

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO #4

[PT] O RAMADÃO EM PORTUGAL

O Ramadão, também grafado Ramadan, é o nono mês do calendário islâmico, no qual a maioria dos muçulmanos pratica o seu jejum ritual. O jejum consiste em não comer nem beber nenhuma coisa durante o dia, até às 20h30-21h aproximadamente, hora na que se quebra o jejum. Toda a ingesta de comida e bebida tem de ser feita até as 4h30-5h da manhã, hora na que inicia o jejum novamente. Em Portugal, este ano o Ramadão começa no 24 de Abril e irá até o 23 de Maio.

O jejum é obrigatório a todos os muçulmanos que chegam à puberdade, normalmente a partir dos 12 anos de idade. Há várias justificações válidas para não jejuar como enfermidade, gravidez, lactante, menstruação, ser idoso ou ter uma doença incurável.

Quando trabalhamos com crianças e famílias migrantes, como é a realidade do Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres, é importante ter em consideração estes fatores: o aluno está a fazer o Ramadão? E a sua família? Será preciso adaptar as aulas/tarefas enviadas/horários das aulas? A prática do jejum faz que as famílias mudem os seus horários de atividade, e muitas vezes decidam descansar durante o período da manhã e trabalhar/estudar de tarde.

*Todas as horas estão adaptadas à região de Lisboa, aqui o calendário completo do Ramadão: https://hamariweb.com/islam/lisboa_ramadan-timing146350.aspx

[EN] RAMADÃO IN PORTUGAL

Ramadão, also spelled Ramadan, is the ninth month of the Islamic calendar, in which most Muslims practice their ritual fast. Fasting consists of not eating or drinking anything during the day, until approximately 8:30 pm to 9:00 pm, time when the fast is broken. All food and drink intake must be taken until 4:30 am-5:00 am, time when fasting starts again. In Portugal, this year Ramadan starts on the 24th of April and runs until the 23rd of May.

Fasting is mandatory for all Muslims who reach puberty, usually from the age of 12. There are several valid justifications for not fasting such as illness, pregnancy, breastfeeding, menstruation, being elderly or having an incurable disease.

When we work with migrant children and families, as is the reality of the Patrício Prazeres School Group, it is important to consider these factors: is the student doing Ramadan? And the family? Will I need to adapt the classes / assignments sent / class schedules? The practice of fasting causes families to change their activity schedules, and often decide to rest during the morning and work / study in the afternoon.

*All hours are adapted to the Lisbon region, here the complete Ramadan calendar: https://hamariweb.com/islam/lisboa_ramadan-timing146350.aspx

**O Projeto Academia CV.pt é promovido pela [Renovar A Mouraria](#), em parceria com a [Fundação Cidade de Lisboa](#), o [Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres](#), a [Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB e JI Rosa Lobato Faria](#), a [Junta de Freguesia de São Vicente](#), a [Junta de Freguesia da Penha de França](#) e a [LEN2TE](#), e é apoiado pela [Energia BIP/ZIP](#)