

UNIÃO 8ºA

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

PORQUE A CIDADANIA IMPLICA UNIÃO



Dia do animal.mp4

4 DE OUTUBRO

Dia Mundial do Animal

Reconhecer e refletir sobre os Direitos dos animais. Foram elaboradas pequenas mensagens de sensibilização relativamente ao abandono de animais domésticos.

PORQUE ELE NUNCA SE VAI ESQUECER DE SI

A Terra Treme

5 de novembro

Em parceria com a Autoridade nacional da Proteção Civil, pelas 11horas e 05 minutos, a Escola parou para realizar o exercício de simulação sísmica com os 3 gestos que podem salvar vidas:

BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR



Participação solidária PROJETO MAKE-A-WISH

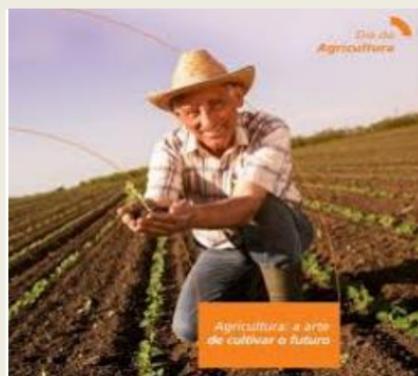
A turma comprou 20 estrelas para ajudar a realizar desejos de crianças gravemente doentes. Em resposta ao desafio lançado, utilizou algumas estrelas na construção de uma figura natalícia.



Dia Nacional da Agricultura na Escola



18 NOVEMBRO



O Dia Nacional da Agricultura comemora-se no dia 18 de novembro numa iniciativa que a CAP – Confederação dos Agricultores de Portugal e a Fórum Estudante levam a efeito desde 2017, com o apoio da Direcção-Geral de Educação, este ano foi dedicado ao tema “Evolução Tecnológica da

Agricultura” e, sinal dos tempos, particularmente ativo nas redes sociais.

Neste dia, na disciplina de Cidadania, fizemos um jogo com a nossa diretora de turma, onde respondíamos a várias perguntas sobre a agricultura. A nossa turma ficou em 7º lugar. O único problema que houve foi o computador não mostrar as escolhas todas, então tivemos que fazer num telemóvel dum colega, o que dificultou. Na minha opinião, as perguntas eram difíceis e a turma podia ter estado mais participativa, de resto acho que foi divertido e que foi uma aula diferente.

NESTA EDIÇÃO

**DIA INTERNACIONAL DA
PESSOA COM DEFICIÊNCIA**

**DIA MUNDIAL DO NÃO
FUMADOR**

**DIA MUNDIAL
DA DIABETES**

16 DE OUTUBRO

Dia Mundial da Alimentação

Coentros



Origem

O coentro é uma planta aromática de origem do oriente, mas não se tem muita certeza da sua origem pois é um dos temperos mais antigos do mundo

Benefícios dos coentros

- É benéfico para o coração
- Controla a pressão arterial
- Trata a ansiedade
- Facilita o sono
- Melhora a digestão
- É um desintoxicante
- Ajuda na perda de peso
- Ajuda a pele
- Evita a queda de cabelo

Onde usar o coentro

O coentro é muito utilizado na cozinha indiana e árabe.

Em Portugal, é muito utilizado no Alentejo, para enriquecer pratos tais como as açordas e as tradicionais sopa de cação e carne de porco à alentejana, é utilizado também para temperar saladas.



Cebolinho

A cebolinha é a folha de uma planta originária da Europa, de nome científico *Allium schoenoprasum*. É uma planta que atinge no máximo 30 cm de altura, possui folhas roliças verde-escuras e flores cor-de-rosa arredondadas.

Benefícios do cebolinho na Saúde:

- Melhora a saúde do coração;
- Faz bem para o humor;
- Melhora o sono e o aprendizado;
- Previne vários tipos de câncer;
- Melhora a saúde do coração;
- etc...

Canela



A canela é uma especiaria com origem em várias espécies de árvores do género *Cinnamomum*. Atualmente esta planta é comercializada em forma de pau e em pó.

A canela é utilizada no âmbito da gastronomia tanto em doces como em salgados, sem esquecer a sua importância nos temperos. Além de comida a canela é também o ingrediente obrigatório na elaboração de xaropes que estimulam a circulação e na produção de óleos destilados.



Para assinalar esta data, preenchamos um crucigrama sobre as ervas aromáticas que nos ajudam a reduzir a quantidade de sal adicionado aos alimentos, substituindo este condimento por outros mais saudáveis.



Ervas aromáticas

O que são?

As ervas aromáticas são folhas, normalmente de pequenas dimensões. Elas soltam um aroma, conforme a erva, mas que as faz muito procuradas para uso da parte culinária e noutros usos domésticos. Elas são excelentes, pois valorizam o sabor e o aroma dos alimentos, deixando-os mais atrativos a hora de comer.

Ao nível da saúde a canela é propícia em vários aspetos:

- Alívio das consequências da menopausa;
- Impede o aparecimento de osteoporose;
- Diminui o risco de danos cardiovasculares;
- Combate calafrios;
- Ajuda na respiração cansada, nas dores de barriga, na pressão baixa, e no reumatismo e tosse;
- A casca contém elementos que melhoram o funcionamento do coração e que elevam o nível de excreção do aparelho digestivo. Além disso a canela deve ser evitada por mulheres grávidas pois pode provocar o aborto e a má produção do feto.



AINDA O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Vamos conhecer mais ervas aromáticas?

Erva Doce

O que é a Erva Doce?

- A erva-doce, também conhecida como anis-verde, anis e pimpinela-branca, é uma planta medicinal da família *Apiaceae* que tem cerca de 50 cm de altura.
- É composta por folhas fendidas, flores brancas e frutos secos contendo uma só semente, de sabor adocicado e aroma intenso.

Para que serve?

A erva-doce é uma planta medicinal muito utilizada popularmente para tratar condições como:

- Dor de barriga;
- Dor de cabeça;
- Má digestão;
- Inchaço abdominal;
- Espasmos musculares;
- Cólicas menstruais;
- Inflamações na boca e garganta;
- Tosse, gripe, resfriado, catarro, coriza.



Tomilho



O tomilho é uma erva aromática inextinguível conhecida há milhares de anos e utilizada das mais diversas formas. Além do seu valor como erva culinária, também é conhecido por usos tanto medicinais quanto florais. É um membro da família da hortelã e um parente do orégão. Há uma grande variedade de tomilhos, cultivadas e encontradas na natureza, com sabores que lembram hortelã, cominho, limão, e variedades de gosto mais forte que lembram o orégão. No entanto o tomilho comum (*Thymus vulgaris*) é a variedade normalmente utilizada em receitas no mundo ocidental.

Aparência e aroma

O Tomilho é uma planta semi-arbustiva, com caules rasteiros, folhas e flores pequenas (rosadas ou brancas) e um aroma forte e intenso.

Informações em relação à sua origem

O tomilho comum é nativo do Mediterrâneo, onde cresce em abundância e é fortemente associado com a culinária da região. Hoje, é cultivado nos Estados Unidos, Portugal, Espanha e França e em vários outros países ao redor do Mar Mediterrâneo. Como espécie mediterrânea, gosta de solos bem drenados, adaptando-se mesmo em solos muito secos. É uma erva rasteira e pode, em vaso, ser semelhante a uma espécie trepadeira.

Benefícios para a saúde

Habitualmente utilizado como condimento na culinária, o tomilho é uma erva aromática que dá um sabor especial às refeições. No entanto, esta pequena erva também tem propriedades medicinais que podem ser muito benéficas para a saúde e que vale a pena conhecer e aproveitar.

Funciona como :

- Antibiótico natural
- Anti-bacteriano
- Desinfetante



Manjericão



O manjericão é uma excelente adição a qualquer jardim aromático. Assumindo o formato de um pequeno arbusto, as suas muitas ramificações são cobertas por folhas verdes brilhantes e rijas, recheadas de óleos essenciais como o estragol, cânfora e linalol, contém ainda ácidos orgânicos e generosas doses de vitaminas C e A. Utilizado para temperar muitos pratos culinários (a típica salada de tomate com queijo mozzarella é um bom exemplo), não deve ser, porém, consumido em excesso devido ao seu alto teor de estragol.

Orégãos

Os orégãos representam um bom exemplo de uma erva aromática muito utilizada na cozinha um pouco por todo o mundo. Esta erva aromática é responsável por conferir um sabor único e indiscutível aos seus pratos, para além de lhe conferir vários benefícios para a sua saúde.

Para além do seu uso na gastronomia, os orégãos podem ser utilizadas na medicina alternativa uma vez que possuem um efeito benéfico numa série de problemas de saúde, entre eles: as dores menstruais, flatulência, gripes entre outros que irei abordar ao longo deste artigo.



Dia Mundial do Não Fumador

17 de novembro de 2020



Para assinalar este dia, a turma jogou o “Loto do tabagismo”, assinalando em pequenos cartões, os algarismos sorteados, correspondendo, cada algarismo a um facto sobre o tabagismo.

Fica a foto do cartão com 4 linhas completas e os factos correspondentes.

- Mais de mil milhões de pessoas no mundo fumam, das quais 80% vivem em países de médio e baixo rendimento.
- Quase 50% das pessoas com idades entre os 18 e os 34 anos fumam.
- 9% das crianças entre os 9-11 anos já fumou. Em 2007, eram «apenas» 4%.
- São fumados cerca de 15 mil milhões de cigarros por dia.
- O risco associado ao cachimbo e ao charuto é o mesmo que ao cigarro (respetivamente 3,3 e 2,98).
- 1 em cada 2 fumadores regulares morrem de doenças relacionadas com o tabaco antes dos 65 anos.
- O cigarro é responsável por 15% das mortes de homens e 7% de mulheres.
- O consumo de tabaco está entre as dez principais causas de cancro em todo o mundo.
- Os jovens são, fisiologicamente, cerca de 2 vezes mais sensíveis aos cigarros do que os adultos
- Todos os anos, o tabagismo mata cinco milhões de pessoas e o tabagismo passivo mata 600 mil pessoas.
- O tabaco continua a ser a primeira causa de mortalidade evitável nos países desenvolvidos.
- Acredita-se que 1 bilhão morrerá devido ao fumo até o final do século.
- 10 anos é o tempo médio de redução da vida de um fumador.
- Existem mais de 4 mil químicos no fumo do tabaco
- As despesas com cuidados de saúde relacionadas com doenças ligadas ao tabagismo são igualmente significativas e crescentes; a sobrecarga do tabagismo custou à economia europeia mais de 500 mil milhões de euros em 2009.
- Fumar um cigarro todos os dias aumenta o risco de um ataque cardíaco em 50%. As pessoas que fumam mais têm um risco ainda maior.
- 80% das vítimas de enfarte do miocárdio com menos de 45 anos são fumadores.
- 70 mil a 100 mil pessoas sofrem uma trombose (presença de um coágulo numa veia) provocada pelo tabaco.
- 10 a 20 anos é o número de anos que o consumo de tabaco o pode envelhecer prematuramente.
- Os jovens tornam-se dependentes muito mais depressa: 1 adolescente em cada 2 que experimentou fumar entre os 11 e os 15 anos vai continuar a fazê-lo.
- Os produtos que ajudam a deixar de fumar, como os pensos, só podem ser utilizados por maiores de 15 anos.
- O desejo de fumar um cigarro dura geralmente entre 3 a 5 minutos. Se conseguir ultrapassar esses poucos minutos, está a caminho de não fumar esse cigarro. Os 4 Ds podem ajudá-lo a fazê-lo.
 - Delay (Aguarde): aguarde pelo menos 3 minutos; o impulso passará
 - Drink (Beba): água ou sumo
 - Distract (Distraia-se): afaste-se da situação e faça algo diferente
 - Deep breaths (Respire profundamente): respire lenta e profundamente, pelo nariz e pela boca.
- A esperança de vida de um fumador aumenta 9 anos se a pessoa deixar de fumar aos 40 anos.
- Grande percentagem dos fumadores consegue deixar de fumar à quinta tentativa. Só 3% conseguem na primeira tentativa.
- Pode levar mais de 12 anos para o filtro do cigarro se desintegrar.

Dia Mundial da Diabetes

14 DE NOVEMBRO

Diabetes é uma doença crónica, onde a quantidade de glicose no sangue é muito elevada porque o pâncreas não produz qualquer insulina ou não produz insulina suficiente, para ajudar a glicose a entrar nas células do corpo - ou a insulina que é produzida não funciona adequadamente (conhecido como resistência à insulina).

Existem dois tipos de diabetes



Tipo 1- o sistema imunológico ataca e destrói as células beta do pâncreas que produzem insulina

Tipo 2- é desenvolvida quando o corpo não consegue produzir insulina suficiente ou quando a insulina produzida não funciona

Como cuidar do diabetes?

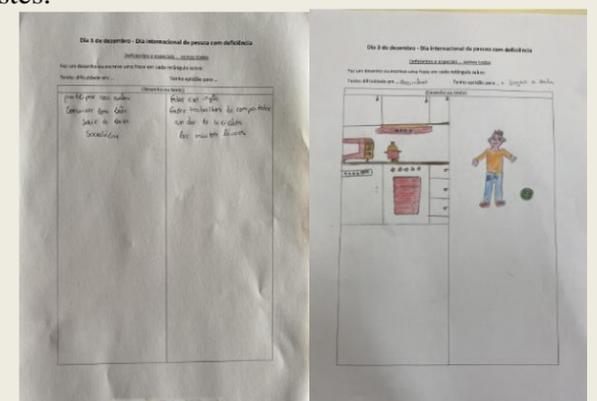
- Registrar os valores de açúcar no sangue
- Reduzir o consumo de certas frutas isoladamente
- Evitar o consumo de doces
- Reduzir o consumo de álcool
- Manter o peso ideal
- Eliminar o uso do cigarro
- Controlar a pressão arterial
- Praticar atividade física regular

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

3 DE DEZEMBRO

Porque todos nós temos pontos fortes e fracos, limitações e aptidões, a turma respondeu ao desafio e, cada aluno, mostrou aos restantes, em texto ou ilustração, as suas dificuldades e aptidões.

De entre os trabalhos realizados, foram escolhidos estes:



TODOS SOMOS ESPECIAIS