



A DIVERSIDADE

NA NOSSA ESCOLA | ESLA

# 100 Comentários

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR<sup>a</sup> LAURA AYRES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DRA. LAURA AYRES, Ano XXII, Edição II, novembro/dezembro 2025



[100comentarios@esla.edu.pt](mailto:100comentarios@esla.edu.pt)

Coordenadora: Milene Martins

Equipa: Alícia Martins e Mariana de Oliveira

Capa: Curso Profissional de Técnico de Design e Co-  
-zinha - Círculo 11.ºL

## Dia 18 de dezembro: Dia Internacional dos Migrantes

Benup Sharma, 10.ºC - Nepal

### O que é ser imigrante?

Eu gosto de muitas coisas em Portugal. O país é calmo, seguro e as pessoas são muito simpáticas. Gosto das praias, das cidades limpas e dos transportes, porque é fácil viajar para muitos lugares. Também acho que as escolas aqui são boas e bem organizadas.

Mas há algumas coisas que eu gosto menos. No inverno sinto muito frio, porque o vento é forte e chove muitas vezes. Às vezes até dentro de casa parece frio, e eu não estou muito habituado a isso. A vida também pode ser um pouco cara, como a renda. E o português ainda é

difícil para mim, então às vezes não percebo quando as pessoas falam muito rápido.

Comparar Portugal com o Nepal é interessante, porque os dois países são diferentes mas especiais. O Nepal tem muitas montanhas e cultura forte, e eu gosto disso. Portugal é mais organizado, mais moderno e muito bonito também. Aqui a vida é mais calma e tem melhor qualidade.

No fim, gosto dos dois países, porque cada um é importante para mim.

Shubhdeep Kaur, 11.ºC - Índia

Gostei muito do ambiente tranquilo daqui e dos restaurantes. O que gostei menos gostei foi a adaptação ao clima, que às vezes é mais frio do que estou habituada.

A Índia e Portugal são dois países muito diferentes, tanto na cultura como no modo de vida. A Índia é um país enorme, com uma população muito grande e diversas línguas, religiões e tradições. Já Portugal é um país pequeno, mais calmo e com uma cultura mais homogénea. Na Índia, as escolas também funcionam aos sábados. Na Índia, conduz-se pela esquerda. O clima na Índia é geralmente mais

quente, com monções e verões muito quentes, Em Portugal, o clima é mais ameno e tem invernos mais frios. A Índia tem uma cultura muito diversa, com várias línguas religiões e festivais. A comida na Índia é muito temperada e picante. A comida portuguesa é mais simples, com muito uso de peixe, azeite e pão. Na Índia, é habitual usar-se uniforme nas escolas. O trânsito na Índia é mais rápido e desorganizado. Em Portugal é mais calmo organizado e com menos ruído.

Zachary Booth, 12.º B - Estados Unidos da América

Coisas que gosto nos Estados Unidos da América e que gostaria de ainda ter, são espaços abertos grandes, casas maiores e um caminho bonito ao lado de um rio. Sinto falta das florestas e a neve no inverno. As ruas maiores para conduzir também eram boas.

Coisas que gosto em Portugal, é poder ir à escola sem medo de um tiroteio ou qualquer tipo de violência relacionada com armas. Gosto do ritmo de vida mais lento e do horário escolar mais curto e variável. As praias são um bom bónus para quando eu quero ir. Gosto de aprender uma nova língua com mais vigor e com uma pressão real para fazer. Tenho viajado mais pela Europa durante as

férias escolares, ampliando um pouco mais a minha visão de mundo sem ter de fazer voos de 10 horas ou mais. Para correr, não preciso pagar multas enormes, só para competir ou treinar. Viver num país com uma longa história e tradições culturais antigas tem sido muito revigorante.

Não ter aditivos cancerígenos em quase todos os alimentos que como também é reconfortante. Se eu voltasse atrás no tempo e tivesse que escolher entre ficar nos EUA ou mudar-me para Portugal, eu escolheria partir num instante.

## Dia 18 de dezembro: Dia Internacional dos Migrantes

Sophie Goncalves, 10.<sup>º</sup> B

Desde que cheguei a Portugal, houve coisas de que gostei muito e outras que me custaram um pouco mais a adaptar. O que mais gostei foi a sensação de segurança. Em Portugal posso andar na rua com calma, sem estar sempre preocupada. Também gostei muito da organização dos transportes, da limpeza das cidades e da forma como as pessoas, mesmo sendo mais reservadas, acabam por ser educadas e prestáveis. Além disso, o clima, apesar de diferente, tem sido uma surpresa boa: menos calor extremo e um ambiente mais fresco que me ajuda a concentrar-me na escola. O que gostei menos foi a distância da minha família e a saudade da comida venezuelana.

Sinto falta das arepas, das empanadas e do ambiente sempre barulhento e cheio de energia que tínhamos em casa. Outra dificuldade foi adaptar-me ao ritmo mais calmo dos portugueses; às vezes sinto que tudo acontece devagar demais. As maiores diferenças entre a Venezuela e Portugal são a segurança, o clima e a maneira de ser das pessoas. Na Venezuela tudo é mais intenso, o calor, o trânsito, as conversas e até os problemas. Já Portugal é mais tranquilo, mais organizado e previsível. No geral, a mudança tem sido positiva e sinto que aqui consigo encontrar a estabilidade e oportunidade que antes não tinha.



## Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

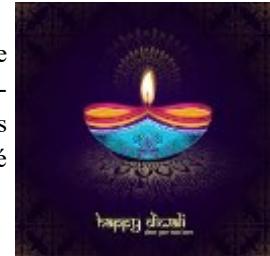
Shubhdeep Kaur, 11.<sup>º</sup>C

### O Diwali- Festival das luzes

O Diwali é celebrado com grande pompa na Índia todos os anos. É comemorado em outubro e novembro. Duas semanas antes do Diwali, as pessoas limpam e pintam as suas casas e acendem-se lâmpadas. A deusa Lakshmi é venerada no dia de Diwali. Neste dia, o sexto Guru dos Sikhs, Hrgobind ji, foi libertado do cativeiro de jagir. Diferentes pratos são preparados no Diwali como o kheer, há multidões nos mercados e estes estão decora-

dos. As pessoas estão muito felizes neste dia, trocam doces, felicitam-se, mantêm as portas das suas casas abertas e rebentam fogos-de-artifício até altas horas da noite. O Diwali é um festival de hindus e sikhs.

O Dussehra é celebrado vinte dias antes do Diwali e o guru-purab é celebrado quinze dias depois do Diwali. O Diwali é um festival muito importante.



## Sabores do Mundo em Receitas

Anastasia Baltatescu, 7.ºD

### Bolo “Gugutse Hat”(Mold.Cusma lui Guguta)

#### Ingredientes:

- Para a massa: farinha, manteiga, creme de leite, uma pitada de sal. Às vezes, panquecas finas são usadas em vez de massa quebrada.
- Para o recheio: cereja enlatada.
- Para o creme azedo: cobertura chocolate.

#### Preparação:

Coloque a cereja numa peneira para drenar completamente o suco.  
Amasse a massa elástica, divida-a em 10-15 partes iguais. Enrole cada parte num retângulo, coloque a cereja numa fileira e enrole-a firmemente em tubo.  
.Asse os tubos no forno até 200 C.

4Bata o creme de leite frio com açúcar em pó ate engrossar

Coloque os tubos, já frios, na forma de uma pirâmide, lubrificando abundantemente cada camada com creme. Polvilhe o bolo com chocolate ralado e deixe-o no frigorífico por pelo menos 8-12 horas.



Mariana Rivera, 7.ºD

### Cachapas Venezuelanas

#### Ingredientes:

- 1 lata grande de milho doce
- 1 lata de leite (usar a mesma medida da lata do milho)
- 2 latas de farinha
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de óleo

#### Preparação:

Colocam-se todos os ingredientes numa liquidificadora ou num recipiente e batem-se com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea e consistente, semelhante à massa de panquecas.

Aquece-se uma frigideira com um pouco de óleo. Deita-se uma porção da massa, formando um círculo, e deixa-se fritar em lume médio. Quando começar a dourar, vira-se e deixa-se fritar do outro lado até ficar dourada.

Serve-se ainda quente. Pode dobrar-se ao meio e recheiar a gosto.

