

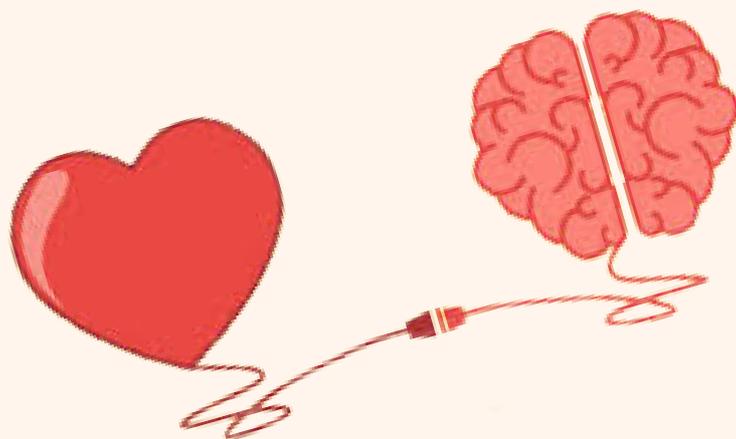


# SETEMBRO & OUTUBRO

## INSPIRAÇÃO À MANEIRA DOS POETAS MODERNISTAS

### Sentimentos

Dói mais ver-te sofrer, do que tu partires.  
Eu tenho saudades do calor do teu abraço.  
Perder as pessoas que mais amamos, dói muito.  
O amor dos avós faz tanta falta e o namorado veio confortar o meu coração.  
Sinto falta do teu toque.  
Cada dia que passe não há um dia que não pense em ti estrelinha. Amo-te.  
A tua presença está sempre dentro do meu coração.  
A falta que me fazem.  
És a estrela cadente que me falta.  
A nossa mãe é o nosso porto seguro.  
O amor é uma ilusão, até mesmo o amor de família.  
Tu não és um momento, és um amor pra vida toda.  
Saudade é o amor que fica.  
Nada é por acaso.  
Nada é permanente, exceto a mudança.  
As coisas mais simples da vida são simples e não custam dinheiro.  
A saudade é a falta que sentimos de uma pessoa que amamos muito.  
Todos os dias sinto a tua falta e da nossa cumplicidade.  
Um minuto são sessenta segundos a pensar em ti.



3ºB

23.09.2022

## Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebrou-se o Dia Mundial da Alimentação, mas este dia foi assinalado na escola, no dia 20 de outubro, pelas turmas do 1ºB e 3ºB do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde com o apoio dos professores.

Na parte da manhã, os alunos do 3ºano realizaram uma montra de produtos alimentares, a "Banca Nutritiva", no polivalente da escola. Cada um trouxe alimentos saudáveis, tais como iogurtes, bolos com pouco açúcar, sumos naturais, queijo fresco, frutos secos, fruta da época, entre muitas outras coisas boas e nutritivas para venda.

Nos dias anteriores, construíram uma Roda dos Alimentos e expuseram-na na cantina, para sensibilizar a comunidade educativa para a prática de uma alimentação saudável.

Na parte da tarde, houve uma palestra sobre a alimentação, foi realizada na biblioteca da escola. Os alunos tiveram a oportunidade de visualizar pequenos vídeos sobre hábitos alimentares saudáveis, o que devemos comer em cada refeição e a sua quantidade, disponibilizados pela Liga Portuguesa Contra o Cancro e pelo IPATIMUP/I3S.

Além disso, os alunos de Psicologia do 12ºE apresentaram um testemunho de uma menina que, quando era mais nova, não praticava uma alimentação saudável e foi gozada por ser gordinha. Ela interiorizou a ideia de emagrecer e acabou por desenvolver uma doença chamada "anorexia". Esta doença caracteriza-se por uma distorção da imagem corporal, associada a um transtorno alimentar, caracterizado pelo medo extremo da obesidade e a incapacidade em manter um peso ideal.

No final da palestra, os alunos do 1º ano organizaram um lanche, com produtos endógenos e saudáveis para todos os participantes da atividade.

As atividades deste dia foram muito enriquecedoras, pelos conhecimentos transmitidos e pela forma como nos sensibilizaram para a adoção de hábitos alimentares saudáveis no dia-a-dia. Por estes motivos, este tipo de atividades deveria ter maior frequência.





## Onda Rosa

Na semana de 24 a 28 de outubro, a nossa Escola dinamizou diversas atividades no âmbito do Projeto “Onda Rosa”, uma iniciativa da Liga Portuguesa Contra o Cancro, à qual a Escola se associou para sensibilizar a comunidade educativa para a prevenção do cancro da mama.

Iniciámos a semana com a decoração do polivalente com elementos rosa e brancos, exposição de uma manta de retalhos com mensagens encorajadoras – um projeto inter-turmas, no qual participaram os alunos de EMRC e os alunos do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde.

No dia 25, na biblioteca escolar, foram dinamizadas sessões de leitura dialogada acerca da temática em questão pelos alunos de diferentes turmas.

No dia seguinte, foi realizada a campanha de sensibilização e angariação de fundos para a LPCC, na feira municipal de Cinfães, organizada pelas turmas do 1º e 3º anos do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde, com a qual foram angariados 571€.

No dia 27, foi lançado o apelo à comunidade educativa que vestisse uma peça de roupa branca ou rosa e participasse no laço humano que seria construído no dia 28.

A construção do laço humano encerrou as atividades da Onda Rosa, às quais a comunidade educativa aderiu entusiasticamente.

03.11.2022



## Visita de Estudo ao INEM e Museu da Farmácia do Centro Hospitalar do Porto

No passado dia 21 de outubro, os alunos dos Cursos Profissionais Técnico Auxiliar de Saúde e Técnico de Comunicação e Serviço Digital realizaram uma visita de estudo ao Porto.

Na parte da manhã, embora cumprindo os objetivos distintos, todos os alunos visitaram as instalações do INEM. Após uma pequena palestra sobre Suporte Básico de Vida (SBV), os participantes na visita, divididos em pequenos grupos, puderam observar o funcionamento do Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU).

Ainda nesta Instituição, tiveram a oportunidade de realizar uma visita guiada à VMER (Viatura Médica de Emergência e Reanimação), com a qual todos ficaram impressionados.

Após esta visita, Os alunos do Curso de Técnico Auxiliar de Saúde deslocaram-se ao Edifício Antigo (neoclássico) do Hospital de Santo António e visitaram as duas farmácias do Museu do Centro Hospitalar do Porto. Aí ficaram a conhecer um pouco da história da cidade, do hospital, dos fundadores da Farmácia e da evolução dos medicamentos.

Esta visita foi importante, porque permitiu aos alunos perceberem que as áreas do saber estão interligadas entre si, permitiu-lhes contactar com a realidade da Emergência Médica, constatar que pequenos gestos podem ser determinantes e fazer a diferença entre a vida e morte de uma pessoa, por isso todos deveriam saber fazer SBV.

10.11.22

