

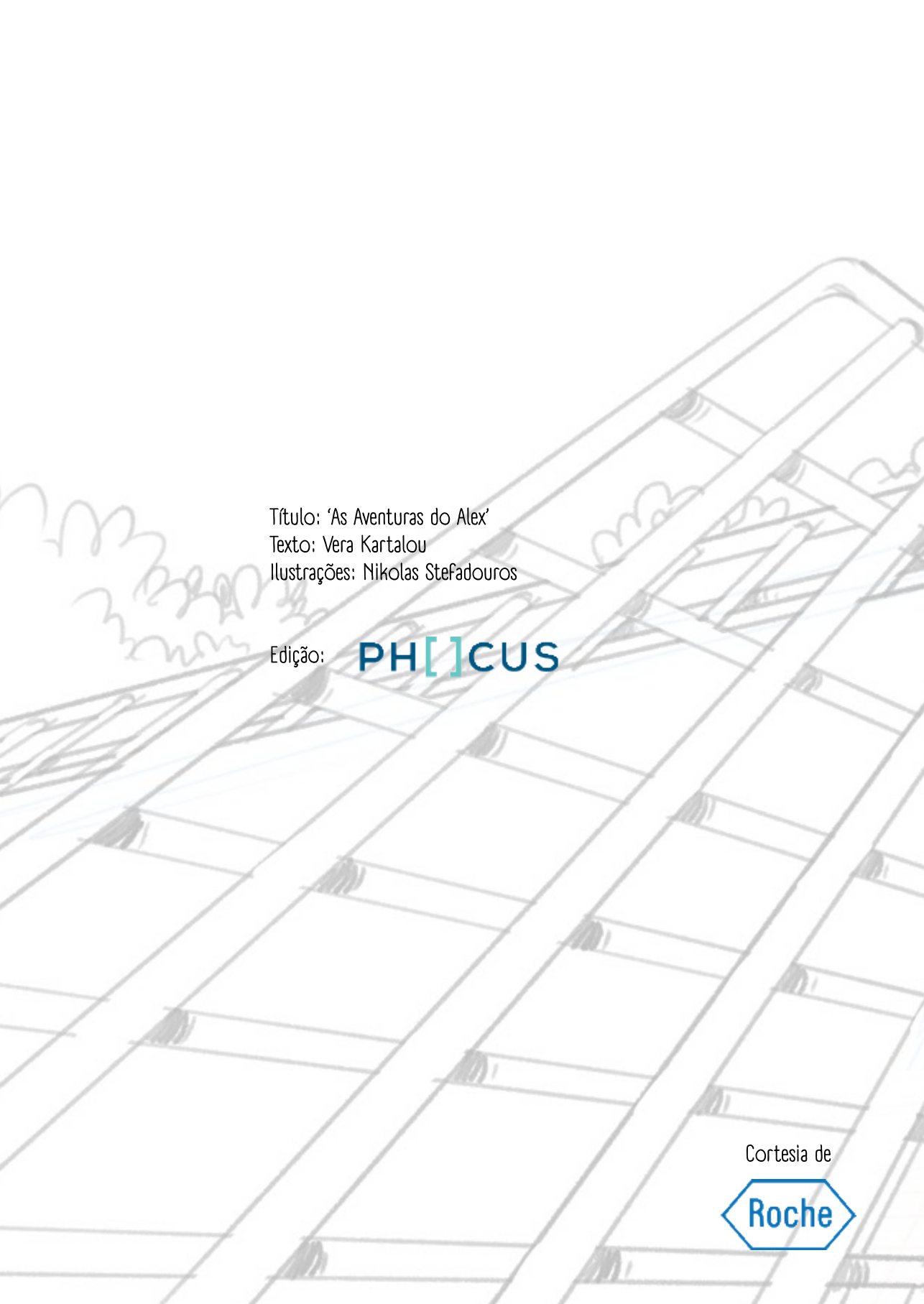
REVISTA

#6

# AS AVENTURAS DO ALEX

O REGRESSO À ESCOLA!





Título: 'As Aventuras do Alex'  
Texto: Vera Kartalou  
Ilustrações: Nikolas Stefadouros

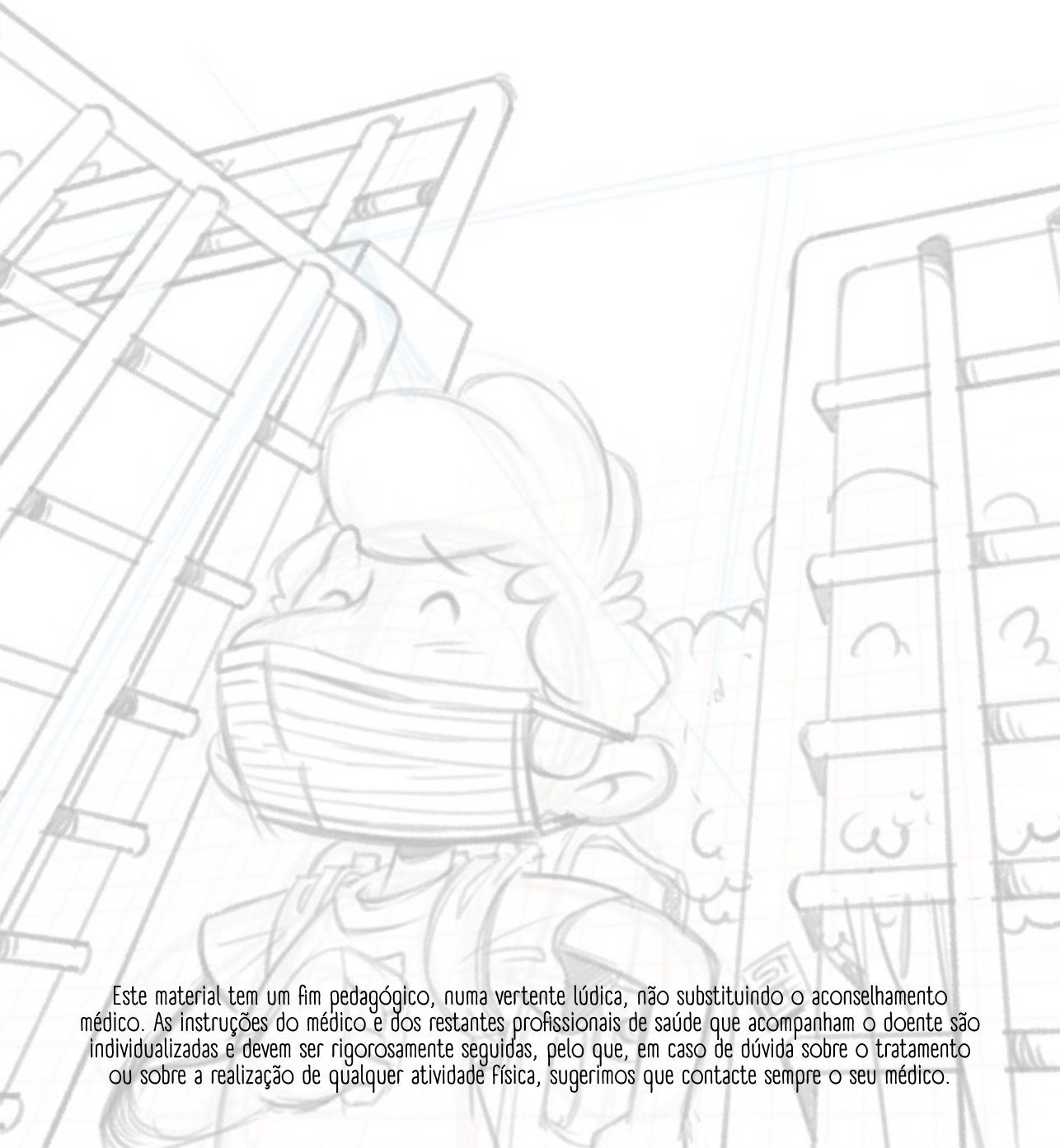
Edição: **PH[ ]CUS**

Cortesia de



# AS AVENTURAS DO **ALEX**

O REGRESSO À ESCOLA!



Este material tem um fim pedagógico, numa vertente lúdica, não substituindo o aconselhamento médico. As instruções do médico e dos restantes profissionais de saúde que acompanham o doente são individualizadas e devem ser rigorosamente seguidas, pelo que, em caso de dúvida sobre o tratamento ou sobre a realização de qualquer atividade física, sugerimos que contacte sempre o seu médico.



NAQUELA TARDE DE SETEMBRO O ALEX ESTAVA MUITO ENTUSIASMADO. NO DIA SEGUINTE COMEÇAVA O NOVO ANO ESCOLAR E ELE ESTAVA ANSIOSO POR REVER OS SEUS AMIGOS!



MAS HAVIA AINDA OUTRO MOTIVO PARA O SORRISO DO ALEX.



ESTE ANO ESTAMOS NO 6º ANO! SABES O QUE É QUE ISSO SIGNIFICA?

QUE NO PRÓXIMO ANO ESTAREMOS NO 3º CICLO?



SIM, MAS ESTE ANO VAMOS SER OS MAIS VELHOS DESTA ESCOLA. E DEVE SER POR ISSO QUE A PROFESSORA PEDIU A NOSSA AJUDA PARA OS PREPARATIVOS DE HOJE.

O QUE É ISTO, LUÍSA?



ESTE VERÃO FIZEMOS UM PASSEIO DE CARAVANA À COSTA VICENTINA E FICAMOS NUM PARQUE DE CAMPISMO.

FICAMOS PERTO DE UMA PRAIA! PASSAMOS O DIA A NADAR E A JOGAR IMENSOS JOGOS NA AREIA.



VISITAMOS AS TERRAS MAIS PRÓXIMAS E COMPRAMOS OS PRODUTOS LOCAIS.



FOI AÍ QUE VI ESTAS LINHAS PELA PRIMEIRA VEZ. O MEU PAI DIZ QUE SERVEM PARA AJUDAR A MANTER A DISTÂNCIA ADEQUADA DOS OUTROS VIAJANTES.



TENS RAZÃO!  
TAMBÉM AS VI  
NAS NOSSAS  
FÉRIAS, ESTE  
VERÃO.



ESTE ANO FOMOS PARA A NOSSA  
CASA DE FÉRIAS EM SÃO MIGUEL,  
UMA ILHA MARAVILHOSA!



FOMOS À PRAIA TODOS OS DIAS E OS MEUS  
AMIGOS FICARAM IMPRESSIONADOS COM  
OS MEUS PROGRESSOS NA NATAÇÃO,  
GRACAS AO QUE O IOANNIS DRYMONAKOS  
ME ENSINOU!



UM DIA, FOMOS DE BARCO  
VISITAR UMA ILHOTA LÁ PERTO.



NADAMOS EM PRAIAS ISOLADAS  
E OS MIÚDOS MAIS VELHOS  
FIZERAM SNORKELING PARA  
EXPLORAR O FUNDO DO MAR.



TAMBÉM REPAREI NAS LINHAS  
AMARELAS NO PORTO E A MINHA  
MÃE DISSE-ME QUE SERVIAM  
PARA MANTER A DISTANCIA  
ADEQUADA DURANTE O  
DESEMBARQUE.



ACHAS QUE HÁ MAIS LINHAS COMO ESTAS NO RECREIO?

NÃO SEI ALEX. MAS NO PARQUE DE CAMPISMO ESTAVAM EM TODOS OS SÍTIOS POR ONDE PASSAVAM PESSOAS.

E QUE TAL SE FÓSSEMOS INVESTIGAR? QUERES VIR?



VAMOS!



O ALEX E A LUÍSA TAMBÉM VIRAM LINHAS NO LADO DE FORA DAS CASAS DE BANHO. E TAMBÉM VIRAM UMAS PINTURAS A LEMBRAR QUE DEVIAM LAVAR AS MÃOS SEMPRE QUE FOSSEM À CASA DE BANHO.



TAMBÉM AS DESCOBRIRAM À PORTA DA CANTINA, E AINDA LINS DESENHOS A LEMBRAR QUE DEVIAM LAVAR AS MÃOS ANTES DE COMER, DURANTE PELO MENOS 20 SEGUNDOS.



QUEM TERÁ PINTADO TUDO ISTO?

OLHA PARA ALI, AO PÉ DOS BEBEDOUROS.





BOM DIA,  
CHAMO-ME ALEX  
E ESTA É A MINHA  
AMIGA LUISA. FOI O  
SENHOR QUE OS  
PINTOU?



OLÁ! SOU O  
SÉRGIO E SIM,  
FUI EU QUE OS  
PINTEI. GOSTAM?



GOSTO MUITO!  
PORQUE É QUE  
OS PINTOU, SR.  
SÉRGIO?



PARA LEMBRAR AS CRIANÇAS  
QUE NÃO DEVEM BEBER ÁGUA  
DIRETAMENTE DOS BEBEDOUROS.  
CADA CRIANÇA DEVE ENCHER A  
SUA PRÓPRIA GARRAFA.







MENINOS,  
ONDE ESTÃO?  
AINDA BEM QUE OS  
ENCONTRO! VIRAM  
A MINHA PASTA?  
NÃO A ENCONTRO!



NÃO VI,  
DIRETOR.



TEM DOCUMENTOS  
IMPORTANTES! A ÚLTIMA  
VEZ QUE LHE PEGUEI  
ESTAVA NA CAVE, QUANDO  
LÁ FUI PARA BUSCAR UMAS  
SECRETÁRIAS. NÃO SEI  
ONDE A DEIXEI DEPOIS  
DISSO!

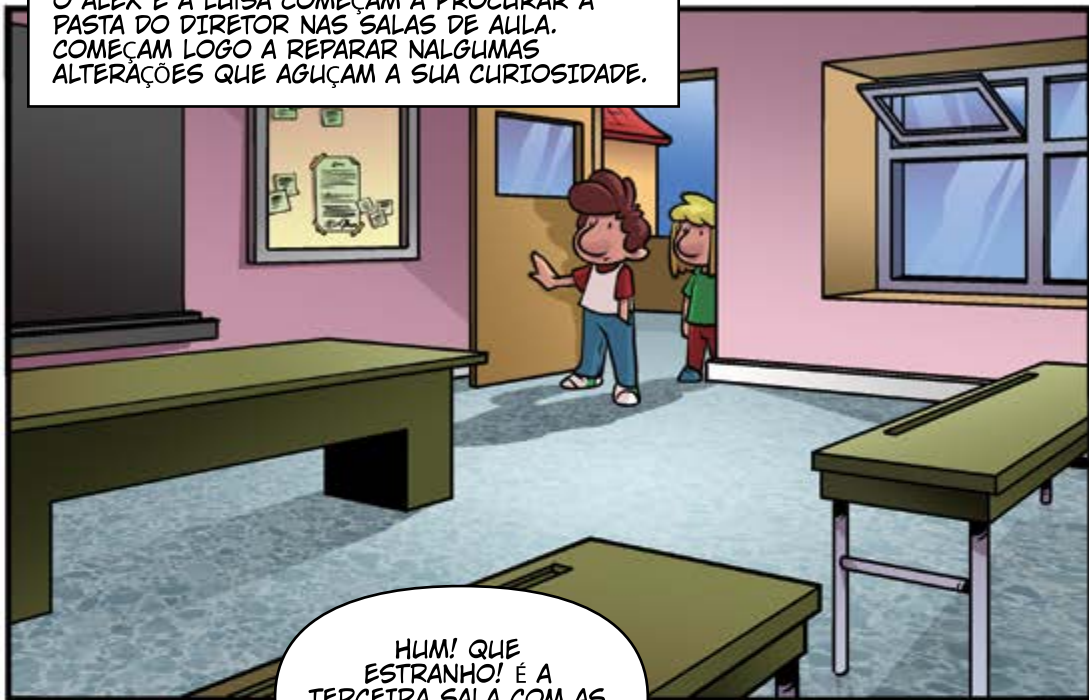


TALVEZ  
A TENHA DEIXADO  
NUMA DAS SALAS  
DE AULA. QUER  
QUE VAMOS  
PROCURAR?

SIM,  
OBRIGADO.



O ALEX E A LUÍSA COMEÇAM A PROCURAR A PASTA DO DIRETOR NAS SALAS DE AULA. COMEÇAM LOGO A REPARAR NALGUMAS ALTERAÇÕES QUE AGUÇAM A SUA CURIOSIDADE.



HUM! QUE ESTRANHO! É A TERCEIRA SALA COM AS CARTEIRAS AFASTADAS UMAS DAS OUTRAS.

SIM, É BOM MANTER ALGUMA DISTÂNCIA TAMBÉM DENTRO DA SALA DE AULAS.

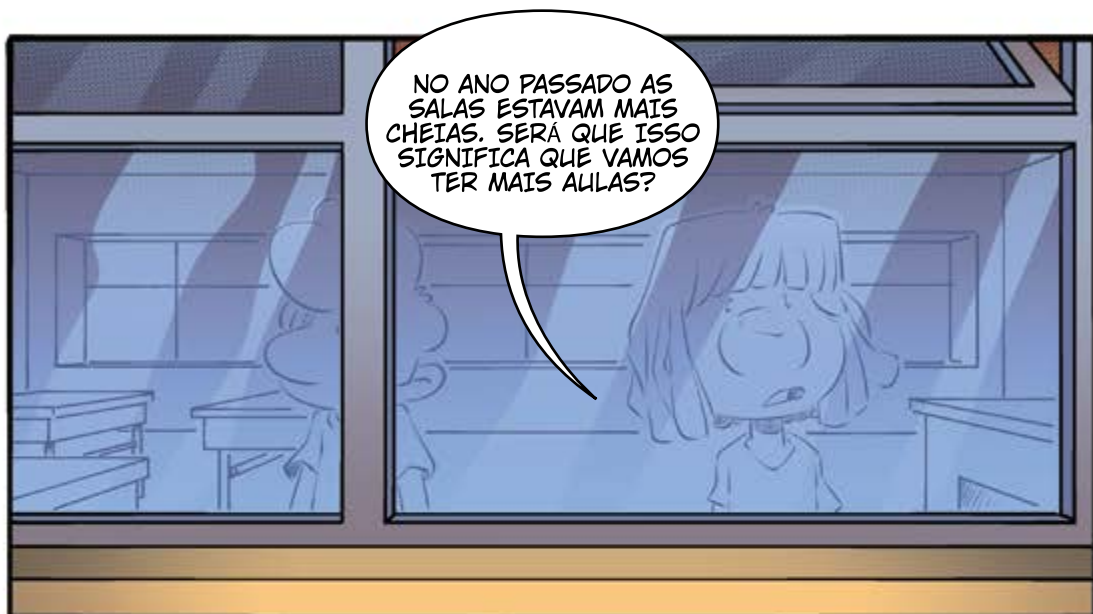


MAS SE ESTÃO TÃO SEPARADAS, TÊM QUE SER MENOS.

1...  
2... 3...  
4...

TENS RAZÃO!









OLHA LUÍSA, AINDA NEM TINHAMOS REPARAMOS NISTO: CADA TURMA TEM UMA ZONA MARCADA NO RECREIO.

MAS NEM SEQUER SABEMOS DE QUE TURMA SOMOS AGORA!



ESTOU A SENTIR-ME CONFUSA! ANO NOVO, TURMA NOVA, REGRAS NOVAS! TANTA MUDANÇA!



TAMBÉM ESTOU BARALHADO. MAS AMANHÃ PERGUNTAMOS À NOSSA PROFESSORA E FICAMOS A SABER. IMAGINA COMO VÃO FICAR CONFUSOS OS MIÚDOS QUE ENTRAM AMANHÃ.

ESPECIALMENTE OS MAIS PEQUENOS. TALVEZ SEJA MESMO MELHOR TERMOS FICADO SEPARADOS.



O QUE QUERES DIZER COM ISSO? JÁ NÃO QUERES SER MEU AMIGO?

CLARO QUE QUERO QUE CONTINUEMOS AMIGOS. MAS NÃO TEM MAL NÃO ESTARMOS NA MESMA TURMA.

NÃO NOS ENCONTRAMOS POR ESTARMOS NA MESMA TURMA, MAS SIM PORQUE GOSTAMOS DE ESTAR JUNTOS.




E ISSO NÃO VAI MUDAR! O QUE QUERO DIZER É QUE TU ME VAIS AJUDAR A MANTER A MINHA PROMESSA.



QUAL PROMESSA?






DEIXA-ME  
RECORDAR-TE DE ALGO  
QUE ACONTECEU HÁ 5  
ANOS ATRÁS, NO MEU  
PRIMEIRO DIA DE  
AULAS.




NESSE DIA TUDO ME PARECIA  
ESTRANHO.



NO PRIMEIRO INTERVALO, ESTAVA SENTADO NA  
PONTA DO RECREIO E NÃO OLVI A CAMPAINHA.



SÓ DEPOIS REPAREI QUE TODOS TINHAM  
IDO PARA DENTRO E EU JÁ NÃO ME  
LEMBRAVA DE QUAL ERA A MINHA TURMA.



TINHA TANTA VERGONHA QUE NÃO  
CONSEGUI ABRIR A PORTA DA SALA  
PARA PERGUNTAR. TINHA MEDO DE  
APANHAR UM RALHETE SE ALGUM  
PROFESSOR ME VISSE ...



FOI ENTÃO QUE ENCONTREI O  
MATIAS. MAIS TARDE DESCOBRI  
QUE ELE ESTAVA NO 6º ANO.



CONTEI-LHE O QUE SE PASSAVA E ELE LEVOU-ME LOGO PARA A MINHA SALA. QUANDO LHE PERGUNTEI PORQUE ME TINHA AJUDADO ELE RESPONDEU:

PORQUE OS MAIS VELHOS DEVEM AJUDAR OS MAIS NOVOS.

FOI ENTÃO QUE PROMETI A MIM MESMO: QUANDO CRESCER TAMBÉM VOU AJUDAR OS MAIS NOVOS.

FOI POR ESSA RAZÃO QUE PENSEI QUE SE ESTIVERMOS EM TURMAS DIFERENTES PODES AJUDAR-ME A CUMPRIR A MINHA PROMESSA. O QUE ACHAS?



COMBINADO!



MAS AINDA NÃO ENCONTRAMOS A PASTA DO DIRETOR. VAMOS CONTINUAR A PROCURAR!



QUANDO SAÍRAM DO CORREDOR VIRAM A PROFESSORA E O DIRETOR QUE TINHA ACABADO DE ENCONTRAR PASTA.

PROFESSORA, É VERDADE QUE O ALEX E EU VAMOS FICAR EM TURMAS DIFERENTES?

E QUE AS MESAS VÃO FICAR SEPARADAS PARA PODERMOS MANTER A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA?

SIM E....

MENINOS, LIM DE CADA VEZ! SEI QUE TÊM MUITAS DÚVIDAS MAS EU VOU EXPLICAR-LHES TUDO.

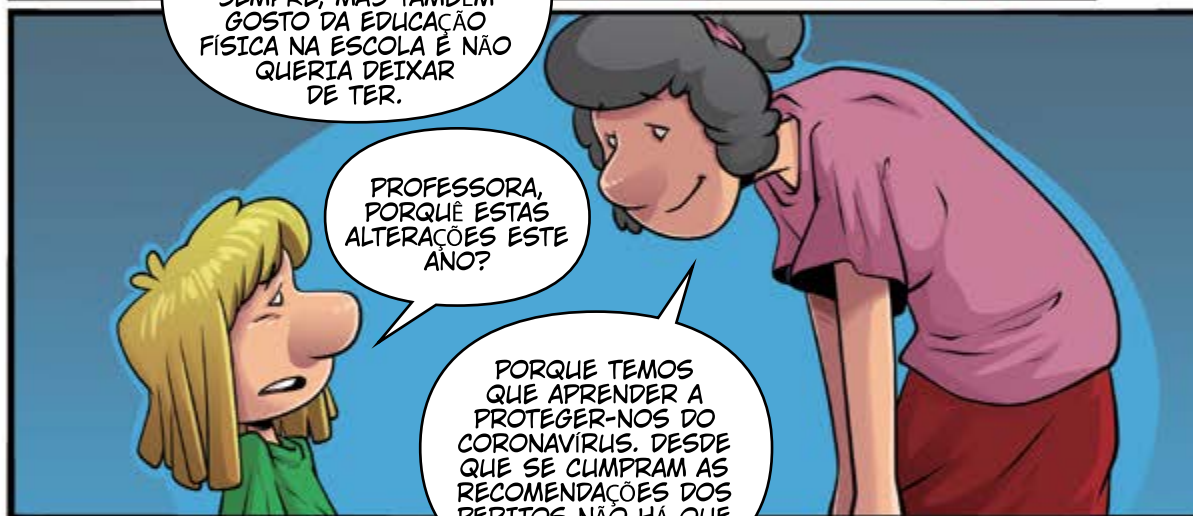
A PROFESSORA CONFIRMOU A SUA SUSPEITA SOBRE A SEPARAÇÃO ENTRE AS MESAS E SOBRE O USO DE MÁSCARA PROTETORA, SOBRE A DISTÂNCIA QUE DEVE SER CUMPRIDA NA ENTRADA DA ESCOLA, NA CANTINA E NAS CASAS DE BANHO. TAMBÉM LHEIS FALOU DA LAVAGEM CORRETA E FREQUENTE DAS MÃOS.

TODOS OS ALUNOS VÃO USAR MÁSCARA, CADA UM TERÁ A SUA GARRAFA DE ÁGUA, O SEU ESTOJO E OS SEUS LIVROS, PERCEBIDO?



AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA VÃO SER IGUAIS?

EU TENHO HEMOFILIA POR ISSO VOU CONTINUAR COM AULAS DE NATAÇÃO, COMO SEMPRE, MAS TAMBÉM GOSTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA E NÃO QUERIA DEIXAR DE TER.



PROFESSORA, PORQUÊ ESTAS ALTERAÇÕES ESTE ANO?

PORQUE TEMOS QUE APRENDER A PROTEGER-NOS DO CORONAVÍRUS. DESDE QUE SE CUMPRAM AS RECOMENDAÇÕES DOS PERITOS NÃO HÁ QUE TER MEDO.



BEM, SE PRECISAR DE ALGUMA COISA JÁ SABE QUE PODE CONTAR CONNOSCO!



A ESCOLA COMEÇOU NO DIA SEGUINTE E O ALEX E A LUÍSA ESTAVAM FELIZES POR ENCONTRAR DE NOVO OS SEUS AMIGOS.



NO ENTANTO, NÃO SE ESQUECERAM DA SUA PROMESSA E NÃO DEMOROU MUITO TEMPO ATÉ A POREM EM AÇÃO.



O ALEX E A LUÍSA FICARAM FAMOSOS E QUEM TIVESSE UMA DÚVIDA IA PERGUNTAR-LHES.

RAPIDAMENTE, ALGUNS DOS SEUS  
COLEGAS SEGUIRAM O SEU EXEMPLO.



PARA ALÉM DOS PROFESSORES,  
TAMBÉM AS PINTURAS DO SR. SÉRGIO  
OS AJUDAVAM A ORIENTAR-SE.



PRINCIPALMENTE A QUE ESTAVA NO  
INTERIOR DA ENTRADA DO EDIFÍCIO  
PRINCIPAL.







ALEX,  
SOU ALÉRGICO E  
ESPIRRO MUITAS  
VEZES: O QUE  
DEVO FAZER?

O QUE SE  
MOSTRA AQUI:  
ESPIRRAR PARA  
UM LENÇO DE PAPEL  
E DEITÁ-LO NO  
CAIXOTE DO  
LIXO.

ATCHIM!

ATCHIM!



E SE  
NÃO TIVER UM  
LENÇO? ÀS VEZES  
ACABAM.



ENTÃO  
ESPIRRA PARA  
O COTOVELO.

E DEPOIS  
LAVAS AS  
MÃOS.



TENS A CERTEZA?

SIM, E DEVES TER SEMPRE O CUIDADO DE NÃO TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA COM AS MÃOS.



VÊS? E SE TE ESQUECERES OU TIVERES DUVIDAS, PODES SEMPRE PERGUNTAR AO PROFESSOR.



ALEX, POSSO FAZER UMA PERGUNTA? TODOS OS MIÚDOS DA MINHA AULA FALAM DE TI E QUERIAM SABER POR QUE RAZÃO NOS AJUDAS.

PORQUE UM AMIGO ME ENSINOU QUE OS MIÚDOS MAIS VELHOS AJUDAM OS MAIS NOVOS.

DIZ AO TEU AMIGO QUE EU AGRADEÇO.

PROMETIDO! ASSIM QUE O VIR VOU DIZER-LHE.

POSSO DIZER MAIS UMA COISA?

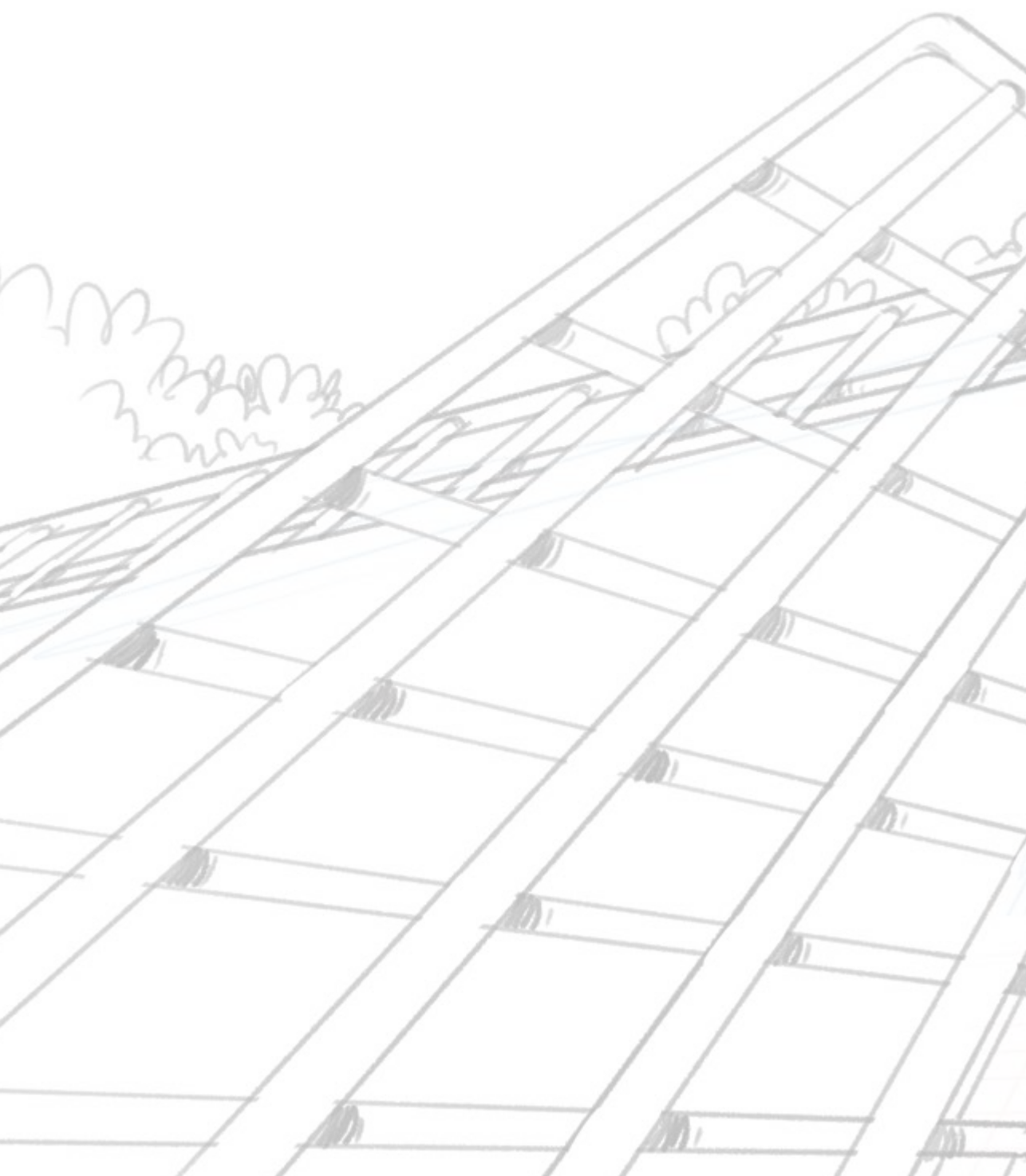
CLARO!

QUANDO EU CRESCER E FOR PARA O 6º ANO, PROMETO QUE VOU FAZER COMO TU!

FIM











O novo ano escolar está a começar e o Alex está entusiasmado porque vai para o 6º ano. Na véspera da abertura da escola, o Alex e a Luísa vão ajudar a professora nos preparativos. No entanto, rapidamente se apercebem de alterações nas salas de aula e no recreio. Os dois amigos exploram os espaços da escola e descobrem que foram tomadas medidas para ajudar os alunos a cumprir as novas regras contra o coronavírus. Nos dias que se seguem, ajudam os seus colegas a respeitar as novas regras, recordando a todos que os mais velhos devem ajudar os mais novos!

Visita o site [www.roche.pt](http://www.roche.pt) para ler a série completa em formato digital.



**Roche**

Roche Farmacêutica Química, Lda.  
Estrada Nacional 249-1, 2720-413 Amadora  
Telf. +351 214 257 000 • Fax +351 214  
186 677  
Cont. Nº. 500 233 810

[www.roche.pt](http://www.roche.pt)

M-PT-00000752, Mar 2021