

# JANELAS DO MUNDO

50+ Bandeiras a flamular  
20+ Receitas partilhadas  
2 Escolas a sonhar  
Muitos corações que inspiram

Outubro | Novembro | Dezembro 2025

Descobre a Viagem que Une Fronteiras e Culturas



Bem-vindos à nossa viagem!

Abrir uma janela é deixar entrar luz, ar novo e novas perspectivas. É precisamente esse o espírito desta edição da **Janelas do Mundo** a Newsletter do GM.

No último trimestre de 2025, as nossas escolas transformaram-se num verdadeiro porto de encontro. Entre o entusiasmo dos novos começos e a nostalgia das terras deixadas além-fronteiras, **os nossos alunos migrantes trouxeram na bagagem** muito mais do que livros: trouxeram **sonhos, memórias e uma riqueza cultural que nos desafia a crescer juntos**.

Nestas páginas, convidamos-vos a percorrer o nosso **Mural de Sonhos**, a **inspirar-se com gestos de cortesia e Gentileza**. E não ficamos por aqui, em dezembro, outros desafios foram implementados para fortalecer laços afetivos e o sentimento de pertença. Os alunos desenvolveram o jogo intergeracional: **O Jogo da Família!** Um novo ponto de encontro surgiu com a viagem, da cozinha para a mesa, com o projeto das **sobremesas do mundo** e com as **50 bandeiras** de diferentes países - visualizamos o que nos rodeia.

Para humanizar o ambiente escolar e promover o desenvolvimento socioemocional através da prática de **valores universais** desafiámos os nossos alunos a escreverem mensagens de **Paz, Amor e Solidariedade**.

**Nesta viagem**, que une fronteiras e culturas conhecemos algumas **histórias que dão cor ao nosso Agrupamento** com o slogan: **Ecos dos Continentes**.

Mais do que uma partilha de notícias, esta Newsletter é um testemunho de que, independentemente da língua que falamos ou da **bandeira que nos representa**, o que nos une é a vontade de construir pontes e unir culturas. Preparem o passaporte e desfrutem desta leitura.

A viagem começa aqui!



## NEWSLETTER

GABINETE DE MEDIAÇÃO



Nesta Edição Encontrará:

- 1: **Conexão:** 18 Dez. Dia Internacional do Migrante.
- 2: **Aromas de Longe, Sabores de Perto** (Receitas)
- 3: **Onde o Futuro Começa** (Mural de Sonhos)
- 4: **Correio da Paz** (cartas para o Calendário do Advento)
- 5: **Ponto de Encontro** (Entre culturas, afetos e corações que inspiram gentileza)
- 6: **Ecos dos Continentes** (Os alunos dão Vozes às suas nações)
- 7: **Cantinho Intercultural**
- 8: **Expressões do mês**



### O MUNDO NO AE GAIA NASCENTE

Para celebrar o **Dia Internacional do Migrante a 18 de dezembro**, desafiámos as famílias dos nossos alunos estrangeiros a abrir os seus cadernos de receitas e a partilharem uma pitada da sua identidade. O resultado foi um álbum digital delicioso, onde as **23 sobremesas** típicas nos transportam para diferentes latitudes. Da doçura dos trópicos ao conforto dos sabores europeus, este mapa gastronómico prova que, à mesa, não existem fronteiras.

As bandeiras de **50 nações** coloriram a entrada da ESGN, com esta data celebrámos a riqueza de sermos um Agrupamento onde o mundo se cruza numa união diversificada e intercultural.



REMEMBER!

## 18 DE DEZEMBRO - DIA INTERNACIONAL DO MIGRANTE COM O MUNDO À MESA E À VISTA

Assinalado anualmente a 18 de dezembro, o Dia Internacional dos Migrantes foi instituído pela ONU para promover a proteção dos direitos de todos os trabalhadores migrantes e das suas famílias.

Vila Nova de Gaia reflete hoje esta dinâmica global, consolidando-se como um dos concelhos com maior representatividade estrangeira no Distrito do Porto, realidade que se manifesta de forma vibrante e enriquecedora na nossa comunidade escolar. No nosso Agrupamento com **SOBREMESAS e BANDEIRAS** realizamos uma **viagem intercultural!**

### *Uma viagem pelas sobremesas do Mundo*



TIME  
TO  
BAKE  
CAKES



Dizem que o coração é o lugar onde guardamos os sabores da infância. Além das bandeiras de 50 países, para celebrar o Dia Internacional do Migrante, desafiámos os nossos alunos migrantes e as suas famílias a partilharem connosco um bem precioso: as suas tradições e culturas à mesa. O álbum de receitas de sobremesas é o resultado de um encontro, no qual celebramos a riqueza

diversificada que prova: **quando a refeição termina, é o mundo que se senta à nossa mesa...**

**Experimente** as nossas receitas do mundo GN:

<https://www.canva.com/design/DAG7rYae2iY/OX7KzpTKvVjtFC5Kru-5hQ/edit>

IMPORTANT!

Embora não tenhamos receitas da Oceânia, uma das sobremesas mais famosa da Austrália e Nova Zelândia chama-se Pavlova! É um merengue inspirado numa bailarina russa, provando que a doçura sempre viajou pelo mundo!

### O MUNDO À VISTA: CELEBRANDO A DIVERSIDADE



Com mais de 240 alunos de diferentes nacionalidades a trazerem o mundo para as nossas salas de aula, o nosso Agrupamento reforçou o seu papel como espaço de encontro e integração. Como símbolo desta multiculturalidade, 50 bandeiras coloriram a entrada da Escola Secundária Gaia Nascente, transformando o espaço escolar num corredor de identidades globais e num testemunho vivo da nossa abertura ao outro. Esta celebração reafirma a riqueza de sermos um Agrupamento onde o Mundo se cruza numa união diversificada e intercultural.



Para nós, a migração é muito mais do que um movimento populacional: é sinónimo de desenvolvimento, respeito mútuo e partilha constante, onde cada nova cultura fortalece o espírito da nossa escola.



# I HAVE A DREAM

## ONDE O FUTURO COMEÇA?

O que move os nossos alunos?

No projeto Mural de Sonhos, dinamizado na EB Adriano Correia de Oliveira e da EB Anes de Cernache, demos voz às aspirações e desejos de cada um.

Esta atividade permitiu uma reflexão sobre o futuro, transformando as paredes da escola num espaço de inspiração, onde cada sonho é o primeiro passo para uma nova conquista.



Acreditamos que «**O sonho comanda a vida**» e inspira o caminho de cada um, por isso partilhamos alguns dos sonhos mais comuns:

- «Ter boas notas»;
- «Passar de ano»;
- «Ser jogador»;
- «Ir a Paris»;
- «Ser rico»...



O resultado, além do conhecimento, mutuo, tornou-se em uma explosão de cores e ambições afixado no nosso

### MURAL DE SONHOS!



O MEU SONHO É \_\_\_\_\_

## GENTILEZA GERA GENTILEZA



O Dia Mundial da Gentileza é comemorado anualmente a 13 de novembro, uma data que surgiu de uma conferência em Tóquio em 1996, sendo formalizada pelo World Kindness Movement em 2000 para inspirar atos de bondade e solidariedade. Esta inspiração guia as pessoas a praticarem gestos simples de cortesia, respeito e empatia, como um sorriso ou uma palavra de apoio, para gerar um impacto positivo. Com este objetivo o GM assinalou esta data com o desafio da "**Gentileza em Família**", levou os valores trabalhados na escola até ao contexto familiar. Os alunos foram convidados a realizar pequenos gestos em casa, como preparar um jantar em conjunto, escrever bilhetes carinhosos ou oferecer ajuda de forma desinteressada e genuína, reforçando laços afetivos e promovendo o bem-estar em família. Por fim, o "Hino da Gentileza" reuniu os alunos num processo criativo coletivo, que resultou na criação de uma canção dedicada à importância da gentileza na escola e na vida. Reforçando assim, que a gentileza é um valor fundamental para a construção de uma escola mais humana, inclusiva e positiva.

Veja o vídeo produzido pelos nossos alunos em:

<https://www.facebook.com/reel/1210434087901677>



GENTILEZA QUE INSPIRA CORAÇÕES



### O JOGO EM FAMÍLIA



Em dezembro, um dos desafios lançados aos alunos do GM, foi criarem o JOGO em FAMÍLIA.

Este jogo serviu de base para estimular a criatividade, a expressão, fortalecer laços afetivos e a inclusão geracional.

Através do jogo, há diversão e interação familiar.



### O CORREIO DA PAZ, DO AMOR E DA SOLIDERIEDADE

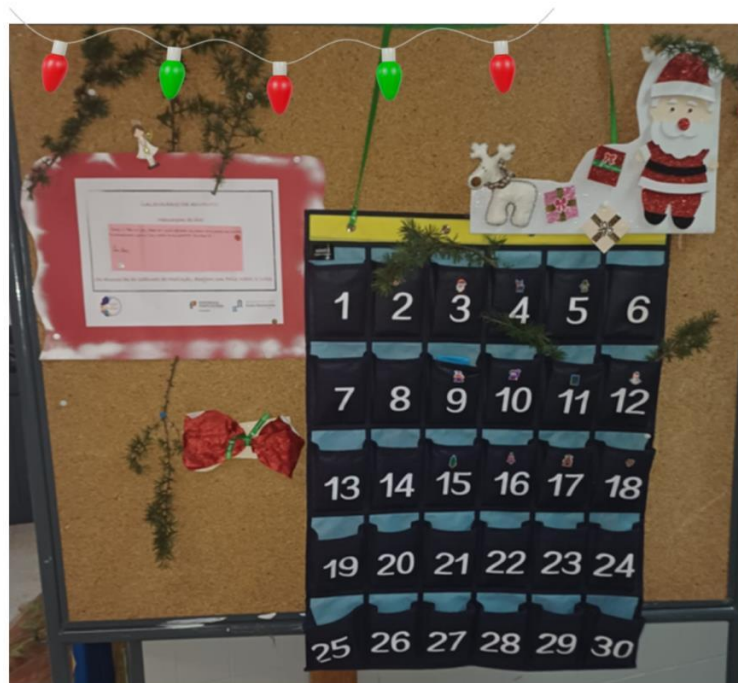
O Calendário do Advento é uma tradição alemã do século XIX, que evoluiu de simples marcas de giz para as versões que conhecemos hoje.

É uma forma simples e poderosa de tornar a contagem decrescente para o dia 25 de Dezembro numa experiência verdadeiramente significativa para quem o recebe e vê numa ampla variedade de tipos e recheios, como por exemplo chocolates.

Porém, no Agrupamento de Escolas Gaia Nascente tomou outro dinamismo. O Gabinete de Mediação personalizou o calendário lançando o convite aos alunos e seus familiares a escreverem calorosas mensagens em família sob o lema do

#### Amor, Solidariedade ou Gratidão.

Todos os dias, entre o dia 1 e 24 de dezembro, abrimos uma mensagem diária de afeto, gratidão, carinho, esperança e positividade que captava o verdadeiro espírito da preparação para o Natal.







Ecos dos Continentes é uma rubrica da Newsletter do GM que, através da Mediação Linguística e Cultural, dá voz às nações dos nossos alunos migrantes.

Iniciamos esta viagem com um país que fascina qualquer um: **Marrocos**

Neste país, o deserto, a cultura é muito rica e tem tradições únicas assim como as suas paisagens.

Chefchaouen é a famosa cidade azul. Já Marrakech, Fez, Rabat e Meknès são cidades imperiais, muito ricas em história e em cultura. Se visitarem Marrocos, sobretudo Marrakech a sugestão é que fiquem hospedados em um Riad. As visitas aos souks são obrigatórios e o chá de menta é imperdível.

Nos centros das cidades, na Medina, principalmente em Marrakech, as ruas são tantas que se não conhecerem, facilmente se perdem. As casas típicas, são chamadas de Riads, são simples por fora, mas, bem bonitas por dentro. Quando se visita as medinas, também se encontram as madrasah. Madraças são antigas escolas muçulmanas.

O deserto do Saara é muito maior do que se julga, composto por rochas e areia, estendendo-se por 11 países, sendo maior que a Europa.

Marrocos é também conhecido pelas produções de filmes. A maioria dos filmes com cenas do deserto, são filmadas em Marrocos, só para que saibas, o Game of Thrones, a Múmia e o Gladiador, foram filmados no deserto de Marrocos...



Agadir



Mesquita Koutoubia - Marraqueche

Aos alunos MK 9ºI | AK 6º H | ZG 2ºb nascidos em Marrocos, nas cidades de Marraquech e Agadir, agradecemos o seu contributo.

A Universidade Al Quaraouiyine, é uma das mais antigas universidades do mundo e fica em Fez. Foi fundada em 859 por Fatima al-Fihri.

O óleo Aragão é conhecido como *ouro líquido*, é produzido apenas em Marrocos, sendo usado na culinária e na cosmética.

Já experimentaram?

## CURIOSIDADES!

**Sabias que a capital de Marrocos é Rabat, e que Casablanca é a maior cidade do país? Aos centros históricos chamam-lhe Medina, aos mercados souks e que até há pistas repletas de neve para esquiar?**



Deserto Saara

**Verdade!** É um país com vários contrastes, que vai desde as montanhas do Atlas, com mais de 3 mil metros de altura, até ao deserto do Saara onde se avistam as dunas, os dromedários e **um pôr do sol único!** Costumam dizer que é um dos poucos países do mundo onde é possível esquiar e fazer um safari pelas dunas de areia do deserto, tudo no mesmo dia!

## Chefchaouen, a cidade azul



Gatos!?

"Eu acho que Marrocos é o país dos gatos, em cada casa ou souk há mais do que um gato". ZG 2ºb





O Paquistão é um país de contrastes fascinantes, unindo uma herança histórica milenar a algumas das paisagens mais dramáticas do planeta. É considerado um destino emergente para o turismo de aventura e cultural.

O Paquistão é o sonho de qualquer alpinista, abrigando o encontro de três grandes cordilheiras: Himalaia, Karakoram e Hindu Kush.

A K2 é segunda montanha mais alta do mundo (8.611 metros), conhecida como a "Montanha Selvagem", localizada na região de Gilgit-Baltistan. Além da K2, o país possui outras quatro, dos 14 picos do mundo com mais de oito mil metros, incluindo o temido Nanga Parbat.

Possui também Glaciares com a maior concentração de gelo fora das regiões polares. Sendo o Paquistão berço de uma das sociedades mais antigas da humanidade, a Herança Budista, sobretudo na região de Taxila, onde foi o centro crucial de aprendizagem e da arte Gandhara, influenciando o budismo em toda a Ásia.

Este país tem Monumentos espetaculares, Gastronomia intensa e uma Hospitalidade singular. Sendo bastante forte na Indústria têxtil e desportiva. Sabia que o Paquistão é o maior produtor mundial de bolas de futebol costuradas à mão? Fornecendo frequentemente as bolas para a Taça do Mundo da FIFA!

## GASTRONOMIA

O Chapli Kabab é um hambúrguer de carne picada, mundialmente famoso, e conhecido pelo sabor rico e picante. Por outro lado, o Sindhi Biryani é um prato de arroz elaborado que se tornou em um dos pratos mais consumidos e amados em todo o Paquistão.

Tem um significado cultural bastante forte, tornando-se na peça central indispensável em casamentos, festivais e reuniões familiares em Sindh, simbolizando a hospitalidade da região.

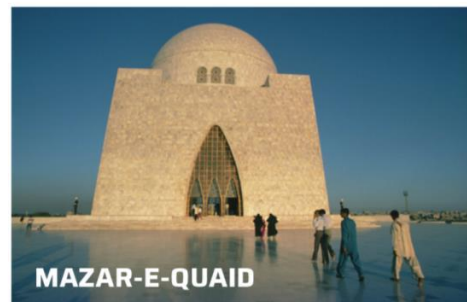
Ambos são os favoritos da aluna da EBAC do 5º F.

## Muhammad Ali Jinnah - o fundador do Paquistão

Muhammad Ali Jinnah serviu como líder da Liga Muçulmana da Índia desde 1913 até a independência do Paquistão em 14 de agosto de 1947 e depois como primeiro governador no Paquistão até sua morte. É considerado como Quaid-i-Azam "Grande Líder" e Baba-i-Qaum "Pai da Nação".

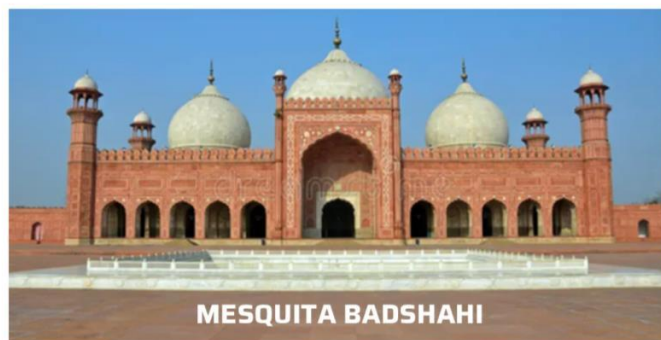
A sua irmã Fatima Jinnah foi a figura fundamental no movimento de independência, mobilizando especialmente as mulheres.

O Mazar-e-Quaid, conhecido como o Mausoléu de Quaid-e-Azam, é um monumento nacional e o local de repouso final de Muhammad



Ali Jinnah. Este local, é um dos marcos mais icônicos do país, não só pelo simbolismo, mas, sobretudo, pela sua arquitetura em mármore branco reluzente.

**Em 2026, o Paquistão irá celebrar o 150º aniversário do nascimento do Muhammad Ali Jinnah.** Com certeza será lembrado.



Localizada em Lahore, a Mesquita Badshahi (ou Mesquita Imperial) é um dos marcos mais emblemáticos da era Mogol e um testemunho notável da arquitetura islâmica. Encomendada pelo imperador Aurangzeb e construída entre 1671 e 1673, foi a maior mesquita do mundo durante 300 anos, sendo atualmente a segunda maior do país. O seu design monumental destaca-se pela utilização de arenito vermelho (vindo de Jaipur) e mármore branco (de Texilla), integrando um Pátio com um vasto espaço retangular para milhares de fiéis. Três Cúpulas, estruturas bulbosas em mármore branco e quatro Minaretes elevadas com mais de 53 metros de altura.





A **Venezuela é um país rico** em paisagens naturais deslumbrantes, que incluem: Florestas tropicais, praias paradisíacas e parques exuberantes!

As montanhas oferecem vistas panorâmicas incríveis, e por estes lados, no Parque Nacional Canaima temos a maior cascata do mundo, com uns impressionantes 979 metros de altura, sendo um verdadeiro espetáculo da natureza que atrai a atenção de viajantes de todo o mundo.

Além das paisagens deslumbrantes a Venezuela também tem uma gastronomia rica e grandes talentos no Basebol, e que infelizmente está a ser egoisticamente arruinada pelo regime.

É incompreensível como um país abençoado com tanta beleza e riqueza possa ter caído em desgraça. Esta não deveria ser a realidade! Uma nação unida é, intrinsecamente, uma nação mais livre e melhor.

O país possuiu verdadeiros tesouros que são imutáveis, mas a ditadura limita-se a reprimir e a ferir uma nação inteira. O Povo exige mudança!



«La patria que todos esperabamos que fuese libre, y el tiempo nos jugó en contra, todos quisimos saber cual fue la razón por la cual no podemos ser un pais libre de desgracias y condenas prejudiciales a nuestro Pueblo.»



«A pátria que todos esperávamos que fosse livre, e onde o tempo se tornou numa desvantagem que joga contra nós. Todos queremos saber qual foi a razão pela qual não podemos ser um país livre de desgraças e condenações prejudiciais ao nosso Povo.»

## SABORES VENEZUELANOS



## COM TRADIÇÃO E IDENTIDADE

A culinária venezuelana é rica em história, utilizando o milho como base principal que combina influências indígenas, africanas e europeias.

Um dos pratos mais emblemáticos é: A **Arepa**

A **Arepa é** a alma da mesa venezuelana. É o Pão de Cada Dia feita de massa de milho branco ou amarelo pré-cozido, amassada e moldada em discos que podem ser assados, fritos ou feitos na chapa.

É versátil e a sua principal característica é ser aberta ao meio para receber recheios variados.

O Prato Nacional: **Pabellón Criollo**

É a refeição completa que representa as cores e a cultura do país. Pabellón Criollo é composto por quatro elementos fundamentais:

- Arroz branco e Feijão preto (caraotas negras).
- Carne desfiada (carne mechada) bem temperada.
- Fatias de banana da terra frita (tajadas), que trazem o toque adocicado essencial.

O Petisco Irresistível: **Tequeños**

Não há festa na Venezuela sem Tequeños. São bastões de queijo branco (geralmente um queijo salgado) envolvidos em uma massa de farinha de trigo crocante e fritos até dourarem.



Ao aluno SR 8ºD,  
agradecemos o  
seu contributo.

### Ficha de Passageiro: VENEZUELA

- **Saudação:** ¿Epa, como vai tudo?
- **Língua:** Espanhol.
- **Clima:** Verão eterno e relâmpagos no Catatumbo.
- **Traje:** Liqui-liqui (fato de gala tradicional).
- **Sabor Local:**  
Arepas e o melhor cacau do mundo.
- **Curiosidade:** Tem a queda de água mais alta do planeta (Salto Ángel).





# CANTINHO DA DIVERSIDADE E INTERCULTURALIDADE

O Cantinho da Diversidade, lembra-nos que, embora os nossos alunos venham de caminhos diferentes, o destino uniu-os a esta escola para aprendermos todos uns com os outros. A riqueza Intercultural está aqui!

## A Noite de Yalda (Irão)

No dia 21 de dezembro, assinalou-se o solstício de inverno. Enquanto o calendário astronómico marcava a noite mais longa do ano, os nossos alunos do Irão celebraram a Shab-e Yalda.

Esta é uma das celebrações milenares mais importantes da cultura Persa, e simboliza o triunfo da luz sobre as trevas e o nascimento de um novo ciclo. De facto é a partir dessa noite que os dias começam a ficar mais longos. Como tradição, nesta noite, as famílias reúnem-se para partilhar romãs e melancias — cujo tom avermelhado simboliza o brilho da vida e o calor do amanhecer — e dedicam-se à leitura da poesia de Hafez. É um momento de esperança onde, tal como na nossa escola, a partilha e a sabedoria dos mais velhos iluminam o caminho para os dias que começaram a crescer.



**Curiosidade:** Em 2022, a Noite de Yalda foi inscrita na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, reconhecendo a sua importância para a identidade cultural de países como o Irão e o Afeganistão.



## EXPRESSÕES DO MÊS

### O que é a Saudade?

A saudade é a "presença de uma ausência": o sentimento de falta de alguém, de um lugar ou de um momento especial. Mais do que tristeza, é o amor que fica após a partida, unindo a nostalgia da perda à alegria de ter vivido algo bom. É uma palavra portuguesa única no mundo, que traduz o desejo de reencontro, sendo um sentimento que une todos os que guardam o seu coração as cores e os sons da sua terra natal e o mapa de uma vida feita de partidas e chegadas.



### Esperanza | Esperança, o quer dizer?

A esperança é a força que nos faz olhar para o amanhã com confiança. É o sentimento que motiva quem atravessa fronteiras em busca de um futuro melhor, acreditando que novos horizontes trarão sucesso. É a luz que mantém vivos os sonhos de quem chega. Em espanhol, existe um ditado popular que diz: "**La esperanza es lo último que se pierde**" (A esperança é a última coisa que se perde). Em Portugal, dizemos exatamente a mesma frase!

### O que significa Maktub (em árabe: مكتوب) ?

Maktub é uma palavra árabe que significa "**estava escrito**". É uma expressão cheia de força que transmite a ideia de que os grandes encontros da vida não acontecem por acaso.



**A nossa viagem não termina aqui.**



**Cada janela que abrimos revela um novo horizonte.  
A nossa missão é encurtar distâncias e celebrar a diversidade, por isso, agradecemos a todos por caminhar conosco nesta viagem de descoberta e união.**

**Continuamos juntos até à próxima edição!**



**Contatos do Gabinete de Mediação:**  
gabinetemediacao@aegeianascente.pt

**Mediadora Linguística e Cultural** - Rosa Maria Costa:  
rosamariacosta@aegeianascente.pt

**Mediadora Social** - Sara Pereira:  
sarapereira@aegeianascente.pt

**Educadora Social** - Rita Lopes:  
educadorasocial\_ritalopes@aegeianascente.pt