

PENA JOVEM



JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PENALVA DO CASTELO

CHEGAMOS AO Nº 100!



Ilustração alusiva ao nº 100, concebida pelo aluno Dilshad Khangarh, da turma 9ºC, com recurso à IA.

SUMÁRIO

Editorial.....	03
“The World To Come”: Prémio Nacional eTwinning ..	04
Mobilidade Erasmus+: Talavera de la Reina	06
Mobilidade Erasmus +: Ozolnieki - Letónia	10
AEPC - Feira-Festa do Pastor e do Queijo 2026.....	14
Jantar e Baile de Finalistas 2026	16
Oferta Formativa Qualificante no AEPC	17
EQAVET	18
A vida escolar em notícia	19
V Semana do Ensino Profissional e das Profissões ..	21
Acesso ao Ensino Superior 2025	23
Parlamento dos Jovens Básico 2026	26
Parlamento dos Jovens Secundário 2026	28
Bibliotecas Escolares	30
“Onde param os nossos ex-alunos?”	35
Artes Visuais - GR600	40
Artes Visuais - Professor José Crúzio	42
Pela Câmara Municipal	43
Educação Pré-Escolar, 1º e 2º CEB	47
3º CEB e Ensino Secundário	55
Escrita em Dia	69
Última Página	72



CAMINHO DOS GALEGOS 2026

No próximo dia 31 de maio, Domingo, pelas 9:00 Horas, realiza-se a Rota PR2 - Rota de Santiago, em Mareco, Penalva do Castelo.

Será a XX edição do Caminho dos Galegos e queremos que faça parte deste marco histórico!

Percorrer a Rota do Caminho dos Galegos e mais do que fazer um trilho; é um exercício de memória viva! É recuar a um tempo onde a distância era medida pelo cansaço das pernas e a hospitalidade era uma lei sagrada.

Aceite o desafio de calçar as botas e deixar a sua pegada numa rota onde o passado e o presente se cruzam.

Inscreva-se no link em espenalva.pt!

Caminho dos Galegos

XX

Percursos Pedestres Histórico-Culturais PR2 - Rota de Santiago

31 de maio de 2026 - 9h00
MARECO - PENALVA DO CASTELO

Organização:
Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo

Colaboração:
Câmara Municipal de Penalva do Castelo

Apoios:
União das Freguesias de Vila Cova do Covelo e Mareco
Junta de Freguesia de Castelo de Penalva
União das Freguesias de Tavares - Mangualde

Mais informações pelo 232 640 080 (geral da escola-sede)
Inscrições até 22 de maio, através do Portal do Agrupamento www.espenalva.pt
ou no link: PR2 Rota de Santiago / Caminho dos Galegos (google.com)

Logos: aepc, Câmara Municipal de Penalva do Castelo, União das Freguesias de Vila Cova do Covelo e Mareco, União das Freguesias de Tavares - Mangualde, PERSOAS, 2030, União Europeia, etc.

EDITORIAL

... E vão 100 números!

Cem números depois e à beira do 40º aniversário da escola-sede do AEPC, o *PENA JOVEM* não é apenas um jornal escolar — é memória, identidade e voz que se projeta na comunidade. Cada edição publicada representa muito mais do que páginas impressas ou textos e imagens alinhados: é o reflexo de gerações de alunos e docentes que ousaram pensar, questionar e dar voz ao que os rodeia.

Ao longo destas cem edições, este jornal foi palco de opiniões, inquietações, descobertas e sonhos. Aqui se escreveram histórias da escola e do mundo, aqui se deram os primeiros passos no jornalismo, na escrita partilhada e na cidadania ativa.

Chegar ao número 100 é um marco que merece ser celebrado, mas também pensado. Num tempo em que a informação circula à velocidade de um clique e em que as vozes se multiplicam nas redes digitais, o papel de um jornal escolar continua a ser essencial: formar leitores críticos, incentivar a liberdade de expressão responsável e valorizar o pensamento fundamentado.



O *PENA JOVEM* prova que a juventude não é sinónimo de silêncio, mas de intervenção. Que os alunos não são apenas recetores de conhecimento, mas produtores de ideias. E que a escola não se limita à sala de aula — estende-se a projetos como este, onde se aprende fazendo.

Este centésimo número é, por isso, um ponto de chegada e de partida. Chegada, porque honra o trabalho de todos os que contribuíram até aqui. Partida, porque desafia as próximas gerações a continuar, a inovar e a manter viva esta voz.

Que venham mais cem edições. E que em cada uma delas continue a ecoar aquilo que sempre definiu o *PENA JOVEM*: uma janela escolar penalvense com vontade de escrever o mundo.

Professor Francisco Guedes





“The World To Come”: Cerimónia de Entrega de Prémio Nacional eTwinning 2025

No passado dia 11 de fevereiro, o projeto “The World to Come: Erasmus for a Greener Future” foi oficialmente distinguido com o **Prémio Nacional eTwinning 2025, na categoria Erasmus+**.

Este prémio junta-se ao **Selo de Qualidade Nacional** e ao **Selo de Qualidade Europeu**, reconhecimentos que destacam o trabalho colaborativo, a criatividade, a articulação curricular e o impacto educativo do projeto.



No dia 23 de fevereiro, na sequência desta distinção, os professores portugueses foram convidados a apresentar o projeto num **Encontro de Mentores eTwinning**, em reconhecimento da sua qualidade enquanto **Projeto Vencedor do Prémio Nacional eTwinning 2025 – Categoria Erasmus+**, reforçando assim a visibilidade e o mérito do trabalho desenvolvido.

Um projeto internacional por um futuro mais verde

O projeto envolveu 11 alunos do 2.º ciclo do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo, em parceria com 9 alunos da École Marius Richard de Villelaure, em França. Com o apoio da European School Education Platform (ESEP), os alunos trabalharam em equipa, tanto à distância como presencialmente, explorando temas como ecologia, sustentabilidade e proteção do ambiente.



“The World To Come”: Cerimónia de Entrega de Prémio Nacional eTwinning 2025

Durante o ano letivo, os alunos refletiram sobre os desafios ambientais atuais e criaram soluções para um futuro mais sustentável, desenvolvendo também competências em Inglês, tecnologia e colaboração internacional.

Mobilidades e atividades práticas

O projeto incluiu duas mobilidades físicas:

- ➔ Penalva do Castelo, Portugal
- ➔ Villelaure, França

Entre as atividades realizadas, destacam-se a plantação de árvores, a criação de uma canção e de um vídeo com recurso à inteligência artificial, a realização de experiências científicas e a produção de trabalhos artísticos a partir de resíduos recolhidos durante um passeio de bicicleta. Estas experiências proporcionaram momentos de aprendizagem únicos e reforçaram a amizade e a cooperação entre os alunos portugueses e franceses, que trabalharam em equipas internacionais.

Apresentação do projeto

Durante a cerimónia *online*, foi apresentado um resumo do projeto, mostrando as fases de trabalho, os produtos finais e o impacto educativo da parceria, e um vídeo resumo.

A apresentação pode ser consultada através do link: <https://view.genially.com/698642927a08ab080e9c7c17>

Visite o site do projeto: [Pages | European School Education Platform](#)

Este triplo reconhecimento — Selo de Qualidade Nacional, Selo de Qualidade Europeu e Prémio Nacional eTwinning 2025 — é motivo de enorme orgulho para alunos, professores e escolas parceiras. Todos juntos mostraram que a educação e a colaboração internacional podem transformar ideias em ações reais por um mundo mais verde!



Prémios Nacionais 2025

Categoria	Nome do projeto	Escolas & Agrupamento de Escolas	Professores
Pré-escolar	Aesthetic Literacy: The Art of Painting	AE de Escolas de Vilela, Paredes	Carla Maria Pintor Moraes
1.º Ciclo	Twinverse	AE Dr. Francisco Sanches, Braga AE de Real, Braga	Fernanda Soares & Martene Vieira
2.º Ciclo	Sustainability, Ocean Literacy, and Resilience for Communities and Education (SOURCE)	AE Rio Tinto N.º 3, Gondomar	Marina Hussein & Ana Lúcia Mouta
3.º Ciclo	AI in Education: Friend or Foe?	AE de Sátão, Viseu	António Casal & Maria Silva
Secundário	Global Citizens: Nurturing Empathy, Heritage and Environmental Awareness	AE de Barroselas, Viana do Castelo	Patricia Borlido
Ensino Profissional	Mathematics Mastery: Bridging Mathematical Literacy and Citizenship Education	AE Pombal, Pombal	Ana Cristina da Conceição Francisco
Erasmus+	The World To Come: Erasmus for a Greener Future	AE de Penalva do Castelo, Viseu	Elisabete Ferreira & Paulo Neves
Erasmus+ Menção Honrosa	SciHistoQuest: Voices of Change	AE Anselmo de Andrade, Almada	Cátia Borges & Rita Neves
Tema do Ano	ACT 1.0 (Accpet, Connect, Tolerate)	AE Cego do Maio, Póvoa de Varzim	Ana Cristina Ribeiro





Mobilidade Erasmus+ - Talavera de la Reina, Espanha Erasmus+ - Turismo Sustentável em Ação

Alunas de Penalva do Castelo e Talavera de la Reina
unidas pelo Turismo Sustentável em Mobilidade Erasmus+



tiva pelas margens do Rio Tejo (Parque de los Sifones), o foco de todas as atividades levadas a cabo esteve sempre na preservação e no comportamento responsável e cuidador do meio envolvente.

Assim, a semana foi repleta de descobertas e uma verdadeira "rota sustentável". As atividades incluíram:

- Cultura e Tradição em Talavera: visita aos famosos murais de cerâmica de Talavera de la Reina;
- Aventura em Toledo: gincana pelo centro histórico, onde o desafio era aprender sobre a história local enquanto as alunas entrevistaram turistas;

(Continua na página seguinte)

Entre os dias 13 e 17 de abril de 2026, seis alunas do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade Erasmus+ em Talavera de la Reina, Espanha. Em conjunto com seis alunas do Instituto Ribera del Tajo, as discentes mergulharam num programa dedicado ao Turismo Sustentável, uma temática muito premente que promove a pertinência da cidadania ativa.

O roteiro proposto para esta semana de mobilidade, intitulado "*Sustainable Tourism Route: Talavera – Toledo – Madrid*", levou as alunas a explorar o património cultural e natural da região. Desde a descoberta dos murais cerâmicos e oficinas de olaria em Talavera — Património Cultural Imaterial da UNESCO — até uma caminhada educa-



Mobilidade Erasmus+ - Talavera de la Reina, Espanha

Erasmus+ - Turismo Sustentável em Ação

Alunas de Penalva do Castelo e Talavera de la Reina
unidas pelo Turismo Sustentável em Mobilidade Erasmus+

- Natureza em Talavera: caminhada interpretativa ao longo do Rio Tejo, pelo parque dos Sifões, para compreender os ecossistemas fluviais e a importância da sua preservação;
- Aventura em Madrid: dedicado a descobrir Madrid sob a ótica da sustentabilidade.

Esta experiência revelou-se fundamental para a formação integral das alunas, reforçando a importância do programa Erasmus+ na promoção da Língua Inglesa, como ferramenta de comunicação global, e na consolidação dos valores da União Europeia.

A motivação demonstrada nas atividades levadas a cabo em Talavera de la Reina, Toledo e Madrid refletiu o sucesso desta partilha intercultural.

O projeto culminou na criação de apresentações interativas, usando a ferramenta digital *Canva*, onde as equipas internacionais partilharam as suas reflexões sobre como os turistas podem proteger o património visitado e sobre todas as vivências experienciadas ao longo desta semana incrível.

Como diz o lema que nos inspira: Erasmus+: Enriching lives, opening minds!

A equipa Erasmus+



Mobilidade Erasmus+ - Talavera de la Reina, Espanha Erasmus+ - Turismo Sustentável em Ação

Alunas de Penalva do Castelo e Talavera de la Reina
unidas pelo Turismo Sustentável em Mobilidade Erasmus+

Testemunho de duas alunas:

Pela primeira vez, participamos num projeto Erasmus+, fazendo parte desta mobilidade em Espanha.

Na cidade de Talavera de la Reina vivenciamos esta aventura de forma inesquecível. O nosso grupo era pequeno, mas incrível. Participamos em muitas atividades ligadas ao tema da sustentabilidade, tendo ficado a conhecer os locais mais relevantes das cidades de Talavera, Toledo e Madrid e aspetos essenciais da sua cultura e história.

Queremos partilhar convosco que foi uma experiência única, em que evoluímos como pessoas e passamos a mensagem de que mais alunos devem candidatar-se para participar nestes projetos, que são oportunidades de aprendizagem pessoal e coletiva únicas.

Alice Rochinha, 10ªA, e Carlota Botelho, 10ªB



Mobilidade Erasmus+ - Talavera de la Reina, Espanha

Erasmus+ - Turismo Sustentável em Ação

Alunas de Penalva do Castelo e Talavera de la Reina
unidas pelo Turismo Sustentável em Mobilidade Erasmus+



MOBILIDADE ERASMUS+ - OZOLNIEKI, LETÓNIA

Alunos de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade Erasmus+ na Letónia, com foco no envolvimento cívico e *escape rooms*

Entre os dias 20 e 24 de abril de 2026, sete alunos do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade internacional do programa Erasmus+, realizada em Ozolnieki, na Letónia. A atividade integrou o projeto “Civic Engagement and Escape Rooms”, reunindo jovens de vários países europeus com o objetivo de promover a participação cívica e a colaboração intercultural.

Para além de Portugal e da escola anfitriã da Letónia, participaram delegações de Delmenhorst (Alemanha), Senigallia (Itália) e Rzeszów (Polónia).

A delegação de Deva (Roménia) participou online, garantindo também a dimensão internacional do encontro.

Uma semana dedicada ao envolvimento cívico e à cooperação europeia

A semana de trabalho teve início com a apresentação dos grupos, durante a qual os alunos se apresentaram e partilharam, de seguida, a identificação de problemas sociais nos seus países, abordando-os a nível local, regional e nacional.

Este momento inicial foi seguido de uma reflexão conjunta sobre o papel dos jovens na resolução de questões reais das suas comunidades e na promoção de uma cidadania mais ativa e participativa.

Seguiu-se uma sessão dinamizada pelo Ozolnieki Youth Center e pela organização juvenil “Trepes”, onde os participantes exploraram oportunidades de participação jovem e cidadania ativa. Através de jogos de simulação e debates, os alunos compreenderam melhor como podem influenciar decisões e participar em iniciativas locais.



MOBILIDADE ERASMUS+ - OZOLNIEKI, LETÓNIA

Alunos de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade Erasmus+ na Letónia, com foco no envolvimento cívico e *escape rooms*

Cidadania na prática: decisões, património e participação

Um dos momentos de destaque foi a visita ao Jelgava County Council, onde os alunos conheceram o funcionamento da administração local e participaram num jogo interativo sobre processos de decisão política, assumindo papéis de cidadãos e deputados.

A mobilidade incluiu ainda uma visita ao Centro de Restauro e ao centro histórico de Kuldīga, onde os alunos exploraram o papel da comunidade na preservação do património cultural e na classificação da cidade como Património Mundial da UNESCO.

Após a visita, os participantes caminharam até à cascata Ventas Rumba, conhecida como a mais larga da Europa, tendo oportunidade de contactar de perto com uma das mais emblemáticas paisagens naturais da Letónia. Ao longo da semana, realizou-se também uma visita à cidade de Riga, onde os alunos participaram numa visita guiada, ficando a conhecer os principais pontos de interesse da capital leetã, bem como a sua história e riqueza arquitetónica.

Inteligência artificial e *escape rooms* educativos

Num dos desafios finais do projeto, os alunos trabalharam em equipas internacionais para desenvolver soluções para problemas so-

ciais, combinando a sua criatividade com ferramentas de inteligência artificial. Posteriormente, criaram *escape rooms* educativos que transformavam esses problemas em experiências interativas de aprendizagem.

Encerramento cultural e partilha de experiências

A semana terminou com um evento de encerramento junto das famílias de acolhimento, onde os alunos tiveram contacto com danças tradicionais e jogos populares da Letónia.



MOBILIDADE ERASMUS+ - OZOLNIEKI, LETÓNIA

Alunos de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade Erasmus+ na Letónia, com foco no envolvimento cívico e *escape rooms*

Encerramento cultural e partilha de experiências

Este momento celebrou não só os resultados do projeto, mas também as amizades criadas e o reforço dos laços interculturais.

A participação nesta mobilidade Erasmus+ revelou-se uma experiência enriquecedora, promovendo o espírito europeu, a cidadania ativa e o desenvolvimento pessoal e académico dos jovens envolvidos.

A equipa Erasmus+



Testemunho de alunos:

Olá, sou o Tomás, tenho 17 anos e fiz parte da mobilidade à Letónia, no projeto Erasmus+, na vila de Ozolnieki.

Já tinha recebido um *guest* anteriormente e participado nas atividades do ano passado em Portugal, mas foi a primeira vez que viajei para outro país no âmbito do projeto. Tenho a dizer que foi uma, se não a melhor, das semanas da minha vida.

Os meus *hosts* acolheram-me de uma forma muito carinhosa e positiva. Entre as viagens que me proporcionaram durante a semana, o convívio espetacular, os doces tradicionais que me deixavam todos os dias no quarto para experimentar (que, por sinal, eram em quantidade um pouco exagerada), os jogos que jogávamos, as noites divertidas que passávamos e as refeições incríveis que a *host mom* preparava, senti-me como se estivesse na minha própria casa.

A experiência na escola também foi fantástica, porque todos nos acolheram de forma muito positiva e entusiástica. Fizemos três viagens durante a semana: a Jelgava, na segunda-feira; a Kuldīga, na terça-feira; e a Riga, na quarta-feira. Fiquei a conhecer um pouco da cultura e dos fantásticos edifícios que a Letónia tem para oferecer.

As atividades na escola também foram muito enriquecedoras. Entre os *ice breakers* e os trabalhos em grupo, consegui conhecer muitas pessoas novas e fazer amizades que levarei para a vida.

Recomendo a todos os que tenham oportunidade de participar no projeto Erasmus+ que se candidatem, porque é uma experiência que nos transforma bastante!

Tomás Nunes, 12º A

MOBILIDADE ERASMUS+ - OZOLNIEKI, LETÓNIA

Alunos de Penalva do Castelo participaram numa mobilidade Erasmus+ na Letónia, com foco no envolvimento cívico e *escape rooms*



Testemunho de alunos:

Olá, nós somos a Maria, a Leonor e o Simão, e foi a nossa primeira vez em Erasmus.

Sobre a nossa experiência nesta pequena aventura, dizemos que os nossos três *hosts* foram muito acolhedores e carinhosos connosco, mantendo sempre um ambiente confortável.

Gostámos muito desta experiência de aprender sobre os hábitos e as culturas de famílias de outro país. Acharmos que foi muito importante para termos uma maior noção de como outras pessoas vivem, o que torna esta viagem ainda mais interessante.

Na escola, também foi uma experiência fantástica: professores e alunos muito simpáticos, a oportunidade de fazer novos amigos e viajar para outras cidades — que foi, sem dúvida, a melhor parte do projeto. Trabalhar em grupo com pessoas fora da nossa zona de conforto foi simplesmente incrível.

Recomendamos muito esta experiência e esperamos poder participar novamente num projeto deste tipo no futuro.

Maria Marques, 10^º B / Leonor Amaral, 10^º A / Simão Silva, 11.º A

AEPC ESTEVE NA FEIRA-FESTA DO PASTOR E DO QUEIJO 2026

O AEPC participou na última edição da Feira-Festa do Pastor e do Queijo, evento que decorreu nos passados dias 21 e 22 de fevereiro, nesta Vila.

Com o objetivo de projetar-se constantemente na comunidade, valorizando-a, o nosso Agrupamento marcou presença com a exposição de trabalhos inspirados no queijo e na pastorícia, da Educação Pré-escolar e do 1º Ciclo do ensino básico, e uma pequena mostra da oferta formativa atual, em que se destacava o ensino profissional (cursos profissionais de Técnico de Eletrotecnia, Cozinha/Pastelaria e Multimédia) como modalidade válida de educação/formação de nível secundário e de qualificação profissional de nível 4, à luz do QEQ – Quadro Europeu de Qualificações.



AEPC ESTEVE NA FEIRA-FESTA DO PASTOR E DO QUEIJO 2026

Alunos do curso de Cozinha/Pastelaria presentearam os visitantes com algumas das suas criações gastronómicas.

O nosso espaço mereceu a visita das entidades oficiais, em que se destacou o membro do Governo que esteve na Feira-Festa, na manhã do dia 22, o Secretário de Estado da Administração Local e Ordenamento do Território, Dr. Silvério Regalado.



JANTAR E BAILE DE FINALISTAS 2026

No passado dia 14 de março, os alunos finalistas do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo festejaram o final do ciclo de estudos correspondente à escolaridade obrigatória, agora que estão prestes a concluírem o nível secundário de educação, quer na opção de cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades, quer na opção de cursos profissionais, neste caso de Técnico de Cozinha/Pastelaria e de Técnico de Eletrotecnia.

O Jantar de Gala realizou-se com brilhantismo na Quinta / Casa da Ínsua, com a bênção prévia do Pároco local, Padre José António, o que constituiu uma estreia. Os finalistas estiveram rodeados dos seus familiares e alguns dos seus professores, tendo protagonizado aí a dança e coreografia inaugural, enquanto o Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo serviu para o prolongamento do Baile pela noite dentro.

Entre 5 e 12 de abril, 16 alunos estiveram envolvidos na Viagem de Finalistas, no sul de Espanha.

Parabéns a todos os finalistas!



OFERTA FORMATIVA QUALIFICANTE NO AEPC

CURSOS PROFISSIONAIS

Desde janeiro último e a nível do ensino qualificante constituído pelos cursos profissionais, os quais conferem, além da componente de formação/educação de nível secundário, também um nível de qualificação profissional de nível 4, à luz do QEQ – Quadro Europeu de Qualificações, decorreram os seguintes eventos / atividades, que contribuíram, e complementaram as atividades letivas/formativas previstas, para o processo formativo dos nossos alunos e para que esta oferta alternativa de educação/formação se afirme como verdadeira opção de qualidade.

- Participação na última **Feira-Festa do Pastor e do Queijo**, nos dias 21 e 22 de fevereiro (ver neste jornal);

- **V SEMANA DO ENSINO PROFISSIONAL E DAS PROFISSÕES**, de 23 a 27 de fevereiro (ver notícia e fotografias alusivas neste jornal).

- **Workshop formativo na empresa *Espetáculo de Sabores***, de Mangualde, em 13 de janeiro, na área da confeção de gelados, sobremesas geladas e pasteurização do leite, para os alunos do curso de Cozinha/Pastelaria;

- **Visitas de estudo** a empresas e eventos profissionais (ver em local próprio deste jornal);

- **Conferência Teen** com um empreendedor nacional e um local (ver em local próprio deste jornal);

- Os cursos de 1º ano e o de 2º ano – Multimédia iniciarão a **componente FCT - Formação em Contexto de Trabalho (estágio em empresa)** em meados de junho próximo, enquanto os de 2º ano de Eletrotecnia e 3º ano retomarão a mesma componente curricular no início de junho e em meados de maio próximos, respetivamente, após os cursos de 3º ano apresentarem e defenderem a respetiva PAP – Prova de Aptidão Profissional, no próximo mês de maio.



EQAVET



O espaço próprio do SGQ EQAVET no Portal do AEPc foi atualizado, recentemente, com os dados respeitantes ao ciclo 2022/2025, de que se destaca o RPA – Relatório de Progresso Anual, recentemente divulgados no Conselho Pedagógico, no Conselho Geral e junto dos “stakeholders” (parceiros) internos e externos e submetidos na plataforma própria da ANQEP - Agência Nacional para a Qualificação e Ensino Profissional.

Sobre os resultados do ciclo de estudos de 2022/2025 (curso profissionais de técnico de Eletrotécnica e técnico de Cozinha/Pastelaria), a maioria das metas estabelecidas para os indicadores (**Indicador 4A - Conclusão dos cursos; Indicador 5A – Taxa de colocação após conclusão de curso**, quer no prosseguimento de estudos, quer no mercado de trabalho; **Indicador 6A – Percentagem de alunos que completaram o curso e que trabalham em profissões diretamente relacionadas com o mesmo; e 6B – Percentagem de empregadores que estão satisfeitos com os alunos formados**) e respetivos objetivos estratégicos (OE) foram alcançadas e superadas, exceto no que respeita, dentro do Indicador 4A:

OE (Objetivo Estratégico) 3 – Promover a intervenção dos Pais/EE: a meta \geq a 60% de taxa de participação dos pais/EE em reuniões não foi alcançada, pois ficou-se pelos 34,26%, taxa que tem registado um decréscimo gradual, em termos de participação física dos Pais/EE nas reuniões promovidas pela escola, com o Diretor de Turma, situação explicitada no referido relatório anual.

Os Conselhos Pedagógico e Geral entendem que a forma de monitorização da participação dos pais/EE nas interações com o Diretor de Turma deverá ser repensada e efetuada noutros moldes, de acordo com a tendência que se vem verificando, em termos de contactos entre Pais/EE e DT.

Nos outros OE do Indicador 4A, os resultados foram:

A meta \geq a 85% de **taxa de conclusão de curso** em 3 anos foi alcançada, pois atingiu o valor de 92,3% (12 alunos concluíram o seu curso em 13 que o iniciaram), constituindo uma melhoria bem significativa em relação à taxa dos ciclos anteriores, já que, pela primeira vez, foi superada a meta.

OE (Objetivo Estratégico) 1 – Redução da taxa de desistência dos cursos profissionais: pela primeira vez, também, atingiu-se a taxa de 0% (meta era \leq a 15%), já que os 13 alunos que iniciaram o seu curso em 2022 concluíram a frequência em 2025.

Se for considerado o ano letivo de 2024/25 nos três anos de escolaridade, a meta \leq a 15% foi alcançada, também, já que o resultado é de 4,25% (2 alunos no universo de 47 alunos que deveriam ter frequentado o seu curso em 2024/25).

OE2 – Redução da taxa de faltas injustificadas (meta: \leq a 5%: o resultado foi de 2,08% no ciclo em análise e de 2,27% no ano letivo e três anos de escolaridade de 2024/25.

OE4 – Redução da Taxa de Não Aprovação (meta \leq a 10%): o resultado no ciclo 2022/2025 foi de 7,69% (1 aluno em 13 que concluíram a frequência); no ano letivo e nos três anos de escolaridade de 2024/25 foi de 8,51% (4 alunos retidos no universo de 47: 2 no 1º ano, 1 no 2º e 1 no 3º ano, já referido).

Sobre os outros Indicadores, os resultados foram:

5A – Taxa de colocação após conclusão de curso, quer no prosseguimento de estudos, quer no mercado de trabalho (meta: $>$ 60% para o ciclo 2022/2025): 81,8% (54,5% estão empregados + 27,3% prosseguiram estudos). No ciclo anterior de 2021/2024, fora de 77,8% (72,2% estavam empregados + 5,6% haviam prosseguido estudos).

6A – Percentagem de alunos que completaram o curso e que trabalham em profissões diretamente relacionadas com o mesmo (meta: 37,5%): 40%. No ciclo anterior de 2021/2024, fora de 50%.

6B – Percentagem de empregadores que estão satisfeitos com os alunos formados (meta: \geq a 90%): 100% no ciclo 2022/2025, como no ciclo anterior.

Mais dados em: www.espenalva.pt

(separador EQAVET)

Professor Francisco Guedes,
Coordenador das OFERTAS QUALIFICANTES
e do SGQ EQAVET

A vida escolar em notícia

Alunos do Ensino Básico e do Secundário foram ao Teatro

No âmbito das atividades do Departamento Curricular de Matemática e Ciências Experimentais, os **alunos do 2º e 3º CEB** assistiram, na manhã de 15 de janeiro e em espaço do Bombeiros Voluntários, aos espetáculos teatrais alusivos à disciplina de Matemática - “Matematicomania”, para o 2º CEB, e “Auto do cubo”, para o 3º CEB, pela Associação Teatro EDUCA.

Na tarde do passado dia 25 de fevereiro, os **alunos do 7º ano** deslocaram-se ao Auditório da Igreja Nova, em Viseu, para assistirem ao espetáculo de teatro “LEANDRO, REI DA HELÍRIA”, proporcionado pela Companhia ACTUS, com sede em Lisboa, e que permitiu aos alunos a apreensão e / ou consolidação dos conhecimentos relacionados com a obra da escritora Alice Vieira, objeto de estudo na disciplina de Português.

No âmbito do Plano de Atividades do Projeto EPS – Educação Para a Saúde, **as turmas do 9º ano** assistiram a uma representação dramática, intitulada “SEM MEDO, MARIA”, relacionada com a violência no namoro, pelo Grupo de Teatro OFF, de Viseu, na tarde do passado dia 12 de março, no Salão Nobre do Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo.

No dia 19 de março, os **alunos do 9º, 10º, 11º e 12º ano** assistiram, no âmbito das atividades do PAA 2025/26 - disciplina de Português, à dramatização das obras de estudo obrigatório “Os Maias”, de Eça de Queirós (11º e 12º ano), e “Os Lusíadas”, de Luís de Camões (9º e 10º ano), pela ATE – Associação Teatro Educação, radicada na cidade do Porto.



Conferência Teen

Numa organização conjunta Comunidade Intermunicipal (CIM) Dão Lafões, Município de Penalva do Castelo e AEPC e no âmbito da 14ª edição do projeto “Empreendedorismo nas escolas de Viseu Dão-Lafões”, realizou-se, no passado dia 3 de março, no auditório da escola-sede, uma **Conferência Teen**, destinada aos alunos do ensino secundário profissional, que teve como objetivo principal proporcionar a estes alunos o contacto com jovens empreendedores e conhecer as suas histórias contadas na primeira pessoa, para o que a conferência contou, desta vez, com a presença e o testemunho de um empreendedor nacional, de seu nome André Dionísio, cofundador e CEO da ByTheLaw, *startup* de tecnologia jurídica que aplica inteligência artificial à modernização do setor judicial, e de um empreendedor local, Rúben Pais, nosso ex-aluno, fisioterapeuta e proprietário da PhysioClinic, nesta Vila.

Visitas de Estudo

Desde janeiro e até à interrupção letiva da Páscoa, neste mês de abril, decorreram as seguintes visitas de estudo:

- No âmbito das atividades de EMRCatólica, **9 alunos do 11º e 12ºano** rumaram a Taizé, em França, entre 14 e 22 de fevereiro, onde vivenciaram o espírito desta comunidade ecuménica.

A vida escolar em notícia

Visitas de Estudo

(Continuação)

- Contextualizados pelas atividades das disciplinas de Ed. Visual e Ed. Tecnológica (6º ano) e de Materiais e Tecnologias (12º ano), **os alunos do 6º ano e do 12º ano – cursos científico-humanísticos**, rumaram à Zona Industrial de Sátão, nos passados dias 3 e 18 de março, respetivamente, com o objetivo de visitarem a empresa CERUTIL – cerâmicas utilitárias, onde puderam usufruir de uma visita guiada pelas áreas de *design* e fabrico das variadas peças de cerâmica. No final, foram agraciados com a oferta de uma peça a cada um, o que se mostrou como gesto bem acolhido pelas nossas comitivas.

- **Todos os formandos que frequentam o ensino profissional (turmas agregadas 10ºC, 11ºB e 12ºC)** participaram numa visita guiada a uma das empresas mais modernizadas do nosso País, a PANIKE (fabricante de produtos de padaria e pastelaria congelada), na Maia, no dia 23 de fevereiro.

- Os formandos do curso profissional de Técnico de Eletrotecnia (meias turmas 10ºC, 11ºB e 12ºC) puderam complementar a formação que lhes é proporcionada na escola com as seguintes atividades:



= Em 21 de janeiro, visitaram a fábrica WEG, multinacional brasileira radicada em Santo Tirso, que é um dos maiores fabricantes de equipamentos elétricos do mundo.

= No dia 16 de abril, aderiram ao Dia Aberto da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viseu, tendo conhecido as instalações e a o-

ferta formativa de nível 5 e superior.

- No dia 23 de março, **os alunos do 12º ano – ensino geral e profissional** puderam usufruir de jornada formativa de atividades na neve, na estância de esqui da Serra da Estrela, enquadrados pelas atividades de Educação Física.

- No âmbito das atividades da disciplina de Português, **os alunos das turmas do 8º ano** deslocaram-se até à cidade do Porto, em 24 de março, onde puderam assistir à dramatização da obra “Aquilo que os meus olhos veem ou o Adamastor”, no Teatro Sá da Bandeira, visitar o Museu Porto Cartoon e percorrer algumas ruas do centro histórico.

- No dia 26 de março e por iniciativa dos Serviços de Psicologia e Orientação, no âmbito do respetivo programa de orientação escolar e profissional dos alunos, **os alunos do 11º ano – cursos científico-humanísticos e cursos profissionais e alguns alunos do 12º ano – cursos científico-humanísticos** deslocaram-se até à cidade do Porto, onde, na EXPONOR, puderam visitar a “QUALIFICA 2026 – Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego”.

- Enquadrados pelas atividades de História / História A e Geografia / Geografia A, **os alunos das turmas do 7º ano e da turma 10ºB - curso científico-humanístico de Línguas e Humanidades** deslocaram-se até à região de Coimbra, no pretérito dia 26 de fevereiro, onde puderam conhecer, através de visita guiada por técnicos locais, o Museu Monográfico e as Ruínas Romanas de Conímbriga, além da Igreja de S.ta Cruz, na cidade dos estudantes (ver notícia desenvolvida neste jornal).

- No âmbito das atividades de História / História A, Geografia / Geografia A, História da Cultura e das Artes, Área de Integração e Matemática, **os alunos das turmas do 8º ano e da turma 11ºA - curso científico-humanístico de Línguas e Humanidades** deslocaram-se até à cidade de Coimbra, em 12 de março, com o objetivo de percorrerem o *Tour* da Universidade, através de visita guiada, que inclui a Biblioteca Joanina, o Palácio Real e a Capela de S. Miguel, para além do Jardim Botânico, onde almoçaram, e o Parque Verde, onde terminou a jornada (ver notícia desenvolvida neste jornal).

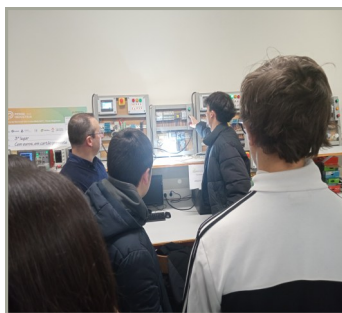
V Semana do Ensino Profissional e das Profissões

Na última semana de fevereiro, decorreu, na escola-sede, **V Semana do Ensino Profissional e das Profissões**, promovida pela Educação e Formação Profissional, pela Coordenação dos Diretores de Turma e pelos Serviços de Psicologia e Orientação do nosso Agrupamento, cujos objetivos principais foram proporcionar maior visibilidade ao ensino profissional e dotar os alunos do 9º ano e do 12º ano – cursos científico-humanísticos e profissionais de informação que lhes permita a tomada de decisões ponderadas quanto ao seu futuro escolar e profissional.

O programa incluiu ações de divulgação de ofertas formativas por instituições de ensino superior e pelo Exército Português; visita de estudo de todos os alunos do ensino profissional à empresa PANIKE, na Maia; testemunho de dois ex-alunos sobre o seu percurso formativo e profissional; mostra de trabalhos de alunos do ensino profissional, área da Eletrotecnia, com visitas orientadas por alunos atuais e professores, para os alunos do 9º ano; apresentação do projeto “Pense Indústria: Pessoas, Digitalização e Sustentabilidade” e palestras sobre *Sustentabilidade ambiental e economia circular* e *Segurança e saúde no trabalho*, pelo Centro Tecnológico do Calçado de Portugal; *workshop* sobre “Planear a inserção no mercado de trabalho” e “Recrutamento e seleção - como nos preparar”, pela empresa de consultoria Magis Qualis, e



V Semana do Ensino Profissional e das Profissões



pela Dra. Valda Coelho, gestora de recursos humanos, para os alunos finalistas dos cursos profissionais; conferência *Teen* sobre empreendedorismo, para todos os alunos do ensino profissional, com o testemunho de um empreendedor nacional (André Dionísio, cofundador e CEO da ByTheLaw, uma startup de tecnologia jurídica que aplica inteligência artificial à modernização do setor legal) e de um local (Rúben Pais, ex-aluno do AEPC, fisioterapeuta e proprietário da Physioclinic, em Penalva do Castelo); e *workshop* na área da Hotelaria/Restauração sobre *Cake Design*, para os alunos de Cozinha/Pastelaria.

Nos próximos dias 26 de março e 17 de abril, decorreram, respetivamente, uma visita de estudo à QUALIFICA 2026, na Exponor – Porto, e uma ação de divulgação da oferta formativa da Universidade de Aveiro.

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR 2025

Decorrida a 1ª Fase do concurso nacional de acesso ao ensino superior 2025, divulgam-se os resultados no que respeita aos alunos do nosso Agrupamento.

Todos os 29 (100%) alunos que se candidataram na 1ª fase, sempre a mais concorrida, naturalmente, foram colocados no respetivo curso, sendo que 21 (72%) conseguiram-no na primeira opção que fizeram em termos de curso superior pretendido, 3 (10%) na segunda, 1 (3%) na terceira, 2 (7%) na quarta e outros 2 (também 7%) na quinta opção.

As Universidades da Beira Interior (Covilhã) e de Coimbra e o Instituto Politécnico de Viseu são as instituições de ensino superior que acolhem maior número (19) de estudantes penalvenses.

Os cursos mais pretendidos foram os de Arquitetura, Marketing e Contabilidade, com 2 candidatos colocados em cada, seguindo-se outras opções com 1 aluno cada, como Medicina, Engenharia Civil, Engenharia Eletrotécnica, Engenharia Biomédica, Engenharia Informática, Engenharia e Gestão Industrial, Ciências Farmacêuticas, História, Tradução, Teatro, Comunicação Social e Educação Social.

ENSINO SUPERIOR :

“NOVA ETAPA, NOVOS DESAFIOS”

O Clube de Jornalismo foi, mais uma vez, ao encontro de alguns dos alunos que ingressaram, este ano letivo, no ensino superior, solicitando-lhes uma pequena entrevista e concluindo pela extraordinária diversidade de sensibilidades e opções.

1. Que curso estás a frequentar e em que Universidade?
Foi a tua primeira escolha?
2. Por que motivo(s) escolheste este curso?
3. Conta-nos como decorreu a tua receção, como tens vindo a inserir-te na comunidade estudantil e como te sentes atualmente.
4. Qual é, para ti, a importância do prosseguimento dos estudos?

5. Diz-nos de que modo o Ensino Superior também pode ajudar na formação do nosso caráter e do nosso desenvolvimento interpessoal.
6. Conheces, certamente, as saídas profissionais do teu curso. Já pensaste na profissão (ou profissões) que gostarias de desempenhar um dia mais tarde? Justifica a tua escolha.
7. Dedicaste-te a outras atividades em simultâneo? Quais?
8. Que mensagens deixarias aos jovens de hoje?

Letícia Rocha

(Medicina Dentária - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra)



1- Neste momento, encontro-me matriculada no Mestrado Integrado em Medicina Dentária na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Desde o 11º ano que tinha o sonho de ingressar neste curso e, portanto, foi, sim, a minha primeira opção.

2- Até ao 10º ano, não tinha nenhuma ideia do que queria seguir no ensino superior. Fui para o curso de ciências e tecnologias e com o passar do tempo é que percebi quais eram as disciplinas e matérias de que eu mais gostava. A partir daí, conjuntamente com alguma pesquisa, cheguei ao curso de Medicina Dentária. Este surge como a junção perfeita do meu gosto pela área da saúde, em especial a arte nobre da Medicina, pela estética e, juntamente, a possibilidade de ter um futuro estável, com emprego quase garantido e diversas áreas de especialização.

3- A Universidade de Coimbra, por todo o lado conhecida pela sua comunidade académica e espírito de tradição, empenha-se bastante para que os novos alunos tenham uma boa receção.

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR 2025

A primeira semana de aulas é totalmente dedicada à integração dos “caloiros”, com diversas atividades, desde conhecer tanto a faculdade como a cidade em si, a oportunidade de experimentar praxes e observar outras tradições académicas de Coimbra.



No meu curso, estivemos sempre acompanhados de alunos mais velhos, o que foi crucial porque, para além de terem ajudado na integração uns com os outros, numa altura de completa mudança, também nos deram bastantes dicas que se foram revelando importantes ao longo do ano.

4- Na sociedade em que vivemos hoje em dia, quase que damos como garantido o prosseguimento de estudos para toda a gente. Eu penso que é crucial e abre-nos imensas portas, tanto a novas experiências como para assegurar um futuro. No entanto, é algo que exige muito esforço. Primeiro, o foco é a média do secundário para entrar; quando lá estamos, é ainda mais difícil porque a exigência é muito superior e o trabalho nunca para. Quando acabamos o curso é a altura de pensar em mestrados, doutoramentos, pós-graduações ou simplesmente arranjar emprego. Para mim, sempre foi uma certeza.

5- Sem dúvida que o Ensino Superior tem um papel preponderante no nosso desenvolvimento. Na minha opinião, apenas o facto de estarmos num ambiente mais sério, todas as semanas, torna-nos pessoas mais fortes, tanto ao nível das competências que ambicionamos adquirir no curso, quanto ao nível mental.

Também o facto de nos tornarmos estudantes deslocados leva a que nos tornemos mais independentes. É, sem dúvida, um momento de auto-descoberta e adaptação que nos molda.

E depois, tudo depende um pouco de faculdade para faculdade, das pessoas que escolhemos rodear-nos e da experiência individual de cada um.

6- No fim do curso, todos acabamos como dentistas e, a partir daí, podemos começar logo a trabalhar ou investir em pós-graduações ou doutoramentos com especializações na área.

7- Nos meus tempos livres, continuo a fazer parte da Orquestra de Sopros e Percussão do Conservatório Regional de Música de Ferreirim. Quando venho para Penalva, aos fins de semana, aproveito sempre ao máximo para passar tempo de qualidade junto da minha família e daqueles que me fazem feliz.

8- Aos jovens de hoje queria deixar uma mensagem que considero muito importante: as nossas notas não nos definem, apesar de o nosso país continuar a colocar essa pressão sobre nós. E se têm um sonho, lutem por ele e não desistam! Felizmente, eu consegui entrar na minha primeira opção, logo à primeira, mas isso não é uma realidade para toda a gente; e, se não entrarem na vossa, não é nada dramático. Podem sempre repetir os exames e tentar novamente, é uma realidade muito frequente no Ensino Superior, eu não tinha noção disso antes de lá chegar. Para terminar, lembrem-se de aproveitar ao máximo cada etapa da vida porque tudo acontece por uma razão!

Matilde Carvalho

(Marketing - Escola Superior de Tecnologia e Educação de Viseu)



1. Frequento o curso de Marketing na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu. Esta foi a minha primeira e única opção.

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR 2025

2. Escolhi este curso, pois Marketing é uma área onde sempre me vi a ingressar, é algo que combina comigo, me desperta interesse e que sonho em trabalhar. É um curso com várias vertentes e saídas, nas quais eu me consigo ver a trabalhar um dia mais tarde. Desde que o descobri, este curso despertou-me um enorme interesse, acabando por se tornar a minha única opção de licenciatura.

3. A minha receção na ESTGV foi incrível, desde logo porque conheci todos os meus colegas, tivemos tardes de receção ao caloiro, foram-nos dadas palestras e informações sobre atividades académicas, como Praxe, receções da Federação Académica, atividades de curso,... A nível do curso, foram-me logo apresentados os planos curriculares das cadeiras. Os professores foram bastante recetivos e compreensivos. No geral, a receção foi calma, feliz e inclusiva. Ao longo do ano, só me envolvi mais na comunidade estudantil, desde ingressar e terminar a Praxe de Curso e do IPV, a participar e assistir a eventos do curso como o “Marke-it”, organizar e ajudar o núcleo do curso com a Latada e Desfile Académico, tudo isto fazendo amizade incríveis. Posso dizer que me sinto parte de algo grande e bonito que é a comunidade do ESTGV.

4. Prosseguir os estudos, pelo menos para mim, é algo essencial, pois abre mais oportunidades no futuro. Ao continuar a aprender, desenvolvemos conhecimentos e competências que ajudam a conseguir melhores empregos e a tomar decisões mais conscientes. Além disso, estudar também contribui para o crescimento pessoal, tornando-nos mais preparados para enfrentar desafios e a adaptar-nos às mudanças da sociedade.

5. O ensino superior desempenha um papel importante na formação do nosso carácter, pois exige responsabilidade, autonomia e capacidade de adaptação a novos desafios. Ao longo deste percurso, desenvolvemos também competências interpessoais essenciais, como a comunicação, o trabalho em equipa e a empatia, através do contacto com pessoas diferentes e da realização de trabalhos de grupo. Além disso, aprendemos a lidar com opiniões diversas e a resolver conflitos de forma mais madura, o que contribui para o nosso crescimento pes-

soal e para uma melhor preparação para a vida profissional e social.

6. Adoraria trabalhar como Marketer de um clube de futebol, viajar com a equipa, produzir conteúdo, pensar em ideais de marketing para o clube, fosse a nível de merch, conteúdo digital, collabs,... Seria algo que junta duas coisas do meu interesse, futebol e Marketing, obviamente. Então, seria de facto um sonho poder gerir esse lado de um grande clube.

7. Desde o início do ano que, além de estudar, participei da Praxe e outros eventos do núcleo de Marketing, algo relacionado ao ESTGV, mas, ao mesmo tempo, algo muito à parte do principal, que é estudar. Foi algo que me tirou bastante tempo e até horas de sono, mas ajudou-me imenso a crescer como pessoa, a incluir-me e até a melhorar o nível de comunicação.



Nunca deixei a Praxe interferir com os estudos. Se tivesse de ir para as aulas com duas horas de sono, eu ia, se tivesse que faltar para fazer trabalhos, eu faltava, mas nunca me privei de participar na mesma e noutros eventos do curso e da escola, à parte dos estudos.

Foi importante participar nestas atividades, pois ir para o ensino superior, longe do que conhecemos, pode ser uma experiência solitária. Então, estas atividades foram importantes para me manter ocupada, feliz e fazer amigos que consigo afirmar que quero levar para a vida toda.

(Continua na página 29)

Na impossibilidade de entrevistar todos os ex-alunos, o Clube de Jornalismo deseja-lhes, todavia, as melhores realizações pessoais e profissionais. 🍀



O Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo participou, mais uma vez, no programa do Parlamento dos Jovens. **Literacia Financeira: os jovens CON-TAM!** foi o tema proposto para este ano, para todos os ciclos de ensino envolvidos.

Após a realização do ato eleitoral e da sessão escolar que decorreram no mês de janeiro, o aluno José Lopes, do 5.º B, participou na sessão de eleição da Mesa da sessão distrital do Parlamento dos Jovens, do Ensino Básico (círculo de Viseu) no dia 11.02.2026, entre as 14h30 e as 17h00 horas, nas instalações do IPDJ, na Rua Aristides Sousa Mendes, Fontelo, em Viseu.

Ainda em janeiro, no dia 19, decorreu no auditório da Escola Secundária um debate alargado com a dinamização do Senhor Deputado da Nação João Tilly.

No dia 9 de março, realizou-se no Auditório do Centro Municipal da Cultura Castro Daire a sessão distrital do Parlamento dos Jovens.

Participaram nesta iniciativa 26 escolas do distrito de Viseu, que apresentaram os seus projetos de recomendação a todos os presentes.

O nosso Agrupamento fez-se representar pelos jovens deputados Henrique Lopes e Letícia Cabral (efetivos) e Inês Amaral (suplente), que apresentaram o Projeto de Recomendação da Escola e tiveram a oportunidade de debaterem e aprovarem o Projeto de Recomendação do círculo eleitoral de Viseu e elegerem os seus representantes à Sessão Nacional, que irá ter lugar na Assembleia da República, nos dias 11 e 12 de maio de 2026.

Os nossos alunos consideram estas experiências incríveis e enriquecedoras, e dizem ter a oportunidade de conhecer pessoas novas e fortalecer alguns laços.

Importa referir que vem sendo habitual a participação do nosso Agrupamento nesta iniciativa de âmbito nacional, que se constitui como uma oportunidade dos nossos jovens se envolverem num projeto democrático e de enorme valor cívico.

O programa Parlamento dos Jovens desenvolve-se ao longo do ano letivo.

Numa primeira fase – Fase de escola - que decorre de outubro a janeiro, é feita a inscrição da escola e a divulgação do projeto. Realizam-se debates, prepara-se o ato eleitoral e o respetivo calendário. Os alunos apresentam-se em listas de dez elementos com as respetivas medidas propostas. Em janeiro, realizam-se as eleições para a Sessão Escolar. Aí, é aprovado o Projeto de Recomendação da Escola e são eleitos os deputados para a sessão distrital.

Este ano, no ensino básico, foram apresentadas 3 listas e o ato eleitoral decorreu no dia 15 de janeiro, tendo sido apurados os seguintes resultados:

Lista A – 47 votos – 5 mandatos;

Lista B – 81 votos – 8 mandatos;

Lista C – 121 votos – 10 mandatos;

Seguiu-se a Sessão Escolar realizada no dia 22 de janeiro, com a presença de 22 dos 23 deputados eleitos, e foram também eleitos os jovens para a sessão distrital e aprovado o Projeto de Recomendação da escola que a seguir se apresenta:





PROJETO DE RECOMENDAÇÃO DA ESCOLA 2025/2026
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE PENALVA DO CASTELO
EXPOSIÇÃO DOS MOTIVOS

É importante que as crianças contem com uma educação financeira, informações financeiras e aconselhamento fiáveis e, sempre que possível, independentes. As crianças devem, desde cedo, desenvolver a capacidade de saber gerir os recursos financeiros de que dispõem para saberem viver de acordo com as suas possibilidades. Os mais jovens devem familiarizar-se com os diferentes tipos de impostos e a sua utilização. Os jovens de hoje são os adultos do futuro e, quanto mais cedo tiverem conhecimento da importância de saber gerir os seus recursos financeiros, mais possibilidades têm de serem bem-sucedidos na sua vida, a todos os níveis. Desde cedo, devem saber fazer escolhas e distinguir o essencial do acessório. É essencial dotar todos os jovens de ferramentas que lhe permitam saber gerir os seus recursos financeiros como por exemplo as mesadas. Assim, em adultos, estarão preparados para gerir os seus ordenados de forma consciente e equilibrada. Também poderão entender melhor os meandros da economia e gestão orçamental.

MEDIDAS PROPOSTAS

1. Implementar medidas de gestão económica na escola incentivando a poupança de água e eletricidade e investir o dinheiro poupado em material tecnológico, equipamentos para Educação Física ou outros que os alunos sugiram;
2. Realizar jogos dinâmicos que auxiliem, de forma prática, os jovens a tomarem boas decisões a nível financeiro;
3. Promover concursos/atividades que envolvam os pais e encarregados de educação, lançando desafios de poupança em família.

*A professora coordenadora no ensino básico,
M^a do Céu Gonçalves*

PARLAMENTO DOS JOVENS secundário



25/26

Um processo vivido intensamente na nossa escola

As atividades decorreram de acordo com o seguinte calendário:

- Campanha eleitoral: 12 e 13 de janeiro
- Período de reflexão: 14 de janeiro
- Eleições: 15 de janeiro
- Sessão escolar: 22 de janeiro
- Sessão com o Deputado da Nação: 19 de janeiro de 2026, com a presença do Senhor Deputado João Tilly
- Sessão distrital: 10 de março, com a presença do Senhor Deputado Bruno Faria

O nosso Agrupamento voltou a marcar presença no *Parlamento dos Jovens – Ensino Secundário*, iniciativa nacional da Assembleia da República que desafia os estudantes a refletirem, debaterem e proporem soluções para temas de relevância social. Este ano, a temática em discussão foi “**Literacia Financeira: os jovens CONTAM!**”, um assunto cada vez mais urgente numa sociedade em que compreender o mundo financeiro é essencial para o futuro de todos.

O programa *Parlamento dos Jovens* tem como principais objetivos educar para a cidadania, estimular a participação cívica e política, reforçar o debate democrático e o respeito pela diversidade de opiniões. Pretende ainda proporcionar aos estudantes uma experiência real de processos eleitorais, promovendo capacidades de argumentação, expressão e tolerância, ao mesmo tempo que sublinha a importância do contributo dos jovens para a resolução de problemas que afetam o presente e o futuro coletivo.



Da sessão escolar resultou a eleição de Rodrigo Clemente (10ºB), Martim Ramos (10ºA) e Dimas Pedro (12ºA) como representantes da escola na sessão distrital.

Durante a campanha, as listas apresentaram propostas e debateram soluções, procurando sensibilizar a comunidade escolar para a importância da literacia financeira. O ambiente democrático fez-se sentir e reforçou-se o espírito participativo dos alunos.

A sessão escolar permitiu consolidar ideias e selecionar os representantes que defenderiam as propostas na sessão distrital, momento alto do processo.

(Continua na página seguinte)

PARLAMENTO DOS JOVENS secundário



25/26

Medidas defendidas na sessão distrital

A representação da nossa escola apresentou três medidas centradas na melhoria da literacia financeira entre os jovens:

1. Promoção de atividades quinzenais fora da sala de aula para os alunos e famílias, de modo a sensibilizá-los sobre literacia financeira, fortalecendo a relação entre a escola e a comunidade.

2. Promover a criação de uma aplicação de objetivos e desafios diários em relação à literacia financeira, como por exemplo gerir um orçamento, mercado financeiro e investimentos, havendo direito a prémios.

3. Incentivar a promoção de sessões de esclarecimento nas escolas com profissionais no setor financeiro, visando ensinar os alunos através do seu testemunho.

Um balanço final muito positivo

A participação no *Parlamento dos Jovens* revelou-se altamente enriquecedora, permitindo aos estudantes desenvolver competências essenciais para a vida adulta, compreender melhor o funcionamento das instituições democráticas e sentir que a sua voz conta.

Foi uma experiência marcada pelo empenho, pela criatividade e pelo verdadeiro espírito de cidadania.

O PENA JOVEM felicita todos os participantes e congratula-se pelo facto de os nossos jovens terem mostrado, mais uma vez, que têm ideias, visão e vontade de construir um futuro melhor — e que contam mesmo!

Judite Assis (professora responsável)



ACESSO AO ENSINO SUPERIOR 2025 (CONCLUSÃO)

8. A minha mensagem é simples, não se privem de viver ao ingressar no ensino superior. Nós podemos fazer tudo, se quisermos, desde sair à noite, participar na Praxe, estudar e ter boas notas, ... Dá para conciliar tudo se formos responsáveis e realmente quisermos, mas nunca, em hipótese alguma, deixem de viver apenas para focar nos estudos.

O ensino superior pode ser stressante, isolador, solitário. Então, é importante participar nestas atividades e não apenas estudar, fazer amigos, sair, pois, no fim de tudo, a felicidade é o essencial e são estas experiências e amizades que ficam e que fazem a universidade ser casa para nós.



BIBLIOTECAS ESCOLARES

Semana da Leitura

A Semana da Leitura é uma iniciativa do Plano Nacional de Leitura, que conta com a parceria da Rede de Bibliotecas Escolares e da Direção-Geral do Livro, Arquivos e Bibliotecas, e se destina a celebrar e incentivar o prazer de ler, com múltiplas atividades festivas que promovem a leitura e o encontro entre os livros e os seus leitores, em contexto de sala de aula, nas bibliotecas escolares, nas bibliotecas públicas e noutros espaços que se disponham a colaborar.

As bibliotecas escolares associaram-se a esta iniciativa desde a primeira edição (em 2007), constituindo-se como as suas grandes impulsionadoras nas escolas.



9 Seg.	10 Ter.	11 Quar.	12 Quin.	13 Sex.
<p>9.00h Inauguração da exposição comemorativa: "Dia Internacional da Mulher: "Mulheres Notáveis" (Trabalhos realizados pelos alunos de 2º ciclo e alunos de Filosofia)</p> <p>-Visitas agendadas-</p> <p>Local: BEÍnsua Local: BEsec.</p> <p>Art. Matemática, Ciências, Português e Filosofia</p>	<p>9.00h -10.30h "Leituras em Família" (com famílias de alunos do Pré-escolar da EBÍnsua)</p> <p>Local: BEÍnsua</p> <p>15.25h Premiação dos vencedores do concurso "Gramatiadas" (3º ciclo)</p> <p>Local: BEsec.</p>	<p>9.00h -12.00h Encontro com Autores ROGÉRIO DUARTE (Pré-Escolar)</p> <p>Local: BEÍnsua</p> <p>15.25h Premiação dos vencedores do concurso "Gramatiadas" (2º ciclo)</p> <p>Local: BEÍnsua</p>	<p>9.00h- 10.50h Palestra "IA e bibliotecas, que futuro para os livros?" (Secundário)</p> <p>Local: Auditório Loja do Cidadão</p> <p>Exposição de trabalhos "Saúde Mental" (Trabalhos realizados pelos alunos de 7º)</p> <p>Art. EPS</p> <p>Local: BEsec.</p>	<p>9.00h Exposição comemorativa "Dia Internacional da Matemática" (Jogos matemáticos, sequências, exposição de trabalhos, desafios, biografias de grandes matemáticos)</p> <p>(Pré-escolar, 1º e 2º ciclos)</p> <p>Local: BEÍnsua Local: BEsec. (Cantinho da Matemática)</p>
16 Seg.	17 Ter.	18 Quar.	19 Quin.	20 Sex.
<p>9.00h "Tesorinhos em Família" Desafio Envolvimento Familiar (1º ciclo)</p> <p>Local: BEÍnsua/ canal Youtube "Envolvimento Familiar" Art. Educadora Social</p> <p>"Dia mundial da higiene do sono"</p> <p>Palestra (Aud. Esc-Sede) 9.00h 8ºanos</p> <p>Yoga: (local a designar) 9.00 9ºanos 10.00 (as turmas trocam de atividades)</p> <p>Art. Psicologia</p> <p>"Semana do auto-cuidado"</p>	<p>9.00h-12.00h Encontro com Autores CARLOS PAIXÃO (1º CICLO)</p> <p>Local: Audit. Esc. Sec.</p> <p>15.25h Premiação do vencedor do Logótipo da BE</p> <p>(3º ciclo, alunos do 9º ano)</p> <p>Local: BEsec.</p>	<p>Workshop "Dia dos Autores locais"</p> <p>(Secundário/ mediante inscrições na BES ou com a equipa de Psicologia)</p> <p>Art. Psicologia</p> <p>Semana do auto-cuidado"</p>	<p>9.30h- 11.00h "Dia do Pai" "Leituras em Família" (alunos de Corga e Roriz)</p> <p>Local: Pavilhão Multitúos de Pindo</p> <p>14.30h "Leituras à Porta. Poesia à solta"</p> <p>(Pré-escolar Ínsua e 2º ciclo)</p> <p>Local: EBÍnsua</p>	<p>"Dia da Poesia"</p> <p>"Leituras à Porta. Poesia à solta" (2º Ciclo)</p> <p>Local: EBÍnsua</p>

No nosso Agrupamento, as datas escolhidas para esta grande atividade balizaram-se entre 9 e 20 de março. Encontros com autores, escrita, partilhas de leitura, exposições temáticas, ofertas de livros, muitos prémios, vários concursos e palestras diversificadas foram a oferta cultural para toda a comunidade escolar.

A equipa das duas bibliotecas, os docentes do Agrupamento e os muitos parceiros envolvidos tornaram estas duas semanas possíveis, em que o livro esteve sempre no centro desta Festa.



BIBLIOTECAS ESCOLARES

Semana da Leitura: Encontro com Autores

Na manhã de 11 de março, a BE da EBIÍnsua acolheu o escritor / professor / músico **Rogério Duarte**.

Com muita alegria, contaram-se histórias, cantou-se e até houve momentos de coreografias animadas. No final, as crianças vivenciaram um momento para autógrafos.

A professora bibliotecária agradece à Autarquia de Penalva do Castelo, que se juntou ao projeto de leitura do Agrupamento e ofereceu um exemplar de uma das obras do autor a cada criança do ensino pré-escolar, para começar a sentir "a alma" que vive nos livros e a desenvolver o gosto pela leitura, com o incentivo da escola e o apoio das famílias.



No dia 17 de março, foi a vez dos alunos de 1º ciclo acolherem a vinda do professor e autor **Carlos Paixão**, no Auditório da escola-sede, durante a manhã, em três sessões muito animadas.

Foram muitos os livros apresentados, histórias contadas e vivências partilhadas, sempre com uma plateia atenta e motivada.

Aos dois autores, a coordenadora agradece o carinho e a prontidão dos autores em colaborarem e engrandecerem a nossa Semana da Leitura.



BIBLIOTECAS ESCOLARES

Novo logótipo representativo das Bibliotecas Escolares do Agrupamento

Os alunos das três turmas de 9º ano de escolaridade responderam ao desafio da professora bibliotecária para desenvolver propostas de um logótipo novo que representasse as bibliotecas escolares do Agrupamento.

Depois de uma pequena formação sobre marcas, logótipos e logomarcas, na disciplina de Ed. Visual, os discentes tiveram conhecimento da proposta. Entenderam e cumpriram as fases do projeto. A professora bibliotecária solicitou que nele se incluíssem elementos identitários de Penalva do Castelo e elementos que caracterizam uma biblioteca escolar. A criatividade veio a partir da combinação destes elementos visuais. Para uma melhor visualização da proposta, os docentes de Ed. Visual, os professores José Crúzio e Pedro Avelãs, sugeriram a criação de um cartaz publicitário onde constaria o logótipo final.

Todos os cartazes estiveram expostos no espaço da biblioteca da escola secundária, durante a Semana da Leitura. Depois de analisados os trabalhos, e na forma de Concurso, o júri escolheu o logótipo da aluna Mafalda Pereira, do 9ºC.

A articulação entre os conteúdos programáticos e o projeto da biblioteca refletiram as aprendizagens dos alunos, ao longo de várias semanas.



SEMANA da LEITURA | Palestra "Inteligência Artificial, livros e que futuro para as bibliotecas?"

Abraçando o desafio para uma reflexão sobre o futuro das bibliotecas, a professora bibliotecária convidou alguns amigos para se falar um pouco sobre a compatibilidade entre leitura e o mundo dominado pela



tecnologia da IA na educação e formação dos indivíduos, na manhã do dia 12 de março, para uma audiência de alunos do ensino secundário, no Auditório da escola-sede.

O professor António Marques estabeleceu um paralelo entre as potencialidades da IA em coexistência com o papel dos bibliotecários num futuro próximo; o escritor Carlos Paixão discursou sobre a produção artística e individual, compatível com um mundo dominado pelas ferramentas da IA; o aluno Dimas Pedro, do 12ºA e presidente da Associação de Estudantes, apresentou, aos colegas do ensino secundário presentes no auditório, regras de segurança digital a observar, para uma navegação segura, para além de ter explorado as potencialidades e constrangimentos das ferramentas da IA; o aluno Francisco Rodrigues, do 12ºA, deu o seu testemunho sobre a forma como as ferramentas da IA aprimoram o seu estudo quotidiano.

A plateia foi muito interventiva e, durante essa manhã, houve mais esclarecimento sobre uma realidade cada vez mais presente.

A professora bibliotecária agradeceu aos palestrantes por terem aceitado este difícil desafio.

BIBLIOTECAS ESCOLARES

Semana da Leitura | Leituras em Família

JICorga e EB1Roriz, Freguesia de Pindo

Na quinta-feira 19 de março, Dia do Pai, algumas famílias da freguesia juntaram-se à grande festa da leitura do Agrupamento e marcaram presença no espaço da Junta de Freguesia de Pindo, para partilharem leituras. Um evento que perdurará na memória dos mais novos, tornando este Dia mais especial.

Sabemos todos da importância da família ler com os mais jovens, uma vez que permite não só criar-se o hábito e o gosto pelos livros, como também fortalecer laços afetivos, numa era em que as relações interpessoais se tornam cada vez menos sensíveis.

No final da atividade, a Junta ofereceu a cada escola e à BE um livro, para assinalar o seu contributo para a Semana da Leitura e o exemplo para a promoção da leitura. O lanche-convívio rematou a festa da leitura.

A professora bibliotecária agradeceu todo o acolhimento prestado pelos elementos da Junta, nas pessoas do sr. Presidente Sérgio Macário e da D. Fátima, que permitiu a concretização desta atividade, o apoio das educadoras e professoras titulares e, obviamente, um bem-haja particular aos Pais que quiseram marcar presença.

Semana Seguranet

Ao longo da *Semana Seguranet*, entre 9 e 13 de fevereiro de 2026, as bibliotecas escolares desenharam iniciativas para consciencializar os alunos sobre o uso seguro da internet.

No dia 10 de fevereiro, a Biblioteca Escolar da Ínsua assinalou o Dia da Internet Mais Segura com duas sessões de sensibilização dinamizadas pela GNR – Escola Segura de Mangualde, dirigida às turmas do 6.º ano, sob o tema “Dependências das Novas Tecnologias”.

Durante as sessões, os alunos tiveram a oportunidade de refletir sobre o uso excessivo das tecnologias, como o telemóvel, a internet, os videojogos e as redes sociais, e sobre as consequências que esses comportamentos podem ter na sua saúde, no estudo e nas relações com os outros. Foram também abordados os principais perigos da internet, nomeadamente o *ciberbullying*, o contacto com pessoas desconhecidas, a divulgação de informações pessoais e o acesso a conteúdos inadequados. A GNR destacou ainda a importância de cumprir regras de segurança na internet, como proteger dados pessoais, utilizar palavras-passe seguras, respeitar os outros no meio digital e pedir ajuda a um adulto sempre que algo cause desconforto ou preocupação.

A atividade decorreu de forma interativa, com a participação ativa dos alunos, que colocaram questões e partilharam experiências do seu dia a dia *online*.

Com esta iniciativa, a Biblioteca Escolar da Ínsua, em colaboração com a GNR – Escola Segura, reforça a importância da educação para a cidadania digital, contribuindo para uma utilização mais segura, responsável e consciente da internet.



BIBLIOTECAS ESCOLARES

Memórias de um tempo sem liberdade: palestra sobre o Estado Novo marca alunos

No dia 22 de abril, o auditório da Escola Secundária de Penalva do Castelo recebeu uma atividade promovida pela biblioteca escolar, em articulação com o grupo de História, que proporcionou aos alunos um contacto direto com testemunhos sobre o período do Estado Novo.

A iniciativa contou com a presença do professor Luís Figueiredo, que conduziu uma palestra centrada nas vivências durante a ditadura portuguesa. Ao longo da sua intervenção, descreveu de forma clara e envolvente como era o quotidiano num regime marcado pela ausência de liberdade: as limitações no acesso à educação, as dificuldades no mundo do trabalho e, sobretudo, a repressão da liberdade de expressão.

Um dos momentos mais marcantes da sessão foi o relato pessoal sobre o seu pai, o advogado Luís da Costa Figueiredo. Por se opor ao regime, foi alvo de perseguição política, tendo sido preso e deportado.

Este testemunho trouxe uma dimensão humana e emotiva à palestra, permitindo aos alunos compreender melhor as consequências reais da falta de democracia.

A atividade foi organizada em duas sessões, dirigidas a alunos do 6.º, 9.º e 12.º anos, o que permitiu adaptar a abordagem aos diferentes níveis de ensino. Para os alunos mais novos, tratou-se de uma experiência particularmente enriquecedora e pedagógica, ajudando-os a perceber a importância dos direitos e liberdades de que hoje beneficiam. Já os mais velhos tiveram a oportunidade de consolidar conhecimentos e recordar exemplos históricos já estudados, agora apresentados de forma mais próxima e vivencial.

No final, ficou a sensação de que esta iniciativa contribuiu significativamente para a formação cívica dos alunos, reforçando a importância da memória histórica e do valor da liberdade numa sociedade democrática.



ONDE PARAM OS NOSSOS EX-ALUNOS?

A Escola-sede regista 39 anos de funcionamento e várias têm sido as fornadas de alunos que por aqui passaram e fizeram o seu percurso escolar.

E surgiu a ideia: o que é feito dos nossos ex-alunos? Que rumo seguiram? Que recordações guardam desta casa que também foi deles?

Após a estreia desta secção na edição nº 44 do PENA JOVEM, em abril de 2007, há 17 anos, coube agora a vez a uma ex-aluna que cumpriu o 1º ciclo do ensino básico na ex-escola Primária da Vila, entre 1989 e 1993, e a restante escolaridade obrigatória e o ensino secundário, através do curso geral, área de Económico-social na ex-Escola C+S, hoje a escola-sede do Agrupamento, entre 1993 e 2002.

O percurso da nossa ex-aluna de hoje prosseguiu com o ingresso no mundo laboral, em que trabalhou, durante dois anos, na área da contabilidade administrativa, no Grupo Embeiral.

Após esses dois anos, optou pela frequência do curso de Esteticista - Cosmetologista na Escola de Estética Portuguesa, sediada no Porto, mas com filial em Viseu, onde o concluiu.

Iniciou a sua carreira profissional como esteticista em 2006, abrindo o seu próprio negócio, a *Patrícia Clinic & Estetic*, contando já com 20 anos de casa.

Atualmente, exerce funções como Diretora Executiva e Esteticista numa linha direcionada para a estética avançada e integrativa na clínica e Formadora Técnica numa Academia Nacional de Especializações em Estética.

Referimo-nos a *Patrícia Alexandra da Rocha e Silva*, com quem conversámos recentemente, num destes dias de abril, nas instalações da sua clínica, na rua da Escola.



“A nossa ex-aluna de hoje, enquanto aluna do ensino básico”

- *Quais eram as suas disciplinas favoritas?*

- É fácil! Eram Português e Matemática. Sei que são antagonistas, mas eram essas duas.

- *Que recordações guarda do seu tempo de estudante?*

- As recordações são muito boas. Não tinha muito tempo livre, pois, como tínhamos um café aqui perto, acabava por, nos meus tempos livres, voltar para casa e ajudar os meus pais, ficando assim um pouco limitada no que toca a poder brincar com os colegas. Portanto, não brincava ali muito e os melhores momentos eram mesmo aqueles quando eu podia ficar na escola e brincar com os colegas. Tenho também amizades que me ficaram para a vida (quer colegas ou mesmo professores), que hoje ainda estão comigo e são inclusivamente clientes.

- *Como foi o seu início no mundo profissional?*

- Infelizmente, iniciei mais cedo do que o que pretendia, pois, terminado o ensino secundário, a intenção era prosseguir com a Universidade na área de

gestão ou do ensino. Contudo, justamente na altura de o fazer, o meu pai faleceu e as minhas opções acabaram por “ter de ser” outras, acabando por começar a trabalhar. Assim, estive dois anos na parte administrativa de uma empresa que nada tem a ver com a minha área atual, mas sentindo sempre que não era aquilo que pretendia.

A estética sempre foi uma área de sonho, no entanto não a colocava muito como hipótese de seguimento, pois o meu pai não me deixava sequer pensar em seguir esta área, porque não era ainda uma área bem vista e com muitos preconceitos. Mas, após dois anos no ramo administrativo e com a vontade intrínseca de voltar a estudar e seguir os meus sonhos, demiti-me e ingressei no curso de Estética/Cosmetologia.

Hoje, que já estou há 20 anos nesta área, valido muito a importância de se continuar a estudar, independentemente da área a desempenhar, pois todas as matérias serão sempre base de futuro para ser-se um bom profissional e todas, de uma forma ou de

(Continua na página seguinte)

ONDE PARAM OS NOSSOS EX-ALUNOS?

outra, num momento ou noutra da nossa vida, são sempre necessárias. Eu, em especial, por exemplo, fiz o meu secundário na área da Gestão e da Economia e hoje são essenciais para a gestão do meu negócio.

As bases que aprendi na escola, em que tive o privilégio de ter professores excelentes na parte de Economia, foram muito úteis, bem como no Português, pois, em todas as circunstâncias (profissionais ou pessoais), e na minha profissão não é diferente, antes pelo contrário, é preciso ter uma boa comunicação, quer oral, quer escrita. Até posso referir aqui uma curiosidade, pois eu optei por economia no meu secundário pelo gosto por gestão e “fuji” às biológicas, mas, quando prossegui os meus estudos na estética, a base era justamente biologia/anatomia; isto para referir que todas as matérias são sempre importantes nalgum momento da nossa vida.

- O que é que a levou a seguir este caminho da Estética?

- Tenho uma resposta complexa e objetiva. Eu tinha um problema de saúde ao nível da pele (desde que nasci) e, da mesma forma que a Estética na altura ainda não era uma profissão muito vista, também outras doenças de pele não tinham diagnóstico conclusivo nem terapias objetivas para elas. Basta entender que, a nível médico, era apelidada pela médica de família como “mal de pele”, não tinham um nome científico propriamente dito na altura para me darem. Essa doença de pele levava-me a ter não só muitas dores e desconforto, como também, a nível estético, a ter alturas em que não estava muito bem, nomeadamente ao nível do rosto; com algumas fissuras, algum tom mais negro, etc... E recorro-me perfeitamente de algum gozo por parte dos colegas na escola, o que me irritava imenso e me deixava de alguma forma também envergonhada... É o que hoje vocês chamam de *bullying*. Já não bastava ter de lidar com as dores e o desconforto, quanto mais com o gozo... E então imaginava, sonhando com o dia em que eu resolveria o meu problema, não só a nível médico (dores), mas também estético. Isto é o segredo por detrás da minha motivação na área da estética.

- A sua primeira experiência no mundo laboral foi no Grupo Embeiral. Em que é que essa experiência ajudou?

- Muito, muito mesmo, em todos os aspetos. Foi a primeira entrada para o mundo do trabalho, em que nos tornamos verdadeiramente adultos e automaticamente a termos de ser responsáveis por nós próprios. Depois foi colocar em prática justamente tudo aquilo que na área de economia (gestão de faturas, guias de remessa, gestão de stocks, componente contabilística...) tinha acabado de apreender. E hoje, como empresária, trouxe comigo toda essa bagagem lá apreendida, que, sem dúvida, fez toda a diferença.

- O que é a Estética Avançada Integrativa?

- Em primeiro lugar, sou de base esteticista/cosmetologista. Portanto, cosmética propriamente dita e a sua aplicabilidade. Entretanto, a estética evoluiu bastante nos últimos anos em todo o mundo, mas principalmente em Portugal, atendendo ao atraso em que estávamos na altura, pois no estrangeiro, esta área está muito evoluída desde há muito. Na vizinha Espanha, já existia a licenciatura em estética na altura que eu tirei o meu curso. Agora, com a evolução da profissão e dos tempos, surgiu a Estética Integrativa. O que é isto? É a integração daquilo que é o ser humano como um todo, sob os seus 3 pilares (corpo, mente e alma), avaliar a sua anatomia na totalidade e não por partes. Mais especificamente ainda, é olharmos para a pessoa na perspetiva da saúde (ex: uma ruga para nós integrativa pode não ser só sinal de envelhecimento natural, pode ter significância de alguma saúde física ou emocional comprometida).

O nosso objetivo é manter ou/e tratar da saúde do nosso cliente / paciente. Na doença, efetivamente, é um paciente de um médico propriamente dito; na saúde e no seu bem-estar, compete a nós olharmos para ele com esse cuidado de percebermos cada órgão que estamos a tocar a partir da pele e o quanto podemos ajudar; a pele, de facto, é um órgão de muita complexidade, um órgão muito sensível e recetor, e

(Continua na página seguinte)

ONDE PARAM OS NOSSOS EX-ALUNOS?

é resultante de tudo aquilo que está a acontecer no metabolismo interno.

Portanto, tudo aquilo que se passa integrativamente dentro do corpo humano vai-se refletir no maior órgão que nós temos, que é a pele. Assim, esta integratividade, esta estética avançada é um olhar sobre a saúde da pele.

Curiosamente, vai ao encontro daquilo que eu sempre quis fazer na estética e que sempre fiz, que era realmente tratar da dor que trazia atrás da pele. Hoje, posso fazê-lo com especialização.

- Sabemos que é mãe e encarregada de educação. O que acha da escola do seu tempo e de hoje, dos seus filhos?

- Tem partes que eu considero muito diferentes, como do ponto de vista da avaliação e das matérias, por exemplo. Agora é por semestres e por domínios. Portanto, faz logo a diferença. Aliás, tenho dois filhos com idades muito díspares, um com 19 e outro com 9, e até neles já é perceptível a diferença, seja no modo avaliativo, como nos conteúdos abordados, a forma e as idades em que as matérias são abordadas. A minha perceção também é que hoje as matérias são dadas um tanto à pressão, sem tempo para a aprendizagem com consolidação. Tínhamos mais tempo para brincar e viver, era mais “leve”. Portanto, faz muita diferença de mim para o meu filho mais velho e dele para a irmã. Inclusive ele próprio é o primeiro a dizer que a diferença é muito grande. Quando às vezes lhe peço alguma ajuda para a irmã, que está com alguma dificuldade, ele diz: já não sei, não percebo o que é que estão a pedir...

- Como é que é a sua experiência como mãe?

- É mais difícil do que aquilo que nós pensávamos. Essa é a primeira verdade absoluta. Aliás, ultimamente, costumo dizer em conversa com alguns clientes: venderam-nos a ideia de que ter filhos era muito engraçado, porque vemos um bebezinho e acha-se que é giro comprar uma chupeta, um brinquedo e fazer deles um boneco; pelo menos, parece que é a sensação, sobretudo para nós, mães, de que vamos continuar a brincar... Só que não!



(Fonte: gettyimages.pt)

A responsabilidade é muito grande. Um filho é um ato de muita responsabilidade e seriedade, é um ser humano que colocamos no mundo... E repito o mesmo de há pouco: o facto de ter dois filhos e com as idades já tão diferentes dá-me mais experiência para falar. Porquê? Porque já olhamos com outra perspetiva, como os nossos avós diziam, “filhos criados, trabalhos dobrados”.

Educar um filho faz-nos atravessar muitas dificuldades; e não são, com certeza, as financeiras as maiores dificuldades, são sem dúvida a educação para os valores e a orientação para a vida sem nós no futuro. Primeiro, eles estão debaixo das nossas saias e essa é a melhor fase.

Quando o filho começa a tornar-se mais social e mais autónomo, surgem as maiores dificuldades. Porquê? Porque o nosso modelo de educação vai cruzar-se ou chocar com o de outros colegas. Não digo que o nosso é melhor ou pior, mas são diferentes. E aí, sim, é a verdadeira prova de fogo de tentarmos perceber se estamos a fazer bem.

Esta é outra das grandes dificuldades, é o pai ou a mãe perceber se está a fazer bem. Será que a decisão que tomámos hoje foi a melhor? Quando nos pedem uma coisa, dizemos que sim ou que não; foi a melhor solução? Portanto, de uma forma geral, a dificuldade de cuidar hoje de um filho é toda nesse sentido.

Outra dificuldade tem a ver com a falta de tempo por parte dos pais para acompanharmos as necessidades das crianças nos dias de hoje, pois, para além de financeiramente ambos os pais terem de trabalhar a tempo inteiro, também os seus trabalhos têm muita exigência. E o tempo de qualidade, quer para os próprios pais, quer para a família, tornam-se escassos e isso reflete-se nas nossas crianças infelizmente.

(Continua na página seguinte)

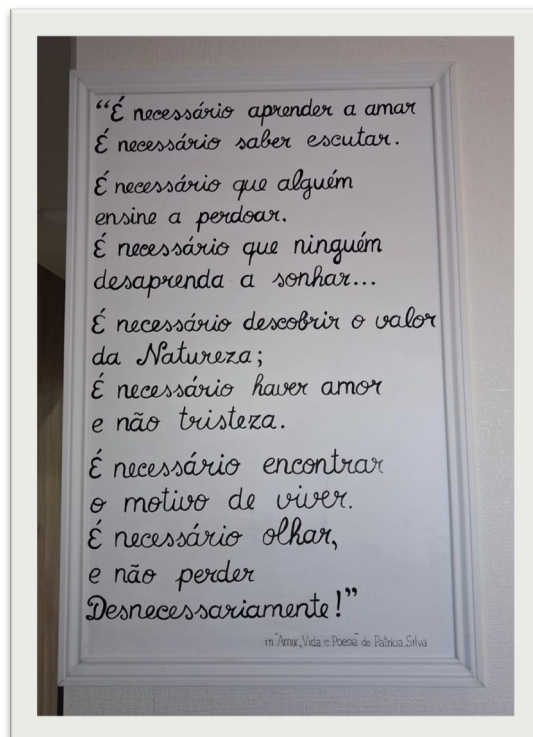
ONDE PARAM OS NOSSOS EX-ALUNOS?

- Será que é fácil lidar hoje em dia com os clientes que tem?

- Já foi mais fácil. Há aqueles que são mais simpáticos. Como vos disse há pouco, os meus pais tinham um café, pelo que eu nasci no meio do negócio e sempre conheci e lidei com o que era um cliente. Depois, na Embeiral também privei com clientes. E há 20 anos que lido com clientes na minha clínica. O cliente de antigamente não é o cliente de hoje. É muito diferente. O cliente de antigamente era mais passivo, ou melhor, tinha mais educação, era mais respeitoso, mais tolerante. Hoje, talvez fruto desta falta de tempo, destes objetivos que são traçados a nível profissional ou parental, deste “corre corre”, torna as pessoas demasiado ansiosas e nervosas e acabam por estar um bocadinho mais descompensadas. E ao estarem um pouco mais descompensadas, algumas conseguem controlar-se e sabem que não é no próximo que têm que descarregar, porque o próximo não tem culpa; mas, uma grande parte já não consegue ter esse controlo e, portanto, como costume dizer, dispara em todas as direções e do lado de quem tem uma empresa ou tem que lidar com o cliente temos que ter uma gestão muito grande ao nível da comunicação e controlo. Hoje eu não poderia ser só formada na área da estética, pois, ao longo destes 20 anos, optei sempre por frequentar diversas formações que me sustentassem na profissão, nomeadamente na gestão de conflitos, no *coaching*, na inteligência emocional, no *marketing* pessoal, no *marketing* para com o outro, etc, etc. Dentro desta vertente relacional e social, tirei muitas formações justamente para saber lidar com a variedade de clientes, personalidades e situações. Aliás, concluo esta resposta também como formadora que sou, há quinze anos, em que consigo também ter esta percepção sobre as formandas e as diferenças delas antes e agora.

- Sabemos que, enquanto aluna, passou por uma pequena experiência de poetisa e até lançou um livro de poemas. Gostou desta experiência?

- Adorei, ainda cá está. Não quer dizer que eu escreva com a mesma intensidade como escrevi na altura, agora é só pontualmente.



Tenho algumas coisas no meu espaço escritas por mim, bem como em redes sociais. Na altura, o meu falecido pai fazia uns versos de uma forma muito fácil, bastava dizer-lhe: pai, dê-me um verso! Ele dizia facilmente e eu também tinha essa facilidade. A pegar no exemplo do que sofria por causa da saúde da minha pele, isolava-me por vezes e escondia-me muito no meu mundo; fechava-me no meu quarto a escrever e escondia os meus versos debaixo da cama. Na altura dos meus 12/13 anos, o meu pai veio a descobrir e, pelos meus 16 anos, ele achou interessantíssimo que a filha estivesse a seguir um bocadinho os seus passos; e então tomou a iniciativa de pegar nos versos que eu tinha escrito até então à mão e reuniu-os num livro que editou. Infelizmente, ele veio a falecer mais tarde, quando eu me preparava para ingressar no ensino superior, numa licenciatura em gestão. Desisti e comecei a trabalhar.

As emoções gerem-se de formas diferentes e, na altura, eu não me senti capaz de escrever mais. Tinha começado um romance, mas, com o trauma da morte dele, abandonei a escrita. É sempre um sonho que está cá dentro.

(Continua na página seguinte)

ONDE PARAM OS NOSSOS EX-ALUNOS?

A minha pequenita, curiosamente, desde os seis anos que faz o mesmo, escrevendo imensas histórias. Só agora lhe apresentei o meu livro e só agora é que ela soube que eu realmente também escrevia.

- Esse livro chegou mesmo ao mercado de vendas?

- Para vendas, só aqui no concelho. Foi divulgado a nível nacional, como notícia sobre uma menina jovem de uma vila pequena do interior que editou um livro. Fizeram-me uma entrevista no Jornal de Notícias e na televisão, ainda, mas por ali ficou. O livro está ali exposto como recordação.

- Sabendo o que sabe hoje, mudaria alguma coisa no passado?

- Já os nossos avós diziam: “Se eu soubesse o que sei hoje...!” Há situações que eu mudaria, mas não no meu percurso associado à estética.

A escola de estética que eu gostava de frequentar situava-se no Porto e era difícil em termos financeiros porque era um custo extremamente elevado para a época. Depois, abriu uma filial em Viseu, o que me levou a abandonar o emprego e ir atrás do dito sonho, em termos profissionais. É um pequeno exemplo de muitos em que nunca nos podemos agarrar aos “ses”, porque somos a soma daquilo que nós passámos. A vida não é feita dos “ses”, é feita das coisas concretas que temos ou dos nossos sonhos. As respostas que hoje tenho sobre o passado só as tenho porque lá passei, e o futuro não existe, pois sempre que lá chegamos já é presente!!! Portanto, lembrou-me aqui o professor Guedes... Não foi meu professor direto, mas ficou-me marcado no meu percurso, porque, quando eu editei o meu livro, convidei-o para ele redigir o prefácio e efetuar a apresentação do mesmo. É que eu também estive ligada ao PENA JOVEM durante anos e achei que ele era realmente a melhor pessoa para o fazer. E lembro-me como se fosse hoje, parece então que ainda o estou a ver a iniciar essa apresentação do livro, dizendo, tal como António Gedeão, que “O sonho comanda a vida”. O curioso é que era uma frase que eu tinha sempre presente e que ainda hoje perpetua, quer porque já a tinha como demanda, quer porque o professor Guedes a citou e ele não o sabia.

- Uma última pergunta: de todos os poemas que já escreveu, qual é para si o que mais a marcou, mais apreciou?

- Diria que é difícil responder, porque cada um tem sempre uma história, resultam de emoções muito subjetivas, cabendo ao leitor decifrá-las à sua maneira, de acordo com a sua própria experiência de vida... No entanto, se tivesse mesmo, mesmo que escolher, há um que está escrito aqui na parede há 20 anos, é o que está cá há mais tempo e que remete para o que é a vida ou como deveria ser o ser humano, como deveria ser o comportamento da sociedade e como tudo se tornaria mais fácil se todos nos comportássemos assim. Sim, porque, na verdade, a nossa liberdade acaba quando começa a do outro e, se tal fosse adotado como lema por todos, todos os dias, seria mais fácil viver e tudo tornar-se-ia mais fácil. Se há mais de trinta anos eu sentia que «era necessário...», imaginem nos dias de hoje o quanto «É Necessário...» e diria mais « É Urgente...» «É Urgente Reexistir...»!

- Se não se importar, poderíamos publicar esse poema no Jornal do AEPC, o PENA JOVEM?

- Perfeitamente! Muito obrigada por esta entrevista! Estiveram muito bem e dou-vos os parabéns pela vossa atitude. Todas essas experiências, como realizar uma entrevista para o jornal escolar, contribuem para o vosso crescimento, para tomarem as vossas opções, no futuro escolar e profissional.

- Foi um prazer falar consigo e até uma próxima!



**Entrevista
conduzida por:**

**Pedro Marques
e Vinícius Nery,
11^ªA**

ARTES VISUAIS - GR600

No âmbito do programa de exposições Museus do Imaginário, com trabalhos dos alunos do 3.º Ciclo e realizados nas aulas de Educação Visual, houve diversas atividades e exposições dignas de relevo.

Os **alunos do 8º ano** participaram com variações criativas do pormenor da obra do teto da Capela Sistina, de Miguel Ângelo, no Vaticano. A partir do estudo da anatomia humana, o pormenor do quase toque de dedos entre Adão e Deus foi recriado para uma linguagem contemporânea, com uns laivos de *Arte Pop*. Aqui vão algumas imagens dos trabalhos e da exposição realizada;

Os **do 9º ano** participaram em três exposições. Do estudo da perspetiva cónica, com um e dois pontos de fuga, conceberam uma série de propostas de quartos de habitação, em três dimensões, e de vistas de um parque com uma obra de arte pública como pormenor central.

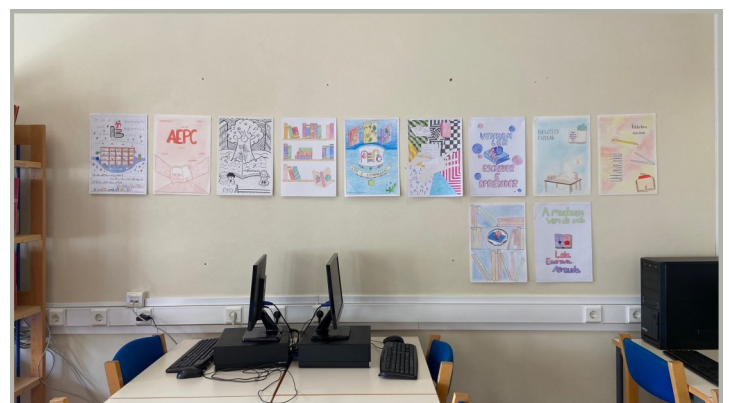
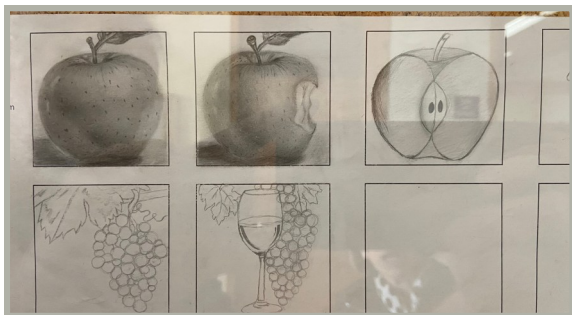
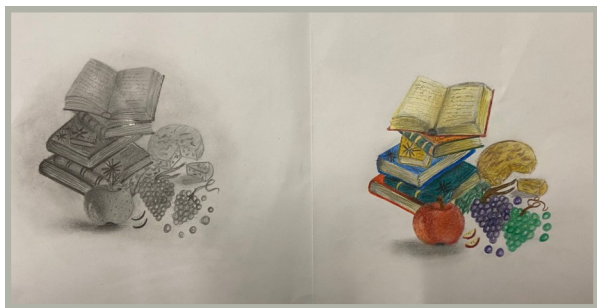


ARTES VISUAIS - GR600

Excepcionalmente e em colaboração com a coordenação das Bibliotecas Escolares, participaram no estudo e conceção de propostas de logótipo e de cartazes ilustrativos para as Bibliotecas Escolares do Agrupamento. Aqui vão algumas imagens das exposições realizadas.

Ainda, conceberam diversas propostas criativas para a capa do número 100 do Jornal do AEPC - PENA JOVEM.

No espírito de colaboração com a responsável do projeto de Saúde Mental e Projeto + Contigo, os **alunos do 7º ano** foram desafiados a apresentar uma visão inesperadamente criativa de aspetos sobre Saúde Mental, jogando conceitos com imagens e com estados de espírito. Destas visões resultaram duas exposições e uma inusitada instalação com copos de água na Biblioteca Escolar da Escola-Sede do Agrupamento.



ARTES VISUAIS - GR600

ATIVIDADES DO PROFESSOR JOSÉ CRÚZIO Final do 1º Semestre de 2025_2026

Como artista visual, tem trabalho fotográfico publicado no novo lançamento em CD/Vinil do coletivo de jazz de Marcelo dos Reis | FLORA, “Our Time”. (<https://jazz.pt/breves/marcelo-dos-reis-leva-novo-disco-a-polonia>)

Selecionado com o vídeo I WAS HERE- Come With, com The June Carriers [Francisco Silva] para a mostra coletiva de artes visuais | vídeo “ECHOES: JOY” a realizar na Galeria MENO PARKAS, de Kaunas- Lituânia. Poderão ver no site da Galeria: <http://menoparkas.lt>

Este mesmo vídeo será exibido juntamente com o trabalho I WAS HERE- in the middle of nowhere – com Rafael Toral, na conceituada plataforma Visualcontainer[.Box], de Itália, no âmbito da mostra exclusiva GHOSTS IN THE MACHINES/The Wrong Biennale 07, pavilhão curado por Matteo Campulla.

Ainda, esteve presente com o vídeo [SELF] INSERTIONS- THE END, com Nuno Sá Pessoa, na International Exhibition The Videoperformance 2026 -Art Web Gallery - 15th Edition, de Itália.

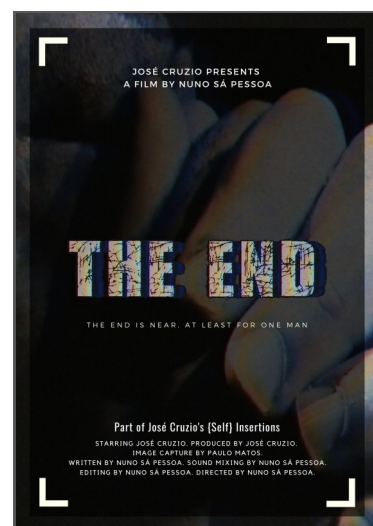
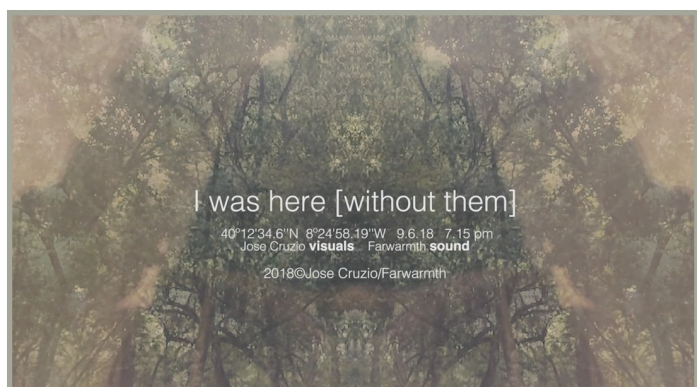
Foi selecionado para o evento VELUDO MAIS AZUL, da ARTVEINE e inserida na Semana Cultural da Universidade de Coimbra, curada por António Olaio e Nelson Ricardo Martins, com o vídeo I WAS HER- With her, com design sonoro de FARWARMTH.

Ainda, que os diferentes vídeos da série SELF [INSERTIONS], em co-criação com outros artistas, foram alojados na plataforma THINKING OUT LAB | Colégio



das Artes, Universidade de Coimbra, curada pelo artista visual e Prof. Doutor António Olaio.

Em parceria com o cineasta e designer sonoro Martin Gerigk e com o poema de D.H.Lawrence, “Man and Machine” , criou o novo trabalho da série I WAS HERE - with her.



Pela Câmara Municipal

FORMAÇÃO DE EXCELÊNCIA REFORÇA COMPETÊNCIAS EM PENALVA DO CASTELO

Penalva do Castelo recebeu mais uma ação de formação gratuita e certificada no âmbito do programa *Formação + Próxima*.

No seguimento do protocolo de colaboração entre o Turismo de Portugal e o Município de Penalva do Castelo, decorreu, nos dias 30 de março e 1 de abril, a ação de formação “Atendimento de Excelência”.

Com uma duração total de 12 horas, a formação realizou-se em regime presencial, na Biblioteca Municipal de Penalva do Castelo, reunindo participantes interessados em reforçar competências na área do atendimento e da qualidade de serviço.

Reconhecendo o impacto positivo destas iniciativas no desenvolvimento pessoal, profissional e empresarial da região, estão já previstas novas ações de formação, cujas datas serão divulgadas em breve.

Fique atento às próximas oportunidades e invista na sua qualificação.

Valorizar as pessoas é valorizar o território.



PROJETO “EDUCAR PARA A INCLUSÃO” RECONHECIDO COMO BOA PRÁTICA NACIONAL DE PARTICIPAÇÃO CIDADÃ



O projeto “Educar para a Inclusão – A Igualdade Faz o Meu Género”, promovido pelo Município de Penalva do Castelo, foi recentemente reconhecido como uma boa prática de participação cidadã, no âmbito do mapeamento desenvolvido pela Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030.

A iniciativa integra o documento “Boas Práticas de Participação Cidadã”, no qual foram destacadas 34 práticas, selecionadas a partir de um universo de 163 projetos reportados em todo o território nacional. Este reconhecimento sublinha o impacto positivo e a relevância do trabalho desenvolvido nesta matéria, no concelho de Penalva do Castelo.

Implementado desde 2022, o projeto abrange todos os estabelecimentos de Educação Pré-Escolar do concelho, assumindo-se como uma intervenção educativa estruturada e contínua. A sua metodologia parte da leitura de obras de literatura infantil que servem de alavanca para momentos de reflexão, diálogo e partilha entre crianças, educadores/as e comunidade educativa.

Através destas dinâmicas são explorados temas fundamentais como a igualdade, a empatia e a não discriminação, promovendo desde a infância valores essenciais para a convivência em sociedade. O projeto aposta, assim, numa abordagem preventiva e formativa, contribuindo para a construção de pessoas mais conscientes, inclusivas e respeitadoras da diversidade.

Com este reconhecimento nacional, “Educar para a Inclusão – A Igualdade Faz o Meu Género” reforça o papel das autarquias locais na promoção de políticas educativas inovadoras e participativas, afirmando-se como um exemplo inspirador de como a educação pode ser um motor de transformação social rumo a uma sociedade mais justa, equitativa e saudável.

Pela Câmara Municipal

PERCURSOS PEDESTRES DO CONCELHO - 2026

[com momentos de animação /
recriação histórica]

- PR5 – Trilho do Ryal (Real) – 26 de abril
- PR4 – Rota dos Ambientes Rurais (Castelo de Penalva) – 10 de maio
- PR8 – Trilhos das Antas (Antas) – 24 de maio
- PR2 – Caminho dos Galegos / Rota de Santiago (Mareco) – 31 de maio
- PR6 – Rota dos Moinhos (Vila Cova do Covelo) – 7 de junho
- PR1 – Rota da Senhora da Ribeira (Moinhos de Pepim) – 21 de junho
- PR3 – Rota dos Cenários do Passado (Esmolfe) – 19 de julho
- PR7 – Trilho de Castendo (Penalva do Castelo) – 13 de setembro

Percursos que convidam à descoberta do concelho, das suas freguesias, paisagens deslumbrantes e recantos mágicos e acolhedores.

Aceite o convite e venha caminhar connosco!

“Penalva do Castelo, onde cada canto é história e cada espaço é vida!”



PENALVA DO CASTELO MARCOU PRESENÇA NA BOLSA DE TURISMO DE LISBOA



“Penalva do Castelo, onde cada canto é história e cada espaço é vida!” foi o mote que o Município de Penalva do Castelo levou, no passado dia 28 de fevereiro, à Bolsa de Turismo de Lisboa (BTL).

Integrado no stand da Comunidade Intermunicipal de Viseu Dão-Lafões, o concelho afirmou-se como um destino de excelência no coração da região do Dão, destacando-se pela autenticidade, património e qualidade dos seus produtos.

A participação decorreu em dois momentos distintos ao longo do dia. Num primeiro momento, o Rancho Folclórico de Penalva do Castelo animou o público com a interpretação de quatro temas musicais tradicionais. Seguiu-se a intervenção do Presidente da Câmara Municipal, José Lares, que promoveu o território, os produtos locais, as gentes e a oferta hoteleira, convidando à descoberta do concelho.



Pela Câmara Municipal

PENALVA DO CASTELO MARCOU PRESENÇA NA BOLSA DE TURISMO DE LISBOA (CONT.)

O segundo momento foi dedicado à degustação de alguns dos produtos mais emblemáticos de Penalva do Castelo, nomeadamente: Queijo Serra da Estrela DOP, Maçã Bravo de Esmolfe, broa de milho, Vinho do Dão de Penalva, Bombons de Chocolate “Trilogia à Fleur de Sel”, Bolo-rei de Maçã Bravo de Esmolfe e o Pastel de Feijão “Castendo”.

A presença na BTL representou mais uma oportunidade estratégica para promover Penalva do Castelo, valorizar os seus produtos endógenos e reforçar a notoriedade do concelho enquanto destino turístico de referência.

35.ª EDIÇÃO DA FEIRA DO PASTOR E DO QUEIJO DE PENALVA DO CASTELO ATRAIU MILHARES DE VISITANTES

A Câmara Municipal de Penalva do Castelo promoveu, nos dias 21 e 22 de fevereiro, mais uma edição da tradicional Feira do Pastor e do Queijo, junto ao edifício dos Paços do Concelho, que atraiu milhares de pessoas ao concelho.

No primeiro dia do certame, o programa cultural teve início durante a manhã, com as atuações da Tuna de São Martinho de Pindo e do Grupo de Concertinas do Dão, que animaram o recinto e realizaram uma arruada pela feira.

Durante a tarde, subiram ao palco a Associação Rio Côja, com um momento de dança, e a Tuna Realense.

O ponto alto do dia esteve a cargo do Grupo 4Mens, que animou as centenas de pessoas presentes na tenda da feira. O primeiro dia do evento terminou com a atuação do Grupo de Cantares Pena Alba.

No segundo dia, pelas 10h00, as entidades oficiais foram recebidas junto à Câmara Municipal, seguindo depois em arruada até ao recinto da feira, ao som da Banda Musical e Recreativa de Penalva do Castelo.

Na breve cerimónia, usaram da palavra o Presidente da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, Sr. José Laires, o Presidente da Comunidade Intermunicipal (CIM) Viseu Dão Lafões, Dr. João Azevedo, e o Secretário de Estado da Administração Local e Ordenamento do Território, Dr. Silvério Regalado.

No final das intervenções, realizou-se a tradicional visita aos stands, animada pelo Grupo de Cantares União da Encoberta, culminando com a habitual prova de queijo, oferta da autarquia. Os visitantes puderam ainda degustar o Queijo Serra da Estrela, o vinho Dão de Penalva, a broa e a maçã Bravo de Esmolfe, num ambiente de convívio.

Durante a tarde, subiram ao palco o Grupo de Cantares de Pindo, a Escola de Samba Unidos de Vila Brasil e a artista nacional Quina Barreiros. O encerramento do certame ficou a cargo do Rancho Folclórico de Penalva do Castelo.

Ao longo dos dois dias registou-se uma forte participação de expositores e uma grande adesão de penalvenses e visitantes. No stand da Câmara Municipal esteve patente uma exposição de trabalhos escolares, alusivos à temática do evento, realizados pelos alunos do 1.º Ciclo e Jardins de Infância do concelho.

A Feira do Pastor e do Queijo continua a afirmar-se como uma forte aposta do Município na promoção da economia local e na divulgação da gastronomia, património, cultura, turismo e demais potencialidades do concelho.



Pela Câmara Municipal

DESFILE DE CARNAVAL ANIMA AS RUAS DA VILA DE PENALVA DO CASTELO

A Câmara Municipal de Penalva do Castelo, em conjunto com as associações e instituições do concelho, realizou no passado dia **15 de fevereiro** o tradicional curso carnavalesco.

O desfile teve início junto à **Piscina Municipal**, local de concentração dos participantes, percorreu as principais ruas da vila e terminou no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo, num percurso com cerca de **3 quilómetros**.

A iniciativa contou com a participação de cerca de **três dezenas de carros alegóricos** e aproximadamente **quatro centenas de figurantes**, proporcionando um espetáculo de cor, criatividade e animação.

Na presente edição participaram: Centro Social Paroquial de Sezures; Associação Cultural Concertinas do Dão; Associação Cultural e Recreativa dos Bonecos de Casal das Donas; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo; Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo; Associação Cultural Recreativa, Social Desportiva União da Encoberta; Associação Recreativa Cultural Desportiva Santo António; Casa do Povo de Esmolfe; Associação Desportiva Cultural e Recreativa de Pindo; Associação Rio Côja; A Eira – Associação Multidisciplinar; Associação Cultural de Convívio e Lazer de Pousadas e ARCL - Associação Recreativa Cultural de Lusinde.

As ruas da vila encheram-se de penalvenses e visitantes, que assistiram a um momento cultural diferenciador, marcado pela alegria e pelo envolvimento da comunidade, contribuindo para a dinamização cultural e social do concelho.

No final do percurso, os participantes e comunidade juntaram-se no Pavilhão dos Bombeiros para um lanche convívio, uma parceria da Câmara Municipal e associações que finalizou com um baile de Carnaval, animado pelo grupo Fãs da Farra.



BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PENALVA DO CASTELO PROMOVE EXPOSIÇÃO “A MAGIA DOS LIVROS EM POP-UP”

A Biblioteca Municipal de Penalva do Castelo promoveu, entre os dias **16 de março e 11 de abril**, a exposição “**A Magia dos Livros em Pop-Up**”, uma iniciativa dedicada à valorização do livro enquanto objeto artístico e pedagógico.

A mostra expositiva será constituída por livros pop-up pertencentes ao fundo documental da Biblioteca Municipal, bem como por exemplares de uma coleção particular da bibliotecária **Telma Coelho**, reunindo um conjunto de obras que evidenciam a criatividade, a engenharia do papel e o potencial lúdico da leitura.

Com esta iniciativa, a Biblioteca Municipal pretende proporcionar ao público uma experiência de contacto com livros tridimensionais que, pela sua originalidade e riqueza visual, continuam a despertar o interesse de crianças, jovens e adultos.

Esta ação reforça o compromisso da Biblioteca Municipal de Penalva do Castelo com a promoção do livro, da leitura e da participação cultural da comunidade.



PENALVA DO CASTELO PROMOVE O TERRITÓRIO NA FITUR - FEIRA INTERNACIONAL DE TURISMO DE MADRID

O Município de **Penalva do Castelo** marcou presença na **FITUR – Feira Internacional de Turismo**, o maior evento de turismo da Península Ibérica, que decorreu em **Madrid**. A participação integrou o stand da **Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões (...)**.

A presença na FITUR constituiu uma oportunidade estratégica para reforçar a visibilidade do território junto de mercados internacionais, promover a oferta turística, contribuindo para a valorização e o desenvolvimento sustentável do concelho.



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

Easter Egg Hunt

A chegada da Páscoa voltou a trazer entusiasmo às aulas de Inglês do 1.º ciclo, desta vez com uma animada *Easter Egg Hunt*. A atividade levou a aprendizagem para fora da sala de aula, transformando o recreio num espaço dinâmico, onde o Inglês foi praticado de forma lúdica e interativa.

Organizados em dois grupos, os alunos participaram alternadamente nas tarefas de esconder e procurar ovos coloridos, distribuídos pelo espaço. O ambiente encheu-se de energia e entusiasmo, com todos empenhados em descobrir o maior número de ovos possível antes do tempo terminar.

Mas a caça não terminava aí! Cada ovo escondia um pequeno desafio em Inglês, que podia passar por jogos de expressão corporal, perguntas, adivinhas ou atividades de desenho. Para superar os desafios e somar pontos, era essencial cooperar e comunicar em equipa, promovendo não só a aprendizagem da língua, mas também o espírito de entrega.

(Continua na página seguinte)



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

Easter Egg Hunt

Como não podia faltar, o momento doce chegou no final: saborear os tão desejados ovinhos de chocolate, celebrando não só o sucesso da atividade, mas também o esforço e dedicação de todos.

Mais do que uma simples brincadeira, esta iniciativa contribuiu para consolidar vocabulário, a oralidade e incentivar o trabalho em grupo, proporcionando experiências significativas e memoráveis aos nossos alunos.

Parabéns a todos os participantes!

Happy Easter!

Elisabete Ferreira, professora de Inglês



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1.º e 2.º CEB

Teatro Interativo dinamiza aprendizagem do Inglês no Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo

No âmbito da disciplina de Inglês, o Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo recebeu, no passado dia 2 de março, o grupo teatral *Círculo de Giz*, que apresentou duas peças de teatro bilingues dirigidas aos alunos do 1.º e 2.º ciclos.

Aos alunos do 3.º e 4.º ano foi apresentada a peça *The Three Ghosts*, enquanto os do 5.º e 6.º ano assistiram a *John and Laura Travel to London*. Ambas as representações foram recebidas com grande entusiasmo, proporcionando momentos de diversão e uma experiência diferenciadora de aprendizagem da língua inglesa, através da narrativa e de jogos dramáticos.

Sendo peças de caráter interativo, os alunos foram convidados a participar ativamente no desenrolar das histórias, assumindo um papel fundamental na resolução dos desafios colocados às personagens. Deixando-se envolver pelas narrativas, aplicaram, de forma dinâmica e lúdica, diversos conteúdos trabalhados nas aulas de Inglês.

Na peça *The Three Ghosts*, os mais novos acompanharam a história de Emily, uma aluna exemplar que julgava ter tudo preparado para o início do ano letivo.

The Three Ghosts



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

Teatro Interativo dinamiza aprendizagem do Inglês no Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo

Contudo, o seu livro de Inglês, a lancheira e outros objetos desaparecem misteriosamente, vítimas das partidas de três divertidos fantasmas: U.K., U.S.A. e Ireland. Para ajudar Emily a recuperar os seus pertences antes que “tomorrow school starts”, os alunos tiveram de mobilizar conhecimentos sobre *food, numbers, weekdays, verbs, colours, seasons, animals, clothing* e *prepositions of place*, entre muitos outros conteúdos.

Já na peça *John and Laura Travel to London*, os alunos do 2.º ciclo embarcaram numa aventura pela capital britânica. John e Laura viajam até Londres numa missão especial para salvar a aliança luso-britânica.

Porém, ao chegarem a terras de Sua Majestade, surgem vários desafios linguísticos que só com a ajuda dos alunos conseguem ultrapassar.

Pelo caminho, cruzam-se com figuras icónicas como a Rainha Isabel II, o Big Ben e Shakespeare. Nesta narrativa, foram trabalhados conteúdos como *ordinal numbers, question words, present simple, present continuous, clothing, verb to be* e *have got*, entre outros, sempre com a participação ativa dos alunos.

O Agrupamento felicita os atores Emanuel Rodrigues e Marta Rosas, que conduziram brilhantemente as crianças por narrativas encantadoras e misteriosas, bem como todos os alunos que participaram de forma ativa e entusiástica nas peças.

Os professores de Inglês



*John and Laura
Travel to London*



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB



Festa das Tradições - EBI de Ínsua

No passado dia 27 de março, realizou-se na nossa escola a **Festa das Tradições**, uma iniciativa que teve como principal objetivo divulgar e preservar as tradições do concelho de Penalva do Castelo.

A atividade reuniu crianças, professores e famílias, proporcionando uma manhã repleta de alegria, sorrisos e muitas emoções. O programa incluiu a apresentação de coreografias e danças tradicionais à comunidade, bem como diversos ateliers e oficinas dinamizados pelos encarregados de educação.

O evento contou ainda com um agradável lanche convívio, promovendo momentos de partilha entre todos os participantes. Foi, sem dúvida, uma manhã muito enriquecedora, marcada pela partilha de saberes e sabores, onde não faltaram o convívio e a boa disposição.

Fica um agradecimento especial a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o sucesso desta celebração.

*As Professoras Filomena Amaral, 1ºB,
e Paula Morgado, 2ºB*



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

II Festa das Tradições em Sezures



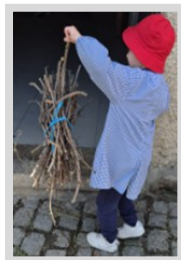
“Uma viagem pelas nossas raízes, com a alegria das crianças!”

Visita ao Forno Comunitário de Sezures

“Uma Manhã Doce e Tradicional”

No final, os pequenos visitantes puderam provar os biscoitos quentinhos e saborosos, gentilmente oferecidos pelas senhoras.

Foi uma manhã diferente, educativa e cheia de tradições e, claro, de sabores irresistíveis!



No dia 25 de março, as crianças do Jardim de Infância e do 1.º Ciclo de Sezures, acompanhadas pelas Professoras, pela Educadora e pelas Assistentes Operacionais, participaram numa atividade deliciosa, integrada na II Festa das Tradições.

Durante a manhã, o grupo deslocou-se até ao forno comunitário da localidade, onde teve oportunidade de assistir à confeção dos tradicionais biscoitos e bolos de azeite, típicos desta época festiva.

As crianças observaram com entusiasmo a preparação dos ingredientes e todo o processo de confeção. Afinal, ver a massa ganhar forma e ir para dentro do forno é sempre um momento mágico! Pouco depois, o cheirinho a biscoitos acabados de cozer espalhou-se pelo forno, deixando todos com água na boca.



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

II Festa das Tradições em Sezures



“Uma viagem pelas nossas raízes, com a alegria das crianças!”

A Escola ganhou outra luz na II Festa das Tradições



Crianças, idosos, pais e familiares juntaram-se num convívio intergeracional que fez reviver cantigas, jogos e sabores da nossa terra.



No dia 27 de março, a nossa escola ganhou outra luz. Tivemos a oportunidade de realizar várias atividades, no recinto escolar, no âmbito da II Festa das Tradições, com a presença de pais, de familiares, da Sr.ª Diretora do Agrupamento, do Dr.º Pedro Monteiro, em representação do Município, do Sr. Padre José António e com a participação dos idosos do Centro de Dia, da sua Diretora e de algumas colaboradoras e com o apoio da Junta de Freguesia.

As crianças deliciaram os idosos com cantigas e danças de roda da sua infância, aquelas que teimam em viver na memória e que, neste dia, voltaram a soar entre risos e palmas, que foram ensaiadas pelas Professoras Titulares, Educadoras, Professoras de Apoio e pelas Professoras de Dança e TIC/ Música: Carina Albuquerque e Rosa Sales.



EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º e 2º CEB

II Festa das Tradições em Sezures



“Uma viagem pelas nossas raízes, com a alegria das crianças!”

A Escola ganhou outra luz na II Festa das Tradições

Depois foi a vez de os idosos lembrarem a tradição dos ramos para o Domingo de Ramos, elaborados num pequeno *workshop* e em parceria com as crianças. Mas antes de fazerem o seu ramo, o Sr. Padre José António, que teve a amabilidade de estar presente neste momento, encantou pequenos e graúdos numa pequena palestra sobre a origem desta bela tradição.

Ainda houve tempo para uma corrida de sacos, o jogo da malha e a realização de peças de barro, momentos em que o tempo pareceu recuar e a alegria tomou conta do espaço.

Foi uma manhã muito agradável para todos, com a partilha de saberes e sabores. Não faltou a música tradicional com o Grupo de Concertinas do Dão, que animou o recinto com melodias que fizeram bater os pés e aquecer os corações.

Para rematar, um lanche-convívio reuniu todos à mesa, com as iguarias e tradições desta época festiva que tanto nos une.

Cada aluno tinha o seu Passaporte das Tradições, com desenhos alusivos a cada momento para mais tarde ilustrar e recordar. As crianças ofereceram também a cada participante e a cada idoso um íman com um desenho ilustrado por si sobre esta atividade.

O convívio entre gerações foi excelente para manter vivas as tradições.



Convívio

Alegria

Fraternidade



3^oCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Visitas de Estudo a Coimbra Enriquecem Aprendizagens dos Alunos



As visitas de estudo continuam a afirmar-se como momentos fundamentais no percurso escolar dos alunos, ao proporcionarem experiências diretas, motivadoras e profundamente enriquecedoras.

No âmbito das disciplinas de História, História A, Geografia, Geografia A, Área de Integração e História da Cultura e das Artes, o Departamento de Ciências Sociais e Humanas promoveu duas importantes deslocações pedagógicas à cidade de Coimbra e a Conímbriga, com forte impacto na aprendizagem dos nossos jovens.

Dia 12 de fevereiro

As turmas 8^ªA, 8^ºB, 8^ºC, 11^ªA - LH e 11^ºB (Eletrotecnia e Multimédia) tiveram oportunidade de conhecer alguns dos espaços mais notáveis da Universidade de Coimbra: Biblioteca Joanina, Palácio Real, Capela de S.



Miguel, bem como a Sé Velha, o Mosteiro de Santa Cruz, o Jardim Botânico e o Parque Verde do Mondego.



O contacto com o património setecentista e com a organização de uma das bibliotecas mais emblemáticas do mundo possibilitou a consolidação de conteúdos ligados ao absolutismo joanino, ao experimentalismo científico e ao racionalismo iluminista.

Simultaneamente, os alunos desenvolveram competências de leitura e interpretação do espaço geográfico, observando a relação entre o meio físico, a ocupação humana e a evolução da paisagem urbana de Coimbra.



3^oCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Visitas de Estudo a Coimbra Enriquecem Aprendizagens dos Alunos

Dia 26 de fevereiro



As turmas 7^oA, 7^oB, 7^oC e 10^oB exploraram alguns dos mais emblemáticos locais do património histórico nacional. O programa incluiu a Igreja de Santa Cruz de Coimbra, o Museu Monográfico de Conímbriga e as Ruínas Romanas de Conímbriga, em Condeixa-a-Velha. O almoço decorreu no agradável Parque Verde do Mondego, proporcionando também momentos de convívio e contacto com a paisagem natural de Coimbra.

Esta visita permitiu aos alunos aprofundar conteúdos relacionados com a romanização da Península Ibérica, reconhecer a importância do legado romano na formação da civilização europeia e distinguir formas de organização urbana no Império Romano. A observação direta de fontes materiais reforçou significativamente a compreensão dos conteúdos trabalhados em sala de aula.



Aprendizagem além da sala de aula

Os objetivos das visitas foram amplamente alcançados, proporcionando aos alunos um conjunto de experiências significativas que ultrapassam os limites da sala de aula. Estas atividades contribuíram decisivamente para aprofundar conhecimentos, desenvolver competências essenciais e despertar a curiosidade científica e cultural, alargando horizontes e fortalecendo uma aprendizagem que se faz tanto com os livros, como com o mundo que nos rodeia.



Os Professores de História e Geografia

3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO



IDA AO TEATRO



No âmbito da consecução do Plano de Atividades do grupo disciplinar de Português, as professoras que lecionam as turmas do 7º ano acompanharam os respetivos alunos ao Auditório da Igreja Nova, em Viseu, na tarde do dia 27 de novembro, a fim de assistirem ao espetáculo de teatro “Leandro, Rei da Helíria”, proporcionado pela Companhia ACTUS, com sede em Lisboa.

A representação foi do agrado de todos, tendo sensibilizado os discentes para a importância da dramaturgia e levando a uma tomada de consciência sobre as dificuldades da profissão de ator.

Na sequência desta atividade, o Clube de Jornalismo entrevistou alguns dos alunos envolvidos e colheu alguns depoimentos.



A peça começou de uma forma muito interessante, com as pancadas de Molière.

Os atores eram excelentes! O que se destacava era o Bobo, que entretinha o Rei e acompanhou-o durante toda a ação. Dizia sempre o que pensava, o que o levava a sofrer ameaças e castigos.

A obra foi muito interessante e nós adorámos!

Salvador Ferreira, Hugo Costa e Pedro Pina, 7ºA

As três turmas do 7º ano da nossa escola deslocaram-se a Viseu para assistir à representação da peça de teatro “Leandro, Rei da Helíria”.

Foi sensacional!

A melhor parte da peça, para mim, foi quando a filha apresentou a comida sem sal ao pai, na sequência deste a ter rejeitado, dando-lhe uma lição de moral!

Eu adoro teatro!

Gabriel Lopes, 7ºA

Foi uma representação fantástica: as personagens, o palco, os adereços, a iluminação, ...

O Teatro Actus proporcionou-nos uma experiência riquíssima no que diz respeito ao teatro e à nossa literatura!

Eu recomendaria esta peça a toda a gente, é uma experiência que todos deviam ter!

Ana Luísa Claro, 7ºA

Para mim, foi tudo muito agradável. A parte que eu achei mais entusiasmante foi o início, quando as luzes se apagaram.

Não houve nada de que não tivesse gostado!

As personagens eram muito interessantes.

E admirei bastante o desempenho dos atores, o seu esforço e a sua coragem!

Gabriel Carvalho, 7ºA



3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Visita de Estudo ao Porto, Cidade Invicta Uma experiência a repetir!



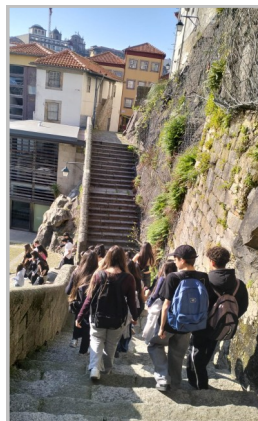
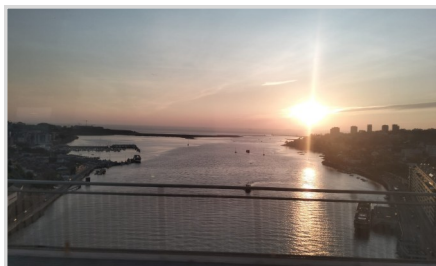
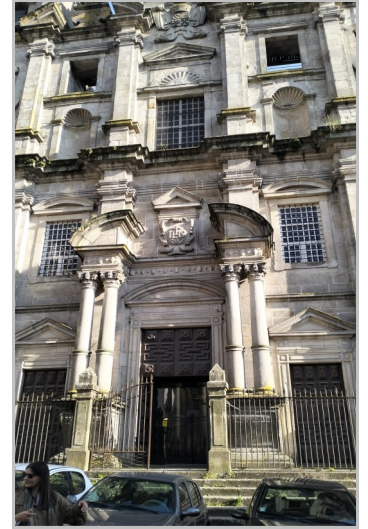
Com muita expectativa e alguma azáfama, no pretérito dia 24 de março rumámos ao Porto, Cidade Invicta, também conhecida como “a capital do Norte”.

Passeámos e almoçámos na Santa Catarina e contactámos com o quotidiano das gentes, após o que nos dirigimos ao Teatro Sá da Bandeira, a fim de assistir à representação da peça “Aquilo que os olhos veem ou o Adamastor”, pela companhia Cultural Kids.

A mensagem de perseverança e heroísmo do povo lusitano, patente na obra de Manuel António Pina, foi soberba, bem como toda a representação, que, sendo fidedigna, não deixou de intercalar momentos pitorescos e bem-dispostos, proporcionando o riso e a adesão da plateia. Também as instalações nos cativaram particularmente, pois que a arquitetura tradicional do espaço, não sendo já muito frequente, torna o ambiente místico.

Prosseguindo a visita, dirigimo-nos à Ribeira.

Da Sé, altaneira e majestosa, vislumbrámos os barcos que serpenteavam nas águas prateadas do Douro.



3^oCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Visita de Estudo ao Porto, Cidade Invicta Uma experiência a repetir!



Visitámos o Museu Porto Cartoon (que recomendamos!), uma instituição dedicada à arte da caricatura, com exposições temáticas de cartoons plenos de humor e sátira, num misto de liberdade criativa e de crítica social.



Prosseguindo, no Douro aguardavam-nos os Rabelos, presos à História por um fio, como que clamando pelo protagonismo de outrora, mas ainda depositários da herança tradicional do transporte do vinho do porto. Aqueles, como outros mais recentes, proporcionavam aos passageiros a maravilhosa vista do casario nas encostas, as margens do rio (Porto e Gaia), numa eterna e salutar contenda, o assobio do metro que passava, ligeiro, sobre a ponte D. Luís...



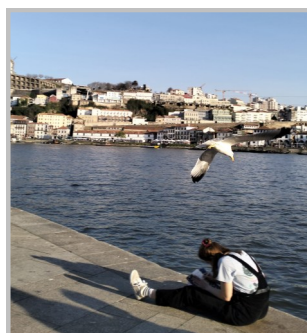
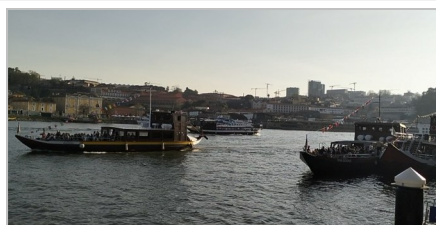
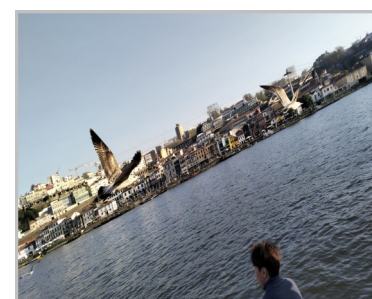
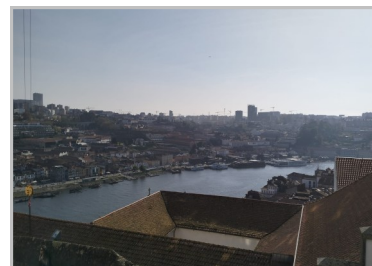
A voz doce de um jovem e os acordes da sua guitarra eternizavam o momento. As aves, já familiarizadas com os transeuntes, aguardavam algumas migalhas distraídas. E assim caía a tarde, recordando o momento de regressar.



Na bagagem, o reconhecimento da grandiosidade e do simbolismo desta linda cidade, bem como a promessa de um passeio de barco na próxima visita...!

Professoras de Português
Elizabeth Cancelas, Madalena Viegas, Fátima Cunha,
e, ainda, professores Rosa Figueiredo e Rui Matos

Alunos do 8^o ano



3.º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Saint Patrick’s Day no Agrupamento



O Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo tingiu-se de verde para celebrar uma das festividades mais icónicas do mundo anglófono: o *Saint Patrick’s Day* (Dia de São Patrício). A iniciativa, dinamizada com entusiasmo pelos professores de Inglês do Grupo 330, trouxe um pouco da cultura irlandesa ao nosso Bloco Administrativo, promovendo o contacto dos alunos com as tradições e a língua inglesa de uma forma criativa e colorida.

Uma Viagem pela História e Simbolismo

Celebrado anualmente a 17 de março, o *Saint Patrick’s Day* homenageia o padroeiro da Irlanda. Segundo a lenda, São Patrício utilizava o *Shamrock* (o trevo de três folhas) para explicar o conceito da Santíssima Trindade aos povos celtas. Com o passar dos séculos, este pequeno trevo tornou-se o símbolo máximo da sorte e da identidade nacional irlandesa, espalhando-se por todo o mundo através das comunidades de língua inglesa.

Criatividade em Concurso

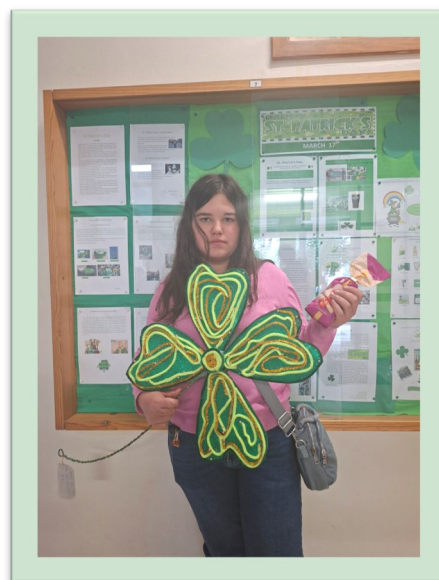
Para marcar a data e incentivar a curiosidade cultural, o Grupo 330 lançou o desafio: um **Concurso de Shamrocks**.

Os alunos foram convidados a dar largas à imaginação e a criar os seus próprios trevos, utilizando materiais diversos e muita originalidade.

Foram apuradas as grandes vencedoras desta edição:

1.º Prémio: Maria Inês Campos (7.º B)

2.º Prémio: Maria Correia (8.º C)



Parabéns às nossas vencedoras!

Que a sorte do *Shamrock* acompanhe todo o Agrupamento ao longo do ano letivo.

Os Professores de Inglês (Grupo 330)

3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Palestra de Astronomia Eng. Marília Matos entre nós...



Curiosamente, a ilha de Santa Maria, nos Açores, é um dos locais previstos para a sua aterragem.

Através do seu testemunho pessoal, a Engenheira Marília cativou o público com uma mensagem de perseverança e paixão pela Ciência, sublinhando como a dedicação escolar é a base para o sucesso profissional e reforçando o papel crucial da Ciência e da Escola nas nossas vidas.

Um grande bem-haja à Eng. Marília!

A Professora de Física e Química,
Rosa Rodrigues Figueiredo

Na manhã do passado dia 9 de abril, os alunos do 7.º ano (turmas A, B e C) participaram numa enriquecedora palestra, dinamizada pela Engenheira Marília Matos, ex-aluna da nossa Escola, sob o tema "Tecnologia Espacial, Astronomia e Ciência".

A convidada partilhou a sua experiência na ESA (Agência Espacial Europeia), onde trabalha desde 2019, no campus ESRIN, em Roma. Durante a sessão, os alunos ficaram a conhecer o projeto **Space Rider**, um veículo reutilizável — com capacidade para até cinco missões — focado na Observação Terrestre e em experiências em órbita para entidades públicas e privadas.



3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICA

14º CAMPEONATO DE JOGOS MATEMÁTICOS NÍVEL ESCOLA (3º CEB e SECUNDÁRIO)

No passado dia 4 de março, realizou-se, na Escola Básica e Secundária de Penalva do Castelo, mais uma edição do Campeonato de Jogos Matemáticos – fase escolar. A atividade contou com a participação de alunos do 3.º ciclo e do Ensino Secundário, que demonstraram grande empenho, concentração e *fair play* ao longo das várias eliminatórias.

QUELHAS

Nome	Nº	Turma	Ano
Hugo Rebelo	7	C	7º
Henrique Manuel Lopes	5	C	8º
Bernardo José Silva Costa	2	C	9º
Guilherme Rebelo Couto	7	C	9º
Ivo Pais Albuquerque	8	C	9º
Mateus Gouveia Ferreira CAMPEÃO	16	C	9º
Pedro Henriques Almeida	18	C	9º
Rafael Gouveia Marques	20	C	9º
Simão Andrade Silva	22	C	9º

PRODUTO

Nome	Nº	Turma	Ano
Hugo Rebelo	7	C	7º
Henrique Manuel Lopes	5	C	8º
Bernardo José Silva Costa	2	C	9º
Guilherme Rebelo Couto CAMPEÃO	7	C	9º
Ivo Pais Albuquerque	8	C	9º
Mateus Gouveia Ferreira	16	C	9º
Pedro Henriques Almeida	18	C	9º
Rafael Gouveia Marques	20	C	9º
Simão Andrade Silva	22	C	9º

ATARIGO

Nome	Nº	Turma	Ano
Hugo Rebelo	7	C	7º
Henrique Manuel Lopes	5	C	8º
Leandro Oliveira	10	C	8º
Tomás Claro Nunes	23	B	9º
Bernardo José Silva Costa CAMPEÃO	2	C	9º
Guilherme Rebelo Couto	7	C	9º
Ivo Pais Albuquerque	8	C	9º
Mateus Gouveia Ferreira	16	C	9º
Pedro Henriques Almeida	18	C	9º
Rafael Gouveia Marques	20	C	9º
Simão Andrade Silva	22	C	9º

PRODUTO SECUNDÁRIO

Nome	Nº	Turma	Ano
Diogo Pinto	13	C	10º
Maria Marques	14	B	10º
Tomás Gouveia	18	B	10º
Martim Almeida	4	A	11º (LH)
Tiago Costa	6	A	11º (LH)
Vinícius Nery CAMPEÃO	7	A	11º (LH)

ATARIGO SECUNDÁRIO

Nome	Nº	Turma	Ano
Mariana Lopes	6	C	10º
Maria Marques	14	B	10º
Tomás Gouveia	18	B	10º
Martim Almeida	4	A	11º (LH)
Tiago Costa	6	A	11º (LH)
Vinícius Nery CAMPEÃO	7	A	11º (LH)

3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICA

14º CAMPEONATO DE JOGOS MATEMÁTICOS NÍVEL ESCOLA (3º CEB e SECUNDÁRIO)

ATARIGO SECUNDÁRIO

Nome	Nº	Turma	Ano
Mariana Lopes	6	C	10º
Maria Marques	14	B	10º
Tomás Gouveia	18	B	10º
Martim Almeida	4	A	11º (LH)
Tiago Costa CAMPEÃO	6	A	11º (LH)
Vinícius Nery	7	A	11º (LH)
Pedro Marques	11	A	11º (CT)

NEX SECUNDÁRIO

Nome	Nº	Turma	Ano
Mariana Lopes	6	C	10º
Maria Marques	14	B	10º
Tomás Gouveia	18	B	10º
Martim Almeida	4	A	11º (LH)
Tiago Costa CAMPEÃO	6	A	11º (LH)
Vinícius Nery	7	A	11º (LH)
Pedro Marques	11	A	11º (CT)

PRODUTO (3ºCEB)

Guilherme Rebelo Couto, 9ºC

PRODUTO (SECUNDÁRIO)

Vinícius Nery, 11ºA (LH)

ATARIGO (3ºCEB)

Bernardo José Silva Costa,
9ºC

ATARIGO (SECUNDÁRIO)

Vinícius Nery, 11ºA (LH)

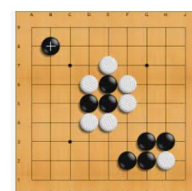
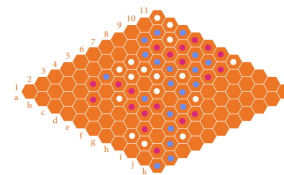
(representou a escola

Mariana Lopes, 10ºC C/P)

NEX (SECUNDÁRIO)

Tiago Costa, 11ºA (LH)

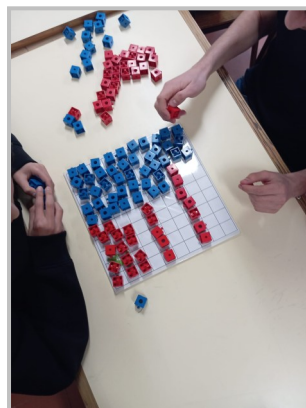
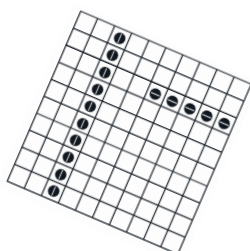
(representou a escola Tomás Gou-



Após uma competição muito disputada, foram apurados como representantes da Escola Básica e Secundária de Penalva do Castelo, no Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos, os seguintes alunos:

QUELHAS (3ºCEB)

Mateus Gouveia Ferreira,
9ºC



3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICA

14º CAMPEONATO DE JOGOS MATEMÁTICOS NÍVEL ESCOLA (3º CEB e SECUNDÁRIO)



19º CAMPEONATO NACIONAL DE JOGOS MATEMÁTICOS AVEIRO

No passado dia 13 de março, a cidade de Aveiro recebeu mais uma vez a 19.ª edição do Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos, um evento que já se tornou uma referência no contexto educativo em Portugal.

Centenas de alunos, vindos de várias escolas do país, reuniram-se para participar numa competição onde a Matemática ganha vida através de jogos desafi-

antes e estimulantes. Entre estratégias, cálculos e muita concentração, os participantes tiveram oportunidade de pôr à prova o seu raciocínio lógico e a sua capacidade de tomar decisões rápidas.

Mais do que competir, este encontro promove o gosto pela Matemática de uma forma dinâmica e diferente do habitual, mostrando que aprender também pode ser divertido.

3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICA

19º CAMPEONATO NACIONAL DE JOGOS MATEMÁTICOS AVEIRO

O ambiente vivido foi de entusiasmo, partilha e saudável espírito competitivo, tornando este campeonato uma experiência inesquecível para todos os envolvidos.



A todos, desejamos a continuação de muitos sucessos e conquistas no percurso matemático!



Mais informações sobre o evento: <https://www.ua.pt/pt/fabrica/cnjm19>



Alunos do 6.º A participam no Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos

No passado dia 13 de março de 2026, três alunos do segundo ciclo representaram a E.B.I. de Ínsua no XIX Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos.



É um evento que reúne estudantes de todo o país, promovendo o raciocínio lógico e o gosto pela matemática.

Os alunos Júlio Fernandes, Micael Salvador e Rúben Oliveira, da turma 6ªA, participaram, respetivamente, nos jogos Dominório, Quelhas e Produto, jogos que exigem estratégia, resolução de problemas e cálculo mental.

A participação nesta atividade constituiu uma experiência gratificante e uma oportunidade de contacto com alunos de outras escolas. Independentemente dos resultados honrosos, estas iniciativas incentivam os alunos a encarar a Matemática de forma mais positiva e dinâmica.

A escola e as professoras de Matemática felicitam os alunos pela participação empenhada.

Os nossos alunos estão de parabéns pelo excelente desempenho, dedicação e espírito desportivo demonstrados ao longo da competição. A sua participação foi motivo de grande orgulho para toda a comunidade escolar.

O Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo esteve presente com uma comitiva de 9 alunos: 3 do 2.º ciclo, 3 do 3.º ciclo e 3 do Ensino Secundário. Os alunos foram acompanhados pelos docentes Paula Pinto, Amílcar Branco e Rui Matos.

Destaca-se, de forma especial, o aluno **Guilherme Couto, do 9.º C**, que alcançou um notável **9.º lugar a nível nacional**, no Jogo Produto, num torneio marcado pela elevada exigência e qualidade dos participantes, merecendo esse resultado todo o nosso reconhecimento.

3.º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICA MATEMÁTICA MATEMÁTICA MATEMÁTICA



CANGURU MATEMÁTICO 2025 (3.º CEB e SECUNDÁRIO)

No dia 19 de março, a Escola Básica e Secundária de Penalva do Castelo participou, uma vez mais, no concurso **Canguru Matemático**, uma iniciativa de caráter internacional que tem como principal objetivo promover o gosto pela Matemática entre os alunos, de forma acessível e motivadora.

Esta competição é dinamizada pela Associação Canguru sem Fronteiras, que reúne especialistas de vários países com o propósito de divulgar a matemática elementar de forma lúdica e apelativa. Em Portugal, a organização está a cargo do Departamento de Matemática da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, contando ainda com o apoio da Sociedade Portuguesa de Matemática.

A participação neste concurso constitui uma oportunidade valiosa para os alunos desenvolverem o raciocínio lógico, enfrentarem novos desafios e encararem a Matemática de forma mais entusiasta e confiante.

Os alunos foram distribuídos pelas diferentes categorias:

- Categoria *Benjamim* (7.º e 8.º anos)
- Categoria *Cadete* (9.º ano)
- Categoria *Júnior* (10.º e 11.º anos)
- Categoria *Estudante* (12.º ano)

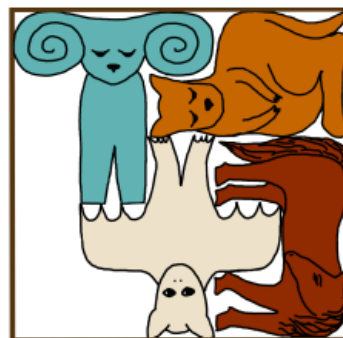


O Canguru Matemático consiste numa única prova, sem fases eliminatórias, e tem como principais objetivos:

- Estimular o gosto e o estudo da Matemática;
- Proporcionar um momento de desafio e diversão na resolução de problemas;
- Promover a descoberta do lado lúdico e criativo da disciplina;
- Valorizar a resolução de problemas como uma conquista pessoal.

Aguardamos agora, com expectativa, os resultados desta participação. Independentemente dos desfechos, todos os alunos envolvidos estão de parabéns pela motivação, empenho e espírito de desafio demonstrados ao longo de todo o processo.

Mais informações em: <http://www.mat.uc.pt/canguru>



3ºCEB E ENSINO SECUNDÁRIO

MATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICAMATEMÁTICA



CANGURU MATEMÁTICO 2025 (3º CEB e SECUNDÁRIO)

Nome	Nº	Ano	Turma	Benjamin (7º e 8º anos)	Cadete (9º ano)	Estudante (12º ano)
Margarida Cardoso	10	7º	B	X		
Maria Pina	12	7º	B	X		
Núria Araújo	17	7º	B	X		
Beatriz Manuel	1	8º	B	X		
Carlota Ferreira	2	8º	B	X		
Daniel Rodrigues	3	8º	B	X		
Emily Albuquerque	4	8º	B	X		
Lara Albuquerque	6	8º	B	X		
Luana Ferreira	7	8º	B	X		
Mara Gonçalves	8	8º	B	X		
Marta Lopes	9	8º	B	X		
Marta Lopes	10	8º	B	X		
Pedro Pinto	12	8º	B	X		
Rafael Santos	13	8º	B	X		
Rodrigo Santos	14	8º	B	X		
Simão Pacheco	17	8º	B	X		
Soraia Silva	18	8º	B	X		
Henrique Lopes	5	8º	C	X		
João Pedro Carvalho	7	8º	C	X		
Leandro Oliveira	10	8º	C	X		
Miguel Rodrigues	17	8º	C	X		
Pedro Rodrigues	18	8º	C	X		
Rafael Albuquerque	19	8º	C	X		
Ana Luísa Ferreira	3	9º	A		X	
Íris Gomes Nunes	8	9º	A		X	
Iara Vaz Melo	6	9º	B		X	
Laura Costa Rebelo	9	9º	B		X	
Leonardo Fernandes	10	9º	B		X	
Matilde Santos	15	9º	B		X	
Núria Macário	17	9º	B		X	
Tomás Nunes	23	9º	B		X	
Bernardo Silva Costa	2	9º	C		X	
Guilherme Couto	7	9º	C		X	
Ivo Albuquerque	8	9º	C		X	
Mafalda Pereira	13	9º	C		X	
Mateus Ferreira	16	9º	C		X	
Pedro Almeida	18	9º	C		X	
Simão Andrade Silva	22	9º	C		X	
Beatriz Correia	1	12º	A			X



ESCRITA EM DIA

SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um estado de bem-estar emocional, psicológico e social, e tem vindo a ganhar destaque como uma das componentes centrais da saúde pública. Em Portugal, o tema é cada vez mais estudado, revelando uma preocupação crescente em todas as faixas etárias.

O programa “[Pensar cansa, a ciência confirma](#)”, da Antena 3, chama a atenção para a fadiga mental real que resulta do esforço prolongado de pensar, enquanto o Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza mostra que as perturbações mentais representam uma parte significativa da carga de doença no país, com fragilidades no acesso aos cuidados.

A [infografia](#) do Observatório revela diferenças entre géneros na prevalência de doenças mentais: depressão e ansiedade são mais frequentes em mulheres, enquanto os transtornos ligados a substâncias afetam mais os homens, refletindo fatores biológicos e socioculturais. Apesar de 36% da população admitir ter problemas de saúde mental, apenas 31% procura apoio, devido ao estigma e ao custo dos serviços.

Em Portugal, ainda se desvaloriza a doença mental, vista muitas vezes como menos séria do que as doenças físicas. Isso traduz-se em poucos centros especializados, longos tempos de espera e escassos recursos comunitários. O medo de ser julgado ou visto como “fraco” leva muitos a sofrer em silêncio, agravando os sintomas.

A poesia de Fernando Pessoa reflete esse conflito entre sentir e pensar. Em “Ela canta, pobre ceifeira”, o poeta inveja a felicidade inconsciente da ceifeira e em “Gato que brinca na rua” sente que pensar demais o distancia de si mesmo. Esses poemas espelham a dor de quem vive angústias mentais sem encontrar alívio.

Promover a saúde mental exige medidas abrangentes e integradas, como o reforço das Equipas Comunitárias de Saúde Mental, programas de literacia emocional e espaços de escuta, capazes de combater o estigma e construir uma sociedade mais empática e resiliente.

Vivemos num país onde ainda é mais fácil esconder a dor do que pedir ajuda. Onde a saúde mental é tratada como fraqueza, quando na verdade é o reflexo mais cru da humanidade.

Em Portugal, milhares de pessoas vivem com ansiedade, depressão e outras perturbações mentais — e muitas delas fazem-no em silêncio, a sorrir por fora enquanto gritam por dentro. Eu sei. Porque, por vezes, também fui uma dessas vozes caladas, a lutar contra o vazio, a tentar sobreviver a dias que pareciam não ter cor nem sentido.

O primeiro aspeto que precisamos enfrentar é o estigma. A ideia cruel de que quem sofre devia “aguentar-se”, “ser forte”, “não fazer drama”. Mas ninguém vê o peso que a mente pode carregar. O sofrimento psicológico não se mede em lágrimas, mede-se em noites sem sono, em sorrisos forçados, em batalhas que ninguém imagina.

O segundo é a falta de apoio real. Os serviços de saúde mental são escassos e quem procura ajuda muitas vezes encontra portas fechadas ou longas esperas — quando o que mais precisa é de ser ouvido agora, não daqui a meses.

Precisamos de uma sociedade que compreenda que saúde mental é tão vital quanto respirar. Precisamos de empatia, de profissionais acessíveis, de espaços onde se possa dizer “eu não estou bem” sem medo.



(Continua na página seguinte)

ESCRITA EM DIA

SAÚDE MENTAL

\Porque quem sofre não precisa de piedade — precisa de compreensão, de tempo, de humanidade.

Cuidar da mente é salvar vidas. E, às vezes, basta uma conversa, um gesto, uma escuta atenta para acender uma luz num lugar onde já só havia escuridão.

Falar de saúde mental é falar de sobrevivência — e cada voz que se ergue contra o silêncio é uma prova de que ainda há esperança.



Fonte: imagens geradas por IA

Dimas Pedro, 12ªA

Há fases que parecem não passar.

Fases em que o peito pesa mais do que o corpo aguenta,
e a alma se arrasta enquanto o mundo lá fora continua a girar, como se nada tivesse acontecido.
Mas, dentro de ti, aconteceu tudo.

Perdeste pessoas que achavas que ficariam.

Amigos que eram casa viraram silêncio.

Pessoas especiais, que te conheciam nos detalhes,
foram embora deixando espaços que ninguém mais parece preencher.

E tu, que sempre foste o que ouve, o que cuida, o que sente...
agora mal consegues cuidar de ti.

Há dias em que levantar da cama parece tarefa impossível.

Outros em que o vazio é tão grande que nem as lágrimas vêm.

E tudo o que querias era alguém que dissesse:

“Eu vejo-te. Eu entendo. Eu fico.”

Mas fica difícil até pedir ajuda quando a mente sussurra mentiras como:

“Tu és demais. Tu és peso. Tu não mereces.”

Só que nada disso é verdade.

Tu não és fraco.

Tu estás exausto.

E isso é diferente.

Depressão não é falha.

É o corpo e a alma a gritarem por cuidado, por pausa, por amor.

É o sinal de que algo dentro de ti está a pedir atenção — não castigo.

É normal sentir dor quando se perde o que era importante.

É normal quebrar por dentro quando tudo desaba.

E sabes o mais difícil?

É continuar aqui. Mas tu estás. Tu continuas.

Mesmo ferido, mesmo cansado.

Mesmo em silêncio.

Isso não é fraqueza.

É coragem em estado puro.

Rodrigo Rodrigues, 12ªB

ESCRITA EM DIA

Poderemos viver sem arte?

Na minha opinião, não podemos viver sem arte, pois ela é uma parte essencial da experiência humana. Desde os tempos mais antigos até à atualidade, a arte tem sido uma forma de expressão, comunicação e reflexão. Mesmo quando não nos apercebemos, ela está presente no nosso quotidiano, influenciando a forma como pensamos, sentimos e interpretamos o mundo. Por essa razão, considero esta questão extremamente relevante.

A arte permite-me expressar emoções e ideias que muitas vezes não consigo explicar apenas através da linguagem comum. Uma música pode transmitir tristeza, alegria ou esperança, enquanto um livro ou um filme podem levar-me a refletir sobre problemas sociais, relações humanas ou escolhas pessoais. Além disso, acredito que a arte desenvolve a sensibilidade e o pensamento crítico, ajudando-nos a questionar a realidade e a formar opiniões próprias. Sem arte, a sociedade tornar-se-ia mais fria, mecânica e limitada à rotina e à produtividade.

Outro aspeto importante é o papel da arte na preservação da cultura e da identidade de um povo. Através da pintura, da literatura, do teatro ou da dança, conhecemos a história, os costumes e os valores de diferentes sociedades. Na minha perspetiva, viver sem arte seria perder essa ligação com o passado e empobrecer culturalmente o presente. Embora algumas pessoas defendam que é possível viver apenas com o essencial, como o trabalho e a tecnologia, discordo dessa visão. Até a ciência e a inovação dependem da criatividade, que está diretamente ligada à arte.

Em conclusão, defendo firmemente que não podemos viver sem arte. Ela não é um luxo, mas uma necessidade humana. A arte dá sentido à vida, desperta emoções, incentiva o pensamento e aproxima as pessoas. Sem arte, estaríamos apenas a existir, e não verdadeiramente a viver.

Isa Cabo, 11ªA

A arte é humano, o humano é a arte

Desde a época em que o ser humano vivia em cavernas à custa das próprias mãos para sobreviver, a arte foi um conceito expressado em diferentes formas: escritas e desenhos na pedra, música a partir de instrumentos peculiares, esculturas em pedra... Será que hoje em dia perdemos esse hábito? Poderíamos nós viver sem arte?

Na minha opinião, a arte é inevitável. Em qualquer canto do mundo, ela estará lá sempre, pois qualquer um pode ser capaz de interpretar um significado em tudo – seja no mundo material ou num mundo intelectual – e a isso eu chamo de arte.

Penso que é de extrema importância saber analisar e apreciar uma obra, sejam uns quadros do vendedor de rua ou a paisagem que se vislumbra a partir da varanda do quarto, os pratos preparados pelo melhor chefe da cidade, uma boa música e a sua letra... Porque é isso que nos faz mais felizes.

No entanto, há quem discorde da magia da arte ou simplesmente a ignora, pois vivem a vida silenciosamente, sempre no modo automático. Não sabem conectar-se com os outros, priorizando e seguindo as regras impostas pela sociedade, pois foi assim que aprenderam a sobreviver. O que diferencia essas pessoas são aquelas cuja existência se baseia na busca de um sentido (para a vida), simplesmente por não saberem apreciar a arte que os rodeia.

Assim, concluo que o propósito da arte nem devia ser questionado. Ela é a chave para todas as nossas perguntas: é o que nos permite expressar o que sentimos, o que desejamos, o que pensamos, mantendo a nossa vida mais colorida, mais significativa. A arte é a prova de que somos humanos, muito mais do que algo acessório, e é a partir dela que nos conectamos como tal.



Carolina Lopes, 11ªA

Produções escritas na disciplina de Português, em janeiro de 2026: conceção de texto de opinião a partir da afirmação e questão «*Música, dança, pintura, literatura, cinema e fotografia são formas de arte. A arte enlaça-se na História e nas memórias, articula corpo e emoções, torna-nos únicos e, simultaneamente, une-nos numa essência comum. Contudo, é muitas vezes considerada acessória à vida quotidiana. Poderemos viver sem arte?*»

ÚLTIMA PÁGINA

AGENDA DO FINAL DO ANO LETIVO

- **Reinício do 2º Semestre:** 7 de abril
Termo: 5 de junho para o 9º, 11º e 12º ano
12 de junho para o 5º, 6º, 7º, 8º e 10º ano
30 de junho para a Educação Pré-escolar e 1º CEB
maio / junho - a confirmar para os Cursos Profissionais, de acordo com as respetivas horas de formação previstas (excluindo a FCT estágio)
- **XX Percurso Pedestre histórico-cultural *Caminho dos Galegos*:** 31 de maio
- **Marchas Populares da EPE e do 1º CEB:** 26 de junho
- **Afixação das pautas de avaliação interna** (anos sujeitos a avaliação externa: 11º e 12º ano): 12 de junho
- **PROVAS DE MONITORIZAÇÃO DA APRENDIZAGEM (ModA) DO 1º e 2º CICLOS DO ENSINO BÁSICO:**
 - **4º ano:** Ed. Artística, entre 27 de maio e 9 de junho; Português – 2 de junho; Matemática - 5 de junho.
 - **6º ano:** Inglês – 29 de maio; Português - 3 de junho; Matemática – 8 de junho
(6º ano) entre 26 e 30 de maio; Matemática entre 2 e 6 de junho.
- **PROVAS FINAIS DO ENSINO BÁSICO – 9º ano:** 1ª fase – 17 (Português) e 22 (Matemática) de junho;
2ª fase - 16 (Português) e 20 (Matemática) de julho.
- **PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 3º CICLO:**
 - 1ª Fase - de 17 de junho a 7 de julho; 2ª Fase - de 16 a 24 de julho
 - Afixação das pautas com os resultados das PF e das PEF: 1ª Fase – 15 de julho; 2ª Fase - 5 de agosto
- **EXAMES NACIONAIS E PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO SECUNDÁRIO:**
 - 1ª Fase (obrigatória): de 16 de junho a 26 de junho
 - 2ª Fase (só para quem realizou o mesmo exame na 1ª Fase, agora para aprovação ou melhoria como prova de ingresso no ensino superior, ou teve 2 exames calendarizados para o mesmo dia da 1ª Fase e pretenda realizar o não realizado nessa fase): de 16 a 22 de julho
 - Afixação das pautas com os resultados: 1ª Fase – 14 de julho; 2ª Fase – 5 de agosto

PENA JOVEM

FICHA TÉCNICA

Edição do Clube de Jornalismo,
dinamizado pela professora Elizabeth Cancelas e constituído por alunos das turmas 9ºB e 11ºA.

Coordenação:
Professor Francisco Guedes

Produção:
Professores Elizabeth Cancelas e Rui Matos

Apoio Fotográfico:
Disciplina de Fotografia Digital

Propriedade:
Agrup. de Escolas de Penalva do Castelo

Endereço Postal:
Rua da Escola
3550 - 140 PENALVA DO CASTELO
PENA JOVEM ON-Line: www.espenalva.pt



A equipa do Clube de Jornalismo/Pena Jovem agradece a colaboração de todos no jornal do Agrupamento e deseja a toda a comunidade educativa a continuação de um bom ano letivo, com foco, perseverança e resiliência!