

ARCO MAIOR

Ano IX . n.º 1 . Fevereiro 2026
Gratuito . Periodicidade Semestral
ISSN 2184-2981



Entrevista

Filinto Lima, Diretor do
Agrupamento de Escolas
D. Pedro I

p. 2

Arco Maior polo 3

*Through my eyes...
what a feeling!*

p. 4

Gastronomia

A viagem dos alimentos
pelo mundo: uma
cozinha sem fronteiras.

p. 5

Arco Serve

Uma Empresa
Pedagógica

p. 8 e 9

Entrevista ao Dr. Filinto Lima

Diretor do Agrupamento de Escolas, D. Pedro I, em Vila Nova Gaia, e presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas.

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, com a colaboração da Professora Cristina Azevedo

No âmbito do projeto Arco Maior 3, os alunos Bruno e Raíssa entrevistaram o Dr. Filinto Lima. Ao longo da conversa, o diretor do nosso agrupamento falou sobre o percurso profissional, a sua visão de escola, os desafios da educação em Portugal e a importância de projetos educativos inclusivos, como o Arco Maior, que promovem o sucesso escolar e pessoal dos alunos.

Raíssa – Quem é Filinto Lima, o homem?

Filinto Lima – Sou professor e sou diretor de escolas há muitos anos. Comecei a lecionar em 1988, no século passado, como costume dizer. Dei aulas durante muitos anos, em várias escolas, e iniciei o meu percurso em Castelo de Paiva, um sítio de que gosto muito e do qual guardo boas memórias.

Atualmente, sou diretor de um agrupamento de escolas que conhecem bem: o Agrupamento de Escolas, D. Pedro I, em Vila Nova de Gaia. Para além disso, sou presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas, o que faz com que, por vezes, apareça na televisão e nos jornais, a falar em nome dos diretores de Portugal. Somos 811 diretores em todo o país e o Ministério da Educação solicita, com frequência, a nossa opinião sobre questões importantes, em torno da educação. E, por último, um apontamento mais pessoal: sou adepto do Boavista.

Bruno – O que o motivou a seguir o caminho da educação e, mais tarde, a tornar-se diretor de um agrupamento de escolas e presidente da associação?

Filinto Lima – Nunca pensei ser diretor de uma escola. O meu objetivo inicial era ser professor. A minha formação de base é Direito e sou advogado, embora não possa exercer enquanto for diretor de escola. Suspendi a minha inscrição na Ordem dos Advogados, podendo retomar a advocacia apenas quando deixar estas funções. Foi um antigo diretor, o professor Costa Matos, que um dia me disse que eu tinha perfil para ser diretor. Na altura, não levei a ideia muito a sério, mas, alguns anos depois, acabei por assumir esse cargo.



Dr. Filinto Lima com os alunos Raíssa e Bruno, do polo 3.

Quanto à presidência da associação, acredito que os colegas reconheceram em mim uma voz ativa, alguém que fala com clareza sobre os problemas da educação, e confiaram-me essa responsabilidade através do voto.

Raíssa – Como descreveria a sua visão de escola? Quais são os princípios essenciais que orientam a sua liderança?

Filinto Lima – Defendo uma escola inclusiva, humana e integradora. Uma escola que ouve as pessoas, que tenta perceber os problemas dos alunos, das famílias e dos professores. Gosto muito de ouvir os alunos, de saber como se sentem, se estão tristes ou contentes. Pode parecer que se perde tempo, mas, na verdade, ganha-se tempo porque se resolvem muitos problemas.

Acredito numa escola onde se aprende, mas também onde se aprende a ser um bom cidadão.

Bruno – Como descreve o Agrupamento de Escolas D. Pedro I e o que o distingue dos outros?

Filinto Lima – É um grande agrupamento, um dos maiores de Vila Nova de Gaia, e caracteriza-se por ser inclusivo e humanista. Este projeto em que vocês participam é um bom exemplo disso. Temos bons professores, bons funcionários e uma comunidade educativa muito dedicada.

Há, no entanto, escolas que precisam de obras e de melhores condições físicas. Apesar disso, conseguimos superar essas limitações com bons recursos humanos. Um dos meus sonhos é ver concretizada a requalificação de algumas escolas do agrupamento, nomeadamente a escola sede.

Raíssa – Qual é o seu maior desafio enquanto diretor deste agrupamento?

Filinto Lima – O meu maior desafio é, diariamente, resolver problemas. As escolas têm muitos alunos, muitas famílias e situações complexas. Por vezes, alguns encarregados de educação acabam por complicar situações que poderiam ser resolvidas, de forma mais simples, através do diálogo.

Outro grande desafio é a falta de recursos: faltam funcionários, faltam professores e há muitos alunos com dificuldades de aprendizagem ou necessidades educativas específicas. A educação especial continua a ser uma área que precisa de mais apoio. Além disso, a falta de professores, que já se sente noutras zonas do país, é um problema que poderá chegar também ao Norte.

Bruno – Que projetos ou iniciativas do agrupamento o deixam mais orgulhoso?

Filinto Lima – Temos vários projetos importantes e de que me orgulho, como a “Rota da Gula”, relacionada com a alimentação e a cultura de diferentes países, e o Dia do Patrono. Destaco ainda um projeto pedagógico para acabar com as turmas com dois ou mais níveis de ensino no primeiro ciclo.

No entanto, os meus maiores projetos/ sonhos são a melhoria das infraestruturas escolares e o reforço do apoio aos alunos com necessidades educativas específicas.

Raíssa – Que importância atribui ao projeto Arco Maior e que contributo espera que continue a dar aos alunos?

Filinto Lima – Tenho um enorme orgulho neste projeto. Não é um projeto meu, é um projeto idealizado pelo Dr. Joaquim Azevedo, uma pessoa muito importante na educação em Portugal. É um projeto inclusivo e fundamental para alunos que, de outra forma, poderiam ficar excluídos do sistema educativo. O objetivo é que tenham oportunidades reais de construir o seu futuro, encontrar um emprego e fazer a sua vida.

Bruno – Que mensagem gostaria de deixar aos alunos do Arco Maior 3 sobre o seu futuro e o papel da educação?

Filinto Lima – Continuem a apostar na educação, estudem, respeitem os vossos professores, mantenham sempre um sorriso e contem connosco. Espero que, no futuro, tenham um emprego de que gostem e que sejam felizes. Acima de tudo, desejo que sejam pessoas realizadas e felizes.

A entrevista ao Dr. Filinto Lima permitiu-nos uma melhor compreensão do papel da escola, enquanto espaço de inclusão, diálogo e formação de cidadãos. Ao destacar a importância de ouvir os nossos alunos, apoiar quem mais precisa e apostar na educação, como caminho para um futuro melhor, o diretor deixou uma mensagem de esperança e confiança no potencial de cada jovem. Projetos como o **Arco Maior** mostram que a escola pode ser um lugar de novas oportunidades, onde todos têm a possibilidade de aprender, crescer e construir o seu próprio percurso de vida.

Diversidade que nos une

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, com a colaboração das professoras Marta Santos e Rita Barros

No Agrupamento de Escolas D. Pedro I, em Vila Nova de Gaia, existem alunos de várias nacionalidades, o que torna a nossa escola mais diversa e multicultural. Tal como acontece em muitas escolas portuguesas, o número de alunos estrangeiros tem aumentado nos últimos anos.

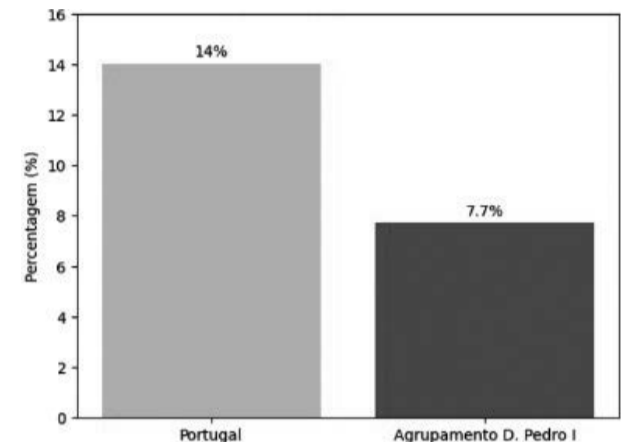
Em Portugal, cerca de 14% dos alunos do ensino básico e secundário são de outras nacionalidades. No nosso agrupamento, estudam aproximadamente 170 alunos estrangeiros, num total de 2211 alunos, vindos de mais de 15 países diferentes.

O acolhimento de alunos estrangeiros numa escola constitui um processo fundamental para a promoção da inclusão e do sucesso educativo, especialmente quando a língua portuguesa não é a sua língua materna. O Pólo 3, do Arco Maior, assume um papel central ao criar um ambiente seguro e respeitador da diversidade cultural, implementando estratégias pedagógicas diferenciadas que facilitam a aprendizagem do Português Língua Não Materna (PLNM) e a integração progressiva dos alunos na comunidade escolar. Este apoio linguístico, aliado ao acompanhamento socioemocional e à valorização das identidades culturais de cada jovem, con-

tribui para o desenvolvimento das competências comunicativas, para a participação ativa nas atividades letivas e para a construção de percursos educativos mais equitativos.

A diversidade é uma riqueza e faz da nossa escola um espaço mais aberto, justo e inclusivo.

Comparando os dados, conclui-se que o Agrupamento de Escolas D. Pedro I apresenta uma percentagem de alunos estrangeiros (7,7%) inferior à média nacional (14%). Ainda assim, a presença destes alunos contribui para a diversidade cultural e para um ambiente escolar mais inclusivo.



Percentagem de alunos estrangeiros no Agrupamento de Escolas D. Pedro I.

O papel integrador da Jardinagem

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, sob orientação da Professora Raquel Eiras

No ARCO temos a possibilidade de aprender a fazer! A jardinagem, é um dos ofícios que aqui aprendemos. Esta aprendizagem, será uma mais valia em novas oportunidades de trabalho.

Para além disso, a jardinagem é uma área com falta de mão-de-obra e por sua vez, potenciadora de empregabilidade. Pessoas individuais, empresas, empreendimentos turísticos e entidades públicas são os nossos potenciais empregadores ou clientes. Desta forma, o ARCO, abre-nos as portas para o mundo da jardinagem.

No decorrer das aulas práticas desenvolvemos trabalhos de jardinagem e de horticultura ornamental. Realizamos manutenções no jardim existente, que vão desde a limpeza de infestantes, adubações até à poda de árvores e arbustos. Construímos novos canteiros, semeamos, plantamos, regamos e cuidamos! Fazemos propagação de espécies, utilizamos utensílios próprios, usamos substratos, vasos, telas e materiais decorativos. Temos também uma horta, multifuncional, que embeleza o espaço exterior, a qual fornece alimentos para a cozinha, permitindo o desenvolvimento de um trabalho interdisciplinar. Cultivamos plantas de outono/inverno, primavera/verão, bem como um setor de plantas aromáticas. A sustentabilidade ambiental é uma preocupação no dia-a-dia das atividades práticas. No compostor, construído por nós, colocamos todos os restos vegetais do jardim e da cozinha. O resultado final dessa decomposição orgânica é usado para fertilizar o nosso solo.

No Arco Maior 3, acolhemos todos!

Este ano recebemos dois colegas, um do Mali e outro da Gâmbia. Por isso, aqui todos são bem-vindos e aceites com as suas diferenças.

Na jardinagem os nossos colegas que chegaram de fora do país, por vezes superam-nos nalgumas atividades. Demonstram uma grande dedicação e vontade de fazer. Perante esta evidência, fomos desafiados pela nossa professora a realizarmos pesquisas sobre o trabalho que muitos dos emigrantes fazem em Portugal, assim como sobre as nacionalidades dos trabalhadores na agricultura e na jardinagem. Segundo a Confederação de Agricultores de Portugal e a Associação de Horticultores, Fruticultores e Floricultores, ficamos a saber que:

"Há sobreposição de muitos trabalhadores hortícolas que também fazem trabalho de jardinagem, paisagismo e em estufas".

"A Imigração é resposta para falta de pessoas na agricultura".

"No setor da agricultura em geral, cerca de 41% dos trabalhadores são estrangeiros".

"73% das empresas já têm mais de metade dos seus postos de trabalho preenchidos por imigrantes, que representam até mais de 75% dos trabalhadores em 45% delas".

"A maioria das empresas agrícolas (83%) considera os imigrantes fundamentais para o sucesso da atividade".

"A comunidade imigrante é valorizada por todas as empresas e a maioria destaca a sua contribuição significativa para a sustentabilidade e crescimento do setor".

"Há uma dependência significativa de trabalhadores estrangeiros na agricultura".

"A única saída para um setor que se encontra a crescer como o setor agrícola é a contratação de trabalhadores imigrantes".

"O Vale da Rosa emprega cerca de 245 trabalhadores, dos quais 70 de nacionalidade portuguesa e os restantes 175 nacionalidade estrangeira".

Dados recentes (2023-2024) mostram, no que respeita aos principais países de origem dos trabalhadores imigrantes nas empresas agrícolas, que a lista é encabeçada pelo Nepal (86% das empresas), seguindo-se a Índia (48%) e a Tailândia (41%). Foi identificada ainda a presença de trabalhadores do Bangladesh (17%), Ucrânia (14%), Moldova e Paquistão (7%), assim como da Bulgária, Brasil e Vietname (3%), num total de 10 nacionalidades. Estes números refletem a diversidade e o contributo destas comunidades para o setor agrícola, obrigando o estado a investimentos na criação de condições de alojamento para essas pessoas.

À semelhança do ARCO, que tem portas abertas para o mundo, descobrimos que Portugal também é assim, pois, no caso concreto da agricultura, vimos que esta funciona como elemento integrador para todos os que nela quiserem trabalhar, bem como para todos aqueles que fogem da guerra e procuram segurança, conforto e a possibilidade de darem um novo rumo às suas vidas.

Por esse facto, o Arco, como o nosso país, é de acolhimento!



Alunos, polo 3, Afonso Sousa, Brahima Djallo, Boba Camara, numa aula de jardinagem.

Arco Maior through my eyes... what a feeling!

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, sob orientação da Professora Liliana Pinho

In Arco Maior everyone is important and has a very special place, no matter their gender, race, religion, background, identity... Arco Maior embraces the chaos of life and makes students move forward in their own story. Many students consider Arco Maior to be a FAMILY! Here is what some students think about this family...



Alunos, polo 3



Família Arco Maior, polo 3



Aluno, Brahima Diallo

Hello ARCO MAIOR family

Let me introduce myself. My name is Brahima Diallo. I am 16 and I come from Mali. I have been in Portugal for 6 months.

I came to Arco Maior to finish my studies. This is a good school. We have good teachers and interesting subjects. Everything is good here: we eat well, we have cooking and gardening lessons and we play football outside. Even though I don't understand Portuguese, my classmates explain me well and try to help me.

I love Arco Maior!

I came to Arco Maior 3 because of my chaotic life. I entered Arco with a new life goal, which was to change my behaviour for the better. In the beginning, everything was going well, but then I let myself be carried away by the influences I suffer and also by my own fault, but I have teachers who want the best for me. I have the cooking teacher Bárbara, who never lets me miss anything. I have teacher Veronica, who gives me good advice and helps me with everything; she's always there for me. It's up to me to follow the advice I receive from teacher Veronica. I don't always follow them, but I always try and teacher Veronica has never given up on me no matter how many bad things I do. I also don't know how to control my emotions very well and that hurts me a lot. I try to change, but I can't. But, fortunately, everyone here in Arco Maior helps me. Some more than others, but what matters is the intention they have to change me. Life in Arco Maior isn't difficult if you make it easy.



Aluno, Afonso Sousa



Aluno, Joel Ribeiro

I joined Arco Maior 3 this year and so far I am enjoying it although sometimes I do not attend it. At first, I hardly knew anyone, but the weeks of integration made it easier to get to know my classmates. I have difficulties in several subjects because I do not particularly like studying, but I need to reach the 12th grade to complete my education. I would prefer to be working, but I will take advantage of the opportunity that Arco has offered me.



Aluno, Tiago Bernardo

I came to Arco Maior 3 because of some bad behaviour and without knowing how to control my emoticons, but here the teachers welcomed me and are helping me controlling my emoticons and having a good behaviour. Even when I sometimes misbehave myself, the teachers have always been here for me and have always helped me. I am very grateful to be in Arco Maior 3.

I came to Arco Maior 3 because I misbehaved myself in my old schools and also because I missed a lot of classes. Arco Maior3 welcomed me very well and I feel that this school is much safer than the others and always has a good atmosphere.



Aluno, Gonçalo Bessa



Aluno, Bruno Barros

These days I'm not doing very well, but I feel good at Arco Maior because I have teachers who support me. I came here because I was missing a lot school and so far everything is fine. I like this school, but these days I'm feeling a bit unwell.

I do many things here, like cooking, gardening, table and bar service and I have other classes.

I came to Arco because I had been five years without going to school and the court decided that the best thing was to come here. I like being at Arco because we are a family. We are united and we do activities differently from regular schools. My favorite subject is physical education because I play football with my friends. I feel good at Arco Maior because it's a place where I learn new things every day. I enjoy being with my classmates and teachers because I feel supported and respected. School helps me growing, gaining knowledge and preparing for the future.



Aluna, Bruna Almeida

Overall, I feel comfortable and happy in the school environment.

A Globalização da Alimentação: a viagem dos alimentos pelo mundo

Turmas 2º/3º ciclos, com a colaboração dos formadores Carlos Gonçalves e Bárbara Fidalgo

Já pensaste como seria monótono comer sempre os mesmos alimentos?

Imaginar uma salada sem tomate, não conhecer a batata ou comer doces sem açúcar nem canela parece estranho. No entanto, durante muito tempo, esses produtos não existiam em muitas partes do mundo. A verdade é que muitos dos alimentos que hoje fazem parte da nossa alimentação diária vieram de outros continentes. Só estão presentes na nossa mesa porque “viajaram” ao longo da história, acompanhando as migrações humanas, o comércio e as grandes navegações.



Multiculturalidade alimentar.

Alimentos que cruzaram oceanos

O tomate e a batata, por exemplo, são originários do continente americano. O açúcar e a canela vieram da Ásia. Tal como estes, muitos outros alimentos espalharam-se pelo planeta, transformando profundamente a alimentação dos povos.

Os produtos alimentares consumidos globalmente têm origem em todos os continentes. Muitos dos alimentos comuns hoje na Europa são, na verdade, provenientes das Américas, de África ou da Ásia. A globalização e as grandes navegações foram decisivas para esta dispersão de plantas, sementes e sabores.

Sabores e modos de cozinhar sem fronteiras

Não foram apenas os alimentos que viajaram. Também as formas de confeção se tornaram universais: assar, cozer, grelhar ou estufar são hoje práticas comuns em todo o mundo.

E se nunca tivéssemos provado sushi, pizza ou crepes? E os hambúrgueres, asinhas de frango ou tacos? Pratos que nasceram em lugares específicos fazem agora parte da alimentação de milhões de pessoas, independentemente do país onde vivem. Não foram apenas os alimentos que viajaram. Também as formas de confeção se tornaram universais: assar, cozer, grelhar ou estufar são hoje práticas comuns em todo o mundo.

Uma cozinha sem fronteiras

Hoje, pratos típicos de diferentes países fazem parte do nosso dia a dia. Comemos pizza, sushi, tacos ou caril sem sair da nossa cidade. A globalização permitiu que receitas, ingredientes e técnicas culinárias circulassem pelo mundo, aproximando culturas.

Conhecer os pratos típicos do mundo é mais do que falar de comida: é compreender a história, a identidade e a diversidade dos povos.

Uma alimentação cada vez mais global

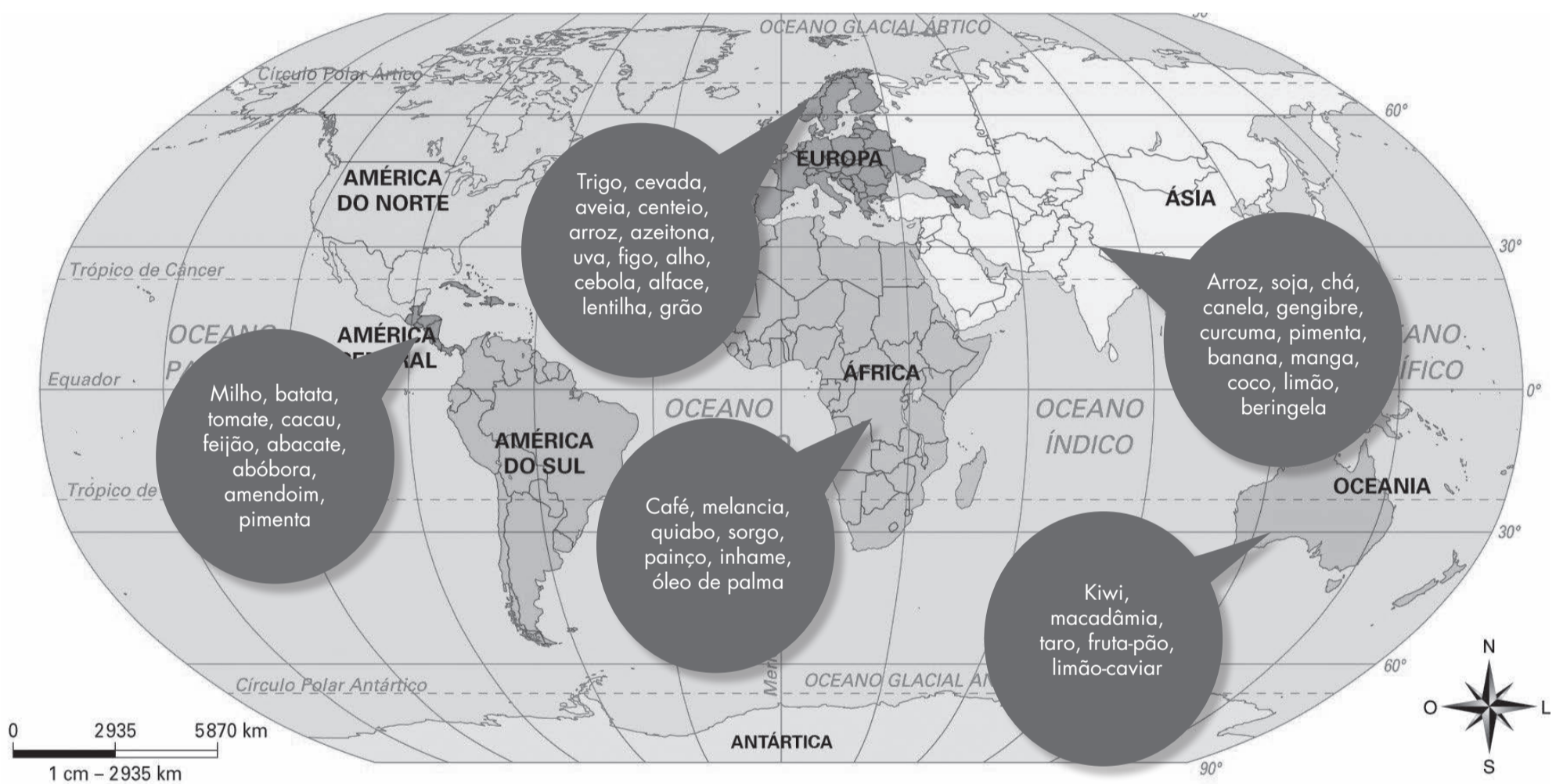
Os nossos hábitos alimentares são hoje claramente globais. Aceitamos alimentos, receitas e tradições culinárias de várias origens e passamos a considerá-las “nossas”.

Esta transformação não aconteceu de um dia para o outro. Foi um processo lento, que ao longo do tempo encontrou resistências por parte dos mais tradicionalistas, mas que acabou por enriquecer a nossa cultura alimentar.

Pratos típicos do mundo: uma viagem de sabores pelos continentes

Turmas 2º/3º ciclos, com a colaboração dos formadores Carlos Gonçalves e Bárbara Fidalgo

A comida é uma das formas mais ricas de expressão cultural. Cada país, cada povo e cada região do mundo desenvolveu pratos típicos que contam histórias, revelam tradições e refletem o ambiente, o clima e os produtos locais. Viajar pela gastronomia mundial é descobrir o mundo através dos sentidos.



Mapa-Mundo da origem de alguns alimentos.

Europa: tradição e diversidade

A gastronomia europeia é extremamente variada. Em Itália, a pizza e a massa tornaram-se símbolos universais. Em Portugal, destacam-se pratos como o bacalhau, o cozido à portuguesa e o caldo verde. A Espanha é conhecida pela paella, a França pelos croissants e queijos, a Alemanha pelas salsichas, e a Grécia pela moussaka e pela salada grega.

Estes pratos mostram a importância dos cereais, do azeite, do peixe, das carnes e das ervas aromáticas na culinária europeia.

Américas: fusão de culturas

A gastronomia americana resulta do encontro entre culturas indígenas, europeias e africanas. O hambúrguer e o hot dog tornaram-se ícones dos Estados Unidos, enquanto o México é famoso pelos tacos, burritos e guacamole. No Brasil, a feijoada é um prato tradicional, e no Peru o ceviche é reconhecido internacionalmente.

O milho, o feijão, a batata e a pimenta são ingredientes centrais em muitos destes pratos.

Ásia: sabores intensos e milenares

A Ásia apresenta uma enorme riqueza gastronómica. O Japão é conhecido pelo sushi, ramen e tempura. A China popularizou pratos como o arroz frito e o chow mein. Na Índia, o caril, o frango tandoori e o naan fazem parte do quotidiano. A Tailândia destaca-se pelo pad thai e pelas sopas picantes.

O uso de arroz, noodles, especiarias, gengibre e soja marca fortemente a cozinha asiática.

África: sabores da terra

A culinária africana é profundamente ligada aos produtos locais. Pratos como o cuscuz, o tagine (Norte de África), o jollof rice (África Ocidental), o fufu e o injera (Etiópia) mostram a diversidade do continente. Os cereais, as leguminosas, os tubérculos e as especiarias são muito utilizados.

A comida africana valoriza a partilha, sendo muitas vezes consumida em grupo.

Oceânia: tradição e modernidade

Na Oceânia, a gastronomia mistura tradições indígenas com influências europeias e asiáticas. Na Austrália é comum o consumo de carne grelhada, peixe e pratos com canguru. Na Nova Zelândia, destaca-se o hangi, prato cozinhado de forma tradicional no solo. Nas ilhas do Pacífico são comuns receitas com peixe, coco e taro.

Comida, cultura e multiculturalidade

Se pensarmos bem, a gastronomia é um excelente exemplo do que acontece também na sociedade. Tal como os alimentos, as pessoas migram, encontram-se, partilham costumes e constroem novas realidades culturais.

A globalização da alimentação mostra-nos que misturar culturas não empobrece — enriquece. E cada prato que comemos conta um pouco da história do mundo.

O Desporto como Motor de Inclusão Social em Vila Nova de Gaia

Turmas 2º/3º ciclos, com a colaboração do Professor, António Santos

O desporto e a atividade física, em V. N. Gaia, são ferramentas que promovem a integração social da população nova que chega ao município, oferecendo diversas iniciativas que utilizam a atividade física para promover a inclusão, a saúde e a coesão social.

A Câmara Municipal de Gaia reconhece a importância da atividade física e desporto para o município. Assim, em conjunto com o Porto, foram distinguidas como Capital Mundial do Desporto 2028, uma iniciativa que valoriza a prática federada, de formação e comunitária, sob o lema "Challenge The Gap/Para Além das Margens".



Diversas associações e projetos, em Gaia, dedicam-se especificamente à inclusão social através do desporto, das quais destacamos a Associação Juvenil Gaia Includi (-TE) que promove o desporto e a inclusão social focando-se em crianças e jovens que vivem em contextos de vulnerabilidade ou recentemente chegados à cidade. O seu trabalho é um exemplo claro de como a paixão pelo desporto pode

ser canalizada para a responsabilidade social e para a construção de um futuro mais promissor. Outra instituição, a Escola de Futebol de Gaia, tem como principal objetivo a inclusão de crianças e jovens de contextos desfa-

vorecidos ou com necessidades especiais, mais do que a criação de atletas de alta competição. A iniciativa mostra que o desporto pode ser um espaço de igualdade e aceitação para todos.

A autarquia gaiense desempenha um papel crucial ao estabelecer contratos-programa de apoio à atividade desportiva e ao disponibilizar complexos desportivos modernos, como o Complexo Desportivo de Vila Nova de Gaia. Estes apoios garantem a promoção do desporto como garante de uma maior socialização e sustentabilidade de projetos da cidade. A Rede Local de Voluntariado e outras associações, como o CCD Gaia, também contribuem ativamente para a dinamização de atividades que combatem a exclusão social e o estigma.

Em suma, no município de Vila Nova de Gaia, o desporto é mais do que competição; é uma ferramenta de cidadania e integração. Através de uma rede de associações, projetos inovadores e do apoio municipal, a cidade demonstra um forte compromisso em utilizar a atividade física para construir uma sociedade mais justa, saudável e inclusiva.



Responsabilidades partilhadas, tempo multiplicado

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, com a colaboração da formadora Ana Costa

As formas e as estruturas das famílias são fortemente influenciadas pela organização da sociedade. A separação entre a esfera pública e privada está na origem de concepções que diferenciam radicalmente a função dos dois sexos na família. Nestas concepções, o papel das mulheres consiste em cuidar da casa e dos filhos, enquanto que o papel dos homens consiste em prover às necessidades materiais da família, geralmente através do exercício de uma atividade remunerada (Parsons, 1955). Nesta lógica, constata-se ao longo dos tempos que com o ingresso das mulheres na vida profissional, sobretudo a partir dos anos 60, do século XX, uma progressiva liberalização das opiniões sobre a divisão rígida das funções atribuídas à mulher e ao homem. Contudo, e embora se verifique uma evolução significativa no que diz respeito às responsabilidades partilhadas, observa-se, ainda, alguns preconceitos referentes à organização familiar, os quais teimam em persistir. Face a esta problemática, pretendemos, neste projeto, desconstruir com os nossos alunos práticas, normas e ideais alusivos a esta questão/problema.

Assim sendo e, no âmbito do projeto ABP, Responsabilidades partilhadas, tempo multiplicado, os alunos tiveram oportunidade de contactar de perto com a realidade das tarefas domésticas (fazer camas, engomar, cozinhar), bem como experimentar outras profissões sem estereótipo de género.

O objetivo principal deste projeto prendeu-se com a necessidade de agitar consciências no que concerne a ideais mais antiquados e retrógrados, conservadores, mudando assim a mentalidade.


Foram exploradas as profissões conotadas como essencialmente femininas e também aquelas vistas como de um cariz mais masculino, desmistificando preconceitos e abrindo horizontes de um futuro mais harmonioso em sociedade.



Aluno, Joel Ribeiro, polo 3, a engomar uma toalha de mesa.




Quer dar um arranjo ao seu jardim? **Contacte-nos!**




Quer fazer uma festa de aniversário ou um jantar de amigos? **Ligue-nos!**

**PRECISAMOS DE SI,
LIGUE-NOS!**

**PRESTAMOS SERVIÇOS
À COMUNIDADE, ATRAVÉS
DO **ARCOSERVE**, PORQUE
PROMOVEMOS A INSERÇÃO
SOCIOPROFISSIONAL
DOS JOVENS**



Tem um móvel sem um pé ou esmurrado e a precisar de ser raspado e envernizado? **Nós sabemos fazer isso!**



Está a precisar de vestir uma bela peça de roupa reciclada? **Os nossos jovens fazem uma para si!**

OP3

OFICINAS POLIVALENTES DE PROJETOS PROFISSIONAIS



H	C	E	R	T	I	F	I	C	A	Ç	Ã	O	E
E	L	E	T	R	I	C	I	D	A	D	E	I	M
W	A	C	A	B	E	L	E	I	R	E	I	R	O
D	D	J	M	O	D	A	J	V	Q	P	W	R	Z
W	C	O	M	P	E	T	Ê	N	C	I	A	S	U
M	P	A	S	T	E	L	A	R	I	A	E	U	D
M	U	A	Y	M	E	C	Â	N	I	C	A	O	P
E	F	I	N	T	E	G	R	A	Ç	Ã	O	F	N
S	C	J	A	R	D	I	N	A	G	E	M	I	M
A	D	P	A	R	C	E	R	I	A	L	E	C	A
E	L	Y	F	O	R	M	A	Ç	Ã	O	W	I	F
B	I	P	I	N	T	U	R	A	H	Z	K	N	N
A	E	I	I	E	Q	Z	S	T	X	M	S	A	U
R	M	A	R	C	E	N	A	R	I	A	N	S	S

As palavras podem estar escondidas horizontalmente ou verticalmente.

Cabeleireiro

Certificação

Competências

Eletricidade

Formação

Integração

Jardinagem

Marcenaria

Mecânica

MesaeBar

Moda

Oficinas

Parceria

Pastelaria

Pintura

UFCD



O Arco Maior em cada fio: Quando o Cabelo Conta Histórias

Turmas 2º/3º ciclos, polo 3, com a colaboração da formadora Ana Costa

A forma como penteamos o nosso cabelo é o reflexo de culturas, identidades, histórias e resistências. Em Portugal, um país marcado por séculos de contactos com o mundo, a multiculturalidade dos cabelos está cada vez mais presente e visível nas ruas, nas escolas e nas redes sociais.

É precisamente essa mistura vibrante de influências que torna Portugal e o nosso Arco Maior especial. Cada estilo de cabelo conta uma história pessoal e cultural. A diversidade capilar que vemos hoje no nosso Arco leva os alunos a valorizarem as suas próprias pluralidades.

Os penteados vão muito além da moda – guardam memórias, patrimónios e identidades. A multiculturalidade nos cabelos é um reflexo do mundo que partilhamos: cheio de histórias, cores, texturas e significados. Perceber e

celebrar essa diversidade é também celebrar quem somos – neste país diverso e em constante transformação.

Cada cultura tem as suas tradições capilares. Alguns exemplos:



Tranças africanas

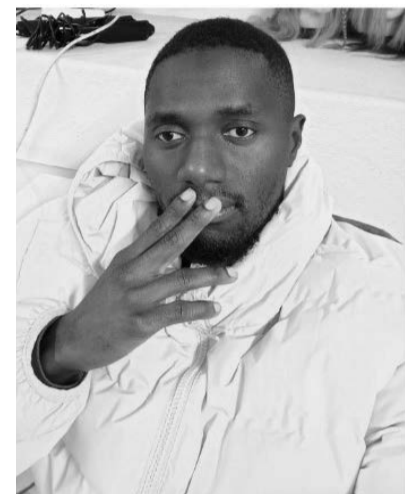
como cornrows (tranças rentes ao couro cabeludo), box braids e twists — têm origens profundas em várias regiões de África, onde os penteados eram usados para comunicar idade, estatuto social, tribo ou mesmo mensagens secretas.



Cabelo liso e modelado
com influências ocidentais e da indústria da moda global.



Aluno, polo 3, Bruno Barros - corte ousado e estilo urbano.



Aluno, polo 3, Buba Camara, com penteado estilo urbano.

Dreadlocks

associados a movimentos culturais como o rastafarianismo, mas com raízes antigas em muitas partes do mundo.



Cortes ousados, cores vibrantes e estilos urbanos

muitas vezes inspirados por culturas pop e subculturas juvenis de todo o mundo.



Ser professora no Arco Maior

Professora Margarida Fernandes (AM2)

Como professora pela primeira vez no Projeto Arco Maior 2, vi a inclusão enquanto conceito teórico concretizar-se numa experiência profundamente humana e transformadora. Desde o primeiro contacto com os alunos, senti que estava a entrar num espaço onde cada história de vida é reconhecida, respeitada e valorizada.

Trabalhar no Projeto Arco Maior 2 está a consciencializar-me que a inclusão vai muito além da adaptação curricular. Ela manifesta-se na escuta atenta, na empatia diária e na criação de oportunidades reais para que cada aluno se sinta capaz e pertencente. Muitos destes jovens carregam percursos marcados por dificuldades pessoais, sociais e escolares, e é precisamente nesse contexto que a escola assume um papel essencial de acolhimento e reconstrução de percursos.

Senti, de forma muito positiva, que a direção e a coordenação do Projeto promovem um ambiente inclusivo entre todos os agentes do processo, relações mais próximas entre professores, alunos, técnicas locais e assistentes operacionais. Essa proximidade permite compreender melhor as necessidades individuais e adaptar estratégias pedagógicas de forma mais justa e eficaz. No lugar de rótulos, encontrei potencial; no lugar de desistência, encontrei muitos alunos com vontade de aprender quando lhes é dada a oportunidade certa.

Como professora, esta experiência reforçou em mim o sentido da profissão. A inclusão no Projeto Arco Maior 2 ensinou-me que educar é, acima de tudo, acreditar no outro, mesmo quando ele próprio ainda não consegue fazê-lo. Estou mais consciente do impacto que a escola pode ter na vida dos alunos e mais convicta de que uma educação verdadeiramente inclusiva transforma não só quem aprende, mas também quem ensina.



O meu encontro com o Arco Maior

Aluna, Lara Silva (AM2)

Ser aluna no Arco Maior tem sido uma experiência muito positiva.

Aqui sinto apoio, compreensão e motivação para continuar a estudar e acreditar em mim.

O acompanhamento próximo faz toda a diferença e ajudou-me a ganhar mais confiança no meu futuro.

À Mesa sem Fronteiras... República Checa e Dinamarca

Professor Pedro LR Simões (AM2)

Sempre se disse que à mesa todos nos entendemos, foi o que pudemos comprovar no mês de outubro com a visita de duas escolas estrangeiras ao Arco 2, uma da Dinamarca e outra da República Checa.

A primeira a visitar-nos, 8 outubro, foi uma escola da Dinamarca, integrada num projeto Erasmus+ e cujo objetivo principal foi a partilha de novas metodologias pedagógicas para melhor motivarmos os alunos. Não sendo professores da área de formação da cozinha, todos podemos degustar a nossa gastronomia com a confeção de um menu elaborado pela turma 2.



Receção aos docentes e alunos/as da Dinamarca pelos alunos/as João, Simão, Essien e Lara Franco e pelos professores/as do Arco Maior, professor(a) Teresa, Rosário e Pedro.

Professora Teresa Diogo (AM2)

A de 14 outubro, uma equipa da República Checa composta por 4 alunas acompanhadas pela Diretora da Escola e um professor de inglês e dois de Cozinha numa visita que ficará certamente na memória de todos os que nela participaram.

Esta experiência teve como momento alto a confeção e partilha de um menu de almoço totalmente inspirado na gastronomia tradicional da República Checa, preparado pela própria equipa visitante.

O menu apresentado integrou entradas, prato principal e sobremesa, permitindo-nos viajar pela cultura nórdica e conhecer ingredientes, técnicas e combinações pouco comuns no nosso dia a dia. Mais do que uma refeição, tratou-se de uma aula viva, onde a cozinha se transformou num espaço de diálogo intercultural.

Ao longo da manhã, várias preparações e degustações se fizeram, os alunos Simão e Tiago tiveram a oportunidade de contactar diretamente com métodos de trabalho e hábitos alimentares bem diferentes dos nossos. Para mim como formador de Cozinha assim como para os nossos alunos, esta vivência representou um estímulo importante para a formação pessoal e profissional, reforçando competências técnicas, comunicativas e humanas.

Esta visita demonstrou, uma vez mais, que a cozinha é uma linguagem universal.

À volta da mesa, partilharam-se sabores, conhecimentos técnicos e valores culturais, criando pontes entre países e pessoas. Foi um exemplo claro de como a educação, aliada à gastronomia, pode aproximar realidades distintas e contribuir para a formação de cidadãos mais abertos, informados e conscientes.



Confeção do almoço pelas alunas da República Checa.



Confeção do almoço pelas alunas República Checa.



Almoço com a presença dos docentes e alunos/as da República Checa, dos professores/as do Arco Maior, Sara, Paula, Sérgio, Pedro e as auxiliares Natália e Corina.

O nosso Magusto

Professores Ana Duarte e Diogo Moutinho (AM2)

No dia 12 de novembro de 2025, comemorou-se, no polo 2 do Arco Maior, o dia de São Martinho com um magusto que juntou alunos e colaboradores de todos os 3 Polos do Arco Maior.

O convívio teve início no final da manhã, com a animação a cargo de um ilusionista que prendeu a atenção de todos com truques que despertaram a curiosidade e espanto de uma plateia muito atenta e que aplaudiu entusiasticamente a performance.

O espaço foi decorado com elementos naturais alusivos ao outono, trabalho esse realizado pelos alunos que frequentam a disciplina de Jardinagem e que abrilhantaram todas as delícias confeccionadas para o almoço convívio.

O almoço, que contou com a colaboração dos 3 polos do Arco Maior, um delicioso caldo verde, bifanas, sobremesas variadas e bebidas para todos os gostos foram alguns dos petiscos produzidos e que todos puderam apreciar. Seguiram-se momentos de conversa descontraída e convívio entre anfitriões e convidados, tudo acompanhado pelo maravilhoso cheiro das castanhas quentes e boas assadas no exterior num carrinho assador de castanhas, propriedade de uma ex-aluna do projeto Arco Maior, que se disponibilizou a ajudar a tornar este magusto um dia de convívio inesquecível!



Plateia do espetáculo de ilusionismo com a presença dos professores(as) Joaquim Azevedo, Teresa, Rosário, Filipe e outros colaboradores, alunos e alunas do Arco Maior.



Espectáculo de Ilusionismo com uma plateia de alunos/as e colaboradores/as dos 3 polos do Arco Maior.



Espectáculo de Ilusionismo com uma plateia de alunos/as e colaboradores/as dos 3 polos do Arco Maior.

Pontes de inclusão

Técnica Maria Almeida (AM2)

No Arco Maior, o meu quotidiano começa entre papéis e tarefas administrativas, contudo, a minha verdadeira paixão desperta quando deixo o computador para me tornar agente ativa de integração.

Desde outubro 2025, acompanho dois jovens de 17 anos, oriundos do Gana e Senegal, no ensino de Português Língua Não Materna (PLNM). Ensinar português a quem chega de tão longe é muito mais do que transmitir gramática; é construir uma ponte para a inclusão social e escolar. Ensinar a língua é, acima de tudo, um ato de acolhimento e integração.

O meu método foca-se na comunicação autêntica: trocamos as regras rígidas por diálogos sobre os seus interesses e sonhos, transformando cada aula num espaço seguro de inclusão onde o erro não é punido, mas sim celebrado como um passo para a autonomia.

Ao partilhar o nosso idioma, ajudo-os a aceder a direitos básicos e a desenhar novos projetos de vida. Sinto que o meu papel administrativo ganha um novo fôlego, quando se cruza com esta missão humana: a de transformar a barreira da língua num laço de pertença e de esperança.

No final do dia, percebo que enquanto os ajudo a dominar o nosso idioma, sou eu quem mais aprende sobre resiliência, coragem e a beleza de construir pontes entre culturas tão distintas.



Ensino de Português Língua Não Materna ao aluno M'bissine, proveniente do Senegal.

“Vamos. Partilhar o Natal” com a leitura de uma história

Professora Joana Teixeira (AM2)

No âmbito do projeto “Vamos Partilhar o Natal” e da disciplina de “Artes Dramáticas”, no dia 5 de Dezembro a Turma 1 do Arco Maior Polo 2 realizou uma visita à Escola EB 1 da Lomba, para fazer uma leitura encenada da história “Mimi e Rogério ajudam o Pai Natal”. Esta iniciativa teve como objetivos pedagógicos não só o exercício de melhoria de competências ao nível da leitura e da autoexposição, como também a partilha de afetos que a presença e a leitura em voz alta proporcionam. Assim, se assinalou a quadra Natalícia, com a partilha de bens não materiais, mas que aquecem corações.



Cena representada pelos alunos Melissa e Fábio com leitura da Professora Joana.



Representação dos alunos Melissa e Fábio em conjunto com a professora Joana.

Partilhar o Natal: quando aprender é também cuidar

Professores Cristina Gonçalves e Sérgio Santos (AM2)

No âmbito do projeto “Partilhar o Natal”, os alunos da Turma 2, realizaram presentes solidários para os utentes do Centro de Dia “Girassol”, nomeadamente arranjos de Natal na área da Jardinagem e um presépio em madeira na área da Marcenaria, aos quais se juntaram dois bolos preparados para o momento de convívio.

A visita à instituição foi marcada por um acolhimento muito caloroso por parte do presidente, da equipa técnica e dos utentes. Houve ainda oportunidade de conhecer as instalações e de partilhar um lanche, num ambiente de proximidade e diálogo.

Durante o encontro, os alunos partilharam a sua experiência no Arco Maior, falando das aprendizagens realizadas e do significado deste projeto, num momento de troca entre diferentes gerações. Esta visita representou mais do que a entrega de presentes, foi um verdadeiro exercício de cidadania e aprendizagem com sentido.



Receção do presépio de madeira por uma sénior.



Oferta de arranjos de jardinagem aos séniores pela aluna Joana.

Testemunho da aluna Fabiana Santos

“Gostei muito de ir ao Centro de Dia. Eles receberam-nos muito bem, foram educados e simpáticos. Também, ofereceram-nos chocolates e bolo de chocolate, que estava muito delicioso, feito por duas senhoras que frequentam o lar”.



Visita ao Centro de dia Girassol pelos alunos João, Matheus, Joana, Fabiana e Bruna, acompanhados pelos professores Sérgio, Cristina e Vítor e elementos da instituição.

Testemunho do aluno Eli Matheus de Gois

“Gostei de visitar o Centro de Dia. Principalmente, aprendi que oferecer aquilo que fazemos pode fazer outras pessoas felizes. Gostei de conversar com os idosos e de perceber que o nosso trabalho valeu a pena.”



Oferta de um presépio de madeira pelos alunos Matheus e João.

CRÓNICA

O menino que trouxe o sol nos olhos**Uma cultura, uma voz, uma história que atravessou fronteiras.**

Da Gambia para o mundo, assim chegou Yunusa Baldeh.

Professora Anabela Dias e Yunusa Baldeh

Veio com o sol da tarde, e é isso que guarda no bolso, quando a chuva bate descompassada no peito. Sempre que vento e a chuva regressam, mostram-lhes a porta aberta para lhe lavar a alma e refrescar todos os pensamentos fabricados de medos e penumbras. Consumido pela saudade da mãe e do irmão, lembra a cada instante o pó velho de todas as ruas de onde veio. Então, busca descanso para a mente, no travesseiro que lhe vela o sono.

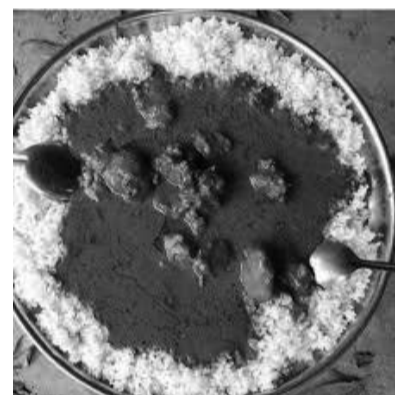
Sonha com as cores do seu país, os sorrisos, vestes, terra, alegria, suor e lágrimas.

Yunusa faz parte da falange de crianças e jovens de distintas nacionalidades, que se ajusta às escolas e comunidades do nosso país, afiançando que o amanhã rejuvenescerá com a promessa da alvura de novos (re)começos.

Este jovem estrangeiro chegou a Portugal em setembro de 2024, ainda em idade escolar, sozinho, sem apoio da família que se mantém no seu país, a Gambia. De momento, Yunusa encontra-se na Instituição Profissional do Terço, integrando-se progressivamente na sociedade de acolhimento. Proveniente de um país forasteiro com uma língua, cultura, hábitos, valores e tradições distintos, ele tenta ajustar-se ao nosso país. Todos os dias recomeça, com os passos largos da conquista, dessabendo o passado com um encolher de ombros, tentando não se sustentar em anos velhos e desoladores. Yunusa vai-se reinventando, no calor que recebe dos professores, dos colegas, da paisagem e dos costumes, tal como a gastronomia (salientando a predileção pelo o nosso tradicional Bacalhau à Brás, pelos Bifes com Cogumelos, bem com pela proverbial Francesinha).

*Senhoras**Yunusa*

No seu país ele fala da gastronomia picante, com diferentes especiarias, tais como: domoda, benachin e supakanja

*Gastronomia*

Encontra-se a frequentar o ensino secundário no Projeto Arco Maior, procurando ajustar-se à realidade educativa, à Língua, e à forma de estar dos portugueses. No contexto escolar, a integração obrigou a um período de adaptação. A aprendizagem da nova língua, o contacto com métodos de ensino díspares e a inclusão num novo ambiente social são alguns dos principais desafios a enfrentar. Com o apoio dos professores, colegas e serviços educativos este vai desenvolvendo competências a diferentes níveis, nomeadamente linguísticos e sociais, fundamentais para o seu percurso académico. Contudo, Yunusa diz seguir uma trajetória bastante solitária, dobra-se sobre si em perpétuo reencontro com a vida que deixou. Lá fora as cordas do estendal tangerem um acorde baixo, tensas pelos dedos do vento, o jovem não ouve...sonha!

Durante a semana, participa ativamente nas atividades escolares e sociais, e a sua presença contribui para a diversidade cultural da comunidade educativa, promovendo o respeito pela diferença e o intercâmbio cultural. Encontra-se a frequentar, na Escola Secundária Rodrigues de Freitas, a disciplina de Língua Portuguesa de Acolhimento (PLA), para adquirir melhor domínio da Língua Portuguesa.

À noite, a janela dos seus olhos retorna à paisagem da noite deserta e fria (todas as casas têm os estores corridos, como se por dentro nunca tivessem sido habitadas).

Baldeh adormece no colo do seu país distante, e só assim é possível acordar todos os dias com o sol nos olhos.

*Barcos**Graffiti*

Direitos Humanos

Manuela Santos e Vítor Beco

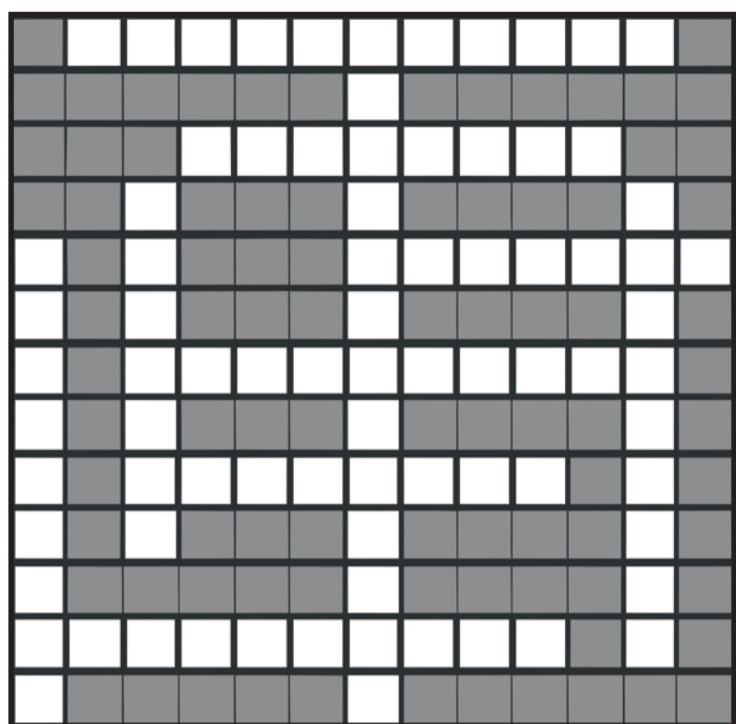
Os direitos humanos constituem um conjunto de direitos e liberdades fundamentais inerentes a todos os seres humanos, independentemente da sua nacionalidade, origem étnica, género, religião, orientação política ou condição socioeconómica. Estes direitos assentam no princípio da dignidade da pessoa humana, reconhecendo que todos os indivíduos devem ser tratados com igualdade, respeito e justiça.

A função essencial dos direitos humanos é a proteção do indivíduo contra abusos, discriminações e injustiças, garantindo condições básicas para o exercício da liberdade e para o pleno desenvolvimento humano. Entre os direitos fundamentais destacam-se o direito à vida, à integridade física e moral, à educação, ao trabalho, à saúde, à liberdade de expressão e à igualdade perante a lei.

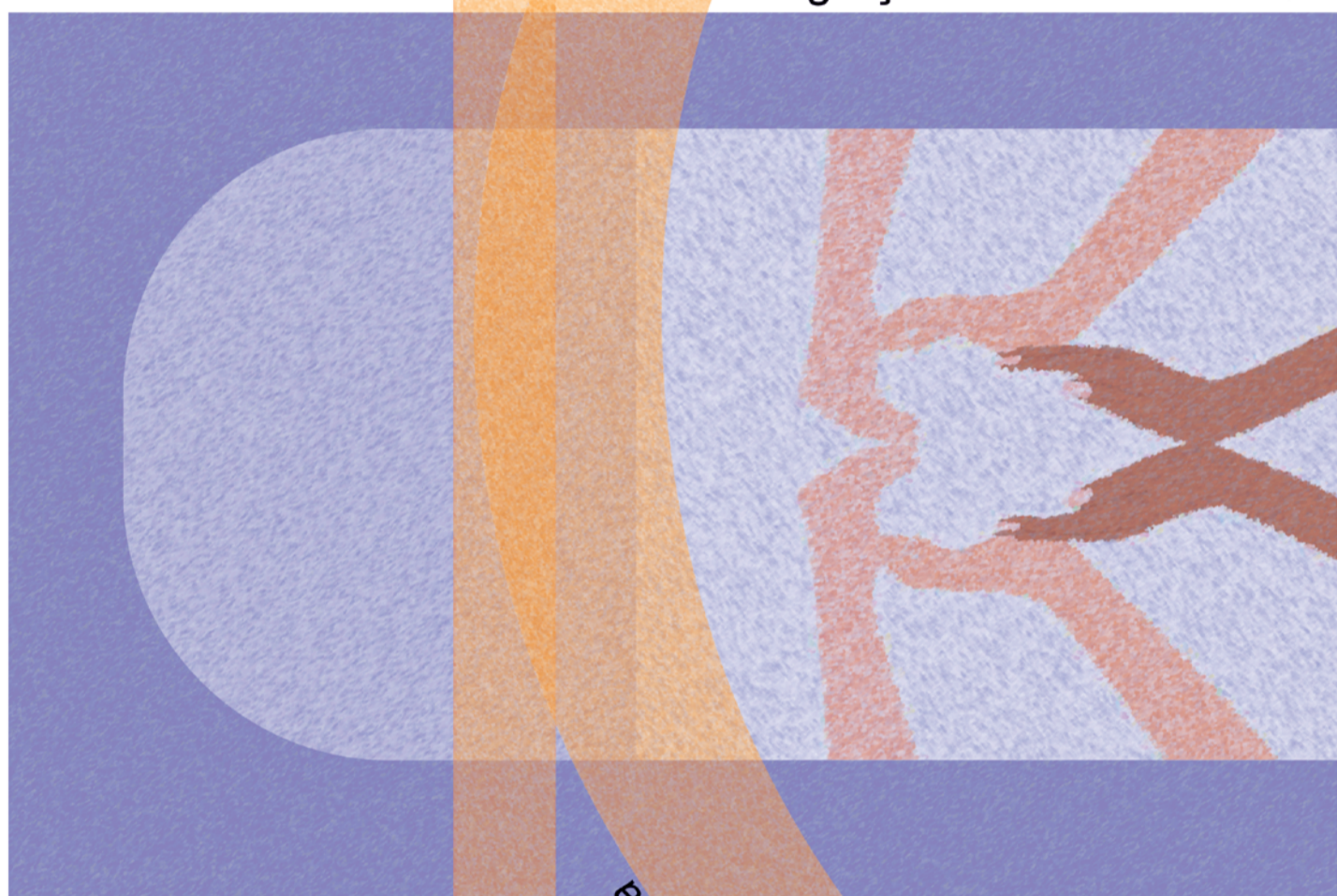
A consolidação dos direitos humanos no plano internacional ocorreu após a Segunda Guerra Mundial, num contexto marcado por graves violações da dignidade humana. Em resposta a esses acontecimentos, a Organização das Nações Unidas aprovou, em 1948, a **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, documento estruturante que estabelece normas comuns de proteção dos direitos fundamentais e promove valores como a paz, a justiça e a cooperação entre os povos.

Numa sociedade democrática, o respeito pelos direitos humanos é um elemento essencial para a cidadania ativa e responsável. Contudo, o exercício desses direitos implica deveres, nomeadamente o respeito pelos direitos dos outros. A promoção dos direitos humanos exige o compromisso de todos na construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e baseada no respeito pelos valores universais da dignidade humana.





Arco Maior



Horizontal

1. Presença de várias culturas no mesmo espaço
2. Garantia de que todos participam na sociedade
3. Comunicação aberta entre pessoas de diferentes origens
4. Capacidade de aceitar opiniões e culturas diferentes
5. Atitude fundamental para conviver com pessoas diferentes
6. Características que definem uma pessoa ou grupo

Vertical

1. Apoio e ajuda entre pessoas e comunidades
2. Conjunto de costumes, tradições e valores de um povo
3. Princípio que defende os mesmos direitos para todos
4. Participação ativa e responsável na sociedade

Soluções: 1 Diversidade 2 Solidariedade 3 Inclusão 4 Cultura 5 Igualdade 6 Cidadania 7 Diálogo 8 Tolerância 9 Respeito 10 Identidade

Editorial

Nesta edição do JORNAL DO ARCO MAIOR, pretende-se partilhar com a comunidade educativa os projetos e as atividades desenvolvidos durante o primeiro semestre, no âmbito da inclusão, da multiculturalidade e de uma globalização cada vez mais presente na sociedade atual.

FICHA TÉCNICA

Direção do jornal
 Ana Marcos & José Moreno

Coordenação editorial
 Equipa Pedagógica do Arco Maior, polo 3

Redação
 Professores, formadores e formandos dos 3 polos do Arco Maior

Fotografia
 Professores, formadores e formandos dos 3 polos do Arco Maior

Edição de imagem
 Arco Maior, polo 3

Produção
 Arco Maior, polo 3

Execução gráfica
 LabGraf, Vila Nova de Gaia

Impressão
 LabGraf

Apoios
 Família Soares dos Santos e Fundação Manuel Leão

ARCO POLO 1 . GALIZA - GERAL
 965 089 536 . arcomaiorp1@gmail.com

ARCO POLO 2 . CAMPANHÃ
 965 055 648 . arcomaiorp2@gmail.com

ARCO POLO 3 . GAIA
 927 643 519 . arcomaiorp3@gmail.com