

DA NOITE PARA O CRAVO:

O DIA EM QUE O MEDO MUDOU DE LADO!



**A água corre na rua,
o vento brinca nas árvores,
as crianças cantam,
sem saber do tempo.**

(Sophia de Mello Breyner Andresen)

Sabem porque comemoramos o 25 de Abril? Porque, há muitos anos, as pessoas em Portugal não eram livres. Não podiam dizer o que pensavam nem escolher o que queriam. A liberdade que hoje faz parte do vosso dia a dia não existia quando os vossos pais e avós eram crianças.

Infelizmente, essa liberdade ainda não é igual em todo o mundo. Nem todas as crianças podem brincar e aprender como vocês. Algumas não têm tempo para brincar, outras têm de trabalhar e outras não podem escolher o que querem para o futuro. Por isso, a liberdade é tão importante.

E é importante lembrar que a liberdade que Portugal conquistou é para todas as pessoas que aqui vivem — não importa de onde vieram, que língua falam ou qual é a cor da sua pele. Somos todos iguais.

Aproveitem estas férias para brincar, descansar e descobrir mais sobre as conquistas de Abril.

Visitem a Biblioteca da Trafaria e explorem livros e histórias sobre a Liberdade.

Boas férias para todos e para todas!



**A Presidente da Junta da União das
Freguesias de Caparica e Trafaria
Sandra Chaíça**

LIBERDADE QUE SE CONSTRÓI TODOS OS DIAS

Falar de escola é falar de futuro. E falar de futuro é, inevitavelmente, falar de liberdade e de democracia.

O 25 de Abril de 1974 abriu as portas a um país mais justo, mais plural e mais livre. Trouxe-nos a possibilidade de aprender, de ensinar e de participar sem medo. Trouxe-nos a escola pública como espaço de igualdade, de pensamento crítico e de construção de cidadania. Hoje, décadas depois, continua a ser nossa responsabilidade honrar esse legado.

Na nossa escola, a liberdade vive-se todos os dias: na diversidade cultural que nos caracteriza, na participação dos alunos, no respeito pelas diferenças e no diálogo que nos faz crescer como comunidade. A democracia constrói-se aqui, nas pequenas decisões, na partilha de ideias, na valorização da voz de cada um.

Recordar o 25 de Abril não é apenas celebrar uma data histórica. É reafirmar valores que devem orientar o nosso caminho: o respeito, a inclusão, a justiça e a participação ativa de todos na vida coletiva.

Que este jornal escolar seja mais um espaço de expressão livre e responsável. E que a escola continue a ser o lugar onde se aprende, todos os dias, o verdadeiro significado de viver em liberdade.

**Sandro Batista Gonçalves
Diretor do Agrupamento de Escolas da Trafaria**

O dia 25 de Abril de 1974 permanece como uma das páginas mais marcantes da história de Portugal. Durante décadas, o país viveu em silêncio contido, sob um regime que limitava palavras, escolhas e sonhos. Nesse dia, porém, tudo mudou. As ruas encheram-se de gente, os gestos tornaram-se livres e, entre cravos e vozes, nasceu uma nova forma de viver em sociedade. Recordar o 25 de Abril é, por isso, revisitar não apenas um acontecimento histórico, mas um momento profundamente humano, feito de coragem, esperança e transformação.

Foi neste contexto que o Agrupamento de Escolas da Trafaria desenvolveu, ao longo do presente ano letivo, um projeto coletivo dedicado à celebração do 25 de Abril. Em cada sala de aula, envolvendo turmas desde o pré-escolar até ao 9.º ano de escolaridade, os alunos foram desafiados a explorar este período da nossa história, trabalhando diferentes temas que, no seu conjunto, permitem construir uma visão mais abrangente e significativa da Revolução dos Cravos.

Cada trabalho, pensado e desenvolvido com a orientação dos professores, procurou dar expressão à curiosidade, à criatividade e ao sentido crítico dos alunos.

Este percurso não aconteceu de forma isolada. Pelo contrário, foi pensado como um caminho contínuo e articulado, em que cada nível de ensino contribuiu com uma peça essencial para a construção de um todo coerente. As aprendizagens foram ganhando forma em textos, ilustrações, músicas, reflexões e recriações. É dessa vivência coletiva que nasce este jornal.

Mais do que uma simples compilação de trabalhos, assume-se como uma narrativa construída a muitas mãos, onde cada página dá continuidade à anterior e prepara a seguinte. Aqui cruzam-se histórias, imagens e ideias que nos conduzem desde o período da ditadura até à construção da democracia, passando pelas figuras, pelos acontecimentos e pelas mudanças que moldaram o país que hoje conhecemos.

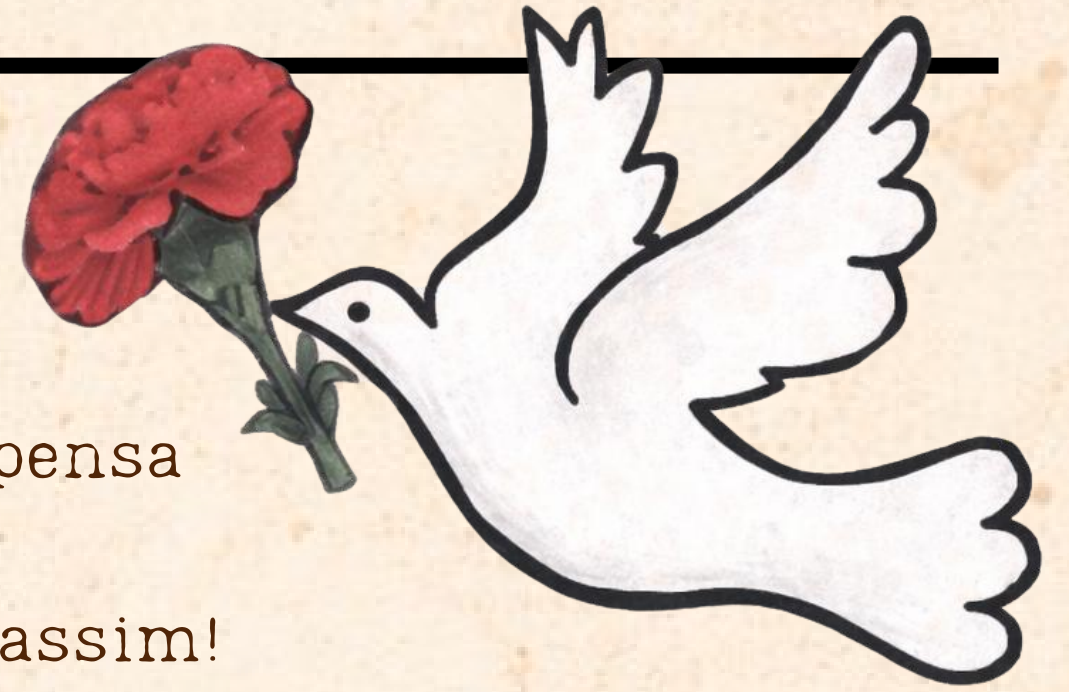
Ao folhear estas páginas, somos convidados a abrandar e a olhar com atenção: para o passado, que nos ajuda a compreender; para o presente, que nos interpela; e para o futuro, que permanece em construção. Porque compreender o 25 de Abril é também reconhecer que a liberdade não é um dado adquirido, mas um valor que se constrói, se vive e se renova todos os dias.

Professora Carolina Fernandes

ERA UMA VEZ... A LIBERDADE!

TUDO COMEÇA COM UMA PERGUNTA SIMPLES: O QUE É A LIBERDADE?

À primeira vista, a resposta parece fácil. Liberdade é poder falar, escolher, fazer perguntas, dizer o que se pensa sem medo. É algo que faz parte do dia a dia e que, muitas vezes, nem se questiona. Mas nem sempre foi assim! Houve um tempo em que aquilo que hoje parece normal era, na verdade, raro. Um tempo em que a liberdade não estava garantida e em que muitas dessas coisas simples não eram possíveis. É a partir desta ideia que esta história continua.



Uma história que não se faz apenas de datas e acontecimentos, mas de algo maior — a vontade de mudar, de pensar diferente e de construir um país onde ser livre deixasse de ser um sonho e passasse a ser um direito.

...É PODER SER FELIZ!



(constança)

...É PODER VOAR!



(benedita)

...É PODER ESCOLHER OS AMIGOS!



(cleydson)

...É VIR PARA A ESCOLA!



(Gustavo)

...É PODER SAIR DE CASA!



(Matheus)

...É PODER PENSAR!



(ANA BEATRIZ)

...O CORAÇÃO FICA A BATER COM MUITA FORÇA COM A LIBERDADE!



(Maria)

...É SONHAR!



(Matheus)

LIBERDADE

OS ROSTOS DA MUDANÇA

Era uma vez um país onde as pessoas não podiam dizer tudo o que pensavam. As palavras eram vigiadas, os livros censurados e o silêncio tornava-se, muitas vezes, a única forma de proteção. Ainda assim, mesmo nesse tempo, havia quem continuasse a acreditar na liberdade. É assim que esta história ganha rosto, através de pessoas que recusaram ficar em silêncio. Entre elas, Zeca Afonso, cuja música levava mais longe aquilo que não podia ser dito; Celeste Caeiro, que viria a dar cor e símbolo à revolução; e Manuel Tomás, um dos muitos militares que ajudaram a mudar o rumo do país. Cada um, à sua maneira, fez parte de um tempo em que não bastava querer — era preciso coragem. Coragem para imaginar, para criar e para resistir. E é assim que estas figuras continuam a ganhar vida, não apenas na História, mas também nas formas como hoje as recordamos e contamos.



OS ROSTOS DA MUDANÇA

ZECA AFONSO

Um dos músicos e compositores mais importantes da história de Portugal



José Afonso, carinhosamente conhecido como Zeca Afonso, foi um dos músicos e compositores mais importantes da história de Portugal, famoso por usar as suas canções como símbolo de liberdade e a justiça.

Nasceu em Aveiro, no dia 2 de Agosto de 1929.

Quando era criança, viveu em vários sítios como Angola, Moçambique e Timor, o que o ajudou a conhecer diferentes culturas e ritmos musicais. Além de cantor e compositor, foi professor de História. Ele gostava muito de ensinar. Mas foi proibido de dar aulas pelo antigo governo (a ditadura) porque defendia ideias de liberdade que o regime não aceitava.

Escreveu músicas de intervenção, canções que criticavam as injustiças e pediam que todas as pessoas fossem tratadas com igualdade.

Grândola, Vila Morena: esta é a sua canção mais emblemática.

Na madrugada de 25 de abril de 1974, foi transmitida na rádio como uma “senha” secreta para sinalizar aos militares que a Revolução dos Cravos podia avançar, marcando o início do regresso da democracia a Portugal.

Devido às suas letras corajosas, Zeca Afonso foi preso várias vezes pela polícia política da época, a PIDE, mas nunca deixou de cantar aquilo em que acreditava.

Zeca Afonso faleceu em 1987, em Setúbal.

Hoje, é recordado como um símbolo de liberdade e coragem. As suas canções continuam a ser trabalhadas nas escolas, para que não se esqueça a importância de viver em democracia.

OS ROSTOS DA MUDANÇA

MANUEL TOMÁS

O “Cúmplice Secreto” de Zeca Afonso

Manuel Tomás foi o “cúmplice” secreto de Zeca Afonso naquela noite histórica. Foi ele quem fez chegar a canção a todo o país através da rádio, desempenhando um papel discreto, mas absolutamente decisivo. Na altura da Revolução, Manuel Tomás era realizador e técnico de som na Rádio Renascença, tendo estado nos comandos técnicos na madrugada de 25 de abril de 1974, num momento que viria a mudar a história de Portugal.

Apenas ele e o jornalista Carlos Albino sabiam que, exatamente às 00h20, tinham de colocar a música “Grândola, Vila Morena” a tocar — uma verdadeira missão secreta, cuidadosamente planeada e carregada de risco.

Manuel Tomás teve de agir com extremo cuidado e sangue-frio. Se a polícia política da ditadura (PIDE) descobrisse o que estava prestes a fazer, poderia ter sido imediatamente detido. Ainda assim, assumiu o risco. No momento certo, colocou o disco a rodar e deixou que a voz de Zeca Afonso se fizesse ouvir nas rádios de todo o país.

Esse gesto simples, quase invisível, foi o sinal decisivo para o avanço das operações militares. Ao ouvirem a canção, os militares souberam que era o momento de sair para a rua e dar início à revolução que iria pôr fim à ditadura e devolver a liberdade ao povo português.

Assim, embora muitas vezes menos lembrado, Manuel Tomás teve um papel fundamental na 25 de Abril de 1974, mostrando como, por vezes, são os gestos silenciosos que ajudam a transformar a história.



OS ROSTOS DA MUDANÇA

CELESTE CAEIRO

Celeste Caeiro: A Flor que Libertou um País

Nasceu em Lisboa, a 2 de Maio de 1933.



Viveu na Amareleja até aos 18 meses.



Voltou para Lisboa e foi entregue numa Creche da Santa Casa.



Aos 14 anos, foi para o asilo em Porto Brandão.



Voltou para Lisboa e ficou na Casa Pia até aos 20 anos.



Começou a trabalhar numa fábrica de camisas.



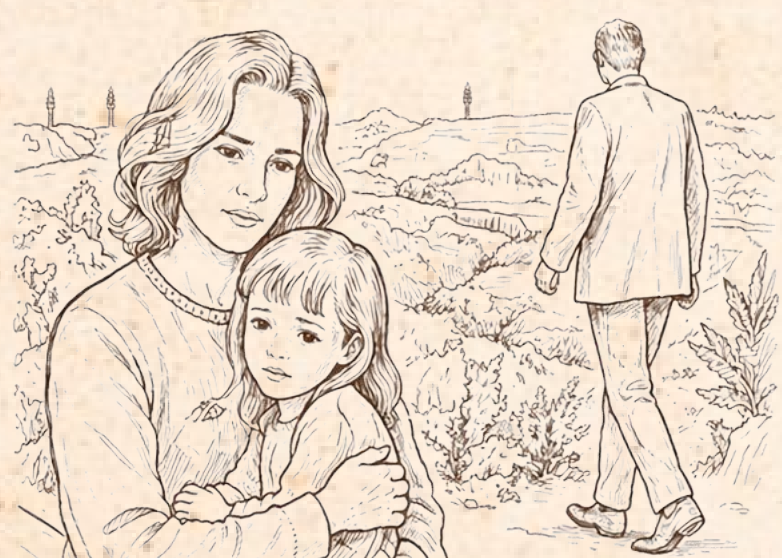
Trabalhou na tabacaria do café Lusitano (conhecido por Patinhas) onde se escondiam os livros censurados.



O nascimento da filha.



Foi maltratada pelo marido que mais tarde as abandonou.



Restaurante "Sir" no edifício Franjinhas, em Lisboa.
25 de Abril de 1974, 1.º aniversário.



Celeste, a senhora dos cravos vermelhos e brancos.



OS ROSTOS DA MUDANÇA

CELESTE CAEIRO

Celeste Caeiro: A flor que Libertou um País

Na praça do Rossio



Na praça do Rossio



No Largo do Carmo



O primo da nossa professora está lá.



Uma senhora simples que ofereceu cravos e ficou na história de Portugal.




Faleceu em Leiria, a 15 de novembro de 2024.



GRÂNDOLA, VILA MORENA!


A canção que acordou um País!

Nessa altura, até a música tinha um papel quase secreto. Havia uma canção especial, que não era apenas uma melodia — era um sinal. Quando passou na rádio, algo começou a mudar. Era o início de um novo capítulo.



Grândola, vila morena
Terra da 
O povo é quem mais ordena
Dentro de ti, ó





Dentro de ti, ó cidade
O  é quem mais ordena
Terra da 
Grândola, vila morena

Em cada esquina um amigo
Em cada rosto 

Grândola, vila morena
Terra da fraternidade

Terra da 
Grândola, vila morena
Em cada rosto igualdade
O  é quem mais ordena

À sombra de uma 
que já não sabia a idade

 ter por companheira
Grândola a tua vontade



L
I
B
E
R
D
A
D
E



CAPITÃES DE ABRIL

Enquanto muitos ainda dormiam, havia militares preparados para agir. Eram os chamados Capitães de Abril, homens que decidiram que o país merecia ser diferente. Eles planejaram tudo ao detalhe. Sabiam que não seria fácil, mas acreditavam que era possível. E, pouco a pouco, foram escrevendo uma das páginas mais importantes desta história.

Salgueiro Maia

Salgueiro Maia nasceu em 1944 e foi um capitão do Exército português, conhecido pela sua grande coragem e sentido de justiça. No dia 25 de Abril, liderou uma coluna de militares que saiu de Santarém em direção a Lisboa para ajudar a derrubar a ditadura. Durante esse dia, esteve em locais muito importantes, como o Terreiro do Paço e o Quartel do Carmo, onde se encontrava o chefe do governo. Foi um momento decisivo, porque ajudou a garantir que o poder passava para o povo. Salgueiro Maia destacou-se não só pela coragem, mas também pela sua humildade. Nunca quis cargos importantes nem recompensas. Lutou apenas pela liberdade e pela democracia. Por isso, é considerado um herói e um exemplo para todos nós.



Otelo Saraiva de Carvalho

Otelo Saraiva de Carvalho nasceu em 1936 e foi um militar muito importante na Revolução dos Cravos. Foi ele quem teve a ideia e organizou o plano que permitiu acabar com a ditadura em Portugal, que durava há muitos anos. Pensou ao detalhe como as tropas se iam movimentar e como tudo podia acontecer sem grandes conflitos. No dia 25 de Abril de 1974, Otelo ficou num posto de comando, a coordenar os militares através de comunicações, dando ordens e acompanhando tudo o que estava a acontecer. Graças à sua organização, a revolução foi rápida e teve muito pouca violência. Depois da revolução, continuou a participar na vida política do país. É muitas vezes chamado o “cérebro” da revolução, porque foi ele que pensou todo o plano que mudou Portugal.

CAPITÃES DE ABRIL

Vasco Lourenço

Vasco Lourenço nasceu em 1942 e foi um dos principais membros do Movimento das Forças Armadas (MFA), o grupo de militares que preparou a revolução. Teve um papel muito importante na organização e preparação de tudo o que iria acontecer no 25 de Abril.

Tal como os outros militares, queria acabar com a ditadura e trazer liberdade ao povo português. Participou ativamente na revolução e ajudou a garantir que o plano fosse bem sucedido.

Depois do 25 de Abril, continuou ligado à vida pública e à defesa dos valores da democracia. Ainda hoje é uma figura importante na memória da revolução, lembrando às novas gerações a importância da liberdade e dos direitos das pessoas.



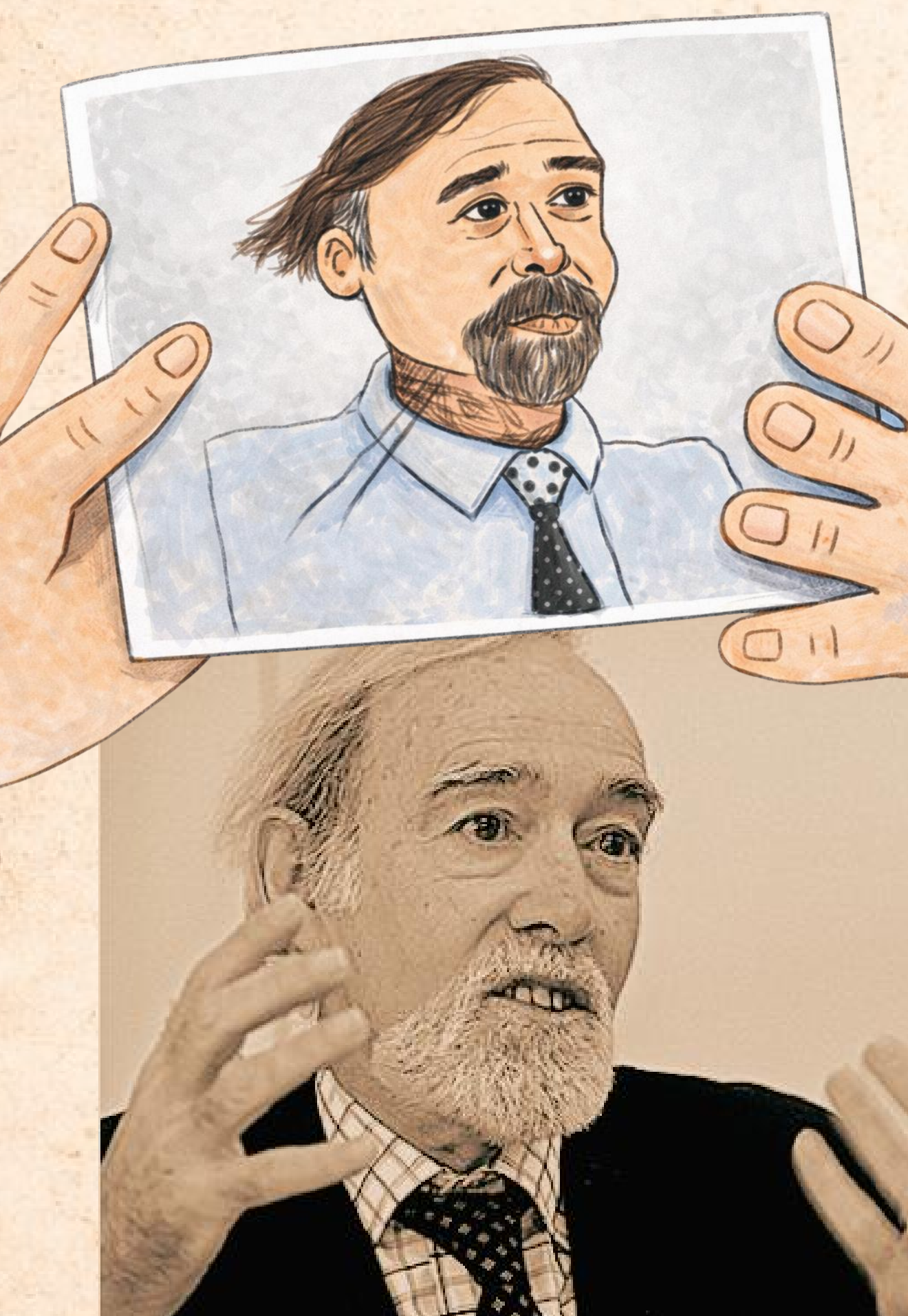
Vítor Alves

Era uma vez um menino chamado Vítor Alves, que nasceu em Mafra e cresceu em Torres Vedras. Quando cresceu, ele tornou-se soldado e depois capitão, mas o que ele mais gostava não era de lutar, mas sim de ler, escrever e pensar em como as pessoas podiam ser mais felizes. Naquela altura, Portugal vivia num tempo cinzento: não havia liberdade, as pessoas não podiam dizer o que pensavam e havia uma guerra muito triste longe daqui. O Vítor e os seus amigos (os outros "Capitães de Abril") decidiram que era hora de mudar o país. O que é que o Vítor fez de especial?

Enquanto uns capitães tratavam dos tanques e das tropas, o Vítor era o "estratega". Ele sentou-se à secretária e escreveu as regras para o Portugal novo.

Ele inventou uma espécie de "palavra mágica" para o futuro, os três "D": Democratizar (dar o poder ao povo), Descolonizar (parar a guerra) e Desenvolver (ajudar o país a crescer). Era muito calmo e educado. Por isso, quando havia discussões, era ele quem ajudava toda a gente a entender-se através do diálogo.

Graças ao trabalho do Vítor Alves e dos seus amigos, o dia 25 de Abril de 1974 trouxe flores (os cravos!) em vez de balas. Ele ensinou-nos que as palavras e as boas ideias são as ferramentas mais poderosas para mudar o mundo.



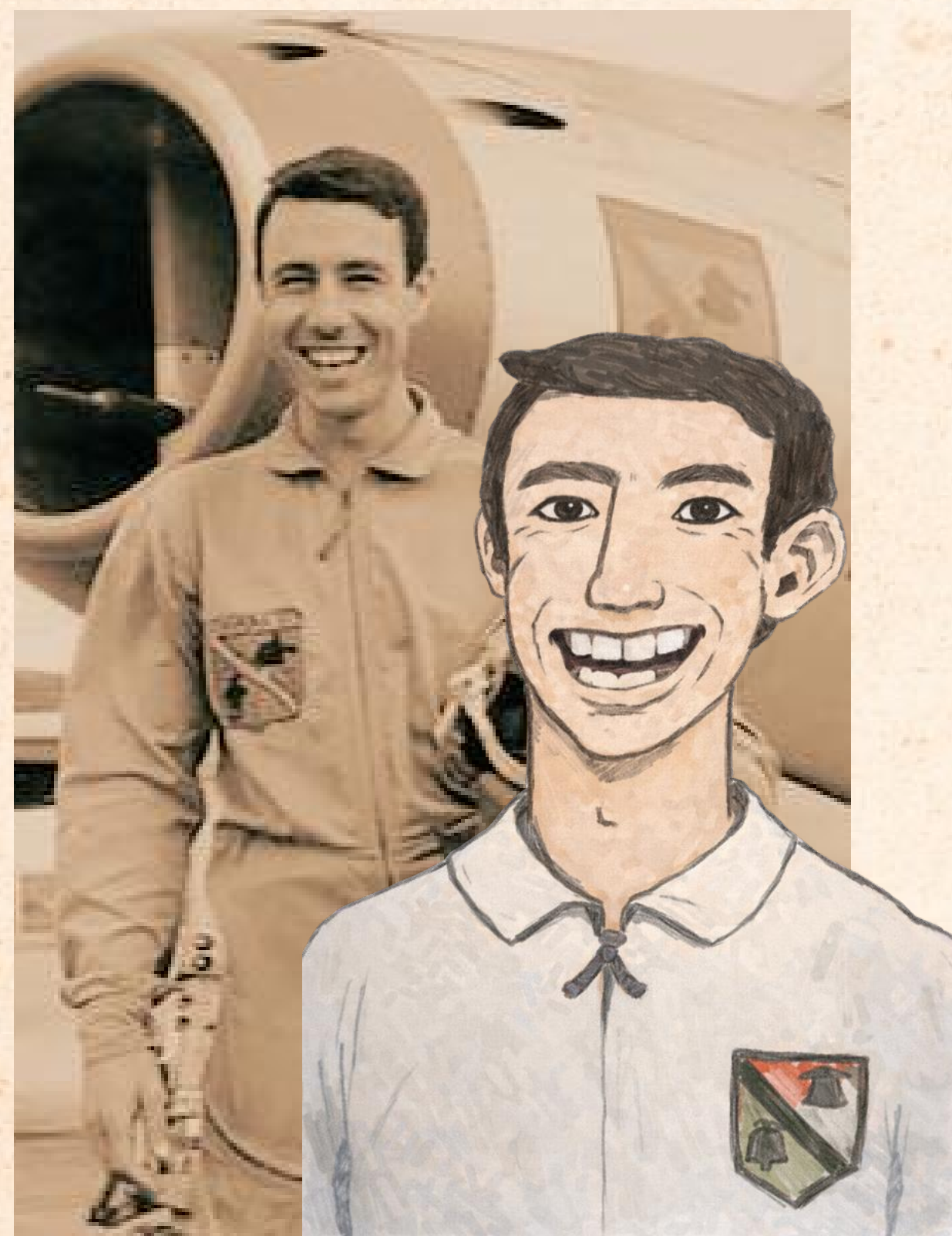
CAPITÃES DE ABRIL

Melo Antunes

Se o Vitor Alves era o diplomata, o Ernesto Melo Antunes era o "grande sábio" do grupo. Ele era um militar que adorava estudar e tinha sempre a cabeça cheia de planos para tornar Portugal um país mais justo. Foi ele quem escreveu grande parte do documento mais importante da Revolução: o Programa do MFA.

Era como se fosse o "mapa do tesouro" que guiava os militares para a democracia.

Ele acreditava que a guerra em África tinha de acabar depressa para que todos pudessem viver em paz, e trabalhou muito para que os países que eram colónias de Portugal pudessem ser independentes. Mais tarde, quando as coisas ficaram muito confusas e as pessoas começaram a discutir sobre o futuro do país, ele liderou um grupo de 9 oficiais (chamado "Grupo dos Nove") para garantir que Portugal continuava a ser um país livre e com eleições. Ele era um homem sério e muito inteligente, que ensinou a todos que, para fazer uma revolução, é preciso primeiro pensar muito bem no que queremos construir depois.



José Inácio da Costa Martins

O Capitão José Inácio da Costa Martins era um piloto da Força Aérea muito corajoso e que não gostava nada de injustiças. Por causa das suas ideias de liberdade, ele chegou a estar preso três vezes antes da revolução. Na madrugada de 25 de Abril, ele teve uma missão muito importante e solitária: ocupar o Aeroporto de Lisboa (na altura chamado Portela). Diz a história que ele usou a inteligência para convencer toda a gente no aeroporto a parar, garantindo que nenhum avião levantasse voo sem que fosse preciso disparar um único tiro.

Depois da revolução, ele tornou-se Ministro do Trabalho. Ele queria garantir que todos os trabalhadores tivessem direitos e fossem tratados com respeito. Ele adorava voar e, mesmo depois de ser velho, continuou a pilotar aviões pequenos.

Infelizmente, partiu numa dessas viagens aéreas em 2010.

Ele ensinou-nos que, às vezes, um só homem com coragem e inteligência pode mudar o rumo da história e ajudar a trazer a liberdade para todos..

ANTES E DEPOIS DA LIBERDADE



Na madrugada do 25 de Abril de 1974, começou uma mudança que viria a transformar profundamente o país. Ao longo desse dia, os acontecimentos sucederam-se com rapidez e Portugal iniciou um novo caminho.

Durante o período do Estado Novo, que durou cerca de quarenta e oito anos, a vida era marcada por limitações. Não havia liberdade de expressão, não se podia discordar do governo e o direito ao voto era restrito. Viajar era difícil, a informação era controlada e muitas decisões pessoais dependiam de regras impostas pelo regime.

No dia a dia, essas limitações faziam-se sentir em vários aspetos. As mulheres tinham menos direitos do que os homens e, em algumas profissões, como a de professora primária, era necessário cumprir regras rígidas, incluindo pedir autorização para casar. Certos produtos, como a Coca-Cola, eram proibidos sem explicação clara, refletindo o controlo existente.

A educação também espelhava essa realidade. Muitas crianças não frequentavam a escola, pois tinham de trabalhar para ajudar a família. Existia uma elevada taxa de analfabetismo e o acesso ao ensino não era igual para todos.

Com o 25 de Abril, iniciou-se uma nova fase. Portugal passou de uma ditadura para uma democracia, onde os cidadãos conquistaram direitos fundamentais. A liberdade de expressão, o direito ao voto, o acesso à educação e a igualdade de direitos começaram a tornar-se uma realidade.

Mais do que uma mudança política, foi uma transformação na forma de viver. Aquilo que antes era limitado passou a ser possível. E a liberdade, que durante tanto tempo foi condicionada, passou a fazer parte do quotidiano — até aos dias de hoje.

Para compreender verdadeiramente essa mudança, é essencial perceber um dos pilares do regime anterior: a censura em Portugal.

CENSURA EM PORTUGAL

A censura prévia foi instaurada durante o Estado Novo por António de Oliveira Salazar, com o objetivo de controlar a informação e impedir qualquer crítica ao regime.

Todos os jornais e publicações eram analisados antes de serem divulgados.

Nesse processo, utilizava-se o chamado “lápiz azul”, que se tornou símbolo da repressão, servindo para cortar textos e imagens considerados inconvenientes ou contrários às ideias do regime.

A censura atingia vários meios, como a imprensa, a literatura, o teatro, a rádio e, mais tarde, a televisão. Muitos livros eram proibidos ou apreendidos, impedindo a circulação de ideias livres e diferentes.

Este controlo rigoroso criou um ambiente de medo e limitou a liberdade de expressão durante décadas. Ao mesmo tempo, a polícia política, conhecida como PIDE, vigiava a população, recorrendo a interrogatórios, prisões e tortura para silenciar quem se opunha ao regime.



A censura controlava jornais, livros, músicas e até conversas, impedindo a livre circulação de ideias e opiniões. Tudo era filtrado para manter a ordem imposta pelo regime. Mas este controlo não existia sozinho — era reforçado por uma estrutura de vigilância e repressão: a PIDE.

PIDE: O MEDO E O **CONTROLO**

A 22 de outubro de 1945 foi criada a PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado), durante o período do Estado Novo, sob o regime de António de Oliveira Salazar.

Tinha como principais funções vigiar, perseguir, prender e interrogar todas as pessoas consideradas opositoras ao regime, contribuindo para a criação de um clima de medo e controlo sobre a população. Muitas vezes, bastava uma suspeita ou uma opinião diferente para que alguém fosse alvo da sua ação.

A PIDE estava também ligada à censura, garantindo que todos os conteúdos publicados fossem previamente analisados. Jornais, livros e outras publicações eram cortados, alterados ou proibidos com o uso do chamado “lápiz azul”, antes de chegarem ao público, impedindo a divulgação de ideias contrárias ao regime.

Durante a ditadura, a ação da PIDE estendia-se a toda a sociedade. Através do medo que impunha, controlava comportamentos, opiniões e até relações entre pessoas, levando muitos a evitar falar livremente. Desta forma, assegurava a manutenção dos ideais do regime salazarista e limitava profundamente a liberdade dos cidadãos.



A polícia política do regime espalhava o medo, vigiando, perseguindo e prendendo quem ousasse discordar. O silêncio tornava-se uma forma de sobrevivência. Perante este clima de opressão, começaram a surgir vozes de contestação, incluindo dentro das próprias forças armadas, levando-nos ao papel dos militares na Revolução.

O PAPEL DOS MILITARES NA REVOLUÇÃO

AS FORÇAS ARMADAS TOMARAM O PODER

No ano de 1974, na madrugada de 25 de abril, militares de vários quartéis aguardavam a transmissão, na rádio, da senha que assinalaria o início da operação. Este movimento, organizado pelo Movimento das Forças Armadas (MFA), tinha como objetivo pôr fim à ditadura do Estado Novo, que durava há várias décadas em Portugal. À meia-noite e vinte minutos, foi emitida a canção "Grândola, Vila Morena", de Zeca Afonso, e os militares avançaram em direção a Lisboa. Ao chegarem à capital, ocuparam diversos pontos estratégicos para impedir a fuga do Presidente do Conselho, Marcello Caetano, e dos seus ministros, nomeadamente quartéis, estações de rádio, o aeroporto, a televisão e ministérios. Perante este movimento, a população saiu à rua e juntou-se aos militares. Marcello Caetano e os seus ministros refugiaram-se no Quartel do Carmo, em Lisboa. As tropas, comandadas pelo capitão Salgueiro Maia, cercaram o quartel até à rendição do governo. Após várias negociações, o governo rendeu-se ao general António de Spínola. Não foi disparado nenhum tiro por parte dos militares. Em vez disso, foram distribuídos cravos vermelhos, que foram colocados nos canos das espingardas. Ainda hoje, o cravo vermelho é o símbolo da revolução e da liberdade.

PELO POVO E PELAS SUAS LIBERDADE



Na madrugada de 25 de Abril de 1974 começou uma operação cuidadosamente planeada. Ao longo de várias horas, acontecimentos decisivos sucederam-se até à queda do regime.

A presente ilustração corresponde a uma reinterpretação contemporânea de uma imagem icónica da Revolução dos Cravos, explorada através de uma composição fragmentada e expressiva.

A imagem original é da autoria do fotógrafo português Alfredo Cunha, cujo trabalho se tornou um dos mais marcantes registos visuais deste momento histórico.

Através do uso intensificado da cor e de diferentes técnicas gráficas, a composição recria o simbolismo da fotografia, estabelecendo uma ligação entre memória, liberdade e expressão contemporânea.



O DIA 25 DE ABRIL — MINUTO A MINUTO

O movimento começou na noite de 24 de abril de 1974, através de senhas transmitidas na rádio. As canções “E Depois do Adeus”, de Paulo de Carvalho, e “Grândola, Vila Morena”, de José Afonso, indicaram aos militares que a operação devia avançar.

00h20

A rádio transmite “Grândola, Vila Morena”, confirmando que a revolução está em marcha.

00h30

Começa a ocupação de pontos estratégicos: RTP, Emissora Nacional, Rádio Clube Português, Aeroporto de Lisboa, Banco de Portugal e Ministérios.

03h45

Primeiro comunicado do Movimento das Forças Armadas (MFA) transmitido pela Rádio Clube Português.

05h45

Tropas da Escola Prática de Cavalaria de Santarém, comandadas por Salgueiro Maia, chegam ao Praça do Comércio (Terreiro do Paço).

09h00

A fragata NRP Gago Coutinho posiciona-se no rio Tejo.

11:45

O MFA anuncia ao país que controla a situação.

12h30

As tropas cercam o Quartel do Carmo, onde está Marcelo Caetano.

15h30

Tropas disparam contra a fachada do quartel para pressionar a rendição.

16h30

Após negociações, Marcelo Caetano aceita render-se e pede que um oficial de alta patente receba a rendição.

17h45

António de Spínola dirige as negociações finais e é hasteada a bandeira branca.

18h30

A viatura blindada Chaimite Bula retira Marcelo Caetano e dois ministros do quartel.

20h00

Agentes da PIDE/DGS disparam sobre manifestantes em Lisboa, causando mortos e feridos.

20h05

É lida na rádio a proclamação oficial do MFA.

Mas a Revolução não foi feita apenas pelos militares. Quando a população saiu à rua para apoiar o movimento, o 25 de Abril tornou-se verdadeiramente uma revolução do povo.

O POVO E OS CRAVOS: UMA REVOLUÇÃO SEM SANGUE

O 25 de Abril de 1974 ficou na História como um dos momentos mais marcantes de Portugal, não apenas pela mudança política que trouxe, mas pela forma única como aconteceu. Ao contrário de muitas revoluções, não foi marcada pela violência ou pelo conflito armado, mas sim pela união entre o povo e os militares. Nas ruas, milhares de pessoas saíram para apoiar a mudança e, num gesto simples mas profundamente simbólico, começaram a colocar cravos vermelhos nos canos das espingardas. Esse gesto transformou-se num dos maiores símbolos de liberdade, mostrando que é possível lutar por um país mais justo sem recorrer à violência. Assim nasceu a chamada “revolução sem sangue”, onde a coragem, a esperança e a vontade de mudar falaram mais alto do que o medo.



A revolução teve também consequências para além do território nacional. O fim da Guerra Colonial representou o encerramento de um longo período de conflito e abriu caminho a uma nova realidade política e social.

O 25 DE ABRIL E O FIM DA GUERRA COLONIAL

A Revolução abriu caminho à descolonização e ao fim de anos de conflito em África, pondo termo a uma guerra longa, desgastante e cada vez mais contestada tanto pelos militares como pela população. Com o derrube do regime, iniciou-se rapidamente o processo de independência das colónias, como Angola, Moçambique, Guiné-Bissau, Cabo Verde e São Tomé e Príncipe. Este processo, embora necessário, foi marcado por desafios políticos, sociais e humanos, incluindo o regresso de milhares de portugueses — os chamados “retornados” — e a necessidade de reorganizar o país perante uma nova realidade internacional. Assim, Portugal viu-se obrigado a redefinir o seu papel no mundo, abandonando o modelo colonial e assumindo-se como uma nação democrática e europeia. No entanto, todas estas mudanças aconteceram de forma rápida e, por vezes, instável, dando origem a um período de grande agitação e transformação interna conhecido como Processo Revolucionário em Curso.



GUINÉ-BISSAU

Tinha declarado independência em 1973, durante a guerra colonial. Após o 25 de Abril, Portugal reconheceu oficialmente a independência da Guiné-Bissau em 1974, tornando-se este um dos processos mais rápidos. O seu primeiro Presidente foi Luís Cabral, ligado ao PAIGC.



CABO VERDE

A independência foi alcançada em 1975 através de negociações pacíficas. O primeiro Presidente foi Aristides Pereira, ligado ao PAIGC. O país manteve inicialmente uma ligação política com a Guiné-Bissau, embora mais tarde tenham seguido caminhos separados.

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Tornou-se independente em 1975, após negociações com o movimento MLSTP. O processo foi relativamente tranquilo comparado com outras colónias. O seu primeiro Presidente foi Manuel Pinto da Costa, líder do MLSTP.

ANGOLA

A independência foi proclamada a 11 de novembro de 1975, após negociações entre Portugal e três movimentos de libertação: MPLA, UNITA e FNLA. No entanto, a falta de acordo entre estes grupos levou a uma longa guerra civil, que só terminou em 2002. O primeiro presidente foi Agostinho Neto.

MOÇAMBIQUE

A independência ocorreu em 1975, sob liderança da FRELIMO, e o primeiro Presidente foi Samora Machel. O processo foi inicialmente pacífico, mas rapidamente se iniciou uma guerra civil entre o governo e a RENAMO, que durou até 1992 e causou grande destruição.

Os tempos que se seguiram foram marcados por instabilidade e transformação. O Processo Revolucionário em Curso (PREC) refletiu essa fase de transição, onde diferentes visões disputavam o futuro do país.

DO CINZENTO DA GUERRA À COR DA LIBERDADE: O NASCIMENTO DAS NAÇÕES

OS SÍMBOLOS DA NOSSA IDENTIDADE

Durante anos, Portugal viveu marcado pelo peso da guerra colonial e por um regime que limitava horizontes e silenciava vozes. O mundo parecia tingido de cinzento — um tempo de conflito, distância e ausência de liberdade. Com o 25 de Abril de 1974, abriu-se um novo capítulo. Não apenas para Portugal, mas também para os povos africanos que lutavam pela sua independência. Foi o início de um processo de libertação que deu origem a novas nações, cheias de identidade, cultura e esperança. Estes são os símbolos que carregam a alma e a resistência de cada país renascido:



SAMAHONGA

Originária da cultura Cokwe, esta figura curvada sobre si mesma representa a sabedoria, a procura pelo conhecimento e a reflexão profunda. Simboliza uma Angola que pensa o seu futuro com maturidade e dignidade.

CAPULANA

Mais do que um tecido, a capulana é uma linguagem. Colorida e versátil, ela veste a história das mulheres moçambicanas, servindo para carregar filhos, celebrar festas ou chorar perdas. No nosso cartaz, as suas cores representam a vibração de uma nação multicultural.



O BÚZIO

O som do búzio atravessa a história das ilhas. Usado tradicionalmente para convocar as comunidades, ele simboliza aqui o chamamento para a liberdade e a comunicação de um povo que se reencontra com as suas raízes marítimas.

A MÚSICA E A MORABEZA

Cabo Verde é a harmonia entre o mar e a resiliência. A “morabeza” não é apenas uma palavra; é a arte de bem receber, a doçura do povo cabo-verdiano e a sua capacidade única de criar uma cultura rica e miscigenada que abraça o mundo.



O POILÃO E A UNIÃO FEMININA

O Poilão, ou árvore da sumaúma, é uma árvore sagrada e majestosa, representando a força da terra. Juntámos a este símbolo a importância das mulheres na luta pela libertação da Guiné, pilares da educação e da resistência que mantiveram a esperança viva no “chão” guineense.

PROCESSO REVOLUCIONÁRIO EM CURSO (PREC)

Após o 25 de Abril de 1974, Portugal entrou num período de profundas mudanças conhecido como Processo Revolucionário em Curso (PREC), que decorreu entre 1974 e 1976. Foi uma fase marcada por grande instabilidade, mas também por intensa participação política e social. Durante este período, o país procurava definir o seu futuro. Surgiram diferentes ideias e projetos políticos, muitas vezes em confronto, enquanto se tomavam decisões importantes, como nacionalizações de empresas, reformas na agricultura e a descolonização dos territórios africanos. O PREC foi também um tempo de forte mobilização popular. Trabalhadores, estudantes e cidadãos em geral participaram ativamente na vida política, expressando opiniões e lutando pelos seus direitos. No entanto, essa mesma intensidade gerou tensões e momentos de conflito. Apesar das dificuldades, este período foi fundamental para a construção da democracia em Portugal. Foi durante o PREC que se lançaram as bases do regime democrático que viria a consolidar-se com a aprovação da Constituição de 1976, garantindo direitos, liberdades e a participação dos cidadãos na vida do país.



Deste processo emergiu a construção de um regime democrático, baseado na participação cívica e na liberdade.

HISTÓRIAS NA PRIMEIRA PESSOA

1. Como era viver na ditadura?

Avó P.: Era difícil, não se podia falar mal do governo nem reagir e a PIDE levava e torturava quem falava mal do governo.

Avó T.: Não era bom nem era mau, tinha-se mais respeito.

Avó A.: Não se podia falar mal do governo, não se podia levar fato de banho para a praia; algumas pessoas passaram fome por causa dos ordenados que eram pequenos, principalmente nas aldeias.

2. Onde estava e o que estava a fazer no dia 25 de abril de 1974?

Avó P.: Estava em casa dos meus pais a plantar cebolas e vegetais.

Avó T.: Estava a trabalhar numa lavandaria.

Avó A.: Estava a trabalhar numa escola como secretária.

3. O que sentiu nesse dia?

Avó P.: Assustada, não sabia se o que estava a acontecer era bom ou mau.

Avó T.: Senti nada, mandaram-me para casa e não sabia o porquê.

Avó A.: Medo porque era tropa, metralhadoras, mandaram as pessoas para casa, para saírem da rua, era o Salazar e o Marcelo Caetano.

4. Como foram os meses a seguir à revolução? Calmos? Agitados?

Avó P.: Foram agitados, havia muita revolução, as pessoas sentiam-se livres para pedir os seus direitos.

Avó T.: Foram normais, não foi diferente.

Avó A.: Agitados (porque o povo começou a revolucionar-se, põem-se os trabalhadores e tiraram os gerentes das fábricas, (principalmente no Alentejo).

5. Como passaram a ser as aulas depois da revolução?

Avó P.: Já não estava na escola.

Avó T.: Já não andava na escola (só andei na escola até aos 10 anos, 4ª classe).

Avó A.: Não andava na escola.

6. Como era a vida em sociedade depois da revolução?

Avó P.: Passou a ser mais divertida e as pessoas já não tinham medo de sair à rua.

Avó T.: Mudou, passou a haver menos respeito mais liberdade, coisas que a gente não sabia. No Estado Novo tinha-se mais respeito.

Avó A.: Era bom, a gente dava-se umas com as outras.

A CONSTRUÇÃO DA **DEMOCRACIA**

Com o 25 de Abril de 1974, Portugal iniciou um processo profundo de transformação política e social. O fim da ditadura abriu caminho à construção de uma democracia, baseada na liberdade, na participação e na igualdade de direitos. Nos primeiros tempos, o país viveu um período de adaptação e mudança. Foram legalizados partidos políticos, realizaram-se eleições livres e os cidadãos passaram a poder expressar as suas opiniões sem medo. A participação na vida pública tornou-se um direito, mas também uma responsabilidade. Este processo não foi imediato nem simples. Houve momentos de instabilidade e diferentes visões sobre o futuro do país. No entanto, foi precisamente através do debate, da participação e da construção coletiva que a democracia começou a ganhar forma.

Um dos marcos mais importantes deste caminho foi a aprovação da Constituição de 1976, que consagrou direitos fundamentais como a liberdade de expressão, o direito ao voto, a igualdade entre cidadãos e o acesso à educação e à saúde.

Mais do que uma mudança política, a construção da democracia representou uma nova forma de viver em sociedade. Significou passar de um regime de controlo e repressão para um sistema onde cada pessoa tem voz, direitos e a possibilidade de participar ativamente no futuro do país. Desde então, a democracia continua a ser construída todos os dias, através das escolhas, das opiniões e da participação de todos.



A consolidação da democracia concretiza-se com a Constituição de 1976, que garante direitos fundamentais a todos os cidadãos.

A CONSTITUIÇÃO DE 1976: DIREITOS E LIBERDADES

Com o 25 de Abril de 1974, Portugal iniciou um processo profundo de transformação política e social. O fim da ditadura abriu caminho à construção de uma democracia, baseada na liberdade,

A CONSTITUIÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS DE 1976

A Constituição de um país é o documento mais importante que define como ele funciona, quais são os poderes do Estado e os principais direitos e deveres dos cidadãos. Em Portugal, a Constituição atual foi criada após o 25 de Abril de 1974, um momento muito importante da história do país que marcou o fim da ditadura e reforçou a proteção dos direitos humanos.

CONTEXTO HISTÓRICO

A Constituição de 1976 surgiu após a Revolução dos Cravos, ocorrida em 25 de Abril de 1974. Esse movimento pôs fim ao regime autoritário conhecido como Estado Novo, que limitava liberdades como a liberdade de expressão, a liberdade de imprensa e a liberdade de organização. Com a queda da ditadura, tornou-se fundamental criar uma nova Constituição que garantisse direitos, liberdades fundamentais, igualdade entre os cidadãos e um Estado democrático de direito. Assim, em 1976, Portugal adotou uma Constituição moderna, inspirada em valores democráticos e humanistas.

Direitos Humanos na Constituição de 1976 A Constituição Portuguesa de 1976 colocou os direitos humanos no centro do sistema político, reconhecendo a importância desses direitos para o país. Entre os principais direitos garantidos, destacam-se:

- Direito à vida e à integridade física.
- Igualdade perante a lei, sem discriminação de género, raça, religião ou origem social.
- Liberdade de expressão e de informação.
- Liberdade de reunião e de associação.
- Direito ao trabalho e à proteção social.

Além disso, a Constituição também reconhece direitos sociais, como o direito à educação, à saúde e à habitação. Esses direitos mostram que a Constituição não se limita apenas a garantir liberdades individuais, mas também procura assegurar condições dignas de vida para todos.

A IMPORTÂNCIA PARA A SOCIEDADE PORTUGUESA

A Constituição de 1976 foi fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e democrática em Portugal. Ela garantiu que os direitos e liberdades individuais fossem respeitados e estabeleceu limites claros ao poder do Estado. Outro ponto importante é que a Constituição portuguesa afirma que os direitos humanos são universais, invioláveis e indivisíveis, alinhando Portugal com os princípios internacionais de defesa da dignidade humana.

A Constituição da República Portuguesa de 1976 representa uma conquista histórica para Portugal. Ela consolidou a democracia, protegeu os direitos humanos e promoveu a igualdade e a justiça social. Desde então, mesmo com revisões ao longo dos anos, continua a ser a base legal que assegura os direitos fundamentais e a liberdade em Portugal. Assim, a Constituição de 1976 não é apenas um documento jurídico, mas um símbolo da luta pela liberdade, pela dignidade humana e pela democracia.

A revolução trouxe mudanças significativas na vida das mulheres, promovendo maior igualdade e participação na sociedade.

O PAPEL DAS MULHERES ANTES E DEPOIS DO 25 DE ABRIL

Antes do Revolução dos Cravos, a vida das mulheres em Portugal era marcada por fortes limitações e desigualdades. Durante o período do Estado Novo, predominava uma visão tradicional que colocava a mulher num papel secundário na sociedade, associando-a quase exclusivamente às funções de mãe e dona de casa. No contexto familiar, o marido detinha maior autoridade, e muitas mulheres precisavam de autorização para trabalhar ou tomar decisões importantes sobre a sua própria vida. A liberdade de escolha era reduzida e as expectativas sociais incentivavam a obediência e a discricção. As oportunidades de participação ativa na sociedade eram escassas, limitando o acesso à educação, ao trabalho e à vida pública.

Com o 25 de Abril de 1974, iniciou-se uma profunda transformação. A conquista da democracia trouxe consigo a consagração da igualdade de direitos entre homens e mulheres, permitindo às mulheres votar, estudar, trabalhar e participar mais ativamente na sociedade, sem depender de uma figura masculina. Foi o início de uma nova realidade, onde a voz feminina começou finalmente a ganhar espaço e reconhecimento.

Apesar dos avanços significativos, o caminho para a igualdade plena ainda está em construção. Em várias áreas da sociedade, persistem desigualdades e desafios que exigem continuidade na luta por melhores condições, justiça social e reconhecimento. Muitas mulheres continuam a afirmar os seus direitos e a defender mudanças que promovam uma sociedade mais equilibrada e inclusiva.

O 25 de Abril abriu portas que durante décadas estiveram fechadas. Hoje, mais do que celebrar as conquistas alcançadas, importa também reconhecer que a liberdade e a igualdade são processos contínuos, que exigem participação, consciência e ação. A história das mulheres em Portugal é, assim, um testemunho de resistência, mudança e esperança num futuro mais justo para todos.




A educação sofreu também profundas transformações, tornando-se mais inclusiva e acessível, refletindo os valores democráticos conquistados.

COMO É QUE O 25 DE ABRIL TRANSFORMOU A EDUCAÇÃO?

ART.º 74 - DIREITO À EDUCAÇÃO

Antes do 25 de Abril de 1974, Portugal vivia sob a ditadura do Estado Novo, liderada por Salazar e, mais tarde, por Marcelo Caetano. Nesse período, a educação era muito controlada pelo Estado e tinha como principal objetivo formar cidadãos obedientes, disciplinados e submissos. A escola não promovia a liberdade de pensamento nem o espírito crítico, transmitindo sobretudo os valores da ideologia do regime, resumidos na expressão “Deus, Pátria e Família”. A escolaridade obrigatória era reduzida, o que fazia com que muitas crianças, sobretudo das classes trabalhadoras e das zonas rurais, abandonassem cedo a escola. O ensino era pouco diversificado e centrava-se em disciplinas tradicionais, como a Língua Portuguesa, a História, a Geografia, a Matemática e a Religião. Além disso, rapazes e raparigas recebiam uma educação diferente: as meninas eram preparadas para o trabalho doméstico e para o papel de mães e donas de casa, enquanto os rapazes eram orientados para outros deveres, incluindo valores ligados à autoridade e, em certos casos, à preparação militar. Nas escolas, os castigos físicos e a humilhação eram práticas frequentes, refletindo a dureza e o autoritarismo da época. Com a Revolução de 25 de Abril de 1974, Portugal iniciou um importante processo de mudança política, social e educativa. A educação passou a ser vista como um direito fundamental de todos os cidadãos e não como um privilégio de alguns. A escolaridade obrigatória foi sendo alargada ao longo dos anos, o que permitiu que mais crianças e jovens permanecessem na escola durante mais tempo. Ao mesmo tempo, houve um grande combate ao analfabetismo e uma expansão significativa do ensino superior. Também o currículo escolar sofreu alterações profundas. A escola deixou de servir apenas para transmitir obediência ao regime e passou a valorizar a liberdade, a cidadania, a igualdade de oportunidades, a participação democrática e o pensamento crítico. Os alunos começaram a ser incentivados a pensar, a questionar e a formar opiniões próprias, algo que não era permitido durante o Estado Novo. Assim, a passagem do período anterior ao 25 de Abril para a atualidade representa uma mudança muito significativa na educação em Portugal. O país evoluiu de um sistema fechado, autoritário e desigual para um modelo mais democrático, inclusivo e orientado para a formação completa dos cidadãos. Esta transformação foi essencial para o desenvolvimento de Portugal, pois uma sociedade só pode crescer verdadeiramente quando aposta no conhecimento, na educação e na liberdade.

**COMO É QUE O
25 DE ABRIL
TRANSFORMOU A EDUCAÇÃO**



- **Escola para todos**
A escolaridade tornou-se progressivamente obrigatória e mais acessível, permitindo que muito mais jovens estudassem.
- **Fim da censura e mais liberdade de pensamento**
Passou a ser possível debater ideias, fazer perguntas e aprender História e cidadania de forma aberta.
- **Combate ao analfabetismo**
Foram criados programas para ensinar adultos a ler e escrever.
- **Educação para cidadania**
A escola passou a valorizar direitos humanos, democracia e participação cívica.
- **Expansão das escolas e universidades**
Abriram novas escolas e o ensino superior cresceu bastante, chegando a mais regiões.



Antes do 25 de Abril de 1974, a Educação Física em Portugal estava inserida num sistema autoritário, sendo utilizada sobretudo como forma de disciplina e controlo do corpo. As práticas eram rígidas, padronizadas e pouco centradas no desenvolvimento individual, refletindo um ensino mais limitado e pouco inclusivo. Após a revolução, acompanhando a democratização do ensino, a Educação Física sofreu uma transformação significativa. Passou a valorizar o desenvolvimento global do aluno, promovendo não apenas a condição física, mas também o bem-estar, a saúde, a cooperação e o espírito crítico. Assim, evoluiu de uma perspetiva de controlo para uma abordagem mais humanista, inclusiva e orientada para o equilíbrio entre corpo e mente.

A EVOLUÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM PORTUGAL: DO CONTROLO DO CORPO AO BEM-ESTAR GLOBAL

A Educação Física em Portugal nem sempre foi como a conhecemos hoje. Ao longo do século XX, esta disciplina passou por várias transformações, refletindo mudanças políticas, sociais e científicas. De exercícios respiratórios rígidos até práticas diversificadas e centradas no bem-estar, a sua evolução mostra como a escola acompanha a sociedade.

OS PRIMEIROS PASSOS: UMA PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE (1900-1930)

No início do século XX, a Educação Física nas escolas portuguesas tinha um caráter muito diferente do atual. Predominava a chamada ginástica respiratória e corretiva, fortemente influenciada por correntes médicas e higienistas europeias. As aulas tinham uma duração de cerca de 10 minutos e eram compostas por exercícios simples, como controlo da respiração, alongamentos e movimentos lentos e repetitivos. O objetivo principal não era o divertimento nem a competição, mas sim melhorar a saúde dos alunos, prevenir doenças (como a tuberculose) e corrigir problemas posturais. Neste período, o aluno tinha um papel bastante passivo, pois ou estava sentado ou deitado, seguindo instruções rígidas num ambiente pouco dinâmico.



A CONSOLIDAÇÃO, O CONTROLO E A SEPARAÇÃO POR GÉNERO NO ESTADO NOVO (1926-1974)

Com a instalação da Ditadura Militar e, posteriormente, do Estado Novo liderado por António de Oliveira Salazar, a Educação Física ganhou grande importância no sistema educativo, mas também passou a ser utilizada como instrumento político e ideológico. O regime valorizava um corpo forte, disciplinado e obediente, vendo a Educação Física como forma de preparar os jovens para servir a nação. As aulas eram altamente organizadas, com exercícios padronizados, muitas vezes realizados em grupo e com grande rigor. Foram criadas instituições e organismos ligados ao controlo da atividade física e da juventude, reforçando a ligação entre escola, Estado e ideologia. A disciplina assumia um papel claro na formação do “cidadão ideal” do regime.

A SEPARAÇÃO DE GÉNERO

Durante este período, rapazes e raparigas tinham aulas separadas:

- Rapazes: exercícios mais exigentes fisicamente, com influência militar, valorizando força, resistência e disciplina;
- Raparigas: atividades mais suaves, centradas na postura, elegância e preparação para papéis sociais tradicionais. (Fotos “Balé” e “Ginástica Sueca”).



CARÁTER IDEOLÓGICO E NACIONALISTA

- Promoção de valores como obediência, ordem e patriotismo;
- Uniformização das práticas;
- Pouca liberdade pedagógica para os professores.

LIMITAÇÕES

- Pouca valorização do pensamento crítico;
- Ausência de diversidade de atividades;
- Ensino rígido e pouco motivador.

Apesar disso, este período foi importante para consolidar a Educação Física como disciplina obrigatória nas escolas portuguesas.

A RUTURA E A RENOVAÇÃO APÓS O 25 DE ABRIL DE 1974



A Revolução de 25 de Abril de 1974 marcou uma viragem profunda na sociedade portuguesa e teve um impacto direto na Educação Física. Com o fim da ditadura, a disciplina libertou-se do controlo ideológico e passou a assumir um papel educativo mais democrático e inclusivo.

PRINCIPAIS MUDANÇAS

- Fim da Educação Física como instrumento político;
- Maior liberdade para professores escolherem métodos e conteúdos;
- Valorização do aluno como centro do processo educativo.

FIM DA SEPARAÇÃO POR GÉNERO

- Introdução progressiva de aulas mistas;
- Igualdade de participação entre rapazes e raparigas;
- Quebra de estereótipos associados ao corpo e ao desporto.

INTRODUÇÃO DO DESPORTO MODERNO

- Entrada de novas modalidades (basquetebol, voleibol, atletismo, entre outras);
- Maior componente lúdica e competitiva saudável;
- Desenvolvimento do desporto escolar.

NOVA VISÃO PEDAGÓGICA

- Passagem de um modelo autoritário para um modelo participativo;
- Incentivo à cooperação, autonomia e espírito crítico;
- Valorização do prazer pela atividade física.

LIGAÇÃO À SAÚDE E BEM-ESTAR

- A Educação Física deixa de ser apenas disciplina do corpo
- Passa a promover estilos de vida saudáveis e ativos

Esta transformação foi consolidada mais tarde com a Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), que reforçou o papel da Educação Física na formação integral dos alunos.

A FORMAÇÃO CIENTÍFICA E PROFISSIONAL (1980-2000)

A partir dos anos 80, a formação de professores de Educação Física passou a ser realizada no ensino superior, o que contribuiu para uma maior valorização da área. A disciplina começou a apoiar-se em bases científicas, como a fisiologia, a biomecânica e a pedagogia. Surgiram faculdades especializadas e aumentou a investigação na área do desporto e da atividade física. Este período marcou a profissionalização dos docentes e o reconhecimento da Educação Física como área científica.

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATUALIDADE (2000-HOJE)

Hoje, a Educação Física é uma disciplina obrigatória e essencial na formação dos alunos. Já não se limita ao desenvolvimento físico, mas abrange também o bem-estar psicológico, social e emocional. As aulas incluem uma grande variedade de atividades, desde desportos coletivos às danças (sociais e tradicionais), ginástica, atletismo, natação, aptidão física e jogos tradicionais. Há uma preocupação crescente com a promoção de estilos de vida saudáveis e com a prática de atividade física ao longo da vida. Além disso, os métodos de avaliação tornaram-se mais inclusivos e centrados no progresso individual, em vez de apenas no desempenho.

A evolução da Educação Física em Portugal mostra uma transformação profunda: de uma disciplina centrada no controlo do corpo, na disciplina rígida e na ideologia política, passou a assumir um papel fundamental na formação integral dos alunos.

A rutura provocada pelo 25 de Abril foi decisiva, trazendo liberdade, igualdade e diversidade à disciplina. Hoje, mais do que treinar o corpo, a Educação Física procura formar cidadãos ativos, saudáveis e conscientes da importância do movimento na sua vida.

Esta mudança reflete não só a evolução da escola, mas também da própria sociedade portuguesa.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA TRAFARIA