



UM NOVO OLHAR, COM NOVOS MEMBROS

2LER

20LER

Jornal Escolar da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe
Centro de Ensino da Língua Portuguesa – CELP



Direção

Manuela Costeira

(Diretora)

Carlos Gomes, Pedro Lorena

(Adjuntos da Direção)

<http://escolaportuguesa.com>

/ +239 999 58 19

direcao@escolaportuguesas-tp.com

(Contactos)

Capa e contracapa

Carla Barreto

(Composição e fotografia,
Guernica, 1937, Pablo Picasso)

Tiragem

Ano IX / 20.ª Edição

(n.º 1/ 2025-2026)

100 Exemplares

(trimestral

setembro-dezembro 2025)

Formato online em <http://escolaportuguesa.com>

Informações, sugestões, esclarecimentos e envio de textos para publicação

clubecomunicacao@escolaportuguesastp.com

Coordenação 20LER

Ileser Silva

Fotografia

Departamento de
comunicação

Fotografias obtidas em

Pexels (pexels.com)

(& restantes autores dos
textos com imagens anexas
por si sugeridas)

Revisão

Ileser Silva, Judite Oliveira,

Sara Lucas e Vitor Correia

Equipa de Redação

Bruno Pinheiro;

Eliany Fernandes;

Emily Ceita;

Hanna Ogbuji;

Loyde Barreto;

Marlene Mata;

Naomi Quaresma;

Riana Sousa;

Yasmin Teixeira.

Design Editorial

Carla Barreto

**Escola Portuguesa de São
Tomé e Príncipe**

Centro de Ensino e da

Língua Portuguesa – CELP

Campo de Milho – C.P. n.º 636

– São Tomé

Editorial



É com enorme entusiasmo que dou as boas-vindas a toda a comunidade educativa nesta primeira edição do nosso jornal escolar 20Ler, referente ao presente ano letivo. Este jornal é mais do que uma publicação; é um espaço de reflexão, criatividade e comunicação que espelha a vitalidade da nossa escola.

Continuamos empenhados na nossa nobre função de promover e difundir a língua e a cultura portuguesas em São Tomé e Príncipe. A escola é um espaço de aprendizagem, mas também de partilha cultural, potenciada pelas nossas inúmeras parcerias e pelos projetos que abraçamos. Este jornal reflete todas as atividades em que a escola se envolve e que são tão importantes para o desenvolvimento dos jovens e para a sua formação pessoal.

Que este jornal 20Ler seja o porta-voz das nossas conquistas, dos nossos projetos e da nossa identidade enquanto “escola pública portuguesa no estrangeiro”

Bom ano 2026 e boas leituras!

Manuela Costeira,
A diretora

NOTA REDATORIAL

2oLER: um novo olhar, com novos membros

É com grande entusiasmo que apresentamos a 20.ª edição do Jornal 20LER do presente ano letivo 2025/2026. Este jornal escolar surge como um espaço de expressão, de partilha e reflexão, dando voz aos alunos e à comunidade educativa, promovendo a leitura, a escrita e o pensamento crítico.

A redação do Jornal Escolar 20LER resulta da articulação entre a Equipa de Comunicação, coordenada pela Professora Maria João Esteves, o Site da Escola, coordenado pelos Professores Mafalda Sousa e Hélio Alves, o Jornal Escolar, coordenado pela Professora Ileser Silva, e a Direção da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe.

Partindo do princípio de que um jornal escolar deve ser feito, antes de mais, pelos alunos e para os alunos, foi criada uma redação composta por elementos de diferentes anos de escolaridade. O 20LER pretende divulgar atividades, projetos e acontecimentos que marcam a vida da nossa escola, valorizando o trabalho desenvolvido nas salas de aula, nos clubes e

nas diferentes áreas do saber. Mais do que informar, procuramos captar o quotidiano escolar, e dar voz às vivências, observações, opiniões e percepções dos alunos, construídas a partir de um olhar cada vez mais atento e crítico. É desse olhar que nascem as narrativas do nosso jornal.

Nesta primeira edição, reunimos artigos, notícias, reportagens, opiniões e produções artísticas que refletem o empenho, o talento e a diversidade da nossa comunidade escolar. Cada contributo resulta do trabalho colaborativo entre alunos e professores, reforçando a escola como um espaço de aprendizagem, diálogo e cidadania.

Esperamos poder contar, ao longo do ano letivo, com uma adesão crescente dos alunos, de modo a fazer chegar o 20LER a cada vez mais leitores. Da nossa parte, poderão sempre contar com compromisso, trabalho e seriedade, valores que consideramos fundamentais em qualquer prática jornalística.

A redação do 20LER reúne-se às quintas-feiras, às 14:30 na sala 10, para analisar as propostas que recebe dos vários alunos e preparar conteúdos variados – artigos, notícias, reportagens, bandas desenhadas, poemas, entre outras novidades que irão ser reveladas ao longo do ano letivo.

Se tens curiosidade em conhecer o quotidiano de um jornal escolar, junta-te a nós e participa!

*Ileser Silva,
coordenação 2oLER*

NOTÍCIAS



Dia Mundial da Alimentação

A escola celebra o Dia da Alimentação com criatividade e cor

No passado dia 16 de outubro, a nossa escola assinalou o Dia Mundial da Alimentação com um conjunto de atividades dedicadas à promoção de hábitos de vida saudáveis.

Este trabalho tem vindo a ser dinamizado ao longo dos anos, envolvendo toda a comunidade educativa na reflexão sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Este ano, os alunos foram desafiados a pôr a criatividade em ação, produzindo frutos e legumes com diversos materiais, reciclados ou não, dando assim uma nova vida a objetos do quotidiano.

Para a elaboração destes trabalhos, contamos com a preciosa ajuda da comunidade educativa, que colaborou ativamente na recolha de materiais e no apoio à concretização das ideias dos alunos.

O resultado dos produtos expostos refletiu o empenho de todos: alguns foram produzidos com a ajuda dos Encarregados de Educação, enquanto outros ganharam forma na sala de aula, em momentos de grande entusiasmo e partilha.

O conjunto deu origem a uma exposição colorida e inspiradora, que destacou os chamados “5 superpoderes dos frutos e legumes”, representados pelas suas cores mágicas:



Verde, símbolo da energia e da vitalidade; Amarelo, associado à boa disposição e à imunidade; Laranja, que promove a proteção do organismo; Vermelho, ligado à força e ao coração; Roxo, cor da longevidade e da memória.



Para além desta iniciativa, em várias salas foram preparadas saladas de frutas, noutras elaboraram-se espetadas de frutas, e em algumas os alunos degustaram a sua fruta preferida, num verdadeiro momento de partilha, sabor e aprendizagem sobre a importância de uma alimentação equilibrada.

A atividade contou com grande entusiasmo por parte dos alunos, que demonstraram não só a sua imaginação, mas também uma consciência ambiental e alimentar cada vez mais apurada. Mais do que uma exposição, esta iniciativa pretendeu reforçar a importância de escolhas

saudáveis e sensibilizar para o impacto positivo que a alimentação equilibrada tem no bem-estar físico e mental.

Departamento do 1º Ciclo



Um gesto solidário ao serviço da comunidade

Comunidade Educativa celebra o Dia Mundial da Alimentação com gesto de solidariedade

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, celebrado na semana de 13 a 17 de outubro, a Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe promoveu uma campanha

solidária de recolha de bens alimentares não perecíveis, envolvendo ativamente toda a comunidade educativa: alunos, famílias, docentes e assistentes, numa iniciativa

marcada pelo espírito de partilha e solidariedade.



Os bens recolhidos foram doados e entregues em simultâneo, na própria escola, a duas instituições

O Lar Dona Simôa Godinho recebeu os donativos através da sua Diretora, Elsa Viana, e a Igreja da Sé/Nossa Senhora da Graça recebeu-os no âmbito da campanha do Dia Internacional do Idoso, realizada durante o mês de outubro e destinada a apoiar o "Prato Quente da Quinta de Santo António", sendo representada pelo Padre Vicente Coelho.

A ação evidenciou o forte espírito de responsabilidade social e empatia da comunidade educativa, valorizando o papel da Escola na formação de cidadãos conscientes, solidários e atentos às necessidades da sociedade em que vivem.

É com gestos como este que se constrói, dia após dia, uma cultura de partilha e cidadania ativa.

*Sandra Ferreira,
Departamento de Expressões*



Dia Mundial da Poupança

No poupar é que está ganho

No dia 31 de outubro foi comemorado o Dia Mundial da Poupança, este dia foi originalmente criado no Congresso Internacional da Economia de 1974, realizado em Milão, Itália. A criação desta data tem como principal intuito a consciencialização sobre a poupança e como a adoção de hábitos financeiros saudáveis podem garantir estabilidade financeira a longo prazo.

A poupança resulta de uma parte do nosso rendimento, pois uma outra parte dela é dedicada ao consumo, resultando na seguinte equação $R = C + P$, onde: o R é o rendimento, o C o consumo e P a poupança.

A arte de poupar vai além da intensidade com que se poupa

Pois, no final, a constância com que o ato é realizado prevalecerá. O ato de poupar é como o crescimento de uma planta, que regada regularmente, um dia trará frutos. Consequentemente, ao longo do processo poderão ocorrer imprevistos ou até esquecimentos. Por isso, devemos acolher o ato de regar (poupar) como um estilo de vida.

A efeméride ainda incentiva a uma educação financeira na infância para ensinar as crianças

a compreender o valor do dinheiro e desenvolverem escolhas mais conscientes, pois uma das causas que impede os adultos de começarem a poupar é a necessidade de consumir para além do necessário, o que dificulta o hábito de poupar, ainda mais com a facilidade com que estamos expostos a anúncios.

*Emily Ceita n. 30/09/2009 e
Neyma D'alva n. 25/12/2009*



A importância da poupança

A poupança como ferramenta de segurança e tranquilidade

A nossa vida com o passar do tempo é muito imprevisível



Essa imprevisibilidade pode ocorrer a qualquer momento, num ano, num mês, numa semana, ou até mesmo, de um dia para o outro. É importante prevenirmo-nos e garantir que, se algo não planeado acontecer, conseguimos ultrapassá-lo sem grandes dificuldades.

Em termos económicos, o mundo está a ficar cada vez mais caro. Torna-se, a cada dia, mais difícil adquirir bens e serviços apenas com o que auferimos no final do mês.

Não nos podemos esquecer, também, da idade da reforma, onde o rendimento é ainda mais reduzido e muitas vezes insuficiente para cobrir as necessidades. A isto somam-se

possíveis contratempos, como um investimento mal-sucedido, a falência de uma empresa, a perda de emprego ou o acumular de dívidas. Para prevenirmo-nos destes incidentes, é necessário poupar. Reservar quantidades monetárias é sempre bom para situações de emergência.

Se algo negativo acontecer, caso tenhamos um reserva financeira, conseguimos resolver a situação com mais tranquilidade e menos preocupação. Poupar não significa apenas guardar dinheiro,

mas também saber gerir o que temos e fazer escolhas conscientes no presente, a pensar no futuro. É um gesto de responsabilidade e de sabedoria que garante estabilidade e segurança nos momentos mais incertos da vida.

Luana Pinto
n. 24/03/2009

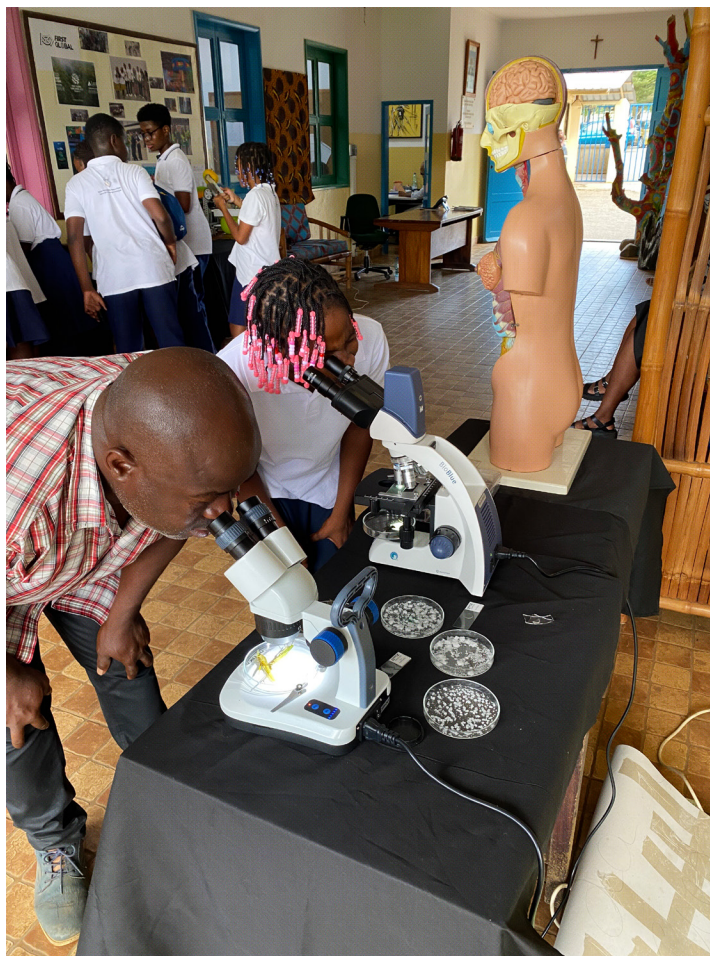


Dia Mundial da Cultura Científica

Escola celebra Dia da Cultura Científica com dois dias de atividades

Nos dias 24 e 25 de novembro, a Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe viveu dois dias de grande entusiasmo com a celebração do Dia da Cultura Científica, um evento que reforçou o compromisso da escola com a promoção do conhecimento científico de forma acessível, dinâmica e interativa. A iniciativa envolveu toda a comunidade escolar num ambiente marcado pela descoberta, experimentação e criatividade.

O hall da escola transformou-se num verdadeiro laboratório experimental com a atividade “Ciência Divertida”, onde várias bancadas temáticas ofereceram aos alunos experiências



práticas e motivadoras: Na Física, construção de circuitos elétricos simples, ilusão ótica e demonstração de hologramas, permitindo a exploração de conceitos de eletricidade e luz de forma visual e entusiasmante. Na Química, análise do pH e experiências sobre tensão superficial, equilíbrio e outras experiências do dia a dia, promovendo a reflexão sobre situações do

quotidiano através da ciência. Nas Ciências Naturais, observação ao microscópio e atividades relacionadas com o corpo humano, despertando a curiosidade dos alunos sobre o funcionamento dos seres vivos.

Concurso “Constrói o Sistema Planetário”

A ciência e a criatividade estiveram em destaque no concurso “Constrói o Sistema Solar”, no qual os alunos do 7.º ano foram convidados a expressar o seu fascínio pelo Universo através da construção de maquetes dos sistemas planetários, aliando rigor científico e expressão artística.

A iniciativa reforçou a importância da ciência no contexto escolar, promovendo o interesse dos alunos pelo conhecimento e pela inovação.

*Margarida Carvalho,
Departamento de Matemática
e Ciências Experimentais*

Seminário sobre Economia Circular

Notícia sobre a palestra “Economia Circular”



No passado dia 9 de outubro, os alunos do 11.º ano do Curso de Ciências e Tecnologias (CSE) participaram num seminário especial sobre a importância da economia circular, com uma participação conjunta dos alunos do 10.º ano. A iniciativa partiu de uma ideia do Professor Paulo Tomásio, que convidou o especialista em Economia Circular, o Professor Drº Vasco Cruz, para realizar esta sessão.

O objetivo do seminário foi mostrar aos jovens como a economia circular transforma resíduos industriais em novos produtos ou fontes de energia,

promovendo a sustentabilidade ambiental e económica. Um exemplo prático apresentado foi o aproveitamento da casca do cacau para produção de chá ou adubo, dois subprodutos rentáveis e sustentáveis.

Os alunos do 11.º ano mostraram grande interesse, participando ativamente e propondo a realização de um novo debate para os próximos meses. Os alunos do 10.º ano tiveram alguma dificuldade em acompanhar por questões técnicas e de espaço, situação que deverá ser corrigida na próxima sessão, prevista para janeiro ou fevereiro de 2026, com adaptações para cada nível de ensino.

O seminário foi um sucesso, reforçando a consciência sobre a necessidade de práticas industriais sustentáveis e o reaproveitamento de resíduos. A escola pretende continuar a promover estas iniciativas, como forma de abrir os horizontes dos alunos

Coletivo de alunos do 10.º CSE



Seminário sobre Economia Circular — relato de participantes

O olhar de alunas sobre o seminário

No dia 8 de Outubro, realizou-se o Seminário de Economia Circular, orientado pelo Professor Doutor Vasco da Cruz, docente da Universidade de Évora, e dirigido às turmas do 10.º e 11.º anos do Curso de Ciências Socioeconómicas da Escola Portuguesa de São Tomé.

O evento decorreu no auditório da instituição e, apesar de ter sido organizado de forma um tanto repentina, destacou-se pela notável participação e envolvimento dos alunos do 11.º ano. A adesão menos expressiva dos alunos do 10.º ano poderá ter resultado da falta de preparação prévia e da disposição dos lugares no auditório, fatores que podem ter influenciado a dinâmica do grupo. Ainda assim, o seminário revelou-se uma oportunidade valiosa de aprendizagem, proporcionando uma visão aprofundada sobre os princípios e a importância da economia circular.

O Professor Doutor Vasco da Cruz abordou o tema com clareza e rigor científico, recorrendo a apresentações em slides, formato já familiar aos alunos, o que facilitou a compreensão e a captação de atenção por parte da audiência.



O tema central da palestra incidiu sobre a componente residual da economia circular,

Destacou-se a crescente necessidade de adotar práticas sustentáveis que garantam a preservação dos recursos naturais para as gerações futuras. Foram explorados diversos conceitos fundamentais, nomeadamente a sustentabilidade, que assenta em três pilares essenciais: ambiental, social e económico.

É neste contexto que a economia circular se insere, propondo um modelo económico

baseado na reutilização, reaproveitamento e transformação de excedentes (produtos a mais resultantes da produção) em novos produtos, evitando, assim, o esgotamento dos recursos naturais. Durante a exposição, foi enfatizado que, no processo produtivo, a matéria-prima transforma-se em produto final, gerando resíduos que muitas vezes são indevidamente descartados.

Contudo, estes resíduos podem ser reutilizados e convertidos em subprodutos, o que promove a eficiência produtiva. O conceito de simbiose industrial também foi apresentado, destacando-se como uma prática em que os resíduos de uma empresa podem servir de matéria-prima para outra ou até para aquela mesma empresa, conferindo-lhes um novo valor económico e reduzindo o desperdício. Desta forma, podemos concluir que a economia circular tem sido eficiente em diversos termos económicos, uma vez que permite produzir mais a um custo inferior, dado que se reduz o investimento na extração de matérias-primas e se aproveitam resíduos provenientes de outras produções.

O Professor Doutor Vasco da Cruz destacou ainda formas práticas de aplicar a economia circular, entre as quais:

- Otimizar os fluxos de bens;
- Aumentar a eficiência do uso de recursos;
- Maximizar o aproveitamento de recursos;
- Minimizar a produção de resíduos;
- Maximizar o valor económico dos produtos e serviços;
- Preservar o capital natural;
- Reduzir os os riscos negativos.

Estas práticas promovem a competitividade e aumentam o valor das empresas. E o que possibilitam?

- Novos modelos de negócios;
- Eco-concepção e Eco-design;
- Eco-eficiência;
- Extensão dos ciclos de vida;
- Simbioses industriais;
- Valorização de subprodutos e resíduos.

Foi bastante interessante, uma oportunidade incrível para a obtenção de mais conhecimento sobre a economia circular. Especialmente porque vivemos num país onde a economia circular pode apresentar um grande potencial económico. Embora existam pessoas que a pratiquem, não têm de facto o conhecimento necessário para desenvolvê-la, pois



não é retratada pelas autoridades locais como uma atividade da população de São Tomé. Se levarmos a cabo esta prática, poderá vir a ser, um dia, implementada com maior significado no nosso país. Acreditamos que, com mais seminários como este, teremos uma população com um conhecimento mais enriquecido e com estratégias mais sustentáveis num futuro próximo.

Este seminário serviu também de alerta para as necessidades do planeta e para a mudança de mentalidade, pois nós jovens aprendemos hoje para sermos o futuro de amanhã.

*Luana Pinto n. 24/03/2009 e
Patrícia Silva n. 07/02/2009*



CRIAÇÃO



O que é mais benéfico? A lealdade ou a denúncia?

Artigo de aluna

Muito se tem discutido acerca da lealdade de algumas pessoas. Hoje em dia, o número de denúncias às empresas tem vindo a aumentar. Concorro que denunciar injustiças ou abusos sofridos é extremamente importante.

Em muitos casos, as pessoas são contratadas para um fim, mas acabam por desempenhar funções adicionais ou contrárias às suas. Além disso, elas recebem valores inferiores aos que merecem. No ano passado, uma influenciadora brasileira denunciou uma injustiça ocorrida no seu trabalho. Ela afirmou que a empresa a obrigou a ensinar tudo o que sabia sobre marketing. No entanto, a influenciadora recusou, uma vez que fora contratada para outro fim.

Por conta disso, ela foi demitida. Após a denúncia, a empresa sofreu inúmeras críticas nas redes sociais.

Noutros casos, as vítimas preferem manter lealdade à instituição, não por acreditarem que os abusos sofridos são corretos, mas por não existirem outras formas de resolver a situação.

Recentemente, inúmeras marcas famosas, como Nike e Chanel, foram expostas por empresas chinesas

As empresas chinesas assinaram acordos em que fabricariam os produtos das marcas e vendê-los-iam a baixo preço. Após a sua compra, as marcas de grande nome revenderiam os produtos a preços exorbitantes, mentindo sobre a origem dos mesmos.

Concluindo, acredito que é muito importante deixar a lealdade de lado e denunciar os problemas. Caso as empresas chinesas ou a influenciadora brasileira não tivessem denunciado as irregularidades descritas, muitas pessoas continuariam a ser enganadas pelas marcas famosas e pessoas em situações parecidas

com a da influenciadora sofreriam injustiças em silêncio.

Leticia Sousa
n. 06/09/2011



Clube de Escrita Criativa

O Clube de Escrita Criativa, também conhecido como Clube de Histórias e Palavras



Sobre o clube

Tem como principal objetivo promover e valorizar o uso correto da língua portuguesa na sua norma padrão.

O clube visa inspirar, desenvolver e partilhar competências de escrita, estimulando a imaginação e a expressão literária dos participantes, sempre em português de Portugal.

As sessões realizam-se às terças-feiras, das 13h45 às

14h25, proporcionando um espaço dedicado à criatividade e aprimoramento da escrita, num ambiente descontraído e bem disposto.

Clube de Escrita Criativa

A História de um Jardim de Flores – Parte 1

Flores organizadas uniformemente por cor, espécie e tamanho. Um relvado verde e aparado e pequenas árvores de fruto, são os elementos que nos vêm à mente quando pensamos na definição de um jardim. No entanto, um jardim é muito mais que isso.

Quando pensamos naquilo que o mundo é, temos o costume de pensar primeiro na parte negativa. A injustiça social, a inflação e a corrupção, são fatores que influenciam diretamente o nosso quotidiano. Por mais que a amizade e o amor existam, a nossa mente está programada para reclamar.

Um jardim já não. Apenas existe com a função de embelezar o ambiente. Uma casa, com aspecto minimalista ganha, quase de imediato, um ar mais aconchegante e colorido quando existe um jardim no quintal.

Quem dera aos seres humanos que a vida fosse como um jardim. Bela e livre de guerras, racismo ou discriminação social. No entanto, uma flor que mora todos os dias no Jardim sabe que é, de longe, um mar de rosas. Pegando já nesta flor, pode-se dizer que ela prova que parecer não significa ser. Aos olhos do Homem, a Rosa representa

um símbolo de amor. Mas atrevo-me a dizer que a Rosa não possui nada de romântico.

A Rosa é uma flor muito linda e perfumada. Protege essa beleza através dos imensos espinhos pontiagudos, distribuídos ao longo do seu caule. Na verdade, ela é muito mais masculina do que aparenta ser. A Rosa é chamativa e atraente por causa das suas pétalas delicadas de cores vibrantes, mas analisando o seu aspecto geral, percebemos muitas dores, medos e inseguranças.

O preconceito de que a Rosa é uma flor que transmite delicadeza e feminilidade é de conhecimento geral há décadas. Porém, esta belíssima espécie carrega um enorme peso sobre as suas raízes. O seu aspecto chamativo atrai muita energia positiva, mas infelizmente, pelo Jardim ser o que é, atrai também muita da negativa. Uma única Rosa, é capaz de atrair cinco abelhas, duas borboletas, dez parasitas, duas crianças e um adulto perdidamente apaixonado.

A Abelha é crucial para o desenvolvimento da Rosa e, a mesma, é muito importante para o inseto. Já um adulto apaixonado, é capaz de a cortar, dura e friamente, pelo caule, sem pensar duas vezes.

Deste ponto de vista, o magnetismo é algo perigoso e que nos pode levar a desencadear o medo de confiar nos outros. No caso da Rosa, os seus espinhos são a sua capa da invisibilidade que a protegem das ameaças e dos predadores.

A grande desvantagem do comportamento natural da Rosa, de proteger a sua beleza, começa quando os espinhos magoam as pessoas que se importam com ela. Porque o medo faz isso. Ilude-nos e faz com que as nossas pétalas se fechem ao mundo, sobretudo para os problemas e obstáculos da nossa vida.

Todos os habitantes do Jardim, desde os seres microscópicos aos mais robustos, admiram a Rosa pela sua beleza inestimável. Mas a Rosa acaba por afastá-los, por medo de não saber em quem confiar ou no que esperar do outro. Ela acha que assim está segura, mas não consegue admitir que, muitas vezes, precisa de ajuda para se proteger. A Rosa sente que ninguém é



confiável. Coloca-se na posição do predador, escondendo as suas lágrimas, e magoa até aqueles que a amam de verdade.

Um dia, a Rosa cansa-se. O seu solo tem de estar sempre húmido para que as suas pétalas estejam vibrantes. Mas sem querer ninguém por perto, a terra escura clareia. E o que era lama, vira pó. As pétalas escurecem, mesmo

sendo regadas pelas lágrimas da Rosa. No final de contas, a sua aparência, bela e ameaçadora, cobiçada por muitos daqueles que não a possuem, esconde esse terrível segredo.

Outra flor muito invejada no Jardim é a Tulipa. Todos conhecem alguém no trabalho, na escola ou nas redes sociais, que aparenta ter a vida perfeita. A Tulipa é linda, delicada, tem um formato perfeito, sedoso, e transmite frescura e limpeza.

Ao contrário da Rosa, a Tulipa não tem medo de partilhar a sua vida vegetal com o Jardim. Ela tem consciência de que existem pessoas boas e más e que a sua saúde e tempo de vida são incertos. Mas nem por isso, essa flor deixa de demonstrar quem ela é.

Muitos olham para a Tulipa e acham que tudo na vida é automaticamente mais fácil para ela, pelo facto de ser perfeita. Ela é bonita, amável, sociável... O que lhe falta? Paz, por exemplo. Não é nada fácil lidar com as expectativas depositadas em nós, mesmo quando temos imensas qualidades a nosso favor.

Nas noites mais nebulosas e frias, chora intensamente, a Tulipa. «Não tenho amigos verdadeiros», «detesto que se aproximem apenas por interesse», «como vou lidar, sozinha, com todos esses parasitas e predadores?» são os pensamentos que mais a atormentam.

Muitos pensam que as pessoas que possuem imensas qualidades não precisam de ajuda. Que elas não precisam se esforçar todos os dias para lidar com os problemas. Os piores são aqueles que dizem ser os amigos mais confiáveis. Estes, nos momentos de aperto, arranjam desculpas e desaparecem. «Eu também tenho os meus problemas. Se eu não puder ajudar, a Tulipa não se vai importar. Sei que ela consegue. Ela sempre conseguiu», pensam eles. E são nesses momentos que a Tulipa se ajoelha e chama pelo Jardineiro, o único ser, capaz de a confortar e cuidar.

O Jardineiro é aquele que cuida de todos os seres vivos do Jardim, sem exceção. Das árvores, Ele apara. Das flores, Ele rega. Dos parasitas, Ele castiga-os e expulsa-os do terreno. Enquanto que, as flores apenas querem saber dos seus botões, as abelhas do pólen, as joaninhas dos pulgões e os ácaros das plantas.

Também nos falta isso nas nossas vidas. No final do dia, ninguém se importa connosco, verdadeiramente. Por isso, é muito importante procurarmos conselhos e amparo ao Jardineiro, o Criador e o Salvador do Jardim.

Infelizmente, muitos ignoram a necessidade de pedir ajuda e de agradecer ao Jardineiro. Uma flor qualquer do Jardim é regada todos os dias. E nem se dá conta disso, até chegar o dia

em que ela não seja regada. A presença de atributos essenciais para o nosso bem-estar é negligenciada e passa despercebida. Mas quando estamos sujeitos às consequências da sua falta, torna-se o nosso principal pensamento.

Nunca nenhuma Flor parou para pensar que alguém tem o cuidado de aplicar inseticidas no seu caule e nas suas folhas. Se não houvesse alguém que as regasse um pouco todos os dias, elas teriam de depender unicamente das chuvas e dos lençóis de água subterrâneos. Muitas plantas têm vidas miseráveis devido à falta de um Jardineiro que cuide delas.

Está nas nossas pétalas a decisão de agradecer e de louvar o Jardineiro. Por mais que Ele cuide do Jardim, de bom grado, um dia Ele fará falta e quando o chamarmos, poderá ser tarde demais.

A Rosa e a Tulipa podem ser flores totalmente diferentes, mas ambas buscam uma felicidade que aparenta ser inalcançável. A Rosa aspira a um amigo confiável, que não a magoe. E a pobre Tulipa deseja que os seres do Jardim não a vejam como uma flor de plástico. Uma olha para a outra, diariamente, sem imaginar os problemas que surgem nas suas raízes.

O Jardim sempre foi assim, e é provável que sempre o seja. Seres egoístas e obcecados com a sua vida terrena, hábitos, esses, que levam a questionar o sentido da vida. Nós nascemos, crescemos e morremos. Vale a pena importar-mo-nos com a opinião alheia? Vale a pena buscar sonhos impossíveis e sofrer por não conseguir alcançá-los?

Tão breves são as vidas das flores. Tão simples é a sua rotina. Mas não importa o nível de simplicidade, a vida consegue sempre ser penosa para qualquer ser vivo. Cabe a cada um de nós lidar com as adversidades, de maneira a glorificar a dádiva que é o nascer. E assim, viver o que chamam de "plenitude".

Denise Trindade
n. 20/10/2008



Danço Congo

Património cultural

O Danço Congo, ou Dança do Capitão, é uma das tradições culturais mais marcantes de São Tomé e Príncipe. Chegou à ilha vindo do Congo durante o período colonial e ganhou força em Mutamba, na zona de Neves, especialmente entre a comunidade Angolar.

A lenda conta que três pescadores ouviram sons estranhos durante a noite e viram figuras misteriosas como o feiticeiro, o capitão e os bobos a dançar e a tocar até ao amanhecer.

Esse episódio teria dado origem ao Danço Congo. Com o tempo, a dança passou a representar uma história sobre o capitão, os seus ajudantes, os bobos e um feiticeiro que tenta tomar o controlo da fazenda e acaba por causar a morte do filho do capitão.

A apresentação envolve várias personagens, cada uma com um papel próprio, e utiliza instrumentos como os tambores Maria, Jaqueta e Tabaque, chocalhos, ferro e apitos. As roupas também têm significado: o feiticeiro e o seu ajudante usam vermelho, o capitão veste cores vivas e os bobos usam roupas rasgadas.



Um dos grupos mais conhecidos é o Danço Congo Mini-Carrossel de Almeirim, fundado em 1973.

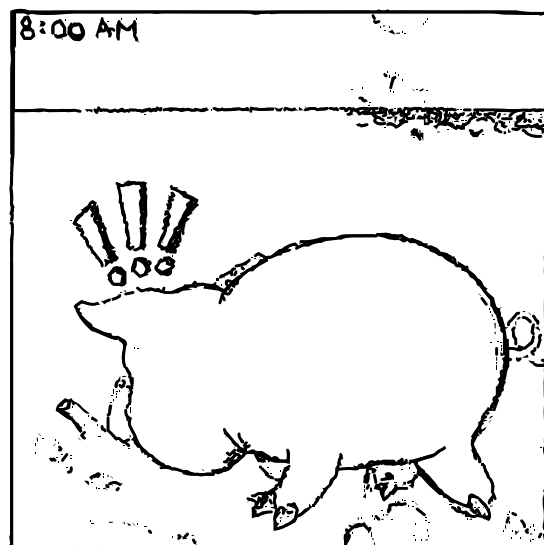
O grupo começou como uma simples brincadeira de crianças, que utilizavam instrumentos improvisados



Com o tempo ganhou reconhecimento e chegou mesmo a representar São Tomé e Príncipe no estrangeiro. Atualmente, no entanto, enfrenta várias dificuldades, como a falta de instrumentos, de apoios financeiros e o desinteresse das gerações mais jovens.

Manter o Danço Congo vivo é fundamental para preservar esta importante expressão cultural são-tomense. Sem apoio, divulgação e envolvimento da comunidade, existe o risco real de esta tradição desaparecer, levando consigo uma parte significativa da história e da cultura do país.

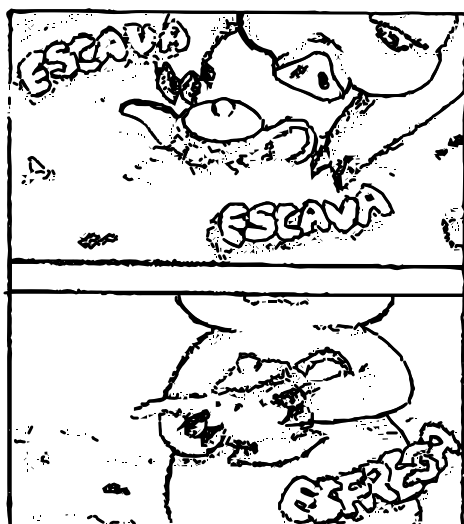
Banda Desenhada



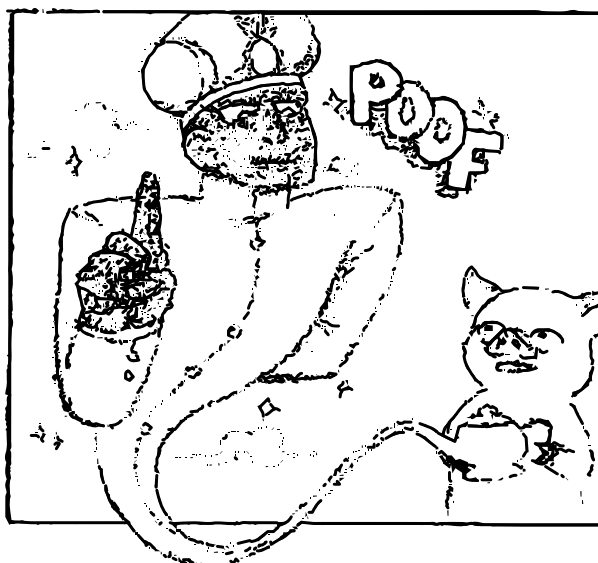
Um porquinho, como de costume, foi passear cedo pela praia



Fareja comida enterrada na areia até que algo brilhante lhe chama a atenção



Uma lâmpada mágica!

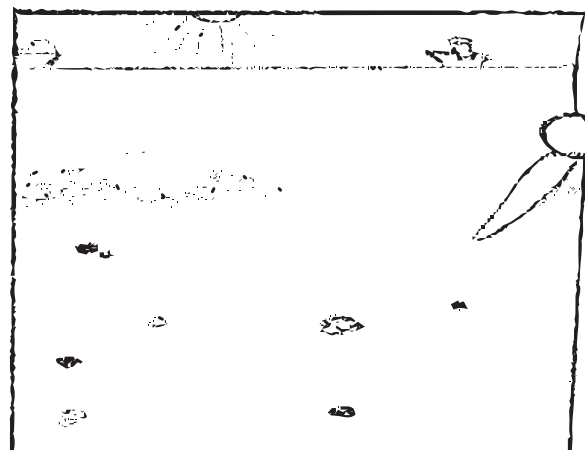


Sai de lá um génio São-tomense que lhe concede um desejo

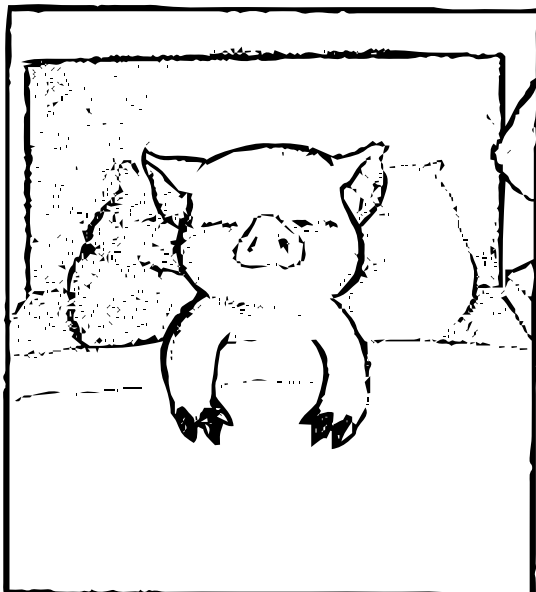
ENERGIA LIMPA
E ACESSÍVEL



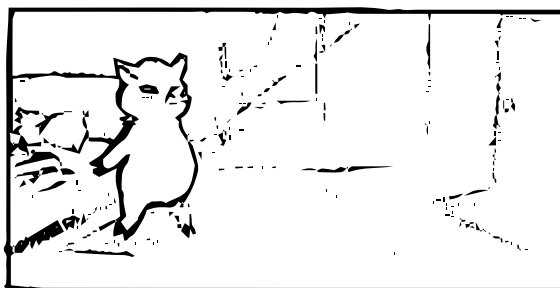
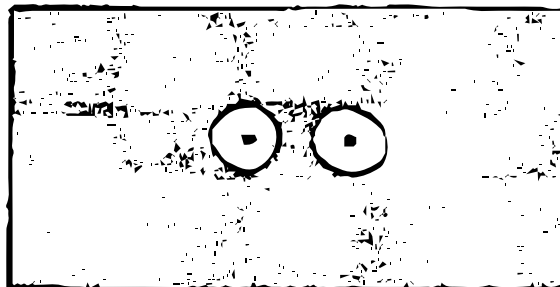
ÁGUA POTÁVEL
E SANEAMENTO



O porquinho desejou que a sua ilha tivesse energia renovável



Mas tudo não passa de um sono!



De volta à realidade: tudo escuro!



Pega numa lanterna para ir ligar
o gerador



Mas não se esquece do seu sonho!

Bruno Pinheiro
n. 20/10/2008

INDEPENDÊNCIA POR CONQUISTAR!

Nas sombras da história,
Onde a dor se oculta,
Ecoam gritos silenciados,
Onde a liberdade foi
conquistada,
E as lágrimas de nossos antepassados derramadas.

A cada passo, um sacrifício.
A cada grito, um silêncio.
A luta por independência
Trouxe lágrimas de dor e
opressão.
Hoje, essa nação encontrou
libertação.

Mas o caminho é um rio
revolto,
Sem margens definidas,
Correndo sem destino,
Sonhando com um mar
Onde possa repousar,
Sem medo de se diluir,
E a sua dor extinguir.

Essa luta não findou em 1975.
Essa luta é diária.
Essa luta é nossa.
As promessas são sombras,
As esperanças, fantasmas.

A liberdade desvanece,
Se em vão for lembrada.
A independência pesa
E a liberdade envergonha-se.

Será que somos livres?
Ou apenas fingimos ponto
Onde a vírgula ainda
persiste?
Basta olhar para trás!
Será que há mudanças?

Onde a liberdade se ergue
A luta prossegue.
A justiça é semente,
A igualdade um murmúrio.

Somos filhos de uma terra
Que ainda não nos pertence.
Somos filhos dessa terra,
Terra que chora
Porque a liberdade...
É um sonho adiado.

Loyde Barreto
n. 26/04/2010





ILHAS DO OBÔ

São Tomé e Príncipe, nossa ilha
De hoje e de sempre
De sempre para sempre
A nossa preciosa trilha.

Terra bela, formosa, charmosa
Dentes caem e voltam como novos
Terra bela, livre com tantos povos
Ainda pouco famosa, ilha curiosa.

Azul, azul são as suas lagoas
Rios, mares e diferentes lugares
Visita, vê tantos e diferentes olhares
Corações que remam juntos na
mesma canoa.

Leve leve como o vento
Nosso lema, nosso presente
Nossa postura sempre contente
O nosso São Tomé lento.

Lauria Soares Costa
n. 24/02/2011

Aprender através da arte

Alunos do 5.º ano exploram técnicas, criatividade e consciência ambiental nas artes

Os alunos do 5.º ano têm vindo a desenvolver um percurso artístico marcado pela experimentação, pela descoberta e pela construção de competências técnicas fundamentais no âmbito de Educação Visual, Educação Tecnológica e Ateliê de Artes.

Seguiu-se o estudo da letra através do método da quadrícula, no qual cada aluno representou o seu primeiro e último nome, recriando-o com cor e textura. O trabalho culminou na composição final em formato A4, onde aplicaram uma esquadria de

aprendizagens sobre medição, estrutura e utilização responsável dos materiais riscadores, produziram e coloriram duas folhas que serviram de base à construção de uma caixa de pasteleiro, criada para recolher aparas de lápis durante as aulas – um

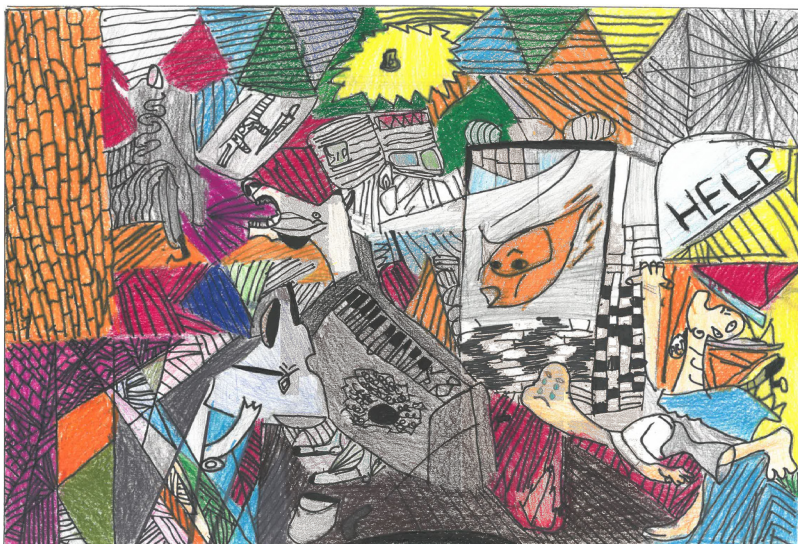


No domínio da Educação Visual, o primeiro período letivo iniciou-se com a exploração dos materiais riscadores – canetas de feltro, lápis de cor e lápis de cera – e das técnicas de aplicação específicas de cada um deles. A partir deste primeiro contacto, as crianças aprofundaram noções de medição rigorosa, utilizando a régua para construir quadrículas de 2x2 e 3x3, que depois coloriram de forma livre e expressiva.

2 cm que serviu de moldura à quadrícula e ao nome, dando forma à unidade “Identificação da capa da disciplina”, numa fusão de precisão técnica e expressão pessoal.

Em Educação Tecnológica, as crianças aprofundaram o método de resolução de problemas, compreendendo o papel da técnica, da tecnologia e do objeto técnico no quotidiano. Com base nas





pequeno objeto técnico que alia funcionalidade e consciência ambiental.

No Ateliê de Artes, o convite foi à imaginação plena. Num primeiro desafio, cada aluno criou uma composição visual sobre o tema “Natureza”, explorando formas, texturas e atmosferas. Posteriormente,

tiveram contacto com a emblemática obra Guernica, de Pablo Picasso, compreendendo o seu contexto histórico e expressivo. A partir de excertos da obra, reinterpretaram fragmentos, recriando novas composições onde a criatividade e o pensamento simbólico ganharam espaço.

O trimestre encerrou com o envolvimento no projeto “Água há só uma”, promovido pela Hidroval em parceria com o programa Escola Azul e o Pavilhão da Água. Motivados pelo tema, alguns alunos desenvolveram trabalhos em casa, com a colaboração das famílias, reforçando a consciência ambiental e o papel da arte na comunicação de causas coletivas.

O conjunto destes trabalhos revela um percurso rico, onde a técnica se cruza com a sensibilidade artística e onde cada aluno se afirma como criador, investigador e construtor do seu próprio olhar sobre o mundo.

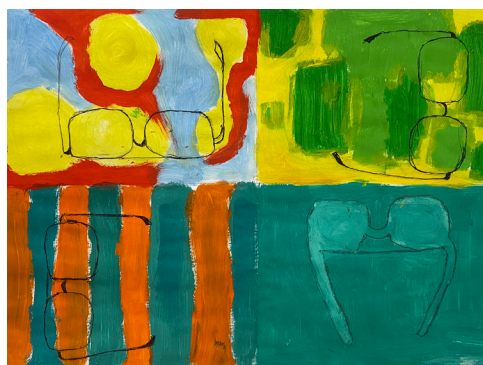


Ilustrações do coletivo dos alunos do 5º ano

*Sandra Ferreira,
Departamento de Expressões*

Afinal, o que é a arte?

Reflexão sobre a arte e a identidade nos trabalhos de Educação Visual do 8.º ano

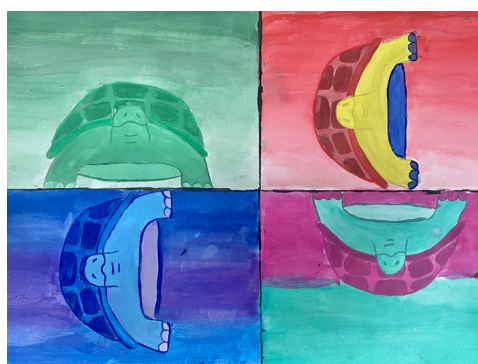


Esta é, talvez, uma das questões mais estruturantes, bem como fraturantes, da história da arte. Ao longo do tempo, e sobretudo nos últimos dois séculos, vários teóricos têm refletido sobre a sua função na sociedade, os seus limites e sobre o que pode, ou não, ser considerado arte. As respostas são múltiplas embora, por vezes, pouco concretas. Não obstante, dessa diversidade emerge uma característica essencial da própria arte: a subjetividade. A sua interpretação e análise, bem como as conclusões que daí nascem, estarão sempre orientadas em função do remetente e do destinatário. Do artista e do expectador.

Neste seguimento, deparemos-nos, pertinentemente, com outra questão: onde termina a obra e começa o artista?

Em boa verdade, não termina e não começa. No final do séc. XIX, com a chegada do modernismo, observamos um processo de emancipação da obra de arte e, consequentemente, do artista. Por este motivo, a obra tem início na esfera metafísica, que é a mente do artista, nasce

a extensão do “eu” profundo do artista, assim como a extensão do “eu” profundo de quem a interpreta. Levando a que, também o artista, seja ele uma interpretação transmutável e subjetiva segundo a interpretação do outro. Ele é a obra, a sua ideia, a sua intenção, mas também a sua interpretação.



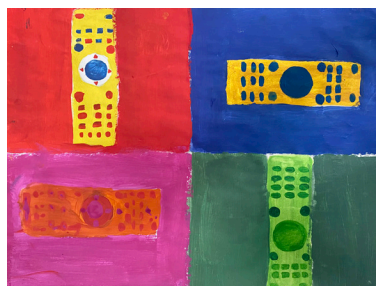
através da ideia, prolonga-se e transforma-se na interpretação do observador, tornando a obra um espaço de encontro entre diferentes subjetividades. Paradoxalmente, a obra e o artista são conduzidos para uma relação simbiótica, tornando a obra de arte indissociável de quem a cria. A obra é

A arte é, assim, simultaneamente expressão pessoal e diálogo aberto.





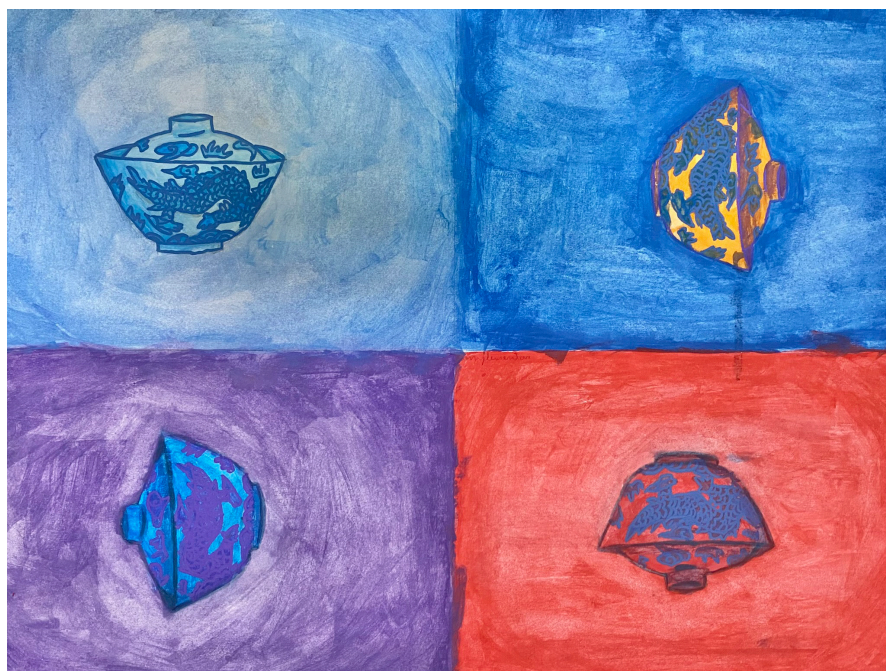
Mas para que serve, afinal, a arte? Podemos ou não viver sem ela? De forma sintética, a arte é, essencialmente, uma ferramenta de comunicação. Através de símbolos, formas, cores e signos. Permite expressar as emoções, as ideias e as vivências que nem sempre encontram lugar nas palavras.



expressão e comunicação que se inserem os trabalhos realizados pelos alunos do 8.º ano ao longo do 1.º período.

Através desta proposta, os alunos foram conduzidos a refletir sobre questões basilares do desenvolvimento como: “quem sou eu?”, “com é que eu me vejo?” e “o que é que me define?”. Adquirindo novos conhecimentos sobre ferramentas expressivas e identitárias como a cor e a forma, permitindo traduzir visualmente emoções, gostos e intenções. Neste sentido, os trabalhos apresentados refletem, assim, não apenas a aprendizagem de conteúdos técnicos, mas, concomitantemente, um processo de autoconhecimento fundamental, reforçando o papel da Educação Visual como espaço de expressão consciente, criativa e pessoal.

*Carolina Rocha,
Departamento de Expressões*



É uma via de acesso à intimidade do indivíduo, ao seu “eu” mais profundo, revelando a sua forma única de ver e sentir o mundo. Em suma, a arte caracteriza-se como um espaço privilegiado de construção e afirmação da identidade.

É precisamente neste cruzamento entre identidade,

Numa fase de desenvolvimento marcada pela autodescoberta, a construção da identidade e pelo desenvolvimento da autopercepção através da relação com os pares, os alunos foram convidados a selecionar um objeto que os identificasse, trabalhando-o em torno dos pressupostos contemplados na teoria da cor.



*Ilustrações do coletivo dos
alunos do 8º ano*

Um Natal Criativo

Clube de Artes e alunos do 11.º ano transformam a escola com decoração feita à mão



Neste Natal, a nossa comunidade escolar voltou a dar provas do seu talento e criatividade. O Clube de Artes e a turma do 11.º ano de Artes Visuais uniram esforços para transformar os espaços da escola num ambiente mais acolhedor, festivo e repleto de espírito natalício.

Ao longo das últimas semanas, os alunos do Clube de Artes dedicaram-se à criação de diversas decorações natalícias feitas à mão.



Recorreu-se a materiais reciclados, técnicas mistas e muita imaginação

A partir disso deu-se origem a enfeites originais que embelezaram corredores, salas e espaços comuns da escola, promovendo também uma mensagem de sustentabilidade. A turma do 11.º ano de Artes Visuais teve igualmente um papel de destaque, ficando responsável pela construção da Árvore de Natal e das velas decorativas, realizadas em placa rígida de poliestireno (isopor). A estrutura da árvore foi pensada com cuidado estético, criatividade e sentido artístico, tornando-se um dos principais elementos decorativos da entrada da escola e um verdadeiro

símbolo do trabalho colaborativo desenvolvido.

O resultado final é um espaço escolar mais alegre e inspirador, onde alunos, professores e funcionários podem sentir e partilhar o verdadeiro espírito do Natal. Este projeto conjunto demonstra que o trabalho em equipa, aliado à criatividade e ao empenho, permite criar algo especial, celebrando não só esta época festiva, mas também o talento, a dedicação e a identidade artística dos nossos estudantes.

Conceição Casaca, Departamento de expressões

Biryani: um sabor de casa

Mémoria Gastronómica

Por serem de origem muçulmana e paquistanesa, as irmãs Rabia, Fariha e Sabaha Ansar, não celebram o Natal. No entanto, em datas especiais, como o Ano Novo, há sempre um prato que marca esses momentos: o Biryani, um arroz aromático e rico em especiarias e sabores. Segundo a Sabaha, este prato, preparado com molho, carne e acompanhamentos típicos, faz parte das tradições familiares. Sempre que o volta a saborear, sente uma profunda saudade da sua casa e da sua família, pois o Biryani representa não só uma tradição, mas também memórias e afetos.



Como fazer Biryani?

Ingredientes:

500 g de arroz basmati;
1 kg de peito de frango em cubos grandes;
2 cebolas grandes cortadas bem fino;
4 pauzinhos de canela;
3 cardamomos;
6 cravos-da-índia;
2 folhas de louro;

1 colher de chá de pimenta-do-reino em grão;
1 colher de chá de cominho
2 colheres de sopa de pimenta calabresa moída;
1 colher de chá de curcuma;
1 colher de chá de gengibre;
1 colher de chá de alho amassado;
1 ½ xícara de iogurte;

Para a montagem:

2 pitadas de açafrão diluído em água morna;
5 colheres de sopa de manteiga.

Para o arroz:

20 Folhas de hortelã picadas;
1 cardamomo;
2 pauzinhos de canela;
3 Cravos-da-índia;
Sal.

Modo de preparação

Misture todos os ingredientes num recipiente com tampa. Deixe marinar por no mínimo 12 horas. Lave o arroz e coloque de molho em água por 1/2 hora. Ferva 5 litros de água, adicione os ingredientes para o arroz e então o arroz, que será cozido por apenas 5 minutos e escorrido (como se fosse massa). Reserve.

Numa panela, coloque o frango marinado justamente com os temperos. Coloque o arroz pré-cozido por cima. Em seguida adicione as 5 colheres de manteiga (apenas coloque

por cima) e despeje o açafrão diluído em água lentamente, atingindo vários pontos do arroz. Tampe. Cozinhe em fogo alto por 3 minutos. Coloque o fogo no mínimo e deixe cozinhar por mais 25 minutos. Desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos.

Como acompanhamento serve-se cebolas fritas e raita (iogurte desnatado batido com uma pitada de açúcar, sal e pimenta-do-reino a gosto, pepino e cenoura em cubos bem pequenos).



Naomi Quaresma
n. 14/08/2009

CINEMA



CINANIMA vai às Escolas

CINANIMA vai às Escolas 2025

De 7 a 16 de novembro de 2025, as salas de aula das turmas do 8.º ano transformaram-se em pequenas salas de cinema.

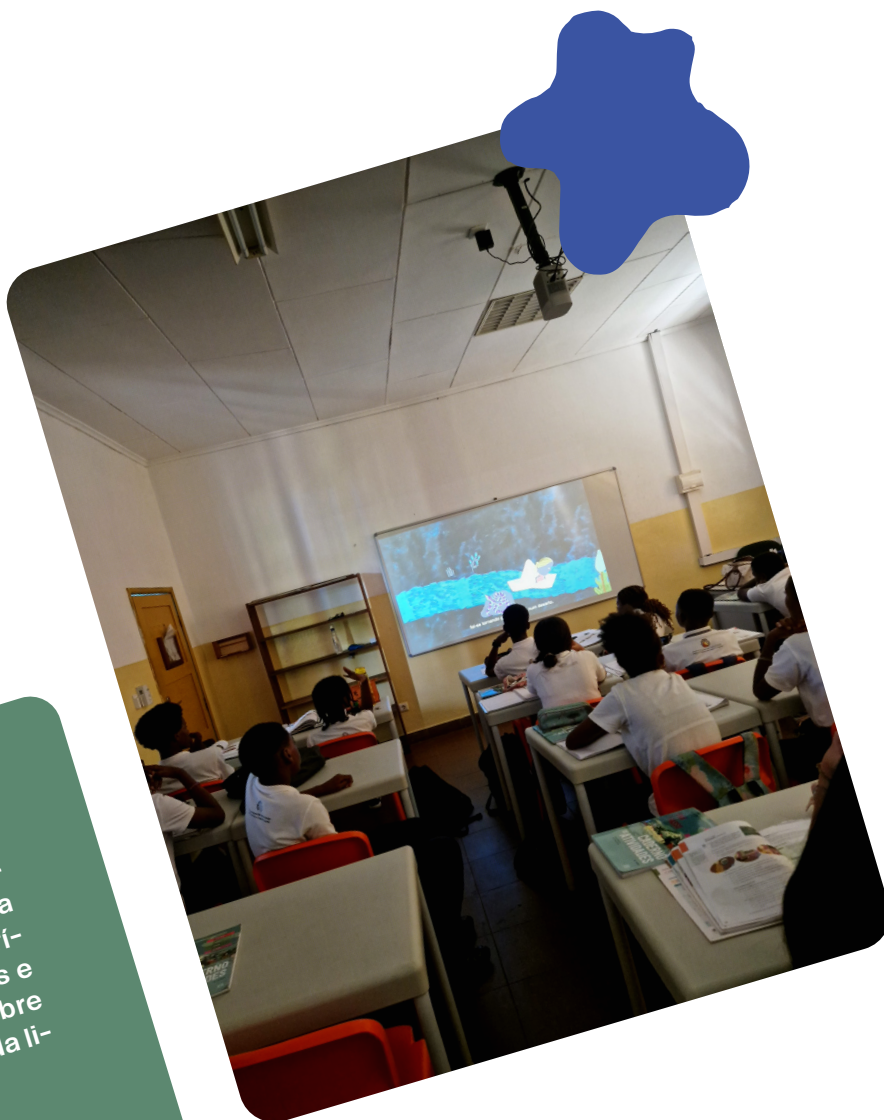
No âmbito da iniciativa "CINANIMA vai às Escolas", os alunos mergulharam no universo da animação através de uma seleção de curtas-metragens do 49.º Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho (Programa A e B).

Sobre a atividade

A atividade teve como objetivo aproximá-los da sétima arte, fomentar a análise crítica de narrativas visuais e promover a reflexão sobre diferentes linguagens, da literatura à audiovisual.

Organizada em duas sessões de 45 minutos, a experiência revelou-se um sucesso, despertando nos estudantes o interesse por novas iniciativas do género.

*Coletivo de alunos
do 8ºano*



Clube Europeu

Clube Europeu, da CPLP e de Cinema da EPSTP assinala o Dia dos Direitos Humanos com a Projeção do Filme “Adú”

Nota de imprensa

Os Clubes Europeu, da CPLP e de Cinema, tiveram a honra de anunciar a realização de uma iniciativa especial para comemorar o Dia dos Direitos Humanos, celebrado anualmente a 10 de dezembro.

A atividade, que visou sensibilizar a comunidade escolar para a importância da defesa dos Direitos Fundamentais, teve lugar no passado dia 11 de dezembro, durante a manhã, no Auditório da Escola.

Esta iniciativa surgiu da coordenação com os PAFC dos 7.º e 10.º anos, cujos alunos elegeram o tema dos Direitos Humanos como central para o seu desenvolvimento curricular no presente ano letivo.

Esta atividade reafirma o compromisso da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe com a formação cívica e humanista dos seus alunos, promovendo a reflexão crítica sobre temas de relevância global.

*Ernesto Morgado e Ruben Gomes,
Departamento de Ciências Sociais
e Humanas*



Sinopse

Em Adú, numa cidade autónoma de Melilla, no norte da África pertencente à Espanha, um Guarda Civil chamado Mateo tem a tarefa de proteger o arame farpado que divide a cidade do resto da África, evitando a entrada de imigrantes. Coincidentemente, numa reserva de Mbouma, no Senegal, um consultor externo chamado Gonzalo deve impedir a matança de elefantes por

caçadores ilegais, mas falha ao tentar salvar o mais importante da reserva. Com isso, o jovem Alike e o seu irmão mais novo Adu são forçados a fugir de sua pequena cidade em Mbouma e precisam lidar com a perseguição por testemunharem acidentalmente o assassinato.

Sociedade



Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Uma iniciativa artística da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe para promover a inclusão e celebrar a diversidade

Numa data que nos convida a refletir sobre a importância da Inclusão, do Respeito e da Valorização da Diferença, para assinalar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, a Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe, dinamizou mais um ano, a atividade denominada “Caminhar pela Diferença...”

Na disciplina de Educação Artística (Artes Visuais do 1.º

recurso a várias técnicas no âmbito dos objetivos destas disciplinas. Na AEC “Atelier das Artes”, foram ilustradas as letras que embelezaram o cartaz da Exposição. O Átrio da Escola Sede, encheu-se de cor com a Exposição dos trabalhos dos alunos do 1.º Ciclo e, no dia



Ciclo), os alunos desenvolveram trabalhos de excelência com a finalidade de sensibilizar para a diferença.

Foram ilustrados, decorados e construídos pares de sapatos, de vários tamanhos e com

3 dezembro, de forma animada, todos os alunos, funcionários e restante comunidade escolar, foram convidados a vir para a escola com um sapato diferente em cada pé. Um gesto divertido e cheio de grande significado porque afinal,



SER DIFERENTE É NORMAL!

Grupo de Educação Especial, Departamento de Expressões

Visita de estudo na Clínica Saúde e Paz

Alunos do 12.º CT visitaram a Clínica Saúde e Paz para aprofundar estudo sobre a fertilidade



“Gostei muito da visita. Consegui aprender coisas novas na teoria e observar, na prática, como funciona a área da saúde reprodutiva”, afirmou uma aluna da turma.

Sem dúvida, esta visita constituiu uma experiência enriquecedora para os alunos, que são o futuro do país

Na passada quarta-feira, dia 3 de dezembro, a turma do 12.º CT realizou uma visita de estudo à Associação Santomense de Promoção Familiar, na Clínica Saúde e Paz, no âmbito do aprofundamento dos conhecimentos da disciplina de Biologia, especificamente da unidade atualmente em estudo, “Reprodução e manipulação da fertilidade”.

Os alunos foram acolhidos pelos funcionários da instituição e tiveram a oportunidade de conhecer as instalações da clínica, compreender o seu funcionamento e informar-se sobre alguns dos casos

médicos mais comuns em São Tomé e Príncipe. Em primeiro lugar, os alunos foram conduzidos ao consultório, onde aprenderam sobre o processo de análise de um paciente e sobre os instrumentos utilizados para medir os sinais vitais. De seguida, visitaram áreas mais especializadas, como ginecologia, urologia e a pediatria.

Na farmácia, puderam aprofundar os seus conhecimentos sobre os métodos contraceptivos disponibilizados pela clínica, e compreender a sua importância na regulação da fertilidade e na prevenção de ISTs.

Não se tratou apenas de uma preparação para os testes, mas também de uma preparação para a vida. Como gesto final, os estudantes receberam ainda um pequeno presente da parte da clínica, que certamente os acompanhará nas futuras aulas de Biologia.

*Ana Obiang,
n. 15/02/2008*

First Global Challenge

Educação, tecnologia e sustentabilidade. Alunos da Escola Portuguesa no palco da robótica mundial



Em outubro de 2025, a FIRST Global realizou mais uma edição do seu desafio internacional de robótica, reunindo estudantes de mais de 190 países na Cidade do Panamá.

O tema “Eco Equilibrium” destacou a importância de proteger a biodiversidade e os ecossistemas do planeta, desafiando os robots a restaurar habitats e a manter o equilíbrio ambiental, enquanto as equipas desenvolviam também soluções tecnológicas ligadas à sustentabilidade.

A Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe voltou a representar com orgulho São Tomé e Príncipe neste evento global, através de uma equipa constituída por 5 jovens determinados e talentosos.



A equipa conquistou o 52º lugar, reforçando competências em STEM, trabalho em equipa e cooperação com estudantes de todo o mundo

Contribui-se assim para a construção de um futuro mais sustentável. Esta experiência demonstra o compromisso da escola com a formação de cidadãos criativos, conscientes e preparados para enfrentar os desafios do nosso planeta.

Carlos Oliveira
n. 03/09/2009



Trick or Treat na escola

Alunos do 4.º ano celebram a data com desfile, canções e muita criatividade

Para assinalar a festividade de Halloween no dia 31 de outubro, entre as 10h30 e as 11h, com os alunos do 4º ano, realizou-se um pequeno desfile. Os alunos saíram das salas de aula até ao claustro, onde entoaram uma pequena canção alusiva ao tema.

De seguida, visitaram algumas salas, “ameaçando” com



“Trick or treat”, recebendo depois uma pequena surpresa.

A decoração do espaço da escola contou com a preciosa colaboração do Clube das Artes, que incluiu casas assombradas, múmias, bruxas e morcegos, entre outros elementos alusivos à festividade,

e pelos alunos do 4º ano, com a criação de balões fantasma, balões zombi, balões abóbora e balões bruxa.

*Coletivo de alunos
do 4ºano*



Festa de Natal na EPSTP

Festa de Natal, um mosaico de talentos

A Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe celebrou no dia 12 de dezembro a sua tradicional Festa de Natal, transformando a manhã num desfile contínuo de talentos, criatividade e energia. Desde o 1.º ao 12.º ano, as atuações surgiram de forma intercalada, criando um espetáculo dinâmico e surpreendente para uma plateia composta por Encarregados de Educação e variadas entidades.

O evento iniciou-se logo às 08h30, com a receção organizada pela sempre dinâmica Associação de Estudantes. Seguiu-se a abertura solene, conduzida pela audição dos hinos nacionais de Portugal e de São Tomé e Príncipe, interpretados ao trompete pelo professor Cosme Mota,

momento que antecedeu as palavras de boas-vindas da Diretora da EPSTP, a professora Manuela Costeira, e dos adjuntos, os professores Pedro Lorena e Carlos Gomes. A partir daí, o palco pertenceu aos alunos, num desfile contínuo de criatividade que reflete a diversidade artística da escola. Entre coreografias, danças e trabalhos musicais desenvolvidos em grupo, cada turma encontrou o seu espaço para partilhar o espírito natalício, sempre sob a orientação cuidada dos professores responsáveis.

À medida que a manhã avançava, as atuações sucederam-se com fluidez, cruzando idades, estilos e linguagens artísticas



Os mais novos trouxeram a espontaneidade que lhes é própria; os anos intermédios imprimiram dinamismo; e os alunos mais velhos acrescentaram maturidade e brio, encerrando a festa com a solenidade descontraída que traduz o espírito desta época.



A Festa de Natal da EPSTP terminou por volta das 11h00, afirmando-se, mais uma vez, como um espaço de encontro entre gerações e culturas, celebrando a criatividade, a partilha e o sentido de comunidade.

A Equipa da Comunicação

Parlamento dos Jovens – 3º Ciclo

Jovens a refletir e a participar ativamente

A edição do Parlamento dos Jovens do ano letivo de 2025/2026 subordina-se ao tema “Literacia Financeira – OS JOVENS CONTAM”. Esta é uma iniciativa da Assembleia da República dirigida às escolas, tendo por objetivo primordial educar para a cidadania e estimular o gosto pela participação cívica e política.

Os professores que dinamizam o Parlamento dos Jovens na escola, foram às salas de aula desafiar os alunos a refletirem sobre o assunto, convidando-os a participar em duas sessões exploratórias do tema, nas tardes de 6 e 13 de novembro.

As sessões visavam preparar os alunos para o início da primeira fase desta competição. Cada sessão iniciou-se com um brainstorming, lançando-se reptos aos alunos, nomeadamente “Como podem os adolescentes poupar?” e “De que forma a escola pode estimular os jovens a tornarem-se financeiramente mais autónomos?”. Os alunos refletiram individualmente, apresentaram as suas conclusões, gerando-se um debate.

Na segunda sessão (13 de novembro), os alunos exploraram diversos recursos didáticos (pequenos vídeos, gráficos e caricaturas) sobre os hábitos de consumo, sobre a poupança e sobre o risco de endividamento. Os alunos trabalharam em pares e apresentaram as suas conclusões ao grupo.

No dia 21 de novembro, o 3.º Ciclo apresentou quatro listas de dez deputados cada, com três propostas para melhorar a literacia financeira nos jovens. A campanha eleitoral decorreu durante os dias 2 e 3 de dezembro e foi muito disputada com cartazes apelativos espalhados por vários locais estratégicos da escola e com os alunos das várias listas a dirigirem-se às salas de aula para apelar ao voto.

Claro que numa campanha eleitoral tem de haver regras de respeito mútuo entre as listas concorrentes e, quando essas regras não são cumpridas, há consequências. Por isso, foram afastadas duas listas por diferentes motivos: uma boicotou os cartazes dos adversários, rasgando-os; outra lista afixou cartazes

fora do tempo. O ato eleitoral decorreu com toda a normalidade durante os intervalos da manhã de 5 de dezembro. Por mais um ano letivo

Afluíram às urnas um total de 118 alunos do 3.º Ciclo e, por isso, a abstenção foi reduzida



consecutivo, promoveu-se junto dos alunos da EPSTP os valores da democracia, o sentido crítico e a participação dos alunos.

*A Equipa do
Parlamento Jovem*

Prémios em destaque

Reconhecimento do trabalho e da inovação da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe



Concurso Nacional de Jornais

É com orgulho que comunicamos que a Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe ganhou o prémio de incentivo do Jornal Público graças ao trabalho de todos e, em especial, da Equipa do Jornal 20Ler.

Este é um impacto positivo, pois estes prémios reforçam o nosso compromisso com a qualidade e a inovação que é apanágio desta Escola.

A Equipa do jornal



Aluna da EPSTP representa a escola nas Olimpíadas de Matemática da CPLP

A aluna do 12.º ano de escolaridade, Izzye Ten Jua participou na XIII edição das Olimpíadas de Matemática da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (OMCPLP), que decorreu em outubro de 2025, em Fortaleza, Brasil, tendo contribuído com o seu talento para que São Tomé e Príncipe se destacasse no panorama educacional da lusofonia ao conquistar uma medalha de prata e duas de bronze, garantindo assim o 3.º lugar geral na competição.

As OMCPLP são uma competição anual dirigida a alunos não universitários oriundos dos países membros da CPLP, organizadas pela primeira vez em 2011, em Coimbra, Portugal, e envolve jovens estudantes dos oito países de expressão portuguesa: Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste. Esta competição tem como objetivos:

- A melhoria da qualidade do ensino e a descoberta de talentos em Matemática, fundamental para o desenvolvimento científico e tecnológico;

- A promoção do estudo da Matemática nos países lusófonos;

- A criação de uma oportunidade para a troca de experiências educacionais nacionais;

- A união e a cooperação entre os países lusófonos para a criação de instrumentos que permitam a competição de alunos numa olimpíada internacional para os países de língua portuguesa.

Adálio Almeida, Departamento de Matemática e Ciências Experimentais

2LER 



**Escola Portuguesa
de São Tomé e Príncipe**
Centro de Ensino e da Língua Portuguesa - CELP