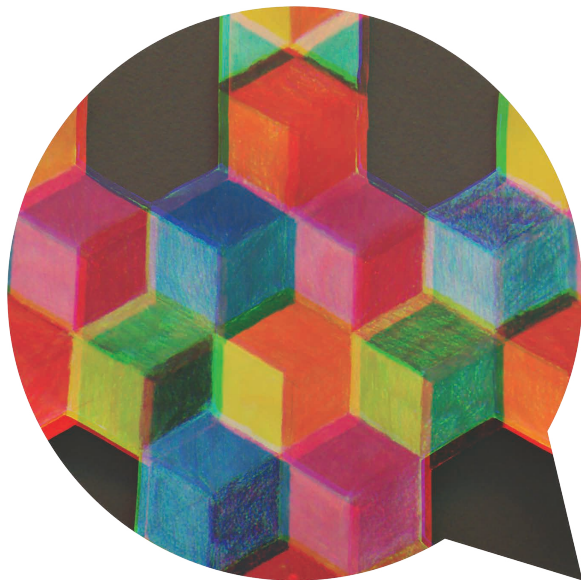


OS  
ESCRITORES DA  
ROCHA PEIXOTO



2018/2019, NÚMERO 13

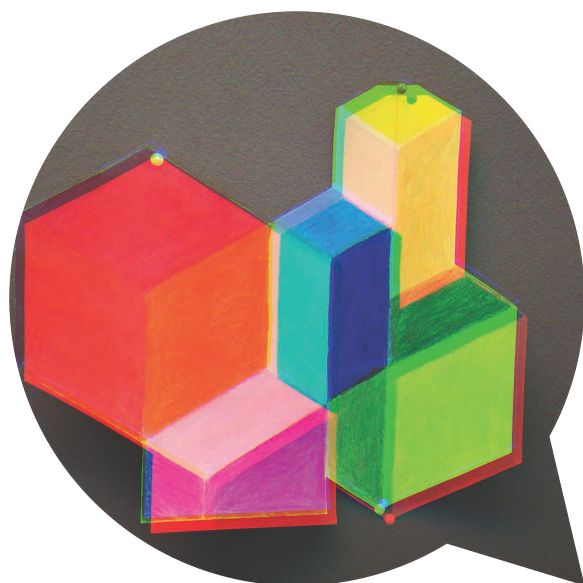
## PREFÁCIO



Palavras que nos lembram da infância, das memórias que queremos lembrar ou daquelas que somos obrigados a não esquecer. As palavras da 13ª edição dos Escritores da Rocha Peixoto são tudo isso. Mais uma vez, a biblioteca escolar em articulação com os professores de Português incentiva os alunos a usarem as palavras para refletirem sobre direitos humanos, o holocausto, o amor, a amizade, os valores que deverão nortear a humanidade! Mais uma vez, as ilustrações são também uma forma de partilhar sentimentos e pontos de vista. Este é um projeto colaborativo que envolve professores e alunos num desafio conjunto de escrita, ilustração e reflexão.

Expressar o que nos vai no profundo da alma ou à nossa volta é uma forma de intervenção que deve ser promovida e cultivada. Esta é a atitude dos alunos que queremos formar, ativos, críticos e interventivos, verdadeiros cidadãos do século XXI.

Albina Maia  
A professora Bibliotecária



ESCALÃO A



PROSA

Escrever é a forma mais completa de expressar sentimentos, é falar sem emitir som, é colocar um pouco de nós no papel.

Depois de tudo o que ouvi, sinto vergonha da existência tão extremista do racismo, da xenofobia e da homofobia que era praticada. Os diferentes devem ser tratados como iguais, porque essa é a realidade! Somos todos iguais!

Tal como Anne Frank, há pessoas que recorrem à escrita para expressar sentimentos que as afetam profundamente, ou até mesmo segredos dos quais não conseguem falar nem partilhar. Ter amigos e conversar é bom, no entanto é preciso termos alguns instantes para estarmos sozinhos, em silêncio, apenas com um lápis e papel por companhia. Mudar mentalidades e ideias, fazer a diferença ser sempre mais e melhor.

Para mim, escrever é relatar um acontecimento ou até mesmo a minha vida num simples pedaço de papel, com amor e carinho ou dor e tristeza.

A simplicidade das palavras descreve vidas complexas.

## ESCREVER

“ A melhor parte é poder escrever todos os pensamentos, caso contrário estaria totalmente sufocada.”

Eu identifico-me imenso com esta citação de Anne Frank e entendo o que ela quer dizer. Com tanta coisa que se andava a passar na sua vida, a única escapatória era escrever sobre os seus sentimentos, sobre os seus gostos, sobre aquela situação terrível.

Considero que escrever é terapêutico, pois consegue relaxar-nos e libertar-nos.

Anne Frank será sempre uma inspiração para mim, devido à sua força de vontade e ao facto de ela ter conseguido manter a sua sanidade enquanto viveu durante dois anos no anexo. Identifico-me também com o seu amor enorme pela escrita.

Gostava muito de ter conhecido Anne Frank!



ESCALÃO A

\

POESIA

ESCRITA

A opressão sufoca como câmara de gás,  
alternada com o  
esgotante pensamento  
Após longo dia,  
escrevo já que falar é insignificância  
ou arrogância.

Escrita, o motivo  
de aguentar este dia,  
a causa da evolução no mundo.

Diferenças que falam  
mais alto do semelhanças, negligenciando  
o meu modo de vida.

Esperança num amanhã  
melhor visto que sonho.  
Aqueles que não acreditam  
em mim, vão ver,  
eu vou mudar o mundo...  
com a escrita.



Abre os olhos,  
Respira fundo  
Prepara-te bem  
para ver o mundo

Em pedaços de alegria  
escondo a minha tristeza.  
A vida não é tão boa  
não é uma riqueza.

Quem disse que vivo bem?  
Quem disse que não sinto dor?  
Quem disse que eu vou bem  
nesta vida sem amor?

Amor é o que me falta  
e que falta a muita gente.  
Quem disse que são os brinquedos  
que nos podem entender.

Brinquedos pra quê  
se não tenho imaginação?  
Aperta a minha mão  
e diz que é a salvação

Tira-me deste transe  
transe tão medonho.  
Viver para quê  
se não tenho nenhum sonho?

Amor não é nada  
É uma palavra inventada  
que deixa toda a gente cansada  
que põe toda a gente magoada

Dizem que acreditam em mim  
mas é fácil falar  
difícil é ter sonhos  
e os conseguir concretizar

sobreviver  
para obter  
o que a vida tem para oferecer.

Oferece-me muita tristeza  
Tudo para me enfraquecer.  
Não batas coração...  
Não batas para eu morrer

Eu estou aqui  
A escrever no meu diário  
Dia e noite assim  
A fingir que sou otário.

Força para lutar,  
Força para resolver.  
Onde vou arranjar força se não  
consigo viver?



ESCALÃO B

\

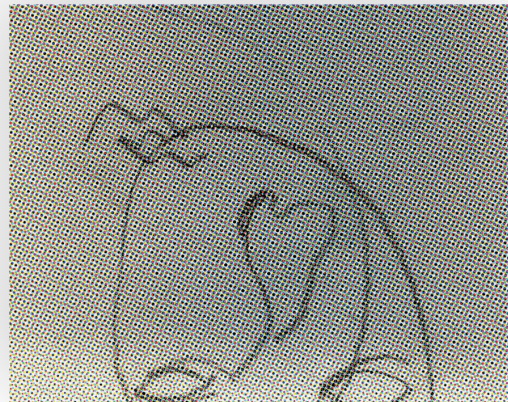
PROSA

UM ROSTO SEM ALMA

Não sei se estou acordado. Devo estar a dormir. Tenho visões. Não cheira bem. As coisas não me sabem bem. Não consigo tocar em nada.

Ao longe vejo o meu irmão, corro, corro, não consigo alcançá-lo. Estou cansado. Corro novamente para estar perto dele. Caio ao chão. Não consigo levantar-me. Passam por cima de mim. As pessoas não me vêem. Estou debaixo delas e elas não sabem, não vêem, não sentem. Pareço invisível. Por fim levanto-me e vou atrás delas. Paro. Está uma multidão em círculo. Empurro as pessoas para passar. Elas não sentem. Atravesso-as. Vejo. À minha frente está alguém estendido no chão. Alguém vem ajudá-lo, mas não o deixam. Quando lhe vejo a cara, grito: É o meu irmão. Estava muito maltratado. Tinha as roupas rasgadas, a cara arranhada e com sangue. Estava morto. Pergunto o que aconteceu. Olham para mim. Queriam levar-me. Eu tinha ouvido histórias.... Fujo. Não sei para onde ir. Sempre pensei que o meu lugar era aqui. Cresci aqui. Aprendi aqui. Enquanto corro começo a chorar, ou será o suor a escorrer. Não sei. Estou a correr, mas eu já me sinto morto.

Apercebo-me de uma coisa: estou completamente sozinho. Sinto que me faz companhia apenas o destino de milhões. Morreu o meu irmão, morri eu e morreram milhões. Será que não conseguimos ver para além desta escuridão? Será que não conseguimos ver para além da diferença? Tenho medo que a noite caia outra vez.



MINHA QUERIDA ESPOSA,

Quando estiveres a ler esta carta, já terei partido para a guerra. Eu sei que me deveria ter despedido, mas o tempo não mo permitiu. Também não queria acordar-te, depois da noite terrível que tiveste por causa desta viagem.

Meu amor, tu e os nossos filhos sempre serão a minha vida e sempre terão o meu amor incondicional, como disse perante Deus: vou amar-te em todos os momentos da minha vida terrena e para além da morte. Sempre soube que este dia chegaria, por isso só te peço uma coisa, se eu morrer nesta guerra, que me atormenta desde o dia que perdi o meu pai, por favor, diz aos nossos filhos que os amo e toma conta deles tornando-os guerreiros, tal como nós. Deixo a minha bênção para que eles possam casar com a pessoa que amam, independentemente da classe, da cor, do estatuto, enfim, para que possam ser felizes tal como nós fomos.

Nas épocas mais escuras, tu foste a minha consciência, para não cometer loucuras e o meu salva-vidas nos momentos em que não tive forças para me levantar. Foi este mundo cruel que nos colocou nesta situação; tu sozinha com os nossos filhos e eu a partir para uma guerra, à qual não tenho a certeza se sobrevivo.

Por fim, esposa da minha alma, promete-me ser feliz até ao último dia da tua vida, rodeada pelos teus filhos, netos e por um parceiro que te ame quanto eu. Nunca desistas desta vida que nós construímos e que vais construindo aos poucos até à hora da morte. Além disto, continua a lutar pelo que é teu e pelo que o teu coração diz que é certo.

O meu único receio é perder-vos e isso mata-me aos poucos. Espero, do fundo do meu coração, que isto não seja uma despedida, porque eu vou lutar com toda a minha força para voltar para ti e para os nossos filhos.

Com amor,  
Lucas.



## HOLOCAUSTO

Somente uma palavra. Dez letras que se arrastam umas atrás das outras, que se demoram a escreverem por serem tão pesadas, tão carregadas de história. Inspiro profundamente e escrevo esta palavra que tirou a vida a tantas pessoas inocentes.

Despojados das suas próprias casas, separados das suas famílias, trabalhavam arduamente sem serem recompensados com os bens básicos de sobrevivência, acabavam por morrer de uma forma violenta. Mas em nenhuma das palavras que escrevi consegue sentir-se as lágrimas de todos aqueles inocentes, não se ouvem os seus gritos ou apelos pela salvação, não se vê a dura realidade daquilo por que passaram.

Hoje senti uma melancolia e uma angústia enormes por encarar todo aquele desrespeito pelo ser humano. Não eram cenas de um filme onde atores foram pagos para encenar tais atrocidades, eram os rostos de pessoas que realmente estiveram sujeitos a tais horrores.

“A noite cairá” é um documento de André Singer que revela a vida nos campos de concentração e todo o percurso árduo a percorrer pelo sofrimento após o “amanhecer”.

Na minha memória ficará o sofrimento daqueles inocentes, na força que tiveram para se erguerem do inferno e reconstruírem as suas vidas e por mim, a noite não cairá!

## A ESCURIDÃO CAIRÁ

É impossível descrever. Não me surgem palavras para descrever as atrocidades vistas no documentário. E sinceramente, também não consigo eliminar tais imagens da minha mente. Imagens devastadoras, imagens arrepiantes

“A noite cairá”. Um documentário realizado por André Singer mostrava-nos os horrores que durante 4 anos milhares, ou até mesmo milhões, de pessoas passaram. Os cadáveres, a subnutrição, o desespero nos seus olhos. A vida e até mesmo a sua sanidade, foi-lhes arrancada das mãos, sem aviso prévio, sem o seu consentimento, não respeitando os direitos comuns de todo e qualquer Homem.

De um lado, a mais pura tristeza humana e, do outro lado, a mais fria crueldade, completamente desumana. De um lado, vítimas inocentes, do outro, poderosos soldados. Oprimidos e opressores. Presas e caçadores. Muitas outras palavras, quase infinitas, surgem-me, de forma repentina, mas irei conter-me e deixar só estas, poucas, mas poderosas.

A preto e branco, a cores ou negativo. Nenhum filtro é capaz de captar a verdadeira, maligna, essência do holocausto. Não importa o número de vezes que alguém assista àquele ou outro documentário, nunca ninguém será capaz de sentir ou verdadeiramente relatar o que lá aconteceu.

Poucos são os sobreviventes, poucas são as testemunhas, mas o sofrimento foi e é enorme. Após o meteoro que aniquilou os dinossauros, este deve ter sido o maior genocídio de uma raça.

Um lugar de dor e medo. Um lugar onde realmente podemos sentir o sufoco de várias almas, das que lá vagueiam. Um lugar histórico.

Remorsos nunca apagarão o sofrimento que lá foi causado.

### UM DIA INESQUECÍVEL

A água corria naquela cascata bela, clara como o céu, num dia de calor de verão. A paisagem era tão verde com um cheiro a natureza cheia de pessoas felizes, a minha família feliz.

Era um verão distinto. Devia ser por volta dos meus 9 anos quando toda a família se reuniu.

Lembro-me como se fosse ontem, um dia quente, se não o mais quente de todos nesse verão.

Levantámo-nos bem cedo e partimos para o nosso destino: São João D'Argas. Demoramos algum tempo a chegar mas, quando o carro parou, foi uma imagem radiante e inesquecível: árvores grandes a fazer uma sombra enorme, na relva verde, onde a cascata dava um ar tranquilizante.

A família toda reunida, as gargalhadas e a felicidade eram contagiantes, o que fazia com que aquele dia ficasse mais brilhante, mais bonito. Nesse dia brinquei imenso na água, com todos os meus primos. Todos juntos comemos frango assado. Rissóis, batatas fritas, tudo do mais saboroso e caseiro que poderia existir, até o frango que tinha sido comprado pelo caminho não deixava de ser saboroso.

O dia durou imenso, tornando-se uma memória impossível de esquecer, que até hoje a minha avó ainda diz “nunca mais haverá um dia em que a família esteja toda junta”.

E, desde aquele dia, nunca mais se reuniu a família inteira, apenas na minha memória.

### MEMÓRIA

Fora a primeira vez que tocava naquele pauzinho fabricado com fibras de carbono.

Quando a tocava, a sensação era de uma nuvem, leve e calma. Enquanto o ia percorrendo, sentia borboletas na minha barriga e dentro de mim fervilhava algo veloz e ardente.

Quando toquei a extremidade superior, as suas penas eram macias, suaves ao toque como pele de bebé, a cor era um laranja sujo, cansada da vida que levava, misturado com um amarelo de alegria, como a que eu sentira na primeira vez que vi algo assim.

Quando me ordenaram o disparo, eu segui a ordem e naquele momento o tempo passou em câmara lenta, assim como nos filmes que vemos. Foi um momento de êxtase e, quando bateu no alvo, bem no centro, esburacado por todas as tentativas que os ancestrais fizeram, o som percorreu os meus ouvidos, depois o meu cérebro e, por último, o meu corpo por inteiro. Estremeci, vibrei, assim como a flecha que acabava de disparar.

Lembro-me como se fosse ontem, a primeira vez, de muitas mais que viriam,

A sensação de disparar uma flecha, uma das minhas grandes paixões, que foi, e sempre será, o meu grande amor.

Várias são as memórias da infância mas sem dúvida que as melhores são as manhãs passadas com a minha avó paterna.

Todos os fins-de-semana eu dormia na casa da minha avó, e a parte de que eu mais gostava era o pequeno-almoço, algo tão simples como esta refeição deixava-me com saudades e, simultaneamente, aquece-me o coração.

Recordo-me que o pequeno despertador automático preto com números vermelhos me acordava às sete da manhã com o barulho repetitivo e irritante do bip. Quando o desligava, conseguia ouvir o chilrear dos pássaros e o cacarejar do galo da capoeira.

Levantava-me imediatamente. O cheiro do café e a breve da manhã faziam-me sentir, ia então para a cozinha atravessado o pequeno e estreito corredor verde com o retrato do homem, e bom homem, que foi o avô que nunca conheci, devido a razões naturais. Ao entrar na cozinha, ali estava ela, no auge dos seus 73 anos, a Dona Francelina, proprietária daquela pequena cozinha. Havia o armário da loiça fina, ao lado e no meio, uma espécie de baú onde a avó guardava bolachas e amêndoas para dar aos netos; um frigorífico com uma televisão sobre o mesmo, uma pequena banca, o fogão a lenha que logo seria aceso, outra banca, com uma janela por cima, a pia, os armários e, no centro, uma mesa encostada à parede, com quatro lugares.

Sentava-me sempre na mesma cadeira, próxima da pia, virada para o fogão. Enquanto a refeição acabava de fazer, a minha avó penteava os seus longos cabelos brancos com a ajuda dos quentes raios de sol que penetravam a janela, parecia um anjo, apesar do seu traje de viúva.

A pequena refeição era composta por uma caneca com leite e café solúvel e pão com tulicreme. Podia não ser o pequeno-almoço mais completo do mundo, mas aquecia-me a alma a cada gole e, ainda hoje, com dezoito anos, olhar para um pote de tulicreme faz-me viajar no tempo, sem sair do corredor do supermercado.

## UMA ESTRELA DE NATAL

Aquele Natal foi diferente! Talvez porque foi o último em que na terceira cadeira, do lado direito da mesa, havia alguém. Tinha eu os meus 6 ou 7 anos. Era por volta das dez da manhã, eu e os meus primos a Elsa, a Luísa e o Gilberto, já estávamos na casa da minha bisavó. Estava connosco, toda atarefada, à procura das louças para o jantar.

O cheiro a fumo já se sentia, era a tia Fernanda a acender a lareira, para colocar as pinhas a abrir para conseguirmos tirar os pinhões, mais à tardinha.

Nós os quatro, ao longo desse dia, portámo-nos tão mal, mas tão tal, que cada vez que diziam “se continuarem assim, logo o Pai Natal não vem”, ainda mais asneiras fazíamos. A avozinha pôs-nos a rezar o terço duas vezes, de castigo. As travessas de rabanadas acabadinhas de fazer, tinham sempre uma falha, não conseguíamos resistir!

Mas houve uma altura em que acalmámos, foi quando o tio Alberto chegou e disse “Vistam os casacos e vamos sair!”. A correr fomos buscar os casacos, enquanto ouvíamos a tia perguntar se ele iria conseguir tomar conta dos quatro. Éramos o terror! Mas pensávamos que naquele dia era Natal e o Pai Natal já tinha os brinquedos que tínhamos pedido.

De mãos dadas, o tio Alberto levou-nos a ver o presépio que estava no regato e pelo caminho contou-nos a história do presépio.

Naquela altura parecíamos uns anjinhos, talvez porque sabíamos que o tio estava doente, muito doente. A avozinha dizia que ele estava com uma gripe. Claro que naquela altura acreditamos, mas hoje sabemos que aquela gripe tinha um nome assustador, chamado cancro!

Quando chegamos ao regato, olhamos uns para os outros estupefactos. Até hoje, o presépio mais bonito que vi foi com o tio Alberto! Nunca mais vi um igual naquele sítio, embora se continuassem a fazer da mesma maneira. Eu era a mais pequenina e, por isso, o tio pegava em mim ao colo, para ver melhor.

O presépio era tão grande, cheirava a casca de pinheiro e ouvia-se bem o som da água a cair da cascata. Havia musgo por todo o lado, ovelhinhas vestidas de lã tão fofa e branca. E o mais surpreendente é que aquele presépio era de

peessoas verdadeiras! Havia um bebé a sério, um burrinho a sério, luzinhas que piscavam, um lenhador que tinha cara de mau e três reis magos que nos deram reбуçados!

O tio só se ria com a cara que fazíamos a olhar para tudo aquilo!

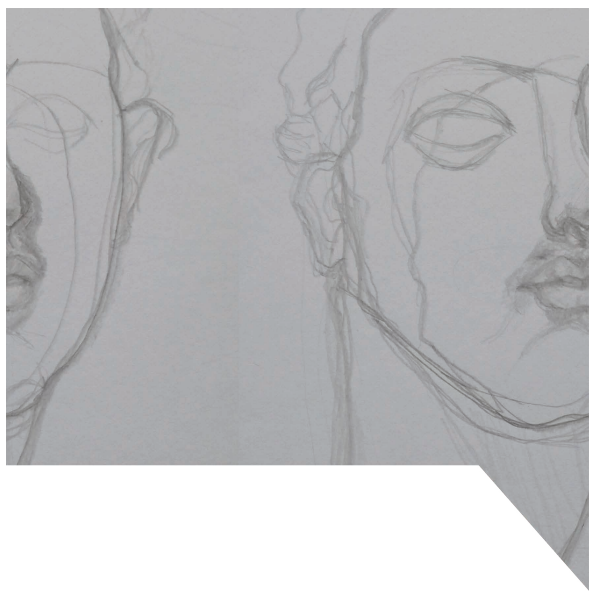
Quando chegamos a casa, contentes e inocentes, dissemos à família toda que o Menino Jesus tinha nascido no regato! E nós tínhamos visto! Todos se riram, mas naquela altura não percebíamos nada. O tio brincou connosco até à noite, embora tossisse, por causa da “gripe”.

Nós também continuamos a brincar, ansiosos pela hora do Pai natal, a fazer asneiras!

Meia-noite! O tio Alberto tinha desaparecido há algum tempo, mas nem tínhamos reparado. Chegou o Pai Natal! As nossas prendas estavam lá, apesar das asneiras! Ainda me lembro, nesse Natal tive uns gémeos Nenucos, tão giros! De repente o tio apareceu! Todos contentes, com um sorriso de orelha a orelha, brincámos com os brinquedos novos e com o tio, pois era o único que não jogava aqueles jogos chatos e não tinha conversas maçadoras como outros adultos.

Foi um Natal diferente, com um cheiro diferente, talvez porque foi o último do tio, o último em que naquela cadeira se sentou alguém. O tio partiu quatro meses depois, por causa da maldita gripe.

Não há um Natal em que eu, a Elsa, a Luísa e o Gilberto, ao pormos a mesa de Natal, no terceiro lugar da fila direita da mesa, não coloquemos o prato para o tio, porque todos os natais ele está ali, não fisicamente, mas nos nossos corações.



Diogo Pimenta, 10ºB

Eu estava sentado no chão encostado à cama. As minhas lágrimas pareciam a chuva que caía intensamente lá fora. Limpei o rosto, fui até à janela. A rua estava deserta, encharcada, escura, as folhas das árvores dançavam e havia apenas uma loja aberta na rua. Por cima da porta nº4, lia-se em letras grandes e luminosas “ELETROLIFE”. Estavam televisões expostas na montra, todas elas desligadas. Eu fiquei a olhar para a rua e a pensar.

Uns minutos depois, sentei-me na cadeira em frente à secretária e abri um livro negro logo na primeira página. Lia-se:

“Porto, 13 de setembro de 2015

Querido diário,

Hoje foi o meu primeiro dia de escola, aqui no norte do país. O meu pai arranhou trabalho aqui e tivemos de nos mudar para cá. Não fiquei muito triste, não tinha muitos amigos lá em Lisboa, tive esperanças de que aqui fosse melhor.

A diretora de turma pôs-me ao lado de um rapaz chamado Rui, baixo, gordinho, com o cabelo curto, negro e os olhos verdes. Foi muito simpático comigo, mostrou-me a escola e o pessoal, é humilde e genuíno, espero que possamos ser amigos.

Daniel Rodrigues”

Virei a página e continuei a ler:

“Porto, 27 de setembro de 2015

Querido diário,

A turma recebeu-me muito bem, todos me apoiam e estão prontos para me ajudar, especialmente o Rui que tem passado os intervalos comigo; descobri que é diabético. Tenho pena dele! Infelizmente, o Rui teve de sair da minha beira nas aulas para ajudar um colega com mais dificuldades. Por isso, sentou-se ao meu lado uma rapariga muito gira com os olhos brilhantes, cabelos de ouro e um sorriso contagiante. Quando olho para ela, o mundo pára, o meu coração bate cada vez mais rápido, pela primeira vez, acho que me sinto apaixonado. Nunca tinha falado muito com ela e hoje só trocámos uns olhares constrangedores.

Daniel Rodrigues”

Com uma pequena lágrima no rosto, encostei as costas à cadeira e passei

para a página seguinte.

“Porto, 20 de dezembro de 2015

Querido diário,

Desculpa não ter escrito muito, mas tenho estado a divertir-me bastante. Finalmente, sinto-me feliz. Tenho vários amigos em quem posso confiar e um melhor amigo, o Rui, que me tem ajudado muito.

Para além disso, eu e a Joana estamos sempre a conversar e a rir, começo a pensar que ela sente o mesmo que eu, mas não tenho coragem de lhe contar.

Daniel Rodrigues”

Avancei algumas páginas e parei numa que estava marcada com uma fita.

“Porto, 17 de abril de 2016

Querido diário,

Hoje foi o melhor dia da minha vida!!!! O Rui organizou um almoço com a turma toda. Depois fomos dar uma volta e as pessoas começaram a ir embora, uma por uma até que, quando me apercebi, estava sozinho com a Joana.

Eu estava muito nervoso, mas ganhei coragem e contei-lhe como me sentia. Parecia que estava tudo em câmara lenta e os olhos da Joana brilhavam como nunca. De repente, os braços delas estavam à minha volta, a minha mão nos seus cabelos e os meus lábios encostados aos dela. Foi uma sensação ao incrível, inexplicável e inesquecível.

Obrigado por me ouvires,

Daniel Rodrigues”

A chuva continua a bater com força na janela e a luz do luar iluminava o quarto. Liguei o candeeiro, avancei algumas páginas e retomei a leitura:

“Porto, 9 de junho de 2019

Querido diário;

Chegámos, finalmente, a uma conclusão. Eu e o Rui vamos para Coimbra. Um dos melhores lugares para estudar Direito é a Universidade de Coimbra. Porém, vou ter que deixar a Joana para trás e não a quero perder. Não lhe vou contar agora, tenho medo.

Daniel Rodrigues”

Na página seguinte lia-se:

“Porto, 9 de julho de 2019

Querido diário,

Sinto-me triste e frustrado. Não consegui guardar mais segredo. Hoje, contei

à Joana que ia para Coimbra e correu da pior maneira possível. Ela chorava enquanto gritava “Vais deixar-me?”, “Não gostas mais de mim”, “Não te quero voltar a ver!”. Eu chorava também. Ela não consegue perceber que é uma oportunidade única? Que nos podemos voltar a ver? Que podemos namorar à distância?

Daniel Rodrigues”

Continuei a ler, página por página e lembrava-me daqueles momentos, que apesar de estar triste, escondia esse sentimento e mostrava-me feliz.

“Coimbra, 2 de outubro de 2019

Querido diário,

Hoje acabei o meu relacionamento com a Sónia, eu acho que ela gostava verdadeiramente de mim, mas eu ainda não esqueci a Joana. Como é que ela estará? Será que ainda pensa em mim todos os dias, como eu penso nela? Ou será que ela já me esqueceu e seguiu a sua vida como se nada tivesse acontecido? Felizmente, ainda posso confiar no Rui, que sempre esteve comigo, nos bons e maus momentos.

Daniel Rodrigues”

Virei a página, não havia mais nada escrito. As lágrimas voltaram-me aos olhos, senti que estava outra vez na realidade e não num mundo de memórias. Peguei na caneta e comecei a escrever:

“Coimbra, 20 de novembro de 2019

Querido diário,

Hoje o Rui foi de urgência para o hospital, uma artéria do seu coração foi obstruída por causa das diabetes. Sinto-me novamente sozinho como me sentia antes de o ter conhecido. Neste momento não tenho ninguém com quem conversar. O Rui era a pessoa em quem eu podia confiar e agora, nem sei se posso voltar a falar com ele. Só queria voltar aos bons velhos tempos.

Obrigado por estares sempre comigo,

Daniel Rodrigues”

Pousei a caneta, fechei o diário e, nesse momento, a campainha toca. Vou até à porta, abro-a. Vejo uns olhos brilhantes a lacrimejar, de repente, a Joana abraça-me e dá-me um beijo intenso. Olha para mim e diz:

– Desculpa! Eu nunca te devia ter deixado!

Eu olho para ela e começo a chorar

– Tive tantas saudades tuas! Como é que eu pude deixar isto acontecer...

– A culpa não é tua. – Interrompeu ela – Mas quem precisa de ti agora é o Rui. Devíamos ir vê-lo.

Como é que pude ser egoísta. Estava tão preocupado com o meu coração que me esqueci do dele.

– Vamos – Respondi eu. Pegamos num guarda-chuva e saímos a correr.

A loja “ELETROLIFE” ainda estava aberta, mas agora uma televisão mostrava um grande coração vermelho a palpitar.

Eduarda Ribeiro, 11°F

#### MAR DE LENÇOS BRANCOS

Sinto o meu braço dormente por acenar continuamente para o impetuoso barco que se afasta, não na esperança que alguém olhasse para trás e recordasse a minha suposta importância, mas sim porque eu sabia que se o baixasse não conseguiria segurar as lágrimas e a dor de ser deixada para trás.

Trocara todo o meu amor-próprio por um mísero amor platónico. Para continuar todos os dias tinha que pensar que a minha paixão por Salvador fora apenas um impulso para a fuga da ilusão em que eu vivia.

Ainda assim, eu continuava a acenar freneticamente- enquanto a bandeira fixa numa das torres do castelo tremulava ao sabor do vento, o meu lenço branco debatia-se na minha mão perante o sopro tempestuoso dos meus sentimentos desamparados, sentindo os meus olhos perderem-se a meio das lágrimas.

O aperto no meu peito aumentou conjuntamente com as lembranças de um passado que eu havia prometido enterrar, mas que de forma irrevogável torna a afagar a minha memória, outro gatilho. No final das contas, Salvador era um gatilho sobre as demasiadas frestas dos fragmentos daquilo a que algum dia chamei de coração.

Aos poucos, imagens do incessável choro do meu pai trespassaram os meus olhos, entorpecendo o resto da minha visão que não estava já embaciada pelas lágrimas. As conturbadas recordações da morte da minha mãe assombram-me com todo o seu colossal tormento que um dia arrasou a minha família por completo, que ainda me arrasa, mesmo depois de numerosos e dolorosos anos. Foi a minha despedida.

Permito que a primeira lágrima escorra, gorda, carregada do comum cloreto de sódio e a atormentável angústia, rolando pelo meu rosto, liberta pelo sofrido e lento pestanejar.

Por um fio não me afogo no sufocante mar de insanidade quando, por momentos, a reminiscência do barco da minha família torna o lugar da embarcação real. Um vislumbre do afastamento daquilo que foi, um dia, o meu lar. Um vislumbre do infeliz choro das minhas irmãs e a altivez do meu pai, a perda de mais um pequeno fragmento restante da desgraçada família dos mares. Infelizmente,



mesmo tendo saído do mar, o mar não saiu de mim.

Por fim, baixo o meu braço que clama por socorro, cansado de tanto ondular o lenço branco que se despediu daquele que, provavelmente, seria o meu maior amor. O meu braço erguido não confinava mais as minhas lágrimas, o meu rosto já estava lavado pelo sofrido e contido choro, ele impedia-me de mergulhar naquele mar de lenços brancos. E neste momento, eu estava a afogar-me nele.

Filipa Fernandes, 12º R

A casa era-me familiar, não no sentido de me ser conhecida, mas no seu sentido literal. A casa era dos meus avós e eu sentia-a como minha. Todos os dias, fosse inverno ou verão, ela estava ali e nela vivia a minha segunda mãe.

O seu aspeto cansado denunciava o peso dos anos que carregava às costas. As suas mãos eram quentes e, mesmo quando estavam frias, o seu toque transmitia um terno calor que magicamente fazia todo o mal desaparecer e reconfortava-me. Mas ela não era a mulher mais feliz do mundo e os seus olhos verde-lima eram a janela para essa tristeza.

A verdade é que a minha avó era a pessoa mais transparente que eu conhecera. Os seus cabelos eram brancos como os famosos rebuçados de neve que me dava e as rugas eram raízes que relatavam toda a sua árdua história; mas ela não deixava transmitir a tristeza que possuía. O seu cheiro era a mar e camomila, uma conjugação que nunca consegui perceber.

Sentava-me à mesa todos os dias com ela, sempre às quatro horas da tarde, mas não de maneira vulgar. Sentava-me em cima da mesa e pousava os pequeninos pezinhos nas suas pernas e cantávamos como se não houvesse amanhã. Era uma voz doce, harmoniosa e calma, tão calma que me fazia adormecer, acompanhada das memórias mais puras que possamos imaginar, tão puras como um botão de rosa a desabrochar.

Sabia que o dia tinha acabado quando uma voz me chamava lá no fundo da mente, "Filhota, acorda, está na hora de irmos para casa" e voltava eu para o meu outro mundo, o mundo dos problemas da vida real, que hoje sei que eram insignificantes preparos para o hoje.

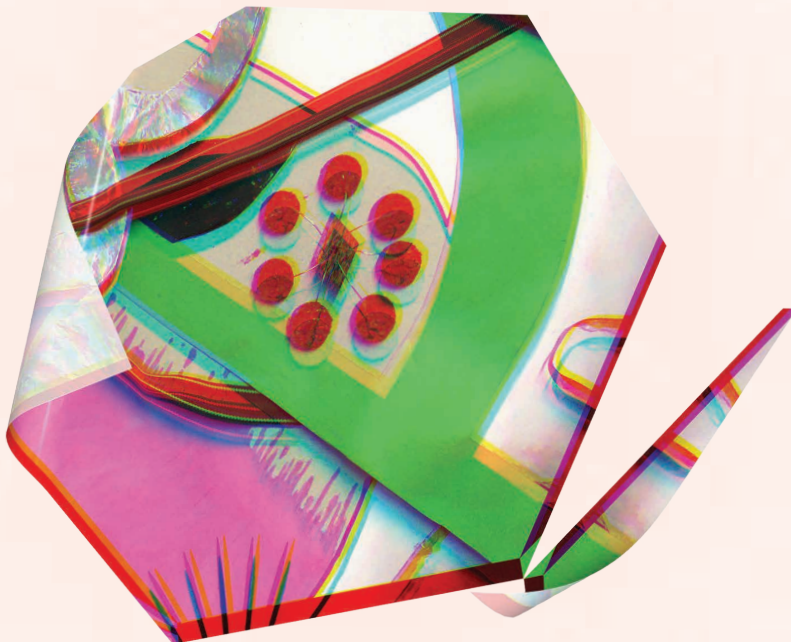
Joana Graça, 12ºR

### QUANDO O SOL SE DEITAVA

Aquela plataforma mágica, pequenina, mas genial. Só aparecia à noite por obra do meu pai. Ele colocava-a no chão e o espetáculo começava. Era das melhores sensações: ver pontos de todas as cores - laranja, vermelho, amarelo - cores quentes e firmes. Os pontos mais pequenos, bem demarcados com aquelas luzes belas, fortes; era o momento mais inolvidável! A forma dos pontos era perfeita, bem polida. Na minha mente, este caleidoscópio era algo que só existia em sonhos, era algo inalcançável. Todas as noites, no final da exposição passavam uns pontos bem apressados, chamados estrelas cadentes; era o momento em que pedia sempre um desejo, que, na minha inocência, esperava se realizasse - poder tocar numa estrela.

Acabara por adormecer sempre com a cabeça a fervilhar de pensamentos e sonhos. Hoje olho para trás e vejo que não conseguirei concretizar o meu sonho, primeiro porque está a anos-luz de distância e depois porque me iria queimar!

Quem me dera nunca ter saído da gaiola e ser criança eternamente.



Joana Praia, 12ºD

### A ARTE NÃO SE MEDE EM PRATOS DE BALANÇA

Considero-me uma observadora suficientemente atenta das metáforas utilizadas na comunicação social. Gosto de reparar nos políticos e nas grandes figuras da nossa sociedade e, sobretudo, de estudar as metáforas reles e banais como as quais recheiam os seus discursos, para se mostrarem cultos e eruditos.

Gosto de ver a indiferença da maioria perante os cortes nos orçamentos e medidas de estado em relação à cultura e às artes, mas gosto ainda mais de ver a indignação dos mesmos perante os resultados dos jogos de futebol.

A arte tem o dom de ser, simultaneamente, persuasiva e inútil dependendo da forma como a estudamos. Desde cedo recebi a inspiração artística na minha alma, graças aos meus pais, e reconheço a importância da mesma no movimento de massas de ideias nas sociedades. E, também, graças a eles, estou constantemente indignada com a política portuguesa.

Reconheço a necessidade da valorização da economia em prol do crescimento do país, mas a arte também faz o país crescer. A arte inverte a nossa forma de pensar, abre portas à criatividade e estimula o pensamento crítico-constructivo de cada um. Paremos de observar apenas a parte estética da mesma, porque é observar o casulo e não a borboleta. É isso que os políticos fazem: adornar eventos políticos com movimentos musicais, poesia e danças; desprezando-a quando há a necessidade de tomar decisões que influenciam o país.

Estudar arte é libertar o nosso artista interior, pois ele já existe em cada um de nós. Corajosos são os que não têm medo de o libertar, ser diferentes, quebrar as normas, porque são esses os que revolucionaram o mundo (quase que poderia ser uma das boas aventuras).

A arte não se avalia numa escala quantitativa, simplesmente por causa de ser subjetiva. É a subjetividade que a torna única e importante (e polémica). Quem o nega, claramente, não foi instruído para a valorização da mesma. Daí o destaque que deve ter na educação, desde a infância. O que pensarão os jovens acerca da desvalorização que é transmitida na comunicação social acerca da cultura?

Em suma, Jesus Cristo nunca foi comunista; nem consta que tivesse uma calculadora. No entanto, a sua mensagem continua a mudar o mundo. Quando deixaremos de medir a arte em pratos de balança?



CARTA ABERTA AOS JOVENS DO SÉCULO VINTE E UM

Sobrevivente – é o título que carreguei ao longo de (praticamente) toda a minha vida e do qual não me orgulho particularmente. Na verdade, preferia ter vivido, em vez de sobrevivido. Para além dos quatro anos que “sobrevivi” no campo de concentração, perdi, também, uma vida fora dele.

De facto, relembro diariamente todas as memórias que tento evitar relembrar. Mas relembro, involuntariamente. Acredito sempre que, depois de as recordar mais uma vez, me darão mais força para enfrentar a vida. Contudo, estas memórias são fantasmas que me sopram ao ouvido e apenas me fazem sentir impotente, fraca e aterrorizada de novo. A memória tem este efeito: ser uma ferramenta altamente (in)dispensável.

Sejamos sinceros: a maioria de nós não se lembra de tantas coisas quanto achamos que nos lembramos. No quotidiano, ninguém se lembra sequer da existência do Holocausto; assim como não nos lembramos dos milhares de crianças que morrem, todos os dias, esfomeadas em todo o mundo; nem nos lembramos de todas as vítimas inocentes de guerras inúteis que ainda existem. Ninguém se lembra, pois são acontecimentos demasiado trágicos para a nossa fragilidade quotidiana do primeiro mundo. Ninguém se lembra... ou todos evitamos relembrar?

A sociedade que tanto veneramos é narcisista e covarde quanto baste. As pessoas aproveitam-se dos erros alheios para manipularem e se usarem uns aos outros. Só nos importamos com o que nos afeta diretamente ou com as ações de todos os outros que possam contribuir para o preenchimento do nosso ego, que nos fazem sentir “superiores”. Procuramos uma hierarquia que não deveria existir; procuramos ter o poder que nunca conseguiremos ter e é por isso que todos somos infelizes até certo ponto. Infelizmente, todos somos humanos. E mesmo as pessoas extraordinárias são movidas por banalidades humanas.

As guerras ainda existem. Tantas outras surgiram depois da segunda guerra mundial. Seja por motivos discriminatórios, religiosos, políticos ou todos conjugados, os direitos humanos que pensamos serem os “pilares” da sociedade contemporânea, ainda são, diariamente, desrespeitados e não precisamos de

imaginar estes cenários para o verificarmos: no geral, as mulheres ainda recebem salários inferiores aos homens pelo mesmo trabalho realizado; os venezuelanos e norte-coreanos ainda vivem sob regimes ditatoriais e autoritários, injustamente; muitos imigrantes americanos ainda sofrem discriminação; os inocentes refugiados ainda são considerados “fardos” para a maioria dos países. E não é tudo isto, uma repercussão do que se passou na Alemanha sob o regime nazi?!

O passado não se muda, mas deve servir de inspiração para mudar o presente.

Como conseguimos educar os nossos jovens para a união e igualdade, quando, conscientemente, não temos atitudes exemplares desses valores? Do que adianta ensinarmos os nossos jovens acerca dos benefícios de pertencer à União Europeia, quando todos os dias estes verificam que cerca de metade da população da Grã-Bretanha pretende sair desta União? O que aprendem eles acerca da importância da queda do muro de Berlim, quando vêem que o presidente americano está prestes a construir um muro entre os Estados Unidos da América e o México? Esforçamo-nos para ensinar que a violência não é uma forma moralmente correta de resolver conflitos e, enquanto isso, todos sabemos quem são os fornecedores de armas para as mesmas guerras que tanto dizem “fazer todos os esforços para terminar”. Em Portugal, irão as crianças acreditar nos seus professores ou nos meios de comunicação social e políticos portugueses que, para além de tudo o que anteriormente referi, os desrespeitam e ignoram a luta pelos seus direitos enquanto trabalhadores da função pública?

Mudamos o mundo todos os dias. Algumas vezes sonho em salvar o mundo. E talvez a pior morte seja a morte de um sonho. É preciso muito mais tempo e dedicação para mudá-lo de forma significativa. Repetimos as mesmas tarefas todos os dias sem sequer pensar nelas... todos fazemos o mesmo e, no entanto, nada fazemos. Continuamos confortáveis na monotonia. Quando perdemos os nossos princípios, convidamos o caos a entrar na nossa vida. As guerras não estão a ser vencidas, apenas estão a continuar no tempo. Todos sonhamos mudar o mundo, mas alguma vez pensamos em mudar-nos a nós mesmos?!

O AMANHECER

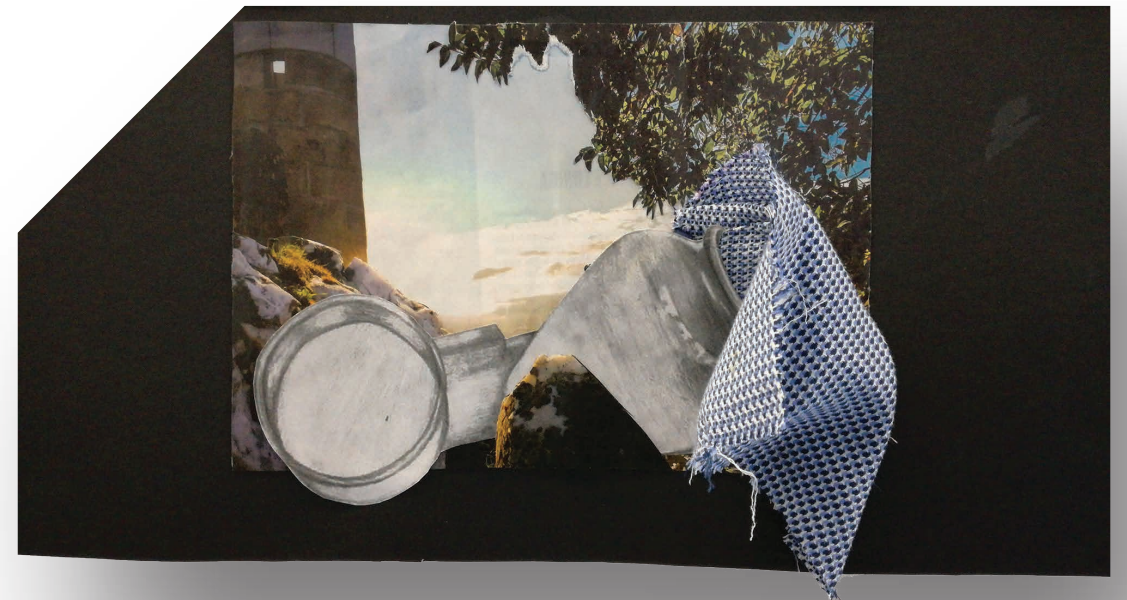
Não é tão desconfortável quando alguém te puxa para a realidade, quando alguém te pega pelos ombros, abanando-te até a tua consciência chegar ao ponto de tu questionares a tua existência e o modo como vês o mundo? Pois, é exatamente isso que sentimos no momento em que olhamos para um episódio atroz, frio e cru, que ocorreu há apenas 70 anos, não uma adaptação ficcional, apenas a verdade, sem edição, sem guião, sem personagens. Apenas a verdade.

“A noite cairá” é essa verdade, esse murro no estômago que todos recebemos ao não desviar o olhar daquelas imagens desprovidas de cor, de onde milhares de pessoas nos olham, por detrás do arame farpado, desejando aquilo que temos como direito irrefutável. Liberdade é antónimo de Holocausto. Este não foi consequência, não foi um acidente, foi um meio para um fim: O extermínio de um povo. Não foi algo remoto, foi algo recente que não se encontra a muitas gerações dos nossos contemporâneos. Não foi algo no outro canto do mundo. Foi aqui, no velho continente. Não foi algo dramatizado ou exagerado, foi o resultado da intolerância e da maldade humana para com os seus semelhantes, foi a sede do terror, a sede de sofrimento e principalmente a sede de poder.

Muitas vezes, parecemos viver alienados num mundo onde o nosso quotidiano nos cega dos infortúnios realmente importantes do mundo e da sua história. A nossa mente tem dificuldade em tomar como verídico aquilo que não experienciou, transformando os factos em realidades remotas que um dia poderão ter acontecido. Esta longa - metragem dá-nos, então, a visão daquilo que foi em tempos uma época de horror, ódio e escuridão, quando milhares de pessoas inocentes sofreram desgraçadamente. Então “A noite cairá” e aquela substância gelada, que nos desce pela espinha, tão azul e tão negra que nos coloca encurralados num mundo que não é nosso, mas que poderia ter sido e, mais importante ainda, poderá vir a sê-lo.

Realmente o objetivo do documentário é que abramos os olhos e percebamos que a noite cairá se não houver glorificação para aqueles que fazem o bem; a noite cairá se não houver uma constante educação para que o passado não seja o futuro, principalmente, a noite cairá e permanecer caída se não houver

resiliência e força para a levantar. Assim como aquelas almas que um dia desfaleceram, engolidas pelas trevas, não tendo mais o que perder, mais o que sofrer, abraçavam a morte como uma velha amiga pois a luz do amanhecer nunca voltará para elas. A noite cairá eternamente!





ESCALÃO B



POESIA

Ana Moreira, 10ºE

SAUDADE

Três sílabas ,sete letras  
Coração tão fraco  
Como minhas canetas  
Ambos lutam constantemente  
Por durar mais um bocado  
Voltar ao que era dantes  
Voltar ao seu melhor estado  
Onde o azul ainda era azul  
Sem um risco incoerente  
E o arrependimento permanecia  
inexistente

Mas as minhas canetas substituem-  
-se

Com imensa frequência  
E o meu coração,  
Quase que despedaçado no chão,  
Anseia por assistência  
Pois a saudade mata  
A saudade destrói  
A saudade corrói

Tenho saudades  
Admito,  
Saudades de ser livre  
Sem qualquer requisito  
Saudades de errar,  
Quando me apetecer.  
Saudades de amar,  
Sem nunca me arrepender.

Saudades de aproveitar a vida  
De rimar e ser poeta  
Quem me dera ser livre  
Quem me dera ser caneta

António Matos, 11ºF

PÃO COM MARMELADA

Toca a campainha.  
Recreio! Viva!  
Vão gastar as energias!  
Alguém que vá buscar a bola lá ao  
fundo!  
Quantos saltos à corda fazes?  
Quantos?! A educadora ainda nos  
vê!  
Dás-me um bocado do teu lanche?  
Este pão com marmelada é mesmo  
bom!  
Tão docinho!

Toca o alarme  
Intervalo! Finalmente!  
Vão tomar um café.  
Alguém que atenda o telefone lá ao  
fundo!  
Quantos impressos já preencheste?  
Calados! O chefe ainda vos ouve.  
Dêem-me um momento, já vos  
atendo.

Este pão nem está mau  
Sabe a ...  
Doce?

Toca o sino  
Um descanso...  
Foi...em vão?  
Ele vai...ao fundo.

Quantos anos faço?

Imóvel  
Digam-me ...um adeus.  
Este sabor ...  
Sempre se apegou a mim...  
Ou eu apeguei-me a ele...  
Será ainda pão?  
Parece...  
Doce pão  
Doce vida.  
Custa a engolir.



Bruna Meira, 11°F

À beira da praia,  
escuto o sussurrar do mar,  
uma maré de águas silenciosas  
pela areia a deslizar.

O aroma da brisa  
e o cheiro da maresia no ar,  
remetem às lembranças do passado  
que todos os dias me fazem recordar.

Na solidão do céu  
as gaivotas a sobrevoar,  
a natureza em plena harmonia  
e um pôr do sol de encantar.

Vai em silêncio o pescador,  
nos engodos do mar,  
sem saber o seu destino  
ainda que, com esperanças de voltar.

Aceno a mais uma despedida.  
E conto os dias que espero, até o barco voltar.

Guilherme Gonçalves, 10°E

O que é  
O que é, o que é,  
Aquela dor de deixar  
Alguém ir, sem saber se vai voltar?

O que é, o que é,  
O sentimento que atinge o coração  
Que nos deixa de rastos,  
Sozinhos, na solidão?...

É aquela dor de um vazio,  
Que provém de amar algo ou al-  
guém ...

No encanto do tempo...  
É ela, a SAUDADE!

Como é que algo tão comum,  
Me pôs num mar de cacos,  
Destroçado, sem assento?

Será assim tanto o mal?  
Será que a saudade  
Tem outra utilidade,  
Para além deste tormento?...

...

Se nos arrependermos  
De não aproveitar o tempo  
enquanto se pôde,  
o coração palpita,

a solidão aumenta,  
a saudade chega  
E dói...

Henrique Cardoso, 12ºD

A NOITE CAIRÁ

Como crueldade humana nunca se viu  
Tal atitude profana nunca se sentiu  
A realidade explícita, de tal maneira  
Conseguiu surpreender a superfície interna

Com corpos espalhados no chão  
Vimos a realidade com grande desilusão

Famílias inteiras presas sem razão,  
Condenadas pelo crime que não cometeram  
Seus rostos expressam tal emoção

Ao lembrar este trágico acontecimento  
Chuvas correram no rosto de quem o viveu  
Foram tantos os sentimentos  
Que ninguém esquecerá o que tanto viu sofrer

Juliana Ribeiro, 12ºR

O AMIGO DE QUATRO PATAS

Olhos castanhos, cor de mel  
Pêlo curto e suave,  
Um olhar tão fiel  
Rodou a chave do meu coração

Com o medo à flor da pele  
E a esperança destruída,  
Encontrou, porém, alguém  
com as emoções escondidas.

Agora, todo o amor dado  
Deixou o choro para trás.  
É o sofrimento acabado  
E uma vida em paz.



Mara Meira, 11°F

A VIDA

A vida é uma viagem,  
e uma busca por um feliz final.  
A vida é uma aprendizagem,  
é uma experiência divinal.

É saber que cada dia é um recomeço,  
e que os sonhos se podem realizar.  
É viver cada segundo,  
e sem nunca deixar de arriscar.

É aproveitar cada oportunidade  
e viver com sabedoria.  
É conhecer novos caminhos  
e viver com alegria.

É errar, aprender  
e viver sem arrependimento.  
É um processo de mudança  
E uma montanha de conhecimento.

É pena não ser infinita,  
e ter um ponto final!



Miguel Areias, 12° D

"A VIDA (NÃO) É BELA"

Concentrados nos campos.  
Abstraídos do mundo.  
A noite cai.  
Sob um olhar profundo!

Faces sem expressão.  
Sem alma e coração.  
Corpos caídos no chão.  
Será realidade ou não?!

Numa estação sem saída.  
Prisioneiros da vida,  
Inocentes escravizados.  
Já não têm dia-a-dia.

No ar que se respira.  
Perde-se a esperança  
Será que amanhã vem a bonança?

A mortes aproxima-se  
e já ninguém foge dela  
já não vale a pena lutar  
porque "A vida (não) é bela!"

Renato Soares, 11ºU

Necessito estar só  
Para superar esta escuridão  
Segundo dizem, tão sozinho que dá dó  
Mas preciso dessa solidão.

Em dias fui feliz e sorridente  
Mas a felicidade foi-me roubada  
Devido a ter sido imprudente.

A minha mente está abalada  
Pois esta dor leva-me a questionar  
O porquê da existência  
E o mundo quero abandonar  
Algo que há muito não acontecia.

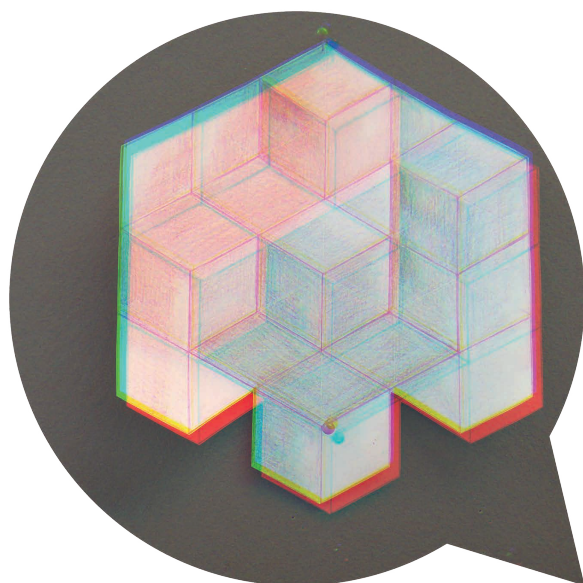
Este meu desejo de morte  
Veio deste o corpo vazio.  
Pois a alma forte  
fugiu com medo do desafio.

Um corpo sem alma,  
Por o mundo passeia  
à espera da cama  
eterna enquanto por aqui vagueia.

Notsu Soolet







ESCALÃO C

OGMA

Quando tudo parece correr em ritmo de cruzeiro, eis que o mais ou menos inesperado acontece. De repente ficamos sem chão, sem ação, sem vontade de prosseguir!

A sua presença é tão grande que sem estar fisicamente presente assume uma energia tranquilizadora que nos preenche e que, na sua ausência, nos faz sentir o vazio.

Sábio, culto e verdadeiro é companheiro de labuta e confidente de muitos momentos.

As suas mãos passando pela glabella ou pelas têmporas expressaram emoções, revelaram preocupações, mostraram cuidado, admitiram reflexão, não deixando ao livre arbítrio o uso das palavras, das vírgulas, dos textos ou das suas opiniões.

Cuidado na sua aparência, discreto na sua presença, sério nos seus compromissos, teimoso nas suas certezas.

Atencioso e afável com todos, amigo do seu amigo, cortês no relacionamento, incapaz de se alterar mesmo quando reclinava a cadeira.

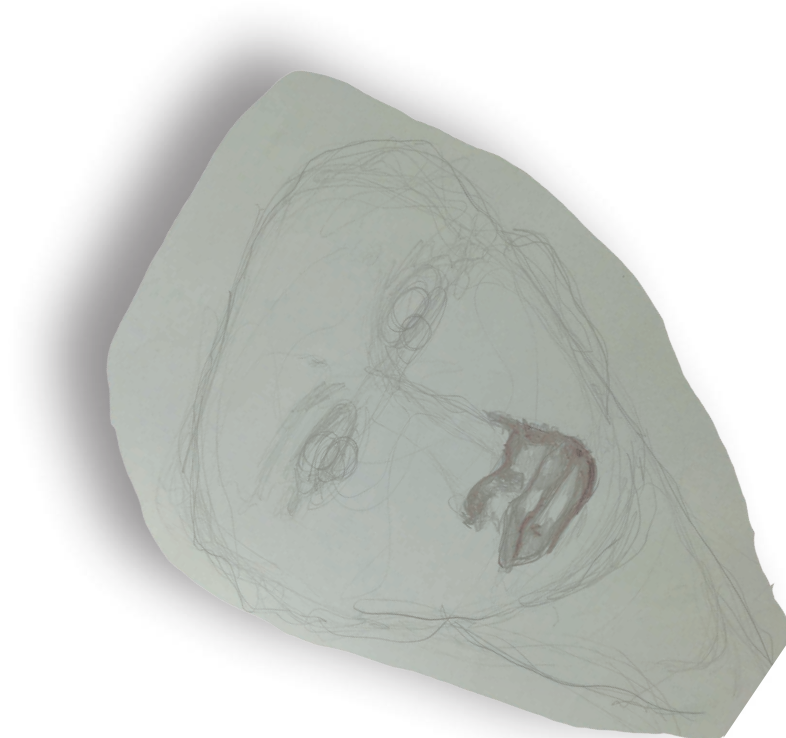
O trabalhado flui com o prazer da companhia, com a colaboração e partilha de experiências sábias e com a capacidade de lidar com as dificuldades e não reagir no imediato.

O seu olhar terno esconde a angústia da sua dificuldade, mas o tempo se encarregará de abrir novos olhares.

Amado por todos, já sinto a sua falta quando ainda está presente.

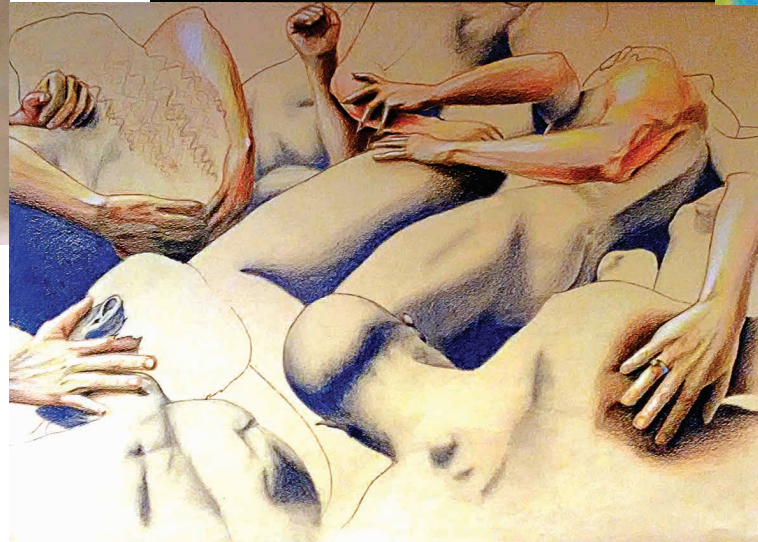
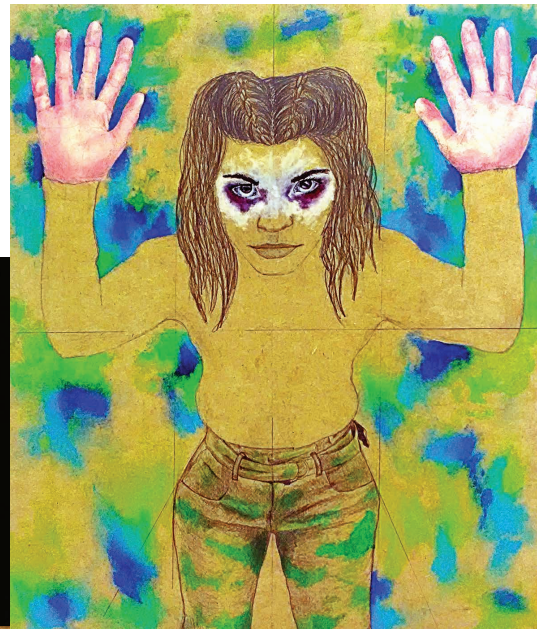
Homem de verdade!

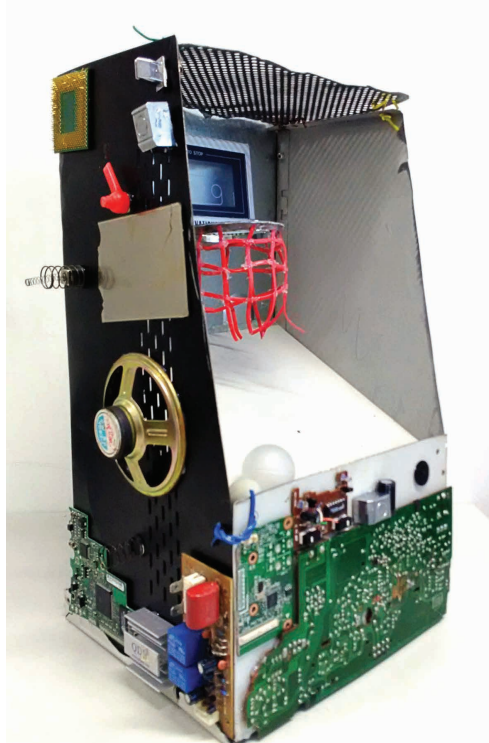
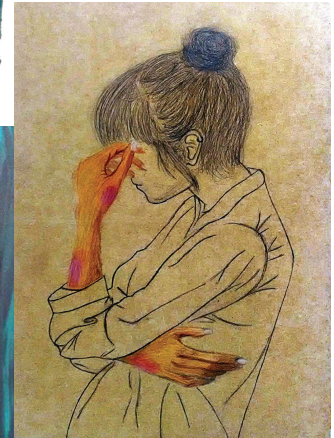
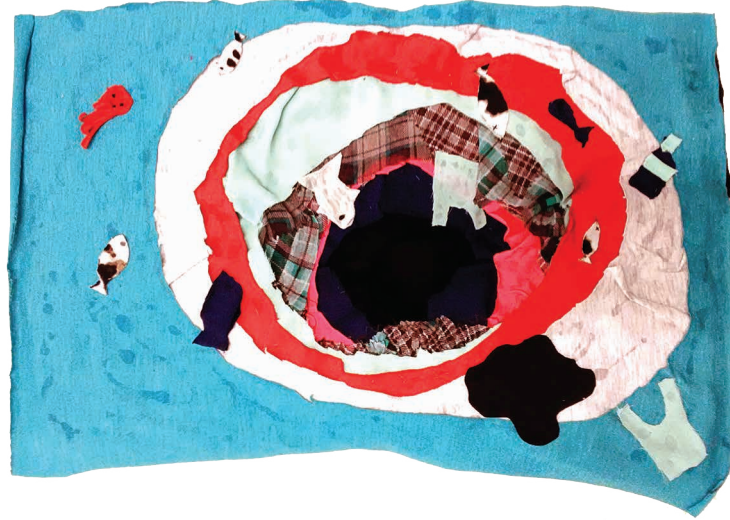
Eu sou porque tu és, AMIGO!

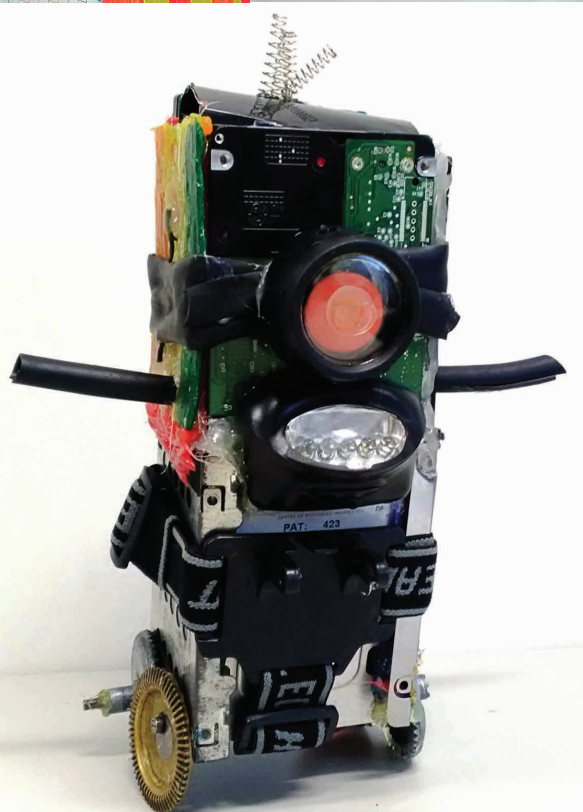
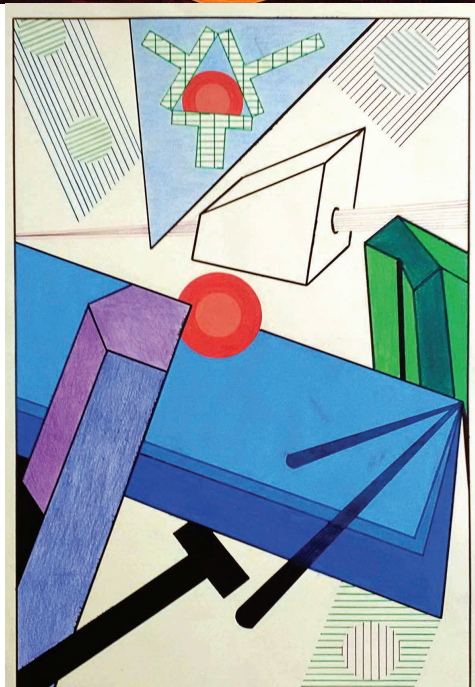
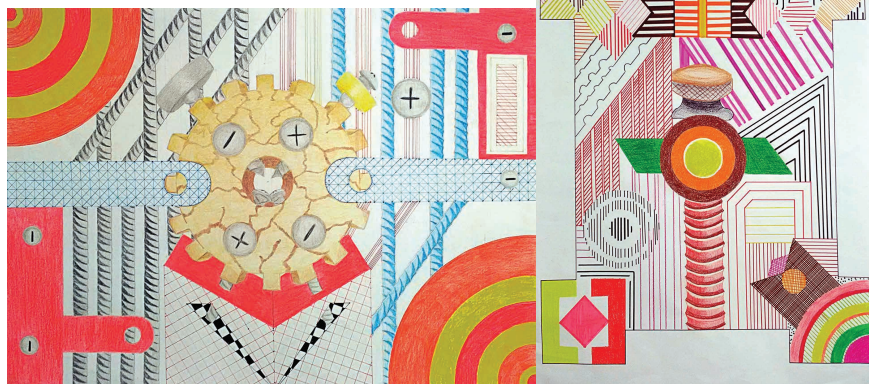
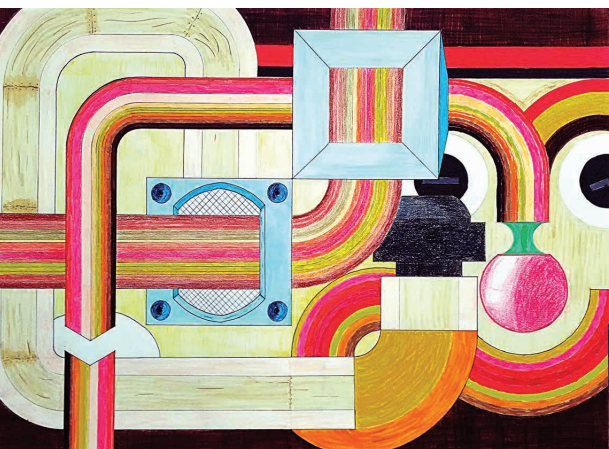
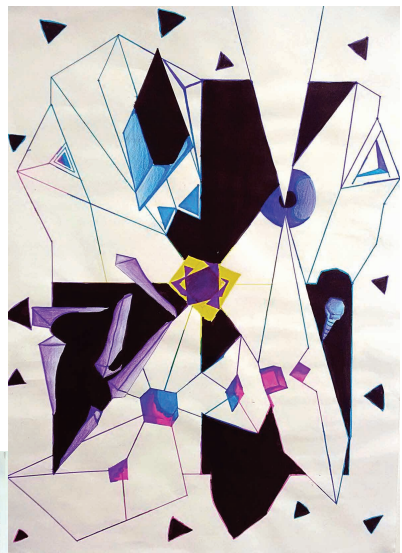
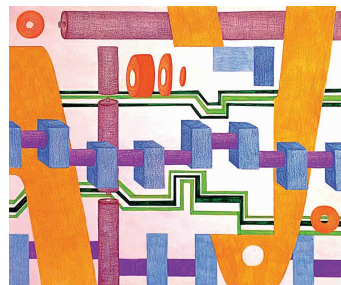


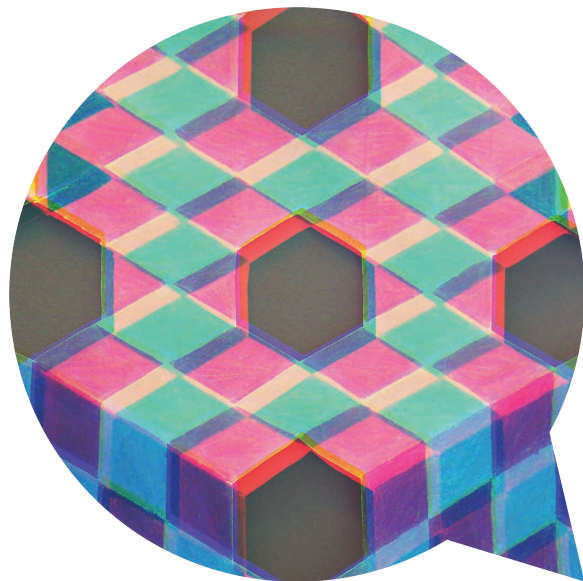


ARTES VISUAIS









DESIGN GRÁFICO

# Vegan Mood

150 Receitas

Este livro conta com a participação de cinco chefes de culinária vegetariana, contendo em todas as receitas uma "Dica Chave".

As mais variadas receitas, repletas de simplicidade.

For vegetarians

# Veggie

EAT TO LIVE LONGER

11 Healthy Dishes from the Med

# FANCY

Beauty comes of age

The looks, designers, and stars redrawing Fashion's map

all you need is

# Autumn

# WINTER

Which coat? Warm up with the season's hottest outerwear trends

Kate Moss Lifestyle Family Closet

WINTER IS HERE

# Top vegan

Dare to eat healthy food!!

Delicious food and full of flavor!!

+80 Recipes

# ME GUSTA

NICKI MINAJ

Descubre las NUEVAS TENDENCIAS de 2019

# ¿INVIERNO?

El invierno 2019 promete: temas como la exigencia por diversidad.

December 2018

# FAMISHED

Should we all go vegan?

Best reasons to be and best vegan places to visit in Portugal.

RECIPES

For all lovers of meat to start falling in love with veggies

December 2018

# Vegan Food

Some Vegetarian Recipes

30+ Recipes to do at home

# MODE

March 2019

Spring Trends

213 fashion & Beauty picks for the

NEW SEASON

Spring is coming





# VEGOOD

**Benefits**  
One of the biggest advantages of being a vegetarian is reducing the risk of cardiovascular diseases

**100 Recipes**  
To try this weekend and love all summer long

A photograph of a glass jar filled with vibrant green pesto sauce. A metal spoon is inserted into the jar. Surrounding the jar are fresh ingredients: a lemon wedge, a whole garlic bulb, and some nuts on a dark wooden surface.

# PHIORIE

**ZENDAYA'S WINTER STYLE**

LEARN TO LIVE YOUR LIFE AS YOU WANT TO

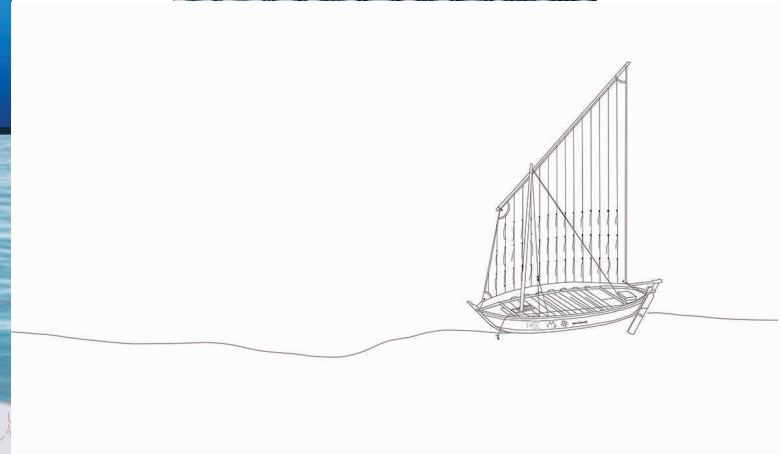
NEW FASHION TRENDS  
PREPARE FOR WINTER WITH THIS NEW STYLE

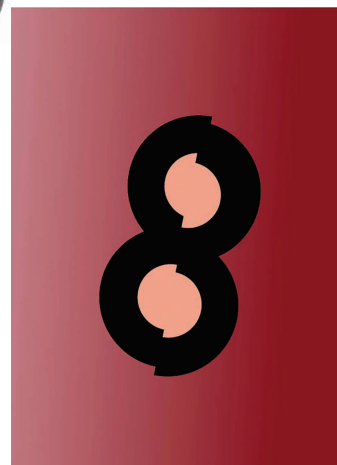
125 REAL LIFE LOOKS FOR EVERYONE  
COATS, FUR FEATHERS AND LEATHER

A photograph of Zendaya wearing a black, fur-trimmed winter jacket with a large collar and a gold buckle. She is also wearing a black one-piece swimsuit underneath. The background is plain white.

# VEGGIE life

Your new diet starts now!

A photograph of a white plate containing a colorful vegetable omelette. The omelette is topped with red bell peppers, green herbs, and black seeds.





#### ESCALÃO A - PROSA

- 6 - Ana Beatriz Serra, 9ºE
- 7 - Francisca Oliveira Miranda, 9º A

#### ESCALÃO A - POESIA

- 10 - Catarina Teixeira Barroso, 8º B
- 11 - Diogo Faria Dias 8º A

#### ESCALÃO B - PROSA

- 14 - Alberto Esposito, 11ºB
- 15 - Alice Milhazes, 11º A
- 16 - Ana Rita Flores, 11ºJ
- 17 - Bruno Miguel Torres Rodrigues, 11ºJ
- 18 - Cátia Morais, 12ºR
- 19 - Cristiana Azevedo, 12º R
- 20 - Cristina Gomes Carvalho, 12ºR
- 21 - Daniela Moreira, 12º R
- 23 - Diogo Pimenta, 10ºB
- 27 - Eduarda Ribeiro, 11ºF
- 29 - Filipa Fernandes, 12º R
- 30 - Joana Graça, 12ºR
- 31 - Joana Praia, 12ºD
- 34 - Tatiana Rocha, 11ºJ

#### ESCALÃO B - POESIA

- 38 - Ana Moreira, 10ºE
- 39 - António Matos, 11ºF
- 40 - Bruna Meira, 11ºF
- 41 - Guilherme Gonçalves, 10ºE
- 42 - Henrique Cardoso, 12ºD
- 43 - Juliana Ribeiro, 12ºR
- 44 - Mara Meira, 11ºF
- 45 - Miguel Areias, 12º D
- 46 - Renato Soares, 11ºU

#### ESCALÃO C

- 50 - Maria Arual

#### ARTES VISUAIS - DESIGN GRÁFICO

Imagens de trabalho dos alunos de Educação Visual, do curso Científico-Humanístico de Artes Visuais e do Curso Profissional de Design Gráfico.

#### CRÉDITOS

As ilustrações deste livro foram realizadas pelos alunos do Curso Profissional de Design Gráfico.

Os separadores usam imagens de trabalho realizado por alunos de Educação Visual.

Design, paginação e capa, realizado por Leonel Cunha.

