

Pré-escolar
1.º ciclo
2.º ciclo
3.º ciclo
Secundário
Junho 2026

50 Alfás

alfabeto

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BATALHA



A Paz no teu lápis

ilustrações sobre a PAZ em eusoupro.pt/pazgaleria

 **CA**
Crédito Agrícola
Batalha

EDITORIAL

Educação relacional: uma aposta vital



Rui Marques, Relational Lab

Uma escola de excelência não se mede apenas pelos bons resultados académicos. Reconhece-se também (sobretudo) pela qualidade das relações que constrói, cuida e integra na experiência educativa. É neste horizonte que o trabalho que temos vindo a desenvolver com o Agrupamento de Escolas da Batalha, com o desenvolvimento de um Programa de Educação Relacional, se tem revelado como uma dimensão muito relevante para o presente e o futuro.

Incluir a Educação Relacional no Projeto Educativo significa reconhecer, ao mais alto nível, que aprender envolve sempre relação: com os outros, com o conhecimento, com a escola e consigo próprio. As aprendizagens essenciais não acontecem separadas do desenvolvimento socioemocional e relacional; fortalecem-se mutuamente. Comunicar, cooperar, gerir emoções, lidar com conflitos, criar vínculos de confiança e participar responsavelmente na comunidade são competências indispensáveis ao sucesso educativo e à formação integral de cada aluno.

Esta visão exige uma abordagem integrada, que atravesse desde a portaria até à sala de aula, passando pelos espaços comuns, pela liderança, pelo trabalho entre educadores, pela relação com as famílias e pela participação dos alunos. Não se trata de acrescentar mais umas atividades, mas de construir uma cultura relacional, de uma forma intencional e com presença visível no quotidiano.

Para um Agrupamento de Excelência como é o AEB, investir nas relações é criar melhores condições para aprender, ensinar, pertencer e crescer. A Educação Relacional é, por isso, uma aposta vital: porque melhores relações tornam possível uma educação mais humana, inclusiva e transformadora. E o vosso Agrupamento é capaz disso (e muito mais).

CRÓNICA

O estranho no corredor da memória

Há qualquer coisa de melancólico na forma como olhamos para o 25 de Abril hoje em dia. Tornou-se um feriado, um dia de sol ou de chuva em que se aproveita para descansar. É um aperto de mão frouxo a um passado que nos garantiu tudo, mas ao qual já não conseguimos pôr um rosto ou uma voz. Conhecemos a História, mas poucas vezes paramos para a ouvir.

Quando nos falamos do que foi a ditadura, do medo de falar ou da coragem de quem saiu à rua, despachamos o assunto com um simples “Sim, sim, é importante”. É a resposta de quem tem pressa de viver o agora, de quem encara a liberdade como uma coisa normal, como se ela tivesse nascido connosco de forma natural e não tivesse sido arrancada a ferros de uma ditadura.

A vida segue e esquece-se o esforço do povo que se ergueu em 1974. Esquecemos que o direito de estarmos aqui, a escrever o que queremos, foi pago com o sacrifício de pessoas que tinham família, medos e sonhos, e que decidiram que o silêncio já não chegava. Ao esquecermos estes valores, afastamo-nos cada vez mais da nossa História. Abril não pode ser apenas uma data

no calendário, tem de ser uma conversa séria sobre o que queremos ser. A liberdade, se não for alimentada pela memória e pelo respeito por quem a conquistou, acaba por se tornar um objeto decorativo que, um dia, sem darmos conta, pode simplesmente desaparecer.

Micael Sousa, 12.º A
Matilde Sousa, 12.º C

VEMOS, OUVIMOS E LEMOS
A Paz no teu lápis

como esta “terra gira em contramão”, como referem os “4 e meia” na sua canção.

Cansados de tanta ira e de tanto rancor, indignados com tanta hostilidade e maldade no mundo, centenas de alunos, na disciplina de História, responderam ao desafio “A paz no teu lápis” para que se expres-

sassem (através da arte) numa mensagem coesa de empatia, inclusão, humanidade, tolerância, paz.

Numa exposição digital, partilhamos os traços e as mensagens de paz presentes nos lápis daqueles que sentem este mundo frágil, mas ainda esperam que gire para a direção certa.



AEB integra Programa de Educação Relacional

O Programa de Educação Relacional é uma iniciativa de intervenção em contexto escolar que coloca as relações humanas no centro da ação educativa, reconhecendo o seu impacto no bem-estar, clima escolar e sucesso educativo. Implementado em cerca de 50 agrupamentos de escolas do país, passou a integrar também o AEB. O programa iniciou-se com a realização de um diagnóstico relacional da comunidade educativa, cujos re-

sultados servirão de base à elaboração de um plano de ação a integrar nos documentos estratégicos do agrupamento. Seguir-se-á a fase de capacitação e acompanhamento dos diferentes intervenientes, através de oficinas relacionais e apoio continuado.

Os mentores do projeto participaram já numa ação de formação orientada pelo Doutor Rui Marques. Os primeiros encontros, realizados no Mosteiro da

Batalha, reuniram alunos, professores, pessoal não docente e encarregados de educação em momentos de reflexão individual e coletiva, a par de uma sessão teórica sobre relevância e diversidade das relações humanas.

Entre os principais objetivos desta iniciativa destacam-se a promoção da literacia relacional, o desenvolvimento de competências para construir e manter relações saudáveis, a identificação de necessidades de

melhoria nas dinâmicas relacionais e a partilha de boas práticas. Embora os seus resultados se perspetivem a médio e longo prazo, o programa pretende contribuir para a construção de um ambiente escolar onde cada elemento da comunidade educativa se sinta valorizado, ouvido e respeitado.

Ana Francisca Costa,
Constança Piedade,
Lara Sousa e Mariana
Oliveira, 12.º A

“Contar histórias é preservar a memória dos povos”

José Saramago



Francisca Rafael, Carolina Franco, Beatriz Santos, Lara Santo 12.º B

Erasmus+ traz ao AEB novas formas de viver a educação

Entre intercâmbios escolares, estágios internacionais, formação docente e projetos de inovação educativa, a Europa está presente na vida do AEB, através de um conjunto diversificado de mobilidades Erasmus+, que envolvem alunos, professores e parceiros de vários países.

Em maio, alunos do 8.º ao 12.º ano partilharam experiências, culturas e aprendizagens com colegas de Cáceres e Algotocín, em Espanha, e de Bollène, em França, num ambiente de verdadeiro espírito europeu. Os alunos de Cáceres elaboraram um manifesto com propostas para o futuro da Europa, documento que viria a ser entregue no Parlamento Europeu pelos vencedores das Olimpíadas da União Europeia. Já os alunos de Algotocín participaram em atividades de música, robótica e descoberta da escola enquanto os estudantes franceses desenvolveram projetos de inclusão, diversidade e cidadania, destacando-se a colaboração com a Casa do Mimo

e a reflexão sobre percursos profissionais. Além da visita ao Mosteiro da Batalha, houve deslocações à Nazaré, Alcobaça, Grutas de Mira de Aire e Óbidos.

O acolhimento nas famílias foi um momento marcante. “A família tratou-me como um filho”, conta Léo, aluno francês. Para Maria, espanhola, a experiência ajudou-a “a vencer a timidez”. Também os nossos alunos recordam esta semana europeia de forma emotiva: “Com a minha correspondente ri-me muito”, conta Anita. A comunicação, feita em espanhol, francês, inglês e português, revelou-se mais fácil do que se esperava. Quatro línguas e uma só vontade de se entenderem.

O encerramento desta mobilidade ficou marcado pela criação de um mural coletivo, sob o lema “United in Diversity”, e por um jantar de celebração de amizade que ultrapassa fronteiras.

Mas a internacionalização do AEB não se fez apenas em território nacional.

Dez alunos do 3.º CEB rumaram a Bollène, França, para trabalharem temas como inclusão, diálogo intercultural e cidadania europeia, acompanhados por três professoras que trouxeram novas ideias para partilhar. Por sua vez, alguns alunos dos cursos profissionais viveram experiências de grande valor formativo. Em Valência, Espanha, realizaram Formação em Contexto de Trabalho em empresas locais, enquanto, em Rimini, Itália, cinco alunos desenvolveram estágios nas áreas de *hardware* e *software*. Estas vivências permitiram-lhes consolidar competências técnicas, melhorar a autonomia e contactar com diferentes realidades profissionais e culturais.

A mobilidade Erasmus+ estendeu-se igualmente aos professores. No âmbito do projeto TechMinds, o AEB recebeu professores da Letónia, Alemanha, Itália e Espanha para explorarem aplicações da Inteligência Artificial (IA) na educação. Através de *workshops* práticos sobre programação,



desenvolvimento de aplicações e marketing digital, os participantes refletiram sobre formas de preparar os alunos para desafios futuros. Paralelamente, professoras do agrupamento deslocaram-se à Lituânia,

onde participaram em *workshops* sobre organização curricular, metodologias inovadoras, criação de recursos educativos e utilização de ferramentas de IA.

Todas estas experiências demonstram que o Eras-

mus+, a par do crescimento pessoal, académico e profissional, promove a abertura ao mundo, o respeito pela diversidade, a inovação educativa e a construção de uma identidade europeia comum.

OS NOSSOS NO PAÍS E NO MUNDO

O AEB é o ponto de partida de muitos caminhos. Nele nascem sonhos que, mais tarde, se espalham pelo país e pelo mundo. Apresentamos três histórias diferentes de antigos alunos com uma mensagem comum: o sucesso constrói-se com esforço, persistência e paixão, seja no palco, na grande área ou no laboratório.



Bryan Carvalho



Ariana Monteiro



José Bastos

Bryan Carvalho, após concluir os estudos na Batalha, mudou-se para Londres, onde frequentou a Middlesex University e se formou em Artes do Teatro. Hoje, soma experiências em teatro, cinema e publicidade, destacando-se pelo exigente papel de Sweeney Todd. Recordar com carinho os momentos vividos na escola, especialmente as atividades artísticas e o apoio de profes-

sores que acreditaram no seu potencial, incentivando-o a seguir o seu sonho.

Ariana Monteiro representa o exemplo de disciplina e superação. O seu percurso ganhou força quando foi convocada para a seleção distrital de Leiria de futebol. Após passagem pelo Benfica, integra, atualmente, o Sporting, conciliando a carreira desportiva com os estudos. O seu percurso fica

marcado pela conquista do Campeonato Nacional Sub-19. A mudança para Lisboa trouxe-lhe desafios, sobretudo a distância da família e dos amigos, mas também contribuiu para o seu crescimento pessoal e autonomia. Ariana destaca o apoio dos professores e colegas, fundamentais para equilibrar treinos, competições e estudos.

José Bastos prepara o doutoramento no Instituto Su-

perior Técnico. Desenvolve, em Valência, investigação na área da física de partículas, colaborando com o Instituto de Física Corpuscular. Encontrou, na escola, bases e ferramentas essenciais para o seu percurso, como a capacidade de estudo e o trabalho em grupo, preparação determinante para a sua adaptação à universidade.

Sofia Pires, 12.º B

Projeto “SpotIT” vence concurso de empreendedorismo

Clara Henriques e Inês Carreira (11.º B) conquistaram o 1.º lugar no Concurso Intermunicipal de Empreendedorismo de Ideias de Negócio. “O caminho mais curto para o consumo sustentável” é o slogan do projeto “SpotIT” que se

destacou pela inovação e impacto. As vencedoras têm viagem marcada para Barcelona, onde irão contactar com *startups* e empresas inovadoras e participar em atividades formativas.

Constança Moreira e Sofia Pires, 12.º B



ANDRÉ SOUSA

“Ao serem exigentes, os professores prepararam-nos para o futuro, sobretudo para saber pensar.”

A Oficina de Jornalismo realizou um novo *podcast* para conhecermos melhor o presidente da Câmara Municipal da Batalha, o seu percurso académico e profissional, os desafios da gestão autárquica e os projetos para o futuro do concelho. Publicamos, agora, excertos dessa entrevista.

André Sousa, antigo aluno do agrupamento, é licenciado em Economia pelo Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG). No ensino superior, envolveu-se ativamente no associativismo estudantil, experiência que lhe permitiu desenvolver competências de liderança, organização, comunicação e gestão. Concluída a licenciatura, trabalhou em áreas ligadas à consultoria e gestão de projetos financiados por fundos europeus, fundando, mais tarde, a sua própria empresa. Lidera a Câmara Municipal da Batalha desde as eleições autárquicas de 2025.

O percurso académico no AEB influenciou a sua carreira profissional?

O agrupamento é exigente e ainda bem. Na faculdade, senti-me bem preparado, melhor do que colegas que estudaram noutras escolas. Comecei o meu percurso escolar na Golpilheira e frequentei, depois, a escola-sede. Ao serem exigentes, os professores prepararam-nos para o futuro, sobretudo para saber pensar. Fui aluno da Batalha com muito orgulho.

Durante a sua passagem pela nossa escola, em que projetos se envolveu?

Posso salientar a Área de Projeto, do 12.º ano, em que organizámos palestras sobre economia e gestão. Acredito que o mundo associativo, no agrupamento, é hoje muito mais forte do que há uns anos.

No ensino superior, destaca algum episódio que possa partilhar connosco?

O ensino superior não serve apenas para aprender uma profissão. O mercado de trabalho ensinou-me que, mais do que pessoas com muito conhecimento técnico, é preciso pessoas com sentido crítico que con-

sigam olhar para um problema e resolvê-lo. Aprendi isso, principalmente, nas atividades a que me dediquei a par do curso. Integrei a Associação de Estudantes do ISEG e fui um dos fundadores da Federação Académica de Lisboa. Gerir a parte financeira da associação, o marketing, a comunicação e a organização de eventos ajudou-me a ganhar algumas *soft skills* que hoje aplico na vida.

Quais são as prioridades do município e como planeia responder aos desafios locais mais urgentes?

Se me perguntam se vou conseguir cumprir o programa eleitoral, na íntegra, digo que não. A tempestade [Kristin] foi diretamente aos cofres municipais. Já contabilizámos 15 milhões de euros de prejuízos em equipamentos municipais, estradas, saneamento e sistema de abastecimento de água. Ficámos sem eletricidade. Através de empresas parceiras, colocámos geradores para que as pessoas não ficassem sem água, mas não se pode viver sempre da boa vontade das empresas. Apesar de o município ter que estar preparado, com equipa-

mentos próprios para estas situações, não pode pensar só nas tempestades.

Perante o fenómeno meteorológico invulgar que nos afetou drasticamente, que medidas foram tomadas para apoiar a população e que lições se podem tirar?

Na véspera, perante o alerta vermelho, fizemos um *briefing* com os bombeiros e com a Proteção Civil. De manhã, encontrámos uma situação de *blackout* total de telecomunicações, vias de acesso, energia elétrica e água. A primeira decisão foi fechar as estradas, encerrar as escolas e, juntamente com os bombeiros e equipas municipais, limpar as vias de acesso. Toda a Câmara trabalhou na rua, desde limpar caminhos a apoiar idosos, sobretudo os casos sociais mais urgentes. De seguida, centrámo-nos no abastecimento de água através de geradores. Organizámos uma equipa e ativámos o Plano Municipal de Emergência. Cedo percebemos que as pessoas precisavam de informação por isso adotámos o modelo de comunicação digital, para quem estava fora, e distribuímos *flyers* informativos.



A longo prazo, quais são as suas ambições para o concelho?

Entre áreas muito distintas, há as escolas. Compete-nos garantir o seu bom funcionamento. Temos de pensar num plano para aumentar as instalações da escola secundária e melhorar a eficiência energética escolar. Outro foco importante é a habitação. Pensamos construir habitação colaborativa e cooperativa para que os jovens casais iniciem o seu projeto de vida. Na área do turismo, temos um dos monumentos nacionais mais visitados, mas os turistas visitam o Mosteiro em meia hora e querem almoçar na Nazaré. Isso não traz impacto ao nosso território. Temos que criar pacotes turísticos que incluam também a Pia do Urso, caminhos pedes-

tres e BTT. Outro aspeto é a burocracia excessiva nos serviços da Câmara que requerem a modernização dos processos administrativos. Vou dar um exemplo: temos um programa de apoio aos idosos, através do qual comparticipamos alguns medicamentos. O gabinete de apoio social da autarquia tem que pegar em cada fatura e passar tudo para um computador. Com a automatização que a inteligência artificial permite, o funcionário poderia estar no terreno a conhecer os casos sociais do concelho.

Como é o seu dia a dia enquanto presidente da Câmara?

À segunda-feira temos reunião de chefias com os vereadores e os chefes de divisão para organizar o tra-

balho semanal, seguida de outra só com os vereadores para definirmos prioridades. Faço muito trabalho de escritório, mas tento andar mais na rua. Por exemplo, a propósito de uma obra municipal, tento que a reunião se realize no local. A sexta-feira é o dia de atendimento ao público. Quinzenalmente, reúno com os sete vereadores e tenho reuniões da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria. De quatro em quatro meses também presto contas à Assembleia Municipal. Além das decisões, o trabalho burocrático ocupa-me no final do dia ou à noite, porque é mais rápido fazê-lo sem interrupções.

Beatriz Baptista, Beatriz Alves, Lara Guerra e Mara Videira, 12.º A



Desporto Escolar traz um ano de conquistas

O ano letivo fica marcado pelo dinamismo desportivo. As diversas provas proporcionaram experiências enriquecedoras reforçando a formação dos jovens e o espírito de comunidade escolar.

Badminton

No Campeonato Regional, disputado em Castelo Branco, Martim Pinheiro (12.º B) alcançou a 13.ª posição, no escalão Juvenis Masculinos Singulares, enquanto Rafaela Silva (10.º E) participou na qualidade de árbitra. Já Maia Silva (7.º C) representou o AEB, na fase final EAE Leiria, Infantis B, conquistando o 3.º lugar.

Padel

O crescimento da modalidade ficou evidente no 3.º lugar alcançado pela dupla Laura Vasco (9.º C) e Martim Franco (10.º A), no escalão Juvenis Mistos, na fase final CLDE realizada em Caldas da Rainha.

Ténis de mesa

Na fase final CLDE Leiria, no escalão Infantis B Masculinos, o pódio foi integralmente ocupado por alunos do AEB: Patrick Rito (1.º lugar), João Alves (2.º lugar) e Miguel Paulo (3.º lugar). Também no escalão Infantis B Femininos, se destacou o desempenho das atletas Isabela Afonso (1.º lugar), Maia Silva (2.º



lugar) e Camila Santos (3.º lugar).

Xadrez

Na Final Interescolas, realizada em Ansião, sobressaem as conquistas do 1.º lugar de Maria Inês Pata, na categoria Infantil

A Feminino, de Damian Kornienko, em Infantil Masculino, de Íris Costa, em Iniciados Feminino, e de Anton Borshchenko, em Juvenil Masculino. Maria Inês Costa ocupou o 3.º lugar em Infantil A Misto.

Ultimate Frisbee

O 10.º Encontro de Escolas levou a Leiria 75 alunos do AEB, destacando-se uma equipa do secundário que trouxe o prémio Espírito de Jogo. Os alunos do curso profissional Técnico de Comunicação e Serviço

Digital fizeram a reportagem do evento que pode ser visto em: <https://eusoupro.pt/friesbie2026/>.

Natação

Os Campeonatos Nacionais Escolares de Iniciados, em Estarreja, contaram com a presença de Afonso Silva (9.º D) e Tiago Carniça (7.º D) que bateram recordes pessoais em todas as provas que realizaram. Afonso Silva (9.º D) destacou-se com o honroso 4.º lugar nacional nos 100m Livres.

Constança Moreira,
Filipe Cruz,
Joana Sousa e
Simone Cardoso,
12.º B

Escolas da Batalha

*Nas escolas da Batalha
Há um mundo a despontar
Há Crianças a crescer
Há vontade de Aprender
Há Saber para Ensinar.*

*Alunos e Professores
Dão as mãos e o coração
Numa roda sem parar
Partilham a emoção
De Aprender e Ensinar.*

*Saber é Conhecimento
Também é Experiência
É força do Pensamento
Dum mundo feito Ciência.*

*O Sonho alimenta a Vida
Viver é sempre Sonhar
A chegada é já partida
Nunca se pode parar.*

*É fazer rumo ao Futuro
É deitar abaixo o muro
É viver nos dias de Hoje
E estar à frente no Tempo!*

*No Dia Mundial da Poesia,
das Gambelas, com Amizade*

Luís Sequeira Rodrigues
(avô da aluna Rita Mendes, 6.º A)

Alunos do 6.º ano em ação com o Projeto “Newton gostava de ler”

Nas aulas de LIP, realizámos experiências muito desafiantes e divertidas que juntaram leitura e ciência. Tudo começou com a leitura do texto “A cabeça foi feita para pensar”, que despertou o nosso interesse sobre Newton, no qual se conta a história da maçã que cai e não volta a subir para a macieira. A partir daí, explorámos fenómenos como a gravidade, o equilíbrio, a resistência de materiais e outras curiosidades científicas. Foi difícil, mas conseguimos ul-

trapassar as dificuldades trabalhando em grupo e procurando soluções.

O 6.º A desenvolveu o desafio “3, 2, 1... lançar sonda”, construindo suportes capazes de proteger um ovo cru numa queda de cinco metros. Aperfeiçoámos as nossas experiências, usando a imaginação e, no dia do lançamento, não houve gemada no chão do bloco E! O 6.º C desenvolveu vários desafios: criámos óculos para observar imagens 3D, construímos castelos de cartas para testar o equi-

líbrio, observámos a magia de uma estrela de palitos que se abria com gotas de água e produzimos creme de mãos, uma aplicação da ciência na vida das pessoas.

Com o apoio da professora, dos professores do Clube Viv@Ciência e das funcionárias dos blocos, descobrimos que ser cientista é gostar de ler, ser curioso, experimentar e nunca desistir perante os desafios.

Alunos
do 6.º A e do 6.º C

Leitura em destaque

O Auditório Municipal acolheu a prova oral do 3.º Concurso Concelhio de Leitura, promovido pela Rede de Bibliotecas da Batalha, da qual faz parte a biblioteca escolar do AEB. Os alunos apurados na fase escrita leram expressivamente excertos das obras selecionadas e responderam a questões de carácter argumentativo.

A iniciativa envolveu alunos do 1.º CEB ao secundário e pretendeu promover o gosto pela leitura, assim como desenvolver competências literárias e comunicativas. O evento contou com a presença de represen-



tantes do agrupamento, do Município da Batalha, da Rede de Bibliotecas Escolares e da escritora Natércia Inácio.

Enquanto o júri deliberava, os participantes assisti-

ram ao espetáculo *Eu Livro*, apresentado por Denise Stolnik. Mais do que uma competição, o concurso foi uma celebração da leitura, do conhecimento e da expressão de ideias.

Resultados do 3.º Concurso Concelhio de Leitura

1.º CEB

1.º lugar:
Maria Inês Fialho
(4.º C, EBS Batalha)

2.º lugar:

Madalena Figueiredo
(3.º B, EBS Batalha)

3.º lugar:

Arthur Silva
(4.º ano, EB Golpilheira)

2.º CEB

1.º lugar:
João Afonso Batista
(5.º D)

2.º lugar:

Noa Ferraz (6.º C)

3.º lugar:

Francisca Chagas
(6.º C)

3.º CEB

1.º lugar:
Inês Apura (8.º C)

2.º lugar:

Diana Bagagem
(9.º B)

3.º lugar:

Anita Monteiro
(8.º A)

Ensino secundário

1.º lugar:
Martim Pinheiro
(12.º B)

2.º lugar:

Matilde Sousa
(12.º C)

3.º lugar:

Lorena Ferreira
(11.º C)

Menções honrosas

Joana Elói (5.º A), Tomás Pires (6.º F), Valentina Carreira (6.º D), Leonor Guerra (7.º A), Maria Palma (7.º A), Camila Fernandes (12.º C), Matilde Francisco (12.º C) e Serhii Opanasenko (12.º C).

O Que Ninguém te Ensinou sobre o Sono (Mas Devia)

Adormeces na 1.ª aula e os teus pais têm de te arrancar da cama? Bem-vindo ao clube do sono na adolescência!

Na puberdade, as hormonas alteram o teu sono: a melatonina, a hormona da noite, começa a ser produzida até duas horas mais tarde do que nos adultos. Por isso, sentes sono mais tarde e precisas de acordar mais tarde. Não é preguiça, é biologia. O problema é que a escola continua a começar cedo, quando o teu cérebro ainda está a dormir.

As consequências são reais: durante o sono, o corpo produz hormonas essenciais, incluindo a hormona do crescimento. Se dormires pouco, os músculos não recuperam, o stresse aumen-

ta e a acne pode agravar-se. Para quem pratica desporto, dormir menos de 8 horas aumenta o risco de lesões.

É durante a noite que o cérebro consolida as memórias e fixa aquilo que estudaste. Quando dormes pouco, a concentração, o humor, o sistema imunitário e o desempenho escolar sofrem.

Ficar acordado até tarde no telemóvel ou a jogar piora tudo. Os adolescentes são especialmente sensíveis à luz azul dos ecrãs, que atrasa a produção de melatonina. Por isso, define limites. Não deixes o teu cérebro funcionar a meio-gás.

Foi para levar esta mensagem às escolas que nasceu “o teu mal é sono vai à escola” — uma iniciativa que chegou a 10 escolas de norte a sul do país, incluindo o Agrupamento de Escolas da Batalha. Através de *posters* com mensagens sobre o sono, a ciência foi apresentada com uma linguagem próxima e reflexiva.

Fala sobre isto com colegas, pais e professores. Dormir bem não é sinal de fraqueza; é apostares em ti! Se estás sempre cansado ou tens dificuldade em adormecer, procura ajuda médica. Dormir mal não é normal.



Bruna Reis, especialista em medicina do sono | projeto “o teu mal é sono”

8–10h

horas recomendadas por noite na adolescência

~7h

média de horas de sono que os adolescentes dormem aos 13–19 anos

75%

dos adolescentes dormem menos de 8h!

Começa a apostar no teu sono, assim:



HORÁRIO FIXO

Deita-te e acorda sempre à mesma hora — mesmo ao fim de semana.



ECRÃS OFF

60 minutos antes de dormir sem telemóvel — fora do quarto é ainda melhor.



SESTA ESTRATÉGICA

20 minutos à hora de almoço podem ajudar-te a recarregar a pilha sem atrapalhar o sono da noite. Pode ser mais eficaz do que mais uma hora de estudo com o cérebro esgotado.

Matemática faz brilhar talentos e une famílias



A participação de alunos do AEB no Concurso Canguru Matemático 2026, uma das mais prestigiadas competições desta área científica, ficou marcada pelos bons resultados alcançados.

Na categoria Escolar, treze alunos conquistaram certificados de mérito, quatro deles posicionados no Top 100 nacional, merecendo realce um brilhante 10.º lu-

gar. Na categoria Benjamin, foi alcançada a honrosa 65.ª posição nacional e o 1.º CEB distinguiu-se na categoria Mini-Escolar, com classificações de destaque: 35.ª, 94.ª e 103.ª posições. Estes resultados demonstram que o gosto pela Matemática se constrói diariamente através do trabalho, da curiosidade e da persistência e que, no agrupamento, o futuro tam-

bém se constrói com números, desafios e muitas razões para sorrir.

Além desta atividade, a escola organizou os “Jogos com Raízes – Brincar em Família”. Dirigidos aos alunos dos 3.º e 4.º anos e respetivos encarregados de educação, envolveram famílias que participaram em jogos de tabuleiro, programação de robôs e jogos

tradicionais, em diferentes espaços de aprendizagem e diversão.

Segundo as professoras dinamizadoras, “numa época em que o tempo em família é cada vez mais escasso, foi gratificante ver pais e alunos de diferentes idades a interagir, brincar e partilhar experiências num ambiente de alegria e proximidade”.

Melanina é o segredo escondido na cor da pele

Já reparaste na marca que fica no teu braço quando tiras a pulseira que usas todos os dias? A pele que esteve tapada parece mais clara. E sabes porquê? Porque a pulseira protegeu essa zona do sol, fazendo com que o teu corpo produzisse menos melanina. É o mesmo que acontece quando, no verão, ficas com a marca do fato de banho! Agora, observa as pessoas à tua volta. Todas têm a mesma cor de pele? Claro que não! E sabes porquê? A resposta é simples: a cor da nossa pele depende da quanti-

dade e do tipo de melanina que cada um de nós produz.

A melanina é uma substância produzida pelas células da pele. A sua principal função é proteger-nos dos raios solares ultravioleta (UV). Sem ela, a nossa pele, o maior órgão do corpo humano, ficaria muito mais frágil.

Existem pessoas que não produzem melanina? Sim, chamam-se albinos. Estas pessoas têm a pele e o cabelo muito claros e precisam de cuidados especiais quando estão ao sol. Um deles é usar uma boa quanti-

dade de protetor solar. Os seus olhos parecem ser vermelhos, mas não é bem assim. Isso acontece porque são muito transparentes e deixam ver os vasos sanguíneos no seu interior.

Afinal, todos temos tons de pele diferentes e a cor de pele de cada um de nós pode variar conforme o tempo de exposição solar. Agora, ficamos a saber a razão deste fenómeno: a melanina é a substância invisível que desempenha um grande papel na nossa vida.

Laura Fernandes, 6.º A

Alunos do AEB na Final Nacional da STEM Racing



As equipas Apollo Racing Team e Laika Racing, do 12.º ano, deslocaram-se a Ponte de Lima, após conquistarem o apuramento na competição final regional.

A STEM Racing desafia os alunos a conceber, construir e testar um carro de Fórmula 1 em miniatura,

colocando em prática conhecimentos e competências nas áreas da Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática (STEM).

Na final nacional, a equipa Laika Racing alcançou o 10.º lugar da classificação geral e registou o quarto melhor tempo de corrida da prova, enquanto a Apollo

Racing Team terminou na 15.ª posição. Os resultados obtidos refletem o empenho, dedicação e espírito de superação demonstrados pelos alunos ao longo do projeto.

Para os participantes, esta foi uma “experiência enriquecedora”, estimulando o “trabalho em equipa, a capacidade de resolução de problemas e o contacto com desafios reais da engenharia”, contribuindo para a “consolidação de conhecimentos” e preparação do seu futuro académico e profissional.

Constança Moreira,
Filipe Cruz, Joana Sousa e
Simone Cardoso, 12.º B

“Abraçar Abril” culmina em documentário que integrará acervo nacional



Assinalando o 25 de Abril, o AEB promoveu a iniciativa “Abraçar Abril”, no âmbito do projeto de investigação histórica desenvolvido pelo Conselho Nacional de Educação (CNE) intitulado “Escolas à Descoberta de Abril - 50”. Este evento contou com a presença da coordenadora nacional do projeto, acompanhada por um membro da equipa, comunidade educativa, Conservatório de Mú-

sica e Artes do Centro, entidades municipais e comunidade local, num momento de celebração marcado pela música, dança, canto e apresentação de um documentário. A iniciativa incluiu também a representação simbólica de uma manifestação evocativa da luta pela liberdade, prestando homenagem a todos aqueles que contribuíram para a construção da democracia em Portugal.

Dando resposta ao desafio lançado pelo CNE, os alunos mergulharam na memória coletiva da Revolução dos Cravos, participando num trabalho de pesquisa aprofundado sobre o impacto deste momento histórico na região da Batalha. O processo envolveu a recolha e análise de testemunhos, de documentos e de relatos de vida, aproximando os jovens de experiências vividas na primeira pessoa. Entre os

materiais recolhidos destacam-se correspondências trocadas com ex-prespos políticos e antigos combatentes, bem como testemunhos de várias pessoas que viveram esta data marcante da história portuguesa e o período do Estado Novo. O projeto incluiu ainda a realização de tertúlias, na escola, com convidados de diferentes áreas, visitas e filmagens no Forte de Peniche, espaço de grande simbolismo na história da

repressão política em Portugal.

Todo o trabalho culminou na produção de um documentário audiovisual, que será integrado num acervo nacional, contribuindo para a preservação e divulgação da memória histórica do 25 de Abril junto das novas gerações, mantendo vivo o compromisso com os valores de liberdade e cidadania e reforçando o papel da escola enquanto espaço

de aprendizagem ativa e de ligação à comunidade. Ao promover uma educação centrada na memória, no debate, na reflexão e no desenvolvimento do espírito crítico, o AEB continua a abrir caminhos de futuro. “Foi uma noite rica em emoções e celebração dos valores de Abril, em que diferentes gerações se cruzaram para recordar e homenagear a história”, conclui Sofia Pires, aluna do 12.º B.

À descoberta de Sintra pelos caminhos queirosianos



As turmas do 11.º ano dos cursos científico-humanísticos realizaram uma visita de estudo a Sintra, vila conhecida pelo seu património histórico e beleza natural.

De manhã, assistimos à representação de uma peça de teatro baseada na obra de Eça de Queirós, “Os Maias”, que nos proporcionou um primeiro contacto com a mesma, bem como complementar o estudo desta obra tão importante da literatura portuguesa.

De tarde, explorámos alguns dos locais mais emblemáticos da vila, seguindo um roteiro queirosiano

preparado pelas professoras de Português, destacando-se a Quinta da Regaleira, o Palácio de Seteais e o centro histórico de Sintra. Ao longo do trajeto, eternizámos momentos através da captura de imagens com as nossas câmaras fotográficas.

Para adoçar ainda mais a viagem, experimentámos os doces tradicionais, como os famosos travesseiros e as queijadas, levando algumas destas delícias para casa para partilhar com a família um pouco do sabor desta visita especial.

**Clara Henriques e
Carolina Vieira, 11.º B**

Maio trouxe descobertas, tradições e convívio à Escola da Golpilheira



Maio foi um mês rico em experiências educativas na EB da Golpilheira. Os alunos deslocaram-se a Lisboa, onde assistiram à peça “Hércules”, no Teatro Politeama, e visitaram o Parque Pedagógico dos Olivais, onde exploraram diferentes espaços dedicados à educação ambiental.

No Dia da Espiga, participaram numa caminhada e celebraram a tradição de recolher es-

pigas de trigo, oliveira, videira, alecrim, malmequeres e papoilas, aprendendo o simbolismo de cada elemento do raminho: pão, paz, alegria, saúde, riqueza e vida.

O Dia da Família foi celebrado com jogos tradicionais e um almoço partilhado. Num ambiente de alegria, reforçaram-se os laços entre a escola e as famílias, cada qual dedicando o seu tempo ao crescimento e bem-estar das crianças.

Jovens atores demonstram grande talento em palco

O Grupo de Teatro Os Dramatecos, do AEB, apresentou o espetáculo teatral “Um Segredo embrulhado num Mistério dentro de um Enigma”, no Teatro Miguel Franco, em Leiria, no âmbito do 31.º Festival de Teatro Juvenil.

Escrita pelo professor Daniel Cabral e coreografada e encenada pelos professores responsáveis pelo grupo, a peça retrata a história de uma senhora de alta sociedade que vê desaparecer um objeto de grande valor e decide contratar um famoso detetive e a sua ajudante para resolver o misterioso caso. Mais do que uma simples representação teatral, esta viagem pelo mundo da matemática, da literatura e da filo-

sofia criou uma forte ligação emocional entre atores e espectadores.

Com uma vertente didática, a peça destacou-se pelo seu carácter cómico. Através de diálogos divertidos, situações caricatas, momentos de descoberta e algumas personagens excêntricas, os alunos despertaram o interesse pelo conhecimento, mostrando que aprender pode ser uma experiência cativante. As gargalhadas e os aplausos demonstraram o entusiasmo das comunidades escolar e local presentes no evento, ficando a intenção de continuar a investir na promoção da criatividade, da expressão artística e do crescimento pessoal dos jovens.

Francisca Rafael, 12.º B



Clube Europeu leva o nome do AEB até Bruxelas



O Clube Europeu venceu as Olimpíadas da União Europeia (EU) e ganhou uma viagem ao Parlamento Europeu, em Bruxelas, no ano em que Portugal celebra os 40 anos da adesão a esta comunidade. Representaram o AEB Inês Costa, Miguel Serra, Mariana Vieira, Matilde Sousa e Sérgio Opanasenko, acompanhados pelas professoras dinamizadoras do clube.

A viagem proporcionou aos alunos uma experiência única de contacto direto com as instituições europeias e com a realidade cultural da capital belga. Além de visitarem alguns dos locais mais emblemáticos da cidade e de conhecerem tradições e costumes locais, tiveram a oportunidade de entrar no coração da democracia do velho continente.

No Parlamento Europeu, foram recebidos pela eurodeputada Lúcia Pereira, que lhes explicou o funcionamento da instituição e a forma como as decisões tomadas influenciam a vida dos cidadãos euro-

peus. Acompanhados por elementos da sua equipa e pelos serviços de comunicação do Parlamento, os alunos visitaram diversos espaços, entre os quais o hemicíclio, onde decorrem as sessões plenárias, e o estúdio de televisão utilizado para a divulgação dos trabalhos parlamentares. O programa incluiu ainda visitas à Casa da História Europeia, ao Parlamento e a vários edifícios da Comissão Europeia, que permitiram aprofundar conhecimentos sobre a construção do projeto europeu, compreender melhor o papel das diferentes instituições e refletir sobre os desafios e oportunidades da UE.

Os testemunhos dos participantes revelam o impacto da experiência. Inês Costa destacou a importância de compreender melhor o papel desta união de países e de refletir sobre a “necessidade de continuar a lutar por uma Europa mais unida e diversificada”. Mariana Vieira considerou a visita

“muito enriquecedora”, enquanto Matilde Sousa sublinhou a emoção de conhecer um lugar que antes lhe parecia “imaginário e inalcançável”. Miguel Serra referiu que a viagem reforçou o seu interesse “pelas temáticas europeias e desafios atuais” e Sérgio Opanasenko valorizou a possibilidade de “observar, na prática, conteúdos abordados nas aulas de Geografia e Economia”.

Paralelamente, o clube participou no Encontro Nacional dos Clubes Europeus, apresentando o trabalho desenvolvido em torno do tema “1986–2026 – 40 anos de Portugal no espaço comum europeu. O que mudou?”, daí resultando dois *websites*, trabalhos multimédia e um canal de YouTube que documenta atividades do clube. Para Liliana Gomes, coordenadora do Clube Europeu, estas iniciativas demonstram que a escola é “um espaço privilegiado de aprendizagem, reflexão, criatividade e participação cívica” na construção do futuro.

Livro de Honra do AEB

Docentes:

Maria José Silva Ramos Lopes
(Educadora de infância)
Filomena Maria Silva Monteiro
(Educadora de infância)
Manuela Maria Garcia Afonso Pina
(3.º CEB e Secundário)

Mário Pereira da Fonseca
(3.º CEB e Secundário)

Não docentes:

Florinda da Costa Silvério
Maria dos Anjos Silva Batista

A escola não se faz apenas de lições, constrói-se com laços que unem pessoas. Àqueles que terminaram o seu percurso profissional e que fizeram do AEB um espaço de compromisso, dedicação e humanidade prestamos a nossa homenagem. Desejamos que desfrutem desta nova fase com a certeza de que aqui deixaram uma marca do seu trabalho. No Alfabeto, fica o registo do reconhecimento e da memória grata desta comunidade escolar.

Projetos artísticos criam lápis que falam, paredes que cantam e cores que contam histórias

Entre pinturas murais, obras de arte e mensagens de paz, os alunos do AEB mostram que a arte é uma linguagem capaz de transformar espaços, aproximar pessoas e inspirar mudanças.

“Vamos dar cor à escola” foi o mote que deu nova vida ao polivalente do 2.º CEB. Integrado no projeto “Música no AEB”, um mural concebido pelos alu-

nos de Artes Visuais do 11.º ano transformou as paredes daquele espaço numa verdadeira “melodia visual”, como refere a coordenadora escolar do Plano Nacional das Artes, Patrícia Vala. Com talento, dedicação e criatividade, os jovens artistas deram forma a uma obra que celebra a identidade cultural da escola.

A criatividade também invadiu o Projeto Artes, que

levou cerca de meia centena de alunos do 2.º CEB a experimentar cores e técnicas para contarem histórias únicas.

Lançado no âmbito da disciplina de História e da Rede de Escolas Associadas UNESCO do AEB, o desafio “A Paz no teu lápis” foi agarrado por centenas de alunos que, através da arte, expressaram valores humanos em traços de esperança.



EUSOU PRO

agbatalha.pt

- > COMÉRCIO
- > DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE
- > INFORMÁTICA DE GESTÃO
- > COMUNICAÇÃO, MARKETING, RELAÇÕES PÚBLICAS E PUBLICIDADE
- > SISTEMAS DE COMPUTAÇÃO E REDES

CTE INFORMÁTICA
ENSINO PROFISSIONAL

INSCRIÇÕES ABERTAS
eusoopro.pt

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BATALHA

A casa dos seus sonhos tem o nosso crédito.

CA Soluções de Crédito Habitação

CRÉDITO HABITAÇÃO

ESCOLHA ACERTADA

Publicado em 06.2019
deco-proteste.pt/anos

Licença n.º BV/201906EA.0068

“ESCOLHA ACERTADA”
DECO PROTESTE
Este selo é da exclusiva responsabilidade da entidade que o atribuiu.

Faça a escolha mais acertada de Crédito Habitação e surpreenda-se com as condições que temos para si.

CA
Crédito Agrícola

creditoagricola.pt • 808 20 60 60