

LABORATÓRIO DA ESCRITA

Escola Ciência Viva Gaia



➤➤➤ HOJE, PARA NÓS, A CIÊNCIA É...

ALUNOS DA EB DO VISO

...incrível, divertida, maravilhosa e muito importante para o mundo, porque permite descobrir curas para doenças, conhecer melhor o nosso planeta e o Universo, realizar experiências e ajudar na evolução tecnológica.

...uma multiplicidade de coisas.

É fazer experiências, provocar transformações, permitir avanços tecnológicos, contribuir para a cura de doenças, compreender e ajudar a Natureza.

É um conjunto importante de conhecimentos, existente há séculos!

ALUNOS DA EB DE MARMOIRAL

SEMANA DE 04 A 08 DE MAIO DE 2026

4.º ANO DO VISO NA ESCOLA CIÊNCIA VIVA



... A turma de quarto ano da EB1/JI de Viso esteve na Escola Ciência Viva, no Parque Biológico de Gaia de 4 a 8 de maio.

Durante essa semana realizámos várias atividades e aventuras como: Física em Movimento, Cozinha é um Laboratório, Robótica, No Mundo do Laboratório, Exploradores do Parque, Ciência Fora da Caixa, Saída de Campo, Ciência do Conto, Tecno'Art e a Hora do Código.

No último dia tivemos a oportunidade de estarmos com a cientista Raquel Silva cuja a área de investigação é a Química. Este encontro permitiu-nos aprender mais sobre a Ciência, sobre a composição química dos alimentos e a importância dos seus nutrientes.

Consideramos que esta semana foi uma incrível aventura na Escola Ciência Viva. Gostámos muito de aprender sobre Ciência nesta escola!

A turma da EB do Viso



MARMOIRAL À DESCOBERTA DA CIÊNCIA

...Na semana de 04 a 08 de maio, um grupo de jovens cientistas da Escola do Marmoiral - Madalena, transformou a natureza num laboratório gigante e descobriu o significado da Ciência.

Entre missões para desvendar os segredos da fauna e flora do Parque e a criação de filmes sobre cadeias alimentares (usando a técnica de *Stop Motion*), houve tempo para tudo: desde experiências magnéticas e Robótica, até ao “ciclo das rochas”, transformado em bolo mármore na Cozinha é um Laboratório.

O ponto mais alto e inspirador da semana foi o Encontro com a Cientista. Raquel Silva partilhou connosco a sua atividade e ainda nos proporcionou belos momentos de jogo e experiências com alimentos.

Aventura superada! Quem vem na próxima?

A turma da EB de Marmoiral



ENCONTRO COM O CIENTISTA

2

RAQUEL SILVA

No dia 8 de maio, a Escola Ciência Viva recebeu a investigadora Raquel Silva, da área de Biotecnologia da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, acompanhada pela aluna de mestrado Edite. As duas trouxeram uma aventura científica muito especial, inspirada no jogo Brawl Stars, que transformaram no divertido Polyphenol Star. Neste jogo os alimentos revelam superpoderes e ajudam o nosso corpo a ficar mais forte.

Raquel apresentou as personagens do jogo, cada uma com poderes únicos, e explicou que, no nosso corpo, existe uma grande missão chamada Guardiões do Prato – Reino dos Alimentos. Nesta missão, os cientistas e os microrganismos trabalham juntos para derrotar os vilões: os radicais livres, “monstrinhos” que atacam as nossas células e aparecem quando comemos muitos alimentos processados, dormimos pouco ou apanhamos demasiado sol sem proteção. É aqui que entram os heróis da história: os polifenóis, substâncias escondidas na fruta, nos legumes, no chá e até no chocolate, que têm superpoderes antioxidantes, antimicrobianos e defensores das células.

Através das personagens do jogo, ficámos a conhecer alguns grupos de polifenóis. A Capitã Antocianina, que encontra o seu poder nas uvas e nos frutos vermelhos, protege o coração e combate os radicais livres. O Mestre Catequina, guardião do chá verde, dá energia e força ao corpo. O Guardião Flavonol, herói do cacau e do chocolate, ajuda o cérebro e melhora a memória. E o Sábio Quercetino, que vem da maçã e da cebola, protege as células e mantém o corpo saudável. As cores do jogo também têm significado: o roxo protege o coração, o laranja dá “super visão”, o verde oferece energia máxima e o rosa ajuda na resistência e recuperação.

Raquel apresentou ainda o duelo das Eras: a equipa tradicional dos fermentadores, onde vivem microrganismos bons como os do pão, do queijo e do vinho, e a equipa moderna, que cria alimentos com ainda mais guardiões, como os probióticos, a soja transgénica e a carne de laboratório, feita a partir da multiplicação de células.

Depois de aprenderem as regras, os alunos puderam jogar o Polyphenol Stars e realizar uma experiência científica sobre um grupo de polifenóis: os antioxidantes. Descobrimos também que a investigadora e a sua equipa procuram soluções sustentáveis para evitar o desperdício alimentar. Um dos seus projetos transforma a polpa que sobra dos sumos em deliciosos snacks, ricos em polifenóis — verdadeiros guardiões do nosso corpo.

No final, Raquel contou-nos que vem de uma família de cientistas, mas que nem sempre soube que queria seguir esse caminho. O que sempre teve foi curiosidade pelo mundo, pela natureza e uma enorme vontade de ajudar o planeta. Apesar de ser uma profissão exigente, que obriga a estudar muito e a aprender todos os dias, afirmou que adora o que faz e que não trocaria a sua profissão “por nada”!

Até
sempre
cientistas!

