



# A FOLHA

**ESCOLA PROFISSIONAL DE DESENVOLVIMENTO RURAL DE ABRANTES**

Herdade da Murteira 2200 - 681 Mouriscas; TELEFONE: 241 870 020/021; FAX : 241 870 028; E-MAIL: geral@epdra.pt; PÁGINA NA INTERNET EM: www.epdra.pt  
 Coordenação Maria da Luz; Tratamento gráfico: Paulo Vicente - Ilustração: Paulo Vicente; Fotografia: Simão Pita; Paulo Vicente;  
 Jornalistas: Maria da Luz; Fernanda Loureiro; Nuno Barreira; Anabela Silva; Ana Pereira; Paulo Marques; Rui Barros

## Editorial

E assim se inicia mais um ano lectivo. Alguns alunos já regressaram ao seio das suas famílias e aos seu países de origem, outros, porém, frequentam, pela primeira vez, a nossa escola. São muitas as expectativas e os sonhos de país, professores, alunos e funcionários...

Existe sempre um misto de curiosidade e de ansiedade no primeiro contacto com os novos alunos, mas é preciso manter a serenidade e promover a harmonia, afinal temos um ano inteiro para nos conhecermos, para nos darmos a conhecer e para ultrapassarmos quaisquer diferenças que possam surgir, ao longo de mais uma caminhada do ensino/aprendizagem. Contudo, um período lectivo termina muito rapidamente e num ápice já estamos na época natalícia. Por falar em época natalícia e embora o Natal possa ser sempre que o Homem quer, não devemos esquecer que esta é a festa da família onde o mais importante deve ser o amor, a harmonia, a cumplicidade, o respeito e não o consumismo. Convém também salientar a importância da solidariedade para com os mais necessitados e aqueles que se encontram longe das suas famílias e dos seus países, como é o caso de alguns dos nossos alunos.

Por fim, gostaria de deixar aqui, em nome de toda a equipa do jornal, votos de um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de boas surpresas.

Maria da Luz Alves



**2 RECEÇÃO AOS ALUNOS**  
**DIA DO DIPLOMA**

**3 CONCURSO DE ÁRVORES DE NATAL**  
**JANTAR DE NATAL**  
**FESTEJOS DA ÉPOCA NATALÍCIA**

**4 VISITA DO BISPO**  
**ENCONTRO EP AGRÍCOLAS**

**5 CLUBE DA CIÊNCIA**  
**PROJECTO COMENIUS**  
**DADORES DE SANGUE**

[www.epdra.pt](http://www.epdra.pt)

**6 À LUZ DAS ESTRELAS**  
**ACTIVIDADES DA**  
**BIBLIOTECA**

**7 TOP LEITOR**  
**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**  
**APLICA OS CONHECIMENTOS**

**8 PASSATEMPOS**



“Ser poeta é ser mais alto...”

## A Uma Rapariga A Nice

Abre os olhos e encara a vida!  
A sina tem que cumprir-se!  
Alarga os horizontes!  
Por sobre os lamaçais alteia pontes  
Com tuas mãos preciosas de menina.

Nessa estrada da vida que fascina  
Caminha sempre em frente, além dos montes!  
Morde os frutos a rir! Bebe nas fontes!  
Beija aqueles que a sorte te destina!



Trata por tu a mais longínqua estrela,  
Escava com as mãos a própria cova  
E depois, a sorrir, deita-te nela!

Que as mãos da terra façam, com amor,  
Da graça do teu corpo, esguia e nova,  
Surgir à luz a haste de uma flor!...

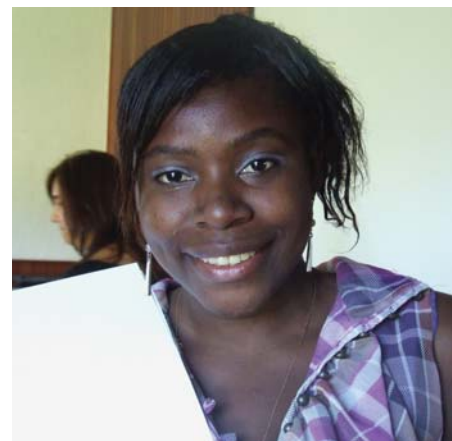
*Florbela Espanca*

# RECEPÇÃO AOS ALÚNOS

No dia dez de Setembro realizou-se, no anfiteatro da EPDRA, pelas dez horas e trinta minutos, a cerimónia de recepção aos alunos do primeiro ano pelo Director da escola, Engenheiro João Quinas, e que contou também com a presença do Senhor Coronel Almeida e Sousa. Seguidamente, alunos e Encarregados de Educação foram convidados a participar num pequeno beberete.



# DIA DO DIPLOMA A premiada



**Aketeza Beatriz Queiroz Viana**  
Técnico de Turismo Ambiental e Rural  
TurmaT4 – Média de 16 valores

## SOBRE A AKETEZA

Educada, empenhada, aplicada, participativa, simpática. Saiu do seu país natal com objectivos bem definidos, aproveitando o tempo que esteve longe da sua família para se dedicar de corpo e alma aos seus estudos.

## PELO SONHO É QUE VAMOS

Pelo sonho é que vamos,  
comovidos e mudos.

Chegamos? Não chegamos?  
Haja ou não haja frutos,  
pelo sonho é que vamos.  
Basta a fé no que temos,  
basta a esperança naquilo  
que talvez não teremos.  
Basta que a alma demos,  
com a mesma alegria  
ao que desconhecemos  
e ao que é do dia-a-dia.  
Chegamos? Não chegamos?  
□ Partimos. Vamos. Somos.

**Sebastião da Gama**

# CONCURSO DE ÁRVORES DE NATAL EPDRA



A turma U4, na tentativa de brindar a escola com o espírito natalício, dinamizou durante o mês de Dezembro um concurso de árvores de Natal, tendo como principais destinatários os alunos da EPDRA. Este concurso teve como objectivo a criatividade e o desenvolvimento de um espírito empreendedor e dinamizador por parte dos alunos. Procurou igualmente estreitar os laços de amizade entre vários elementos da comunidade escolar.

O Concurso de Árvores De Natal da EPDRA decorreu entre os dias 30 de Novembro e 13 de Dezembro. Neste período as turmas da escola tiveram a possibilidade de criar as suas árvores de Natal, recorrendo à utilização de materiais diversos e imaginativos, as quais foram sendo expostas no Pavilhão Agro-alimentar. Após este período, um júri constituído pelos alunos da turma U4 avaliou,

deliberou e decidiu que, das árvores expostas, a vencedora seria a árvore da Turma V2, por melhor se enquadrar no espírito da época.

A turma U4 agradece, deste modo, a participação de todos aqueles que estiveram envolvidos na dinamização deste concurso e espera que iniciativas como estas se venham a tornar uma realidade cada vez mais frequente no seio da comunidade escolar, a fim de estreitar as relações de cooperação, partilha e amizade entre os seus elementos.

Votos de um excelente 2011! Saudações turísticas!

**Turma U4**

## FESTEJOS DA ÉPOCA NATALÍCIA

À semelhança dos anos lectivos anteriores, realizou-se mais uma vez a Missa de Natal na EPDRA, no dia dezasseis de Dezembro, na Herdade da murteira, tendo sido presidida pelo Sr. Padre Francisco..., mas este ano foi diferente!

Professores, Alunos e Funcionários de uma forma ou de outra, com muito empenho e carinho, contribuíram para a sua realização, na decoração, no empréstimo dos capotes, no coro, ... tendo-se salientado, no entanto, um grupo de alunos que se assumiram voluntariamente como figurantes no bonito presépio vivo presente na eucaristia.

Este ano a Nossa Senhora, o Menino Jesus e vários Pastores de diferentes Cursos com, os seus cabritos e borreguitos tiveram a bem comportada e doce companhia do burrinho que abriu o Cortejo muito Real em direcção ao Anfiteatro, local da Missa. Quanto ao burrito, este permaneceu durante algum tempo atento e maravilhado espreitando à porta lateral do Anfiteatro, repleto de gente.

A Missa foi enriquecida por um

harmonioso e alegre coro onde se misturaram cantares de S. Tomé e Portugal, facto que não impediu a participação activa da assistência.

A Homilia do Sr. Padre Francisco prendeu a atenção de todos os participantes, sendo de salientar o bom comportamento dos alunos durante toda a missa, tendo-a tornado sem dúvida mais rica e contribuído para que o nascimento do Menino Jesus se fizesse sentir de uma forma mais viva.

No final todos foram presenteados com um bonito postal de Natal e até foram tiradas fotografias em grupo para que os bons momentos sejam perpetuados.

Bom... fica o desafio, para o ano vamos aumentar o Presépio vivo! Aceitam?



## JANTAR DE NATAL

No dia vinte de Dezembro, pelas vinte horas, realizou-se o jantar natalício com a presença da maioria dos elementos da comunidade escolar e familiares, no pavilhão Agro-alimentar.



## Visita de Sua Eminência D. Antonino Dias Bispo da Diocese de Portalegre – Castelo Branco

Ana Pereira

No dia 17 de Setembro, pelas onze da manhã, a escola recebeu a visita de Sua Eminência, D. Antonino Dias, Bispo da Diocese de Portalegre – Castelo Branco, enquadrada num percurso pastoral protagonizado pelo mesmo, o qual contemplou, também, uma visita à aldeia de Mouriscas.

Sua Eminência foi acompanhada pelo Director da Escola e pelos Directores de Curso, tendo-lhe sido apresentado o projecto e a oferta educativa da EPDRA.



# Encontro Nacional de Escolas Profissionais Agrícolas

Ana Pereira



Decorreu, na escola, nos dias 21 e 22 de Setembro, do corrente ano lectivo, um Encontro Nacional das Escolas Profissionais Agrícolas.

Pelas dez horas da manhã, o Director da EPDRA recepcionou os participantes, tendo a Sessão de Abertura começado pouco depois.

No primeiro dia do encontro, fez-se uma apresentação e demonstração das actividades das EP's Agrícolas, tendo, ainda, sido promovida uma visita às instalações da escola. O encontro contou, também, com a presença do Conselho Sectorial Agro-Alimentar da ANQ. Mais tarde, os participantes foram recebidos na Câmara Municipal de Abrantes.

O segundo dia do Encontro começou com uma reunião de trabalho, visando debater o papel das EP's Agrícolas no novo contexto da rede de oferta do ensino profissional, bem como o design curricular dos cursos profissionais da área agro-alimentar e o Quadro Nacional de Qualificações.

Por fim, e antes do encerramento das actividades, houve ainda tempo para abordar o Projecto PROVE e para uma intervenção da Sociedade Agrícola Ouro Vegetal, SA.



# Clube da **PROJETO** Ciência **COMENIUS**

Este ano existe uma novidade na Escola: o Clube da Ciência.

Neste espaço, há lugar para a realização de experiências, para a manipulação de jogos matemáticos, de engenho e raciocínio.

O Clube encontra-se em funcionamento às segundas-feiras, das 17h15m às 18h00.

Os professores responsáveis, Anabela Silva e Nuno Barreira.



No Inforbar, placard do bar, no Monte, existe um desafio matemático que cada aluno pode realizar e apresentar ao professor da disciplina de Matemática.

Nuno Barreira



## PROJECTO COMENIUS



No seguimento dos trabalhos desenvolvidos para a prossecução dos objectivos no âmbito do Projecto Comenius, cujo tema é: Journey Men Across Europe (Viajantes pela Europa), um grupo de alunos e professores visitou a Alemanha, entre os dias vinte e oito de Setembro e três de Outubro.

O grupo de trabalho português reuniu com outros grupos europeus, na antiga República Democrática Alemã, onde houve oportunidade para a troca de ideias e de experiências.

Na visita à cidade de Schleiss, nada poderia dar mais sentido ao tema do projecto, que o encontro, algo inusitado, mas efusivo, com um emigrante português que ali trabalhava. De facto, quem melhor que nós portugueses para ilustrar o verdadeiro sentido do tema: Viajantes pela Europa.



## Ser dador de sangue não é apenas dar sangue



Todos sabem que o sangue não se fabrica artificialmente e só o Ser Humano o pode dar. Como tal, o sangue existente nos serviços de sangue dos Hospitais depende diariamente de todos os que decidem dar sangue, de forma benévola e regular, partilhando um pouco da sua saúde com quem a perdeu.

Todos os dias existem doentes com anemia, doentes que vão ser submetidos a cirurgias, doentes acidentados com hemorragias, doentes oncológicos que fazem tratamento com quimioterapia, doentes transplantados e muitos outros que necessitam de fazer tratamento com componentes sanguíneos.

No sentido de sensibilizar a comunidade educativa para a importância desta temática, no dia 3 de Novembro de 2010 a nossa escola foi privilegiada pela presença do médico Luís Negrão, do Instituto Português do Sangue, que desenvolveu ao longo deste dia, na Herdade da Murteira, duas palestras subordinadas ao tema Sangue e à importância da dádiva de sangue por dadores conscientes. Nestas palestras os alunos tiveram a oportunidade de serem esclarecidos sobre toda a dinâmica relacionada com a dádiva de sangue, nomeadamente factores determinantes na qualidade do sangue, e processamento posterior do

continua pág. 7



## Comemoração do Dia Mundial da Alimentação na EPDRA



No dia 15 de Outubro de 2010, pelas 10 horas, a Equipa da Promoção da Educação Para a Saúde dinamizou um colóquio sobre Alimentação Saudável e Perturbações do Comportamento Alimentar, tendo como convidada oradora a dietista Dr<sup>a</sup> Célia Dias. Este colóquio decorreu no Anfiteatro da Herdade da Murteira e teve como público-alvo os alunos das turmas do 1º e 2º anos dos Cursos Profissionais e CEF.

Regras para uma alimentação saudável e desvios no comportamento alimentar, nomeadamente anorexia e bulimia foram os grandes temas deste colóquio, onde alunos e professores participantes tiveram a oportunidade de expor algumas das suas dúvidas.

Comer deve ser um prazer, mas não devemos esquecer que variar e consumir frutas e vegetais são o segredo de uma alimentação saudável.

A dieta tradicional portuguesa com características mediterrânicas está cheia de pratos com alimentos que dão saúde. Sopas ricas em vegetais e feijão, carne em moderação, peixe com frequência, tudo temperado com azeite, ervas aromáticas e alho, muita fruta e vegetais são os segredos desta alimentação verdadeiramente saudável.

E hoje está provado que certos frutos e vegetais possuem substâncias antioxidantes e fitoquímicas que são agentes poderosos na protecção de doenças como o cancro, doenças cardiovasculares e outras.

**Saber comer para melhor viver!!**

continuação pág. 5 mesmo até chegar ao doente que beneficiará deste acto de solidariedade insubstituível. Mais uma vez a importância de hábitos de vida saudável é decisiva na avaliação do médico relativa ao dador de sangue.

No seguimento desta palestra, foi organizada no dia 30 de Novembro uma sessão móvel de colheita de sangue que teve lugar na nossa escola, e aberta também a toda a comunidade local.

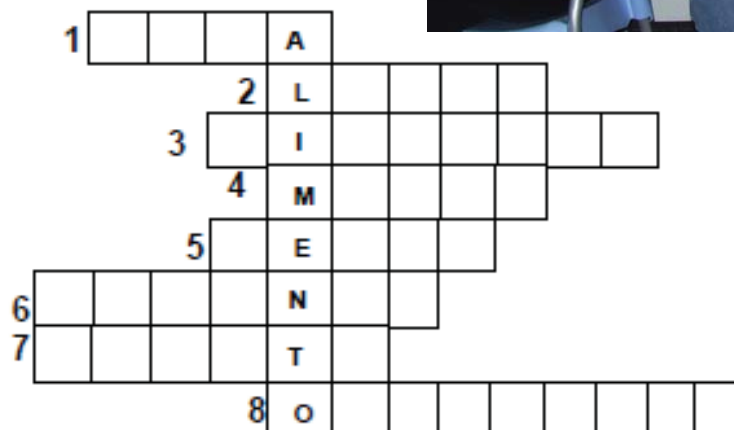
Todos nós temos as nossas dúvidas em relação à dádiva de sangue e pequenas questões que revelam grandes receios podem comprometer esta nossa vontade de salvar alguém. Informa-te sobre os esclarecimentos das dúvidas mais comuns em relação à dádiva de sangue em <http://www.ipsangue.org>.

Depois de as esclareceres, salva vidas!

“Ser dador não é ser apenas aquela pessoa que dá sangue e a vontade com que se dá sangue é mais importante que o próprio acto.”  
Fernanda Loureiro

## DIVERTE-TE E APLICA OS TEUS CONHECIMENTOS

- 1-Deve beber-se em abundância, 1,5 a 3 litros por dia
- 2-Alimento líquido completo
- 3-Doença caracterizada por um excesso de açúcar no sangue
- 4-Alimento rico em energia
- 5-Alimento proteico de origem aquática e com alto teor em fósforo
- 6-Fruto rico em vitamina C
- 7-Gordura vegetal saudável
- 8-Epidemia do século XXI



## TOP LEITOR

VENCEDORES DO 1º PERÍODO

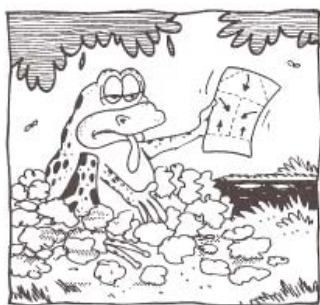
Cátia Velez	V4
Ana Sofia Maia	U4
D´Jair Silva	U2
Edicley Pinto	V4
Herlander Coelho	U4
Mikelson Silva	U4
Sidney Espírito-Santo	V4



# PASSATEMPOS

Anabela Duarte

## ORIGAMI



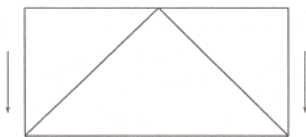
Origami é uma palavra japonesa que significa "a dobragem de papel".

Se seguirem estas simples instruções pormenorizadas, farás um cubo de uma folha de papel vulgar.

Esta figura de origami também é conhecida por bomba de água, balão ou bola de papel.

**Precisas de:** Uma folha de papel A4  
Uma tesoura

4. Dobra a metade superior sobre a inferior.

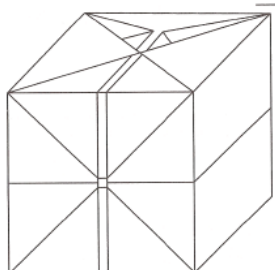


5. Empurra os cantos superiores para o centro.



Começa por fazer os passos 6-8 na parte da frente da figura.

10. Sopra para dentro do pequeno buraco na parte de baixo, para insuflar o cubo.



11. Com cuidado, vinca as bordas que ainda não tenham sido vincadas.

### Outras Sugestões

Se o teu cubo retiver água, está muito bem construído. Faz um funil com outra folha de papel e enche cuidadosamente o teu cubo. Boa sorte!

## QUAL A DATA DE ANIVERSÁRIO?

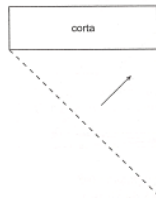
Há dois dias a Leonor tinha 13 anos.

No próximo ano ela faz 16 anos. Que dia é hoje e qual a data do seu aniversário?

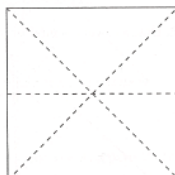


### O Que Fazer

1. Pega numa folha de papel vulgar. Dobra o canto inferior esquerdo, como indica a figura.

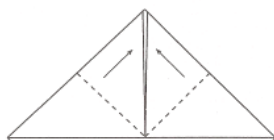


2. Vinca o papel na linha pontilhada. Depois, corta o papel que ficar de fora, na parte de cima e ficarás com um quadrado.

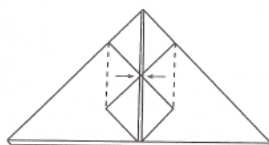


3. Dobra e vinca nas linhas pontilhadas. Faz isto duas ou três vezes, de ambos os lados, para as dobras ficarem flexíveis.

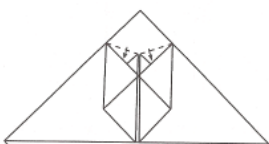
6. Dobra os cantos inferiores para cima e vinca.



7. Dobra para dentro os cantos laterais e vinca.



8. Dobra para baixo as duas abas superiores e vinca. Enfia-as nos dois bolsos centrais.



9. Vira o papel e repete os passos 6-8 na parte de trás da figura.

## COINCIDÊNCIAS...

O Manuel não costumava comprar a lotaria mas, por coincidência, no dia do seu aniversário, quando estava a almoçar no restaurante de sempre, perto do



seu local de trabalho, foi abordado por um cauteleiro que lhe perguntou se ele queria comprar um bilhete de lotaria.

O Manuel olhou para o número do bilhete e reparou que este correspondia ao ano em que ele nascera, e que, para além disso, o número era igual ao quadrado da sua idade. Tanta coincidência convenceu-o, desta vez, a comprar o bilhete.

Tenta descobrir o número do bilhete da lotaria que o Manuel comprou e em que ano do século XX esta história aconteceu!

## SUDOKU

		2	1		3		4	
5		4	6	7		8		
	3						9	2
1			8		5		6	7
	5			2			1	
7	4		3		9			8
9	8						7	
		7		6	4	5		3
	6		5		7	1		

## REGRA

Descobre a regra utilizada para a construção da grelha e completa-a:
