



# Jornal Voz da Lua

EDIÇÃO: Nº 1  
MARÇO DE 2026

## Voz da Lua «Miúdos a Votos»

«Voz da Lua» é um jornal que tem como principal objetivo promover a leitura, a reflexão e a votação no livro *A Lua de Joana*, de Teresa Gonzalez, no âmbito do Projeto «Miúdos a Votos». Através desta iniciativa, procura-se dar visibilidade a um livro marcante que aborda temas profundamente atuais, como a adolescência, a solidão, a saúde mental, as dependências e a importância do apoio emocional. Mais do que incentivar a leitura, este projeto pretende despertar consciências. «A Lua de Joana» convida-nos a mergulhar na realidade de muitos jovens que,

tal como a protagonista, enfrentam desafios silenciosos e, muitas vezes, incompreendidos. Ao longo da narrativa, somos levados a refletir sobre a apatia da família, a fragilidade das relações e a necessidade urgente de empatia e diálogo.

Paralelamente, «A Voz da Lua» procura também contextualizar estas problemáticas na sociedade atual, incentivando a comunidade escolar a reconhecer sinais de alerta e a valorizar a importância de pedir ajuda. Ao trazer estes temas para o centro da discussão, pretende-se contribuir para a construção de um ambiente mais atento, solidário e humano.

Através deste jornal, pretende-se, sobretudo, sensibilizar a comunidade escolar para estas problemáticas, incentivando a empatia, o diálogo e a procura de ajuda. Desta forma, a literatura torna-se base e ponto de partida para formar cidadãos mais informados, conscientes, solidários e atentos ao outro.

## Artigo de Opinião

Ao participar nesta iniciativa, pelo segundo ano consecutivo, os alunos decidiram elevar a fasquia no que diz respeito ao seu envolvimento e às atividades desenvolvidas. Inspirados pela força e pela atualidade da obra *A Lua de Joana*, assumiram o compromisso de ir mais além: não apenas ler, mas agir, refletir e envolver a comunidade numa temática que continua a ser urgente, a toxicodependência. O livro apresenta uma realidade dura, mas necessária: a da vulnerabilidade juvenil, da solidão e das escolhas difíceis que muitos jovens enfrentam. Longe de ser apenas uma história, *A Lua de Joana* é um alerta. E foi exatamente esse alerta que os motivou a transformar palavras em ações concretas.

Este ano, para além dos habituais materiais de campanha, deram vida a spots publicitários divulgados na sua página de Instagram e foram para a rua falar com as pessoas, procurando chegar a um público mais vasto e falar a linguagem da sua geração. Mas não ficaram por aqui, entrevistaram o Presidente da Câmara de Ponte de Sor, trazendo para o debate a perspetiva institucional e reforçando a importância do envolvimento de toda a comunidade. E, num esforço de sensibilização



mais direto, realizaram também uma ação em parceria com a APAV, abordando temas como a toxicodependência, a saúde mental e o apoio às vítimas, questões presentes na realidade vivida pela Joana, a protagonista deste livro. Este momento foi particularmente marcante, pois permitiu-lhes compreender melhor os recursos disponíveis na cidade de Ponte de Sor e a importância de pedir ajuda.

A criatividade também teve um papel central neste projeto. Criaram uma música original e produziram um videoclip em parceria com a Câmara de Ponte de Sor, utilizando a arte como forma de sensibilização e expressão emocional.

A promoção deste livro representou um verdadeiro percurso de aprendizagem: estes adolescentes cresceram enquanto alunos, mas sobretudo enquanto cidadãos mais conscientes, atentos e interventivos. *A Lua de Joana* deixou de ser apenas um livro, tornou-se um ponto de partida para mudar mentalidades e reforçar a importância de cuidar deles e dos outros.

Porque, no final, é isso que realmente importa: não deixar ninguém sozinho na sua própria lua.

## Ficha Técnica

Produção:  
Alunos do 8.º F  
do Agrupamento  
Escolar de Ponte de Sor

Revisão: Cecília Silva

Agradecimentos:

Câmara Municipal de Ponte  
de Sor

APAV de Portalegre

Direção do AEPS

Biblioteca do AEPS

Prof.ª Paula Varandas

Contactos:

E-mail: vozdalua@gmail.com

Instagram: @lua.de.joana.26

aeps.bes@gmail.com

## Editorial

## A importância das escolhas na adolescência

O livro «A Lua de Joana» de Maria Teresa Maia Gonzalez, confronta-nos com as consequências reais das escolhas que nós, jovens e adolescentes, fazemos. Muitas vezes ignoramos decisões muito importantes, que, mais tarde, acabam por definir o nosso futuro. Além disso, o livro aborda temas muito importantes na vida dos jovens, como a amizade e a pressão exercida pelos pares.

Ao longo da narrativa, Joana escreve um diário dirigido a Marta, a sua melhor amiga, que morreu devido a uma overdose. Através dessas páginas, revela a sua solidão e o sentimento de incompreensão por parte da família e dos colegas.

Sem o apoio de Marta, Joana sente-se perdida. No início, Joana é totalmente contra as drogas. Porém, ao longo do tempo, vai-se deixando influenciar pela curiosidade e pelas pessoas à sua volta, acabando por fazer escolhas que a levam a um caminho perigoso.

Deste modo, esta história faz-nos refletir sobre a importância de pensarantes de agir, pois são as escolhas de hoje que definem o nosso futuro. Este é um livro que deve ser abordado e discutido nas escolas, pois ajuda a alertar para diversos riscos e incentiva à reflexão.



Maria Alves

## ENTREVISTA COM ENG.º ROGÉRIO ALVES, PRESIDENTE DA CÂMARA DE PONTE DE SOR

Falar de comportamentos aditivos é cada vez mais importante, sobretudo entre os jovens. Em Ponte de Sor, há uma preocupação em prevenir e ajudar antes que os problemas se agravem.

Nesta entrevista, o Presidente da Câmara, o Eng.º Rogério Alves, destaca o trabalho do município, que aposta na informação como meio de prevenção deste flagelo.

### Como caracteriza atualmente a realidade da toxicodependência no concelho de Ponte de Sor?

No concelho de Ponte de Sor, como em muitos territórios do país, a questão dos comportamentos aditivos exige atenção permanente. Não estamos perante uma realidade massiva, mas sabemos que é um fenómeno que exige prevenção, proximidade e acompanhamento, sobretudo quando falamos de jovens.

O município tem procurado trabalhar este tema numa lógica preventiva, em articulação com escolas, serviços de saúde, forças de segurança e instituições locais, porque sabemos que a melhor resposta passa por atuar cedo, reforçando fatores de proteção e promovendo estilos de vida saudáveis.

### Considera que este é um problema visível entre os jovens do município?

É um tema que existe e que deve ser acompanhado com responsabilidade. Mais do que falar apenas de consumo, hoje sabemos que os comportamentos aditivos podem assumir várias formas e estão muitas vezes associados a fragilidades sociais, emocionais ou contextuais.



Por isso, a nossa abordagem tem sido sobretudo preventiva, através da escola, do desporto, da cultura e de projetos, como o CONECTAR VIDAS, um programa de inclusão dinamizado pela Associação Caminhar, com participação ativa do Município de Ponte de Sor, que envolvem os jovens na comunidade, criando oportunidades positivas de participação.

### Que medidas a Câmara Municipal tem implementado para prevenir comportamentos aditivos entre os jovens?

O município tem apostado numa abordagem integrada, onde a prevenção passa pela educação, pela promoção da saúde e pelo envolvimento comunitário.

Existem várias iniciativas desenvolvidas em parceria com o agrupamento de escolas, equipas técnicas e instituições locais, incluindo programas de promoção do bem-estar, projetos educativos e atividades culturais e desportivas que ajudam a criar estilos de vida saudáveis. Neste âmbito, dou relevo ao projeto CUIDA-TE, implementado no AEPS em parceria com o IPDJ, no âmbito da Semana da Juventude, e que realiza rastreios nas áreas da saúde e presta informação e esclarecimentos sobre várias temáticas, tais como as dependências. Esclareço, a este propósito, que integrada na Semana da Juventude existe uma Semana da Saúde, que conta com o apoio do Curso Profissional de Saúde do AEPS.

Destaco também o trabalho de equipas multidisciplinares em contexto escolar, que atuam ao nível da mediação social, da psicologia e da promoção da saúde e do bem-estar das crianças e jovens. O Gabinete de Saúde e Psicologia Clínica do Município de Ponte de Sor já teve oportunidade de organizar um dos seus encontros anuais sobre saúde mental sobre a problemática das dependências e desenvolve várias ações em articulação com o SPO, do AEPS, que também incidem sobre estas temáticas.

**Existem parcerias com escolas, forças de segurança ou instituições de saúde no âmbito da prevenção da toxic dependência?**

Sim, o trabalho é necessariamente feito em rede. O município articula-se com o Agrupamento de Escolas de Ponte de Sor, com os serviços de saúde, com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, com a Escola Segura e com diversas instituições da comunidade, tais como a Caminhar e o projeto "Homem", criando uma resposta conjunta às situações de risco.

No que respeita ao Centro de Saúde, em particular, trabalhamos de forma muito próxima na prevenção de comportamentos aditivos, saúde mental, sexualidade. O IPDJ é sempre um parceiro muito relevante nestas questões e costuma apoiar as nossas iniciativas com esclarecimentos e ações concretas para a sensibilização de temáticas tão variadas como higiene do sono, alimentação, mas também os comportamentos aditivos.

Este trabalho colaborativo permite não apenas prevenir, mas também identificar precocemente situações que necessitem de acompanhamento especializado.

**De que forma a autarquia apoia projetos de sensibilização promovidos pelos próprios alunos?**

O município valoriza muito a participação dos jovens. Projetos desenvolvidos em contexto escolar, como iniciativas de cidadania ou de debate sobre temas relevantes para a juventude, são incentivados e apoiados, quer do ponto de vista técnico, quer do ponto de vista logístico ou sob outras formas complementares de colaboração.

Paralelamente, o Curso Técnico-Profissional de Saúde do AEPS colabora de forma regular com o Município de Ponte de Sor na dinamização das atividades da Semana da Saúde integrada na Semana da Juventude.

Acreditamos que quando os jovens são protagonistas das iniciativas, a mensagem torna-se mais forte e mais eficaz, porque parte da sua própria realidade e da sua capacidade de reflexão crítica.

**Que importância atribui à escola na prevenção da toxic dependência?**

A escola é absolutamente central. É no contexto escolar que os jovens desenvolvem competências pessoais e sociais fundamentais:



pensamento crítico, autoestima, capacidade de decisão e resistência à pressão dos pares. É por isso mesmo que muitos das nossas iniciativas no âmbito do Plano Municipal da Juventude, por exemplo, acontecem em contexto educativo. Quando a escola trabalha em articulação com a família e com a comunidade, cria-se uma rede de proteção muito mais forte.

**O que pode a comunidade fazer para apoiar jovens em situação de vulnerabilidade?**

A comunidade tem um papel fundamental. Famílias, associações, clubes desportivos, escolas e instituições locais devem trabalhar em conjunto para criar ambientes seguros e positivos para os jovens. Neste ponto em particular, destaco a colaboração profícua e antiga que o Município de Ponte de Sor tem com a Associação Caminhar, que desenvolve muito trabalho de prevenção e atuação concreta na área das dependências e outras.

Também acredito que a participação em atividades culturais, desportivas e cívicas ajuda a fortalecer o sentido de pertença e a construir percursos de vida mais saudáveis.

**Considera que há recursos suficientes a nível local ou é necessária maior articulação com entidades regionais?**

Os recursos locais são importantes e fazem a diferença no acompanhamento de proximidade. No entanto, algumas situações exigem necessariamente articulação com estruturas regionais e nacionais, especialmente ao nível da saúde especializada.

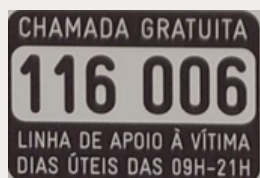
Por isso, o caminho passa sempre pela cooperação entre diferentes níveis de intervenção.

**Que conselho deixaria aos alunos envolvidos no projeto «Miúdos a Votos»?**

Antes de mais, dar-lhes os parabéns pela escolha de um tema tão relevante.

Falar sobre dependências é falar sobre escolhas, sobre liberdade e sobre responsabilidade. A leitura e a reflexão são ferramentas poderosas para compreender a realidade e para construir uma sociedade mais consciente.

O meu conselho é que continuem curiosos, informados, envolvidos, participativos e atentos porque a participação dos jovens é essencial para transformar a comunidade.



## Ação de sensibilização sobre a toxicodependência em parceria com a APAV

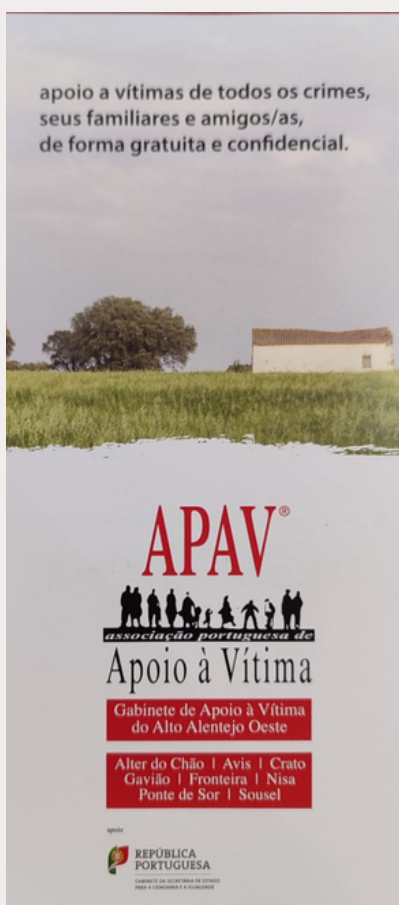
No passado dia 17 de março, a turma do 8.º F participou numa iniciativa diferente e marcante no âmbito do projeto «Miúdos a Votos». A atividade surgiu da vontade de promover o livro A Lua de Joana, uma obra que aborda temas como a toxicodependência e a fragilidade emocional, o que conduziu os alunos a uma reflexão mais profunda sobre problemas reais que afetam muitos jovens. Foi a partir daí que surgiu a ideia de fazer uma campanha de sensibilização com o objetivo de informar e consciencializar a comunidade para os riscos da toxicodependência, promovendo ao mesmo tempo o diálogo aberto sobre a prevenção e a importância de pedir ajuda. Para enriquecer esta abordagem, a turma associou-se à APAV, contando com a coordenação da Dr.ª Rita Calado e o apoio de uma técnica especializada, a quem deixamos um sincero agradecimento.



Depois de um momento inicial de preparação, os alunos organizaram-se em pequenos grupos e saíram para as ruas de Ponte de Sor, com o objetivo de ouvir a opinião da comunidade sobre a problemática da toxicodependência.

Durante a atividade, os alunos colocaram várias questões aos cidadãos, procurando perceber até que ponto existe consciência sobre este tema. Entre as perguntas estavam: se os jovens estão bem informados sobre os riscos das drogas, porque motivo alguns adolescentes as experimentam, e até que ponto a pressão dos amigos pode influenciar essas decisões. Houve também espaço para refletir sobre o papel da escola, questionando se falar sobre este assunto em contexto escolar faz diferença e o que pode ser feito para prevenir comportamentos de risco.

As respostas recolhidas revelaram diferentes perspetivas, mas evidenciaram uma preocupação comum: muitos consideram que, apesar de existir mais informação, nem sempre ela chega de forma eficaz aos jovens. A influência dos amigos foi apontada como um fator importante, assim como a curiosidade e a vontade de integração.



Por outro lado, a maioria dos inquiridos destacou a importância da escola como espaço privilegiado para a sensibilização e prevenção. Outro aspeto relevante abordado foi a dificuldade que alguns jovens sentem em pedir ajuda. Muitos participantes reconheceram que o medo, a vergonha ou a falta de confiança podem ser obstáculos, reforçando a necessidade de criar ambientes seguros onde os jovens se sintam ouvidos e apoiados. Questionados sobre a quem recorreriam em caso de risco, surgiram respostas como amigos próximos, familiares, professores ou profissionais especializados.

Esta iniciativa permitiu aos alunos desenvolver não só competências de comunicação e cidadania, mas também um olhar mais atento sobre uma realidade complexa. Ao levarem a discussão para fora da sala de aula, contribuíram para sensibilizar a comunidade e reforçar a importância do diálogo aberto sobre temas difíceis. Com atividades como esta, o projeto «Miúdos a Votos» mostra que a leitura pode ser um ponto de partida para debates relevantes e para a construção de uma sociedade mais informada e consciente. **VdL**

### Positivo

- O consumo de drogas em Portugal tem vindo a diminuir nos últimos anos, atingindo níveis mais baixos desde 2015?
- Portugal está abaixo da média europeia no consumo de drogas?
- Entre os jovens, também se registou uma descida geral do consumo em contexto escolar?
- O consumo de heroína, uma das substâncias mais perigosas, já não é tão dominante como no passado.

Sabias  
que ?

### Negativo

- Consumos entre os mais jovens continuam a ser mais expressivos nos rapazes?
- Apesar da descida geral, o consumo de risco elevado está a aumentar nos 15-24 anos?
- A cocaína está a ganhar destaque, sobretudo nas situações mais graves?
- As mortes por overdose aumentaram 16% em 2023 em relação ao ano de 2022, num total de 80?

## CRÓNICA A toxicodependência: escolhas que marcam vidas.



Há temas que, por mais que se repitam, nunca deixam de ser atuais. A toxicodependência é um deles. Não é apenas um problema distante ou algo que acontece “aos outros”. Está mais perto do que pensamos, sobretudo quando falamos de jovens.

Vivemos numa fase da vida em que tudo parece uma descoberta: novas experiências, novas amizades, novas formas de ver o mundo. E, no meio dessa vontade de experimentar, surge muitas vezes a curiosidade pelas drogas. À primeira vista, pode parecer apenas “uma vez”, “uma experiência”, algo sem consequências. Mas nem sempre é assim que a história acaba.

A toxicodependência começa muitas vezes de forma quase invisível. Um gesto aparentemente inocente transforma-se num hábito, e o hábito, rapidamente, sem a gente se dar conta, numa dependência. Quando isso acontece, a pessoa deixa de controlar as suas escolhas e passa a ser controlada por elas. O humor muda, o comportamento altera-se, e até a forma de pensar deixa de ser a mesma, foi essa a lição que

retiramos do livro «A Lua de Joana».

Mas o que leva, afinal, tantos jovens a dar esse primeiro passo? A resposta não é fácil. Há quem o faça por curiosidade, outros pela vontade de se divertir, e há ainda quem procure uma forma de fugir a problemas pessoais ou familiares. No meio disto tudo, há um fator que se destaca: a influência dos amigos. O medo de ficar de fora, de não pertencer ao grupo, pode falar mais alto do que o bom senso. Talvez esse seja um dos maiores desafios: aprender a dizer “não”. Parece simples, mas nem sempre é. Exige coragem, confiança e, acima de tudo, identidade própria. Porque seguir os outros pode ser fácil... difícil é mantermos-nos fiéis a nós próprios e aos valores que os nossos pais nos transmitiram.

As consequências, essas, não tardam a aparecer. Problemas de saúde, dificuldades na escola, perda de concentração, afastamento de pessoas importantes... Aos poucos, aquilo que parecia apenas uma escolha transforma-se num pesadelo, num problema com impacto para nós, para as nossas famílias, em todas as áreas da vida nossa vida.

No fundo, a toxicodependência não é apenas sobre drogas. É sobre decisões. Sobre momentos em que escolhemos entre ceder ou resistir, entre seguir ou pensar por nós próprios. E é nessas escolhas, muitas vezes silenciosas e invisíveis, que se constrói o futuro.

Porque, no final, cuidar de nós, da nossa saúde, das nossas escolhas e do nosso caminho será sempre a decisão mais importante.

Joana Tavares

## Debate «Miúdos a Votos»

No passado dia 19 de março, a Biblioteca Escolar da Escola Secundária de Ponte de Sor (ESPS) foi palco de um animado debate inserido na iniciativa Miúdos a Votos, promovida pela Rede de Bibliotecas Escolares.

A sessão contou com a participação das turmas 8.ªA, 8.ªC, 8.ªE e 8.ªF, que tiveram a oportunidade de defender as suas obras favoritas, previamente selecionadas de entre vinte títulos propostos a nível nacional. As turmas 8.ªA e 8.ªE apresentaram argumentos em defesa do livro A Criada, enquanto o 8.ªC apostou na obra História de uma Gaivota e do Gato que a Ensinou a Voar. Já o 8.ªF destacou o livro Lua de Joana.

Este debate constituiu a etapa final da campanha eleitoral, oferecendo às turmas a última oportunidade para convencer os colegas a votar nas suas escolhas literárias. O ambiente foi marcado pelo entusiasmo, pela qualidade dos argumentos apresentados e pelo forte apoio dos colegas, traduzido em aplausos constantes.

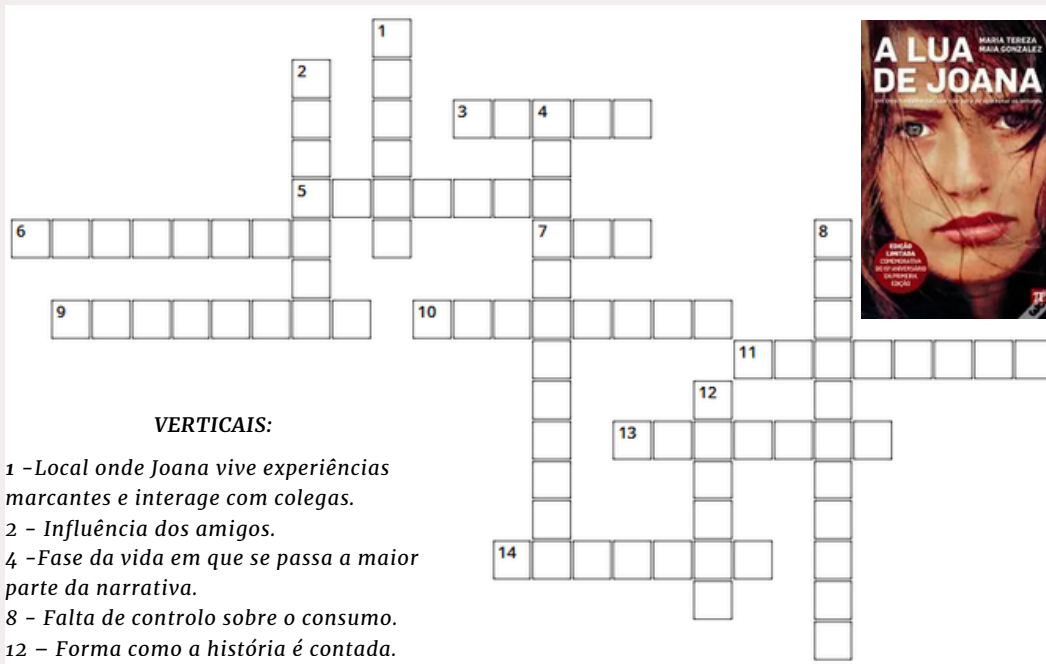
A eleição está agendada para o próximo dia 24 de março, momento em que os alunos poderão exercer o seu voto e eleger o livro vencedor desta iniciativa.



# PALAVRAS CRUZADAS

**HORIZONTAIS:**

- 3 - Protagonista da obra que enfrenta desafios emocionais e sociais.
- 5 - Sentimento que permeia a vida da personagem principal em vários momentos.
- 6 - Recordações que moldam a identidade e o crescimento de Joana.
- 7 - Satélite natural da Terra, frequentemente associado a mitos e lendas.
- 9 - Obstáculos que Joana enfrenta em sua jornada de autodescoberta.
- 10 - Emoção que Joana sente ao lidar com as dificuldades da vida.
- 11 - Consequência extrema motivada pelo consumo excessivo de droga.
- 13 - Relação de afeto e apoio que é central na narrativa do livro.
- 14 - Estrutura que influencia profundamente as decisões e sentimentos de Joana.



**VERTICAIS:**

- 1 - Local onde Joana vive experiências marcantes e interage com colegas.
- 2 - Influência dos amigos.
- 4 - Fase da vida em que se passa a maior parte da narrativa.
- 8 - Falta de controlo sobre o consumo.
- 12 - Forma como a história é contada.

Verticais: 1 - escola; 2 - pressão; 4 - adolescência; 8 - dependência; 12 - diário  
 Horizontais: 3 - Marta; 5 - solidão; 6 - memórias; 7 - Lua; 9 - desafios; 10 - tristeza; 11 - overdose; 13 - amizade; 14 - família

## QUIZ – «A Lua de Joana»

**1. Quem é a personagem principal da história?**

- a) Marta
- b) Joana
- c) Ana
- d) Rita

**2. A quem escreve Joana ao longo do livro?**

- a) Aos pais
- b) A uma professora
- c) À sua melhor amiga
- d) A um irmão

**3. Qual é o nome da melhor amiga de Joana?**

- a) Sofia
- b) Marta
- c) Inês
- d) Carla

**4. O que acontece à amiga de Joana?**

- a) Vai estudar para fora
- b) Afasta-se da Joana
- c) Morre
- d) Muda de escola

**5. De que forma a história é contada?**

- a) Em cartas/diário
- b) Em diálogos
- c) Em terceira pessoa
- d) Em poemas

**6. Que tema difícil é abordado no livro?**

- a) Guerra
- b) Toxicodependência
- c) Desporto
- d) Viagens

**7. Como se sente Joana ao longo da história?**

- a) Feliz e despreocupada
- b) Confusa e revoltada
- c) Indiferente
- d) Entusiasmada

**8. Qual é uma das principais causas que leva jovens a consumir drogas no livro?**

- a) Falta de escola
- b) Curiosidade e influência dos amigos
- c) Trabalho excessivo
- d) Falta de dinheiro

**9. O livro transmite que mensagem principal?**

- a) A importância do sucesso escolar
- b) Os perigos da toxicodependência
- c) A importância do desporto
- d) A vida no campo

**10. Qual é a importância da escrita para Joana?**

- a) Ajuda-a a estudar
- b) Ajuda-a a lidar com os sentimentos
- c) É uma obrigação escolar
- d) Serve apenas para passar o tempo

## INFORMAÇÕES UTEIS

### GABINETE DE APOIO À VÍTIMA DO ALTO ALENTEJO OESTE

tel 242 094 732 / tlm 962 100 535  
 apav.altoalentejo@apav.pt



**Sede (Ponte de Sor)**  
 Rua de Sto. António, 20  
 7400-245 Ponte de Sor  
**dias úteis: 14h00-17h30**

**Alter do Chão**  
 Casa do Álamo  
 Largo Barreto Caldeira, 18  
 7440-026 Alter do Chão  
**quartas: 9h30-13h00**

**Avis**  
 Biblioteca Municipal  
 José Saramago  
 Rua 1º de Maio, 45  
 7480-153 Avis  
**terças: 10h00-13h00**

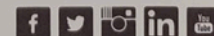
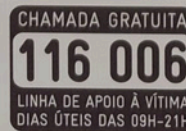
**Crato**  
 Câmara Municipal do Crato  
 Arquivo Municipal  
 7430-999 Crato  
**quartas: 14h00-17h30**

**Fronteira**  
 Centro Cultural de Fronteira  
 Rua de Avis s/n  
 7460-120 Fronteira  
**segundas: 09h30-13h00**

**Gavião**  
 Câmara Municipal de Gavião  
 Gabinete de Ação Social  
 Largo do Município  
 6040-102 Gavião  
**quintas: 09h30-13h00**

**Nisa**  
 Antiga Escola C+5 de Nisa  
 Rua de Casar de Cáceres s/n  
 6050-346 Nisa  
**quintas: 14h00-17h30**

**Sousel**  
 CPCJ de Sousel  
 Largo do Jardim  
 7470-231 Sousel  
**segundas: 14h00-17h30**



www.apav.pt



**CPCJ**  
 PONTE DE SOR  
 COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS

T: 242 202 707

T: 242 206 735



Associação Gestas de Apoio Social  
 T: 242 206 510