

EXTERNATO  
**FREI LUIS DE SOUSA**



D. José Ornelas

Setúbal | 25 outubro 2015 a 2022

Seu Externato Doceranos, isto é, "ser da" diocese, como o somos, enuncia um sentido de pertença em duas vias:

- uma que radica em nós e de nós parte, em nos sentirmos e tudo fazermos com alegria para afirmar, alimentar e celebrar essa nossa pertença à diocese; tudo fazermos para que ela nos saiba seus;
- outra que radica na própria diocese e dela parte, em nos sentir como dela, nos fazer dela e nos fazer sentir e saber isso.

Tudo isso como Bispo, D. João, foi para nós expressado clara deste mútuo sentir:

- na presença próxima e cuidada de parte, no seu estilo alegre e simples;
- na condensa partilhada sobre a educação e o colégio, com a sua pergunta sempre interessada e a sua opinião ponderada e amável;
- na raçada a Deus que, em celebrações conjuntas ou na meditação individual, sabemos que fez no este colégio e nos aqueles que o compõem.

Por tudo isto, como Bispo, saiba que, entre tantas outras coisas, nos ajuda muito a

**Levanta-te e... sê grato**

sermos mais e melhor *Quemote* *Quemote*, o *Quemote* *Quemote*  
*Quemote* *Quemote* de *Quemote*. E estamos - *Quemote* *Quemote* *Quemote* *Quemote*!

E isso que *Quemote* *Quemote* *Quemote* - cada um ao seu estilo e nos trazer de  
diversas idades e papéis - nas páginas que se seguem deste livro.

Aceite-o como um abraço!

↓ *Quemote* *Quemote* *Quemote* *Quemote* *Quemote*



— Levanta-te e... sê grato —





Levanta-te e... sê grato

Sala 2 (Creche)

# A sala Encarnada (2/3 anos)



EXTERNATO  
FREI LUIS DE SOUSA



Levanta-te e... se grato

Ficamos com a sua amabilidade.

A Daniel.

A Dimis.



# Sala amarela envia :



Um coração cheio de amor...



Levanta-te e... se grato





Francisco

Francisca

Duarte Carvalho

Alice

Carolina Costa

Maria João

Yinuo

Beatriz Duarte

Tomás Graca

Tomás Costa

Tomás Clemente

Ana

Manuel

# "Sr. Bispo, obrigado por ser tão amável!"



Levanta-te e... se grato

Sala Verde



Com muito carinho dos meninos  
da Sala Azul

— Levanta-te e... se é grato —



Carolina  
LiBório



Madalena Rita



Helena



NÚBIA



José  
Maria



Alexandre



Mariana



ELISA  
Lin



Carolina  
sintra



Alice



João Pedro



Francisco

Lucas  
Zhu

João  
RUBIO

Risha Alexandre Barbara Dani Diama Dimis Faizah Francisca Joao

EXTERNATO  
FREI LUIS DE SOUSA



Obrigado!!!



Lala Lilas



Levanta-te e... se grato

Rodrigo G. Rodrigo V. Sarah Limão

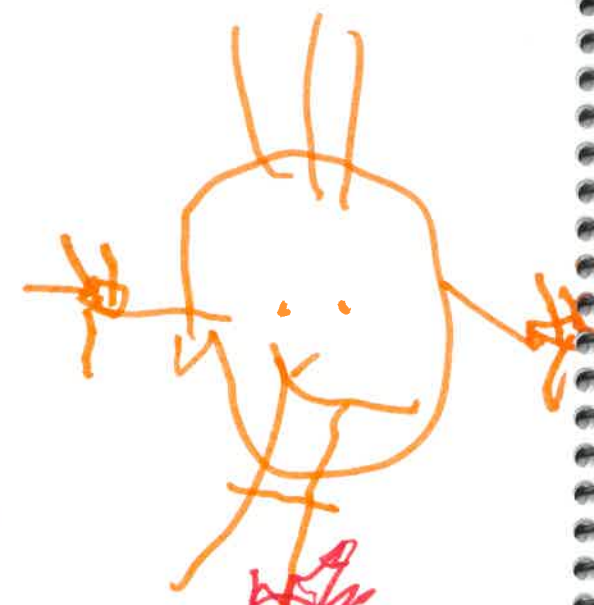
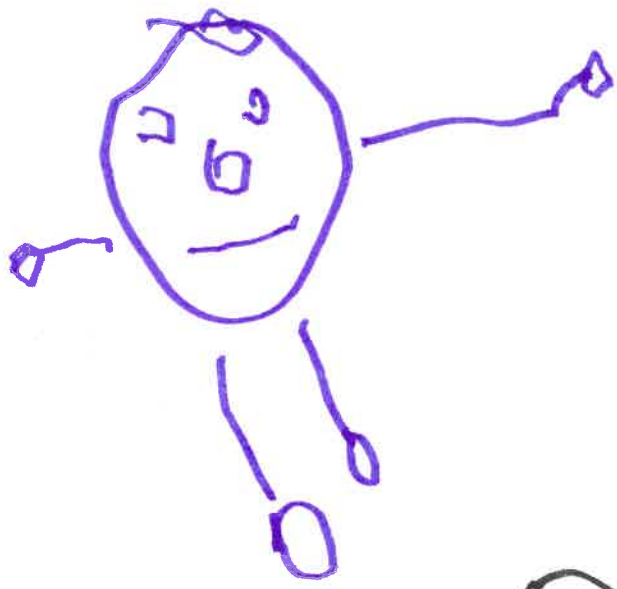
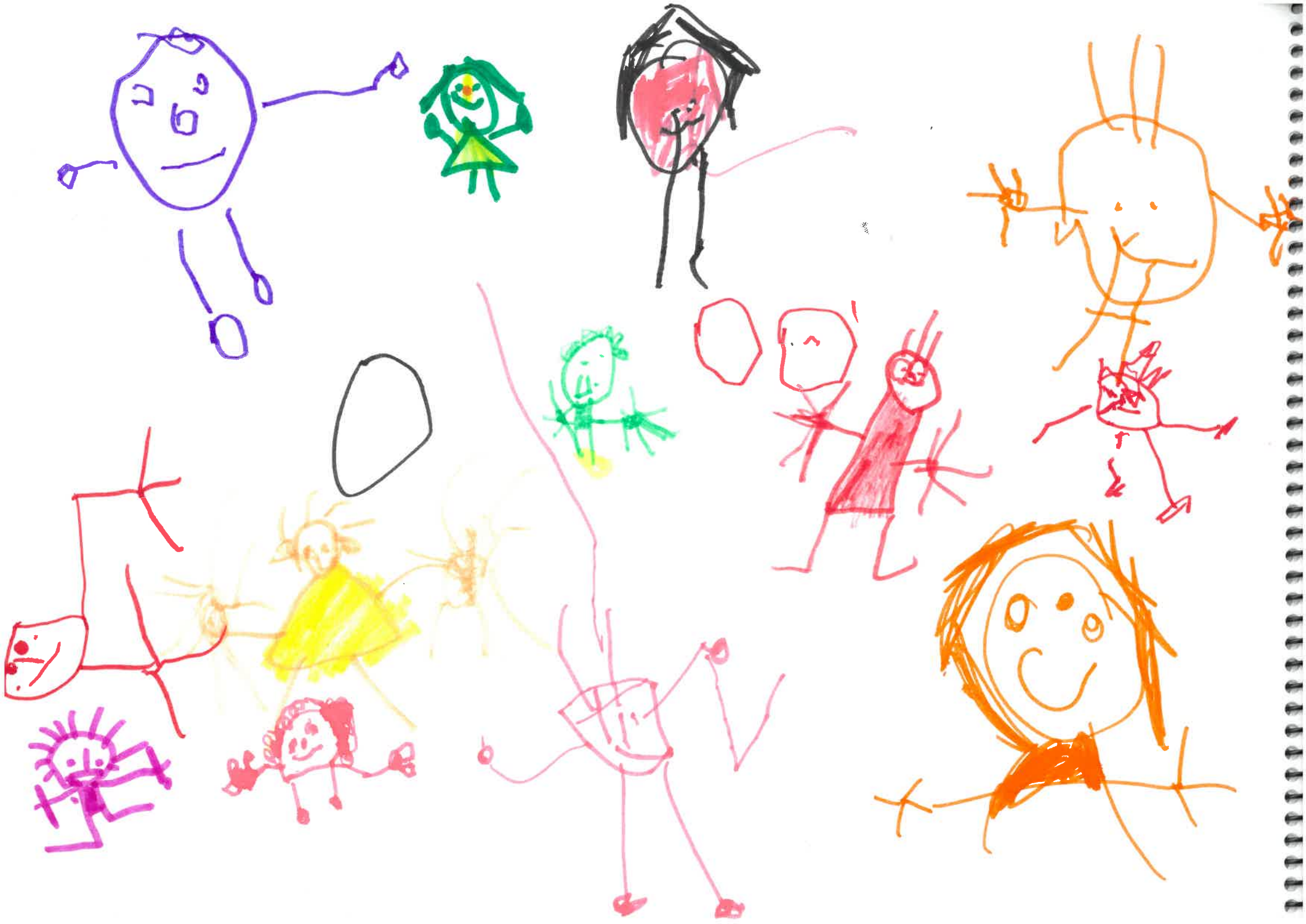
Rita Miguel B. Miguel B. Marta

Luísa Maria

Luísa

Luísa

Francisca Jo. Francisca Jo. Francisca Jo.



Dr: Bispo



Miguel  
Mendes



Eduardo

Vai para Fátima  
Nunca lá estará só  
Lembre-se sempre do Frei.  
Reze diariamente por nós.

... como pequeninos  
... e não fazemos mais ficar  
Mas iremos até Fátima  
Para o poderemos visitar.



Madalena



João Almeida

Filipe

Muito saudade e alegria  
cabe a sua nobre missão  
Lá os votos de 1º ano  
Do fundo do coração.



Juarte



Judy



João de Carmo



Francisco



Eric



Lofia



Miguel  
Filipe



Damião  
Raz



Emma



Rafael

Levanta-te e... se grato

1º Ano-A  
Prof: Luísa Luísa Sousa



# Obrigado



Levanta-te e... sê grato



Boa viagem até Fátima! ♥

Frei  
Obrigado ♥

Boa viagem



Obrigado por tudo!

Boa sorte!

degradado

2º A

— Levanta-te e... se grato —

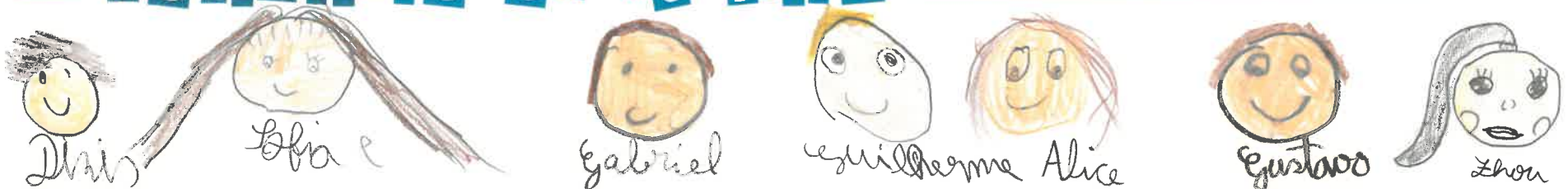
2º B

EXTERNATO  
FREI LUIS DE SOUSA



Obrigado Senhor Bispo  
Pelo o amor que deu ao Frei  
Boa viagem ate Fátima  
com o amor que tem.

Levanta-te e... se grato





Uma pérola no oceano  
certa vez viu nascer  
um pequeno menino  
que listo veio a ser.  
Foi crescendo e aprendendo  
que o caminho é ser bondoso.

a todos vai dando carinho  
deitando Deus orgulhoso  
Estamos felizes por partilhar  
quem um dia nos veio ajudar.  
Sabemos que será feliz  
A sua missão irá perdurar.

Levanta-te e... sê grato

# 3<sup>o</sup> Ano A

Ângela Lu

Antônio Ribeiro

Constança Lopes

Daniel Vieira

Imes Palma

Duarte Pereira

Eduardo da Silva

Vasco Filipe

Gabriel Tomásio

Inês Silva

Julia Oliveira

Lucas Knorr

Manuel Aires

M<sup>te</sup> Rita Aguiar

Miguel Correia

Susana Tedro

Nash Martins

Senilop Carvalho

Ricardo Ferreira

Salvador Ferreira

Santiago Lourenço

Tiago Marcelo

Tomaz Vargas

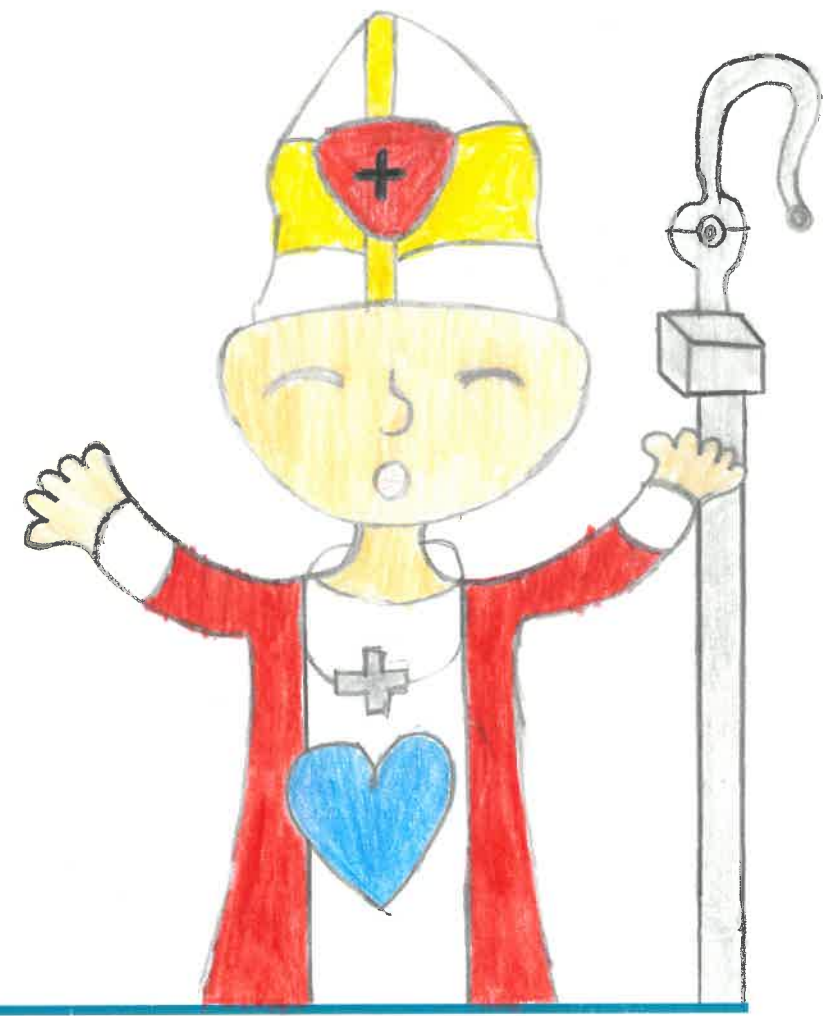
Dimis Agneta Laura Diogo Francisco Pedro Aguiar Alípio Mariana Bernardino Lara Inês Luísa

Bispo Dom José

Obrigada por ter cuidado de nós  
estes seis anos e ter escolhido este  
diretor para a nossa escola.

Esperamos que continue um bom  
caminho, sempre na fraz de Deus.

4º Ano A



— Levanta-te e... sê grato

Mariana Leal Inês Pedro Guerreiro Sofia Matilde Duarte Carolina Pedro Martins



Ubrigado Sr. Bispo  
por ajudar nesta região  
a fazer crescer  
o amor de yesus no coração.



Agora é hora de partir  
A Yeuria vai chegar  
Desejamos que leve na bagagem  
sauidade e amor a dobrar.



O 4º B vai guardar-lo  
sempre no nosso



Levanta-te e... sê grato

OBRIGADO



Maria Saço  
Nuno Afonso

Dimis Simões

Leonor Gil

Francisca  
Domil

Pedro Bragança

Clara de Oliveira

Martim Santos

Madalena Vicente

Madalena Pangel

Dimarte Cabrita

Afonso Vieira

Luís António

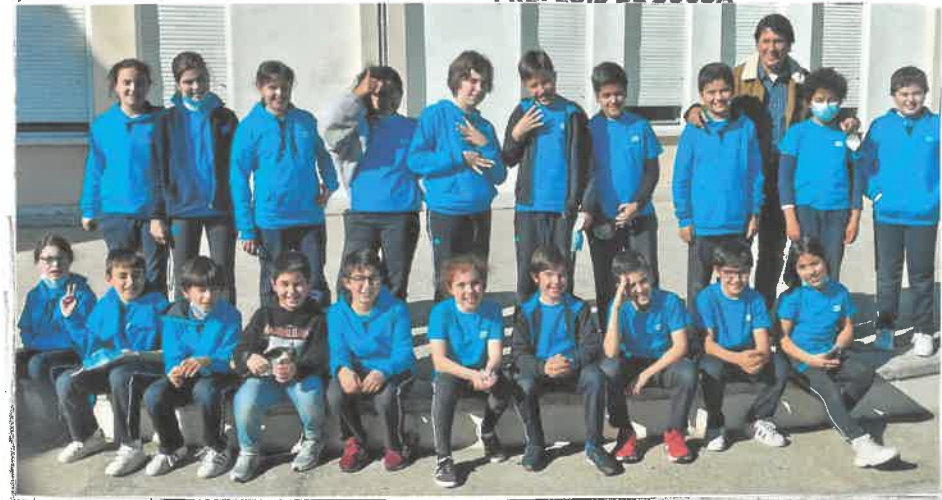
Francisca Santos

Daniela Além

Álvaro Ferreira

Motim Vieira





fidedade  
 ajudar  
 Fé  
 Alegria  
 respeito  
 simpatia  
 amor  
 Cariedade  
 faz  
 esperança  
 amor  
 carinho  
 simpatia  
 faz  
 esperança  
 amor  
 carinho  
 tolerância  
 ajudar  
 faz  
 simpatia  
 faz  
 esperança  
 amor  
 carinho  
 respeito  
 fé  
 cariedade  
 esperança  
 fé  
 amor  
 ajudar  
 Confiança  
 fidedade  
 alegria  
 fidedade  
 cariedade

Já seis anos que és o nosso bispo, quando chegar-te trouxente Maria, agora é Maria que te vai guiar. O Frei agradece-te por teres sido o nosso bispo e má teres desistido de nós.  
 Esperemos que tu sejas feliz lá em Fátima.  
 Podés sempre contar conosco. A turma do 5ºA deseja que a alegria esteja sempre contigo.

— Levanta-te e... sê grato



*Dirigida*

Levanta-te e... sê grato

Margarida Beatriz,

Leonor Soares,

Constança,

Está,

Yvonne,

Leonor Bastardo,

Catarina,

Inês,

Miguel

Benedicta,

Teófilo Freitas,

Mariana,

Francisca,

Rafael,

Paulo W.

Paulo Roberto

Alfonso R.

Miguel D

Leonor

5-B

Am. Madalena

João Antunes

Mariana  
 Daniel  
 Tiago  
 Pedro M.  
 Polina  
 Amizade  
 Cuidado  
 Fé  
 Amor  
 Gratidão  
 Francisco P.



Graça  
 Paz  
 Luz  
 Misericórdia  
 Caridade



Francisco A.  
 Stela  
 Mariana  
 Somós  
 Carolina  
 Laurena  
 Joana  
 Vicente .6  
 Stefama

Levanta-te e... sê grato

Obrigado D. José Ornelas.  
 Estará sempre no nosso



Pelo caminho semeias  
fé, alegria, paz, amor...



— Levanta-te e... sê grato —

# Da turma do 6<sup>o</sup>A

Alexandra Silva	Maria Lyzmanski <del>8</del>
Antônio Barbosa	Maria Inês Marques
Beatriz Costa	Maria Madolena Barbosa
Bernardo Gameirau.	Matilde Azeredo
Carla Felipe	Nicolau Nunes
Diana Miranda	Pedro Rebelo
Dinis Gonçalves	Tiago Alves
	Tiago Silva
	Vasco Barata
Diogo Barata	
Fernando Araújo	
João Salício	
Lea Waldt	
Lawrence Martins	

Neste momento em que se encontra de partida para um novo desafio, não queríamos deixar de agradecer por tudo o que fez por nós, toda a dedicação que teve, bem como todas as ocasiões que partilhou connosco. Esperamos que esta nova etapa corra pelo melhor e que possa aproveitar todos os momentos ao máximo!  
Muito obrigado e boa sorte!

6<sup>o</sup> B



OBRIGADA 7A

Levanta-te e... sê grato



Seis anos atrás

Todos acharam que serias capaz

Recebeste uma missão

O que abraçaste de coração

Agradecemos por ter estado presente

Na massa escola, será lembrado eternamente

Boa sorte nesta sua nova colocação

Sentiremos saudades, exemplo de devoção



Levanta-te e... sê grato

Senhor Bispo,

Despedimo-nos com os corações partidos,  
Mas não pouco agradecidos

Foi para nós sempre uma luz  
Que nos mostra o caminho até Jesus.

Desejamos-lhe felicidades,

Vai deixar muitas saudades

Neste seu novo caminho,  
Leve aos outros a sua fé.

Assim nos despedimos

Viva D. José!

"O senhor o protegerá de todo o mal,  
•protegerá a sua vida.

O senhor protegerá a sua saída e a  
sua chegada, desde agora e para sempre."

Salmos 121: 7-8

8<sup>o</sup>A

Levanta-te e... sê grato



Margarida  
Loforte

Lara Ferreira

M<sup>3</sup> Inês

Clara

Silvia Gil

Debra  
Azevedo

Yolanda Mendes

Margarida  
& Almeida ♡

João Miguel  
João

Quarte Matias

Luís  
Madalena Lourenço  
João Paulo  
Sara

Francisco

João

Santiago

Diogo

Rafael

Tomé

Margarida Carvalho

Clara

Rodrigo Martins

• TÚLIA DUARTE • Imão Exada • D. Flávio Santana • Luã Bella-Santos • Mariana Clara • Rodrigo Raças • Francisco • Sofia Borges • Franci. SCS • CONCHINHA • Matilde • Gabriel • António • Helena • Diana • Karla Inês • Lara • Santiago e Bernardo • CASACA • Sofia Szymanski • Teresa Fernandes • Sofia Costa • Sara • Tamara • Beatriz • Ana Carolina •

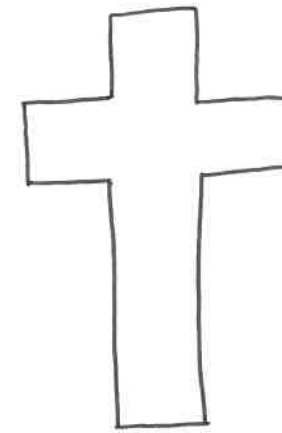
# OBRIGADO

8.13

**Levanta-te e... sê grato**

Cuidar  
PROTEGER HUMILDADE  
GRATIDÃO  
AMOR RESPEITO  
FÉ  
DEDICAÇÃO

Boa sorte nesta nova etapa e  
um obrigado do tamanho  
de  
Setúbal



9ºA

Levanta-te e... sê grato

António Rodrigues..

Diogo Alves

Laura Soares

MARCELO Abreu

Miguel Félix

Salvador Soares

HEU

Beatrice Bicea

Matilde Rocha

Henrique Veloso

Guilherme Almeida

♥Mário Martins♥

Mariana Lopes

Matilde Rêgo

Ana Margarida Reis

Leonor Mantim

Francisca Pereira

Mariana Silva

Soana Pernes

Diogo Santos

Sofia Sousa

Francisco Monteiro

Vasco Sousa

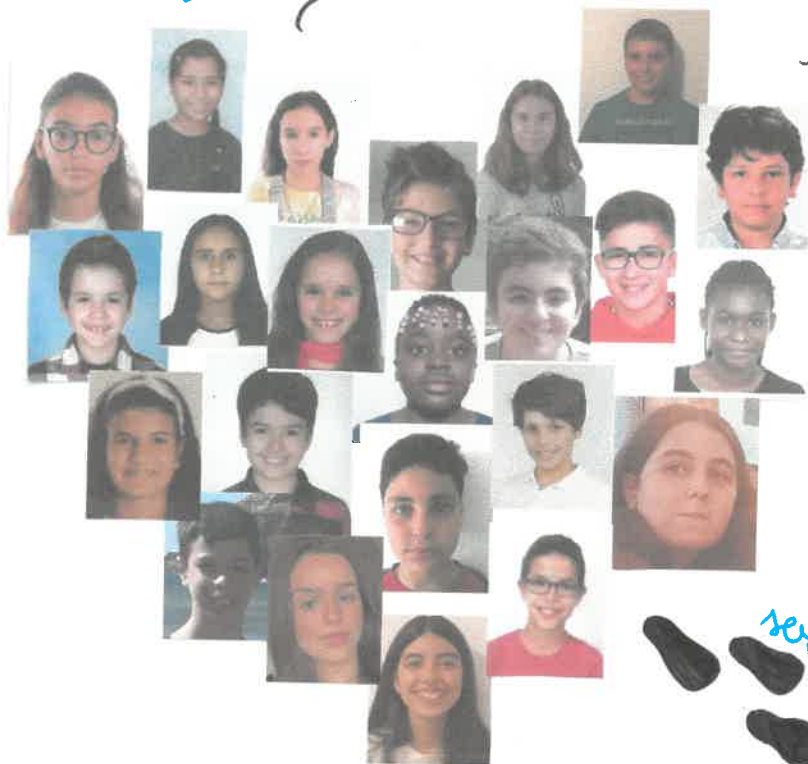
# 9º B

Senhor Bispo Dom José, nós 9º B, agradecemos de fundo do coração por estes 6 anos de dedicação a esta diocese.

Queremos agradecer também por ter incluído na Família Frei pessoas tão dedicadas a esta escola.

Embora possamos sentir saudades, queremos desejá-lhe um futuro próspero, na sua nova diocese e que possa trazer esperança e alegria nos seus corações assim como trouxe nos nossos.

Que a a sua vida seja sempre testemunho de amor a Jesus.



servir com amor é por-se a caminho

Levanta-te e... sê grato



Gonçalo Barros

Santiago Eugénio

Cardina Santos Coelho

Simão Vasconcelos

CPPB

Gustavo Rocha

Suzela Kimanga

Ana  
Oliveira

Mafalda

André

Ana Marques

Matilde Domingues

Mariana Manuel

Barbara

Maria Kinkela

Leonel

João  
Oliveira  
Jo

Alex

Mariana Neiva

Martina Cardoso

Jonas Martins

Gonçalo

Tomás Monda

Manques

10º A/B

Obrigado por todo o esforço e dedicação.

Nunca o esqueceremos!

Maria Amantes

Carolina Carmacho

Rita Gonçalves

Marta Freitas

Carolina Paulo

Matilde Dias

Mordene Santos

Leonor Mateus

Constança Góis

Carolina Carvalho

Inês Santos

Inês Gonçalves

Pedro Egueira

Ricardo Xia

Filipa Santos

Santiago José

João Martins

Sofia Dias

Beatriz CRUZ

Duarte Palma

LAROL KUNZELA

Madalena Gomes

Leonor Fernandes

Marco Queiroz

Éromisa Monteiro

Maria Guerreiro

— Levanta-te e... sê grato —





O nosso profundo agradecimento  
por todos os anos de apoio e  
ajuda incondicional.

A turma 10º E/D:

Vicente Santos Tamas Costa Offonso Casagran Sergey Azyanin Carlota Ramos Miguel Peres  
Teresa Fernandes Muniel Anaijo Madalena Rendeiro  
Carlos Brendel Leonor Patrícia Salvador Diogo Maria Ricardo Rita Farie Andre Rodrigues  
Abreu Isara Daniel Santana Larissa João

Levanta-te e... se grato



Senhor Bispo Dom José, a turma de 11<sup>º</sup>A não podia perder esta oportunidade para lhe agradecer por estes anos que se dedicou a nós, não só através das suas palavras de esperança, motivação e conforto, mas também pelas suas orações onde sabemos que pede sempre a Deus por toda a família Frei. Muitas felicidades para o seu novo desafio. Conte sempre connosco.

Um abraço com muita força de todos!

Alíe Duarte	David Lourenço
Maria Alarcão	João Franginho
João Gomes	Yosé Carneiro
Daniel Mendes	Tomás Cruz
Yosé Jomias	Gil Oliveira
Xavier Oliveira	Eduarda Passos
Rosária Castanheira	Marta Nunes
Leonor Amiguiinho	Ivo Marques
Carolina Ferreira	Guilherme Baracho

Adeus e obrigado pelo seu trabalho

e empenho ! 😊



Abner



Giulia ✨

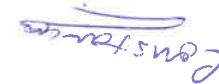
Carlota ♡



Tiago



José Pedro Abelha



Boa sorte nos novos projetos e Adeus!! 🙏

GASPARCREME Kiko G

boa viagem, Deus esteja contigo

Rita



Levanta-te e... se grato

11BC

Sr. Bispo,

Somos gratos por toda a dedicação, amor e carinho que demonstrou pela nossa escola. Que esta nova fase da sua vida o leve por um caminho repleto de felicidade e paz.

Com amor, 12º A/B

Levanta-te e... sê grato

# 12° A/B

Mariana Rodrigues  
Marta Prestes  
Mariana Ferreira  
Mariana Fontes  
Rodrigo SING  
Francisco Dias  
Rui Borges  
Carlos Barreto  
Tiago Gonçalves  
Daniel Costa  
Francisco Castanheira  
Nadadlena Santos  
João Lourenço

Maria Carmacho  
Carolina Figueiredo  
Sofia Sousa  
Lara Correia  
David Salvé-Ruinha  
Ebenézer Kinkela  
Ana Alves  
Mário Filipe  
Jornana Chirita  
Marta Rodrigues  
Miguel Castanheira

Querido Sr. Bispo D. José Ornelas,

Nós os alunos do Externato Frei Luis de Sousa,  
Agradecemos a sua dedicação, a ajuda e a  
presença no nosso colégio.

Pedimos a Nossa Senhora que o proteja e ajude na  
sua caminhada.

Esperamos que com o seu maravilhoso exemplo  
nos continue a guiar.

Desejamos que seja tão feliz em Leiria/Fátima  
como foi em Setúbal.

Em nome de todos os meus colegas um grande  
beijinho.

Levanta-te e... sê grato

Os alunos



## Funcionários

AVÉ MARIA... Alvaro Borges  
 Cheia de graça - Rosário Santos  
 O Senhor é convosco - Ana Cristina Figueiras  
 Bendita sois vós - António Júlio  
 Entre as mulheres - Sandra Arco  
 Bendito é o fruto - Adelaide Sáfua  
 Do vosso ventre Jesus - Amélia Benjamim  
 Avé Maria... Filipa Santos  
 Cheia de graça - Sonia Marques  
 O Senhor é convosco - Elisabete Corvalho  
 Bendita sois vós - Lidia Teixeira  
 Entre as mulheres - Sveta  
 Bendito é o fruto - Matilde Lima  
 Do vosso ventre Jesus - Alice Penabaz  
 Avé Maria... Rosa Frangueiro  
 Cheia de graça... Susana Salgueiro



O Senhor é convosco - Maria Cecília  
 Bendita sois vós - Jacinda  
 Entre as mulheres - Cláudia  
 Bendito é o fruto - Sílvia  
 Do vosso ventre Jesus - Inês  
 Avé Maria... Susana Braga  
 Cheia de graça - Paula Duarte  
 O Senhor é convosco... Mariana  
 Bendita sois vós... Ana Margarida  
 Entre as mulheres... Cidália Teixeira  
 BENDITO É O FRUTO... CÁRIA MALDONADO  
 Do vosso ventre Jesus... Ana Baptista  
 Avé Maria... Carla Tulgêcio  
 Cheia de graça - Célia Andrade  
 O Senhor é convosco - Valma Veiga  
 Bendita sois vós - Everton Pires  
 Entre as mulheres - António Matos

— Levanta-te e... sê grato

Bem dito é o feuto-Cela Ramas

do vasso ventral Jesus

Pai Nosso tihi adunãe

que estais no Céu Vera Cetano

Santificado de Cristo 

Seja o vosso nome Repanteu

Venha Maria Helena Carrico,

a Nós Joana Dias.

O vosso Rui Azeiteira

Reino Miguel Feio

Seja feita Silda Vilhena

a vossa Ana Paula Mendes

Professores



Vontade João

Anim na Terra Filipe Ribeiro

Como no céu Adriana Miranda

O paõ Nosso Aurora

de cada dia M. Luísa Lobato

ues daí hoje Joaquim Oliveira

Perdoai-nos João Miguel / João Garcia

as nossas ofensas Wera Rocha

Assim como Miguel / Ana

Nos perdoamos Fra' Gomes

A quem Luísa Barros

Nos tem ofendido Miguel

E não nos deixeis Silvia

— **Levanta-te e... se grato** —

CAIR EM TENTACÃO  
Mas livrai-nos  
do mal  
Amen!

~~Tânia Gaspar~~  
Cátia Ferreira  
Margareida Conde  
Jipes.

Pai nosso

Joana R.

Que estais no céu

Isa

Santificado

Catarina G.

Seja o vosso nome

Ana Rute Rodrigues

Reinado a nós

Cátia Rodrigues

o vosso reino

Raquel António

Seja feita

Luís Filipe Sousa

a vossa vontade

St. i

Assim na terra

Filipa Palma

como no céu

Anabela Cadima

O pai nosso

Luís Rute

De cada dia  
nos dai hoje  
podeis-nos  
as nossas ofensas  
assim como nós  
pedimos a quem

Marta Gonçalves

Zé Rosário

Jung Beech

Liliana Silva

João Silva

~~V. m.~~

Nos tem ofendido

e não nos deixeis

Paulo Franco

cair em tentação

Susana Pedro

Mas livrai-nos do mal

Conceição Estrela

Amen

