


## Mas há mais...

Eu gostei da experiência do diário, mas gosto de escrever quando tenho vontade e não por obrigação. Sinto mais alívio no coração quando escrevo, parece que tiro um grande peso das costas. Eu espero poder escrever mais e mais.

O diário também ajudou a minha criatividade a aumentar e a sentir-me mais inspirada em fazer o que eu gosto, mesmo escrevendo pouco. Acho que o diário vale a pena para quem gosta de escrever, ajuda para desabafar e contar coisas que se quer compartilhar com alguém.

R. V., 7.º 5



# Estamos perto do mar ...

Uma atividade com o 11.º 6 deu a oportunidade aos alunos de conhecerem diferentes modalidades desenvolvidas no mar e em águas interiores. Ao longo de várias sessões, tiveram oportunidade de conhecer os principais conceitos associados às atividades náuticas, explorando técnicas básicas de navegação, de utilização de equipamentos e noções fundamentais sobre o funcionamento das embarcações. Durante a atividade, foi também dada especial atenção às questões de segurança, sensibilizando os alunos para a importância do cumprimento das regras, da utilização correta do material de proteção e da adoção de comportamentos responsáveis em contexto aquático. Paralelamente, promoveu-se a reflexão sobre a relação entre as atividades náuticas e a sustentabilidade ambiental e marinha, incentivando práticas de preservação dos ecossistemas e de respeito pelo meio ambiente.

Por fim, os alunos aprofundaram conhecimentos sobre as principais forças e grandezas físicas associadas à propulsão das embarcações, compreendendo de forma simples conceitos como força, resistência, equilíbrio e ação do vento e da água no movimento náutico. Esta abordagem permitiu uma aprendizagem integrada, combinando teoria, prática e consciência ambiental.



No dia 23 de abril, os alunos das turmas 9.º 1 e 12.º 8 participaram numa saída de campo às Dunas da Cresmina, acompanhados pelos professores Rosabel Presa, Luís Paulino, Ana Paula Lourenço e Sofia Gama.

A visita permitiu conhecer e explorar a fauna e a flora deste importante ecossistema, bem como refletir sobre a sua importância e necessidade de preservação.

A atividade consistiu numa caminhada ao longo do passadiço, orientada por dois monitores da Cascais Ambiente, que foram partilhando informações, esclarecendo dúvidas e sensibilizando os participantes para a riqueza natural da zona.

Para além da componente pedagógica e ambiental, esta experiência permitiu também o contacto com a natureza e a prática de atividade física, contribuindo de forma positiva para o bem-estar físico e mental dos alunos.



## Encontros de experiências

No dia 15 de maio, no Centro de Apoio à Aprendizagem, a turma 12.º 8 e o 6.º 3 apresentaram um projeto que uniu empreendedorismo, comunicação e inclusão, promovendo o respeito pela diferença e a ligação entre alunos.

A iniciativa surgiu no âmbito do “Empreendedorismo no CAA” e participou no concurso DNA Cascais, Escolas Empreendedoras. O desafio consistiu na troca de produtos surpresa entre os alunos de medidas adicionais, orientados pelo 12.º 8, e os alunos do 6.º 3.

Deste intercâmbio, resultaram trabalhos criativos, partilha de experiências e uma manhã de convívio, com degustação de iguarias internacionais, leitura de uma história transformada em livro, cartões com marcadores desenhados pelos alunos, um livro de mensagens positivas e um vídeo com mensagens da turma 6.º 3.



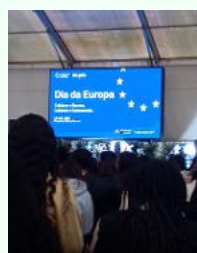
# Os jovens na construção da Europa

O 11.º 1, em representação da nossa escola, participou nas comemorações do Dia da Europa, no dia 8 de maio, no Mercado da Vila, organizadas pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do programa “Cascais Capital Europeia da Democracia 2026”. O objetivo principal foi promover a participação cívica dos jovens e reforçar os valores europeus ligados à democracia, inclusão e cidadania ativa.

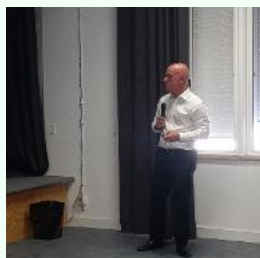
O evento reuniu cerca de 400 alunos do ensino secundário de várias escolas do concelho. Houve atividades interativas, debates e sessões sobre cidadania democrática, igualdade e inclusão, combate à desinformação/“fake news” e participação dos jovens na vida pública.

O programa incluiu jogos interativos, uma palestra de Paulo Portas sobre desinformação, uma sessão do Polígrafo sobre verificação de factos e momentos de discussão entre estudantes e convidados. Esta atividade foi muito importante para os jovens de Cascais!!

Viva a Democracia!

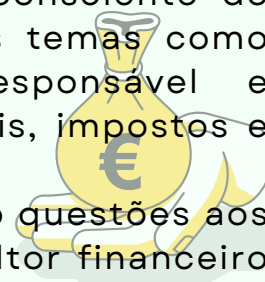


## Gastar ou poupar?



No dia 7 de maio, no auditório da nossa escola, o Projeto LES organizou uma sessão de literacia financeira para alunos do ensino secundário, que teve como principal objetivo sensibilizar os jovens para a importância de uma gestão consciente do dinheiro. Durante a atividade, foram abordados temas como orçamento pessoal, poupança, consumo responsável e utilização segura de meios de pagamento digitais, impostos e obrigações.

Os alunos participaram de forma ativa, colocando questões aos convidados, o contabilista Jorge Alves e o consultor financeiro Rui Ribeiro, aprendendo a distinguir necessidades de desejos e a planear melhor as suas despesas. A sessão destacou ainda a relevância da educação financeira na preparação para a vida adulta. Uma experiência a repetir no próximo ano!

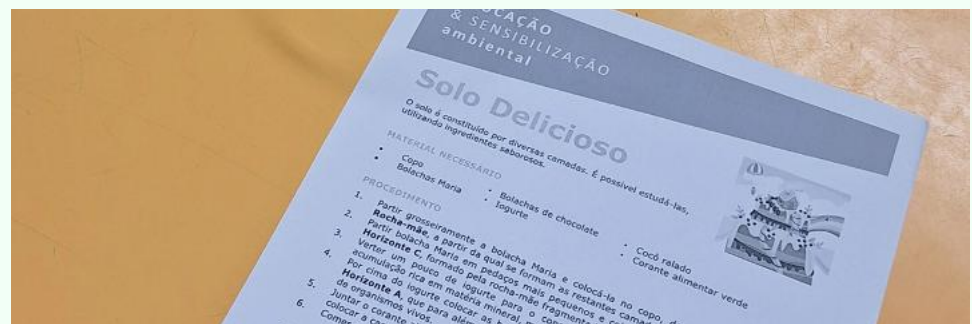


# Uma parceria vencedora!

No dia 22 de abril, os alunos Lucinete, Ana Beatriz, Francisco e Leandro, na disciplina de Ciências Naturais, realizaram a atividade de educação e sensibilização ambiental "Solo delicioso", da Cascais Ambiente, com as professoras Rosabel Presa e Vera Evaristo. Foi uma forma divertida e criativa de aprender como se forma um solo e falar das vantagens da sua existência. No dia em que se iniciaram as atividades dos #GlobalActionDays2026, foi importante relembrar que, sem um solo fértil, não há agricultura sustentável.



Hum... Já acabou... Este solo sofreu meteorização, erosão e transporte...



Os alunos das turmas do 8.º ano, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e de Geografia, da professora Mafalda Santos, participaram na ação “Quem quer ser mais sustentável”, dinamizada pela Dr.ª Rita Vaz, da Cascais Ambiente, centrada na importância de reconhecer produtos alimentares sustentáveis através da análise dos rótulos. Esta atividade procurou compreender o conceito de sustentabilidade, identificar atitudes e boas práticas ambientais e aprender a reconhecer rótulos de sustentabilidade associados ao bem-estar animal. Tratou-se de uma atividade muito apreciada pelos alunos, que participaram com entusiasmo, empenho e motivação.



# Ainda a parceria da Cascais Ambiente

No dia 17 de abril, a turma do 8º1, nas aulas de Geografia e Cidadania e Desenvolvimento, participou no Escape Room “Ilha de Lixo do Pacífico”, dinamizado pela Dr.ª Rita Vaz, da Cascais Ambiente (PESA). A atividade revelou-se um verdadeiro sucesso, combinando aprendizagem, desafio e diversão num formato inovador.

Ao longo da sessão, os participantes foram convidados a mergulhar num cenário inspirado na problemática real da poluição dos oceanos, em particular na acumulação de resíduos no Pacífico. Através de enigmas, pistas e trabalho em equipa, os alunos exploraram conceitos fundamentais relacionados com a sustentabilidade, a poluição, a gestão de resíduos e a importância da preservação ambiental.



A abordagem dinâmica e interativa captou desde o primeiro momento a atenção dos jovens, que se mostraram entusiasmados e totalmente envolvidos na resolução dos desafios propostos. Para além do entretenimento, a atividade destacou-se pelo seu forte carácter pedagógico, promovendo a reflexão crítica e incentivando a adoção de comportamentos mais responsáveis no dia a dia, incentivando à separação dos resíduos.

No final, o balanço não podia ser mais positivo: os alunos adoraram a experiência, classificando-a como muito interessante, dinâmica e altamente didática. Iniciativas como esta reforçam as aprendizagens essenciais trabalhadas em sala de aula e contribuem para a educação ambiental dos mais jovens, aproximando-os de temas essenciais para o futuro do planeta.

# Os pais vieram à escola

No dia 15 de maio, o Dia da Família foi celebrado na nossa Escola com a alegria de quem abre a casa e o coração. Recebemos as famílias da Escola Básica Manuel Gaião, que puderam conhecer os nossos espaços vivos e sentir o espírito que nos une. Houve histórias contadas pelas nossas alunas, pinturas com tintas naturais, dança que encheu o ar de movimento, pinturas faciais e penteados criativos preparados com dedicação pelas alunas da escola. Foi um dia de encontro, partilha e beleza simples – como a floresta que nos inspira, a floresta que nunca pára!



# Aprender é divertido

No dia 12 de maio, as professoras de Inglês (Filipa Fernandes, Virgínia Jorge e Carla Dias) proporcionaram às turmas de 2.º ciclo uma viagem inesquecível pelo mundo da literatura britânica.

Dave Tucker, Consultor Linguístico do Grupo Leya, apresentou de forma brilhante as histórias de "Matilda" (Roald Dahl) e "Alice in Wonderland" (Lewis Carroll), presentes nos manuais escolares. Através de jogos teatrais, muita expressividade e uma forte componente visual, os alunos riram, gesticularam e praticaram o seu inglês de forma lúdica e ativa. O balanço final reflete o enorme sucesso de uma iniciativa que estimulou a imaginação, a criatividade e o gosto pela língua inglesa de toda a comunidade escolar envolvida.

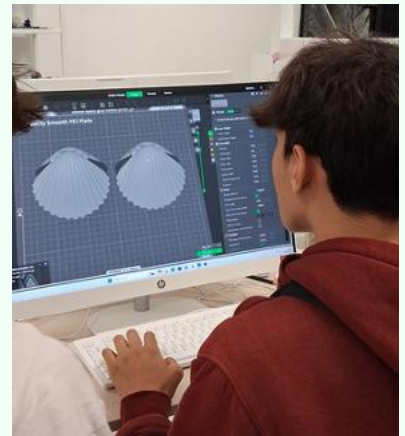
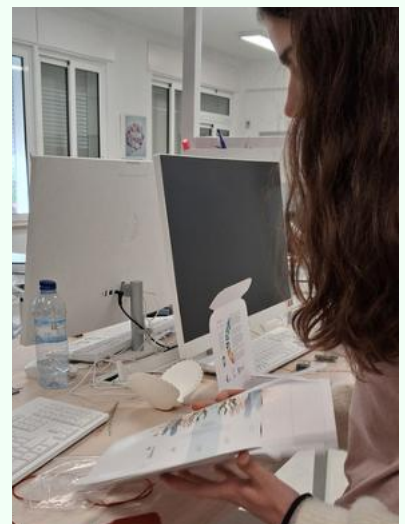


# ALVISEA: um projeto vencedor

A ALVISEA é um projeto interdisciplinar, desenvolvido na Escola Secundária de Alvide, em Cascais, por alunos do 9.º2, orientados pela professora Mafalda Santos, no âmbito do concurso GERAt do Turismo de Portugal.

Nascido da vontade de valorizar os recursos naturais locais, o projeto começou por querer resolver o problema das algas invasoras. Durante a pesquisa e investigação, verificou-se que há espécies tóxicas para o ser humano, o que levou à reformulação do projeto. Optou-se por utilizar as algas autóctones, do mar de Cascais, para aplicações seguras e sustentáveis.

Inspirada pelo mar e pela serra de Sintra, a ALVISEA desenvolveu dois kits inovadores: um kit de beleza e bem-estar, composto por sabonete de glicerina, esfoliante, máscara facial seca (tudo com algas) e saboneteira em forma de concha impressa em 3D no laboratório IDEA; e um kit de jardinagem sustentável, com papel semente enriquecido com algas e sementes autóctones, vasos em fibra natural e utensílios impressos em 3D.



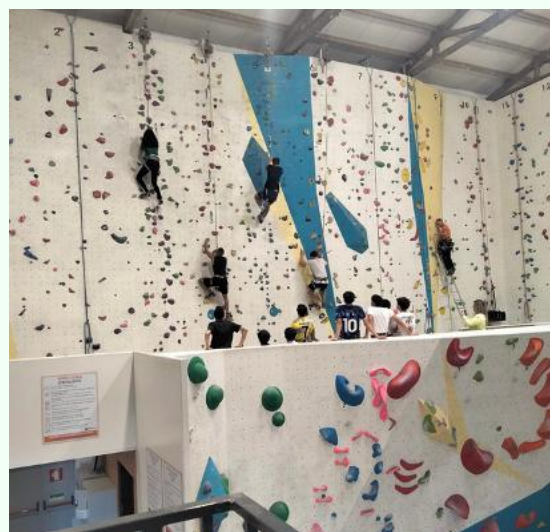
O kit de beleza pretende ser oferecido em hotéis do concelho como elemento diferenciador da experiência turística, podendo também ser comercializado. O kit de jardinagem promove práticas ecológicas e a ligação à biodiversidade local.

Ao ser implementado em unidades hoteleiras, spas e comércio local, a ALVISEA acrescenta valor à estadia dos visitantes, promovendo produtos com identidade territorial e forte ligação ao ecossistema de Cascais. Desta forma, o turismo deixa de ser apenas consumo de destino e passa a ser uma experiência de sensibilização ambiental, valorização do território e participação ativa na sua preservação. A ALVISEA posiciona-se, assim, como um elemento inovador na oferta turística local, alinhado com os ODS e com as novas tendências do turismo responsável.

# O 11.º 6 foi fazer escalada...



...pela mão dos professores Sofia Gama, Joana Rodrigues, Vasco Ensinas e o nosso mediador Iuri. Ficaram a conhecer as regras básicas da modalidade. Procuraram desenvolver a coordenação, o equilíbrio, a força e a resistência; melhorar as técnicas fundamentais (batimento e deslocamento/progressão na escalada), sem esquecer as normas de segurança. Com concentração, o trabalho em equipa e a autoconfiança saíram reforçadas..



# #AEALVIDEPLAYLEARNANDBEHAPPY

## FLASH INTERVIEW

A nossa Subdiretora anda sempre a mil, mas arranjou tempo para responder a umas perguntas para a conhecermos melhor.

**O que é para si a felicidade plena?**

Um mergulho no mar.

**Qual é o seu maior medo?**

Morrer cedo.

**Qual foi a sua maior extravagância?**

Gastar dinheiro em roupa.

**Qual a característica que mais aprecia numa pessoa?**

Empatia.

**Que outro talento gostaria de ter?**

Ter jeito para Matemática.

**Se pudesse mudar uma característica em si, o que seria?**

Ser mais magra.

**Qual considera ser a sua maior conquista?**

A função que exerço atualmente.

**O que mais valoriza nos seus amigos?**

Disponibilidade.

**Qual é o seu artista favorito?**

Mariza.

**Quem é o seu herói da ficção?**

Não tenho.

**Com que figura histórica mais se identifica?**

Padeira de Aljubarrota.

**Quem são os seus heróis da vida real?**

O meu pai.

**Qual é a sua característica mais assinalável?**

Resiliência.

**Qual é o seu lema de vida?**

Viver um dia de cada vez.

## BIO

**Nome:** Sónia Reis

**Idade:** 48 anos

**Formação:** Administração Escolar e Ed. Especial

**Interesses:** leitura (desenvolvimento da criança; perturbações do desenvolvimento)



É Alvide  
Regressamos  
em outubro!

Boas Férias



**2025-26**