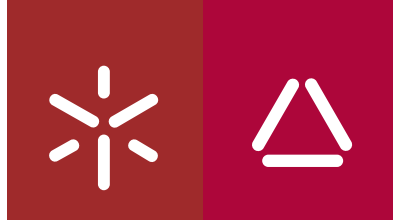


**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Maria Manuela Pinheiro Fernandes

**O estudo da alimentação desencadeador  
de novas práticas na História e Geografia  
de Portugal**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Maria Manuela Pinheiro Fernandes

**O estudo da alimentação desencadeador  
de novas práticas na História e Geografia  
de Portugal**

Relatório de Atividade Profissional  
Mestrado em História

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Marta Lobo**

outubro de 2016

## DECLARAÇÃO

Nome: Maria Manuela Pinheiro Fernandes

Título do Relatório de Atividade Profissional: O estudo da alimentação desencadeador de novas práticas na História e Geografia de Portugal

Orientadora: Professora Doutora Marta Lobo

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado: Mestrado em História

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Agradecimentos

Aos meus amigos professores, colegas de trabalho, que me apoiaram na contribuição pronta das suas próprias competências e pela sua adesão às propostas de trabalho.

À Susana Martins, administrativa dos Serviços Académicos do ICS, pela sua eficiência e prontidão na resposta a todos os assuntos burocráticos necessários à exequibilidade do trabalho.

À minha amiga Madalena Albergaria, que me estimulou desalmadamente e me encorajou para a realização deste estudo, mesmo quando o crer e o querer vacilaram.

À minha amiga Raquel Martins, que dado o seu virtuoso manejo dos conteúdos informáticos e a sua disponibilidade tão graciosa, me auxiliou na estruturação digital do meu discurso.

À minha família, especialmente ao Emanuel, Francisca e Carolina que suportaram fardos extra para que eu pudesse dedicar-me à leitura, à criação e à escrita.

À minha filha Carolina, pelo seu companheirismo intelectual e pelas suas observações afincadas de leitora atenta.

À minha orientadora, Professora Doutora Marta Lobo pela orientação e apoio prestado. Ao encontrar na Professora Doutora Marta Lobo uma pessoa de pensamento profundo, ágil, livre, senti-me instigada a prosseguir em liberdade e total exploração criativa. Pela confiança demonstrada nas iniciativas que eu ia propondo, ao mesmo tempo, fazendo-se presente, inteirando-se de imediato dos meus “últimos movimentos”, permitiu-me encarar o trabalho com um grande sentido de responsabilidade e entregar-me com um outro ânimo. A extrema bondade e compreensão que revelou em todos os momentos foram muito encorajadores e responsáveis pela conclusão deste trabalho.

A todos, pelo carinho e ajuda

agradeço-vos!



## Dedicatória

A todos os meus alunos,  
Que descubram a escola como um lugar aprazível...



## Numa nova escola

Há muito tempo que não me sentia assim...

Estar...

Sentir ...

Temer...

Um lugar novo

Aquela escola vermelha,

Que sobressaía quando  
passava de carro.

O que há lá?...

É assombrada?...

É demasiado grande?...

Vou me perder?...

Como é...

Tantas histórias que me contavam

E como eu me sentia intrigada!

Finalmente entrei

Naquele lugar misterioso que chamavam

Escola!

Sim, era grande!

Não me perdi e também não era assombrada,  
mas algumas pessoas eram um pouco.

Aquela escola

Tinha um cheiro...

Misterioso, mas não era mau!

Era o cheiro

Da Descoberta...

do Saber Mais

do Mundo e de Mim!

Ana Dulce Martins  
Escola Básica 2,3 João de Meira  
Guimarães





## Resumo

O estudo da alimentação aplicado em dois subdomínios “Portugal nos séculos XIII e XIV” e “Portugal nos séculos XV e XVI” surge como um novo olhar na disciplina de História e Geografia de Portugal.

Através de um conjunto de novas práticas, estas, inúmeras vezes articuladas com as diferentes disciplinas que compõem a matriz curricular do segundo ciclo, o aluno beneficiará de um conhecimento integrador, desenvolvendo competências diversificadas e que lhe permitirá experienciar o passado longínquo através do presente e o presente através da consciência de um tempo já ocorrido, promovendo o estabelecimento de relações transversais na História.

Agindo, no palco das reconstituições, através de várias propostas subordinadas ao tema da alimentação, o professor estabelecerá, portanto, pontos de ligação com as questões económicas, sociais, culturais, religiosas, do espaço-tempo em estudo.

O aluno será surpreendido, envolvendo-se, criando e descobrindo ... na História e Geografia de Portugal.

Palavras - chave: alimentação; novas práticas; motivação; aprendizagem; História e Geografia de Portugal



## **Abstract**

Food study is submitted to a consideration under two chronological sub-domains "Portugal in the 13th and 14th centuries" and "Portugal in the 15th and 16th centuries." This area emerges as a completely new area of the History and Geography of Portugal.

Under a set of new approaches, articulated with the different subjects that constitute the core curriculum of the second cycle of basic education, students will benefit from an integrative knowledge, developing diversified skills that will allow the experience of the distant past by means of the present and the present through the consciousness of a time already past.

Acting on the stage of reconstructions, through various proposals subordinated to the food theme, the teacher will therefore establish connection points with the economic, social, cultural, religious, space and time under study. In this way, the development of transversal relationships in history will be promoted.

The student will be surprised, engaged, creating and discovering the History and Geography of Portugal.

Keywords: food; new practices; motivation; learning; History and Geography of Portugal



## Índice

Agradecimentos.....	iii
Dedicatória.....	v
Resumo/Abstract.....	ix
Índice.....	xiii
Lista de figuras.....	xv
Introdução.....	1
Capítulo 1.....	5
1. Reflexão sobre a minha prática letiva.....	9
Capítulo 2.....	21
1. O ensino da História: desafios/dificuldades que se colocam.....	23
Capítulo 3.....	27
1. A Motivação enquanto alavanca para a Aprendizagem.....	29
1.1. A inovação nas aulas de História e Geografia de Portugal e a diversificação de estratégias.....	31
Capítulo 4.....	35
1. Novas práticas para um novo olhar na História e Geografia de Portugal.....	37
Conclusão.....	75
Bibliografia.....	83
Anexos.....	87



## Lista de figuras

Capítulo 1 .....	5
Figura 1. Caricatura feita por uma aluna que ma dedicou.....	7
Figura 2. O padre benze a nova terra com uma oração repetida por todos .....	13
Figura 3. Convite.....	15
Figura 4. D. Urraca .....	16
Figura 5. Momento de dança incluído na dramatização.....	17
Figura 6. “Espaço 19, delícias naturais!” .....	18
Capítulo 4 .....	35
Figura 7. A Vida Rural.....	45
Figura 8. O trabalho no campo - a vinha; Um nobre vai à caça.....	45
Figura 9. Caça ao javali .....	45
Figura 10. Cena de Pesca na Costa .....	45
Figura 11. A sociedade medieval portuguesa no século XIII .....	48
Figura 12. Estrutura de uma pirâmide para os alunos preencherem.....	48
Figura 13. Pirâmide da dieta mediterrânica .....	49
Figura 14. Uma família atarefada na produção de queijo para consumo próprio.....	55
Figura 15. A Casa, Produção de leite e carne.....	55
Figura 16. Cozinha dos Camponeses.....	55
Figura 17. Uma viagem a bordo de uma Nau, a partida.....	59
Figura 18. As Grandes Viagens Atlânticas: no regresso... tocar, saborear, cheirar... à descoberta de novos alimentos! .....	71





## Introdução

Tal como o poema de uma aluna minha apresentado anteriormente, “Uma Escola”, partilho da ambiguidade e dicotomia entre o ser atirado para um desafio e aí rejubilar, e o medo do fracasso.

Se quisermos “voar” temos que ter um trampolim: os nossos alunos. Ávidos de experiências inovadoras e de um conhecimento surpreendente.

Numa escola, com as mudanças constantes e estonteantes a acontecerem, o professor tem à sua frente um enorme desafio: aprender sempre e questionar a qualidade da prática pedagógica - ponto fulcral da sua atividade.

Dependendo da disciplina que leciona, o professor necessita de criar momentos pedagógicos ajustados às novas realidades, com novas abordagens temáticas na sala de aula.

A minha motivação pela culinária devo aqui evocar nesta nova abordagem temática a que me proponho – estudo da alimentação e dos hábitos alimentares, motivando para a aprendizagem da História e Geografia de Portugal - que tem também correspondido aos interesses dos meus alunos. E são os alimentos diversificados que podemos conjugar e admirar, são as suas cores, são os seus cheiros e sabores. São o acontecer de momentos dinâmicos: criações culinárias (momentos de aquisição de conhecimentos e promoção de competências essenciais) mas também momentos de convívio livre (fora da rigidez da sala de aula) e que, simultaneamente, proporcionam prazer aos alunos “os nossos comensais”.

O espaço da cozinha exige do seu responsável organização, sentido de responsabilidade, colaboração, tranquilidade, e a incansável criatividade e estas são as competências que tenciono também espoletar nos alunos sempre que se propõe uma nova atividade.

É também importante salientar como fator motivador para a abordagem da alimentação nas aulas de História, o facto de esta temática estar na ordem do dia com o grande número de concursos, programas, receitas, restaurantes com novos conceitos, cozinheiros que passam a ser chefes e toda uma panóplia de palavras que transitaram para este campo lexical e que põem as lagostas a suar e os estrugidos a reduzir; são os cuidados a ter com uma vida saudável e com as preocupações ambientais; são as hortas pedagógicas nas cidades e nas escolas; são os clubes de culinária que surgem. Não seria este o primeiro de vinte clubes a fechar as portas às

inscrições dos alunos de uma escola pelo elevado número de interessados?! Tantos outros que ficaram em lista de espera para se poderem inscrever ou participar nas atividades deste clube... É tempo de mudança!

A minha vontade é que através do quando, onde, o que comiam e como preparavam os alimentos os homens e mulheres dos séculos XIII ao XVI em Portugal, estabelecendo conexões com outros espaços geográficos, e, de um olhar novo através da alimentação, necessidade vital e primária do Homem que ritma também o quotidiano destes períodos históricos, o aluno se sinta atraído para o estudo e o conhecimento de questões sociais, religiosas, políticas, culturais e outras.

Tentaremos sair do manual escolar e viajar, deste modo espoletar momentos pedagógicos dinâmicos, conduzir, para uma associação entre o passado e o presente “perceber o presente estudando o passado”, incitar nos alunos a vontade de aprender mais, através de um conjunto de propostas que estão associadas a este tema.

O estudo da alimentação em diferentes contextos espaciais e temporais permitirá ao professor uma leitura integrada com outros fatores que modelam a análise de uma conjuntura historicamente assinalada, revendo a influência que estes últimos exercem na temática da alimentação e conseqüentemente nos diferentes povos de diferentes tempos.

Assim outras questões serão trabalhadas essas que, subordinadas à abordagem da temática referida, revelam aspetos muitas vezes sublimados na orientação das aulas nomeadamente o papel político, económico, social, religioso, cultural representando pela mulher ao longo dos tempos e de que forma está relacionado com a culinária.

Há que ultrapassar o conceito de escola como uma instituição de despejamento de informação, de conformismo, de passividade por parte dos alunos recetores de um colosso de informação imaterializável. Considerá-la como um lugar de conhecimento diversificado, dinâmico, onde os alunos cresçam aprendendo a viver, conviver e criar através de inúmeras atividades práticas e que lhes permitam considerar o saber de modo ativo, através dos seus corpos que se realizam em atividade. “O ensino da história é um espaço complexo, no qual atuam diferentes propostas de saber e poder, cabendo ao professor de história o papel fundamental de desenvolver um ensino que contribua para a formação do pensamento crítico e

reflexivo, para a construção da cidadania e para a consolidação da democracia entre nós”.<sup>1</sup> E a Escola será então um teatro, uma biblioteca, uma oficina, uma horta, uma cozinha... Tudo o que o professor quiser! Mas acreditando na “verdade”, no “cosmos” de cada um dos seus alunos.

“(…) todo o ser, mesmo o mais fechado na mais banal das vidas, constitui em si mesmo um cosmos. Traz em si as suas multiplicidades interiores, as suas personalidades virtuais, uma infinidade de personagens quiméricas, uma poliexistência no real e no imaginário, o sono e a vigília, a obediência e a transgressão, o ostensivo e o secreto, bulícios larvares nas suas cavernas e insondáveis precipícios”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Fonseca, Selva Guimarães, *Didática e Prática de Ensino de História*, São Paulo, Papirus Editora, 2003, p. 56.

<sup>2</sup> Morim, Edgar, *Os Setes Saberes para a Educação do Futuro*, Lisboa, Instituto Piaget, 2002, p. 62.



## Capítulo 1





Fig. 1 Caricatura feita por uma aluna que ma dedicou





## 1. Reflexão sobre a minha prática letiva

Como iniciar uma exposição de vinte e oito anos de trabalho? Que dados apresentar que possam descrever a minha prática letiva? Estas e outras questões surgem de imediato quando iniciamos a nossa reflexão, descrita num texto.

Falar do que fiz, quando fiz, como fiz...parece-me uma carta de recomendação.

Tentando ser o mais objetiva possível e sem fugir à verdade das minhas ações, procurarei relatar alguns momentos mais significativos nas diferentes escolas onde fui colocada. E essas escolas integradas em espaços geográficos diversificados, da região autónoma dos Açores (ilhas Terceira e S. Miguel) ao continente português, nomeadamente na cidade de Guimarães, permitiram-me conhecer e adaptar-me a realidades socioeconómicas bastante diversificadas.

Há doze anos que a minha atividade como professora do Quadro de Nomeação Definitiva se desenvolve no Agrupamento de Escolas João de Meira, levando-me assim a fazer uma breve caracterização do agrupamento.

O Agrupamento Vertical de Escolas Professor João de Meira insere-se, predominantemente, na área urbana de Guimarães. Foi criado em 2003 e é constituído pelas escolas EB 2,3 João de Meira, EB1 de Oliveira do Castelo, EB1 de São Roque e o Jardim de Infância.

A EB 2,3 sede do agrupamento foi fundada em 1968 como escola preparatória, localizando-se na rua Calouste Gulbenkian, freguesia de Oliveira do Castelo, desde 1978.

Na mesma freguesia encontra-se a EB1 de Oliveira do Castelo, criada em 1972 e na freguesia da costa situa-se a EB1 de São Roque fundada em 1959.

A EB 2,3 João de Meira é a escola associada ao Estabelecimento Prisional de Guimarães com o qual mantem um protocolo para assegurar as necessidades identificadas no âmbito da educação de adultos. Na EB 2,3 foi implementada também, em 2004 uma unidade de apoio à multideficiência.

No ano letivo 2015/2016, o agrupamento é constituído pela EB 2,3 João de Meira com 37 turmas, pela EB1 Oliveira do Castelo com 15 turmas e pela EB1 de São Roque com um grupo-turma do ensino pré-escolar e 4 turmas do primeiro ciclo. O agrupamento abrange 1372 alunos distribuídos por 3 instituições, sendo que 25 frequentam o ensino pré-escolar, 458 frequentam o primeiro ciclo, 317 o segundo, 556 o terceiro e 16 no âmbito de educação de adultos.

A minha atuação na escola teve sempre presente e, foi prioritário, a contribuição para as metas do projeto educativo do agrupamento cujo lema é “Saber Crescer”, sustentado por quatro áreas de intervenção prioritárias, a ação educativa, relações interpessoais, saúde e sustentabilidade e comunidade.

Considero que o trabalho desenvolvido foi bastante satisfatório e realizado com enorme sentido de responsabilidade, quer a nível da realização das atividades letivas, quer da realização das atividades não letivas, tendo assim contribuído para que as metas fixadas no Projeto Educativo fossem cumpridas.

E porque a aprendizagem dos nosso alunos se reinventa a cada novo ano, em cada novo contexto específico de turma, por cada aluno e por cada momento, reflito que a partilha entre eles e a assimilação de conhecimentos apreendidos, permite que cada aluno possa olhar mais longe e, deste modo, atirar-se para mais longe enquanto prolongamento e ativação das suas capacidades e concretização de um projeto de vida futuro que se constrói a partir e no presente.

E partindo do presente...

Reflito nas questões que me acompanharam na minha atividade como docente:

sou uma professora que gosta de crianças e de jovens? Que proporciona viagens no imaginário dos seus alunos para espaços do insólito e do divertimento? Que sabe despertar a curiosidade e a criatividade? Que sabe ouvir os seus alunos? Que é disciplinadora e justa? Que transforma a aula num espaço de aprendizagem dinâmico, alternativo ao tédio e ao conformismo? Que tem sentido de humor? Que aceita as diferenças? Que age como improvisadora e atriz, equilibrando bom senso com bom humor? Que aprende no erro, servindo-se deste como trampolim para novas experiências/descobertas?

Numa ato de simplicidade e liberdade responderia, ainda que a medo, Sim!

Os relatórios de autoavaliação que redigi no final de cada ano letivo, os certificados de formação que apresentei e que me permitiram aperfeiçoar a minha prestação profissional, não só na sala de aula mas, também, nos diferentes órgãos da Escola, poderão comprovar as minhas ações, no entanto serão os meus alunos aqueles que merecem a minha atenção e consideração do seu retorno, quando me dizem “Professora, lembra-se quando! (...), Professora vamos fazer outra vez aquele desfile!”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Apreciações de alunos sobre atividades em que estiveram envolvidos.

Quero continuar a apaixonar-me pelo que ensino, emocionar-me com os meus alunos “Transformar o ato de ensinar num sabor de gelado no verão ou de chocolate quente no inverno”.<sup>4</sup>

Mesmo quando os alunos foram difíceis, mesmo quando o meio não foi favorável e não reunia as condições necessárias para continuar, mesmo quando a rotina do conformismo esteve instalada, aglomerei todas as forças, de forma a sair vencedora porque acredito numa escola arrojada: espaço aberto de aprendizagem, de valorização pessoal cultural e social, de preparação dos cidadãos para o exercício da cidadania em todas as dimensões.

Hoje, ao escrever, é mais um momento, um tempo que me permitirá refletir sobre o que sou, o que fiz e faço e como o faço. Vários foram portanto os encontros, momentos, episódios mútuos de aprendizagem que surgiram ao longo dos vinte e nove anos de serviço nas diferentes escolas onde lecionei.

Parto sempre do pressuposto que, se conhecer a vivência dos meus alunos, do seu quotidiano, da escola paralela, estarei apta a compreender as suas reações e dificuldades. Esta constatação ainda se torna mais flagrante quando me deparo com jovens com vivências e contextos familiares desestruturados, muitos deles institucionalizados, e outros “abandonados”. Ainda mais para estes, a capacidade que cada um de nós possui para os ouvir e dar respostas pedagógicas eficazes é vital para mantê-los na escola motivando-os para o aprender.

Neste “estar atento e ouvir os meus alunos”, realço um caso:

“Não gosto de História! Não gosto de nada, grande seca!”<sup>5</sup>

Ouvi-o, mas como compreendê-lo? Que estratégia pedagógica para inverter esta opinião/atitude em alunos como este, alunos com “síndrome de oposição”?

Haveria que encontrar uma razão para o colocar a trabalhar. Era necessário perceber o seu valor, que interesse o poderia levar a realizar as diferentes tarefas.

Conhecia-o: a sua capacidade para ilustrar, desenhar, criar plasticamente.

Surgiu a ideia e a sugestão foi lançada: num dossier em A3, através de imagens desenhadas pelo aluno e relativas aos conteúdos programáticos da História e Geografia de Portugal do sexto ano, a exposição à turma da matéria lecionada de um modo alternativo, neste caso

---

<sup>4</sup> Balancho, Maria José, “Sonhadores de um Freud agastado ou o triângulo dos três P”, in Balancho, Maria José, Coelho, Filomena Manso, *Motivar os Alunos, Criatividade na Relação Pedagógica*, Lisboa, Texto Editora, 1996, p.10.

<sup>5</sup> Afirmação de um aluno sobre a sua perceção da disciplina de História e Geografia de Portugal.

artisticamente, e assim adquirir e compreender os conteúdos da disciplina e alcançar as metas previstas para o referido ano. A partir da ideia de dossier, o aluno criaria também um conjunto de “cromos” que os colegas da turma utilizariam para assinalar os principais acontecimentos da História de Portugal.

O trabalho foi executado com muita satisfação: o sentido de responsabilidade para a realização de uma tarefa foi verificado, estimulou-se a competência comunicativa através da exposição oral do projeto aos colegas, criando-se a perceção neste aluno de que era capaz, reforçando a sua autoestima e confiança.

Estas imagens foram também usadas para fazer parte de um cenário realizado pelos docentes de História numa atividade “Conta-me como foi - desfile/concurso de moda ao longo dos tempos”. Deste modo o aluno apreciou o valor do seu trabalho e percebeu que os seus esforços e dedicação o tinham levado à realização de um ideal desejado.

Mas o professor também é improvisador e ator! E a disciplina de História e Geografia de Portugal deverá ser um tempo, um lugar, na sala de aula, quer dizer um palco, para muitas aprendizagens.

E nesta vontade de criar e despertar a curiosidade dos alunos que continuo a recordar, agora bem mais longe no tempo, no ano de 1991/1992, ilha de S. Miguel, Escola Preparatória do Nordeste. Há muitos muitos anos atrás, quando na escola qualquer atividade extracurricular que se realizasse era objeto de trabalho de todos os elementos da comunidade educativa, de uma articulação “que era real mas não se registava”, de emoção, de liberdade, de estar em pleno e em verdade! A atividade surgiu pelo mote “Chegaram os primeiros povoadores à vila de Nordeste”. Toda a escola se organizou e a reconstituição histórica surgiu: “Desembarcaram ontem de manhã na foz de uma corrente de ribeira do Guilherme - a 80 km de Ponta Delgada numa zona que denominaram de Nordeste. Entraram por terra dentro com vestes da época dos Descobrimentos. Vieram recomeçar uma nova vida. São cerca de uma centena os novos povoadores e, depois de subirem ribeira acima, acamparam a um km da foz. Era assim que a notícia começaria se à data do povoamento dos Açores, o Açoriano Oriental já existisse e houvesse quem o lesse em Ponta Delgada. Ontem foi a réplica do povoamento. Centenas de jovens da Escola Preparatória do Nordeste, acompanhados dos professores, desceram à boca da ribeira para viverem a História.

Construíram uma caravela, mas o vento que se fazia sentir, não proporcionou que a utilizassem, mesmo assim, desceram à ribeira cerca de uma centena de jovens - rapazes e raparigas- não puderem, assim, imitar o desembarque, mas foram junto à beira-mar, por entre pedregulhos, iniciar a marcha por terra dentro. Por detrás deles, um mar encapelado. Entraram terra dentro descalços porque sandálias não havia e levaram a sério a iniciativa da escola. Porque não sabiam o que iam encontrar, trouxeram galinhas em gaiolas, cestos de fruta, cabrito, uma pipa de vinho, trouxas de roupa à cabeça e não esqueceram uma arca não fosse aparecer o tesouro. Entre os novos povoadores uma jovem, cabelo comprido, entrançado, rosto salpicado de sardas, pés no chão. Envolvido no braço um cesto com tigelas e pratos. Sempre que podia um sorriso a disfarçar o sofrimento que foi andar descalça sobre pedras. Porque de cristãos se tratavam, não esqueceram o padre para benzer a terra descoberta. (...)

Um dos jovens transporta às costas a pipa do vinho, outros dois levam uma gaiola de canas com galinhas. Os mais pequenos transportam serras, machados e martelos para construírem os seus abrigos na ilha.

E andaram assim cerca de um quilómetro entre árvores, ramos e flores, no leito da ribeira do Guilherme até uma zona onde foi construído um pequeno campo de campismo. Ao longo do percurso descansaram algumas vezes, mas, mesmo assim, chegaram cansados e com os pés a doer. (...) Mas, apesar de tudo, todos estavam satisfeitos. Tinham cumprido à risca a missão.”<sup>6</sup>

Os novos povoadores desembarcaram no Nordeste, ilha de S. Miguel



Fig. 2 O padre benze a nova terra com uma oração repetida por todos

---

<sup>6</sup> Paz, João, “Desembarcaram ontem na Boca da Ribeira, no Nordeste Os novos povoadores...”, in *Açoriano Oriental*, nº10.644, 7 de maio de 1992, pp. 4-5.

Anos mais tarde, enquanto professora na EB 2,3 João de Meira, no ano letivo 2005/2006, a lecionar numa turma do quinto ano, constituída por um grande grupo de alunos motivados para o conhecimento, ávidos de histórias recheadas de fantasia, com reis e rainhas a povoarem o seu imaginário, com encarregados de educação com grau académico elevado, dentre eles muitos professores, fortes colaboradores na aprendizagem dos seus educandos, eram razões suficientes para iniciar nova caminhada. Depois de ter frequentado uma formação “Contribuição da Banda Desenhada na História e Geografia de Portugal” que me permitiria trabalhar um conteúdo da disciplina e torná-lo atrativo para os alunos de quinto ano, um outro projeto ganhou forma. Percebendo a desmotivação dos alunos quando se trabalhavam as imagens do manual, orientei o meu trabalho para a criação de uma história dentro da História e Geografia de Portugal que abordasse a vida e obra do rei D. Dinis e a rainha Santa Isabel. O livro e o filme “A Princesa Aldeã”, de William Lau fora o suporte para a elaboração da história: imagens selecionadas e trabalhadas, texto produzido com base nos conteúdos da disciplina, música do vídeo adaptada à história.

E eles, os personagens, deveriam aparecer lindos, elegantes, com boas maneiras, vaidosos, poderosos, nos seus castelos, tudo como os alunos os imaginavam e partir para a descoberta... O resultado apareceu na forma de um power point dinâmico e atrativo intitulado “Uma passagem pela corte do rei D. Dinis e da rainha Santa Isabel”. Mas não poderia ficar apenas na sua apresentação/exploração dentro da sala de aula, era preciso divulgar (dramatizar esta história), o que lhes agradou.

As ideias começaram a surgir: uma dramatização de “Uma passagem pela corte do rei D. Dinis e da rainha Santa Isabel”, integrada na apresentação de um jornal Historial. O público escolhido seriam os alunos do quarto ano da escola do agrupamento, pois considerou-se o momento certo para lhes apresentar na nova escola, um conteúdo do Estudo do Meio, estudado por eles, mas aqui apresentado de forma lúdica, contribuindo assim para a motivação do estudo da História de Portugal.

Os atores intervenientes em “Uma Passagem pela corte do rei D. Dinis e da Rainha Santa Isabel”, os jornalistas que apresentaram o jornal Historial, a conceção e preparação do cenário, com colaboração dos professores de Educação Visual e Tecnológica (E.V.T.), os figurinos, em colaboração com a Escola EB 2,3 Egas Moniz, a elaboração dos convites para os alunos do 4º ano, a elaboração do desdobrável para a consolidação do conteúdo apresentado na atividade, foram pensados pelos alunos.

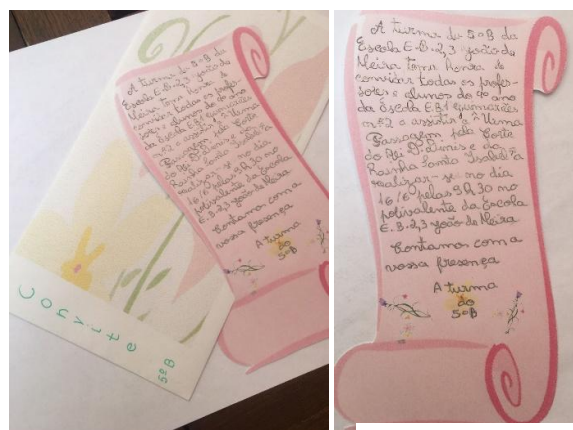


Fig. 3 Convite

Estes motivaram-se e admiraram-se com a sua capacidade de produzir, agir, entreter...sentindo-se atores de uma história que conheciam mas que a sentiram de uma forma real e ao mesmo tempo imaginária!

E nesta vontade de conhecer, compreender, agir...representando, lembro mais uma história da História de Portugal, que coordenei na mesma escola com duas turmas.

Ano letivo 2007/2008 e o desfecho do final de ano acontecia com uma festa final integrada nas festas da cidade sobre a “Comemoração da Batalha de S. Mamede”.

Estávamos a estudar a Batalha de S. Mamede quando, numa das aulas, uma aluna aparece com uma surpresa “A verdadeira história da Batalha de S. Mamede”. E o texto dramático começa a ser lido quando descobrimos que, como tantos alunos, D. Afonso Henriques não queria comer a sopa! A agitação, a alegria, a satisfação surgiram de imediato na leitura da obra. E o pedido era geral: “Oh professora, e se fizéssemos um teatro?!” “Professora, História é ação!”.<sup>7</sup>

Se a falta de tempo, espaço, recursos materiais, eram um impedimento, a energia dos alunos instigava-me à grandiosa tarefa: duas turmas e uma dramatização para ser apresentada na festa de final de ano a toda a comunidade educativa!

O cenário foi pensado e executado, duas torres representando dois territórios - os dois poderes -, as irmãs retratadas em dois quadros gigantes, os figurinos, ou executados pelos pais ou cedidos por uma escola.

<sup>7</sup> Solicitações de alguns alunos para a realização de uma dramatização.





Fig. 4 D. Urraca, uma personagem da história colocada no palco - realizada por uma das alunas com o apoio do Encarregado de Educação

Era necessário uma adaptação à obra: introduzir um momento musical e uma dança que alegrasse o espetáculo, permitindo a participação de um maior conjunto de alunas. A coreografia foi elaborada por uma das alunas da escola de dança “Asas de Palco”, conseguindo que as mouras dançassem e encantassem o público.



Fig. 5 Momento de dança incluído na dramatização

Também era necessário apresentar os protagonistas desta história encontrando-se a solução na elaboração de marcadores de livros, feitos por outros alunos, em grupos de trabalho.

Durante muitas semanas instalou-se uma “companhia de teatro” sem nome, com uma professora a dirigir e os alunos, os atores, com um grande poder criativo (tão característico desta faixa etária) viveram momentos de agitação, produção e animação.

O entusiasmo apareceu também em toda a comunidade educativa, nomeadamente nos encarregados de educação, ao assistirem ao “espetáculo” apresentado pelos seus educandos.

De tal forma se sentiu a repercussão desta atividade “dramática” que um grupo de jovens rapazes participaram, mais tarde, no espetáculo realizado pela escola Asas do Palco, intitulado “A Bruxa má e as Treze Versões”, em cena no mês de julho desse ano no Grande Auditório do Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães.

Outro momento significativo do meu percurso educativo aconteceu no ano letivo de 2009/2010 com “Um projeto de um Bar”.

A minha direção de turma era muito *sui generis*: um grupo reduzido de alunos, empenhados, com vontade de aprender, elevada capacidade de aprendizagem e criatividade e um grande grupo muito problemático, dois alunos integrados na educação especial e um grupo com grande indiferença perante a escola e o trabalho escolar, acompanhado pelos serviços de psicologia da escola. Os distúrbios eram muitos: o início da aula era sistematicamente precedido de berros, arrastar de cadeiras, troca de lugares, discussões entre eles, acusações constantes, uma total falta de respeito pelas regras de convivência na sala de aula. A liderança do grupo problemático com os comportamentos atrás descritos desencadeou um processo “mimético” transformando o trabalho com a turma numa perturbação diária. A responsabilização dos Encarregados de Educação deste grupo de alunos era complicado quando estas famílias eram disfuncionais e desequilibradas. Nestes, a função do apoio psicológico e social, a adoção de estratégias de intervenção perante os distúrbios constantes dentro ou fora da sala de aula era tarefa de todos mas com grande responsabilidade para a diretora de turma. A premência de encontrar soluções passava pela diretora de turma, “professora com jeito para compreender a malta!”.

Trabalhar com eles significava compreender as rivalidades entre famílias, as incompatibilidades entre eles e que traziam dos seus bairros.

Analisada a situação, haveria que se criar um projeto, em que todos participassem e se sentissem capazes e colaboradores. Área de Projeto, área curricular não disciplinar, ocupando noventa minutos semanais no horário dos alunos, oferecia o espaço propício para o desenvolvimento do mesmo. Era o momento certo: a escola em obras, com um bar improvisado e pouco atrativo. “E se criássemos o nosso bar? Que nome lhe daríamos?”<sup>8</sup>

“Espaço 19, delícias naturais!” Fig. 6



<sup>8</sup> Interrogações dos alunos na busca de uma solução.

A escolha do título para este projeto, e porque eram dezanove os alunos, foi o início de uma caminhada que durou o ano letivo e que envolveu os professores do Conselho de Turma, os Encarregados de Educação e um protocolo com o Hospital de Guimarães, através da participação de duas nutricionistas estagiárias.

Estes iniciaram o trabalho com um entusiasmo nunca esperado. Tudo estava a ser pensado por eles: imagens que recolhiam para idealizarem o seu bar; as cores das cortinas e das toalhas de mesa (feitas em E.V.T.), os alimentos/ementas saudáveis sugeridas pelas nutricionistas, a elaboração de posters apelativos a uma alimentação saudável, os marcadores de livros com receitas, o preçário que tinha que ser decidido, a distribuição de tarefas, e muito, muito mais...

Os Encarregados de Educação participavam ativamente na produção das refeições e na oferta de alimentos: eram as caixas coloridas com frutos, os cartuchos com cores para as ervas aromáticas, as espetadas de frutas, as empadas com legumes...

Chegou o dia e o bar abriu. Um espaço elegante onde os alunos se organizaram para a dinamização do “Espaço 19, delícias naturais”. Os convidados: pais, professores, alunos do quarto ano de uma escola do agrupamento, e os visitantes eram recebidos saboreando as delícias: frutos, sumos, sanduíches, empadas de legumes, quiches, compotas de diferentes frutos- ameixa, pêssago, morango, cereja, espetadas com frutos diversificados- morangos, ananás, maçã, banana, melão, bolos de nozes, de canela, de laranja ...ou levar um ramo de ervas aromáticas ao mesmo tempo que se aconselhavam com as nutricionistas presentes.

O serviço do bar foi organizado pelos alunos com uma escala de serviço rigorosa, pré-determinada e com a distribuição das tarefas por diferentes grupos: um grupo de alunos ocupava-se da contabilidade, outro vendia os alimentos expostos, outro recebia os convidados guiando-os pelo espaço, outro encarregava-se da limpeza e apresentação das mesas, outro incentivava ao contacto e ao diálogo com as nutricionistas na sua tarefa de aconselhar os presentes à aquisição de hábitos alimentares saudáveis, na medição de peso, altura, quantidade de gordura e massa muscular.

O dia terminou e a felicidade estava estampada na cara destes jovens que concluíram o objetivo a que se tinham proposto – “Juntos venceremos”. Deste modo, experienciaram o valor da conquista, melhoraram a relação interpessoal, cultivaram o gosto de estar na escola através da execução de tarefas que eles próprios tinham escolhido, favoreceu-se a socialização dos alunos através da articulação com as várias áreas curriculares e também com a comunidade.

Por outro lado, a aquisição de hábitos de trabalho e de responsabilidade permitiu-lhes uma motivação acrescida para o conhecimento e uma nova atitude face ao aprender.

Com o orçamento, bastante positivo, do bar os alunos selecionaram dois workshops, um de artes plásticas e outro de artes performativas, a realizar fora do recinto escolar, numa associação cultural e recreativa de Guimarães, o Convívio.

Foram dois dias de dinamismo em que aprenderam uma coreografia para apresentar na festa de final de ano escolar e também criaram os figurinos para usarem nessa performance. O lema “Professora, todos juntos somos capazes”, foi gerador de grande sucesso nas diferentes disciplinas.

Quem diria que a ameixeira lá de casa, repleta de ameixas brancas e vermelhas (estas mais azedas) não daria a mesma compota? Sei que com as vermelhas teria que ter mais cuidado: um pouco mais de açúcar, mais delicadeza e usar um lume brando, no entanto o resultado será o mesmo-uma excelente compota.

Muitas outras experiências de âmbito pedagógico poderia descrever no entanto não cabe aqui mencioná-los pela extensão e repetição de procedimentos. Em todas tentei promover momentos criativos de descoberta das potencialidades dos jovens e ao mesmo tempo proporcionadoras da sua formação integral.

Desejo continuar a ser protagonista no modo como quero trabalhar: transformar as dificuldades em sucessos, contribuir a partir da minha prática e experiência, para a expansão de possibilidades de intervenção na realidade escolar, aprofundando a comunicação e fazer com que a rotina do dia-a-dia escolar não cerceie a minha vontade de descobrir, inovar e a liberdade de sonhar.

Sinto pois e renovo o meu compromisso: que a motivação que faço despertar e as aprendizagens que proporciono, dotem os alunos de ferramentas, de pensamento sobre o mundo atual, e que acreditem que o seu contributo é válido e operante no mundo e sociedade em que habitam.

## Capítulo 2



## 1. O ensino da História: desafios/dificuldades que se colocam

A Escola de hoje propõe-se como um desafio dada a complexidade das imposições legais e as exigências da vivência escolar.

Sempre atenta às determinações impostas e procurando responder a todas as solicitações, é na disciplina que leciono, História e Geografia de Portugal, que foco a minha atenção, apresentado aquilo que considero desafios ao mesmo tempo dificuldades que o professor de História se depara no seu dia-a-dia. Importa também realçar que alguns deles também são partilhados pelos professores das restantes disciplinas.

No ensino da História e Geografia de Portugal começo por salientar os programas curriculares e as metas de aprendizagem, determinadas pelo Ministério da Educação, que são de difícil cumprimento, quer pela extensão quer pela sua complexidade.

É preciso preparar os alunos do quinto ano que chegam à nova escola e encontram novas normas, uma nova disciplina, com métodos de trabalho e de estudo que demoram a adquirir. Por parte de muitos alunos sinalizam-se dificuldades na aquisição e desenvolvimento das metas curriculares. Ao mesmo tempo a necessidade de realizar atividades diversificadas e efetuar uma avaliação centrada na execução de atividades formativas tem em vista o melhor desempenho dos alunos revelando-se importantes para a evolução dos alunos, mas originam um atraso na abordagem dos temas.

Por outro lado, e salvo escolas em que a excelência é primorosa neste diálogo, outra dificuldade é a da articulação vertical entre os diferentes ciclos do ensino básico. Relativamente à articulação entre primeiro e segundo ciclos esta dificuldade agrava-se por motivos vários, nomeadamente, pela existência de espaços físicos separados (escolas do primeiro ciclo separadas muitas vezes por quilómetros de distância), pelos horários muito preenchidos e pela atitude conformista e resistente à mudança. Uma mudança tem registado pequenos avanços de forma demasiado lenta.

Cada um de nós sabe que precisa de investir na construção de uma atitude reflexiva de aprendizagem permanente mas um novo desafio se coloca: como organizar esse processo construtivo nas escolas com segurança e verdade?! É necessário um esforço de todos os envolvidos neste processo, nunca esquecer o cuidado e respeito pelo trabalho do outro, criando assim um ambiente de confiança e abertura na partilha de experiências.



É nos vários encontros dos professores que se permitirão abordar questões como: haverá um método de ensino melhor que todos os outros? A combinação dos diferentes métodos, “estrategicamente” integrados num todo, não serão a melhor forma de chegar a todos os nossos alunos?

Ou em práticas inovadoras, adotadas já em várias escolas: Como encarar a prática de “observação de aulas”? Como encarar a experiência de estudo de aula “Lesson Study”? Resistiremos à exposição das nossas práticas, ao questionamento persistente, ou entenderemos estas práticas como uma experiência positiva? Conseguiremos manter um espírito de abertura?

Só quando estivermos recetivos a ouvir os nossos pares, nas nossas fragilidades e conquistas, estaremos aptos a continuar e desta forma melhorar o processo individual do ensino. Quem mais do que aqueles que nos acompanham, alunos, professores, auxiliares de ação educativa, encarregados de educação, poderão avaliar-nos da melhor forma?! E encontramos tempo e vontade para os ouvir?

E os obstáculos continuam quando: contamos o número de turmas que o professor possui; e o número de alunos por turma; e o número de alunos integrados na educação especial; e os alunos a necessitar de diferenciação pedagógica; e os alunos institucionalizados; e os alunos a necessitar de acompanhamento psicológico, mas sem o conhecerem.

Como sabemos e por impedimento legal, as escolas não constituem turmas com um número reduzido de alunos, salvo situações excecionais da Educação Especial. Esta dificuldade não permite a concretização de práticas pedagógicas conducentes ao melhor desenvolvimento da autonomia do aluno na construção dos seus saberes, bem como à otimização do efetivo respeito e acolhimento de diferenças dentro da sala de aula, com práticas diferenciadas para alunos com dificuldades ou potencialidades diferentes, num ambiente de partilha e de desenvolvimento igual.

E as inovações tecnológicas, cada vez mais emocionantes, que os nossos alunos dominam constituirão um desafio para o ensino da História?

Por outro lado, e para os alunos com dificuldades de aprendizagem ou com comportamentos desajustados, as vivências que estes experienciam todos os dias, desvinculam-nos do passado e pensar no passado, que de tão distante, se torna antiquado.

Pois que questões colocam eles, quando chegam às nossas aulas? “Para quê estudar História e Geografia de Portugal? Em História temos que decorar datas e é uma seca! Estudar o passado?! Não preciso dele para nada!”<sup>9</sup>

Aqui o professor precisa de saltar, correr mais rápido, abordar novos temas, partir do seu cotidiano para que os alunos sintam o estudo da História, como um trabalho dinâmico, fazê-los entender, experienciando, que ao conhecer o passado podemos perceber os fenômenos que ocorrem no nosso cotidiano.

E o professor continua a enfrentar o desafio de trabalhar nesta dicotomia, entre estes alunos que se sentem desajeitados e os alunos com idade ajustada ao seu nível de ensino (10 aos 12 anos) ávidos do conhecimento, em que a História pela qual se apaixonaram e conheceram é a mesma que relata a vida de reis e, com ênfase nos principais episódios da História de Portugal, em que o imaginário borbulhante está muito presente.

O professor tem a missão de manter este encantamento a todos os seus alunos, pela exaltação do insólito e do desconhecido, a descobrir a vida dos povos que habitaram a Península Ibérica até à formação de Portugal.

O papel mais nobre da profissão do Professor não será, para além de orientar e conquistar uma turma, chegar de uma forma individual a cada um dos seus alunos?

E se juntarmos a essa turma de trinta alunos mais cento e trinta?

Todos estes jovens alunos: 160,190, 230... (que não são números!) com quem todos os dias convivemos, e fazemos por saciar as suas inquietações, impulsionando para o saber e fazer, são e serão a razão da busca da qualidade e da excelência na prática letiva.

E porque neste desafio de ensinar a História, tornando os alunos atores ativos e felizes na busca do conhecimento, está sempre o Professor, a grande mudança no aprender a História passa e passará sempre por ele pois um professor que se apaixonou pelo que faz, que se emociona com os seus alunos, consegue fazer milagres!

---

<sup>9</sup> Questões levantadas pelos alunos no início do ano letivo.



## Capítulo 3



## 1. A Motivação enquanto alavanca para a Aprendizagem

Acreditando no pressuposto de que, a motivação é a chave da criatividade e que vitaliza qualquer tipo de operacionalização, questiono-me sobre o papel do professor neste processo: Não será ele uma das principais fontes para a motivação, quando através do estabelecimento de relações afetivas e de empatia permite o aprender com prazer?! Ou quando conduz o aluno a encontrar uma razão suficiente para o trabalho que realiza? Ou quando, através de incentivos, e apelando ao esforço do aluno, fá-lo perceber e apreciar o valor do seu trabalho ao realizar o ideal desejado?!

E é este mesmo professor que cria momentos pedagógicos ajustados às novas realidades, novas abordagens temáticas, novos problemas para a sala de aula, que leva o aluno a encontrar motivos para aprender, para se descobrir, rentabilizar as capacidades e deste modo, aperfeiçoar-se.

Este professor que é cativante optará também, no decurso das suas aulas, por introduzir outras fontes de motivação nomeadamente no domínio que explana perante a turma de objetos de estudo particulares no ensino da sua disciplina, no meu caso de História e Geografia de Portugal. Assim revelando focos de interesse diversificados e por si escolhidos, inflamará nos seus alunos uma curiosidade instigada pela sua abordagem específica à temática apresentada.

De que forma o nosso objeto de estudo “alimentação” contribui para a motivação nas aulas de História?

“Falar de alimentação é, obviamente, falar de uma necessidade básica e indispensável à sobrevivência de todo o ser vivo, mas é também no que à espécie humana diz respeito, falar de um ato cultural forjado com a conjugação de variadíssimos fatores.”<sup>10</sup>

Se acreditarmos que alimentação que praticamos se reflete em todos os aspetos da nossa vida consideramos que acompanhar a evolução da alimentação humana em vários momentos do passado do Homem é uma maneira fácil, apaixonante, para iniciar o estudo da História, da História de Portugal. Permitirá também conduzi-los para uma associação entre o presente e o passado “perceber o presente estudando o passado”!

---

<sup>10</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José, (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e, (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, A Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p.226.

Por outro lado, é um tema com o qual os alunos estabelecem ligações próximas no seu dia-a-dia, na cantina, em casa, nos programas televisivos...

Não se pretende que os alunos adquiram conhecimentos estáticos ou realizar exposições orais sobre esta temática, mas, ao fomentar uma aproximação ao seu quotidiano, será instigada a sua curiosidade e participação ativa nas diversas atividades propostas por eles ou a partir deles.

O facto de se tratar um tema tão “recheado” e “espampanante” numa aula de História poderá muito certamente produzir um choque de graça e entusiasmo nestes alunos, pois a aparente distância que existe entre a alimentação e as temáticas do estudo da História, sendo ultrapassada revela um mundo de possibilidades de articulação do que se passa dentro e fora dos alunos e a matéria “gorda e maçuda.” A improbabilidade poderá despoletar reações entusiastas que canalizarão a energia destes alunos para a realização das atividades propostas de um modo mais concertado e ardente.

Assim, a associação entre o passado e o presente será recheada de exemplos práticos que contaminam o seu pensar sobre o antes e o agora e de que modo a História tanto se repete em padrões e questões que voltam e como evolui por aí fora...

Ao notar a qualidade e o reflexo das idiosincrasias de tantos alunos na realização de exercícios e trabalhos escolares propostos em contexto da sala de aula, verifico que a inclusão em provas de avaliação das respostas artísticas dos alunos (produção escrita, oral, visual, plástica) poderá resultar em estímulos muito positivos no que diz respeito à motivação dos alunos na realização de trabalhos práticos e, assim, na atenção e dedicação na sala de aula.

Ao ver o seu trabalho incluído em registos “mais levados a sério” tanto em fichas de avaliação, ou enquanto exemplo no decurso das aulas lecionadas, como também em concursos escolares ou exposições para toda a Comunidade Educativa, o aluno perceberá o seu trabalho com outra pujança, outra magnitude, outra intensidade. Verá o resultado do seu esforço e visão: esse seu objeto, a sua produção, ser contemplado por outros, atingindo-os. A sua autoestima, o seu interesse na realização das propostas sugeridas pelo professor, a sua curiosidade, o seu sentido de responsabilidade, o seu brio serão favorecidos. A título de exemplo, em anexos, serão apresentados alguns dos trabalhos elaborados pelos alunos nos contextos atrás referidos.

## 1.1 A inovação nas aulas de História e Geografia de Portugal e a diversificação de estratégias

Ao absentismo, ao conformismo e ao negativismo no palco educativo é urgente fazer sobressair o engenho e a arte. Mas difícil ser-se engenhoso ou criativo quando julgamos que já tudo foi inventado antes do nosso aparecimento.

Acreditando-se que a invenção emana do nada torna-se pois difícil de compreender o lugar de onde esta brota e de estimularmos a sensação criadora, e então agarramo-nos, mesmo que involuntariamente, à preservação e defesa da crença de que o seu carácter é de aparição misteriosa.

Torna-se imperioso encarar o lugar criativo como disposto a sofrer agitações operadas por nós.

Instaurou-se um preconceito no seio da comunidade educativa que dita que só através das novas tecnologias conseguimos incentivar, motivar... Mas apresentará a tecnologia a única resolução para todos os nossos problemas?

Não creio que precisemos de “material topo de gama” tecnológico, mas de uma mente aberta e de um espaço interior disponível que nos permita partilhar e cooperar- e é esse o maior motor para operar uma transformação reveladora no que diz respeito à consideração das aulas pelos nossos alunos.

Partindo do mote que canta que ser criativo é ser-se ativo, urjo pois ao enfrentamento deste desbloqueador no ensino de qualquer disciplina e no meu caso, no ensino da História e Geografia de Portugal.

Assim, promover a independência e a liberdade, que se constituem fundamentais à criatividade, torna-se um mote a ser respeitado pelo professor.

Um aluno motivado está atento, interessado, entusiasmado, sempre presente a corresponder aos desafios propostos pelo professor, podendo então acompanhar os exercícios mais desafiantes e inusitados que este último pode sugerir.

Como trampolim para ressaltar o empenho dos alunos impõe-se um desafio ao “condutor” destas aulas: criar o ambiente e as metodologias mais adequadas para estimular ideias novas e permitir o entusiasmo que implica os alunos na matéria a ser então lecionada.

Porque o programa não muda, cabe ao professor enveredar por abordagens diferentes, tentar pôr em prática soluções diversificadas para os problemas repetíveis. Propondo atividades que visem igualmente a cooperação entre os alunos, que estes discutam e aprendam a chegar a um



consenso, permitimos igualmente o desencadeamento de um processo harmonioso em que se possa trabalhar e olear as competências e desenvolver talentos.

O professor “Contador de histórias” constitui-se como um estratega para as aulas desta disciplina isto porque, apelando às histórias dentro da História, instiga nos seus alunos do segundo ciclo uma curiosidade que é uma pista preciosa para querer entrar no conhecimento muitas vezes labiríntico e sinuoso da matéria, cheia de declives, níveis e texturas.

É pois importante diversificar: desde uma pequena história que o avô veio contar sobre um episódio da História, o convite a um historiador ou pessoas que vivenciaram determinados acontecimentos como um “ex-combatente da guerra colonial”, visitas de estudo virtuais, visualização de um filme, preparação e visita a museus/galerias, um castelo, uma horta, uma fábrica, realização de workshops, preparação de um texto dramático ou de uma dança.

Intercetar e saber levantar o conteúdo trabalhado nas aulas com e através da Arte, sendo esta (re)formuladora de visões e perspetivas (novos ângulos de apropriação do real) do que de nós está no mundo, assim se torna a alavanca singela que produz assombros inqualificáveis no aluno. Por si, o aluno encarando as diferentes ontologias dos diversos fenómenos que caracterizam um dado momento de estudo e que são o carácter social, cultural, religioso, político... (relacionando-o imperativamente com o hoje, o tempo presente vivenciado nos dias), vai desencadear um enquadramento subjetivo dos estímulos do real, que válido pela sua forma individual de a experienciar, partilhará com os colegas, usufruindo dos conhecimentos variados do grupo.

Trabalhando a sensibilidade, a afetividade, a contemplação, a participação, a interpretação, o encarar o desconhecido e aí instituir-se, o olhar crítico, a escuta a realidades outras que não as já conhecidas e estimulando o pensamento abstrato e a capacidade de problematizar metaforicamente, não só o que se relaciona com o conhecimento científico e um certo raciocínio lógico - acionará no aluno um aprofundamento e inebriamento novos e que lhe proporcionarão constituir-se mais completamente nos fenómenos do real e do imaginado.

Daqui advirá conseqüentemente que os alunos valorizam o património cultural e artístico que os circundam tanto na sua localidade, região, país, continente como também fazer nascer um respeito por outras culturas e maneiras de ser e de estar de outros povos e civilizações anteriores e atuais. Esta sensibilidade que veio à tona espoletará um interesse em participar das atividades culturais e artísticas do seu meio, levando os alunos a procurar receber um

espetáculo de teatro, ir a uma exposição numa galeria, ouvir um concerto ou participar de um happening.

Pois que recriar uma coreografia de um ritual ancestral desperta uma animosidade dos membros até então entorpecidos na cadeira rígida; ou ouvir um movimento de uma cantata de Bach faz tremer o rosto embaçado e desemboca num sorriso largo ou numa entoação vocal impulsiva e ardente que dá alento à jornada; recitar uma Cantiga de Escárnio e Maldizer concentra na palavra escorrida e espampanante um sabor novo ao que se diz; a interpretação de uma peça de Inácio Nuno Pignatelli, “A verdadeira História da Batalha de S. Mamede”; a visita a um castelo medieval revela a brutalidade da pedra, o peso do dossel, a cor inebriante da bandeira; a estátua faz sentir o espaço com outro voltejo e a pintura absorve o discernimento e promete uma queda impressionante. E nestes confrontos-beijos com diferentes expressões artísticas, o aluno poderá dar-se conta de inclinações particulares a diferentes artes e descobrir uma vocação estonteante. Quem sabe, embora revelando a História pela Arte e a Arte pela História se constitua alternativa para embarcar em mundos, e seja esse o desafio para apanhar os alunos e os extasiar.

No presente ano letivo, um aluno mais velho, com interesses muito divergentes aos das diferentes disciplinas, nomeadamente em História, aluno que era preciso captar, orientar e fazer perceber que era capaz: O que gostava de fazer? Quais os seus interesses? Respondeu-me: “Ser Youtuber com piadas fazer rir as pessoas na Internet!”, surpreendente a sua resposta para um aluno passivo e apático. Foi o começo para iniciar “um mundo do faz de conta” reservado, na sala de aula, em momentos combinados, em que o aluno apresentou episódios da História de Portugal.

A atenção foi total e o sucesso atingido. Todos o admiraram e os pedidos constantes para mais uma sessão.

Tendo em conta que a assertividade é o caminho certo de uma cidadania ativa e participada, torna-se fundamental fazer ver aos alunos que um sentido de afirmação de si (que prevê o seu autoconhecimento) nas suas intervenções não só na sala de aula como também no curso das suas vidas de um modo implicado, é essencial na construção do mundo que se faz na comunidade à qual pertence.

Mas contudo, e ainda assim é demasiado importante introduzir e revelar aos alunos que o questionamento é o primeiro movimento que nos faz abrir às imensas possibilidades que já

pairam e que assim nos permite tatear os primeiros trilhos fascinantes de uma sua existência problematizada e por isso mais consciente e apta a ser mais flexível e agilizante no mundo.

O mais importante e ponto de partida para reverberar uma turma será sempre o conhecimento dos diferentes indivíduos que constituem a paisagem apresentada e, conforme as diversas turmas em que leciono, planejar e dirigir a abordagem de cada caso específico na travessia mais ou menos atribulada, mas ainda assim fascinante, por entre por de dentro e pela História e Geografia de Portugal.

## Capitulo 4



## **1. Novas práticas para um novo olhar na História e Geografia de Portugal**

O estudo da alimentação enquanto potenciador de novas práticas ao mesmo tempo motivadoras do ensino/estudo da História e Geografia de Portugal foi aplicado no programa do quinto ano de escolaridade nos subdomínios “Portugal nos séculos XIII e XIV e Portugal nos séculos XV e XVI”.

No primeiro subdomínio atrás referido foram desenvolvidos dois temas “Usos e Abusos na Idade Média” e “a Idade Média Revelada na Mesa Posta”. No segundo subdomínio foi trabalhado o tema “As Grandes Viagens dos Séculos XV e XVI: dificuldades, novas descobertas, novos hábitos alimentares”.

Para os dois subdomínios e diferentes temas, foram estabelecidas as competências a desenvolver com os alunos, enumerados os objetivos que se pretendem atingir, apresentada uma contextualização histórica, e dados exemplos práticos de operacionalização das diversas atividades propostas.

Para a sua realização foram apontadas sugestões de exploração, indicados os materiais necessários, as etapas a cumprir e os intervenientes envolvidos.

O modo de apresentação das atividades não seguiu o modelo formal dos tradicionais planos de aula por se constituírem pistas de trabalho que se deverão coordenar com a realidade escolar e especificidades das turmas.

### **TEMÁTICA 1 Usos e Abusos na Idade Média**

Competências a desenvolver nas atividades: interpretar um documento histórico;

- promover a noção de estudo comparativo, nomeadamente, na relação do passado e do presente;
- ser capaz de manusear e selecionar a informação de diversos documentos para um outro lugar;
- apurar o sentido estético;
- permitir colocar-se na situação do grupo social desfavorecido nesta sociedade tão rígida e injusta;
- encarar as tarefas quotidianas com um olhar novo e espoletador de uma criatividade emergente.

Objetivos:

- identificar os grupos sociais medievais;
- referir as funções de cada grupo social;
- indicar as obrigações dos camponeses, nos domínios senhoriais;
- salientar o papel dos camponeses e o seu papel na produção agrícola como suporte alimentar da sociedade;
- identificar produtos obtidos nas diferentes atividades económicas;
- conhecer os regimes alimentares dos diversos grupos sociais;
- conhecer diferenças quantitativas e qualitativas nos diferentes regimes alimentares dos grupos sociais;
- identificar alguns alimentos desconhecidos neste período histórico e que atualmente surgem na roda dos alimentos;
- compreender contrastes na alimentação dos diferentes grupos sociais.
- apontar erros ou hábitos alimentares saudáveis;
- notar que quanto mais nos aproximamos da base da pirâmide social da idade média mais cresce o consumo do pão e mais minguava a do conduto;
- fazer uma articulação entre História e Geografia de Portugal e Ciências Naturais ou Gabinete de Educação para a Saúde, comparar a pirâmide alimentar representativa dos grupos sociais que resultou do seu trabalho, com a pirâmide alimentar que o professor de ciências da natureza trabalha na aula – pirâmide da dieta mediterrânica.

Contextualização histórica:

Após consulta de diversas fontes chego hoje à conclusão de que a alimentação na Idade Média é muito variada e rica nos seus alimentos embora muitos deles, não estejam à disposição da maioria da população. Existindo um enorme contraste entre as casas senhoriais/eclesiásticas e a grande parte da população rural ou citadina nos seus hábitos alimentares.

Os diversos cereais, base da alimentação dos camponeses, o trigo, o milho (miúdo), a cevada, o centeio, a aveia e o arroz. Este último, apesar de consumido no século XIV, estava muito pouco divulgado. Estes cereais não sendo utilizados apenas para fazer o pão, serviam para elaboração de caldos e sopas, papas, biscoitos, juntamente com a mistura de outras leguminosas. Para

além destas aplicações, nas casas monásticas e senhoriais estes seriam importantes para a confeção de pastéis e empadas.

Se os camponeses se alimentavam com o pão escuro (obtido da mistura de farinhas) diariamente, e em anos de produção regular, cerca de um a dois kilos de pão, o pão branco, fabricado com trigo era consumido pelos grupos privilegiados.

Os legumes e hortaliças proliferavam por todo o país: favas, ervilhas, grão-de-bico, tremoços, lentilhas, também as couves- das quais se conheciam inúmeras espécies, os alhos, as cebolas, os nabos, as alfaces, as cenouras, as beringelas, os rábanos, os espinafres, e portanto, uma imensidão de verduras.<sup>11</sup>

É nos repastos conventuais que os encontramos com muita frequência. Os mosteiros sendo também “centros de produção”, permitiam a autossuficiência dos seus monges: “Os monges de Alcobaça guiaram os colonos na escolha das culturas de acordo com as aptidões dos terrenos, delinearam os trabalhos de irrigação, ensinaram a podar e a enxertar. Davam ainda ao agricultor as ferramentas agrárias fabricadas nas suas ferrarias, emprestavam as sementes, tornavam a seu cargo a construção de moinhos e dos lagares do vinho e do azeite. Cultivavam os cereais, os legumes, o linho, plantas hortícolas, vinhas, pomares, olivais (...)”.<sup>12</sup>

Uma vez que a carne vermelha era proibida durante quase todo o ano, os elementos do clero consumiam quase exclusivamente o pão, o peixe, os vegetais plantados e o vinho cultivado. No entanto, encontramos contrastes se comparáramos os hábitos alimentares de diferentes mosteiros, assim, o mosteiro de Jesus de Aveiro excluía da sua dieta alimentar os ovos, a manteiga, o mel, incluindo em reduzidas quantidades o azeite e os legumes, sendo que a sua alimentação era baseada no consumo de pão e ervas, algumas espécies de peixe e marisco. No mosteiro de Pombeiro os monges comiam habitualmente ovos, queijo, manteiga e doces, sabendo também que diariamente ingeriam um quilo de pão, legumes, peixe e carne de aves cozida, fruta e um litro de vinho.<sup>13</sup> Noutros centros religiosos, nomeadamente no Mosteiro de Tibães, há menção a couves ou legumes, caldos, ovos fritos, favas e ervilhas cozidas, caldos de cebola, queijo e outros lacticínios.

---

<sup>11</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p. 229.

<sup>12</sup> Natividade, Vieira, “O Mosteiro e Couto de Alcobaça”, in Dias, João Alves, Silva, Fátima, *A Grande Viagem 5ºano*, Carnaxide, Santillana, 2003, p. 98.

<sup>13</sup> Santos, Maria José Azevedo, “Carências e excessos na Idade Média”, in *Visão História*, nº28, 2015, p.42.



Quanto à vinha e ao olival, tão caracteristicamente mediterrânicos, tiveram grande desenvolvimento tanto no centro e sul de Portugal. Os vinhos eram de boa qualidade. No Entre Douro e Minho, a vinha prosperou como vinha de enforcado e ao trepar pelas árvores permitia afastar os seus frutos das terras húmidas beneficiando assim de luz e do calor solar. O vinho era presença permanente da alimentação de qualquer grupo social. Livre de qualquer preconceito era celebrado nas feiras, nas tabernas, nas casas senhoriais ou eclesiásticas e nas casas humildes. A sua variedade é imensa: o vermelho, o branco, o rosete e também aqueles que se referem especificamente ao local da sua origem e produção a título de exemplo menciono o vinho de Setúbal, o dos Algarves. No entanto o vinho era frequentemente misturado com água, vinho terçado ou meado, enfraquecendo assim o seu teor alcoólico. Por outro lado, com longevidade curta, devido à forma como eram produzidos, eram poucos aqueles que conseguiam satisfazer os paladares mais exigentes.<sup>14</sup> Importante também referir o poder curativo que se lhe era atribuído, nomeadamente no poder curativo das febres, abcessos e outros.

O olival ocupava os campos do centro e sul de Portugal e surgia “ (...) à volta das cidades largas manchas de um compacto verde-negro, propiciador de bons azeites como eram, entre outros, os que provinham dos campos de Santarém”.<sup>15</sup> Sabe-se que, quer nas regiões onde a oliveira não existia, quer no centro e sul do país o azeite era óleo de origem vegetal muito utilizado.

A fruta, excluindo o surgimento mais tardio de frutos exóticos como a banana ou o ananás, seria a da estação que vigorava aparecendo nas árvores dos campos: as maçãs, as peras, as uvas, as ameixas, os melões, os pêssegos e os marmelos. Comiam-se crus, e muitas vezes faziam-se doces que se conservavam por mais tempo.

Tanto a castanha como o figo faziam parte da alimentação das várias populações, nomeadamente no norte e no sul de Portugal respetivamente, onde abundavam as árvores - castanheiras e figueiras. A farinha de castanha era utilizada para confeccionar pão e sopas que, apesar de serem de fraca qualidade permitiam assistir inúmeras famílias, dos grupos sociais mais desfavorecidos, aquando da ausência das reservas de cereais.

---

<sup>14</sup> Gonçalves, Iria, “O espaço rural – Na esfera do mais privado: o assentamento rural”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos, (Coord.) *História da Vida Privada em Portugal, A Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p.45.

<sup>15</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p. 228.

A carne era variada e os animais que eram sacrificados provinham do rebanho, como o gado ovino e caprino. A carne de porco era muito presente na alimentação sobretudo nos grupos mais desfavorecidos, era suculenta e quando salgada ou fumada, preciosa nos meses invernosos. Um naco de toucinho ou um enchido seriam um regalo. Também as suas gorduras, toucinho e banha, eram aproveitadas em todas as cozinhas. O bovino que auxiliava na lavoura, só muito raramente era consumido preferindo-se apenas sacrificá-lo quando velho e incapaz de ajudar nas tarefas agrícolas.<sup>16</sup>

De igual modo, era consumidas as aves de capoeira como as galinhas, os patos, os gansos, os pombos, as rolas e os faisões, estes últimos apreciados pela nobreza uma vez que a sua carne era considerada de grande finura e requinte.

A caça nos bosques e matas florestais facultava gamos, veados, cabritos monteses, ursos e animais de pequeno porte como os coelhos. Estes só começaram a ser domesticados em finais do século XV e depois comercializados pelo alto valor das suas peles. Caçavam-se também lebres, perdizes, patos galinholas, pombos, codornizes e um conjunto mais pequenos de pássaros: tordos, melros, picanços, tentilhões, pegas, carriças, chascos, pardais, piscos, gralhas, felosas, verdilhões e muitos mais. Mas também as aves marinhas, galinhas de água, gaivotas, mergulhões, maçaricos, perdizes-do-mar.

Portugal, país católico cumpria, tal como ditava a Igreja, o ritual da presença do peixe nos dias de abstinência. Peixes de água costeira tais como a sardinha ou o atum mas também, a lula, o polvo, o sável, o congro, o goraz, baleia grossa e magra. Também a pesca em água doce, nos rios e riachos permitia a captura de espécies como os barbos, as bogas, as enguias, as tainhas, as trutas e um conjunto de outros peixes.<sup>17</sup>

Apesar de tal rica variedade aqui desfilada é fundamental assinalar as díspares realidades na aquisição das mesmas pelos diferentes grupos sociais, sinalizando sobretudo o fosso existente e que separa a riqueza e abundância das mesas recheadas e pomposas dos nobres, das mesas muitas vezes carcomidas, de escassez e de monotonia das classes da população trabalhadora e resistente. Pois numa sociedade que fazia questão de sublinhar as distinções sociais por todos

---

<sup>16</sup> Gonçalves, Iria, "A Alimentação", in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p. 230.

<sup>17</sup> Santos, Maria José Azevedo, "Carências e excessos na Idade Média", in *Visão História*, nº28, 2015, p.41.

os meios, o tipo de alimentação permitia estabelecer uma segregação entre as diferentes classes.

Assim, enquanto a alimentação das populações rurais se apoia em produtos hortícolas, ingerindo o seu pão escuro, com alho, cebolas e nabos, esta não ultrapassa o limiar de uma mera sobrevivência para os seus corpos extenuados, permitindo a subsistência para esses todos dias de árduo desempenho no trabalho agrícola ou artesanal. Os frutos, a título de exemplo, são raramente admitidos na sua rotina alimentar, também o pão era uma mistura de cereais mais pobres, em oposição ao pão alvo, de trigo, consumido pelos grupos privilegiados. Os camponeses “ (...) se vendiam uma parte das suas colheitas para pagar impostos do rei, os tributos senhoriais e, cada vez com mais frequência, a renda da terra que cultivavam, alimentavam-se normalmente apenas do que produziam”.<sup>18</sup> A exceção surgia em épocas festivas, como no Natal, Páscoa, festa religiosas para se deliciarem com um naco de carne, pescado ou ovos. Também, o peixe mais consumido pelo povo seria a sardinha, associado como alimento destes ao contrário da lampreia e do linguado, iguarias dos abastados.<sup>19</sup> A contradição que está subjacente a esta realidade dura é a de que eram os camponeses que, trabalhando arduamente, ocupando-se em todas as tarefas agrícolas ao longo do ano, pagavam com o que produziam pesadas rendas ao senhor, ficando com uma pequena parte para si. O pouco que restava dar-lhes-ia muitas vezes e apenas para “matar a fome” enquanto os senhores teriam a alimentação mais rica e variada.

O que é curioso é que os tratados do século XVI dedicados à nobreza lembravam aos seus leitores da “superioridade” dessa camada mais favorecida da sociedade dependendo esta da distinção dos hábitos alimentares praticados pela mesma. “É assim que, no seu *Discours de la Préférence de la Noblesse*, Florentin Thierriat afirmava: (...) comemos mais perdizes e carnes delicadas do que eles (os que não pertencem à nobreza) e isso dá-nos uma inteligência e uma sensibilidade mais maleáveis do que a dos que se alimentam de carnes de vaca e de porco”.<sup>20</sup>

Estabelecia-se, portanto, um código que instaurava a natureza (rara ou medíocre) de cada alimento, sendo que estes preconceitos eram largamente conhecidos e seguidos pela maioria da sociedade havendo uma analogia entre o universo intocável criado por Deus e o mundo

---

<sup>18</sup> Flandrin, Jean-Louis, “A Alimentação Campesina em Economia de Subsistência”, in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar, 2001, p. 186.

<sup>19</sup> Braga, Isabel Drumond, *Do Primeiro Almoço À Ceia*, Estudos de História da Alimentação, Sintra, Colares Editora, p. 45.

<sup>20</sup> Grieco, Allen J. P., “A Alimentação e Classes Sociais no Fim da Idade Média e no Renascimento”, in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, Da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar 2001, p.88.

mundano onde o homem habita e interfere durante a vida que discorre- organizando-se assim de acordo com um princípio vertical e hierárquico denominado por a «grande cadeia do ser». Esta cadeia impunha-se ordenando e definindo um lugar a cada planta e animal, criaturas de Deus, tanto no mais alto ponto como no mais desprezível desta imponente cadeia. Pois que a criação divina era defendida hierarquicamente, respeitando uma ordem ascendente e descendente, haveria uma relação direta entre um animal ou planta mais acima ou mais abaixo nesta cadeia de relações. Haveria 4 elementos definidores aos quais se relacionavam os animais e as plantas: terra, água, ar e fogo (na sua ordem de ascendência). Assim: “A terra, o mais baixo e mais vil desses elementos, constituía o substrato natural em que cresciam todas as plantas, mas, mesmo dentro deste segmento da cadeia da existência, reinava um sistema hierárquico rigoroso. Segundo as ideias botânicas de então, as plantas menos nobres eram as que produziam um bolbo comestível subterrâneo (como a cebola, o alho e a chalota). Vinham a seguir as plantas um pouco menos ignóbeis das quais se consumiam as raízes (nabos, cenouras, além de numerosas raízes alimentares atualmente esquecidas). O nível seguinte era ocupado pelas plantas de que se comiam as folhas (espinafres e couves, por exemplo), sendo o topo representado pelos frutos, o produto mais nobre do mundo vegetal. Infinitamente superiores a todos os outros vegetais, os frutos eram portanto mais indicados para as classes sociais elevadas. A sua suposta nobreza relacionava-se com o facto de a sua maioria crescer em arbustos ou árvores e estar mais afastado solo que os outros produtos referidos.

Entendia-se, por outro lado, que as plantas digeriam o alimento terrestre que absorviam pelas raízes e que o transformavam em seiva, que continuava a aperfeiçoar-se à medida que se elevava na planta, produzindo folhas, flores e, melhor que tudo, frutos. Pensava-se mesmo que quanto mais alta fossem as plantas, mais a seiva ascendente digerida e transformava os humores frios e brutos da terra, formando uma substância mais aceitável. Na mesma árvore, o fruto que se apresentava mais afastado do solo era considerado melhor que os outros.”<sup>21</sup> O mesmo se passando nas outras categorias acima nomeadas, os peixes na água, as aves no ar e os animais mitológicos (como a fénix) com o fogo.

---

<sup>21</sup> Grieco, Allen J. P., “A Alimentação e Classes Sociais no Fim da Idade Média e no Renascimento”, in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, Da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar 2001, p.89.

## Atividade 1. A cada ordem social, a sua função, a sua alimentação, num tempo de contrastes

Material: projetor multimédia.

Etapas: Leitura do primeiro documento para identificação dos grupos sociais e respetivas funções na sociedade estratificada da Idade Média

O segundo documento é o ponto de partida para o estudo da vida quotidiana dos referidos grupos.

“As famílias do Senhor (Deus), que parece uma, é de facto dividida em três grupos. Uns rezam, outros combatem, os últimos trabalham. (...) Os membros do clero devem rezar pelas misérias (pecadores) do povo. Os nobres são guerreiros, os protectores das igrejas. Defendem todos os homens grandes e pequenos. O grupo (povo) fornece a todos o alimento e vestuário. Estes três grupos formam um todo e não podem ser separados.”

Adalbéron, bispo francês em carta ao rei Roberto, séc XI (adaptado) *Guia de Recursos do Professor* Carnaxide, Santillana, 2003, p.57.

“Lavar a terra e dar de comer às bestas é a batalha do vilão (povo). Porque os cavaleiros e os clérigos vivem do trabalho dele. Sofre e trabalha muito, nos melhores dias da semana, semeia o centeio, gradeia a aveia, ceifa o prado, carda a lã e faz cercas, levanta paliçadas, escava viveiros nos rios e executa corveias (trabalho gratuito prestado ao senhor durante um certo número de dias), suporta pilhagens e paga cem direitos costumeiros.”

Dias, João Alves, Silva, Fátima, *A Grande Viagem*, Carnaxide, Santillana, 2003 p. 92.

Falar das dificuldades da vida do povo, nomeadamente no que diz respeito à fraca e reduzida variedade e quantidade alimentar. A partir do segundo documento tentar responder às seguintes interrogações: Quais as tarefas dos camponeses? Que produtos eram produzidos pelos camponeses? Quais os alimentos que consumiam? No seu quotidiano ou nos dias de festa?

De seguida, continuar com questões para os grupos privilegiados: E nas casas senhoriais? E nos mosteiros? Será que os regimes alimentares dos grupos sociais apresentavam diferenças? Que tipo de diferenças? Em quantidade? Em qualidade?

## Atividade 2. As atividades económicas e o sustento da população

Material: imagens e documento.

“No século XIII o aspecto do território era muito diferente do de hoje. Havia pouca população e a área ocupada pela agricultura era muito menor e só junto às povoações. À volta da zona de cultura, havia o mato, onde as pessoas iam buscar a lenha, a madeira para as construções, o feno para os animais, a cortiça para as colmeias...Havia grandes florestas. Aí os lobos eram muito numerosos, assim como os ursos e os javalis”.

Saraiva, José Hermano, *História Concisa de Portugal*, Lisboa, Publicações Europa-América, 2007.

Etapas: Leitura e exploração do documento. Visualização de imagens.

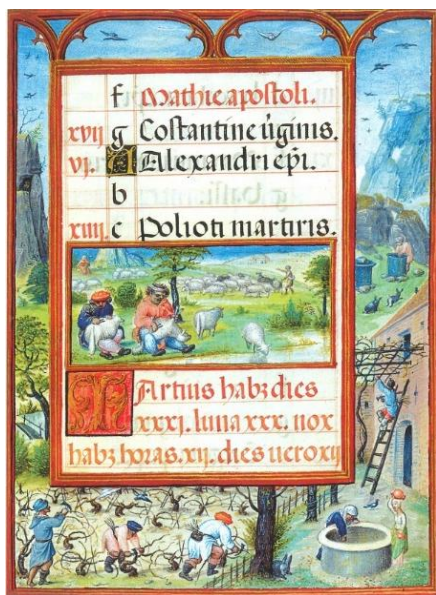


Fig. 7 A Vida Rural - (Illuminura ilustrativa do mês de Março do Livro de Horas de D. Manuel I

Silva, José Custódio Vieira da, "O paço", in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), História da Vida Privada em Portugal, Idade Média, Maia, Circulo de Leitores, 2011, V.

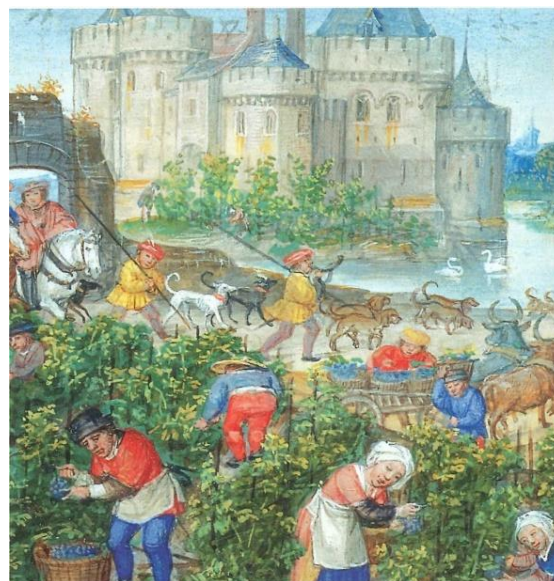


Fig. 8 O trabalho no campo - a vinha; Um nobre vai à caça (Illuminura do mês de Setembro do Livro de Horas de D. Fernando) Silva, José Custódio Vieira da, "O paço", in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), História da Vida Privada em Portugal, Idade Média, Maia, Circulo de Leitores, 2011, IV.

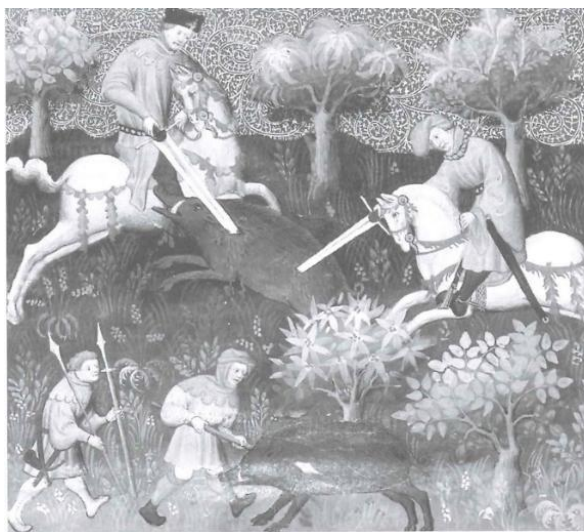


Fig. 9 Caça ao javali, (Illuminura do Livre de Chasse, de Gaston Fébus.) Gomes, Rita Costa, "Casa e Ofícios da mesa", in David, Felismino, Buescu, Ana Isabel (Cood.), a mesa dos reis de Portugal, Maia, Círculo de Leitores, 2011, p.34.



Fig. 10 Cena de Pesca na Costa (Illuminura do Breviário da Condessa de Bertandos), Martinho Bruno A., "A mesa dos reis. Espaços, objectos e utências", in David, Felismino, Buescu, Ana Isabel (Cood.), a mesa dos reis de Portugal, Maia, Círculo de Leitores, 2011, V.

Através das imagens projetadas, identificar a atividade económica presente, relacioná-la com um grupo social e fazer o levantamento dos recursos naturais bem como os produtos alimentares retirados dessa atividade.

As imagens seriam projetadas sem legenda com o objetivo de estimular o sentido de percepção e compreensão a partir de uma proposta visual, com orientação e exploração das mesmas pela professora. De seguida, os alunos escreveriam uma legenda para cada imagem, em que se incluisse a atividade, o grupo social que a praticava- alimentos ou recursos naturais extraídos.

Como proposta de trabalho, para fazer em casa, prazo mais alargado, a professora solicita aos alunos que façam uma entrevista a familiares/amigos que executem uma destas atividades nos dias de hoje, e possam apresentar as dinâmicas da mesma à turma.

Noutro momento, noutra aula pretende-se fazer um estudo comparativo entre as atividades enumeradas no século XIII e essas mesmas nos nossos dias. Pretende-se estabelecer uma articulação com o subdomínio do 6º ano, “As atividades que desenvolvemos”.

A título de exemplo refiro uma proposta de entrevista apresentada aos alunos.

O António, aluno da Escola João de Meira, ao estudar as atividades económicas em Portugal no século XIII, ficou deslumbrado com as florestas e os recursos que a população podia usufruir das mesmas, desde a lenha, a madeira, mas, sobretudo os animais que habitavam estes lugares tornavam-se fascinantes e despertavam-lhe curiosidade.

Este aluno conhecendo um familiar apaixonado quer pela floresta misteriosa, quer pela sua atividade de caçador, realizou-lhe uma entrevista para compreender as surpresas que esta atividade pode trazer.

Deslocou-se, então, à empresa de grande sucesso dirigida pelo ele. Apesar da agitada atividade profissional, o Senho Fernando Soares, cedeu uns minutos do seu tempo na empresa que dirige para o receber e falar desta ocupação.

### Testemunho de vivências na atividade cinegética

**António-** Senhor Fernando Soares há quantos anos é caçador?

**Fernando-** Sou caçador desde 1973. Iniciei a atividade com 18 anos de idade, era muito novo e acompanhava o meu pai na caça ao coelho.

**A.** Gostaria que nos revelasse a razão pela qual iniciou esta atividade.

**F.** Foi Por lazer, liberdade, amor à terra, mas também convívio com os amigos.

**A.** Como Homem que sabemos que ama a natureza quais os locais escolhidos por si? Descreva por favor, os lugares por onde passou e as sensações que lhe despertaram.

**F.** Exerci e exerço a atividade de caça por toda a península Ibérica. No norte com montanha, convivendo com dias de grande geada e com temperaturas abaixo dos 5 graus, em que a paisagem é deslumbrante no início do Outono e agreste no Inverno. No sul domina a planície com temperaturas amenas, mas sem as memórias que mantenho do norte onde caçei nos primeiros 20 anos.

**A.** Sabemos que há regiões delimitadas para a caça. Qualquer pessoa pode ir caçar para esses sítios? São alugados? Que valores são praticados?

**F.** As zonas de caça dividem-se em 3 tipos, a saber: As zonas de caça dividem-se em 3 tipos, a saber: Turísticas -Geridas por privados e com fins geralmente lucrativos. Associativas-Como é óbvio geridas por associações de caçadores. Municipais-Geridas pelas Camaras. Na legislação Portuguesa não existem terrenos livres para caçar.

**A.** Quando vai caçar tem apenas como objetivo obter prazer? Ou está associado a captura de animais para consumo próprio?

**F.** As espécies de caça são sempre consumidas, permitindo excelentes pratos apreciados pela maioria das pessoas. Todas as espécies têm diferentes sabores. O meu prato preferido é a perdiz Toledana. É um estufado especial e difícil de imitar.

**A.** Tem algum episódio que gostaria de nos contar?

**F.** Como episódio de caça sublinho um dia que caçando á perdiz com a minha cadela pointer de nome pipa (companheira indispensável pela sua inteligência e fidelidade).A pipa ladrava no mesmo sitio incessantemente. Quando me abeirei encontro uma águia cobreira dominada por uma grande cobra, toda enrolada nas asas da pobre águia. A pipa ladrava, mas não se aventurava...a cobra era grande e ameaçava... Quando a cobra esticou a cabeça em tom ameaçador disparei um tiro matando-a. A águia agradeceu com um voo circulante meia atordoada. Na sua atividade de caça ia sendo caçada.

Na caça maior ao javali já tive de me aproveitar de uma árvore para me proteger das suas navalhas. É que estava na sua rota de fuga...

Moral da história que vos contei, o predador também pode ser presa...

Agradecemos a sua colaboração sabendo que a sua partilha entusiasmará os nossos colegas.

### Atividade 3. Para cada grupo social os seus alimentos

Material: Pirâmide entregue aos alunos, lápis de cor.

Etapas: Elaborar uma pirâmide alimentar, identificando os alimentos consumidos pelos diferentes grupos sociais, a partir da elaboração de uma lista com produtos para o aluno selecionar os alimentos e integrá-los no lugar respetivo da pirâmide. Propor um título para a pirâmide preenchida pelos alunos.





Fig. 11 A sociedade medieval portuguesa no século XIII (Pirâmide social elaborada pela aluna Dulce Martins).

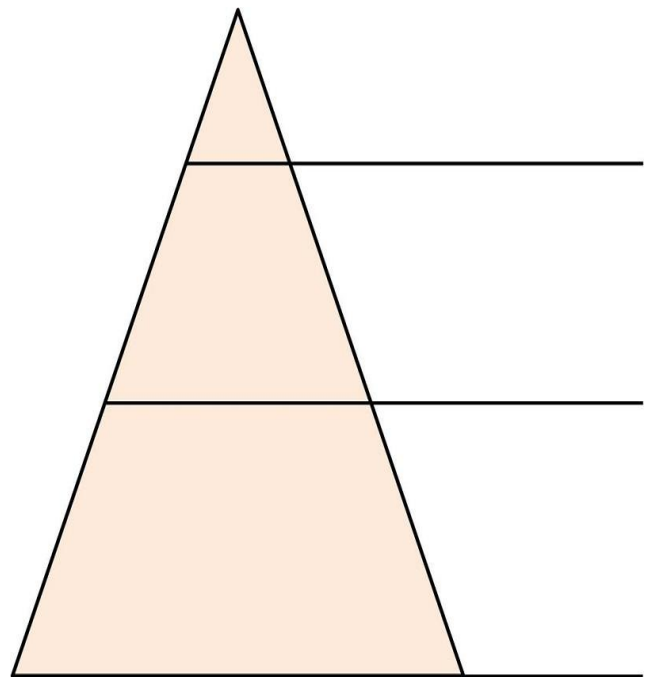


Fig. 12 Estrutura de uma pirâmide para os alunos preencherem.

TPC - Trabalho para casa: individualmente ou em grupo sintetizar a informação trabalhada na aula. Imaginar através de um texto, um menu, tentando colocar-se na “pele de um camponês, nobre, monge” que viveu nos finais da Idade Média.

#### **Atividade 4. Estudo comparativo entre a alimentação na Idade Média e a atual**

Material: Pirâmides alimentares (a realizada na aula de História e a utilizada na disciplina de Ciências Naturais).

Etapas: A partir da pirâmide social-alimentar elaborada, fazer um estudo comparativo com a pirâmide alimentar estudada na disciplina de Ciências Naturais. Articular com a disciplina de Ciências Naturais.

O que nos ensina hoje a Pirâmide da dieta mediterrânica?

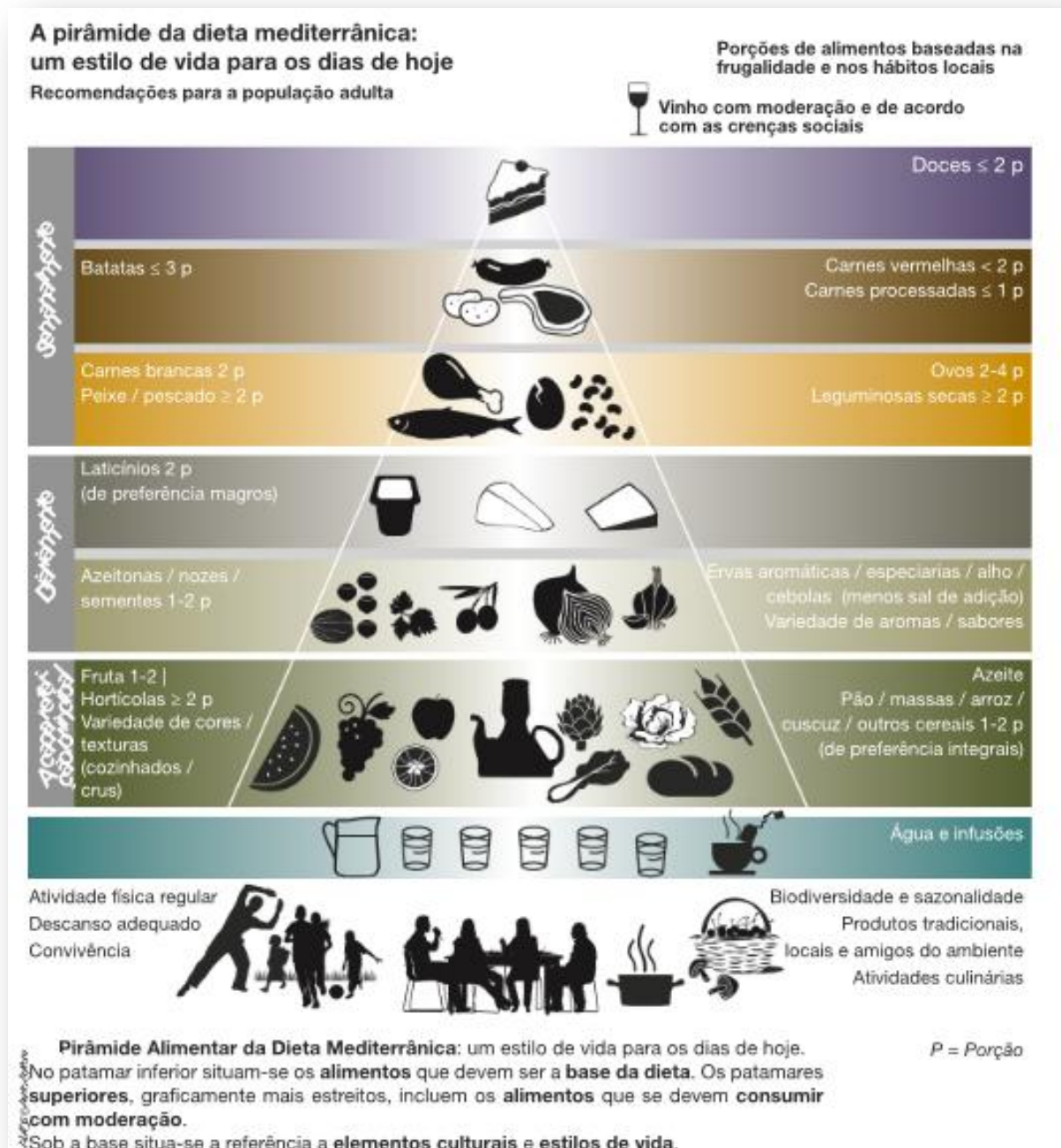


Fig. 13 Pirâmide da dieta mediterrânica analisada nas aulas da disciplina de Ciências Naturais.

Sousa, Fernanda Calhau, Maria Beleza, Peralta, Catarina Rosa, in Páginas da Vida 6, Porto, Porto Editora, 2016, p.36

## TEMÁTICA 2. A Idade Média revelada na mesa posta

Competências a desenvolver nas atividades:

- tornar-se mais sensível e consciente ao papel da mulher e do homem na gestão familiar;
- saber interpretar através de obras de arte referentes a um determinado período histórico, neste caso iluminuras e pinturas, a realidade desse tempo, através de uma abordagem artística;
- estimular a capacidade contemplativa;
- integrar-se mais fundamentalmente na prática culinária das suas casas;
- desenvolver uma sensibilidade gastronómica, no que diz respeito, à coordenação de ingredientes e ao maturar da refeição;

Objetivos:

- compreender o papel social, político e cultural da mulher neste período da História;
- compreender a diferença entre a dinâmica de uma cozinha de uma casa senhorial e a monotonia e pobreza de uma casa de gente modesta;
- identificar os alimentos que constituem a dieta alimentar do povo (no caso, “o caldo”);
- perceber os hábitos alimentares diversos dos alunos;
- perceber até que ponto os alunos se apercebem do quotidiano das cozinhas das suas casas.

Contextualização histórica:

No que diz respeito ao papel desempenhado pela mulher, importante enunciar que, nas casas mais modestas, as várias tarefas domésticas nomeadamente os trabalhos de cozinha eram executados pela dona da casa. A casa, a cozinha, é o centro do seu mundo, a sua única verdade, o refúgio que a acolhe contra o exterior ameaçador. No seu dia, na preparação das refeições, tanto no passado como hoje, a mulher (não esquecendo que muitas vezes também é o homem a ocupar um lugar de destaque na cozinha), usufrui de um prazer de contemplação da nudez dos legumes e das carnes, dos aromas das ervas aromáticas, do colorido dos frutos, que esta submete ao seu poderio e operando a transformação dos produtos permitindo que a matéria se torne alimento. É ainda ela que, num ritual de contornos quase mágicos, amassa, leveda e coze o indispensável pão, símbolo da fartura da casa. A cozinha ensina-lhe a ser paciente, pois esta é uma alquimia, é preciso obedecer ao fogo, à água, esperar que o açúcar caramelize, que a massa levede e os frutos amadureçam. Uma vez que a vida da mulher não seria dirigida a fins particulares na sociedade humana, papel esse desempenhado pela figura

masculina, que alcança metas na praça pública, inscrevendo-se na História, esta, no lar acaba por se valorizar na resolução de questões prementes e do domínio doméstico e familiar. A mulher pode retirar uma satisfação singular no fazer do bolo, da massa folhada porque não é um dado adquirido a todos: é preciso o dom. Nada de mais complicado que as artes culinárias. Nada que se regule menos, que se aprenda menos. É necessário ter-se nascido para tal. Tudo isto é o dom da mãe.<sup>22</sup> Contudo, as inúmeras tarefas que lhe estavam destinadas: trabalhar nos campos, colaborar com o marido na oficina, apregoar nas ruas da cidade os seus produtos para venda, fazia com que o tempo para a confeção dos alimentos fosse reduzido e essa tarefa muitas vezes era substituída por outro elemento da família, uma outra mulher, a filha. Esta mulher cozinheira, trabalhando sem as condições adequadas para o desempenho dessa mesma tarefa, “(...) trabalhava em posições incómodas: curvada, de cócoras, quando muito sentada num escabelo baixo, do qual precisava inúmeras vezes de se levantar, para desempenhar todos aqueles miúdos gestos que a preparação de um prato, por muito simples sempre exige, era muitas vezes auxiliada pelas crianças que (...) desde muito cedo podiam desempenhar tarefas leves como despejar águas já utilizadas, transportar outras limpas, levar à mãe os legumes necessários, reutilizar os seus desperdícios atirando-os aos porcos e às galinhas familiares”.<sup>23</sup> Nas casas senhoriais, a mulher não deixava de ser incumbida da responsabilidade de liderar o ambiente doméstico, embora “(...) no castelo ou paço do senhor eram os homens que reinavam. Sabem-se os nomes de vários cozinheiros régios, de grandes senhores ou mosteiros poderosos. Todos eles eram homens. Quando se conhecem os autores dos livros de cozinha medievais, os seus nomes são masculinos. Esses cozinheiros dirigiam verdadeiras brigadas de servidores, a quem iam indicando as tarefas a cumprir - e elas eram extremamente variadas - que cuidavam da quantidade e qualidade dos produtos, que vigiavam o trabalho de todos, que cuidavam dos temperos, que provavam o resultado final. E que inventavam novas receitas para regalo dos seus senhores.”<sup>24</sup> Mas se nas mesas reais e senhoriais a refeição era composta por vários pratos, sopas, acompanhamentos e sobremesas, quanto mais descíamos nos estratos sociais esta realidade se transforma e o prato único eram as papas e o caldo.

---

<sup>22</sup> Beauvoir, Simone, *Le Deuxième Sexe II*, Paris, Éditions Gallimard, 2014, pp. 478-484. Tradução a partir do original de Carolina Amaral.

<sup>23</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p. 242.

<sup>24</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p. 243.

O caldo, alimento mais frequente na população pobre, era feito à base de hortaliças e legumes secos. Mas esses caldos em dias mais ou menos contados, de acordo com as possibilidades económicas da família, eram enriquecidos com um naco de carne, quer ele proviesse de um velho animal do rebanho ou da capoeira, quer fizesse parte, e era isso sobretudo, do porco familiar que a dona da casa a seu tempo acondicionara. Era principalmente apreciado um bom pedaço de toucinho ou uma peça de enchido, pelo sabor e pela gordura que introduziam no caldo e por, no final, poder ser saboreado sobre uma fatia de pão.

No entanto era muita a variedade de sopas. “Idade Média época alta das sopas de cebola, de favas, de mostarda, de ovos, de abóbora, de leite de amêndoa, de ervilhas, de toucinho, de couves, de rábanos, de funcho, sempre fortemente condimentado com canela, gengibre, vinho azedo, mais tarde com açúcar. Coloriam as sopas: de amarelo com açafrão, de verde com ervas verdes, e de branco com leite de amêndoa.”<sup>25</sup>

Para compor uma mesa de uma família modesta, tanto no campo como na cidade: “(...) a gente humilde tomava a refeição ao canto da lareira, à volta do lume, sem necessidade de suporte para os alimentos ou utensílios de serviço, que se sustinham nas mãos. Uma escudela para os alimentos líquidos ou pastosos de onde se comia com uma colher de pau ou se levava diretamente à boca e uma fatia de pão sobre a qual se colocavam quando os havia, os alimentos sólidos, era quanto bastava. Os talheres reduziam-se a uma faca de utilizações muito variadas. A bebida tomava-se do pichel que circulava entre todos os membros da família e do qual cada um bebia, à vez. À medida que se subia na escala económica e social, tudo se ia complexificando.”<sup>26</sup>

### **ATIVIDADE 1. As mulheres colaboram na Batalha!**

Material: leitor de cd's, cd, fotocópias, folhas.

Etapas: Os alunos escutam a canção. De seguida preenchem o texto lacunar sobre a batalha e exploram-no: protagonistas, táticas, desfecho e apoio de toda a população, nomeadamente as mulheres. Por último cantam-na.

---

<sup>25</sup> Quitério, José, *Bem Comer & Curiosidades*, Lisboa, Documenta, 2015, p.99.

<sup>26</sup> Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p.252.

## Vamos Cantar! A Batalha de Aljubarrota!

Enquanto ouves a canção, preenche o texto lacunar. De seguida, os rapazes vão interpretar (cantar) com os nossos valentes guerreiros e as raparigas, as suas mulheres, cuidarão deles!

### D. João I

- Já escolhi **Nuno Álvares Pereira**  
Para **chefe militar**  
Sabe muito sobre a guerra,  
Só ele nos pode ajudar.

### Nuno Álvares Pereira

- É uma honra ser escolhido  
Para tão **dura missão**.  
Lutarei até ao fim,  
Sem qualquer hesitação.

### Refrão (soldados)

- Lá vêm os,  
E nós não sentimos medo!  
Eles são mais de trinta mil  
Mas nós temos um segredo  
Estamos com Nuno Álvares Pereira  
Que não aceita a derrota  
A **vitória** será nossa,  
Nos **campos de Aljubarrota**

### Nuno Álvares Pereira

- Soldados estão preparados?  
Tudo pronto para avançar?

### Soldados

- Tudo pronto, sempre em frente,  
Vamos lutar e ganhar!  
**Eles são mais de trinta mil**  
É um **número exagerado!**

### Nuno Álvares Pereira

- Com a **tática do quadrado**  
Damos conta do recado!

### Refrão

Mulheres  
- Lá estão os **nossos maridos**  
Nos campos, a **combater**  
**Façamos uma sopinha**  
Para melhor os receber...

### Soldados

- Não temos medo nenhum,  
Está tudo bem preparado  
**O rei e o Condestável**  
Lutarão ao nosso lado!

### Refrão (todos)

- Nós somos os vencedores.  
Que **vitória impressionante!**  
Esta **ideia do quadrado**  
Foi uma **tática brilhante!**

### Refrão (todos)

(00m, Ana (texto), *D. João I - O de Boa Memória*, Lisboa, Expresso Mais Novos, 2006, p14).

## **ATIVIDADE 2. Vamos elaborar a receita**

Os alunos produzem um texto a partir do mote “Vamos ajudar estas mulheres, elaborando a receita de uma sopa”. Nota: esta atividade que já apresentei, fez surgir muitas dúvidas, ou revelou um total desconhecimento, no entanto a alegria, agitação (pela novidade da proposta) e satisfação surgiam. “Eu não sei fazer! Será que é para avaliação Que medidas? Onde fazer? Que utensílios utilizar? Como se chama aquela coisa que faz vrrrrrrrr? Mas ela não existia! As couves descascam-se?! As favas em água quente dissolvem-se? Os legumes poem-se na água? Couve-flor tira-se a folha? A cenoura tem que se cozer antes de pôr? Ai! Esqueci-me da cebola!”<sup>27</sup>

TPC - Individualmente, ou com a colaboração dos pais, a redação do texto sobre as sopas seriam terminadas em casa e as questões esclarecidas com os conhecimentos adquiridos.

No entanto, era preciso imaginar um cenário para recriar a sopa!

Constatação que motivou a atividade seguinte.

## **ATIVIDADE 3. Vamos fazer uma sopa**

Material: ingredientes, panela e outros utensílios para realização da sopa.

Etapas: A aula será iniciada com a apresentação da recolha feita pelos alunos sobre como fazer uma sopa medieval, uma sopa na casa de uma família pobre.

Depois de discutidos os hábitos alimentares, nomeadamente a sopa, que definem o grupo social designado, proceder-se-á à leitura do documento e observação/análise de imagens. A aula será finalizada com a planificação da atividade: distribuição das tarefas e dos alimentos a adquirir e utensílios necessários para pôr a mesa.

A sopa será confeccionada no clube de Culinária onde existe uma sala preparada para esse efeito. Nesta atividade foi proposta preparar uma mesa camponesa por se considerar possível a sua concretização (maior facilidade na aquisição dos materiais, ingredientes e menos recursos financeiros envolvidos). Devido à dificuldade na recolha de imagens que retratam uma mesa camponesa, no período em estudo, sugere-se a projeção/análise de imagens com “mesas” de grupos sociais privilegiados, permitindo estabelecer semelhanças/contrastes entre as mesmas.

---

<sup>27</sup> Dúvidas expressas pelos alunos no decorrer da atividade.

### Uma refeição pobre com ou sem mesa

“Entre as pessoas humildes das cidades e sobretudo no campo, as mesas são uma raridade, e também os instrumentos de iluminação. As refeições são provavelmente consumidas, segundo as estações, junto da lareira onde cintilam as brasas ou perto da porta, muitas vezes a única fonte de luz natural e de arejamento. Nas casas em que no escasso mobiliário não figura nenhuma mesa, muitos textos especificam que se “come em cima” de um pequeno banco ou de



um “aparador” .”

Fig. 14 Uma família atarefada na produção de queijo para consumo próprio. *Tacuinum Sanitatis*, de Ibn Butlân. Alemanha, século XV. Gonçalves, Iria, “A Alimentação”, in Mattoso, José (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e (Coord.), *História da vida privada em Portugal, Idade Média*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, p.254.

Flandrin, Jean-Louis, “Condimentação, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI”, in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar, 2001, p. 129.

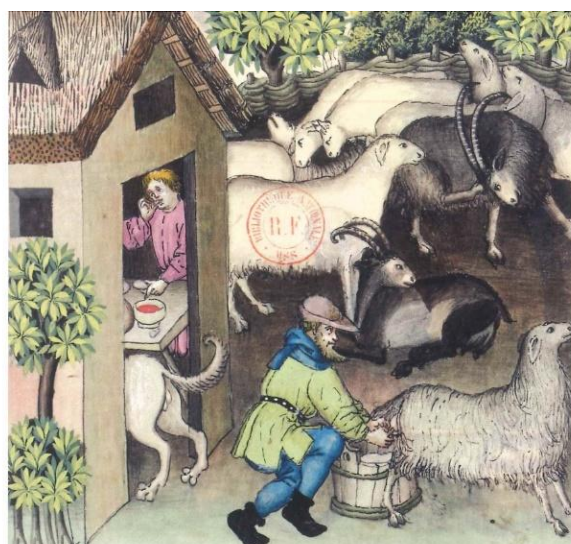


Fig. 15 A Casa, Produção de leite e carne (Illuminura do Tratado de medicina e dietética *Tacuinum sanitatis*) Martinho Bruno A., “A mesa dos reis. Espaços, objectos e utências”, in David, Felismino, Buescu, Ana Isabel (Cood.), *a mesa dos reis de Portugal*, Maia, Circulo de Leitores, 2011, I.

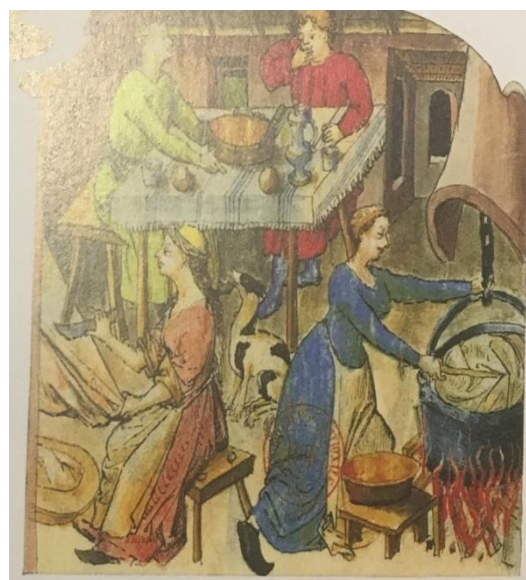


Fig. 16 Cozinha dos Camponeses, Marques António, Costa Fátima, *História e Geografia de Portugal, 5ºano*, Porto, Porto Editora, 2016, p.115



#### **ATIVIDADE 4. Vamos preparar uma mesa camponesa para comer a sopa**

Material: Mesa, toalhas, utensílios como facas, saleiros, talhadores, ingredientes necessários para a confeção da sopa, outros alimentos como, por exemplo, fatias de pão, enchidos.

Etapas: Enquanto parte da turma faz a sopa, os outros alunos preparam a mesa: Uma mesa pobre de uma casa de uma família do povo. Todos colaboram de forma harmoniosa e, no final, a professora (a mãe) distribui a sopa pelos alunos, (os filhos). O pão será fatiado e repartido por todos como suporte de uma fatia de toucinho. Para beber: uma limonada, pois o vinho hoje é desaconselhado!

Nota: Para a realização desta atividade é necessário a articulação com O Clube de Culinária e a colaboração dos Encarregados de Educação.

Ao preparar a mesa, e sem guardanapos para o seu uso habitual a questão surgirá:

#### **ATIVIDADE 5. Ó professora os guardanapos para limpar a boca?!**

Material: documentos, folhas de papel.

Etapas: Esclarecendo sobre a inexistência do mesmo nesta altura, abrir-se-ia o caminho para a procura de respostas, aqui surgiria como alavanca motivacional o documento:

Sobre os Modos de Estar à Mesa do Meu Senhor Ludovico, e dos seus comensais

“O meu senhor Ludovico tem por costume atar coelhos com fitas às cadeiras dos seus comensais, para que estes possam limpar as mãos engorduradas às costas do animal, costume que considero impróprio da época em que vivemos. E quando, depois da refeição, os animais são recolhidos e trazidos para a lavandaria, o mau cheiro infiltra-se nos outros panos que são lavados conjuntamente com eles. Também não me agrada o hábito de o meu Senhor limpar a faca às vestes do meu vizinho. Porque razão não pode fazer como os outros membros da corte, que a limpam à toalha trazida para esse efeito?”

Routh, Jonathan, Shelagh, *Notas de Cozinha de Leonardo Da Vinci*, Lisboa, Althum, 2013, p. 110.

A partir da localização temporal do documento do final do século XV procurei familiarizar os alunos aos costumes da época e salientar a audácia e vanguardismo do autor que olhava para o

seu tempo com um espírito crítico tão aguçado, considerando estes costumes como impróprios para o seu tempo.

#### Sobre uma alternativa às toalhas de mesa sujas

“(...) inspeccionando as toalhas de mesa do Senhor Ludovico, meu Amo, depois dos seus comensais terem abandonado a sala de repasto deparasse-me uma cena de caos e depravação tais- que a nada mais é semelhante senão ao rescaldo de uma batalha- que considero uma prioridade antes de qualquer cavalo ou retábulo, encontrar uma alternativa. Já disponho de uma. Creio que deveria ser dado a cada um dos comensais um pedaço de pano individual que, depois de sujo pelas mãos e pelas facas, poderia ser dobrado, de forma que não conspurcasse a aparência da mesa com as suas imundices. Mas que nome hei de dar a esses panos? E como apresentá-los?”

Routh, Jonathan, Shelagh, *Notas de Cozinha de Leonardo Da Vinci*, Lisboa, Althum, 2013, pp. 113-114.

Aqui, é possível distinguir-se, para além do já referido sentido crítico e observação implacável que o autor possui, um empreendedorismo e uma capacidade de reformulação de paisagens indesejáveis, apresentando soluções práticas e ágeis à sua realidade circundante.

#### **ATIVIDADE 6. Homens e Mulheres que marcaram o seu tempo**

Material: Folhas de papel, guardanapos (verdes e vermelhos)

Etapas: Fazer a articulação com o docente de Português pedindo-lhe para orientar a redação de uma biografia sobre Leonardo da Vinci, procurando saber: onde e quando nasceu; descrever a sua infância; cargos que ocupou, áreas do saber onde se distinguiu. A articulação também é sugerida com o docente de Educação Visual, pedindo-lhe que fale de Leonardo da Vinci como artista, partilhando exemplos da sua obra tão vasta e variada (pintura, desenho, mecanismos). Estudar com os alunos diferentes técnicas e possibilidades de dobragem do guardanapo, invenção deste mestre.

E para surpreender os alunos na cantina, espaço frio, sempre igual e monótono, na sua azáfama diária, numa data festiva, a combinar com o docente de EV, por exemplo, no Natal,

combinar a decoração das mesas daquele local com guardanapos dobrados de várias maneiras experimentadas pelos alunos, oferecendo também a informação da descoberta do mesmo e da sua utilidade. Por exemplo, colocar molduras nas diferentes mesas com a explicação do surgimento do guardanapo e da sua utilidade sempre atual.

As grandes viagens atlânticas



Fig. 17 Uma viagem a bordo de uma Nau, a partida...

Branco, Fernando Castelo -, *A Expansão Portuguesa E A Culinária*, Lisboa, Petrogal, 1989, p. 17

### **TEMÁTICA 3. As grandes viagens dos séculos XV e XVI: dificuldades, novas descobertas, os novos hábitos alimentares!**

Competências a desenvolver:

- saber filtrar a informação oferecida pelos meios de difusão audiovisuais e trabalhá-la, organizando-se o saber conforme as suas prioridades;
- saber preparar e organizar o seu almoço, desenvolvendo a sua autonomia;
- articular o conhecimento teórico abordado nas aulas nomeadamente o da alimentação nas naus, estas que empreendiam longas viagens, e a realização prática de uma atividade quotidiana;
- espoletar no aluno as sensações que advêm de se poder colocar numa situação estranha à sua, tão dispare e, no entanto, permitindo que este desenvolva a capacidade de se projetar em lugares ou pessoas que não correspondem à partida à sua zona de conforto e ao padrão económico-social em que este se insere, promovendo a empatia e o “pôr-se na pele do outro”, no caso de uma figura histórica;
- incentivar a um espírito de aventura e de exploração.

Objetivos:

- conhecer e compreender as grandes viagens transatlânticas dos povos peninsulares;
- conhecer a rota da viagem de Vasco da Gama à Índia;
- caracterizar a carreira da Índia;
- descrever aspetos da vida a bordo nas naus;
- compreender as diferenças nos hábitos alimentares na terra e no mar;
- introduzir a diferenciação entre especiarias e outros temperos;
- dar a conhecer as diferentes utilidades destas na cozinha, na cosmética e na medicina e na obtenção de tintas;
- fazer revelar a potencialidade criativa dos à partida dados adquiridos, no caso de produtos culinários, que, reformulados e desintegrados dos seus contextos habituais fazem propor novas abordagens à sua realidade de matéria;
- promover nos alunos o sentido da importância de preservação do património que nos continua a “falar” apesar da distância temporal que nos assiste.

Contextualização histórica: Aquando das primeiras navegações, os mantimentos não seriam tão variados e suculentos quanto mais tarde o poderiam ser a bordo de grandes embarcações dos paquetes luxuosos, e flutuantes.

A quantidade era uma grande preocupação quando se ocupavam os navios de aprovisionamentos, isto porque a duração da viagem se prolongaria em média um ano e meio (ida e volta à Índia). Os ocupantes da embarcação seriam ainda de número considerável se acrescermos às 130 pessoas, em média, os homens de armas, os funcionários e membros da nobreza e do clero. Os mantimentos corresponderiam, contudo, a cerca de quatro meses de carne uma vez que, nas diferentes paragens em diferentes terras, a tripulação abastar-se-ia de produtos locais frescos e variados, como o leite, os ovos, laranjas, cabras, carneiros, galinhas, patos, pombos, peixe do dia, laranjas e frutos locais, abóboras, alfarroba, entre outros. A pesca seria também um meio de capturar alimento enquanto se navegava, retirados estes desde a amurada das naus.

A água era o elemento fundamental transportável em barris e pipas mas muitas vezes, pelas condições climatéricas sofridas o vasilhame deteriorava-se. Eram nas aguadas de diferentes portos fundeados, que se podiam reabastecer de boa água para prosseguir viagem.

O vinho era bebido não só pelos tripulantes, delimitada uma ração diária, como de resto seria para todos os alimentos, como também oferecido a pessoas distintas convidadas a subirem a bordo nos diferentes portos em que se atrancava o navio, para estabelecerem pactos comerciais sobretudo.

O vinagre teria múltiplas funções e seria uma presença essencial no dia-a-dia da tripulação isto porque para além de ser utilizado para conservação e tempero dos alimentos era usado para esfregar o barco, limpar canhões e abrihantar as armas.

O biscoito era o alimento em que as provisões mais se estendiam: podiam durar cerca de dez meses. O chamado de “pão náutico” pelo padre D. Rafael Bluteau no seu Vocabulário Português e Latino, pela importância e frequência que assumia na alimentação a bordo - que pela sua dureza permitia uma conservação maior do que a do pão comum- era pois cozido tantas vezes no forno quantas as necessárias para garantir a sua consistência de quase pedregulho.<sup>28</sup>

Em relação à dispensa diária dos alimentos sabemos que para além das cerca de 500 gramas de biscoito, cada tripulante recebia dos 10,5 decilitros de vinho (embora de direito tivesse 1,4l

---

<sup>28</sup> Quitério, José, *Bem comer e curiosidades*, Lisboa, Documenta, 2015, pp. 269-270.

diários), receberia um arrátel de vaca e outro de porco, salvo nos dias de abstinência quando, mantendo as provisões de vinho e biscoito, se facultava meio arrátel de arroz, ou bacalhau ou queijo, este último de uma conservação exímia não podiam deixar de seguir a bordo. “Para a armada de Vasco da Gama foram comprados 2646 queijos do Alentejo, no valor de 90 mil reais”.<sup>29</sup> Outros alimentos que partiam com os navegantes e em grandes quantidades seriam o toucinho, o presunto, os alhos, as cebolas, o feijão, o grão-de-bico, a farinha, o sal, os figos, o mel, conservas de doce, as amêndoas, passas de uvas.

Haveria um funcionário encarregado de supervisionar e controlar os abastecimentos, fazendo um balanço do existente e do que estaria eventualmente em falta nas provisões.

Em relação à confeção dos alimentos “ao contrário da prática nos navios ingleses, onde um único fogo era atentamente vigiado, os testemunhos dão a entender que existiam muitos fogões a bordo das naus portuguesas. (...) Contudo, em águas tormentosas ou durante as tempestades, o fogo era apagado, consumindo-se a comida fria ou mesmo crua”.<sup>30</sup> Por causa das variações climáticas acentuadas, do acondicionamento precário das provisões, das doenças propagadas a bordo e das condições higiénicas muitas vezes deploráveis, os alimentos era atingidos por estas condicionantes e perdiam a sua qualidade rapidamente.

Se não era a sua escassez, seriam as condições desgraçadas destes últimos que ameaçavam o valor nutritivo. Não são raras as mortes que ocorriam a bordo por falta de produtos frescos e nutritivos. Surge a doença escorbuto em que a carne das gengivas se inflamava de tal modo que desapareciam dentes, a podridão habitava a boca desconsolada e ardida e a morte reinava. Numa época em que se desconhecia a origem da doença, carência grave de vitamina C era tratada com sangrias e clisteres, agravando os seus sintomas.<sup>31</sup>

Eram essas naus que percorriam os oceanos com destino ao oriente que transportavam entre outras riquezas as especiarias, tão cobiçadas, alimento de grande luxo e requinte nas mesas senhoriais.

A Europa da Idade Média sobretudo, sempre acalentou uma acesa paixão pelas especiarias que, de tão raras e distantes, pois vindas do longínquo e brumoso Oriente, espoletavam um interesse particular, consistindo até um dos estímulos que alavancava os navegadores a rumarem até lá longe nas suas viagens tumultuosas e arriscadas. A própria designação de

---

<sup>29</sup> Quitério, José, *Bem comer e curiosidades*, Lisboa, Documenta, 2015, p. 270.

<sup>30</sup> Casimiro, Tânia Manuel, “O inferno da vida a bordo”, in *Visão História*, nº37, 2016, p.31.

<sup>31</sup> Pinto, Paulo Jorge de Sousa, “Viver e Comer a Bordo das Naus”, in *Visão História*, nº28, 2015, pp.58-59.

especiarias indicava primariamente, não qualquer substância aromática aplicável nas cozinhas mas antes os raros produtos que chegavam de lugares distantes. Estas podiam também ser utilizadas para conservar alimentos mas seria o sal, o vinagre e o azeite os mais eficazes conservadores. Se neste período a sua gama é mais variada, estas já fariam parte do vocabulário culinário de todos, uma vez que a influência da cultura árabe nos povos da Península acentuou as suas propriedades e conseqüente riqueza para os hábitos alimentares. Recuando no tempo verificamos que até na grande cozinha romana eram incluídas nas suas receitas.

É importante destacar as propriedades medicinais destas, nunca desfasadas das suas qualidades degustativas, pois antes de serem utilizadas na alimentação estas eram consideradas medicamentos. Assim, os médicos desta época não deixavam de encorajar o uso de especiarias para condimentar as carnes tornando-as conseqüentemente de mais fácil digestão, uma vez que todos concebiam o ato digestivo como cozedura, sendo o calor do animal ingerido responsável pela então cozedura dos alimentos consumidos.

Como todas as especiarias eram associadas ao calor (em diferentes graus de intensidade dependendo da sua tipologia), estas seriam excelentes indutores da cozedura. Apesar de qualquer planta aromática ser considerada quente: a salsa, o alho, a mostarda, a salva, os poejos, o funcho, a chicória, o alho-porro, o agrião-da-índia, a hortelã-pimenta, a eruca, o agrião-da-ribeira; as especiarias que vinham do continente longínquo e de calor abrasador ofereciam um contraste com as plantas autóctones que não conseguiam competir em exotismo com estas últimas, sendo que as propriedades medicinais seriam bem mais apuradas e portanto, eficazes.<sup>32</sup>

A canela, o cravo, a pimenta, a noz-moscada, o gengibre pelos seus paladares mais audaciosos, no que diz respeito à sua inusitada combinação com as carnes, consistiam-se como produtos de luxo e só acessíveis às camadas sociais mais elevadas. Quebrando com a monotonia do paladar e do aroma dos cozinhados, as especiarias criavam uma nova narrativa de cores, sabores e cheiros no ritual da mesa sumptuosa.

No Mosteiro de Tibães o uso de especiarias é frequente ao longo dos séculos XVII e XVIII nomeadamente a pimenta, o cravo, a canela, a mostarda, o açafrão. Como já foi anteriormente mencionado, as especiarias para além da presença habitual nas cozinhas, permitindo que os

---

<sup>32</sup> Flandrin, Jean-Louis, "Condimentação, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI", in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar, 2001, pp. 95-99.



alimentos se tornassem mais agradáveis e apetitosos, revelam uma função terapêutica que era explorada nestes mosteiros. A pimenta preta ajudava na esquinências; o cravo era adequado para o cérebro, coração e estômago; o açafrão para além das funções semelhantes às do cravo protegia de doenças pulmonares e era também utilizado como antiveneno, sendo a única especiaria adicionada na comida dos doentes: “(...) numa receita de coelho sugere-se que se tempere com cravo e pimenta mas se for para doente basta açafrão no caldo; da mesma forma se manda pôr açafrão em vários caldos para doentes como o caldo muito esforçado e o caldo de miolo de pão.”<sup>33</sup>

Hoje relacionamos mais facilmente o recurso a especiarias às cozinhas mais pobres que, pela pouca variedade de alimentos que têm ao seu dispor, tentam apurar o sabor nos seus pratos, carregando mais intensamente nas especiarias para ocultar a pobreza dos recursos alimentares. Mas na Idade Média os grupos mais pobres tinham também as suas especiarias: o alho, o tomilho, a manjerona, o louro, a segurelha, o anis, o coentro que não eram produtos importados de longe, mas cultivados nos seus terrenos.

Se bem que a pimenta num primeiro momento, tivera ocupado um lugar privilegiado na condimentação dos refugados, e pelo seu valor elevado tenha feito surgir o provérbio “caro como a pimenta”, esta começou a ser presença assídua nas mesas mais pobres disfarçando a má qualidade das carnes apresentadas quando começa a ser comercializada em quantidades prodigiosas e perde assim o estatuto de produto precioso.

A partir do séc. XVII a nobreza começa a consumir menos carne, devido à multiplicação de novos legumes como os espargos, as alcachofras, os espinafres, os tomates, a batata, o feijão, os pimentos ou os melões; e o surgimento de novos produtos luxuosos como o chocolate, o álcool, o café, o tabaco, e dada a perda do seu estatuto de produto de luxo, este grupo faz substituir cada vez mais frequentemente a pimenta por pimentão, muitas vezes adoçando-o com outras especiarias menos agressivas. É neste mesmo século que França se apaixona pelos aromas que vão cobrir de encanto os guisados, os licores, a pastelaria, os molhos- o âmbar, a flor de laranjeira, manjerona, almíscar, íris e água de rosas são alguns dos exemplos.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Ramos, Anabela, “Mosteiro de Tibães: alimentos medicinais à mesa monástica (séc. XVII e XVIII)”, in Araújo, Maria Marta Lobo de e Esteves, Alexandra (Coord.), *Hábitos Alimentares e Práticas Quotidianas nas Instituições Portuguesas da Idade Moderna ao Período Liberal*, Braga, Lab2PT, 2015, p.23.

<sup>34</sup> Braudel, Fernand, *Civilização material, Economia e Capitalismo, Séculos XV-XVIII As Estruturas do Quotidiano*, Lisboa, Teorema, 1992 pp. 187-190.

Para além da utilização das especiarias para condimentação da carne esta era igualmente usada no peixe, nos doces de frutas, nas sopas e nas bebidas luxuriantes.

Com o cruzamento com outras culturas na América, em África ou na Índia, deu-se uma transformação alimentar operada pelos lançados destas navegações que revelavam...

Vários alimentos foram conseqüentemente integrados na alimentação dos ocidentais, uns mais imediatamente do que outros que demoraram a ser admitidos na dieta alimentar, embora os produtos chegados não fossem confeccionados do mesmo modo que o eram pelas culturas indígenas, descobrindo os europeus novas formas de preparar e incluir esses produtos nas suas iguarias. Dada a dificuldade de cultivo de certos produtos na Europa ou dada a sua condição frágil que impedia que estes fossem enviados para o velho continente, muitos deles só muito mais tarde foram presença mais ou menos habitual nas mesas europeias. Contudo é de assinalar que a inclusão dos produtos americanos estabeleceu a grande diferença entre a alimentação medieval e a da Época Moderna, embora esta efetuação só se tenha verificado em definitivo no século XVIII.<sup>35</sup>

De alguns alimentos salienta-se a importância do cacau (a primeira descarga em território ibérico verifica-se em 1585, em Sevilha), que já era consumida como bebida nutritiva, energizante e afrodisíaca pelos indígenas que a cultivavam e apreciavam em grande medida. Os espanhóis descobriram-no através da civilização asteca (tendo o seu culto passado da civilização maia à tolteca e subsequentemente à asteca) obtendo a bebida, tão apreciada pelos espanhóis nos finais do século XVI. “(...) Bebia-se quer de manhã em jejum, quer à tarde; entre as mulheres da aristocracia espanhola espalhou-se o hábito da chávena de chocolate à merenda. Os eclesiásticos também pareceram interessar-se muito por esta bebida nova e surgiu uma controvérsia, que duraria até 1662, para saber se o chocolate quebrava o jejum ou não”.<sup>36</sup>

O cacau começou a ser retirado da Amazónia a partir do séc. XVII sendo colhido no mato pelos índios. A sua importância económica foi alastrando o seu cultivo ao Maranhão e à Bahia onde, por volta de 1750, representava 90% da carga da frota proveniente do Maranhão e, a partir de 1760 o cacau exportado através da Companhia Geral do Grão-Pará e Maranhão significava 82% do volume global das exportações. Desde o século XVII que o cacau vai instaurar um culto fervoroso sobretudo na alta sociedade, que tinha acesso privilegiado a todos estes novos

---

<sup>35</sup> Braga, Isabel Drummond, “Bons ventos da América”, in *Visão História*, nº28, 2015, p. 64.

<sup>36</sup> Lempis, Alam Huetz, “Bebidas coloniais e avanço do açúcar”, in Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, Da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar, 2001, p.216.

produtos chegados de longínquas paisagens. “Veja-se no caso de D. Afonso VI; que, em 1670, foi sangrado cinco vezes, segundo os médicos, devido a três tipos de excessos: comer, tabaco e chocolate”.<sup>37</sup> Mais tarde, D. João V foi retratado a beber uma chávena de chocolate servido pelo duque de Lafões.

A moda de beber chocolate é defendida pelas cortes e casas senhoriais de toda a Europa. No século XVIII as importações de cacau da América continuaram a aumentar na Europa. Entretanto os cozinheiros foram espoletando mais potencialidades do cacau para pudins, bolos, bolinhos, cremes, mousses, bombons, rebuçados, biscoitos, gelados, sorvetes e licores.

O peru, ave domesticada pelos astecas e levado para Castela pelos castelhanos, foi introduzido em Portugal e, segundo José de Anchieta e Fernão Cardim e levado daqui para o Brasil. Rapidamente se tornou uma das carnes favoritas de tal modo que, em 1680, o primeiro livro de cozinha impresso, “A Arte de Cozinha” de Domingos Rodrigues incluía 24 receitas de peru.

Quanto ao milho, embora vários autores indiquem que este possa ter surgido por diferentes meios de difusão (através das expedições de Colombo pois, o milho fazia parte da agricultura dos povos indígenas e tenha então passado a Castela e daí para Portugal; ou mesmo surgindo de África tropical ou da Alta Birmânia) o que é certo é que, sendo considerado tão nutritivo quanto o trigo, este, a partir de 1515-1525 modificou a paisagem rural do país, sobretudo no noroeste, tendo sido plantado também nos Açores, na Madeira, em Cabo Verde e no continente africano. A população mais pobre muito beneficiou deste cultivo tendo-se substituído o pão de centeio pelo de milho a partir de finais do século XVI. A broa de milho já era presença constante na população pobre do Minho e das Beiras a partir do século XVII, sendo que na segunda metade do século XVIII esta cultura dominou os campos na região do Minho representando 75% das colheitas cerealíferas, designadamente no ano de 1792. Por contraste, a presença deste cereal nas mesas nobres e clericais era escassa, tendo sido associado, juntamente com a batata como um alimento do pobre. Nas terras do couto do Mosteiro de Tibães no século XVII, os criados consumiam o pão de segunda, uma mistura de milho com centeio, enquanto o trigo era exclusivo dos monges.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Braga, Isabel Drumond, “Bons ventos da América”, in *Visão História*, nº28, 2015, p. 65.

<sup>38</sup> Ramos, Anabela, “Alimentação Dos Criados No Mosteiro De Tibães - Séc. XVII-XVIII”, in *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, Araújo, Maria Marta Lobo de e Esteves, Alexandra (Coord.), Braga, CITCEM, 2012, p.35.

A batata é um dos alimentos que assume a dianteira na revolução alimentar visto ter contribuído para cessar os grandes ciclos de fome, tendo o seu aparecimento sido associado às terras andinas que vão do Chile à Colômbia. Ausente dos banquetes senhoriais, o seu consumo não parou de aumentar desde o século XVIII sobretudo nas terras pobres em cereais. A batata que era a base alimentar dos irlandeses, a partir do século XVII terá passado para Inglaterra e daqui para Portugal. Outros afirmam a introdução no nosso país pela Galiza, tendo-se o seu consumo generalizado a partir de 1803, com a subida dos preços dos cereais. Mas para os abastados a sua utilização só se expandiu a partir do século XIX.

Quanto à batata-doce era elogiada e servia de pão a tantos, sendo considerada a mais saborosa e servindo para confeccionar doces espantosos e batatada como marmelada, estas comendo-se também assadas e cozidas. Rapidamente alastrou-se do Brasil para a Europa e em 1538 já era cultivada na Terceira, nos Açores.<sup>39</sup>

Apesar de não se constituir um alimento, o tabaco foi associado com a sociabilidade - o estar à mesa enquanto ato social e não apenas consumo desenfreado de recursos para a sobrevivência. Tendo sido cultivado na Península Ibérica em jardins a partir de 1558, a planta fora descoberta por Cristóvão Colombo em Cuba quando assistia a um grupo de índios a fumar as suas folhas enroladas. No Brasil, a aculturação aconteceu eficazmente e este, sendo fumado por alguns brancos, mamelucos e índios que se devotavam a este prazer malicioso sendo, por isso, muitas vezes alvo de críticas. O tabaco podia ser, para além de fumado, bebido, mascado, chupado e cheirado. Aquando da sua descoberta foi classificado como fazendo parte das ditas drogas, substâncias naturais utilizadas tanto na medicina quanto na alimentação, ou mesmo até na tinturaria ou puro enlace prazenteiro. Os seus efeitos curativos eram celebrados por diversos médicos que destacavam as suas propriedades medicinais. Mas se no século XVII já se colocavam dúvidas sobre a sua utilização, considerado um vício, feitiço, é a partir do século XIX que há uma alteração na defesa da sua prescrição médica, considerando-se um veneno. Com a mudança de paradigma da sua utilização primeiramente medicinal para uma utilização simplesmente recreativa, a sua importância económica vai acentuar-se. Em 1675 é fundada a Fábrica do Estanco Real e no século XIX a tabaqueira sofreu um grande desenvolvimento dando

---

<sup>39</sup> Braga, Isabel Drumond, "Bons ventos da América", in *Visão História*, nº28, 2015, pp.64-70

origem a várias fábricas em Lisboa, no final do século esta indústria empregava 5 mil trabalhadores.<sup>40</sup>

### **Atividade 1. Será que a bucha a bordo dava para encher o bucho?!**

Material: projetor, filme, meio de transporte até Vila do Conde - autocarro.

Etapas: Visualização na aula de um vídeo “Conta-me história: O Descobrimento do Brasil”. Registrar no caderno diário a alimentação dos tripulantes, distinguindo também a variedade dos alimentos, conforme as diferenciações sociais existentes, e referindo-se a dificuldade de conservação dos alimentos que viajavam na embarcação. Sensibilizar os alunos para que estes se coloquem no papel dos tripulantes, elaborar uma lista de mantimentos para que no dia assinalado para visita de estudo ao local acima designado, reconstituírem a sua refeição de um dia, como um dos elementos a bordo da nau. A turma distribuir-se-ia em diferentes grupos sociais e funções profissionais para um maior contraste, distinção e variedade de farnéis surja “a bordo”: o comandante, um burguês, um nobre, um simples aventureiro... Levantar questões: Qual é a tua principal preocupação? Que tipos de alimentos podes levar? Que quantidade? Como os conservar? E a água, como farias?

Empreender uma deslocação até Vila do Conde, à Alfândega Régia para a visita de uma réplica de uma nau quinhentista para se conhecer uma embarcação desta envergadura dos Descobrimentos Portugueses- a nau, revelando como era a vida dos tripulantes a bordo da mesma. Pretende-se que através da resolução desta atividade de uma situação concreta e normalmente aprazível para o aluno, o professor parta para o conhecimento das grandes viagens nomeadamente “Viagem de Vasco da Gama à Índia”. E aí instigar os alunos com as interrogações: Qual a rota a seguir? Qual a duração? Quais os espaços existentes nos navios? Que paragens são necessárias? Que dificuldades poderão surgir?

Como atividade já desenvolvida foi proposta a tarefa: “Na pele de um missionário, capitão, grumete... vou contar a minha experiência de uma grande viagem atlântica”.

Surgiram vários relatos que foram lidos e analisados. Os alunos teceram apreciações sobre os trabalhos e selecionaram o relato do aluno António Tavares, que se transcreve:

---

<sup>40</sup> Braga, Isabel Drumond, “A ambígua aventura do tabaco”, in *Visão História*, nº28, 2015, pp.70-71.

“Decorria o mês de março, encontrava-me a bordo de um navio” Nino”, pertencente à armada comandada por Pedro Álvares Cabral. Enquanto aguardava a partida, debruçado sobre o castelo da proa, entretido, observava a azáfama do cais.

Para o porão do “Nino” levavam-se mantimentos para a viagem: galinhas, carneiros (para serem abatidos consoante as necessidades), carne salgada, vinho, água, frutos secos, mel, azeite, queijo e o inevitável biscoito. Ao longo da viagem sempre seria possível obter algum peixe! Também vi carregar sal, vinagre, cebolas e alhos. Será que a quantidade era suficiente?!E os frescos durariam algumas semanas?!

O movimento das pessoas a entrar e a sair era caótico, a variedade era enorme: marinheiros, soldados, missionários, fidalgos e simples aventureiros.

Atraído pelas descrições e conversas que escutava na taberna do Félix, onde servia ao balcão, decidi tentar a minha sorte e partir à descoberta de outras terras.

Atendendo ao meu estatuto social, só me restou a inscrição como grumete dado a necessidade de manutenção do navio.

O que eu não esperava eram as árduas tarefas diárias, debaixo das rigorosas ordens do guardião associado à racionalização dos alimentos.

A confusão instalava-se a bordo com a falta de vento e correntes. No meio do oceano, sob um Sol tórrido, os alimentos estragavam-se, os frutos e legumes já não existiam, e a água potável escasseava.

Como elemento da tripulação tinha algum privilégio, com a ajuda dos missionários tentava fazer o melhor que podia, auxiliando principalmente os passageiros de origem humilde.

Por vezes a higiene era nula e o cheiro nauseabundo, as doenças surgiam a cada momento. E os ratos, piolhos e baratas, também portadores de vírus, com quem partilhávamos o espaço?!E a falta de higiene corporal?!O cheiro tornava-se intolerável! Refugiava-me, então, no cesto de gávea longas horas para poder descansar.

Finalmente, a sorte mudou!!! Num desses dias de refúgio avistamos terra. A salvação estava ali ao lado!

O nosso capitão estava radiante: tínhamos chegado a uma nova terra. Esta terra parecia-nos muito rica! No entanto, não podíamos permanecer nela pois o nosso objetivo era outro.

Assim, continuamos viagem!”

António Tavares,6ºano,turma G

## **Atividade 2. As especiarias e outros temperos, o poder de transformar e agradar**

Material: especiarias, ervas aromáticas, folhas de papel, gráfico estatístico, pasta de papel.

Etapas: ao introduzir a temática das grandes viagens dos descobrimentos, a professora refere que foi também a procura de riquezas (entre estas, as especiarias) que levaram os portugueses e outros europeus a iniciarem viagens marítimas, por vezes, tão perigosas e que propunham enigmas e mistérios a cada nova passagem. As especiarias serão realçadas pelo seu grande valor no comércio internacional e pela sua importância nas cozinhas reais, senhoriais e eclesiásticas. A professora trará para a aula uma série de especiarias e de ervas aromáticas, estabelecendo em primeira ordem a distinção entre ambas e o contexto da utilização destas na cozinha dos portugueses.

Enquanto T.P.C. a professora propõe que durante toda uma semana os alunos acompanhem a confeção dos alimentos em suas casas e possam registar no seu caderno o uso dado tanto às especiarias quanto às ervas aromáticas nas suas cozinhas, a frequência e o tipo de utilização destas. Em articulação com a disciplina de Matemática, os alunos farão nessa aula um gráfico estatístico que conterà todos os valores e tipologia da utilização destes condimentos nas suas casas, hoje em dia.

Já de novo na aula de História e Geografia de Portugal, a turma apresentaria o gráfico estatístico e com a liderança da professora, proceder-se-ia a um estudo comparativo da utilização dos mesmos no espaço-tempo estudado e o uso destes na cozinha dos nossos dias, referindo-se que dada a maior acessibilidade aos produtos num mundo globalizado em que impera a industrialização e comercialização dos produtos, estes adquirem um carácter mais presente no quotidiano familiar.

Articular de seguida com as disciplinas de Educação Visual (E.V.) e Educação Tecnológica (E.T.), nomeadamente no que diz respeito ao manuseio diferenciado destes condimentos. Assim, na disciplina de E.V. os alunos experimentaríamos, orientados pelo professor, a tintura das diferentes especiarias, explorando a sua textura, a sua cor, o seu deslize e esfumado, o cheiro que se exprime visualmente através da matéria acionada nas suas mãos ardentes. Na disciplina de E.T. os alunos exponenciariam as descobertas percecionadas, compondo em pasta de papel pratos em que, através das cores e emitidas pelas especiarias, fariam resultar diferentes composições que seriam apresentadas e integradas numa exposição aberta à comunidade escolar.

Fig. 18 As Grandes Viagens Atlânticas: no regresso... tocar, saborear, cheirar... à descoberta de novos alimentos!



Branco, Fernando Castelo -, *A Expansão Portuguesa E A Culinária*, Lisboa, Petrogal, 1989, p.75



### **Atividade 3. Tocar, saborear, cheirar... à descoberta dos alimentos!**

Material: diferentes alimentos, temperos, bebidas, venda.

Etapas: Depois de abordada a temática sobre os novos alimentos a integrarem as mesas europeias, desafia-se os alunos, um a um, de cada vez a despertar para a experiência degustativa-olfativa-tátil de identificar o alimento que lhe é proposto estando este de olhos vendados. Assim o aluno dirige-se a uma mesa central onde colocaria a venda e retirado de uma caixa surgiria o alimento que o aluno teria de descobrir “às escuras” sendo que a turma assistiria a esta descoberta, instigando o colega com perguntas relacionadas com o mesmo: Quando surgiu? Onde foi descoberto? Quando foi introduzido em Portugal? Quem o consumia? Qual o exemplo do prato que possa dar que contenha este alimento? Qual a sua cor? O seu cheiro? O seu sabor é...Lembra-me um...

No caderno o aluno regista palavras reveladoras das sensações que experimentou.

Em articulação com Língua Portuguesa e a partir desta experiência, sugere-se a produção de um texto, em modo de escrita criativa, em que o aluno expande a sua perceção do alimento no escuro, descrevendo as sensações que advieram desse contacto inusitado mas revelador.

Esta articulação poderá ser estabelecida com Inglês: (Vocabulário-enumeração de alimentos, cores, sabores, odores) e Educação Musical: através da escrita criativa fazer surgir uma canção.

### **Atividade 4. Um cozinheiro surpreende com um acompanhamento: a batata!**

Material: batatas, panela, lume, azeite, e outros ingredientes.

Etapas: valorizando um alimento que teve um contributo muito importante para reduzir a fome na Europa e em Portugal, esclarecendo sobre a sua descoberta, a expansão do seu cultivo e consequentemente a sua importância e utilização ao longo do tempo. Seria necessário um convite a um cozinheiro para a sala (espaço do clube de culinária) que perante o olhar inebriado dos alunos, desatasse aos truques mágicos de confeção da batata: as mil e uma maneiras de a transformar! E as possibilidades aparecem: acompanhamento, prato principal, salada, bolos...

Serão assim discutidas e testadas as inúmeras versatilidades deste tubérculo e confrontadas as maneiras de a cozinhar desde o seu surgimento até às variações atuais.

### **Atividade 5. Encontro com as especiarias, outros temperos: cores, aromas, sabores...**

Material: especiarias, ervas aromáticas, outros temperos (sal, vinagre...)

Etapas: num corredor da escola, recriar um mercado, compondo harmoniosamente uma exposição de especiarias, temperos, ervas aromáticas. Produzindo uma instalação designada de Encontro com as especiarias e outros temperos: cores, aromas, sabores.... Assim, os alunos entrariam em contacto com estes elementos numa relação sinestésica com os mesmos: através do toque, do cheiro, do sabor, da cor.

Proceder-se-ia também à venda ou à oferta de produtos facultados pelos diferentes encarregados de educação da turma, realçando as suas características particulares.

Alunos do clube de teatro animariam essa mesma ruela-mercado com a sua participação vibrante e entusiasta de figuras de um tempo passado.

A realização desta atividade exige uma articulação com Educação Visual, Educação Tecnológica, clube de Teatro e Encarregados de Educação.



## Conclusão



Redigir um relatório detalhado de 28 anos de atividade profissional enquanto docente foi efetuar uma projeção “em grande escala” pois esta é um “universo” de representação extensa, sempre em expansão, uma vez que foi desenvolvida em diversos espaços geográficos, em escolas inseridas em contextos socioeconómicos particulares, tempos distantes, desde um passado, ritmado por baladas lentas, a um presente acelerado, de mudanças constantes e rápidas.

Não foi uma apresentação de fórmulas rebuscadas de atuação, mas antes a explanação de algumas atividades da minha prática letiva e a criação de novas propostas, neste desejo de continuar a reformular os materiais que utilizo, a recorrer aos meios disponíveis e a reinventar o modo como os aplico na minha função de professora.

Foram portanto lembradas atividades que considero terem despertado a mobilização dos saberes, estimulado hábitos de pesquisa e aberto caminhos para a autonomia dos meus alunos.

No capítulo "Novas práticas para um novo olhar da História e Geografia de Portugal", o nosso estudo versou o quinto ano de escolaridade e o domínio programático "Portugal do século XIII ao século XVII" centrando-se nos subdomínios "Portugal nos séculos XIII e XIV" e "Portugal nos séculos XV e XVI".

Não foram previstos tempos de aulas para as diferentes propostas pois a sua definição dependerá dos diferentes momentos que compõem as realidades escolares onde o professor se integra. Por outro lado, e sendo os alunos são a peça fundamental destas propostas, só a partir do conhecimento do grupo poderá perceber-se o grau de efetiva concretização das atividades. Estas poderão, portanto, ser realizadas na totalidade, mas também como “pistas” para trabalhos menos ambiciosos, mas estimuladoras de novas práticas.

Estas propostas foram pensadas para estes subdomínios, em virtude de serem lecionadas, pela nossa experiência quotidiana de trabalho, no terceiro período, e o último, muitas vezes, concluído no início do sexto ano. No quinto ano de escolaridade é necessário um tempo mais ou menos longo, para que os alunos desenvolvam competências de trabalho autónomo, responsável e de organização.

Também é necessário que muitos deles sejam capazes de ultrapassar dificuldades na aquisição de hábitos de e métodos de trabalho, na capacidade de realização de diferentes tarefas inseridas nas várias experiências de aprendizagem, para que estas propostas sejam apreendidas com maior agilidade e fluidez.

No entanto considero, e como já assinalai, que estas permitem o desenvolvimento de competências dos alunos de preparação para a vida ativa, para o conhecimento real do seu espaço familiar, aproximando a escola do seu quotidiano. “(...) Ora o que o professor de história ensina e deixa de ensinar na aula vai muito além da sua especialidade”.<sup>41</sup>

Nestas atividades foi sugerida inúmeras vezes a articulação com diferentes disciplinas, de forma a que os saberes se aliem não existindo fronteiras entre as várias matérias do curriculum, rejeitando assim a compartimentalização do conhecimento e transformando-o num conhecimento integrador. “(...) A supremacia de um conhecimento fragmentado segundo as disciplinas torna muitas vezes incapaz de operar o vínculo entre as partes e as totalidades e deve dar lugar a um conhecimento capaz de apreender os objetos nos seus contextos, nas suas complexidades, nos seus conjuntos. É necessário desenvolver a aptidão natural da inteligência humana para situar todas as suas informações num contexto e num conjunto apreender as relações mútuas e influências recíprocas entre partes e todo num mundo complexo”.<sup>42</sup>

Contudo, a articulação proposta deverá ultrapassar constrangimentos vários, como os programas extensos e pouco flexíveis das diferentes disciplinas, o desencontro temporal dos diferentes conteúdos, a falta de tempo para a realização de atividades que não estavam previstas no programa definido, os hábitos instalados, os nossos métodos de ensinar...

Mas, o que nos fez prosseguir? A nossa vontade em demonstrar que as propostas previstas são possíveis e fundamentais para uma nova visão ds História e Geografia de Portugal e conseqüentemente despertar uma renovada motivação para a disciplina, assim para um conhecimento integrador, prático e aberto à realidade circundante.

O aluno aprende os alimentos utilizados, as técnicas para a sua conservação, as carências alimentares, a convivialidade à mesa, o papel da mulher e do homem na cozinha, a descoberta de novos alimentos... e aplica um novo conhecimento: o processo de transformar os alimentos tornando-os mais agradáveis ao paladar, cozer, assar no forno, usar temperos, especiarias, ervas aromáticas- sentindo o cheiro, avaliando o sabor, distinguindo as cores mirabolantes, que lhes permite assistirem a um processo que se constrói e donde daí advém a sua intempestuosidade.

---

<sup>41</sup> Fonseca, Selva Guimarães, *Didática e Prática de Ensino de História*, Papirus Editora, S. Paulo, 2005, p.71.

<sup>42</sup> Morin, Edgar, *Os Sete Saberes para a Educação do Futuro*, Lisboa, Instituto Piaget, 2000, p.17.

Criam-se momentos inesperados que quebram o ritmo diário de aulas, despertando a curiosidade e, desta forma, motivando irresistivelmente para o saber mais e conhecer o passado a partir do presente ribombante.

Estas tarefas desenvolvem várias competências nomeadamente a competência comunicativa e de cooperação entre os alunos porque a mesa posta permite a repartição dos alimentos, a partilha, mas também o diálogo e o debate- dado o lugar simbólico ocupado por esta na nossa cultura: um espaço de encontro, de celebração dos diversos indivíduos, num ritual que se celebra diariamente em todas as casas e que, apesar das variações em cada contexto familiar, salvaguarda este lado de reunião de exclamações (se encararmos os indivíduos como entusiasmados).

Num cenário novo para os alunos o inusitado surge ao usar a mão para apanhar os alimentos, detê-los na sua carne manual e comê-los “mesmo assim”, a ausência de guardanapos permite rever a gordura e a oleosidade afincando-se aos tendões desconfortáveis, a não individualização dos pratos e dos copos traz o riso e o embaraço.

Mas o comer em conjunto levanta igualmente outras observações como por exemplo a discussão das Normas Comportamentais à mesa, tema para se debatido em Educação para a Cidadania, eis um cruzamento interdisciplinar a efetuar.

Em toda esta dinâmica escolar, dentro ou fora da sala de aula, é necessário também realçar muitas vezes, a ação dos auxiliares da ação educativa que no nosso contacto diário nos auxiliam, desde o acompanhar um aluno adoecido ao bar, até aquele que fica no final do dia e, porque é competente, neste caso na organização de uma cozinha, colabora na escolha das melhores panelas, no ligar o forno, no ajustar as mesas. Portanto, aproximando-os do projeto, fazendo estes parte dele, tornam-se parceiros e valorizados.

Por outro lado, a solicitação da implicação dos encarregados de educação afigura-se como extremamente importante na colaboração com a escola pela sua intervenção enquanto detentor de várias competências. Esta participação nunca foi entendida como apenas mais um apoio nos recursos materiais e financeiros que a escola necessita mas sempre como os parceiros essenciais no processo educativo dos seus educandos.

Só com um pacto de confiança, livre de preconceitos e respeitando as áreas de intervenção de cada qual, poderá estabelecer-se uma aproximação real do professor e do encarregado de educação partilhando um objetivo comum, o do desenvolvimento de competências sociais e



humanas dos seus educandos refletindo-se conseqüentemente no seu sucesso escolar e na sua formação integral.

A intervenção dos convidados chamados à aula apresenta-se como uma oportunidade para os alunos de encararem, não só o virtuosismo decorrente da prática de uma atividade profissional e interiorização da exigência e dedicação que o cumprimento de tarefas implica, como também fazer descobrir uma possível vocação através do reconhecer-se e rever-se no papel socialmente desempenhado por essa figura que revela os hábitos, manhas e segredos da atividade à qual se devota. Sejam eles chefs de cozinha, críticos gastronómicos, historiadores, nutricionistas ou artistas. O assistir ao desdobramento de uma atividade profissional permite o conhecimento interno desta, mobilizando uma eventual empatia com o orador e facultando a projeção do eu nessa mesma situação. Abrir possibilidades e despertar a curiosidade para o que se passa intrincadamente nessas profissões levantará a percepção mais apurada do quotidiano destas atividades profissionais.

Neste turbilhão de propostas e contrapropostas, assume-se o professor enquanto protagonista de uma mudança que deseja operar. Fundamental é pois o conhecimento de si, da sua identidade que é o ponto de partida para as diferentes descobertas que se fizeram surpreender no decurso do dia-a-dia escolar, tão sempre imprevisível, os desafios com os quais é confrontado, de natureza variável e estonteante.

Ao surgir com uma nova abordagem para dentro e fora da sala de aula, temos um professor com uma nova imagem, reformulada: um professor que desmistifica a sua imagem de figura altiva, distante, tantas vezes perçecionada como inumana- de carácter inatingível pela “força do seu saber” e posição “imperiosa”- revelando sob o olhar impressionável dos alunos, as suas sensibilidades “secretas”: a sua destreza no orientar a realização de uma sopa, a sua delicadeza maternal exposta na cumplicidade que se estabelece ao referenciar os hábitos alimentares a serem hoje praticados e os “desastrosos repastos” de então, a capacidade de se deliciar perante os irresistíveis produtos alimentares manuseados, o domínio “da colher de pau” e “do sal” que até então os alunos associavam apenas aos adultos que compõem o seu agregado familiar e que agora se estende “até aos professores!”.

O espanto e assombro sentidos nas atividades que adquirem uma dimensão maior, também pela intensidade emocional vivenciada, são fontes de autoconhecimento pois quando o aluno se encontra em pleno território desconhecido, este é confrontado com a necessidade de recriar o

seu estar no mundo, de rever as suas crenças, de escancarar lugares obscuros e que vão dar a conhecer paisagens luminosas e que inebriam, e fazem estender-se, entender-se, enamorar-se do sítio aberto e carregado de positivismo. Nos choques artísticos, apelando à sua sensibilidade, sentido estético e deslumbramento eis que o aluno sente um peso de si, do seu coração enobrecido ao mesmo tempo que uma leveza imemorial que o leva a flutuar por outras zonas magistrais que operam verdadeiras mudanças no bem-estar e livremente criar do aluno. Apela-se pois à quebra de tabus, ao abanar de convenções pré-adquiridas e preconceitos, ao questionamento instigador do mundo, à abertura, à abertura.

No que diz respeito à minha travessia neste trabalho concebido, as minhas maiores dificuldades deram-se quando tive que conciliar a minha atividade como professora de História e Geografia de Portugal com um conjunto de outros cargos e solicitações diárias no quotidiano escolar, quando os recursos materiais não funcionavam ou não existiam, quando precisei de conciliar horário da disciplina com sala de aula específica. Mas logo rejubilei quando os meus colegas de trabalho aderiram às atividades propostas permitindo articular conteúdos, mesmo quando alteraram a sequência do programa ao acreditarem na importância das mesmas, quando os Encarregados de Educação estiveram presentes e corresponderam às solicitações, quando os convidados apareceram e surpreenderam, quando os auxiliares de ação educativa ficaram e movimentaram, quando uma direção foi encorajadora da mudança mas, sobretudo, quando os alunos se entusiasmaram com a “nova” realidade no quotidiano da sala de aula.

Por mim, nesta pesquisa, vivenciei a importância da motivação uma vez que esta me permitiu refletir sobre os meus saberes resultantes da minha experiência docente, me incitou na procura de um conhecimento novo, numa abordagem de um novo tema para trazer para a sala de aula, contribuindo para um novo aprender/fazer o ensino da História e Geografia de Portugal.

Desta jornada emocional saliento a agitação do começar, do programar o, como fazer, de procurar o que ainda não se sabe mas se acredita.

Os dias avançam e o tempo passa com um cem número de tarefas a realizar. Conciliar tudo e com todos torna-se penoso mas sabemos que a jornada tem de prosseguir! e ao encontrar um livro, surge informação que nos desperta para o trabalho repentinamente.

São dias de criar, de questionar, experimentar, por fim realizar. E são imensas as ideias e a leitura propõe-se como inevitável e longa.

Contudo a agitação transfigura-se em momentos de produção, intercalados com um cansaço que por vezes parece não incitar ao progresso! Dentro de nós escuta-se uma incessante cantiga: a viagem tem de ser concluída!

Nesse caminho tortuoso, de percursos acidentados, também encontramos paisagens deslumbrantes: o prazer da descoberta de um livro, de uma ideia, de uma conversa, de um encontro, de uma amizade estabelecida ou reforçada...de continuar a acreditar que com bondade, verdade e compreensão podemos influenciar positivamente os que nos rodeiam! E ao compreendê-los somos capazes de estabelecer ligações entre eles, coordenando ideias, materiais, fazendo com que as tarefas se definam e se concretizem e o objetivo seja alcançado.

Um objetivo, a vontade, sempre presente.

Que os meus alunos descubram a Escola como um lugar aprazível, de conhecimento e crescimento como cidadãos operantes de um mundo melhor!

## Bibliografia



- Balancho, Maria José, Coelho, Filomena Manso, *Motivar os Alunos, Criatividade na Relação Pedagógica*, Lisboa, Texto Editora, 1996.
- Beauvoir, Simone de, *Le Deuxième Sexe II*, Paris, Éditions Gallimard, 2014
- Braga, Isabel Drumond, *Do Primeiro Almoço à Ceia*, Estudos de História da Alimentação, Sintra, Colares Editora.
- Braga, Isabel Drumond, “Bons ventos da América”, in *Visão História*, nº28, 2015.
- Braga, Isabel Drumond, “A ambígua aventura do tabaco”, in *Visão História*, nº28, 2015.
- Branco, Fernando Castelo, *A Expansão Portuguesa E A Culinária*, Lisboa, Petrol, 1989.
- Braudel, Fernand, *Civilização material, Economia e Capitalismo, Séculos XV a XVIII As Estruturas do Quotidiano*, Lisboa, Teorema, 1992.
- Buescu, Ana Isabel; Felismino, David (coordenação), *A Mesa dos reis de Portugal*, Círculo de Leitores, Lisboa, 2011.
- Casimiro, Tânia Manuel, “O inferno da vida a bordo”, in *Visão História*, nº37, 2016.
- Dias, João Alves, Silva, Fátima, *A Grande Viagem 5ºano*, Carnaxide, Santillana, 2003.
- Flandrin, Jean-Louis, Montanari, Massimo (Dir.), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos actuais*, vol. II, Lisboa, Terramar, 2001.
- Fonseca, Selva Guimarães, *Didática e Prática de Ensino de História*, São Paulo, Papirus Editora, 2003.
- Guia de Recursos do Professor*, Carnaxide, Santillana, 2003.
- Marques, António, Costa, Fátima, *História e Geografia de Portugal, 5ºano*, Porto, Porto Editora, 2016.
- Mattoso, José, (Dir.), Sousa, Bernardo Vasconcelos e, (Coord.), *História da Vida Privada em Portugal, A Idade Média*, Maia, círculo de leitores, 2011.
- Morim, Edgar, *Os Setes Saberes para a Educação do Futuro*, Lisboa, Instituto Piaget, 2002.
- Oom, Ana, *D. João I - O de Boa Memória*, Lisboa, Expresso Mais Novos, 2006.
- Pereira, Ana Marques, *Mesa Real - Dinastia de Bragança*, Lisboa, Media livros, 2007.

Pinto, Paulo Jorge de Sousa, “Viver e Comer a Bordo das Naus”, in *Visão História*, nº28, 2015.

Quitério, José, *Bem Comer & Curiosidades*, Lisboa, Documenta, 2015.

Ramos, Anabela, “Mosteiro de Tibães: alimentos medicinais à mesa monástica (séc. XVII e XVIII)”, in Araújo, Maria Marta Lobo de e Esteves, Alexandra (Coord.), *Hábitos Alimentares e Práticas Quotidianas nas Instituições Portuguesas da Idade Moderna ao Período Liberal*, Braga, Lab2PT, 2015.

Ramos, Anabela, “Alimentação Dos Criados No Mosteiro de Tibães – Séc. XVII-XVIII”, in *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, Araújo, Maria Marta Lobo de e Esteves, Alexandra (Coord.), Braga, CITCEM, 2012.

Routh, Jonathan, Shelagh, *Notas de Cozinha de Leonardo Da Vinci*, Lisboa, Althum, 2013.

Santos, Maria José Azevedo, “Carências e excessos na Idade Média”, in *Visão História*, nº28, 2015.

Sousa, Fernanda, Calhau, Maria Beleza, Peralta, Catarina Rosa, *Páginas da Vida 6*, Porto, Porto Editora, 2016.

## Anexos





Registos fotográficos da atividade “Chegaram os primeiros povoadores à Vila de Nordeste”.

O MAIS ANTIGO JORNAL PORTUGUÊS FUNDADO EM 1835 POR MANUEL ANTONIO DE VASCONCELOS

**Açoriano Oriental** ceita o doutra

Director: GUSTAVO MOURA ANO CLVII - Nº 10.644 - PREÇO 78000 (BRANCO) - QUINTA-FEIRA, 7 DE MAIO DE 1962

**DIGNIFICAR E CREDIBILIZAR A COMUNICAÇÃO SOCIAL**

Comemora-se hoje o Dia Mundial dos Meios de Comunicação Social. No passado domingo, e como tivemos ocasião de assinalar, foi o Dia Internacional da Liberdade de Imprensa. Amanhã e depois, estão reunidos em Ponta Delgada cerca de cinquenta profissionais da comunicação social açoriana, nas suas segundas jornadas, promovidas para um debate alargado dos seus problemas específicos e ouvir colegas vindos de outras regiões, de forma a poder cultivar-se uma indispensável actualização.

Estamos, pois, numa época propiciadora da reflexão e do debate. Quase sempre, estas realizações e estas dias mundiais são aproveitados para fazer dos grandes princípios e das questões universais. É uma tentação a que raramente se foge, esquecendo-se, por vezes, os problemas do nosso quotidiano, as nossas próprias insuficiências e o esforço que

a cada um de nós, profissional da comunicação social, é exigido, diariamente, neste trabalho penoso que é o de fazer jornais, rádio e televisão.

É importante, e mesmo indispensável, estudar e acompanhar os grandes princípios normativos da prática da comunicação social. A defesa vigorosa destes princípios é um dever dos seus profissionais, pois é necessária uma vigilância permanente, que assegure de uma forma concreta o direito à liberdade de expressão e informação, para além das palavras e do enunciado dos princípios.

Os órgãos de comunicação social, na realidade, a instituição mais apetecida pelos que detêm o poder, seja ele político, económico ou social e quase sempre são o alvo primeiro dos seus apetites de domínio e a pri-

(Conclui na 2ª pág.)

PÁGINAS 4 E 5

Desembarcaram ontem na Boca da Ribeira

**OS NOVOS POVOADORES**

Mota Amaral na inauguração do Centro de Restauro em Angra "Identidade cultural açoriana"

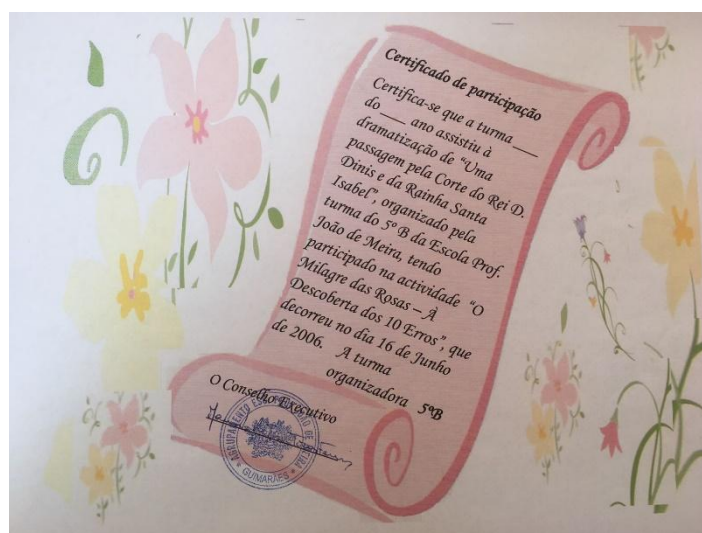
TAXIS MERCEDES  
Maior Segurança



Atividade apresentada num dos momentos da dramatização: “Uma passagem pela corte do Rei D. Dinis e da Rainha Sta. Isabel” - À descoberta de 10 erros.

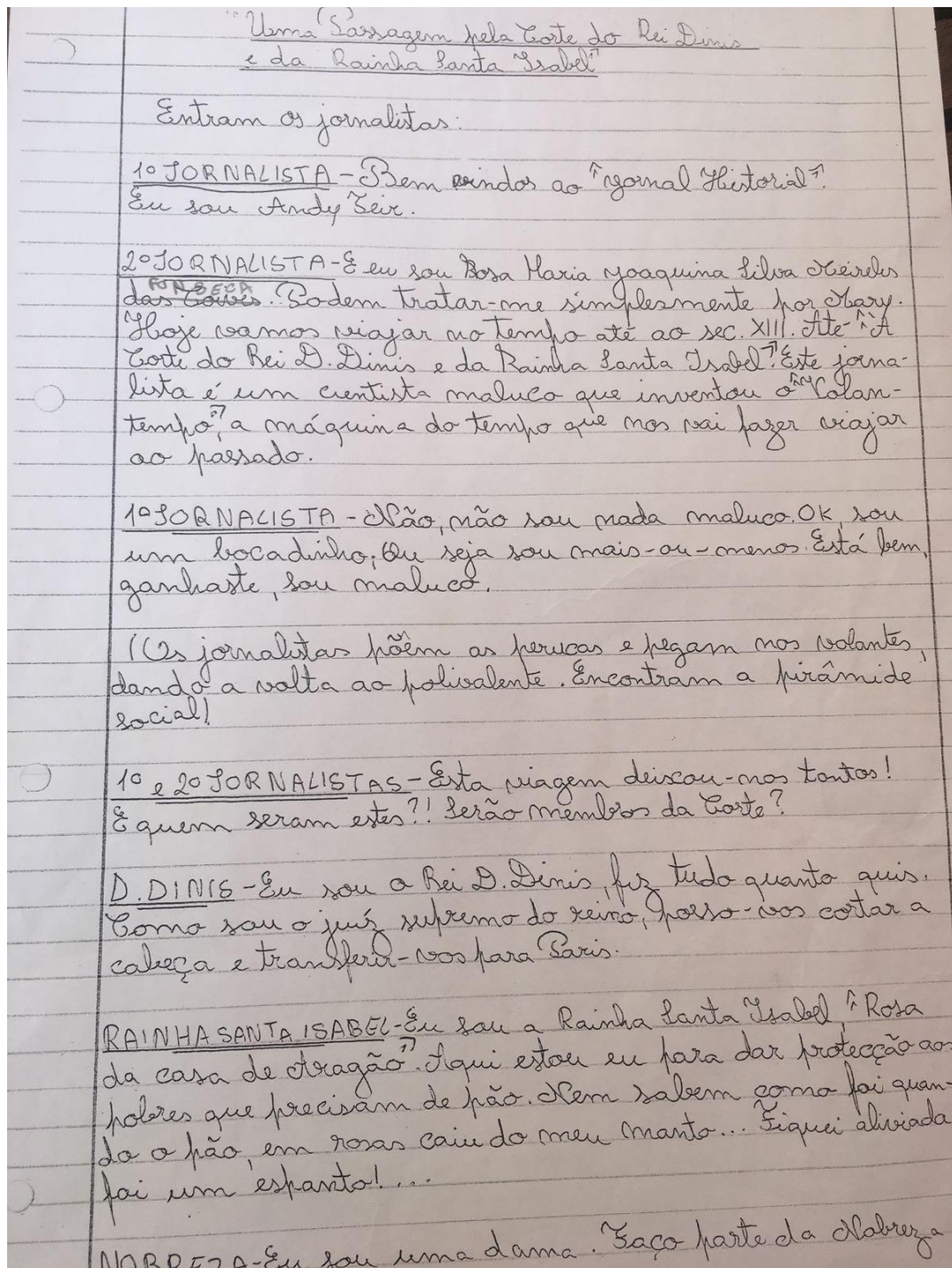


Poster referente à atividade



Certificado de participação entregue às turmas presentes

Jornal Historial (texto elaborado pelos alunos para apresentação do jornal).



Eu administro a casa e cuido da minha beleza.

SENHOR NOBRE - O <sup>MEU</sup> único <sup>combater</sup> dever, é o reino <sup>poderei</sup> combater. Em tempo de paz, em guerra não me encontrarás. O povo é meu servidor e eu sou o seu senhor.

CLERO - Eu sou um monge Franciscano. O meu dever é orar. Eu também copio livros e estou sempre a ajudar. (A Bíblia tenho de ler e gosto muito de comer).

POVO - Eu sou uma camponesa, passo a dia a trabalhar; <sup>temos</sup> Ah! Existe Existência! <sup>zelamos</sup> Santos impostos tenho de pagar e não tenho que manjar.

BURGUESIA - Eu sou um burguês. Olha para mim, e diz-me o que vês? Sou um comerciante rico e procuro poder. O nobreza gostava de pertencer.

(Ouve-se portas a bater e risos maléficos. Entram os ladrões.)

LADRÕES - Nós somos os ladrões; somos muito maizões; Para a mina acabar, claro estamos a roubar.

D. DINIS - Alto, alto! Quem são vocês? Ladrões, prendam-nos!

LADRÕES - Nós somos os ladrões; estamos a fugir; claro já roubamos; Confusão já armamos!

(Saem, deixam cair o ouro, que os bmalistas apanham.)

JOJORNALISTA - Sobre grupo social, é tão pobre! A sua única riqueza é o seu desmembramento, os seus sonhos e o seu bom coração! Vamos dar-lhes estas riquezas! (Música. Jornalistas dão as riquezas.)

(Voltam para o séc XXI com os volantes.)


- Esta foi a viagem mais divertida que eu já fiz no tempo. Vamos ver essa viagem, agora, no séc. XX!

Desdobrável para recordar e consolidar conhecimentos sobre o conteúdo tratado


T	U	Q	I	O	F	E	I	A	R	O
I	S	E	L	B	E	A	T	R	I	Z
S	A	V	A	L	I	X	I	I	S	E
O	N	E	V	S	R	C	I	E	A	S
L	E	I	R	I	A	O	I	T	B	O
A	P	C	A	M	S	S	L	N	E	J
G	A	U	D	N	E	A	O	O	L	I
A	T	E	O	P	J	L	G	R	O	P
T	S	F	R	Z	A	C	I	F	R	G
A	A	I	J	O	R	A	M	H	U	N
S	P	S	E	Z	I	N	A	C	L	A

1. Pai de D. Dinis.
2. Mãe de D. Dinis.
3. Mulher de D. Dinis.
4. Tratado assinado no reinado de D. Dinis.
5. Cognome de D. Dinis.
6. D. Dinis também era conhecido como o Rei...
7. Pinhal mandado plantar por D. Dinis.
8. Flores que a mulher de D. Dinis tinha no regaço.
9. D. Dinis escreveu poemas lindíssimos entre os quais "Cantiga de ...".
10. O que ficou definido com o tratado assinado em 1297.
11. Ao nível do comércio D. Dinis criou mercados e ... Imagina

Imagina que és o rei/rainha de Portugal que governou no séc. XIII. Faz o teu auto-retrato e o retrato de um amigo(a) teu/tua e escreve os vossos nomes de monarcas.



*Uma passagem pela Corte do Rei D. Dinis e da Rainha Santa Isabel*



*Trabalho elaborado pela: turma do 5ºB com a professora de H. G. P.- Manuela Fernandes*

Esperemos que tenhas gostado do trabalho do 5ºB. Agora, para te divertires e para testarmos a tua atenção, preenche este desdobrável.

**Questionário:**

1. O que achaste do trabalho?
  - Excelente
  - Satisfatório
  - Pouco Satisfatório
2. Do que é que gostaste mais no trabalho?
  - Da história     Da B.D.
  - Das imagens    Das músicas



1.1. Desenha de acordo com a legenda:  
D. Dinis nasceu em 1261.

1.2. O que achas que a corte achou do pinhal de Leiria:  
D. Dinis mandou plantar o pinhal de Leiria:

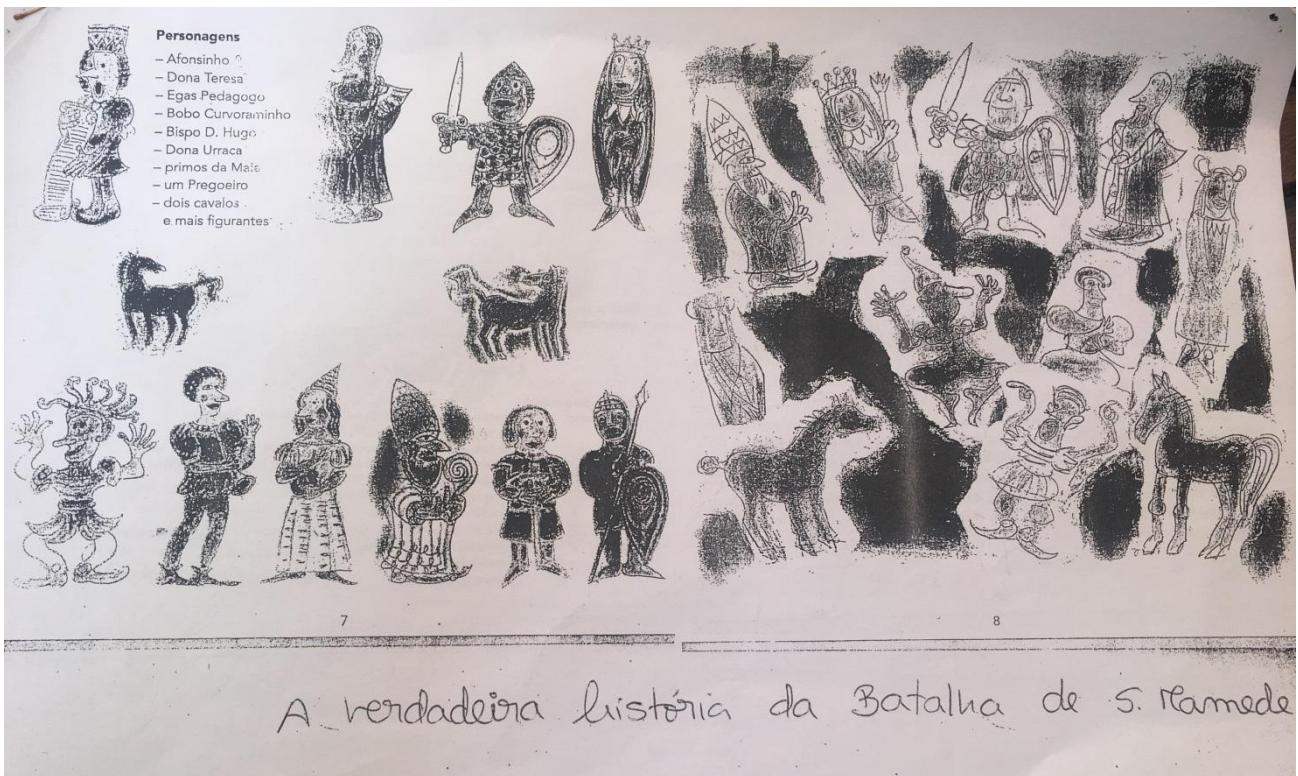
1.3. Como é que achas que eram as rosas de D. Isabel?

4. Quem era D. Dinis?

5. A Rainha D. Isabel era:

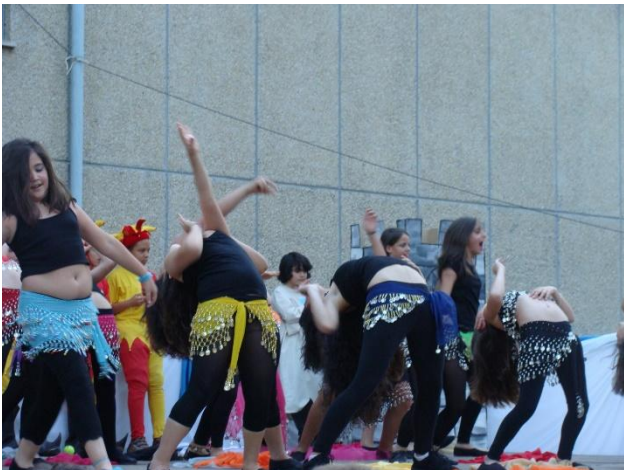



Obra adaptada e dramatizada: "A verdadeira história da Batalha de S. Mamede"



Pignatelli, Inácio Nuno, *A Verdadeira História da Batalha de S. Mamede*, Porto, Campo das Letras, 2001.

Momento de dança incluído na dramatização









Registos fotográficos da atividade “Espaço 19: Delícias Naturais”







Ficha de avaliação aplicada aos alunos com a introdução do texto elaborado pelo aluno António Tavares.

ANO LETIVO 2016/17 ESCOLA BÁSICA 2/3 JOÃO DE MEIRA		 SUPLEMENTO DE ESCOLAS PROF. JOÃO DE MEIRA	 ECO-ESCOLAS
<b>Ficha de Avaliação a História e Geografia de Portugal</b>			
Nome: _____ Nº: ____ Turma: ____ do 6º ano		A Professora: _____	
Avaliação _____ Enc. Educação _____			
<b>Lê com muita atenção todo o teste. Pensa bem antes de responderes.</b>		<b>BOM TRABALHO!</b>	
<b>1. Analisa, com atenção, o documento.</b>			
<p><b>1- Motivações da sociedade portuguesa</b></p> <p>D. João I e seus filhos aspiravam a atravessar o estreito de Gibraltar e conquistar o continente africano. (...) O isco eram terras que atraíam tanto a nobreza como os cavaleiros das ordens militares [clero]. (...) O Norte de África, outrora celeiro de Roma, parecia oferecer grandes planícies onde se poderia cultivar o trigo em abundância.</p> <p style="text-align: right;"><i>David Birmingham, História de Portugal, uma Perspetiva Mundial, Lisboa, Terramar (adaptado).</i></p>			
<p><b>1.1-com base no documento, identifica:</b></p> <p>a) os grupos sociais interessados na expansão _____</p> <p>c) o acontecimento que marca o arranque da expansão portuguesa _____</p>			
<p><b>1.2-Sublinha a expressão correta:</b> Ceuta era um importante centro religioso/ importante centro Comercial ;conquistada no reinado D.Henrique/ D.João I; no ano de 1415/1411; século XVI/XV.</p>			
<b>2. Observa as imagens e faz a respetiva legenda.</b>			
			
1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
<b>3. Assinala com X as afirmações corretas.</b>			
a) A expedição a Ceuta foi coroada de êxito militar e económico, já que os portugueses conseguiram trazer as riquezas de Ceuta para Portugal durante séculos. ____			
b) Diogo de Silves chega aos Açores em 1427. ____			
c) Em 1434, Gil Eanes, passou o Cabo Bojador. ____			
d) Bartolomeu Dias ultrapassou o Cabo da Boa Esperança, provando que havia passagem do oceano Atlântico para o oceano Índico ____			
e) O arquipélago dos Açores é constituído por 9 ilhas, distribuídas por três grupos. ____			
f) O Tratado de Tordesilhas cedia as descobertas a norte do equador a Castela. ____			

*4. Viajar para a Índia, Brasil ..., no século XVI, era uma experiência inesquecível mas os riscos eram muitos!*

**Lê, com muita atenção**, o texto elaborado pelo aluno António Tavares em que “na pele de um grumete” descreve alguns dos momentos vividos na armada comandada por Pedro Álvares Cabral. **De seguida, responde às questões.**

Título \_\_\_\_\_

Decorria o mês de março, encontrava-me a bordo de um navio “Nino”, pertencente à armada comandada por Pedro Álvares Cabral.

Enquanto aguardava a partida, debruçado sobre o castelo da proa, entretido, observava a azáfama do cais.

Para o porão do “Nino” levavam-se mantimentos para a viagem : galinhas, carneiros ( para serem abatidos consoante as necessidades), carne salgada, vinho, água, frutos secos, mel, azeite, queijo e o inevitável biscoito. Ao longo da viagem sempre seria possível obter algum peixe! Também vi carregar sal , vinagre, cebolas e alhos. Será que a quantidade era suficiente?!E os frescos durariam algumas semanas?!

O movimento das pessoas a entrar e a sair era caótico, a variedade era enorme: marinheiros, soldados, missionários, fidalgos e simples aventureiros.

Atraído pelas descrições e conversas que escutava na taberna do Félix, onde servia ao balcão, decidi tentar a minha sorte e partir à descoberta de outras terras.

Atendendo ao meu estatuto social, só me restou a inscrição como grumete dado a necessidade de manutenção do navio.

O que eu não esperava eram as árduas tarefas diárias, debaixo das rigorosas ordens do guardião associado à racionalização dos alimentos.

A confusão instalava-se a bordo com a falta de vento e correntes. No meio do oceano, sob um Sol tórrido, os alimentos estragavam-se, os frutos e legumes já não existiam, e a água potável escasseava.

Como elemento da tripulação tinha algum privilégio, com a ajuda dos missionários tentava fazer o melhor que podia, auxiliando principalmente os passageiros de origem humilde.

Por vezes a higiene era nula e o cheiro nauseabundo, as doenças surgiam a cada momento. E os ratos, piolhos e baratas, também portadores de vírus, com quem partilhávamos o espaço?!E a falta de higiene corporal?!O cheiro tornava-se intolerável! Refugiava-me, então, no cesto de gávea longas horas para poder descansar.

Finalmente, a sorte mudou !!! Num desses dias de refúgio avistamos terra. A salvação estava ali ao lado!

O nosso capitão estava radiante: tínhamos chegado a uma nova terra. Esta terra parecia-nos muito rica! No entanto, não podíamos permanecer nela pois o nosso objetivo era outro. Assim, continuamos viagem!

**4.1-Diz em que reinado** se verificou a viagem referida no relato anterior.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4.2-Sublinha** no texto, os mantimentos necessários para as longas viagens.

**4.3-Dos mantimentos** referidos na questão anterior, **qual deles** tinha uma conservação mais duradoura e era fundamental para a alimentação dos marinheiros?

\_\_\_\_\_

**4.4-Indica** a forma utilizada para a conservação dos alimentos.

\_\_\_\_\_

4.5-Achas que a alimentação praticada era saudável? **Justifica.**

4.6-Transcreve do texto expressões que mostrem as dificuldades sentidas na viagem.

5-Nesta viagem, o “grumete” dizia : *O nosso capitão estava radiante: tínhamos chegado a uma nova terra.*

5.1-Escreve:

a) o nome do capitão \_\_\_\_\_ a nova terra \_\_\_\_\_

b) o ano da descoberta \_\_\_\_\_ século \_\_\_\_\_ c) o tipo de barco utilizado \_\_\_\_\_

5.2- Indica duas razões que levaram os Portugueses a utilizar esses navios na Carreira da Índia.

6.*Esta terra parecia-nos muito rica!- exclamava o grumete.*

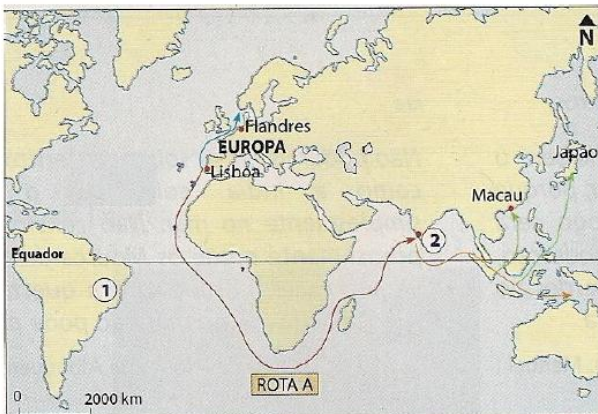
6.1-Refere duas riquezas oriundas desta terra.

7.*(...) não podíamos permanecer pois o nosso objetivo era outro”.*

7.1-Indica o objetivo da viagem de Pedro Álvares Cabral.

8.Propõe um título para o texto.

9- Observa, com atenção, o mapa 1.



9.1-No mapa 1 escreve:

a) Os oceanos por onde navegavam os portugueses;

b)os Continentes onde os Portugueses possuíam territórios.

9.2-Sobre as rotas apresentadas no mapa:

a) pinta-as com cores diferentes.

b)faz a sua legenda

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

9.3- Identifica o destino da **rota A**.

---

9.4-Refere os **produtos** que circulavam pela rota A.

---

9.5-Traça, no mapa 1, (a azul), a **rota** seguida por Pedro Álvares Cabral aquando da chegada à nova terra.

10.Relaciona os elementos da **coluna A** com os da **coluna B**. Utiliza as **LETRAS**.

COLUNA A	COLUNA B
A. Capitánias	• Índia _____
B. Feitorias	• Açores _____
C. Vice-Rei	• Brasil _____
D. Governador Geral	• S. Jorge da Mina _____
	• Madeira _____
	• Arguim _____

11. Ordena cronologicamente os seguintes acontecimentos, numerando-os de 1 a 6 (referindo-se 1 ao acontecimento mais antigo).

\_\_\_ Chegada ao Brasil

\_\_\_ Passagem do cabo Bojador

\_\_\_ Conquista de Ceuta

\_\_\_ Passagem do cabo da Boa Esperança

\_\_\_ Redescoberta da Madeira

\_\_\_ Descoberta do Caminho Marítimo para a Índia

Se te faltou espaço de resposta em qualquer questão, utiliza este... Não te esqueças de referir o número da pergunta!

---

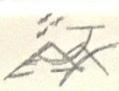


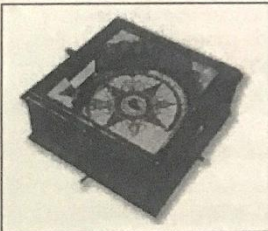



---

---

---

---

Resolução da ficha de avaliação (exemplar de uma aluna)

ANO LETIVO 2016/17	ESCOLA BÁSICA 2/3 JOÃO DE MEIRA	 <small>DEPARTAMENTO DE ESCOLA AS PROF. JOÃO DE MEIRA</small>	 <b>ECO-ESCOLAS</b>
<b>Ficha de Avaliação a História e Geografia de Portugal</b>			
Nome: <u>João Gabriel Gonçalves Costa</u> Nº: <u>11</u> Turma: <u>G</u> do 6º ano		A Professora: _____	
Avaliação: _____ Enc. Educação: _____			
Lê com muita atenção todo o teste. Pensa bem antes de responderes.		<b>BOM TRABALHO!</b>	
<b>1. Analisa, com atenção, o documento.</b>			
<b>Motivações da sociedade portuguesa</b>			
D. João I e seus filhos aspiravam a atravessar o estreito de Gibraltar e conquistar o continente africano. (...) O isco eram terras que atraíam tanto a nobreza como os cavaleiros das ordens militares [clero]. (...) O Norte de África, outrora celeiro de Roma, parecia oferecer grandes planícies onde se poderia cultivar o trigo em abundância. David Birmingham, <i>História de Portugal, uma Perspetiva Mundial</i> , Lisboa, Terramar (adaptado).			
			
<b>1.1-com base no documento, identifica:</b>			
a) os grupos sociais interessados na expansão <u>Os grupos sociais apresentados eram a nobreza, o clero e o povo.</u>			
b) o acontecimento que marca o arranque da expansão portuguesa <u>O acontecimento é a conquista de Ceuta.</u>			
<b>1.2-Sublinha a expressão correta:</b> Ceuta era um importante centro religioso/ importante centro <u>Comercial</u> ; conquistada no reinado D. Henrique/ <u>D. João I</u> ; no ano de <u>1415/1411</u> ; século <u>XVI/XV</u> .			
<b>2. Observa as imagens e faz a respetiva legenda.</b>			
			
1. <u>brússola</u>	2. <u>astrolábio</u>	3. <u>caravela</u>	4. <u>mar</u>
<b>3. Assinala com X as afirmações corretas.</b>			
a) A expedição a Ceuta foi coroada de êxito militar e económico, já que os portugueses conseguiram trazer as riquezas de Ceuta para Portugal durante séculos. ____			
b) Diogo de Silves chega aos Açores em 1427. <u>X</u>			
c) Em 1434, Gil Eanes, passou o Cabo Bojador. <u>X</u>			
d) Bartolomeu Dias ultrapassou o Cabo da Boa Esperança, provando que havia passagem do oceano Atlântico para o oceano Índico <u>X</u>			
e) O arquipélago dos Açores é constituído por 9 ilhas, distribuídas por três grupos. <u>X</u>			
f) O Tratado de Tordesilhas cedia as descobertas a norte do equador a Castela. ____			

4. Viajar para a Índia, Brasil ..., no século XVI, era uma experiência inesquecível mas os riscos eram muitos!

Lê, com muita atenção, o texto elaborado pelo aluno António Tavares em que “na pele de um grumete” descreve alguns dos momentos vividos na armada comandada por Pedro Álvares Cabral. De seguida, responde às questões.

Título da viagem de Pedro Álvares Cabral até ao Brasil

Decorria o mês de março, encontrava-me a bordo de um navio “Nino”, pertencente à armada comandada por Pedro Álvares Cabral.

Enquanto aguardava a partida, debruçado sobre o castelo da proa, entretido, observava a azáfama do cais.

Para o porão do “Nino” levavam-se mantimentos para a viagem : galinhas, carneiros ( para serem abatidos consoante as necessidades), carne salgada, vinho, água, frutos secos, mel, azeite, queijo e o inevitável biscoito. Ao longo da viagem sempre seria possível obter algum peixe! Também vi carregar sal, vinagre, cebolas e alhos. Será que a quantidade era suficiente?! E os frescos durariam algumas semanas?!

O movimento das pessoas a entrar e a sair era caótico, a variedade era enorme: marinheiros, soldados, missionários, fidalgos e simples aventureiros.

Atraído pelas descrições e conversas que escutava na taberna do Félix, onde servia ao balcão, decidi tentar a minha sorte e partir à descoberta de outras terras.

Atendendo ao meu estatuto social, só me restou a inscrição como grumete dado a necessidade de manutenção do navio.

O que eu não esperava eram as árduas tarefas diárias, debaixo das rigorosas ordens do guardião associado à racionalização dos alimentos.

A confusão instalava-se a bordo com a falta de vento e correntes. No meio do oceano, sob um Sol torrido, os alimentos estragavam-se, os frutos e legumes já não existiam, e a água potável escasseava.

Como elemento da tripulação tinha algum privilégio, com a ajuda dos missionários tentava fazer o melhor que podia, auxiliando principalmente os passageiros de origem humilde.

Por vezes a higiene era nula e o cheiro nauseabundo, as doenças surgiam a cada momento. E os ratos, piolhos e baratas, também portadores de vírus, com quem partilhávamos o espaço?! E a falta de higiene corporal?! O cheiro tornava-se intolerável! Refugiava-me, então, no cesto de gávea longas horas para poder descansar.

Finalmente, a sorte mudou !!! Num desses dias de refúgio avistamos terra. A salvação estava ali ao lado!

O nosso capitão estava radiante: tínhamos chegado a uma nova terra. Esta terra parecia-nos muito rica! No entanto, não podíamos permanecer nela pois o nosso objetivo era outro. Assim, continuamos viagem!

4.1-Diz em que reinado se verificou a viagem referida no relato anterior.

O reinado em que se verificou a viagem referida no relato anterior é no reinado de D. Emanuel I.

4.2-Sublinha no texto, os mantimentos necessários para as longas viagens.

4.3-Dos mantimentos referidos na questão anterior, qual deles tinha uma conservação mais duradoura e era fundamental para a alimentação dos marinheiros?

Dos mantimentos referidos na questão o que tem uma conservação mais duradoura é o biscoito.

4.4-Indica a forma utilizada para a conservação dos alimentos.

A forma utilizada para a conservação dos alimentos era \*

\* ~~\_\_\_\_\_~~ a salga e a cocagem.

4.5-Achas que a alimentação praticada era saudável? **Justifica.**

Então, a alimentação praticada não era saudável porque a carne era salgada, logo continha muito sal e nem todos os alimentos eram frescos, só ~~apenas~~ cozidos, e a água não era potável.

4.6-Transcreve do texto expressões que mostrem as dificuldades sentidas na viagem.

Elas expressões são: "águas turbulentas", "navegação perigosa", "a água <sup>potável</sup> escassa", "os alimentos estragavam-se", "o clima muito abafado", "as doenças" e "a falta de higiene corporal".

5-Nesta viagem, o "grumete" dizia: "O nosso capitão estava radiante: tínhamos chegado a uma nova terra.

5.1-Escreve:

- a) o nome do capitão ~~\_\_\_\_\_~~ D. Manuel I a nova terra ~~\_\_\_\_\_~~ Brasil  
b) o ano da descoberta ~~\_\_\_\_\_~~ século XV c) o tipo de barco utilizado ~~\_\_\_\_\_~~ nau

5.2- Indica duas razões que levaram os Portugueses a utilizar esses navios na Carreira da Índia. ~~\_\_\_\_\_~~

elas razões que levaram os Portugueses a utilizar esses navios porque eram mais fortes, resistiam, carregavam mais alimentos e peixes.

6. Esta terra parecia-nos muito rica!- exclamava o grumete.

6.1-Refere duas riquezas oriundas desta terra.

duas riquezas oriundas dessa terra eram: o pau-brasil e os animais exóticos.

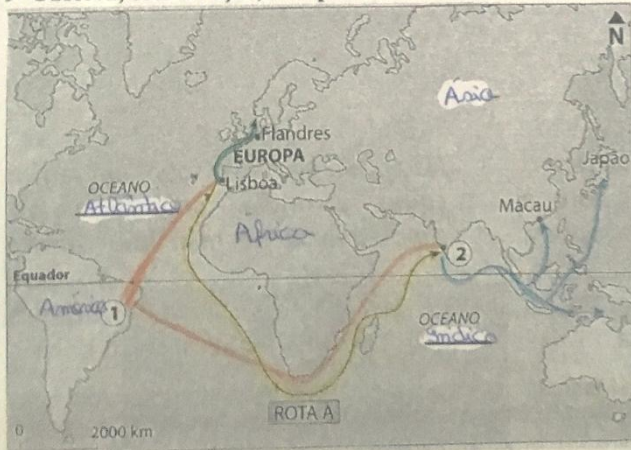
7. "(...) não podíamos permanecer pois o nosso objetivo era outro".

7.1-Indica o objetivo da viagem de Pedro Álvares Cabral.

O objetivo da viagem de Pedro Álvares Cabral era chegar à Índia.

8. Propõe um título para o texto.

9- Observa, com atenção, o mapa 1.



9.1-No mapa 1 escreve:

- a) Os oceanos por onde navegavam os portugueses;  
b) os Continentes onde os Portugueses possuíam territórios.

9.2-Sobre as rotas apresentadas no mapa:

- a) pinta-as com cores diferentes.  
b) faz a sua legenda

Amarelo Rota do Cabo ou Ceceiro da Índia  
Azul Rota do extremo oriente  
Verde Rota de Flandres

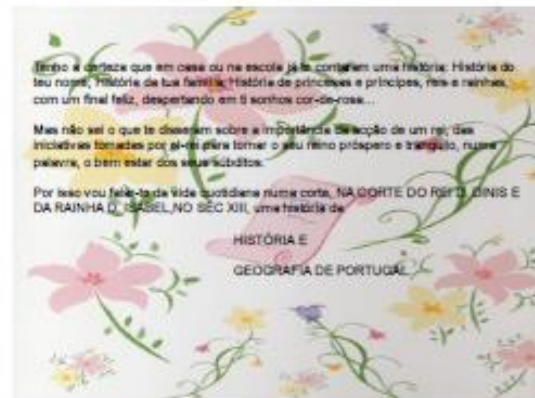


Passagem pela Corte do Rei D. Dinis e da Rainha D. Isabel (powerpoint analisado nas aulas de HGP)

# Acção



O que é isto?  
A quem pertence!?



E tudo começou numa noite de Natal...



O avô, D. Jaime I de Aragão, chamava-lhe "A Rosa da Casa de Aragão". Era de uma beleza pouco vulgar, calma e equilibrada. Apesar da esmerada educação recebida, a Princesa, recebe as últimas etiquetas para se tornar Rainha de Portugal.

A noiva escolhida por D. Dinis foi uma filha do rei de Aragão. Em 1282, três anos depois de subir ao trono, é celebrado na vila de Trancoso o casamento de D. Dinis com Isabel de Aragão. D. Dinis tinha por essa altura 21 anos, D. Isabel teria 13, mas era alta, esbelta e com nobre serenidade. Tinha excepcionais virtudes, fruto da esmerada educação recebida.



A corte é um conjunto de pessoas – família real, pessoas de confiança do rei, funcionários, criadagem – que vivem no palácio junto do rei e acompanhavam-no nas suas frequentes deslocações pelo país.



## D. Dinis, possui vastos poderes

- Depois de festa, mãos à obra.
- O rei detinha praticamente todos os poderes: poder económico (cunhar moeda e cobrar impostos), poder judicial (administrar a justiça) poder legislativo (fazer leis) e poder administrativo (governar o reino).



## Rei D. Dinis, o juiz supremo do Reino

Um rei deveria preocupar-se com a justiça: pensando que, sendo justo e igual para todos, todos viveriam em paz.



## O REI convoca cortes...

O rei convocava cortes a fim de resolver os problemas de maior importância para o reino (como desvalorização da moeda, subida de impostos, declaração de guerra, ...)



## A acção notável de D. Dinis

- Um REI tem funções de grande responsabilidade: deve defender o país ou a guerra, o desenvolvimento da economia e da cultura, a moral ou mesmo justiça, numa palavra, o bem estar do seu súbdito.

•Promoveu a construção naval e criou a marinha de guerra portuguesa.

•Construiu castelos

•Protegeu a agricultura ( semeou pinhais e secou pântanos).



Desenvolveu o comércio interno e externo:  $\text{d}\text{d}$   
 Criou Feiras Francas e a Bolsa dos Mercadores.



### Desenvolveu a cultura

- D. Dinís preocupou-se também com a cultura: criou em 1290, um estudo geral ou Universidade;
- Tornou obrigatório o uso de Língua Portuguesa no documento oficial (substituindo o latim);
- Desenvolveu a poesia. Sacralizou-se a cantiga de amigo (se o poeta, fingindo-se mulher, falava do seu amor), cantiga de amor (se o homem se dirigia à sua amada) e cantiga de escárnio e malícia (poemas de crítica social);
- O número de trovadores (poetas de origem nobre) e jograis (homens do povo cujos poemas de bela condição que trocavam e cantavam) aumentou;
- O rei D. Dinís cultivava-se entre as trovadores de época.



### A Acção da Rainha D. Isabel - a Rainha mais Popular de Portugal



- Nos primeiros tempos de casado acompanhou o rei nas suas deslocações pelo reino, sendo uma excelente conselheira. A sua modéstia e bondade conquistaram a simpatia do povo.
- A sua caridade e piedade foram notórias, os pobres e os infelizes tinham sempre apoio material e moral junto dela; pagava a educação dos filhos dos cavaleiros sem fortuna, doava com as suas próprias rendas os raparigos mais pobres e alimentava o povo com o que armazenava nos seus celeiros.



## A Rainha é feliz, na sua dedicação ao próximo



## A rainha desloca-se à povoação mais próxima



## O rei questiona a rainha sobre as suas saídas



É na actividade de apoio aos pobres e Desprotegidos que se baseia o

célebre milagre das rosas e nasce a lenda:  
**A LENDA DA RAINHA S. ISABEL**

Um dia, o Rei, influenciado por um homem do povo, que o tinha informado que a Rainha andava a distribuir ouro e prata aos pobres, ficou muito enojado e resolveu suspender a Rainha. Perguntou-lhe o que levava ao Rego, ao que ela respondeu: "São rosas, Senhor... São rosas!"

O rei irritado acusou-a de estar a mentir como poderia ser tal coisa em Janeiro? D. Isabel respondeu:

"Senhor, não meeta uma Rainha de Portugal?"

Cingou-se, então, a revelar o conteúdo do rego. A Rainha sabia muito porque se tinha apercebido de todos os pequenos furos de rosas que guardava sob o manto. O rei ficou sem palavras, convencido que estava perante um fenómeno sobrenatural. E acabou por pedir perdão à Rainha que prosseguiu na sua intenção de ir levar as rosas.

A notícia do milagre chegou a cidade de Coimbra e o povo protestou contra a Rainha saber de Portugal.



## A RAINHA-EDUCADORA E CONSELHEIRA

A Rainha desempenhou um papel fundamental na resolução das desavenças entre D. Dinis e o príncipe herdeiro D. Afonso, chegando ao ponto de, em 1323, se fazer interposto entre os dois estritos prontos para iniciar uma batalha.



## Uma conspiração na corte

- A conspiração foi descoberta e os malfetores castigados.
- Novo banquete será organizado para o sarau da corte.



## Sarau na corte de D. Dinis

- No pajo sei fazer-se grandes banquetes e saraus ( festa à noite) onde se tocava, cantava, dançava e iam jantar.
- A grandiosidade da vida palaciana é visível na riqueza do vestuário, nas cores de ouro e prata, cravejadas de pedrinha, que cintilavam.
- Os nobres saudavam o rei com uma vénia profunda.
- Não saía do trono o rei e a rainha divertiam-se.
- Uma salada, nunca muito quente e doce, diziam-lhe um dia ao rei: "Ay fofos do verde pino..."
- A corte reagiu com entusiasmo à leitura das vênias feitas pelo próprio rei.



E assim termina uma história real, "encantadora", de um rei D. Dinis, o Lavrador, que deixando um reino próspero e tranquilo, permitiu que o Povo Português exclamasse com saudade "Ei-rei D. Dinis fez tudo quanto quis" e de uma rainha, D. Isabel de Aragão, conhecida como a Rainha Santa Isabel, pela sua bondade e protecção que dava aos mais pobres e desafortunados.



O rei D. Dinis morreu em 1325. Foi um rei muito culto e inteligente e durante o seu reinado (1279-1325) tomou medidas em vários domínios, enriquecendo Portugal. A sua figura tomou-se conhecida e prestigiada na Península Ibérica. Em 1336 morreu a rainha D. Isabel. O povo criou à sua volta uma imagem de santidade, atribuindo-lhe vários milagres. A pedido de D. Manuel foi beatificada, em 1516, pelo Papa Leão X, e canonizada, em 1625 pelo Papa Urbano VIII.



Comemoração de dias históricos – O 25 de Abril (elaboração de um folheto pela aluna Maria Ana Santos entregue a toda a Comunidade Educativa).



Constituiu-se então uma Junta de Salvação Nacional, presidida pelo General António de Spínola, que deu a conhecer o programa do M.F.A., que propõe, entre outras medidas:

- o fim da P.I.D.E.;
- amnistia de todos os presos políticos;
- abolição de censura;
- liberdade de expressão, de reunião, de formação de partidos políticos e de organizações sindicais;
- a resolução da guerra colonial.

Inicia-se assim a descolonização. Formaram-se, assim cinco novos países independentes, depois de acordos assinados com o governo português.



A 25 de Abril de 1975, um ano após a revolução, realizaram-se eleições livres para a Assembleia Constituinte. São as primeiras eleições livres em 50 anos.

A 2 de Abril de 1976, a Assembleia Constituinte aprova a nova constituição que estabelece a garantia dos direitos e liberdades individuais, como por exemplo:

- Liberdade de expressão e de opinião;
- Liberdade de reunião e de associação;
- Liberdade sindical;
- Direito ao trabalho;
- Direito à educação.

Com a democracia todos os Portugueses passaram a ter os mesmos direitos e deveres e a poder escolher os governantes do país através do direito a voto.

A democracia foi, assim, restabelecida no país.

Escola E. B. 2,3 João de Meira  
2006/2007  
História e Geografia de Portugal  
2º ciclo  
Maria Ana Santos



25 de Abril  
de 1974

Dia da  
Liberdade

PORTUGAL  
25 de  
Abril  
1974

Revolução dos Cravos

"O povo, em sinal de apoio, sai para as ruas e oferece cravos vermelhos aos soldados que, triunfante, os põem nos canos das espingardas. Por isso a Revolução do 25 de Abril de 1974, também conhecida como «A Revolução dos Cravos»".



De 1926 a 1974, Portugal viveu num regime de ditadura. Direitos e liberdades fundamentais não eram respeitados: a liberdade de expressão, de direito à greve, de associação, de reunião e a formação de partidos políticos, entre outros.

Em 1936, foi criada uma polícia política chamada P.I.D.E. (Polícia Internacional de Defesa do Estado), que tinha informadores secretos e perseguia todos aqueles que se opusessem ao Estado Novo ou que manifestassem ideias contra o governo.

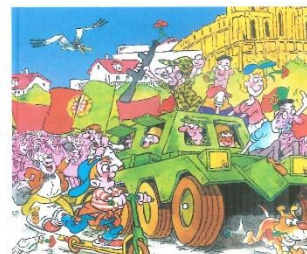
A partir de 1961 apareceram em alguns territórios ultramarinos movimentos de libertação que se opuseram ao domínio português. Foi o início de uma longa guerra que durou 13 anos e arrastou consigo a perda de muitas vidas e bens. Os militares que nela participavam compreenderam que só acabaria se o governo fosse derrubado.



Perante esta situação, um grupo de jovens militares constituído na sua maioria por capitães, formou o M.F.A. (Movimento das Forças Armadas).



Na madrugada de 25 de Abril de 1974, após o sinal dado pela rádio que emite a canção "Grândola Vila Morena" que, pela força das armas, acabou com a ditadura do Estado Novo e restabeleceu o regime democrático.



A adesão popular foi enorme. Apesar da rádio emitir em nome do M.F.A., comunicados nos quais se apelava à calma e à não saída das pessoas para as ruas, estas enchem-se de populares. É o fim do Estado Novo. Marcelo Caetano e alguns membros do governo, refugiados no Quartel do Carmo, rendem-se ao M.F.A. e entregam o poder ao General Spínola.

