



Edição 27: Dezembro

Disciplina: Português

Ano Letivo: 2023/2024

Revista Realizada por: 3º TAP 3ºTAS 3ºTEAC 2ºTAS

Professora: Isabel Maciel

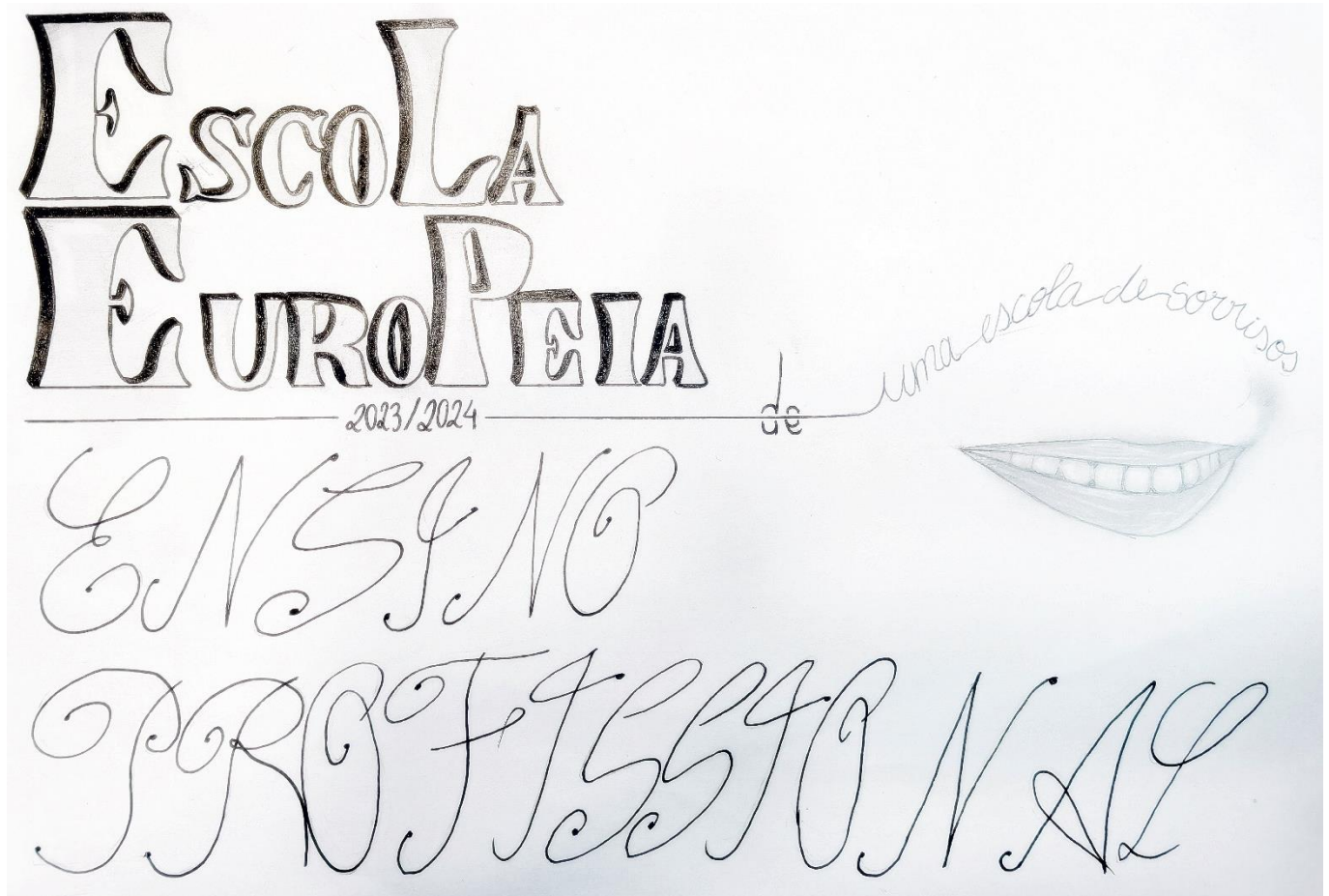


Gonçalo Batista

setember



Sejam bem-vindos à Escola Europeia!



Sejam muito bem-vindos à Escola Europeia! É com imensa alegria que recebemos cada um de vocês nesta jornada de aprendizado, descobertas e crescimento. Aqui, mergulharemos juntos num ambiente multicultural, onde a diversidade é celebrada e o conhecimento é cultivado.

Na Escola Europeia, buscamos não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o nosso florescimento pessoal, contando com o apoio da equipa docente e não docente que integram essa família que é a nossa escola. Encontramos sempre pessoas prontas para nos apoiar em cada passo, incentivando a curiosidade, a criatividade e o respeito mútuo (valor fundamental no qual a nossa escola cultiva).

Este é um lugar onde a amizade se constrói, os talentos se expandem e os horizontes se ampliam. Que cada dia seja uma oportunidade para aprender, crescer e se inspirarem. Sejam bem-vindos à nossa comunidade escolar, onde o conhecimento e a excelência se encontram em cada sala de aula.

Estamos ansiosos para compartilhar essa jornada educacional extraordinária com vocês. Que esta seja uma experiência enriquecedora, repleta de momentos memoráveis e

aprendizados inesquecíveis. Que vocês possam criar memórias e adquirir aprendizados que levarão para o resto da vida. Desejamos que todos vocês cresçam, tanto como seres humanos, quanto profissionais competentes, e bem-sucedidos em suas respectivas áreas.

Como ex aluna, não posso deixar de mencionar a atenção e o cuidado no qual sempre fui recebida e tratada por todos os profissionais que aqui trabalham. A Escola Europeia foi a peça mais fundamental no meu crescimento profissional e na minha expansão de consciência sobre diversidade, respeito e tolerância. Sempre que procurei ajuda (seja sobre questões relacionadas com conteúdos programáticos, ou um ombro amigo no qual eu pudesse contar), sempre fui muito bem acolhida e acompanhada. Também devo mencionar que foi uma grande honra para mim ter feito parte desta maravilhosa equipa!

Texto:

Técnico Auxiliar de Saúde

Laura Levati

Ano letivo 2020/2023

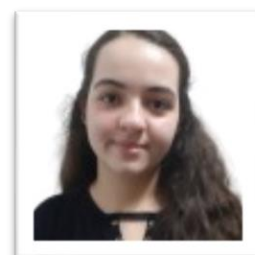
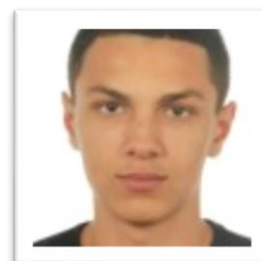


Ilustração:

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Gonçalo Batista



Aprendi a observar e a ouvir mais do que falar.
Entendi que ter voz também tem a ver com saber calar.
Barulho não é sinônimo de sabedoria.

Já o silêncio, às vezes é.

Aprendi a me importar menos com o que não merece de fato a minha atenção.

Aprendi que às vezes, a abundância também pode ser minimalista.

Aprendi a valorizar a qualidade, o conteúdo, mais do que a quantidade.

Aprendi que luxo é ter amor.

Sucesso é ter paz.

Aprendi que ostentar riqueza material é o jeito mais triste de tentar ser feliz.

E que o status de maior prestígio, é aquele, que para ser, não precisamos ter.

Entendi que só posso experimentar a liberdade, quando me permito viver a vida que eu escolhi viver, e não a que os outros esperam que eu viva.

Aprendi que a gratidão é a pílula para a alma doente e que a felicidade vem, quando tudo que pesa, sufoca e bloqueia, vai.

Wandy Luz



A pílula para a alma doente

Este texto é uma reflexão profunda sobre a sabedoria e os valores da vida, apresentada pela autora Wandy Luz. Ela ressalta a importância de ser uma observadora e ouvinte atenta, uma maneira de aprender com a experiência e com os outros. Além disso, destaca a compreensão do valor do silêncio e a importância de direcionar a nossa atenção para o que realmente merece. Ter uma voz não se resume apenas a falar, mas também a saber quando se calar, escolhendo as palavras com cuidado e consideração.

O silêncio pode ser mais sábio e significativo do que o ruído. A autora também compartilha a necessidade de priorizar as nossas preocupações e energia, evitando desperdiçar tempo com coisas que não merecem a nossa atenção. Ela reconhece que a verdadeira riqueza pode residir na simplicidade e na apreciação do que já possuímos, em vez de acumular excessos. Além disso, a autora destaca que o verdadeiro luxo está em encontrar amor e relacionamentos significativos, enquanto o sucesso está na paz interior e na harmonia consigo mesmo. Ela ressalta que a busca por felicidade através da ostentação de riqueza material é vazia e triste, e que o prestígio genuíno não está relacionado a posses materiais, mas à autenticidade e à integridade.

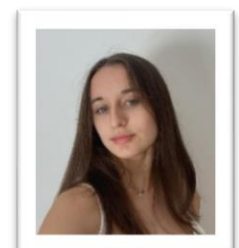
A autora também enfatiza a importância da liberdade, que é alcançada ao viver de acordo com as nossas próprias escolhas e valores, em vez de atender às expectativas dos outros. Por fim, ela destaca a gratidão como uma "pílula para a alma doente", lembrando-nos de que a apreciação pelo que temos pode trazer felicidade genuína.

Em resumo, esse texto oferece uma meditação profunda sobre o que realmente importa na vida e como encontrar significado, sabedoria e felicidade por meio de escolhas e valores autênticos.

3ºAno

Técnico Auxiliar Protésico

Beatriz Leal



Reencontrei-me ...

Sempre pensei que tinha de dizer tudo, não guardar nada, gastar todas as minhas palavras e expressar tudo o que se passava pela minha cabeça, mas, rapidamente percebi que estava num mundo à parte. Estava num sítio escuro pois não parava para respirar e observar o que me rodeava, também não entendia o que os outros me diziam pois estava tão ocupada a falar, que não conseguia ouvir-me.



Decidi parar, experimentar ficar em silêncio e olhar à minha volta, e, a partir desse momento aprendi que às vezes, menos é mais, e que há um motivo para termos dois olhos e duas orelhas, mas apenas uma boca. Infelizmente, nem tudo é um mar de rosas, e às vezes ouvimos coisas que não queremos e observámos o que não devíamos, são coisas que nos afetam e que se dermos demasiada atenção nos corroem, por isso, devemos saber a hora de nos retirarmos.

Sempre pensei que tinha de ter tudo, e o mais rápido possível, comprava a mais nova coleção da minha loja favorita, aquele jogo novo que todos falam, aquele aparelho que é o mais novo futuro da tecnologia...mas parecia que quanto mais tinha mais vazia me sentia, então, aprendi a selecionar o que realmente queria e o que realmente me fazia falta e além de os manter por mais tempo, via a minha cara neles, era o que realmente me fazia feliz. Mas não eram as coisas materiais que verdadeiramente me importavam, era o amor que me alcançava dos meus amigos e família, e são eles que ostento sempre que posso, pois, são eles a razão de eu estar aqui e ser quem sou. Já me prendi muito ao que os outros queriam e esperavam de mim, mas eles ensinaram-me que só se vive uma vez, e esta vida é minha e é a minha vez de errar e acertar, e escolher o que eu quero para mim.

Silêncios...

Percebi que às vezes a sabedoria é simplesmente ouvir e observar, pois silenciar é mais cauteloso, do que falar sem razão. Nunca subestimei o meu silêncio, porque muitas vezes é necessária mais coragem para calar do que para falar. Se quero saber o que vou colher amanhã, preciso observar o que estou a semear hoje, pois observar uma atitude é a melhor resposta que se tem.

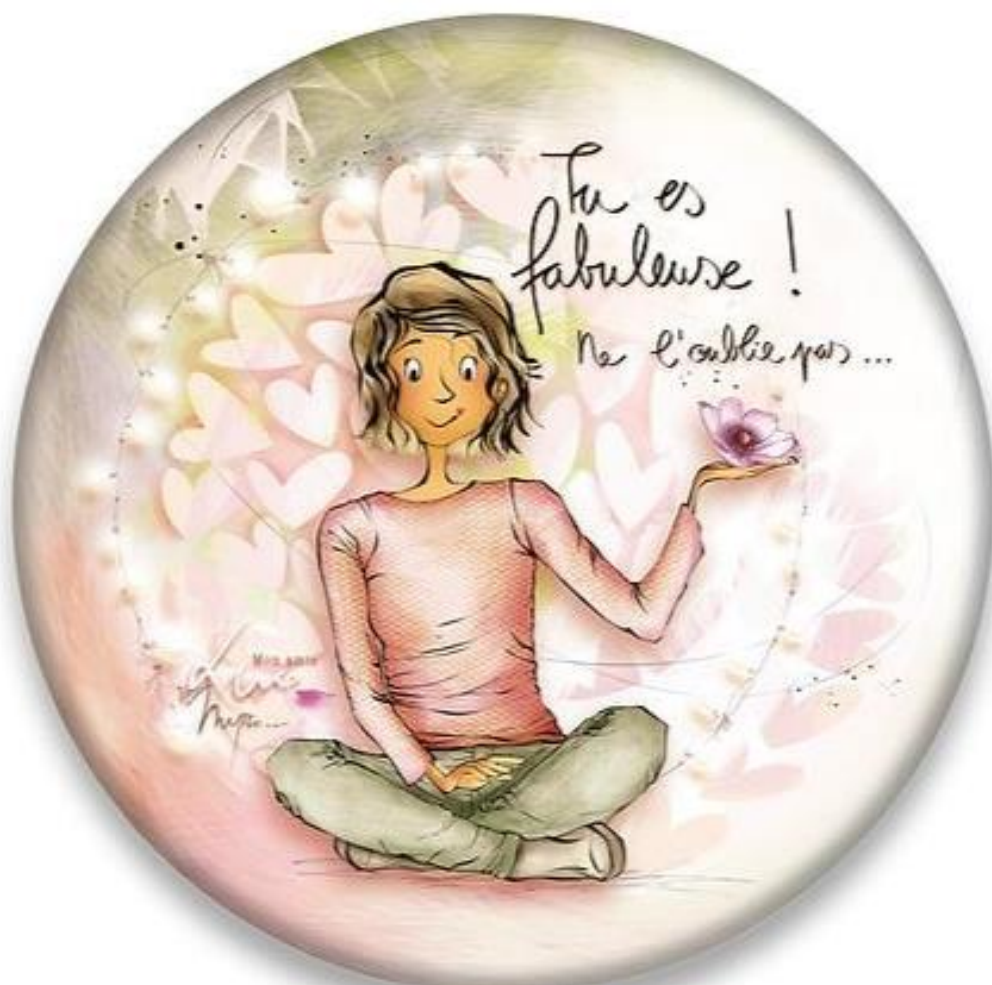
Nas relações familiares, amorosas ou de amizade, cada um apresenta a versão que lhe cabe melhor, é essencial observar porque todas as versões fazem parte de uma só e nem todas elas cabem em todos os ambientes, porém, o exterior pode ser muito apresentável mas o interior deve permanecer igual, há princípios e valores que não devem ser comprados. A meu ver o silêncio traz respostas, que nem todas as palavras conseguem explicar.

Em suma, a observação é um processo fundamental para adquirir conhecimento e compreender o mundo que nos rodeia e as nossas percepções podem ser influenciadas pelas nossas experiências passadas.



No mundo atual, saber escutar é uma grande dádiva é como que um ato de amor aos outros, muitas vezes ficamos “fechados” na nossa concha.

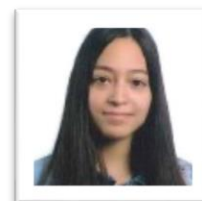
É preciso sairmos de nós para ir ao encontro daqueles que precisam de um ombro ou uma palavra amiga, aí, estamos a ser meramente ouvintes dos silêncios atormentadores desta sociedade corrompida e vazia de valores.



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



A observação

O texto relata uma profunda reflexão sobre os valores e prioridades que devemos levar connosco. Em muitos momentos, o autor expressa diversos aprendizados mostrando-nos uma jornada de autoconhecimento. As observações feitas durante a leitura do texto, colocam-nos a pensar sobre as várias perspetivas que podemos ter sobre o que de facto é a vida, ou o modo como decidimos vivê-la! A lição inicial do texto: “Aprendi a observar e ouvir mais do que falar”, no meu ponto de vista é uma das mais importantes, pois o “observar e ouvir” é o ponto crucial de cada gesto ou palavras que falaremos a seguir.

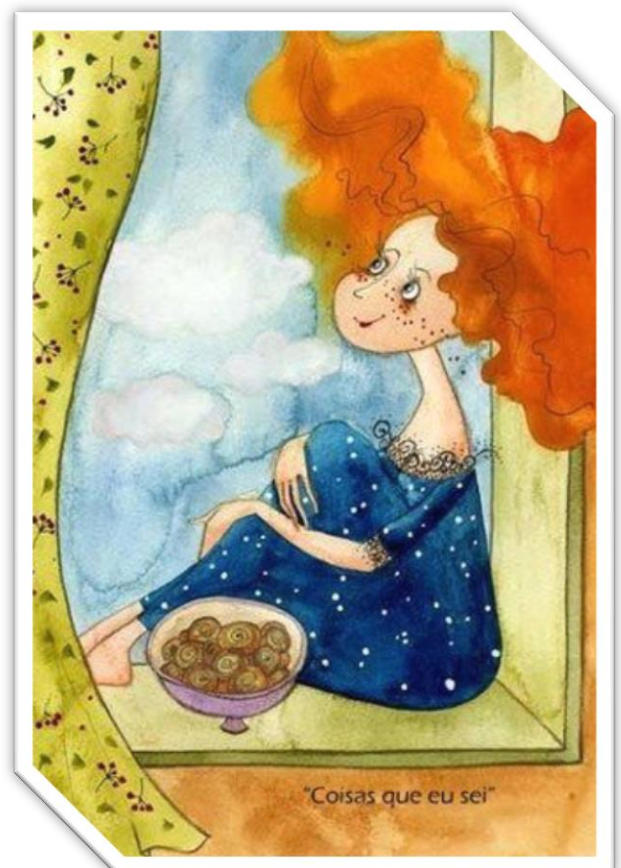
Isso mostra-nos a necessidade de escutar atentamente quem nos acompanha, para que haja um sentimento de presença mútua, pois, também não é nada agradável perceber que não estamos a ser ouvidos, genuinamente. E, o facto de estarmos a ser ouvidos traz-nos um sentimento de acolhimento de quem nos ouve. De forma concisa, podemos observar que o texto é uma declaração sobre o significado da vida, vista de maneiras diferentes das quais estamos acostumados nos tempos de hoje, fazendo – nos enxergar o que realmente vale o nosso tempo, e a nossa saúde mental.

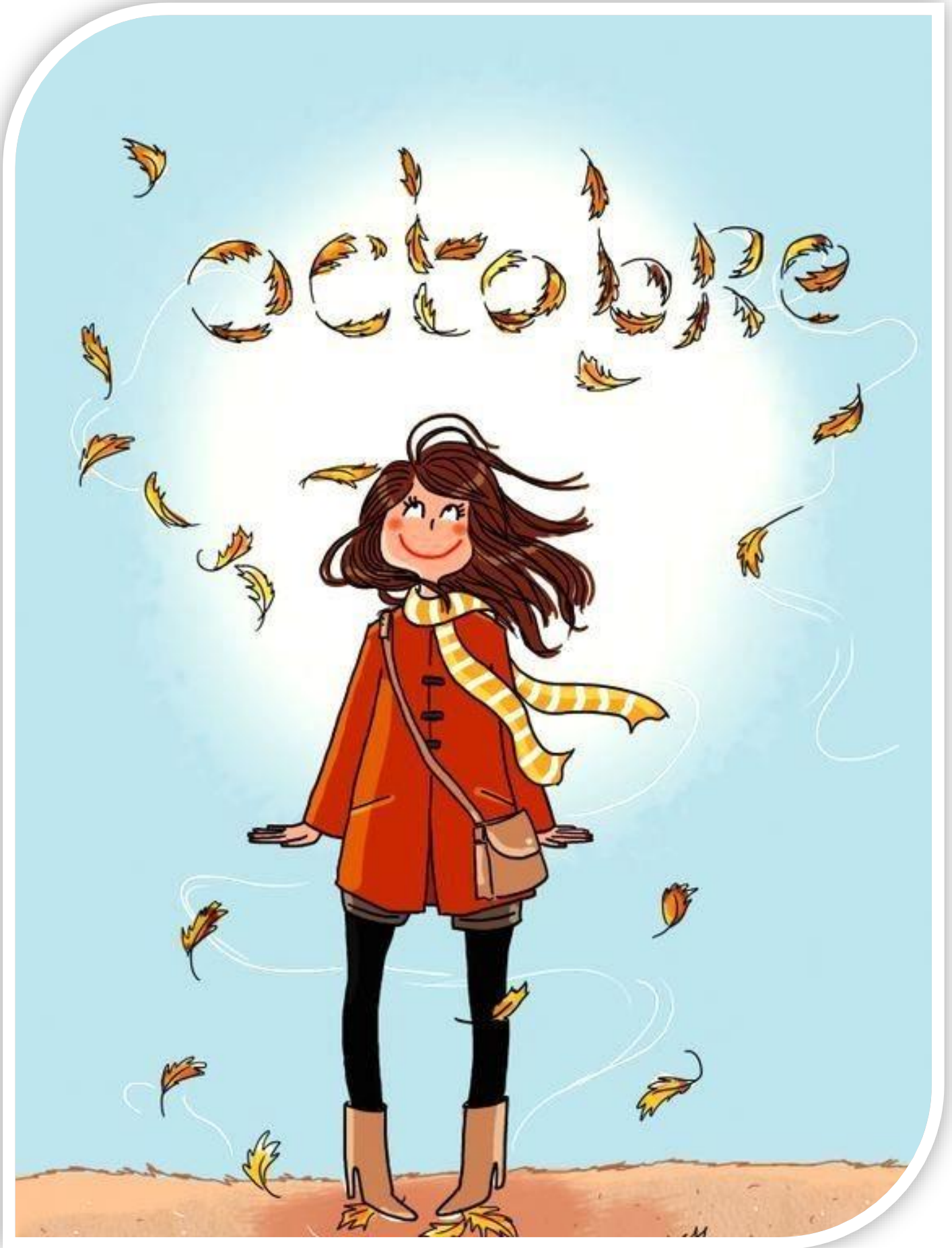


2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira





Cada um carrega a sua cruz. Sim. O extraordinário é haver quem, carregando a sua própria cruz, ainda consiga ajudar a carregar a dos outros.

O extraordinário é haver quem, com as pernas cansadas, consiga aliviar o caminho dos outros. O extraordinário é haver quem, com as mãos em ferida, consiga suavizar as feridas dos outros. O extraordinário é ver que as pessoas que carregam as cruzes mais pesadas são aquelas com os corações mais leves.

Corações tão grandes que neles cabem as palavras de alento e os gestos de incentivo que oferecem a quem precisa. Às vezes penso que o peso da cruz é proporcional ao tamanho do coração.

Quanto mais pesada, maior. Abençoados corações.

*Elisabete Bárbara,
in lado.a.lado*



A nossa cruz...



O texto trata de uma breve, porém, profunda reflexão sobre o altruísmo e sensibilidade humana que coexistem com a nossa força interior. Mostra-nos a tamanha capacidade que temos em enfrentar desafios, onde, na leitura o termo “Cruz” é usado frequentemente para representar estes desafios. Cada um de nós carrega o próprio fardo ao longo da vida, mas, durante o texto o que se destaca não são nossos fardos, embora leves ou pesados e sim, a nossa habilidade em saber ser uma mão amiga para o outro. A ideia de que “pessoas de grande coração carregam cruces mais pesadas” não deve ser levada ao pé da letra, pois refere – se à metáfora de que indivíduos compassivos e de boa generosidade, carregam consigo obstáculos mais difíceis e/ou possuem um fardo emocional maior.

Estes indivíduos, geralmente, sentem uma maior responsabilidade para com os outros, estando dispostos a doar um tempo a mais de suas vidas pela felicidade alheia. No geral, o texto encoraja – nos a despertar o nosso lado altruísta, em uma realidade dominada por competição e egoísmo. Também nos lembra a verdadeira emoção em sermos extraordinários e, a diferença que fazemos, não só por nós mesmos, como para um pedaço do mundo.

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



O altruísmo

O texto em questão tem como assunto central, a empatia e o altruísmo. Ele destaca como algumas pessoas, apesar de enfrentarem desafios pessoais e sobrecargas emocionais, ainda encontram maneiras de estender a mão e aliviar o sofrimento alheio em sua jornada.

A cruz indica-nos uma possível metáfora utilizada, sendo proporcional ao tamanho do coração, ressalta a importância de se cultivar a generosidade mesmo no meio das dificuldades.

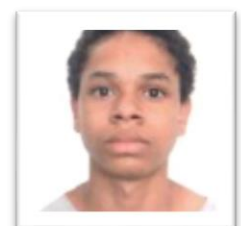
Uma chamada de atenção de que, o ato de ajudar o próximo, pode muitas vezes aliviar o nosso fardo.



3ºAno

T.E.A.C

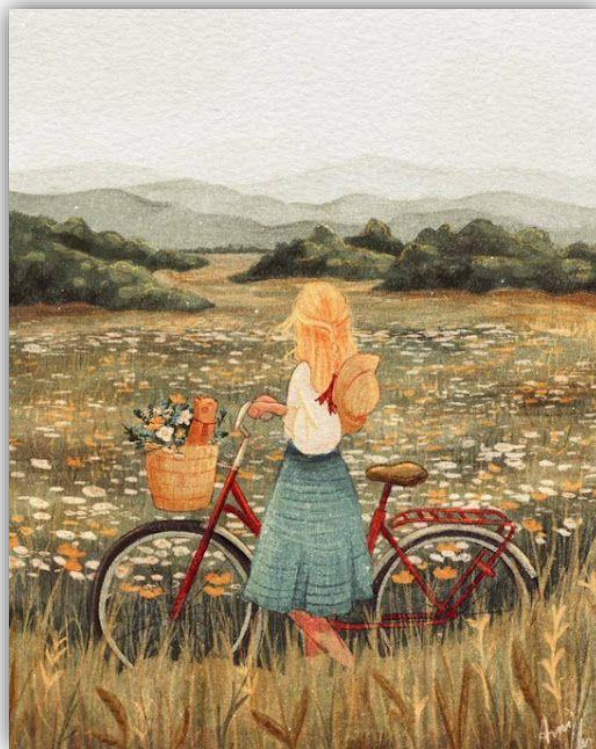
Matheus Miranda



Almas genuínas

Cada um de nós é responsável pelo peso da própria cruz, tudo isso se baseia nas nossas escolhas, porque temos escolha de diminuir o peso dela ou tornarmo-nos mais fortes que ela, nem sempre essa escolha é a mais fácil, porém, é a mais corajosa. Por mais que a cruz seja grande, a nossa força tem que ser maior, qualquer um tem uma cruz mas nem toda a gente consegue carregá-la, nem toda gente tem a capacidade de ser diferente e de transformar a cruz numa história de vida, nem toda gente consegue se tornar leve ao ponto de inspirar os outros para o serem também. Um ato sensato passa por ajudar os outros a suportar a própria cruz, trata-se de sermos a coragem deles para libertá-los de cruzes pesadas e a força deles vai crescendo com o passar do tempo, assim como a vontade de querermos ajudar.

Só almas genuínas conseguem perdoar, e fazer com que a cruz delas próprias e a dos outros sejam menores.



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



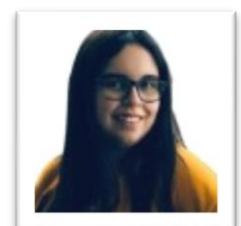
Tua cruz pela minha

Carreguei a tua cruz
Acabei por me esquecer da minha
Não me deste valor nenhum
Acabei por perder, a que eu tinha

Mas eu sei que não querias
Carregar a minha cruz
Pois quem ama, também engana
Tirar dos meus dias, a minha cruz

E, de tanto carregar a tua cruz
Entreguei-te também o meu coração.
Mas, para a próxima não o repetirei....
Pois já aprendi a lição!

3ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Joana Ferreira



ROMPER O CICLO



Romper ciclos de dor.

Não dê a mesma coisa que você recebeu,
Não semeie medo, raiva ou ressentimento,
Não machuque como você se machucou,
Não danifique um coração limpo,
Como o seu foi danificado...

O ódio não é herdado, nem o medo, nem o ressentimento.

Ninguém ensinou nossos pais a serem pais, nem mesmo seus pais, isto é, nossos avós,
nem para nós também.

Crianças educadas com disciplina e mão forte, e com o critério de cada mãe, de todo pai
de outros tempos, crianças que talvez nunca tenham curado a sua triste infância. Eles
não sabiam ser amorosos com os filhos, ninguém os ensinou.

Eles não receberam uma experiência de amor incondicional e expressiva.

Não os julgue, nem guarde rancor de seus pais ou avós, eles fizeram o melhor que
puderam de acordo com sua época,
de acordo com seus pensamentos.

Agora temos em mãos muitos meios de comunicação.

Vamos abrir nossos corações e expressar muito, muito, muito amor, para nossos
pequeninos.

Sejamos conscientes, vamos quebrar ciclos de depressão, tristeza ...

Estamos quebrando paradigmas doloroso. Não herdemos o que nos foi dado. Sim, foi
assustador.

Mar Cortez.

Romper ciclos de dor

Nas palavras de Mar Cortez, somos convidados a embarcar em uma jornada profunda, que nos ensina a importância de romper ciclos de dor, lembrando-nos da necessidade de não perpetuarmos as mesmas feridas emocionais que herdamos. Grande parte das pessoas nasceram em famílias onde a demonstração de afeto é considerada algo banal. Entretanto, temos de ter em consideração que os nossos pais, assim como os avós e muitas outras gerações, foram criados sob disciplina e “mão firme”, ou seja, o ato de demonstrar sentimentos não era algo de tamanha importância. A ideia de “romper ciclos”, significa: “interromper a transmissão de padrões de comportamento e pensamentos negativos que têm sido passados ao longo das gerações”. O que quer dizer que, muitas vezes os nossos sentimentos não compartilhados durante a nossa infância, transbordam em forma de traumas, durante a nossa vida adulta. E isso, é passado por décadas e décadas, criando um círculo vicioso de dor e sofrimento. Romper ciclos de dor, relaciona –se mais com a nossa forma de agir sobre outras pessoas, embora grande parte das vezes, ou por impulso ou por stress momentâneo, esquecemos de medir o nosso vocabulário para com o outro, provocando situações de conflitos e desentendimentos, que poderiam ser resolvidos com uma conversa madura. De forma simples, o que Mar Cortez nos ensina é a não julgar, nem guardar rancor de nossos ancestrais. Em vez disso, temos de reconhecer que eles também são vítimas de ciclos de dor que foram transmitidos ao longo das gerações e, os nossos pais assim como nós, estão a viver pela primeira e última vez, faz parte da vida “errar” e o “aprender com o erro”.



2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Mar de sargaço

Em um mundo cheio de dor e desavença
Onde a vingança parece ser a melhor sentença
Eu convido-te a pensar de forma diferente
E não retribuíres com a tua indiferença

Não é fácil, eu sei, controlar a raiva que nos invade
Quando somos feridos, e magoados de verdade.
Mas, retribuir com ódio, só aumenta a escuridão
E nos afasta da verdadeira redenção

Aquele que nos magoa, talvez esteja perdido
Em um mar de sargaço, sem ter sido ouvido.
Em vez de responder com palavras destrutivas
Devemos oferecer o nosso colo, e palavras construtivas.



3ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Joana Ferreira



Padrões negativos



É indiscutível afirmar que, muitas das nossas características e valores são ensinados pelos nossos pais, e às vezes, por esse motivo pode criar-se um padrão de aprendizagem.

Toda a família tem um padrão de criar os seus descendentes, por isso, muitas vezes as pessoas estão presas em ciclos sem perceberem. Em alguns casos, quando os filhos são abusados eles podem tornar-se os abusadores e educam os filhos da mesma forma que foram educados, mesmo que seja inconsciente, acabam por ensinar os mesmos traumas, preconceitos e vícios para a próxima geração. Por outro lado, a quebra de ciclos é muito complexa e difícil, romper ensinamentos e crenças que estão nas gerações há centenas de anos pode ser complicado, tal como a escravatura. Os primeiros registos que a humanidade tem desse costume é da Grécia Antiga, desde do ano 1100 a.C., porém, este tipo de prática só foi abolido, mundialmente, em 1981. A escravatura é um belo exemplo que quebrar um ensinamento ou ciclo pode demorar diversas gerações, mas com persistência pode ser finalizado.

Em síntese, é importante saber quebrar padrões negativos que podem estar no ciclo de gerações e ser consciente na educação do seu filho, e compreender como eventos passados afetaram as gerações anteriores.

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Manuela Pranskevicius



A libertação

A palavra ciclo quer significar um início, meio e fim. Às vezes pergunto-me porque resistimos a fechar ciclos, será que agimos por medo? A mudança é conseguirmo-nos despedir de uma realidade antiga. Um dos principais objetivos de fechar um ciclo é ficar em paz com um passado doloroso e revoltante, seguindo em frente com um futuro que ninguém consegue prever, mas podemos criá-lo.



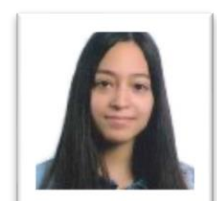
Quando encerramos um ciclo criamos um novo ciclo, onde podemos tornarmo-nos mais criativos e alcançar a felicidade. Acabamos por nos libertar e libertar os outros. Podemos escolher não fazer aos outros, o que fizeram connosco, isso significaria lutar contra preconceitos, raiva, tristeza e ter a humildade de abrir novos horizontes e agarrar novas oportunidades.

A nossa essência ganha sentido e ficamos com energias renovadas, porque lutar contra um ciclo é desgastante e até mesmo doloroso, porém, quando conseguimos vencer essa batalha, tudo ficará mais esclarecido.

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



Quebrar paradigmas

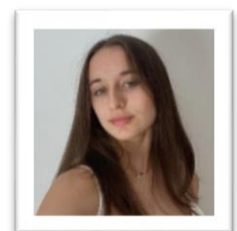


O texto de Mar Cortez é profundamente comovente e inspirador. É um lembrete poderoso de que o comportamento das gerações passadas foi moldado por circunstâncias que muitas vezes não podemos entender completamente. A falta de amor e compreensão que algumas pessoas receberam em sua infância, pode levar a padrões de comportamento prejudiciais que são transmitidos de geração em geração.

Temos a capacidade de escolher um caminho diferente, de aprender com as experiências passadas e de oferecer amor e apoio incondicional às gerações futuras. Julgar e guardar rancor não leva a lugar algum; em vez disso, é importante praticar a compreensão e o perdão. Mostrar amor e empatia às gerações futuras é uma maneira poderosa de quebrar o ciclo de dor.

A mensagem serve como um lembrete poderoso de que temos o poder de mudar e criar um futuro melhor. Ao escolher o amor sobre o ódio, a compreensão sobre o ressentimento e a aceitação sobre o julgamento, podemos, de facto, quebrar os paradigmas dolorosos e construir um mundo mais compassivo e harmonioso.

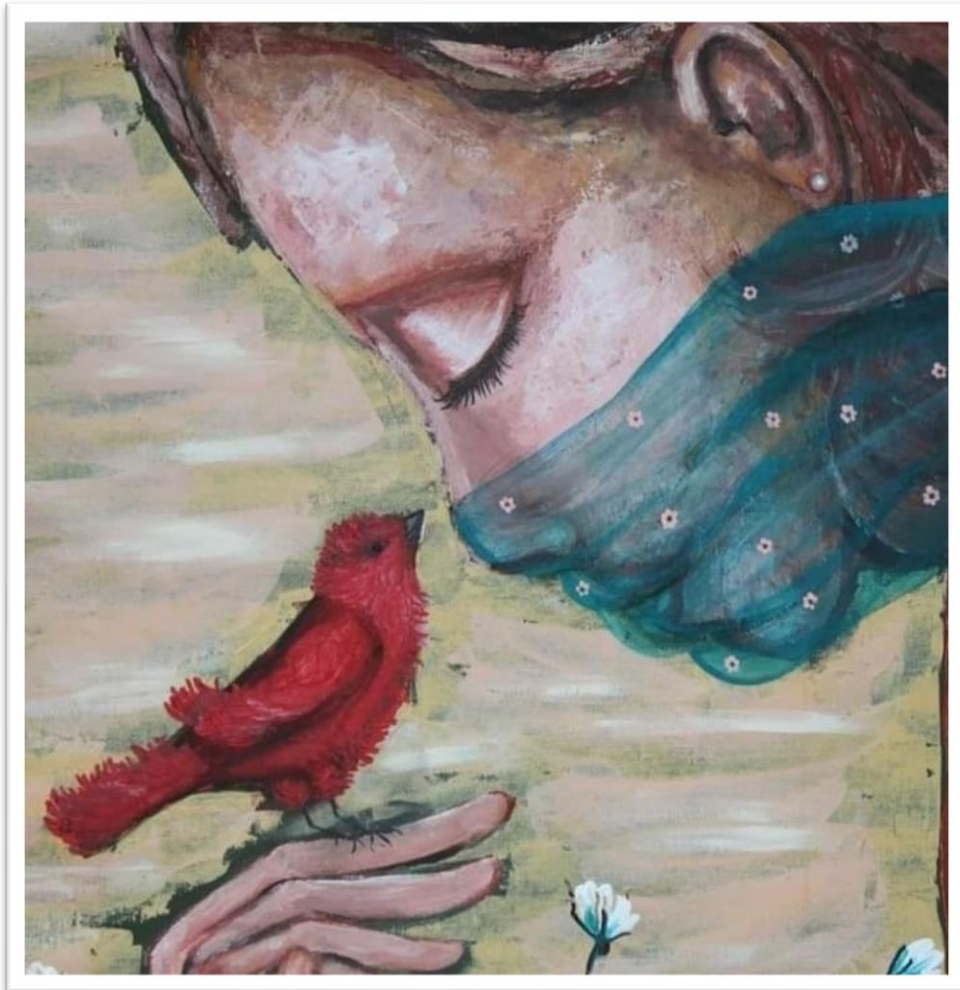
3ºAno
Técnico Auxiliar Protésico
Beatriz Leal



ESPERO

Confesso que, às vezes, espero milagres
Espero que coisas boas cheguem sem avisar
Espero que tudo se resolva
Misturo fé com esperança
Como se uma pudesse viver sem outra
Como se tudo fosse racional
Seja como for, acordo
Todo santo dia
A cabeça sempre desperta antes de tudo
O pensar é mais forte que o sonhar
Trabalhar mais forte que desistir
E, entre um suspiro e outro,
enquanto nada de novo acontece,
deixo a porta aberta:
quem sabe aquele milagre do começo
não resolve entrar sem bater?

Emille Kisar
Poemas&Versos



Esperar

O texto em questão, faz-nos refletir sobre a esperança e o apego que temos a ela, na grande maioria das vezes. A autora aprofunda-se sobre o que sentimos quando esperamos, antecipadamente por algo, sejam eles milagres, surpresas ou apenas boas notícias sem aviso prévio. O “tempo de espera”, mesmo que por coisas insignificantes, torna-se muito quando o momento não é o certo. E, apesar de não haver momento certo, há momentos específicos que fazem a vida ter sentido. Saber que algo no mundo nos espera, nos motiva a ter esperança, até porque, viver sem objetivos é o mesmo que viver à espera da morte. Todos sabemos que vamos partir um dia, mas poucos transformam essa jornada num filme de comédia de curta-metragem. Se observarmos bem, a visão melancólica que a autora transparece no poema nos mostra o quão semelhantes somos em relação a todos. Temos a tendência humana de adiar a ação e a busca pela solução de nossos contratempos. Esperar que os nossos problemas se resolvam sozinhos ou esperar por algo que talvez não aconteça, ou esperar porque ainda não é o momento certo é, de

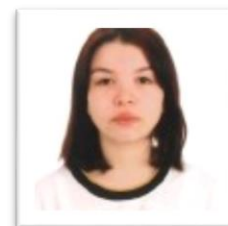
facto, a forma mais fácil de nos enganarmos a nós próprios. O esperar em si, sempre foi uma “farsa”, por isso continuamos. De uma forma geral, sabemos desde que nascemos que temos, aproximadamente, cem anos para existir. Embora pareça muito tempo, metade dessas pessoas não viverão tudo isso, e o resto estará ocupado esperando pela hora e pelo momento certo, para de facto viver



2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Milagres acontecem...

Eu acredito em milagres, mas eu não peço para que eles aconteçam, simplesmente, faço por eles acontecerem. Os milagres acontecem no interior e abrem caminho para o exterior, a vontade de acreditar que a vida é um milagre, permite que os outros milagres aconteçam. Também é importante estar ciente da nossa capacidade de ser feliz nesta vida sem estar à espera de algum milagre. Entre um suspiro e o outro, vivo sem esperar, caminho sem andar desperto sem acordar, e os milagres acontecem sem avisar. Não acreditava, mas do nada chegou, uma esperança de que algo mudou, uma mudança repentina com um final feliz, só ficou uma grande cicatriz, porém fechada, mas uma porta aberta para que coisas boas cheguem, e deixem que um milagre aconteça.

Estar onde ninguém me abala, passa por um milagre, pois é uma paz sobrenatural, aliás uma energia espiritual. o problema da inteligência e da mente é a escolha, senão mesmo a guerra entre o sentimento e a razão. Milagres acontecem, e por vezes na ilusão da população, quem o recebe, não se apercebe do milagre recebido, às vezes, é uma flor que cresceu e se abriu e ninguém conseguiu ver, nasceu no meio de um pântano onde ninguém a plantou ,parecia como o lótus, pertencente de um lugar onde pode contar a sua história e esse lugar, chama-se vida.



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Lúsa Oliveira



Esperançoso milagre

“Milagre”, portador de maravilha, de algo extraordinário, algo que desejamos quando o caminho aperta e nenhum dos planos funciona. “Esperança”, portador de crença, algo que se espera no meio de tanta dor e tormenta.

Todos nós precisamos acreditar que há uma luz depois de toda a escuridão, um raio de sol no meio de tanta chuva e nevoeiro, uma vitória depois de tantas derrotas, um sim depois de tantos não, e é isso que nos faz sorrir apesar da vida nos fazer chorar. Às vezes encontramos-nos encurralados e a única coisa que não nos faz desistir é a esperança de dias melhores, ou que talvez um milagre caia perante nós e nos tire daquela situação. Talvez seja mau simplesmente esperar que algum milagre aconteça e talvez isso nos torne preguiçosos, pois paramos de fazer por nós e deixamos tudo na mão do destino. Creio que nem tudo depende de nós, e às vezes precisam ser essas forças externas a decidir o próximo passo.

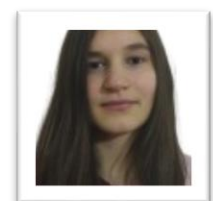
Sempre ouvi dizer que a esperança é a última a morrer, e talvez não seja, mas acreditar nisso traz conforto e às vezes é disso que precisamos.



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Ana Vedor



Todos nós procuramos abrigo. Todos nós procuramos conforto.
Todos nós fugimos de alguma coisa. Da dor, da desilusão.
Da vergonha. De um adeus. Das noites em claro. Da rotina.
Da banalidade. Todos nós sentimos nós na garganta e precisamos de
desapertar o coração. Desatar o que nos magoa.
Precisamos de encontrar paz. Dentro ou fora de nós. Num livro.
Num diário. Numa música. Numa fotografia. Numa memória. Numa praia.
Todos nós precisamos de um refúgio. Pode ser um abraço. Um sorriso.
Uma carta. Uma conversa. Todos nós estamos agrilhoados a algo que nos
prende e de que nos queremos libertar. Somos prisioneiros do que nos
magoa. Todos nós queremos um lugar seguro. Um coração onde
possamos morar. Um olhar que entenda o nosso. Uma resposta.
Todos nós somos refugiados do que nos fere.

*Elisabete Bárbara, in lado.a.lado
Pintura de Ronald West*



Somos prisioneiros do que nos magoa

O texto em questão baseia-se no semelhante ato humano que temos de fugir de determinada situação, quando não sabemos lidar com o ocorrido. Também relata a nossa incansável busca por refúgio e, a nossa procura por algo que nos faça sentir acolhidos. A meu ver, fugimos de situações que possam nos ferir, como uma decepção ou uma despedida, fugimos do sentimento de dor, vergonha, tristeza, raiva, medo ou solidão. Fugimos como forma de autodefesa e atacamos pelos mesmos fatores – ambos em nome da nossa saúde física e mental. Quando a autora diz: “Todos nós queremos um lugar seguro”, em sua grande maioria, buscamos esse lugar no outro, quando na verdade conseguimos encontrar em nós mesmos. No entanto, o ser humano é naturalmente sociável e, passar muito tempo sozinho pode levar a um sentimento de vazio, se não soubermos lidar com isso.

O sentimento em si, não é de facto prazeroso para quem o sente, porém, a iniciativa da busca por algo/alguém que supra esse vazio torna-se difícil, sendo mais fácil aprender a viver só, do que sair da nossa zona de conforto. Por vezes, nos agarramos emocionalmente a memórias ou pessoas que não fazem mais parte de nossa vida, e isso pode prejudicar o nosso presente ao nos manter presos a eventos do passado. De forma resumida, devemos optar pela busca de autoconhecimento que, requer muito tempo e sabedoria para o fazer, porém, de extrema importância para o nosso desenvolvimento como pessoa. Temos que ter em mente que é melhor viver a vida pensando em si, do que viver agrilhado a sentimentos que não voltarão mais.

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Todos nós...

O texto de Elisabete Bárbara, intitulado por “Todos nós procuramos abrigo”, evoca uma reflexão bastante profunda sobre as necessidades emocionais e psicológicas que todos compartilhamos como seres humanos. A autora recorda-nos dos vários desafios da vida, de como cada um de nós procura algum tipo de conforto e segurança, ou uma fuga das dores e preocupações que nos afligem.



Esta narrativa destaca que todos enfrentamos lutas e medos e ansiámos por um refúgio, seja ele no calor de um abraço, numa conversa significativa entre família, ou na interação com aqueles que nos trazem paz.

Na frase “todos nós somos refugiados do que nos fere” é sublinhada a necessidade específica de proteção e compreensão.

A autora convida-nos a considerar a importância vital de encontrar um lugar onde pertençamos e nos sintamos em segurança, um lugar onde as nossas dores possam ser amenizadas e acalmadas.

O texto sugere que, apesar das adversidades da vida é possível sempre encontrar consolo e cura, seja através de expressões artísticas, interações humanas com importância e significado, ou momentos de reflexão pessoal.

É uma chamada poderosa para refletir sobre as fragilidades humanas e para procurar oferecer um refúgio uns aos outros.

Em suma, o texto ressalta a importância de nutrir relacionamentos empáticos e solidários, no final de contas, todos nós procuramos e precisamos de acolhimento e compreensão que nos permita enfrentar os desafios da vida, com coragem e esperança.

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Érica Pinto



Desatar o que nos magoa



O texto de Elisabete Bárbara capta profundamente a essência da experiência humana. Ela descreve poeticamente a experiência compartilhada de escapar de várias formas de dor e desespero, desde a dor emocional até à monotonia da rotina diária. A metáfora de sentir um "nó na garganta" e a necessidade de "desatar o que nos magoa" ressoa profundamente, transmitindo a urgência de encontrar paz interior.

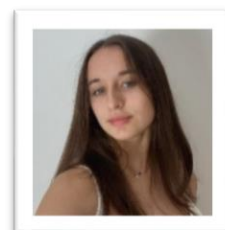
A imagem de procurar refúgio em várias formas, seja num simples abraço, num sorriso ou numa conversa significativa, ilustra a importância fundamental da conexão humana e do apoio emocional. A ideia de estarmos "agrilhoados a algo que nos prende" revela a sensação de estarmos aprisionados por nossos próprios medos e preocupações, algo com que muitos de nós nos podemos identificar.

Em suma, este texto é uma reflexão poética poderosa de que todos nós, em nossas jornadas individuais, buscamos um lugar seguro para chamar de lar, um espaço onde possamos encontrar paz, compreensão e cura.

3ºAno

Técnico Auxiliar Protésico

Beatriz Leal





Não lígues. É que não vale mesmo a pena. Vai haver sempre quem te critique, vai haver sempre quem diga mal. Mesmo do bem que fazes, há quem diga mal. Mesmo do muito bem que fazes, há quem diga muito mal. Vai haver sempre quem queira apagar os traços do que desenhas e as cores com que pintas. Seja qual for o caminho que escolhas, não terás outro destino senão o de escolher o errado. Há sempre quem esteja à espera das tuas hesitações e das tuas falhas. De atalaia. Às vezes, escondido numa falsa amizade. Há quem nunca erre um erro dos outros. Há quem faça escudo dos teus defeitos, quem se defenda com os teus pontos fracos. Não te preocupes com isso. Afinal, as pessoas que nada fazem têm de fazer alguma coisa.

*Elisabete Bárbara, in lado.a.lado
Ilustração em Kai Fine Art*



Que diferença faz?

Ao longo de nossa vida, devemos ter em conta que querer agradar a todos é querer algo impossível - impossível e sem sentido. Desde pequeninos somos educados em uma sociedade que nos dita o que fazer, como fazer e porque fazer. Tudo com um motivo que nos leva sempre ao mesmo, sermos pessoas comuns, fazermos coisas comuns e termos uma vida entediante.

O que a autora refere no texto condiz com as palavras citadas anteriormente, porque, todavia, essa sociedade que nos guia, é a mesma que nos destrói. E, apesar de ao longo dos anos, estarmos tomando consciência dos nossos atos, mesmo que pouco a pouco, ainda precisamos melhorar como sociedade. Validarmos a opinião alheia sobre nós, só aumenta as nossas inseguranças e nos expõe a situações que, se tivéssemos um pingão de amor próprio, não aconteceriam.

Claro, temos de ter evidência que quando digo amor próprio, refiro-me a todo o processo que é para se ter uma boa saúde mental e uma boa autoestima. Entretanto, esse momento de sabermos reconhecer o nosso valor e termos uma opinião própria, digna de não se importar com as más-línguas, não irá acontecer de um dia para o outro, mas sim, em questão de meses ou até anos, dia após dia. Mesmo que pareça estranhamente inalcançável, esses muitos dias irão passar, independente do nosso querer.

O que quero dizer, é que, só temos uma vida e seria triste gastar a nossa única chance, com pessoas ou ambientes que não valem o nosso tempo, muito menos a nossa autoestima. Então, porque viver com medo dos possíveis comentários que farão sobre nós, se utilizarmos determinada roupa ou em como nos olharão se nos expressarmos de determinada maneira? A pergunta que vos faço é: Que diferença faz?



2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Mundo ao contrário!

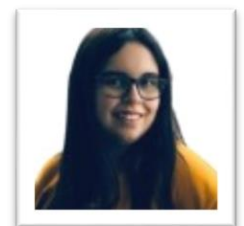
Num mundo de críticas e desdém
Onde palavras ferem sem piedade
Não ligués, não te deixes levar
Por quem só deseja a tua fragilidade.

Mesmo que faças o bem
Há sempre quem diga mal
Que tente apagar o teu brilho
E manchar o teu ideal.

Seguirei em frente, com coragem e determinação
A pintar a minha vida, com amor e inspiração.
Não importa o que digam e tentem afetar
Pois sei que sou eu, que tem o poder de brilhar.

Tu és forte e capaz
De superar qualquer adversidade.
Não deixe que a negatividade te domine
Segue em frente com coragem, e assume a tua Felicidade!

3ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Joana Ferreira



O falso alívio...

Vai sempre existir alguém com opinião para tudo, que só está satisfeita ao criticar de forma desequilibrada, como se só ela soubesse a resposta para as suas críticas.

Quando falamos de alguém falamos de nós mesmos, e, no entanto, quando criticamos alguém expomos os nossos sentimentos, e muitas vezes o excesso e a constante vontade de criticar conduz para a não aceitação, a dificuldade em conviver com as diferenças, e ver no outro aquilo que incomoda dentro de nós.

Estar rodeado de pessoas que pensam diferente de nós leva à falta de segurança, e isso direciona a rebaixar o próximo. Às vezes pode não ser intencional, e ser um mecanismo de defesa para aliviar frustrações, infelicidades, ansiedade e tensões. Aquele que critica sente-se aliviado, “poderoso”, porém, se critica é porque se sente mal consigo mesmo.

A melhor forma de lidar com esse tipo de pessoas é interiorizar as nossas qualidades, ter a capacidade de autoconhecimento e aceitar os nossos defeitos. Só assim conseguiremos não ligar à opinião dos outros, e sermos felizes connosco, sem a aprovação de ninguém.



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



A oração dos sábios!

"As pessoas são solitárias porque constroem muros ao invés de pontes."



Primavera da Lagarta

Criticar e analisar o próximo é uma característica inerente à natureza humana. Esse fenômeno não é de forma alguma uma novidade, mas, uma constante que atravessa séculos, manifestando-se de várias maneiras ao longo da história.

Existem pessoas que, alimentadas por desejos invejosos, incessantemente procuram defeitos nos outros, quando, na verdade, essas imperfeições residem dentro de si mesmos, além disso, é importante reconhecer que as palavras usadas em críticas e julgamentos têm um poder significativo e podem afetar profundamente a autoestima e a autoimagem das pessoas, mas o melhor que

podemos fazer é ignorar, resistir às críticas e seguir em frente.

Assim como Vincent van Gogh, artista agora reverenciado, também enfrentou não apenas críticas, mas também uma batalha contra a depressão em sua época, e mesmo assim continuou fazendo arte e nunca desistiu.

2º Ano

Técnico Auxiliar de Saúde

Manuela Pranskevicius

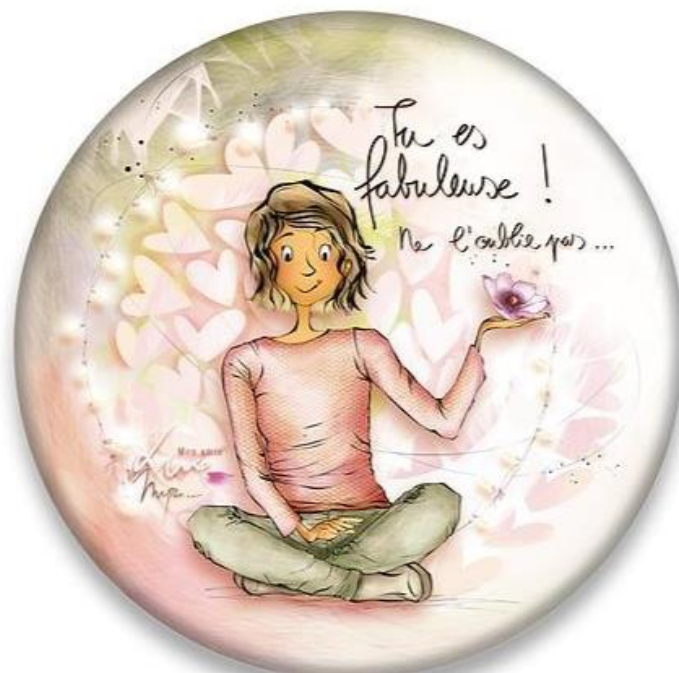


Apontar o dedo...

Acho que todos nós já nos deparamos com os que apontam dedos, que falam e nada fazem, que estão sempre prontos a criticar, mas não tentam sequer pôr-se no nosso lugar. Em algum sítio do mundo, em algum momento da nossa vida vamos nos deparar com alguém assim, às vezes até constantemente e sempre atrás de nós, e às vezes, nós mesmos somos assim.

Às vezes ficamos centrados naqueles que estão à nossa volta, no que eles fazem e contamos cada passo que dão, acabando por nos esquecer de nós e da nossa vida, e de que esta é a nossa primeira e única vida, que ainda estamos a aprender e os outros também. Às vezes erramos, mas erramos porque tentamos.

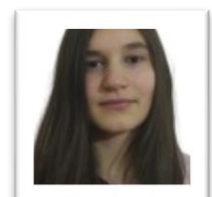
Quando pensarmos em apontar e criticar o próximo, devemos olhar para nós mesmos e pensar se realmente temos palavra no que faz o próximo!



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Ana Vedor



“Em
um
mundo
feito
de
aparência,
feliz
é
aquele
que
é
feito
de
verdades...”

Marcelle Melo



Viver de acordo com a nossa verdade, implica coragem!

Na sociedade contemporânea, estamos imersos em um mar de imagens idealizadas e fachadas cuidadosamente construídas. A busca incessante por aparências perfeitas, muitas vezes leva-nos a uma encruzilhada, onde a felicidade autêntica parece perder-se na névoa das ilusões. À medida que nos esforçamos para atender às expectativas da sociedade, podemos-nos ver presos em um ciclo de ansiedade e insatisfação.

A pressão para manter uma imagem de sucesso e felicidade, muitas vezes em detrimento de nossas próprias verdades, afasta-nos da nossa autenticidade. Esse percurso, embora tentador, é traiçoeiro e ilusório, como um horizonte distante que nunca se deixa alcançar. Por outro lado, a autenticidade convida-nos a despir as máscaras que criamos e a abraçar quem somos, com todas as nossas falhas e virtudes.

Viver de acordo com as nossas verdades implica coragem, pois isso significa enfrentar o medo da rejeição e desafiar as normas sociais. A verdadeira felicidade não é encontrada na busca incansável pela perfeição externa, mas sim na busca da nossa verdade interior.

Ao abraçarmos as nossas verdades e vivermos de acordo com elas, encontramos um senso de plenitude e realização que transcende a efemeridade das ilusões. Buscando por nossa verdade interior, temos uma emocionante conclusão, que é a descoberta de uma felicidade genuína e duradoura que reside dentro de nós, aguardando para ser revelada.

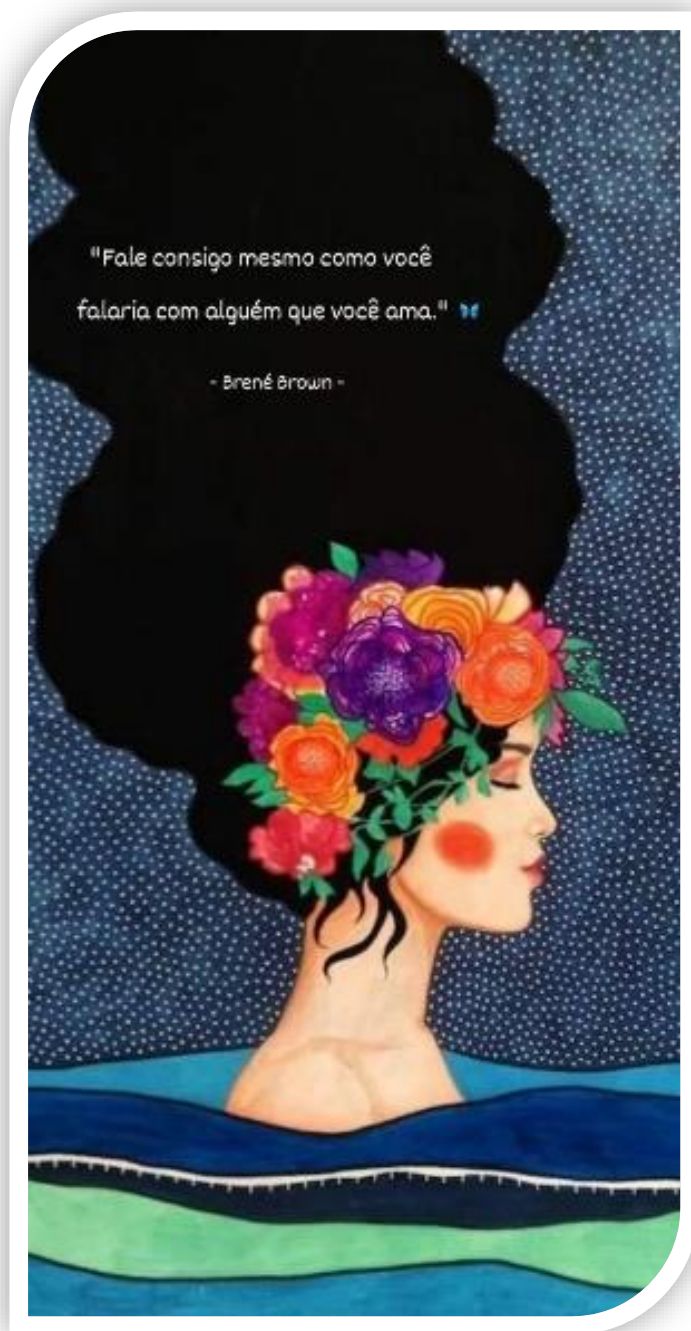
2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Sou feita de aparências, e todos os dias uso uma máscara



Todos os dias escolho não ser igual ao dia anterior, para não ser monótona, escolho emoções alegres e vivas, para não causar nenhum pesar a ninguém, de vez em quando escolho algo mais sentimental, não quero parecer fria. Uns dias sou extrovertida para ajudar todos, e nos seguintes sou introvertida para não acharem que sou demasiado. Às vezes falo demais e às vezes de menos, às vezes faço tudo certo, mas na maioria das vezes faço tudo errado.

Escondo me por trás das máscaras e desfilo aparentando o melhor, mas parece errado, há sempre algo que irrita alguém e que perturba o outro e o vizinho critica e o amigo acrescenta, parece que mesmo com todas as máscaras e todas as aparências há sempre algo mau para comentar e eu já nem sei quem sou.

Tudo pesa e fico perdida, já não sei o que devo escolher, e não quero mais priorizar os outros.

Vou deitar todas as máscaras fora, e libertar-me das aparências e de tudo o que criei para agradar os demais, vou escolher ser eu, e ser feliz!

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Ana Vedor



Envelhecer sem histórias...

Viver num mundo de aparências é viver num mundo de ilusões, nunca conseguimos encontrar felicidade se procurarmos algo irreal ou superficial. Às vezes, as máscaras de “perfeito” é para esconder imperfeições, mas, no entanto, seríamos mais felizes se aceitássemos essa imperfeição, em vez de passar a vida a escondê-la. As preocupações de lidar com opiniões acabam por influenciar no conceito de “viver”.

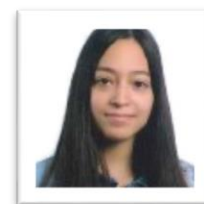


O mais assustador não é envelhecer e perder o físico, e sim envelhecer sem história e com uma identidade falsa que não nos pertence. Por vezes, a tristeza aparece por não aceitar a própria realidade e procurar algo que não corresponde à sua. Também pode aparecer por querer aquilo que não se têm devido às aparências de outra vida, devemos ficar gratos com aquilo que temos e valorizar o que é nosso, porque só nós sabemos o esforço e os sacrifícios que tivemos que fazer para chegar onde estamos. Só é feliz aquele que vive a sua vida e que é capaz de agradecer todos os dias pelo que tem, pois, é essa a sua realidade e só muda se ele quiser, sem ligar a opiniões alheias. Aprender a viver dentro das suas possibilidades, também é ser alegre, pois não ter vergonha da sua realidade é o que te torna feliz, triste é aquele que demonstra aos outros o que não é, ou o que não tem.

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



A honestidade enobrece

Em um mundo de fachadas e ilusões vividas
Feliz é quem na verdade encontra as suas vidas.

Entre sorrisos falsos e olhares de aparência
A sinceridade é a mais pura essência

Não vivas nesse palco de mentiras vazias
Aquele que é verdadeiro, nasce entre os dias.
Em um mundo de máscaras, onde tudo parece
A honestidade resplandece e enobrece.

Neste mundo de sombras e disfarces
A verdade é o lago que a alma ampara e enlaça
E em um mundo feito de aparência e caras metades
Feliz é quem vive em suas próprias verdades.

Mas na busca constante por autenticidade
A verdade é a luz, é a nossa lealdade.
Em um mundo de sombras e falsa aparência
Feliz é quem é feito de pura essência.

3ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Joana Ferreira

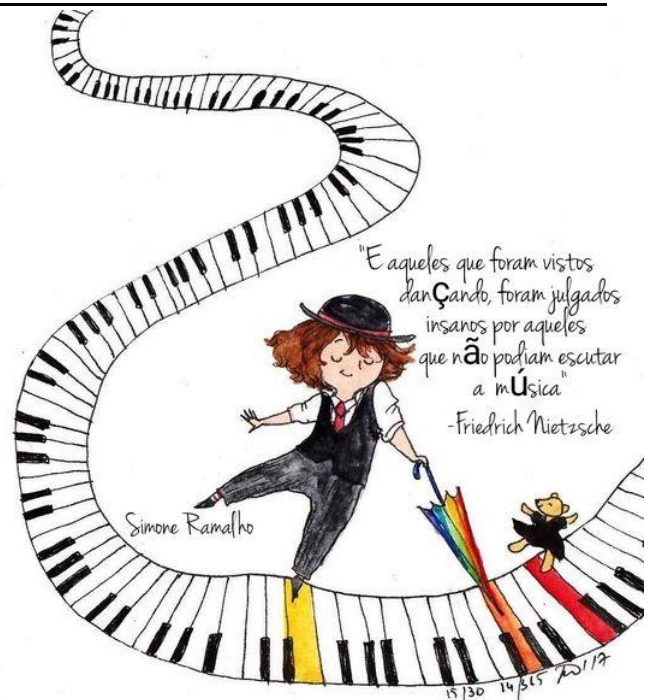


A sinopse

A verdade vem sempre ao de cima, já a mentira tem perna curta. Os olhos por vezes carregam maldade e a boca um pozinho de ódio, mas, caso a alma seja transparente e a mente um ambiente calmo, tudo se torna mais fácil, seja connosco, seja com o próximo.

Aquela agulha perdida no meio de um grande palheiro é encontrada dentro de cada um de nós, e julgar o outro apenas porque encontrou aquilo que realmente o faz feliz, é simplesmente triste.

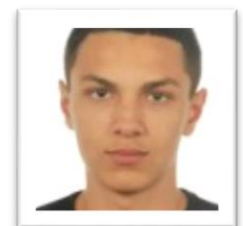
E se julgar o livro pela capa é apenas outro capítulo, prefiro apenas ler a sinopse e guardá-lo de novo na prateleira!



3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Gonçalo Batista



Viver na verdade

O fingimento e a falsidade são problemas ordinários na nossa sociedade, e sempre estiveram presentes.

Inicialmente, podemos afirmar que a nova era das redes sociais alavancou a propagação de mentiras e farsas, já que, é muito mais fácil mentir quando se está por detrás de um dispositivo do que pessoalmente. Além de que as pessoas compartilham nas redes sociais apenas os momentos felizes e positivos de suas vidas, criando uma imagem idealizada de si mesmas.

Vale ressaltar que a indústria da mídia e da publicidade muitas vezes perpetua a ideia de que a felicidade está relacionada a produtos ou aparências físicas. Inclusive, muitas publicidades dão a entender que, ao usar produtos de beleza, as pessoas podem atrair parceiros românticos e, assim, finalmente alcançar a felicidade desejada. Porém, é errado falar que as mentiras são problemas que surgiram devido à internet, dado que, muito antes de sequer existir tecnologia, já existiam pessoas que viviam na base da mentira. Um exemplo disso é o comportamento das mulheres antes do movimento de igualdade de gênero, as expectativas de como mulheres deveriam comportar-se eram frequentemente baseadas em "aparências felizes" que não necessariamente refletiam os seus verdadeiros sentimentos

Em suma, o que vale é viver na verdade, porque quem mente não vive de verdade, apenas finge, muitas vezes enganando outras pessoas e até a si mesmo, tentando ser aquilo que não é. Se as pessoas não tivessem medo de ser quem são, poderiam viver honestamente

2ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Manuela Pranskevicius





Magusto

21 de novembro de 2023

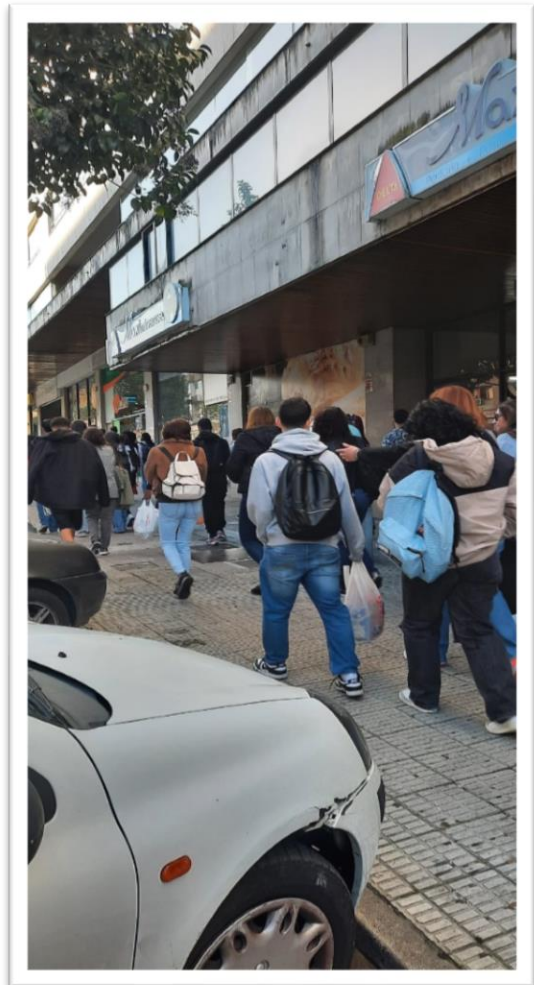
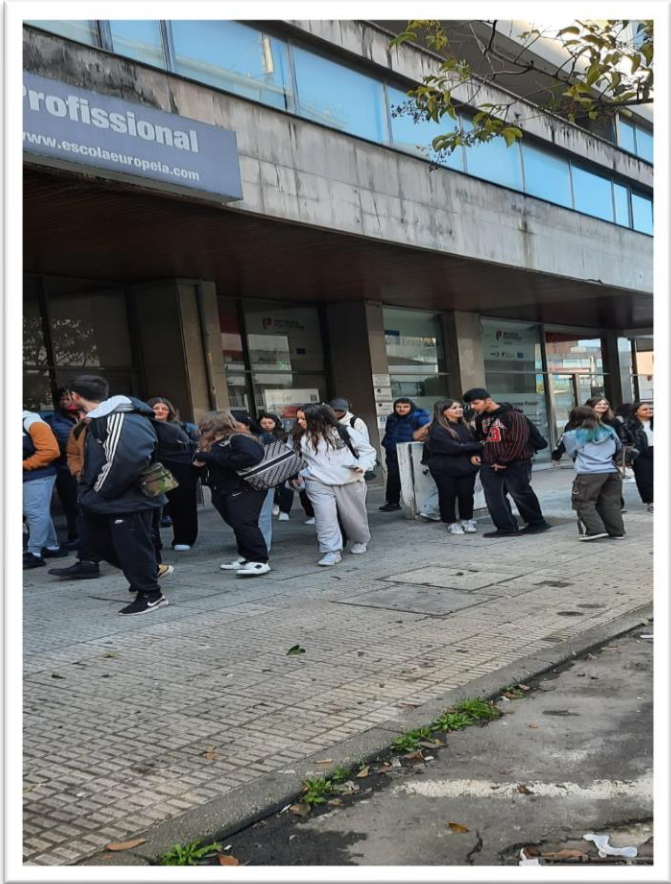
Monte de S. Gregório
Maximinos, Sé e Cividade

convívio . amizade . solidariedade
respeito . companheirismo . alegria



Escola Europeia
de Ensino Profissional











Nenhum gesto de gentileza, por menor que seja, é perdido.

Esopo



Gentileza gera gentileza

Os nossos atos, mesmo que inconscientemente, ditam quem somos. Sempre assim foi e, sempre assim será. Não há a existência de nenhum ser na terra que nunca tenha feito escolhas. Fazemo-las desde que nos entendemos por gente e, para quem diga o contrário, não fazer escolhas já é uma escolha. Isto para dizer que, a famosa frase: - “Gentileza gera gentileza”, se torna real a partir do momento em que escolhemos agir a favor do bem-estar alheio. E, ditando a frase referida: - “Nenhum gesto de gentileza, por menor que seja, é perdido.”, constatamos esta realidade. Cada passo que damos, dia após dia, nos torna quem somos no presente. Cada qual com a sua forma de enxergar a vida. A gentileza que damos ao mundo, mesmo que em pequenas porções, nos molda ao longo dos anos, nos tornando melhores como pessoa. Muitos acreditam que essa bondade retorna para quem a praticou, seja na forma física, química ou espiritual. Para finalizar, é crucial reconhecer a importância que pequenos atos de bondade porque, mesmo que indiferente para nós, podem mudar a vida de outrem.

Nenhum gesto de gentileza é perdido, cada gesto amável, independentemente de seu tamanho, tem o poder de criar uma atmosfera de positividade e conexão entre as pessoas. Além disso, os gestos gentis muitas vezes não são esquecidos. As pessoas tendem a lembrar-se das interações positivas e, por sua vez, podem ser motivadas a espalhar bondade, criando-se então, um ciclo de gentileza e generosidade



2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



A gentileza promove empatia

Quando falamos sobre gentileza, não estamos a falar sobre amizade, a gentileza é uma escolha diária de tratar os outros com respeito e compaixão, independentemente do nível de ligação interpessoal. Podemos ser gentis com amigos, conhecidos e estranhos.

A gentileza é uma das características mais bonitas do ser humano, porque não é algo inato, ou seja, aprendemos a ser gentis com prática diária e com o cultivo de empatia e compaixão em nossas interações com o mundo ao nosso redor. Desde cedo, somos influenciados a praticar a gentileza através de filmes de heróis e da Disney, que geralmente apresentam personagens que demonstram valores como compaixão, empatia e respeito, servindo como modelos para crianças e jovens.

Penso que, antigamente, a gentileza era mais comum, embora não fosse uma prática universal. Contudo, hoje, parece que vivemos em uma era onde a gentileza se tornou escassa, tornando-se uma exceção ao invés de uma norma, afetando nossas interações diárias. É raro ver pequenos atos de gentileza como oferecer ajuda, segurar a porta de um restaurante, cumprimentar as pessoas, mesmo que sejam atos pequenos, fáceis e rápidos, contribuem para uma sociedade mais unida, criando um ambiente de respeito mútuo. A ausência de gentileza muitas vezes não tem uma única causa, podendo ser resultado de diversos fatores que limitaram a interação social, contribuindo para criação da bolha entre as pessoas

Em suma, a gentileza promove empatia e cria um ciclo de positividade, contribuindo para um ambiente mais harmonioso, e um bem-estar emocional duradouro.



2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Manuela Pranskevicius





Um coração acolhedor

Ser gentil é ser agradável, se a mesma coisa pode ser dita de mil maneiras, porque não escolhemos a mais gentil? Entre escolher ter razão e ser gentil, vou sempre escolher o lado da gentileza. Por mais pequeno que seja o ato, por mais insignificante que possa parecer para nós, pode fazer a diferença em outras vidas. Quem expressa gentileza e consegue ser amável, conquista muito mais do que imagina. Às vezes um simples sorriso, uma simples palavra num tom de ternura pode construir pontes invisíveis para outros corações. Às vezes para interiorizarmos a

harmonia e um estado de espírito multicolor, precisamos de colorir o mundo das outras pessoas sendo gentis e agradáveis. A gentileza é uma barreira que nos protege das palavras antipáticas, que também pode ter o poder de transformar o ódio em amor. São poucas as pessoas que conseguem ser gentis, quase ninguém opta por ser gentil na interação social, talvez por falta de compaixão, empatia ou simplesmente porque quando optaram por ser gentis não houve retorno, mas mesmo assim não devíamos perder a esperança. Em resumo ser gentil vai muito mais para além de educação ou simpatia, é ajudar o próximo sem que ele tenha pedido e não estar à espera de nada em troca. Não é muito difícil ser gentil, só precisa existir dentro de nós um coração acolhedor cheio de cumplicidade e sinceridade, poucos entendem essa linguagem, é como ler e escrever, aprende-se, e depois é difícil esquecer.

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luísa Oliveira



"Como sou pouco e sei pouco, faço o pouco que me cabe me dando por inteiro."

Ariano Suassuna



Sou pouco...

Sou pouco e sei pouco
Sou pouco mas não sou oco
Sou pouco e me contento
Sou pouco e me descontento

Sou pouco e cairei
Sou pouco e me levantarei
Sou pouco e frágil
Sou pouco e forte

Sou pouco e sei
Sou pouco mas nada sei

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Alejandro Almeida

A grandeza do pouco



Em meio ao vasto cenário da existência, entre a imensidão do desconhecido e a limitação do saber, encontra-se aquele que, consciente de sua pequenez diante do mundo, compreende a grandiosidade de fazer o pouco que lhe é possível, assim como Ariano Suassuna expressou. Neste vasto universo de possibilidades, somos fragmentos ínfimos, gotas em um oceano de saberes e experiências. No entanto, é na consciência dessa pequenez que reside a força da entrega. A plenitude não está na magnitude das ações, mas na intensidade com que nos dedicamos ao pouco

que nos cabe. Aceitar-se como "pouco" não é resignação, mas sim um ato de humildade e sabedoria. É compreender que a grandiosidade está na entrega, na dedicação sincera e na plenitude com que nos lançamos ao que somos capazes de realizar.

E, assim, transformar o pouco em muito, pois o valor não está na quantidade, mas na qualidade do empenho e na entrega sem reservas. Portanto, que cada um de nós, reconhecendo a nossa pequenez diante da vastidão do universo, possa, como Suassuna, abraçar o pouco que nos cabe e entregarmo-nos por inteiro a ele, pois é na plenitude dessa entrega que reside a verdadeira grandiosidade da vida.

2ºAno
Técnico Auxiliar de Saúde
Júlia Ferreira



Sei que não sou muito!



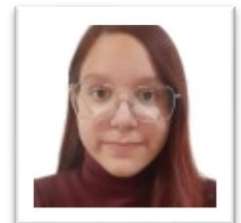
Sei que não sou muito, mas me esforço para a todo momento ser o meu melhor, não me basta ser suficiente, quero sempre entrega de excelência. Mesmo que seja algo simples, faço com máximo de esforço, amor e carinho. Sei que para muitos o meu máximo não vai ser nem suficiente, mas aqueles que realmente estão ao meu lado e me conhecem, vão ver e reconhecer o meu suor, a minha vontade de entregar o meu melhor.

Às vezes isso é um pouco cansativo, mas sinto-me tão feliz de saber que fiz o que pude, fiz tudo aquilo que estava ao meu alcance, então acabo por ser tóxica comigo e isso chega a ser irônico, pois ao mesmo tempo que eu me sinto cansada, finalmente acabo por me sentir feliz!

3ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Luíza Verly





Atividades Natalícias!

Eis-nos chegados ao mês da magia, o mês das iguarias natalícias, o mês dos reencontros familiares, o mês do aconchego, o mês do sonho para miúdos e graúdos, o mês em que a criança que habita em nós sobressai, e o mês do nascimento de Jesus.

No âmbito das atividades da disciplina de Português, no decorrer do 1º período, solicitei às turmas do 2º e 3º anos do curso Técnico Auxiliar de Saúde, e 3º ano do curso Técnico de eletrónica, automação e computadores, que idealizassem um conto de natal, ou poesia natalícia, tendo como base a atualidade de algumas famílias no século XXI, ou então uma temática natalícia que as sensibilizasse. E eis que eles me surpreenderam!

Na turma de 3º ano do curso Técnico Auxiliar de saúde aventuramo-nos e fomos mais além, uma vez que cogitamos que seria de todo enriquecedor se teatralizássemos o conto de natal, e o apresentássemos a toda a comunidade escolar. “Por mares nunca dantes navegados” como diria o nosso ilustre Camões, pusemos mãos à obra, e desbravamos a representação deste conto natalício em sala de aula. A vertente literária da disciplina de Português contribuiu para que a veia artística de todos os alunos sobressaísse.

Este conto de natal tem como personagens principais uma menina de seu nome Luana e um menino chamado Dinis. Esta delicada e sensível Luana, identifica-se com muitas meninas da atualidade do século XXI, que visualizam os pais focados no trabalho e em algumas superficialidades, esquecendo-se que as suas grandes obras primas são na verdade, os filhos. Luana via muitas vezes os pais concentrados nas redes sociais, descuidando-se da atenção que deveriam dar-lhe.

Com todas estas intempéries, o espírito natalício tinha desaparecido, e eis que Luana, depois de conhecer o seu amigo Dinis impulsiona o mesmo a valorizar o Ser, em detrimento do Ter.

Luana é na verdade uma menina que sofre silenciosamente, pois a solidão e a falta de afeto fazem-na pôr em questão muitas dúvidas existenciais. O seu amigo Dinis é amado e acarinhado pelos pais de uma forma imensurável.

Os pais de Dinis, ao contrário dos seus, passam por grandes dificuldades financeiras, no entanto, dão primazia ao seu filho Dinis. De nada servem presentes, se não estamos presentes. Afinal, estar presente, é o melhor Presente!

Na turma de 2º ano do curso Técnico Auxiliar de saúde, as alunas fascinaram-me e sublimaram o poder da imaginação, uma vez que idealizaram dois contos natalícios. O primeiro intitula-se “Uma chama de vida renasce no natal”, e tem como personagem principal uma menina de seu nome Lia. O seu pai Roberto, desde que enviudara sentia dificuldades em manifestar o seu verdadeiro espírito natalício. Depois de muito conversar com o seu grande amor, a sua filha Lia, o mesmo percebe que, apesar das lembranças dolorosas, a alegria que ele visualiza nos olhos de Lia, consegue dissipar temporariamente a sua tristeza. Afinal, o verdadeiro espírito de natal está em ter connosco aqueles que amamos, e guardar no nosso coração aqueles que não podemos ter por perto!

O segundo conto intitula-se “O presente de uma estrela cadente”, e tem como personagem principal um menino de seu nome Lucas. Lucas era menino órfão que ouvira em tempos falar sobre a lenda da estrela cadente. Lucas depois de ter enfrentado todos os obstáculos para encontrar a estrela cadente, encontra sim uma senhora de seu nome Estela, que o acolhe calorosamente. O verdadeiro desejo de Lucas era um lar de açúcar, para todos os órfãos da cidade, um lugar onde poderiam encontrar calor humano, comida e muito amor. Todos os habitantes da cidade de Lumina, concordaram em ajudar o jovem Lucas a concretizar o seu grande desejo. Afinal, os milagres acontecem quando compartilhamos o nosso amor e generosidade uns com os outros. O altruísmo de Lucas, o espírito de solidariedade e entreajuda, fizeram jus nesta época natalícia! Juntos, somos mais fortes

Na turma de 3º ano do curso Técnico de Eletrónica, automação e computadores, os alunos idealizaram uma história de natal intitulando-o “Uma carta ao pai natal”. Esta história passa-se na pitoresca cidade da Guarda, e tem como personagem central a Sophie e o seu irmão Luís. A família destes dois jovens era na verdade rica em afetos e amor, no entanto, estavam a passar por algumas dificuldades financeiras.

Sendo assim, neste natal a Sophie decide pôr mãos à obra, e escrever uma amável carta ao Pai Natal, de forma aquecer e alegrar o coração do seu irmão Luís...

Professora Isabel Maciel



Estar presente é o melhor presente!





Numa cidade longínqua, morava um rapaz de 16 anos, chamado Dinis. O Dinis era um rapaz simples, e sem grandes condições financeiras.

Num dia de inverno, Dinis decidiu dar um passeio, e, enquanto andava, era notório um imenso vazio, as árvores estavam sem vida, com cores tristes e deprimidas. O cheiro da rua estava pesado com uma brisa fria e arrepiante, e, o olhar de Dinis estava similar ao cenário. Ele só conseguia pensar no dia de natal, era uma coisa que lhe invadia a mente constantemente, no entanto, isso deixava-o abatido e com pouca esperança, porque via todos os seus colegas de turma a comentarem a lista de presentes que tinham feito para os seus pais. A família do jovem tinha acabado de vender uma rara e delicada joia de família, uns antiquíssimos brincos de ouro, que supostamente deveriam passar de geração em geração. Os pais de Dinis desdobravam-se num esforço hercúleo para subsistir às necessidades do filho, no entanto, havia em Dinis uma revolta interior inexplicável, pois não conseguia reconhecer as verdadeiras diligências de seus pais, nem o verdadeiro significado natalício.

Depois de alguns minutos e vários passos, Dinis avistou ao longe, uma linda família, uma família sorridente, com um encanto no olhar transparecendo amabilidade. Afigurava ser um sentimento puro, mas, no seio dessa família estava uma menina desanimada. Esta constatação levou -o a questionar-se como ser possível uma menina com uma pandora no pulso, um vestido todo detalhado, e um salto alto elegantíssimo, transparecer um semblante tão desolador, no meio de tanta riqueza e de tantas posses...

- Ah!!! Só queria estar no lugar dela, lá sentir-me-ia feliz! -afirma o Dinis.



Dias depois, Dinis foi dar uma caminhada pelo parque, e reencontrou a menina, ficando deste modo agradavelmente surpreso quando se deparou com a jovem. Desta vez, Dinis não temeu e lentamente, foi ao seu encontro. Curioso, e na esperança de fazer uma nova amiga, começou por perguntar-lhe o nome. Um pouco tímida, a jovem respondeu que se chamava Luana, e Dinis prosseguiu questionando o motivo da sua tristeza. Ainda tímida, Luana explicou-lhe que os seus pais raramente estavam presentes, e, quando estavam emaranhavam-se nos problemas profissionais. Na verdade, o único presente que ela realmente queria, era o carinho e a atenção deles.



Porém, Luana necessitava de um ombro amigo, e, sem qualquer hesitação convidou Dinis e os seus pais a passarem o Natal em sua casa. Dinis, incrédulo e estupefacto,

com os lábios a tremer, derramando umas gotículas de suor, respondeu-lhe numa voz trémula, um sincero e arrebatador sim.



No dia de Natal, Dinis estava a preparar-se para o tão almejado jantar. A donzela Luana delineava um lindo batom e o seu olhar meigo transbordava de felicidade. Ornamentou o seu cabelo com uma linda rosa, e, carinhosamente, decidiu usar o mesmo vestido aquando do primeiro encontro com o Dinis.

Pairava no ar, nessa mesma noite uma forte neblina, neblina essa que se fazia também sentir em Dinis e em seus pais. A simbiose da ansiedade, e do nervosismo não podiam faltar ao rendez-vous. Ao entrar na casa de Luana, Dinis visualiza uma mansão imensa, uma piscina grande e multicolor, que parecia iluminar a cidade inteira.

Luana estava feliz por ter companhia naquele Natal. Dinis estava absurdamente encantado com a casa, e, principalmente com a decoração da mesa, uma vez que a mesma tinha pratos sobrepostos, garçons a servirem todo o tipo de bebidas, velas a iluminar o ambiente, e muito azevinho espalhado por aquele imenso salão. Dinis estava visceralmente focado naquela árvore de Natal, cheia de presentes, deliciosamente ornamentada e exposta ao fundo da sala.

Enquanto os pais de Dinis e Luana confraternizavam, os dois amigos foram conversar até ao jardim exterior que tinha vista para a cidade, e aí, a conversa começou por se desenrolar:



-Que bela casa tens tu Luana!

- Sim é verdade Dinis. No entanto, não adianta ter uma casa enorme, se me sinto sozinha! Tens sorte por teres os pais que tens, são simples, mas nota-se que se preocupam contigo, ao contrário dos meus, que substituem momentos, por bens materiais.

Dinis refletiu, e concluiu que o dinheiro não compra a felicidade. Irradiou nele um sentimento forte chamado gratidão, e, no decorrer desta conversa, eclodiu a meia-noite...

Luana e Dinis voltaram para a sala e foram abrir os presentes. Luana ofereceu bilhetes ao Dinis e aos seus pais, a fim de irem ao circo no dia que se avizinhava. Na verdade, ela apenas quis lembrar ao Dinis que a verdadeira essência do natal, é a união familiar. Os alicerces que nos estruturam e nos ajudam a escrever a nossa narrativa, denomina-se de família.

Ser amado é crucial, e a forma como valorizamos as nossas conquistas, ditará quem somos. Não queiram passar por esta vida, sem experienciar a verdadeira felicidade! E, a verdadeira felicidade, é puramente estar presente!

A Turma do 3º ano de TAS e a Professora Isabel Maciel,
Desejam a todos
UM SANTO E ACONCHEGANTE NATAL!



Natal Bonito

Natal Bonito

Lindo pinheiro

Amor Infinito

Família primeiro

São Nicolau

Traz os presentes

Para que as crianças

Fiquem contentes

Guirlanda que brilha

Na noite sagrada

Beijo debaixo do azevinho

Com a mulher amada

Nascimento de Jesus

No dia imortal

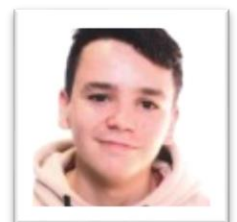
E para terminar

Um feliz natal.

3ºAno

T. E. A. C

João Peixoto



Nas noites frias de dezembro, brilha a estrela no céu sereno,
Em Portugal, terra de encanto, o Natal vem, festa amena.

Nas ruas, luzes a dançar, enfeitam casas com emoção,
Em cada olhar, há esperança, e o coração bate em canção.

A mesa posta com carinho, aroma a canela e azevínho,
Sabores típicos, tradição, um brinde ao amor, à união.

Nas vozes que cantam à lareira, a magia ganha forma,
E o presépio, com o Menino, nos lembra da paz que nos transforma.

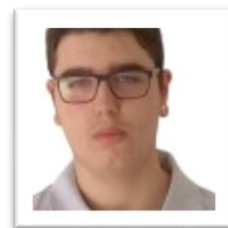
Em Lisboa ou no Porto, no Alentejo ou no Minho,
Cada região celebra, em harmonia, o divino caminho.
Neste Natal, em Portugal, a mensagem é de fraternidade,
Onde o amor se faz presente, numa linda e doce realidade.

Sob o céu estrelado, na noite que se faz serena,
Em Portugal, o Natal é pura poesia, é luz que acena.
Que a alegria deste momento, cheio de fé e carinho,
Ilumine sempre os nossos corações, neste Natal português, tão divino.

3ºAno

T. E. A. C

Rúben Gonçalves



Uma chama de vida renasce no Natal



Numa encantadora cidade, habitava Roberto, um homem cujo coração estava entrelaçado com sua pequena alegria de apenas seis anos, Lia. Enquanto o Natal iluminava os olhos da pequena criança com expectativa e felicidade, para Roberto, essa época evocava memórias dolorosas. Seis anos antes, em uma noite de Natal, a esposa de Roberto partiu durante o nascimento de sua filha. Apesar da alegria pelo nascimento de Lia, a sombra de sua perda pairava sobre ele.

Anualmente, Roberto se empenhava, mesmo com relutância, em criar um Natal mágico para sua filha. Montava a árvore, decorava a casa e escolhia presentes, tudo para preservar a alegria de Lia. O nascimento da filha era um bálsamo, mas sempre acompanhado pela saudade da esposa. Determinado a proteger a inocência da pequena menina, Roberto guardava para si a tristeza que o Natal lhe trazia.

Numa noite especial de Natal, algo mudou. Roberto, sentindo-se mais angustiado do que o comum, revirava o sótão em busca das luzes natalinas. Entre caixas empoeiradas, deparou-se com um retrato da esposa. Foi nesse momento que Lia, cheia de entusiasmo, entrou no sótão.

“Papá, posso ajudar a procurar as luzes de Natal?” - disse ela, com os olhos cintilando de felicidade.

Roberto, ao fitar sua filha, sentiu um aperto no coração. Queria esconder a tristeza do Natal, então, forçou um sorriso e aceitou a ajuda de Lia. Enquanto procuravam as luzes, Lia perguntou por que o pai não gostava do Natal. Roberto, após engolir em seco, encontrou as palavras certas:

- Bem, minha filha, o Natal costumava lembrar-me de momentos com a sua mãe, e eu sinto a falta dela todos os dias, desde que partiu. Mas, você é o meu melhor presente de Natal, e eu amo passar este dia ao teu lado. Li olhou para o pai com olhos inocentes e sorriu.

- Eu também amo passá-lo contigo, papá!



Com as luzes encontradas, pai e filha desceram para decorar a árvore juntos. Trabalhando lado a lado, Roberto percebeu que, apesar das lembranças dolorosas, a alegria nos olhos de Lia era uma luz capaz de dissipar temporariamente a sua própria tristeza. A árvore brilhava com luzes cintilantes, e presentes cuidadosamente embrulhados aguardavam sob ela.

Roberto sorriu para Lia, compreendendo que, o verdadeiro espírito do Natal estava em ter conosco aqueles que amamos, e guardar em memórias felizes aqueles que já não podemos ter por perto.

Júlia Ferreira



Era véspera de Natal na pequena cidade de Lumina. As ruas eram enfeitadas com luzes cintilantes, as lojas exibiam as suas decorações festivas, e uma alegria mágica pairava no ar. No entanto, neste ano em particular, algo extraordinário estava prestes a acontecer.

No topo da Montanha do Inverno, vivia uma senhora idosa chamada Estela, conhecida por todos como a guardiã da estrela cadente. Diziam que ela possuía o poder de realizar um desejo a cada Natal, se alguém fosse corajoso o suficiente para escalar a montanha e encontrá-la.

Lucas, um jovem órfão da cidade, começou a falar sobre a lenda da estrela cadente e decidiu que este seria o ano em que ele buscaria a vitória de Estela. Armado com uma pequena mochila e um coração cheio para chegar ao topo da montanha.

A subida foi desafiadora, mas Lucas persistiu, impulsionado pela promessa de um milagre natalino. Quando finalmente chegou ao pico, encontrou uma cabana modesta onde Estela morava. A senhora acolheu-o calorosamente, ciente de que ele era o único aventureiro a chegar até ela naquele ano.



Estela atendeu o desejo de Lucas com atenção. Ele não queria riqueza ou fama, tudo o que o menino desejava era um lar de açúcar para todos os órfãos da cidade, um lugar onde poderiam encontrar calor, comida e carinho. Estela, tocada pela nobreza do pedido, vesse obrigada e focada em realizar o seu desejo.



Na manhã de Natal, a cidade de Lumina concordou em fazer uma surpresa extraordinária. No centro da cidade, uma nova casa havia surgido, grande o suficiente para abrigar todos os órfãos.

Era acolhedora e cheia de alegria, decorada com luzes cintilantes e ornamentos festivos.

Lucas, emocionado ao ver seu desejo realizado, percebe que a verdadeira magia do Natal não estava nos presentes materiais, mas na capacidade de fazer a diferença na vida dos outros. A cidade uniu-se para celebrar, e a alegria propagou-se por todo lado como uma luz brilhante, iluminando corações e trazendo calor mesmo nas noites mais frias.

A lenda da estrela cadente de Lumina passou a ser contada de geração em geração, lembrando a todos que, no Natal, os verdadeiros milagres acontecem quando compartilhamos o nosso amor e generosidade uns com os outros. E assim, a estrela cadente continua a brilhar sobre Lumina, guiando aqueles que almejavam a magia do espírito natalino.

Érica Sofia

A Turma do 2º ano de TAS

e

a

Professora Isabel Maciel,

Desejam a todos

UM SANTO E FELIZ NATAL



Uma carta ao Pai Natal

Decorria o mês de dezembro, e, na pitoresca cidade da Guarda, as casas estavam todas ornamentadas com luzes cintilantes. A neve lá fora pintava as ruas de branco com um ar gélido e reconfortante. Pela manhã, ouviam-se os gritos e risadas das crianças brincando umas com as outras no parque, a diversão encantava a todos que deambulavam pela pitoresca cidade, uma vez os mais pequenotes atiravam bolas de neve, construindo pequenas casinhas com a mesma.

No centro cidade havia uma antiga loja de brinquedos artesanais, denominada de “A Loja dos Sonhos”, local onde a pequena Sophie adorava ir com os seus pais e o seu irmãozinho Luís. O dono da loja, o Sr. Anderson, era um homem amável e generoso, conhecido pela sua paixão por fazer brinquedos artesanais. Ele andava muito ocupado a preparar os presentes que seriam entregues à creche local naquela noite, quando um envelope surgiu misteriosamente na porta da loja. Era uma carta com uma caligrafia infantil e delicada com um selo de Natal, com esta linda mensagem:

Querido Pai Natal,

Eu não pedi muitos presentes este ano, porque sei que outras crianças também precisam. Só peço uma coisa especial: um brinquedo que possa brincar com o meu irmãozinho Luís. Ele está muito doente, e, muitas vezes, fica triste. Gostaria de vê-lo sorrir neste Natal.

Com amor, Sophie

O Sr. Anderson, ao ler a carta, sentiu o seu coração encher-se de compaixão e determinação. Ele sabia que tinha o poder de realizar o desejo de Sophie, e fazer o Natal de Luís mais alegre. Com um sorriso no rosto, começou a vasculhar a sua loja em busca do brinquedo perfeito. Após algumas horas de meticulosa criação, ele finalmente terminou a sua obra-prima. Era um quebra-cabeça mágico, feito com uma madeira especial que mudava de forma e cor ao toque. Ele tinha a certeza de que Luís e Sophie iriam adorar.

Naquela noite, após a loja fechar, o Sr. Anderson colocou o presente de Sophie num grande envelope, juntamente com um bilhete de agradecimento. Ele enviou o presente com a ajuda dos seus amigos, os elfos, que garantiram que o presente fosse entregue na casa de Sophie, de forma mágica e misteriosa.

Ao amanhecer, Sophie e Luís levantaram-se da cama aos pulos em direção à árvore de natal! Surpreendentemente, havia um pequeno presente embrulhado meticulosamente com um lindo laço cintilante. A animação das crianças encheu a casa de alegria, já que há muito tempo não se via o sorriso em seus rostos. Sophie, juntamente com o seu irmão e os seus pais, foram naquela manhã de natal à Loja dos Sonhos, para agradecer ao Sr. Anderson pelo brinquedo mágico que o mesmo lhes havia oferecido.

Naquela noite todos se reuniram para celebrar o Natal juntos e felizes, os adultos na cozinha conversando, e as crianças brincando na sala.

Lembrem-se sempre que o Natal é sobre estar com a família e amigos, partilhando não só presentes, mas sim o carinho e o amor.

Matheus Miranda





Rúben Gonçalves

A Turma do 3º ano de TEAC

e

a

Professora Isabel Maciel,

Desejam a todos

UM SANTO

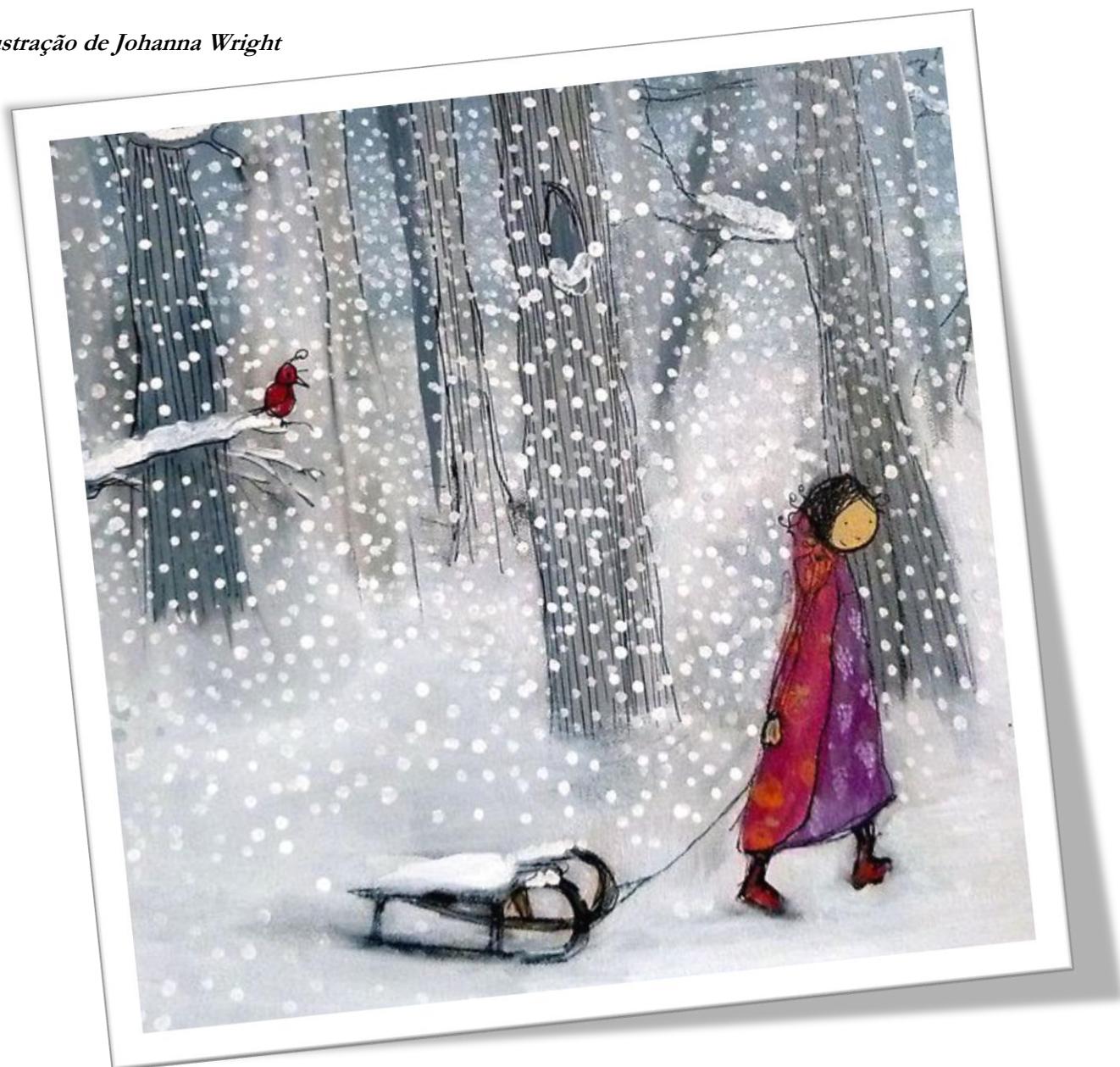
E

ACONCHEGANTE NATAL

Dezembro. O mês do Natal. Mas o Natal é todos os dias. Não é agora. Não é agora que se vê como é um coração. Não é só hoje. O Natal não acontece quando damos um presente, o Natal acontece quando estamos presentes. Acontece quando deixamos de lado a indiferença para estarmos ao lado de quem nos chama. O Natal acontece quando vencemos o nosso cansaço para ajudarmos alguém a vencer. Não é agora. O Natal acontece quando olhamos para uma criança e vemos nela o Menino Jesus. É Natal quando nos preocupamos, quando trabalhamos para os outros, quando nunca nos acomodamos. É Natal quando damos o nosso melhor para que a vida dos outros possa ser melhor. Se o Natal fosse só agora, tudo seria muito fácil. Mas o amor não se compra nem quer saber de marketing.

Elisabete Bárbara, in lado.a.lado

ilustração de Johanna Wright



A empatia natalícia

Sabemos que o Dia de Natal é de tamanha importância, não pela troca de bens materiais, mas pelo real significado que o Natal tem. Por mais que grande parte das pessoas não leve isso em consideração, este dia deveria ser um momento onde há trocas genuínas de afeto, e não de fingimentos. Atualmente, vemos que a empatia para com o outro se perde continuamente, seja quando deixamos de ajudar quem precisa, quando deixamos de praticar boas ações ou ainda, quando de forma contínua e de gerações após gerações, as pessoas deixam de se importar. O sentimento de indiferença espalha-se, dando lugar ao egoísmo e à ambição. Entretanto, temos o poder de escolha sobre o que somos e os atos que tomamos.



Tendo em conta que cada gesto, independente do seu tamanho, possui sua devida consequência, tudo que praticamos, sempre voltará para nós, seja por formas boas ou más. Apesar do processo ser lento e demorado, sentir que estamos a fazer o bem para alguém muda a nossa forma de enxergar o mundo. Como diz a frase: “(...)o amor não se compra”, constatamos que de facto, não há dinheiro no mundo que nos possa dar sentimentos reais, e por muito clichê que seja, devemos aprender a respeitar o próximo, pois respeito gera respeito!

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Júlia Ferreira



Gestos que aquecem o coração!



Natal uma época tão especial e de tanto amor, e alegria, mas será que só existe natal naqueles dias predestinados?

É natal quando nós partilhamos momentos, memórias e alegrias.

É natal quando deixamos as nossas indiferenças de lado e nós juntamos numa vasta mesa com a família e amigos.

Para mim o natal deixou de ser o que era, pelo facto de não ter naquele dia mágico a presença de uma pessoa muito importante na minha vida, mas, nós família, lutamos sempre para relembrar os momentos juntos. Porque natal é amor, é magia, risos, mas também tem as suas partes certamente mais tristes e dolorosas. Mas o que realmente importa será por exemplo o presente que recebemos ou a intenção e a paixão com que foi dado e de quem nos deu?

Nós seres humanos somos cada vez mais materialistas e cada vez menos temos atenção a que só um gesto de carinho e afeto pode ser muito para quem não tem nada, e pode mudar o dia de alguém.

Em suma, o natal é cada segundo, minuto ou hora que passamos com quem amamos, é cada gesto de altruísmo e amor que praticamos, são momentos significativos nas nossas vidas.

2ºAno

Técnico Auxiliar de Saúde

Érica Pinto



Natal, uma data muito especial

Reunimos a família, e comemos um bocado.

Mas, muitas das vezes as pessoas esquecem o significado.

Um dia de festa, de celebração, um dia de Luz

Porém, não se trata apenas de festejar...

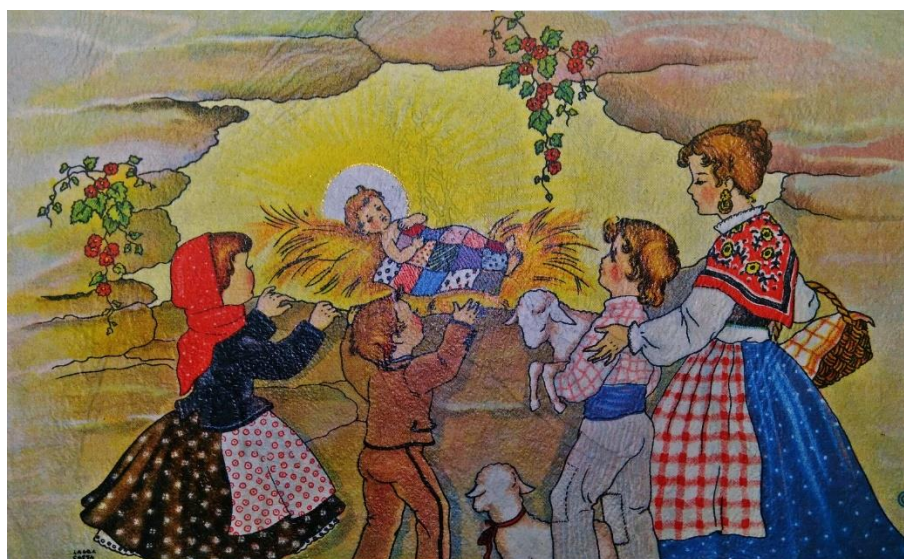
Trata-se do nascimento de Jesus!

Neste grande dia, devemos estar em comunhão

Numa data de amor e paixão.

Demonstrar o carinho que nos foi dado

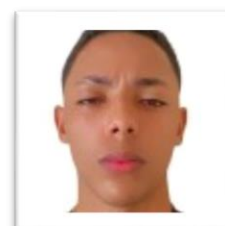
Por Jesus Cristo que foi crucificado.



3ºAno

T. E. A. C

Rafael Silva



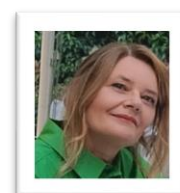
A doçura das coisas simples!



Quero desde já agradecer a todos e a todas que calorosamente participaram na elaboração desta doce revista, fazendo jus à magia que nela imana e se propaga. Nada disto seria possível sem a vossa persistência e o vosso contínuo empenho. A doçura deste labor está na essência da sua simplicidade. Fazemo-lo pelo amor à escrita, pela minha insistente devoção em transcreverem para o papel o que vos vai na alma. O amor à profissão, a permanente devoção em evoluírem no domínio da expressão escrita, leva-nos a colorir a nossa revista a cada ano que passa. Obstáculos temos encontrado, no entanto, continuamos a desbravá-los como fez outrora o nosso ilustre Camões, quando salvou a sua obra prima “Os Lusíadas”, a nado no oriente.

Obrigada pelos trabalhos semanais aqui refletidos. Obrigada pelas poesias, pelos contos natalícios, pelas ilustrações que ajudam a nutrir essa caixinha mágica! Continuamos a fazer jus à simplicidade, e continuaremos a trabalhar no Ser, em detrimento do ter e do aparecer.

Professora Isabel Maciel



Que a magia do Natal se perpetue em vossos corações!

Um Santo e feliz Natal!



Professora Isabel Maciel