



## Temas de capa:

- Trabalho Digno
- Ambiente Sustentável

maio, junho 2023

# Atu@liza-te!!

New

Design

Inete

# ■ Trabalho Digno e Ambiente Sustentável



## TÓPICOS

**Editorial: A economia sustentável e o trabalho digno para um futuro melhor , Fernanda Torres, 2**

**Uma breve história do Primeiro de Maio, Tatiana Pereira, 3**

**Agenda do Trabalho Digno e de Valorização dos Jovens no Mercado de Trabalho, Vera Mendes, 5**

**Planeta Terra - A nossa Casa está a Arder, Sandra Marques, 7**

**Planeta Terra - Conquistas e Avanços, Sandra Marques, 10**

**Movimento Ativista Juvenil "Fim ao Fóssil", Íris Fortes, 11**

**Workshop - O Desenvolvimento Sustentável e os meus hábitos de consumo, TG21, 12**

**O INETE na Praia - Limpeza da praia de Algés, Angelina Gorokhova, 14**

**Efemérides e Acontecimentos, Tatiana Pereira, 15**

**Entrevista a Alunos Solidários, 17**

**Receitas INETIANAS, Paula Teixeira, 18**

**Só se aprende a estudar...estudando!, Vanda Nave, 19**

## Ficha Técnica

Direção e Revisão: Ana Guilherme

Revisão: Sandra Marques

Editorial: Fernanda Torres

Desenho de Capa: Patrícia Lopes

Design: Tiago Savedra

Logotipo do jornal: Pedro Costa

# ■ Editorial

## A economia sustentável e o trabalho digno para um futuro melhor

Economia sustentável e trabalho digno estão intimamente ligados. Ambos se relacionam com o cumprimento de direitos e a construção de uma sociedade mais justa, mais equitativa e mais inclusiva. Temos de promover o bem-estar humano e preservar o planeta.

Eis alguns exemplos de sucesso:

**Economia Circular e Empregos Verdes:** Cerca de 24 milhões de novos empregos serão criados no mundo até 2030 se forem colocadas em prática as políticas adequadas para promover uma economia mais verde, revela um relatório da Organização Mundial do Trabalho (OIT).

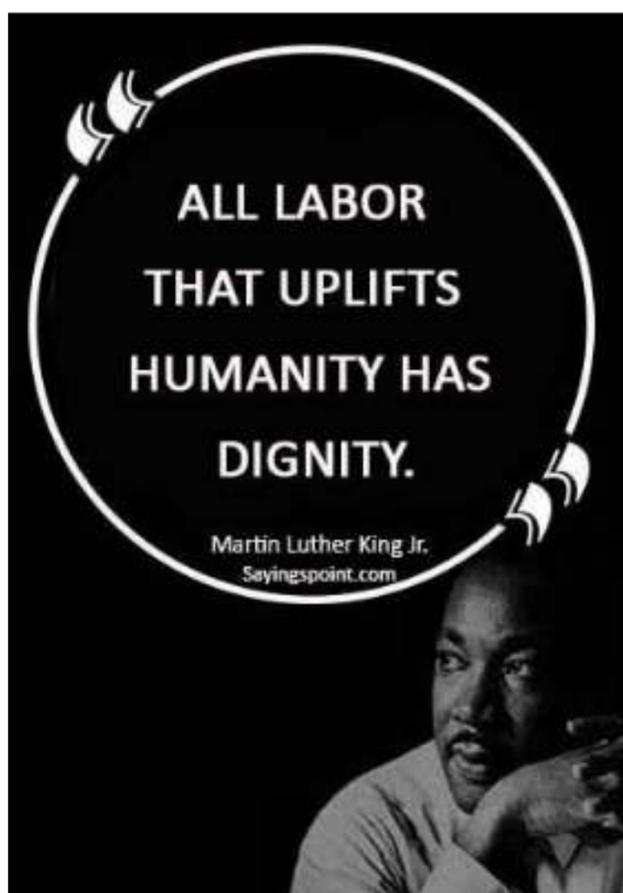
**A economia circular protege o ambiente, estimula a inovação, incentiva o crescimento económico e gera empregos (cerca de 700 000 postos de trabalho na UE até 2030).**

**Cidades Sustentáveis e Mobilidade Urbana:** Sabes qual é a cidade mais sustentável do Mundo? Assiste aos vídeos e descobre.

[https://youtu.be/fsWr0LfM\\_uQ](https://youtu.be/fsWr0LfM_uQ)

<https://youtu.be/pUbHGI-kHsU>

O futuro das novas gerações passa certamente por um mundo mais digno e sustentável.



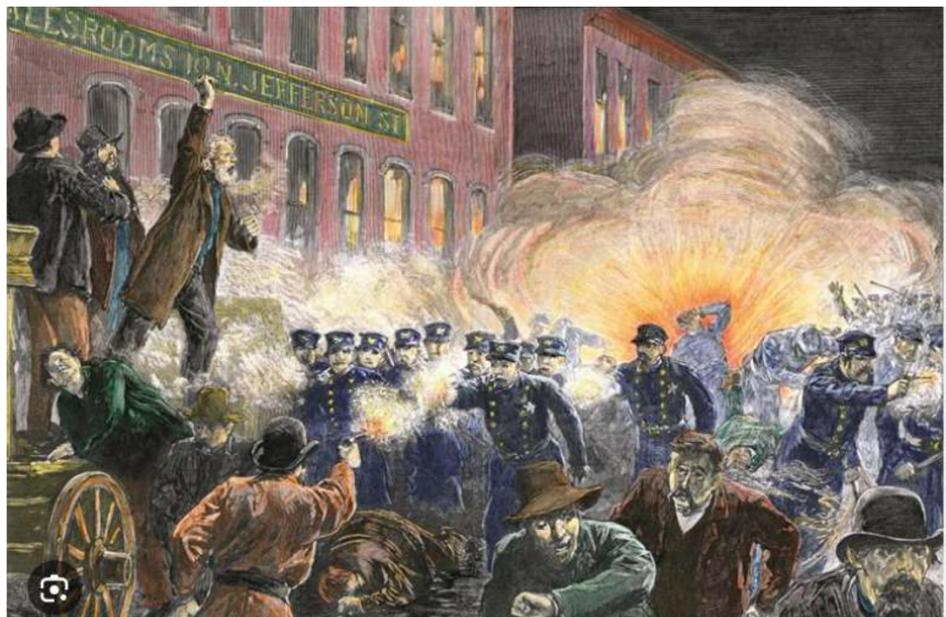
*Fernanda Torres*

## ■ Uma breve história do Primeiro de Maio

Em maio celebra-se o Dia do Trabalhador e não pudemos deixar de o assinalar. Pretendemos descobrir como surgiu este dia e qual o seu propósito. Procurámos um pouco de história para explicar um feriado que muitos podem desconhecer a sua origem.

A história deste primeiro dia do mês de maio remonta aos finais do século XIX: em 1886, na cidade norte-americana de Chicago, um grupo de trabalhadores saiu à rua para reivindicar por melhores condições de trabalho. Eram trabalhadores que tinham horários de 16, 17 horas, sem descanso. Perante as condições degradantes de trabalho, o grupo convocou uma greve geral para demonstrar o desagrado. A greve estendeu-se por toda a cidade, envolvendo 50 mil pessoas, e muitas foram detidas, feridas e mortas. Ainda no dia 04 do mesmo mês, os trabalhadores saíram à rua, protestando contra a violência exercida na greve de dia 01. De novo, esta concentração terminou em violência.

É possível afirmar que os episódios descritos antes deram origem ao Dia do Trabalhador, embora já se comemorasse o trabalhador, ainda que não oficialmente.



Os países fundadores surgiram durante o Congresso da Segunda Internacional, realizado em Paris, na França. Naquela ocasião, os representantes dos sindicatos e partidos políticos de vários países europeus acordaram em estabelecer o dia 1º de Maio como Dia Internacional dos Trabalhadores. Assim, pode-se dizer que os países fundadores do Dia do Trabalhador foram aqueles que participaram no Congresso da Segunda Internacional em Paris, em 1889, tais como França, Alemanha, Bélgica, Áustria, Dinamarca, Espanha, Itália, Suíça, entre outros.

## ■ E em Portugal...

Em 1890, no Primeiro de Maio, foi realizada uma grande manifestação de operários em Lisboa. A partir de então, a data tornou-se um símbolo da luta dos trabalhadores por melhores condições de trabalho e por direitos trabalhistas. O propósito do Dia do Trabalhador é o de honrar e reivindicar os direitos dos trabalhadores, em todo o mundo. A data é uma homenagem aos trabalhadores que lutaram e morreram pela garantia de direitos trabalhistas, melhores condições de trabalho, salários justos e redução da jornada de trabalho.

Atualmente, o Dia do Trabalhador é celebrado em diversos países, com diferentes formas de comemoração e reivindicação. Em alguns lugares, a data é marcada por manifestações e protestos em defesa dos direitos dos trabalhadores, enquanto em outros é uma oportunidade para celebrar as conquistas e valorizar a importância do trabalho para a sociedade.

Para concluir, o Dia do Trabalhador é tão significativo e essencial, pois é uma data que procura valorizar e proteger os direitos dos trabalhadores, reconhecendo a sua importância para o desenvolvimento das sociedades e reafirmando a necessidade de lutar por melhores condições de vida e trabalho.

*O verdadeiro trabalhador é aquele que ama o que faz.*

Confúcio



*Tatiana Pereira, TSJ21*

## ■ Agenda do Trabalho Digno e de Valorização dos Jovens no Mercado de Trabalho

Neste ano de 2023 foi aprovada pelo Governo a nova Agenda do Trabalho Digno e de Valorização dos Jovens no Mercado de Trabalho, tendo sido publicada em Diário da República a Lei n.º 13/2023, de 3 de abril, que inclui várias alterações da legislação laboral nomeadamente do Código do Trabalho.

A nova agenda tem por objetivo proporcionar melhores condições de trabalho, sendo composta por cerca de 70 medidas, agrupadas nas seguintes áreas: trabalho temporário; combate ao falso trabalho independente e recurso injustificado a trabalho não permanente; plataformas digitais e algoritmos; contratação coletiva; conciliação entre trabalho, vida pessoal e familiar; combate ao trabalho não declarado; proteção dos jovens trabalhadores-estudantes e estagiários; reforço da Autoridade para as Condições do Trabalho e simplificação administrativa; contratação pública e apoios públicos e, por último, cuidadores informais.

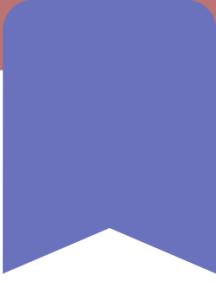


## ■ Agenda do Trabalho Digno e de Valorização dos Jovens no Mercado de Trabalho

Para percebermos melhor o que vai mudar na prática, deixamos abaixo exemplos de algumas das principais medidas:

- O número máximo de renovações dos contratos de trabalho temporário passa de 6 para 4 contratos;
- Durante 12 meses após despedimento coletivo ou por extinção dos postos de trabalho fica proibido o recurso a outsourcing para as mesmas necessidades;
- Reforço do poder da Autoridade para as Condições do Trabalho na conversão de contratos de trabalho a termo em contratos sem termo;
- Aumento dos valores de licenças em caso de partilha de forma igual entre os dois progenitores e duplicação do tempo de licença quando gozada em tempo parcial a partir dos 120 dias;
- Alargamento das dispensas e licenças para quem quer adotar;
- O trabalho não declarado passa a ser crime, implicando pena de prisão até 3 anos ou multa até 360 dias;
- Proibição de remuneração para estagiários inferior a 80% do salário mínimo nacional;
- Garantir que os trabalhadores-estudantes e jovens a trabalhar em férias ou interrupções letivas mantêm o direito a abono de família e ação social sempre que a remuneração anual não seja superior a 14 vezes o salário mínimo nacional;
- No caso de processos de despedimento com suspeitas de irregularidade, torna-se permanente o poder da Autoridade para as Condições do Trabalho para suspender os mesmos;
- O acesso a apoios públicos, incentivos financeiros e fundos comunitários fica condicionado ao cumprimento de normas laborais;
- Criação de licença de 5 dias para cuidadores informais não principais e o direito a 15 dias de faltas justificadas (familiar até 4.º grau em linha reta e colateral);
- Fica garantido o exercício dos direitos do cuidador informal no que diz respeito a despedimento e discriminação.

*Vera Mendes*



## ■ Planeta Terra – A nossa Casa está a Arder

***No dia 5 de junho comemora-se o Dia Mundial do Ambiente. Esta data é comemorada desde 1972, mas nunca, como nos dias de hoje, foi tão urgente refletir sobre as consequências que as nossas opções de vida podem ter nas atuais gerações e nas gerações futuras.***

### **Em que ambiente vivemos?**

As questões ambientais passaram a fazer parte das agendas políticas, empresariais e científicas de todo o mundo.

Questões como o aquecimento global, sustentabilidade, destruição de ecossistemas, combustíveis fósseis, descarbonização, alterações climáticas, entre muitas outras, fazem parte do nosso léxico, preenchem páginas de jornais, abrem noticiários, ocupam tempo de debate e, contudo, o que se faz não é suficiente para alterar o panorama que nos espera e que já é anunciado há muito.

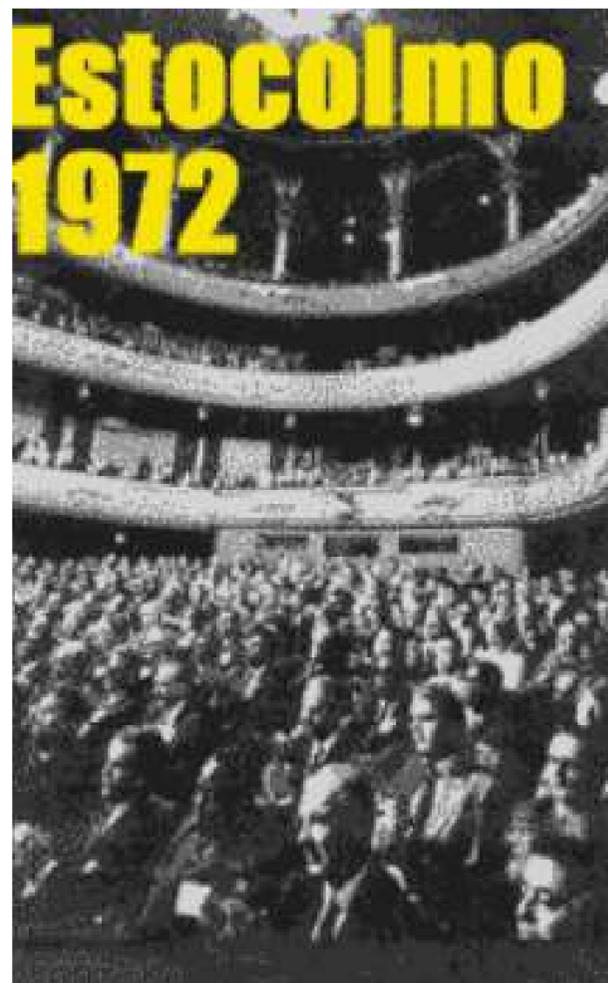
### **Eis um pouco de história...**

Desde a invenção da máquina a vapor que os combustíveis fósseis fazem parte da nossa economia e vida em sociedade. A primeira fase da Revolução Industrial teve como fonte de alimentação o carvão e a segunda o petróleo. O crescimento de fábricas e cidades esteve assente numa política de produção e consumo que permitia a utilização de recursos naturais que, na altura, se julgavam inesgotáveis na natureza.

Com o fim da Segunda Guerra Mundial, a Europa estava destruída. Era necessário reconstruir estradas, hospitais, escolas, fábricas, assim como muitas habitações. A necessidade ilimitada do consumo de recursos energéticos, para a reconstrução de todo um continente, foi acompanhada pela melhoria das condições de vida, logo melhores condições de vida levam a mais consumo e, deste modo, à necessidade de maior produção. É este ciclo de crescimento entre o consumo e a produção que caracteriza a economia da segunda metade do século XX. Contudo, desde cedo, algumas vozes surgiram em defesa do meio ambiente, alertando para a destruição de ecossistemas, para a poluição atmosférica e sensibilizando para a possibilidade destes recursos naturais serem, afinal, limitados.

## ■ Planeta Terra – A nossa Casa está a Arder

Em 1972, a ONU promoveu a primeira Conferência Internacional para discutir problemas ambientais, que ficou conhecida como a Conferência de Estocolmo. Na sequência deste encontro foi criado o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente e surgiu, pela primeira vez, a expressão Desenvolvimento Sustentável, assente numa ideia de desenvolvimento económico, ambiental e social, mas sem comprometer o bem-estar das gerações futuras.



Desde então muitas conferências foram dinamizadas, assim como, assinados Protocolos de Cooperação, estabelecidos objetivos e determinadas metas para a proteção do planeta.

### **Mas, como estamos?**

Segundo a revista The Revelator, em 2022 foi confirmada a extinção de 25 espécies de animais, desde anfíbios, répteis, mamíferos, etc., sendo que as extinções ocorreram um pouco por todo o mundo desde a China ao Brasil, passando pelos EUA, Laos, Guiné, entre muitos outros países. Mas quando falamos de 25 espécies, falamos de números que a ciência efetivamente consegue comprovar, pois receia-se que a realidade seja muito mais dramática e a revista avança com a possibilidade de 562 espécies terem ficado extintas no último ano, contudo ainda sem validação científica.

Segundo o Euronews, os dados revelam que, em 2022, foi emitido mais dióxido de carbono do que em qualquer outro ano desde que começaram os registos, em 1900. Os resultados apresentados são impressionantes: 36,8 giga toneladas; o equivalente a 10 mil porta-aviões carregados, segundo a NASA.

Dados da ONU referem que a temperatura média global em 2022 ficou 1,16°C acima da era pré-industrial, sendo que as consequências são visíveis: períodos de seca, incêndios, fome e, em oposição, o degelo, com a subida do nível da água do mar e perda de território em muitos países.

## ■ Planeta Terra – A nossa Casa está a Arder

A época de tempestades (tufões, furacões e ciclones) começa cada vez mais cedo, dura mais tempo e é mais intensa e destruidora. Quem diria que os Açores passariam a ser alvo de tempestades tropicais?

Os oceanos e mares do mundo vivem num estado de poluição nunca antes visto: toneladas de plástico, lixo, esgotos, produtos químicos são lançados à água sem qualquer cuidado, matando a vida marinha e infetando a cadeia alimentar. O mar Mediterrâneo é o mais poluído do mundo, sendo que pode levar mais de 100 anos a regenerar-se.

### E em Portugal?

As ONGs do ambiente alertam para a existência de várias espécies de animais ameaçadas em Portugal, sendo que a situação mais grave afeta:

- Foca-monge - *Monachus monachus*
- Lince-Ibérico - *Lynx pardinus*
- Águia-imperial - *Aquila adalberti*
- Morcego-de-ferradura-mourisco - *Rhinolophus mehelyi*
- Morcego-rato-grande - *Myotis myotis*



Na sequência das alterações climáticas, o nosso país tem estado na rota de várias espécies de mosquitos. Os cientistas alertam que num futuro próximo, podemos ter surtos de dengue ou Zika no nosso país, doenças que resultam da picada de mosquitos que vivem em zonas tropicais.

Vivemos vários anos consecutivos de seca. Apesar de ter chovido mais neste inverno, a precipitação não caiu de igual forma em todo o país e nas regiões a sul do Tejo vivem-se situações preocupantes com a falta de água para a agricultura, alimentação de animais e até consumo doméstico.

Os últimos verões têm sido palco de grandes incêndios, com perda de floresta, de bens pessoais e, por vezes, até de vidas humanas.

## ■ Planeta Terra – Conquistas e Avanços

### Mas já temos algumas conquistas:

- Enquanto, em 2021, a emissão de gases de monóxido de carbono aumentou em toda a Europa (6,3%), em Portugal diminuiu (5,5%);
- Muitas cidades, um pouco por todo o mundo, têm investido milhões na limpeza dos seus rios e canais. As populações têm aprendido a viver em comunhão e respeito com a água, trazendo uma nova dinâmica de socialização e revitalização económica de muitas empresas;
- A União Europeia, através do Plano de Recuperação e Resiliência, vê na sustentabilidade ambiental uma grande preocupação. Contudo, incentiva à adaptação, investe em modelos económicos amigos do ambiente e promove iniciativas que levem a novas descobertas científicas que associem a ciência à preservação ambiental e, em simultâneo, ao desenvolvimento das populações;
- Cada vez mais consumidores e empresas revelam preocupação ao nível do desperdício, investindo em práticas de upcycling e estimulando a economia circular. A reutilização de produtos, a existência de uma segunda vida para determinados bens que estavam destinados a um contentor do lixo, tem tido cada vez mais adeptos. Estima-se que o impacto da economia Circular possa gerar na UE um aumento de 0,5% do PIB até 2030, criando cerca de 700 mil novos postos de trabalho.
- Numa lista de 10 países líderes, a nível mundial, na produção e consumo de energias renováveis, Portugal está em 7.º lugar (Fonte: Enerdata,2021);



É urgente mudar hoje, para que se assegure a vida amanhã!

*Sandra Marques*

## Movimento Ativista Juvenil “Fim ao Fóssil”



Desde o início do ano letivo que temos ouvido falar sobre o movimento ativista estudantil “OCUPA”, porém, nem todos nós sabemos o verdadeiro motivo da sua criação.

As “OCUPAS” fazem parte do movimento global “End Fossil-Occupy”, foram iniciadas em Portugal pela Greve climática de Lisboa e têm apoio de inúmeras escolas e faculdades, como por exemplo, a Escola Artística António Arroio, Faculdade de Letras e a Escola Secundária de Camões.

O movimento estudantil começou devido à falta de mudança. Durante anos, os alunos saíram à rua para exigir um mundo melhor, mas nada parecia mudar, então deram início ao movimento na esperança de uma mudança.

Com vários desejos e objetivos, os estudantes lutam pelo ambiente, atualmente pretendem alcançar o fim do uso de combustíveis fósseis até 2030.

São mentes revolucionárias que pretendem salvar o mundo, jovens ativistas com desejos ambientais de se louvar, unem-se com o sonho de acabar com o fóssil e tornar a nossa “casa”, um lugar seguro para todos. Uns dizem que são o futuro da geração, outros dizem que são adolescentes com demasiado tempo livre, a verdade, é que enquanto muitos falam, estes jovens saem à rua para lutar por eles, por nós e pelo mundo.

*Iris Fortes – TSJ21*

# ■ Workshop – O Desenvolvimento Sustentável e os meus hábitos de consumo

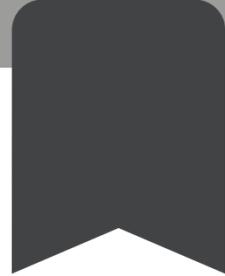
Na disciplina de Área de Integração, no âmbito da unidade temática: Desenvolvimento Sustentável, o 11.º TG preparou e dinamizou um conjunto de workshops com diferentes turmas. Pretendia-se, com estas atividades, que os alunos refletissem sobre as implicações que o nosso estilo de vida tem no meio ambiente e levar os alunos a reconhecerem que se alterarem os padrões de consumo, irão reduzir a sua pegada ambiental. As temáticas eram variadas, desde a alimentação, vestuário, transportes e habitação, entre outros. Seguem-se alguns textos da autoria dos alunos que dinamizaram as atividades:

## Alimentação

Recentemente fizemos uma apresentação para a turma TGPSI 11º sobre desperdício alimentar e a importância de valorizar os recursos naturais. Durante a apresentação, falámos sobre quantidade de comida desperdiçada em restaurantes e em lares, além de destacar a quantidade de água necessária para produzir os alimentos, nomeadamente a carne de vaca. Para finalizar, levámos uma receita deliciosa de bolinhos de arroz feitos com o arroz que normalmente seria normalmente deitado fora. Ficámos felizes em ver o entusiasmo da turma, com perguntas e comentários, o que mostrou o quanto o tema foi importante para todos nós. Durante o workshop, apresentámos as organizações Fruta Feia e ReFood. Foi bom perceber que todos compreenderam a importância de combater o desperdício alimentar e valorizar os recursos naturais. O retorno da turma, expressa por meio de perguntas, comentários e participação ativa, reforçou a relevância do tema e o sucesso da apresentação.



# ■ Workshop – O Desenvolvimento Sustentável e os meus hábitos de consumo



## **Transportes e Estilos de Vida**

Realizámos um workshop com a turma TEAC21, intitulado “Transportes e Estilos de vida” que tinha como objetivo sensibilizar os alunos para a importância de escolhermos transportes e estilos de vida compatíveis com o desenvolvimento sustentável.

Abordámos os seguintes temas: transportes mais poluentes; os tipos de combustíveis amigos do ambiente; as consequências do monóxido de carbono, dos óxidos de nitrogénio e os hidrocarbonetos; as secas em Portugal; campos de golfe e a quantidade de litros de água que um campo de golfe consome por dia; a evaporação das águas das piscinas e, por fim, abordámos férias ecológicas e sugestões. O workshop terminou com um Kahoot com questões que ajudavam a refletir sobre as aprendizagens adquiridas.

## **Casas Ecológicas**

Realizámos um workshop que tinha como objetivo, explicar o que é uma casa ecológica e como torná-la amiga do ambiente. Abordámos temas como, materiais que devem ser utilizados na construção (tijolos de adobe, bambu, etc) para tornar as casas mais ecológicas e, também demos sugestões sobre tornar casas mais amigas do ambiente (Utilização de água da chuva e paisagismo ecológico).

Após pesquisarmos mais sobre este tema realizámos uma apresentação à turma TGPSI22/01, mas também, pretendemos desenvolver a sua criatividade ao pedir que fizessem algo para as suas casas através de materiais reciclados (caixas de cartão, garrafas de água, embalagens de plástico, entre outros).

A mensagem principal que quisemos transmitir foi que não precisamos de materiais luxuosos e que podemos reutilizar e criar algo novo em vez de deitar fora.

*Textos elaborados por alunos da turma TG21*

## ■ O INETE na Praia – Limpeza da praia de Algés

### O INETE na Praia – Limpeza da praia de Algés

No dia 11 de maio, alunos e professores do INETE em parceria com a ONG Brigada do Mar, juntaram-se para a participação numa ação de limpeza da praia de Algés.

O grupo estava motivado e empenhado na atividade que permitiu não só deixar uma praia mais limpa, mas também adquirir um melhor conhecimento sobre a poluição do mar e das praias, causas, consequências e a importância da mudança de hábitos.

O lixo recolhido em maior quantidade foi: vidro, plástico, cabelos e cotonetes. Trouxemos, para a escola, parte desse lixo com o objetivo de usarmos a nossa criatividade para a realização de uma obra artística.

Terminámos a atividade com a sensação de missão cumprida e felizes por contribuir para uma praia com menos poluição.

*Angelina Gorokhova - TG22*



# ■ Efemérides e Acontecimentos

## Maio e Junho

É com grande satisfação que apresentamos a mais recente edição do nosso jornal escolar, INETE News, que traz informações sobre os acontecimentos mais importantes da nossa escola e da comunidade ao seu redor.

Vamos abordar as Efemérides, como os meses são de Maio e Junho, decidimos abordar o Dia do Trabalhador e o dia Mundial do Meio Ambiente, sendo assim, esta edição do jornal vai falar sobre o dia 1º de Maio e o dia 5º de Junho, respetivamente.

### **Efemérides no INETE, o que aconteceu....**

Dia 07/05/2021, apesar da pandemia, a organização das Olimpíadas Nacionais de Informática conseguiu manter o evento, de forma remota, que contou com a participação de alguns dos nossos alunos.

O aluno Rodrigo R. da turma TGPSI2020/02 conseguiu a qualificação para a fase final.

Dia 07/06/2018, estava a acontecer no INETE uma exposição Modernista composta por trabalhos dos alunos do 11º de todos os cursos e pelo 10ºTMA. Em seguida algumas imagens desse dia.



### **No Mundo, o que aconteceu....**

A 24/05/2014, ocorreu um atentado em Bruxelas, um homem armado abriu fogo no Museu Judaico de Bruxelas, na Bélgica, matando quatro pessoas, duas de nacionalidade israelita, uma francesa e outra belga. O suspeito foi detido no dia 30 de maio em Marselha, sul da França.

Em 26 de junho de 2015, um grupo de terroristas do Estado Islâmico (EI) atacou um complexo turístico na cidade tunisiana de Sousse, matando 38 pessoas, a maioria eram turistas britânicos. O ataque gerou preocupações sobre a disseminação do terrorismo islâmico na região do norte da África. O terrorista foi morto por forças de segurança durante uma troca de tiros.

# ■ Efemérides e Acontecimentos

## Maio e Junho

O trabalhador é um pilar fundamental da sociedade e deve ser valorizado e respeitado em todas as suas dimensões.



### 1º Domingo – DIA DA MÃE

Até há alguns anos atrás, em Portugal, o Dia da Mãe era festejado no dia 8 de Dezembro, Dia da Imaculada Conceição, para não se sobrepor ao feriado religioso, passou a celebrar-se o Dia da Mãe no primeiro Domingo do mês de Maio. Por todo o mundo, a celebração do Dia da Mãe não tem uma data fixa, variando o dia/data conforme o país onde há liberdade para tais festejos.



É importante valorizar a natureza e adotar um estilo de vida mais consciente e responsável, garantindo que as próximas gerações possam desfrutar de um planeta saudável e sustentável.



*Tatiana Pereira, TSJ21*

## ■ Entrevista a Alunos Solidários

*Por lapso não foi publicada, no número anterior, a entrevista que a Angelina realizou à Raíssa. Pedimos desculpa a ambas!*

### ENTREVISTA A RAISSA SILVA

O INETE News foi entrevistar a aluna Raissa Silva, aluna da turma TG22. Tem experiência de voluntariado na Associação Acreditar, uma Associação que existe em Portugal desde 1994, com o intuito de apoiar crianças que sofram de cancro e as respetivas famílias.

**Nome:** Raissa Alexandra Ramos Silva

**Idade:** 18

**Atividade:** Assistente da auxiliar de saúde



**Porque escolheu esta atividade?:** “Em princípio era voluntária para animar as crianças com cancro no hospital, mas depois fiz algumas formações na área da saúde e agora trabalho por lá.”

**Consegue facilmente estudar e trabalhar ao mesmo tempo?:** “Não é fácil, principalmente por causa da carga horária, mas gosto daquilo que faço, então isso ajuda muito.”

**O que sente ao realizar esse trabalho?:** “Eu gosto de crianças. Ao saber que estou a conseguir animar de qualquer maneira uma criança doente, sinto-me muito feliz com isso.”

**Associação onde trabalha? :** Associação “Acreditar”.

# ■ Receitas Inetianas



Agora que as férias se estão a aproximar e vais ter mais tempo livre, nada melhor do que aproveitar para aprender a cozinhar ou a diversificar. Já chega de esparguete com salsichas! A D. Paula Teixeira deixa-te uma sugestão de uma receita, simples e económica. Até dá para levar para a praia. Em caso de dúvida, vai até à biblioteca do INETE, esclarece com a D. Paula e, já agora, leva um livro para as férias...Bom proveito!!!



## **BOLA DE FIAMBRE E PAIO**

Ingredientes:

- 2 embalagens de fiambre de 200g
- 1 embalagem de paio 200g
- 1dl de azeite
- 2dl de leite
- 4 ovos
- 1colher sopa de açúcar
- 400g de farinha c/ fermento

Pré aquecer o forno a 180°C

Cortar o fiambre e o paio em pedaços pequenos (+-1cm)

Colocar numa batedeira os ovos, o azeite, o leite e o açúcar e mexer bem. Juntar a farinha e mexer. Envolve-se as carnes cortadas e colocar num tabuleiro já untado com margarina. Vai ao forno cerca de 30 a 40 minutos até ficar bem dourada.

*Receita da D. Paula Teixeira*

# ■ Só se aprende a estudar...estudando!

Que métodos de estudo utilizas para as diferentes disciplinas? Não sabes como estudar para matemática? Não sabes como estudar área de integração?

Por vezes temos dificuldades em adequar a forma como estudamos, conforme as disciplinas... deixo-vos algumas dicas que podem ser úteis:

- Estudar num local confortável, que permita uma boa posição/postura.
- Boa iluminação, de forma a evitar o cansaço/sono.
- Deves organizar inicialmente o material que necessitas: lápis, canetas, livros, apontamentos e tê-los à disposição.
- Evitar ser interrompido por outras pessoas.
- Evitar tudo o que possa servir de distração (TV, telemóvel, Playstation, etc.).  
Deverás Mantê-los fora do local de estudo

## **Português, A. Integração/ disciplinas mais teóricas:**

-Leitura dos textos em casa.

-Realizar apontamentos durante o decorrer da aula

-Realizar notas pessoais durante as aulas ao lado dos textos,

- Leitura dos apontamentos em casa e fazer sublinhados da matéria mais importante.

-Realizar resumos com palavras tuas e quadros/tabelas que ajudem a compreender melhor a matéria.

-Selecionar ou criar palavras-chave para representar os factos a serem lembrados.

-Textos longos devem ser divididos e agrupados conforme os temas ou categorias;

-Recordar a matéria que tentaste memorizar em voz alta é um passo essencial de memorização;

-Utilizar atividades simples para recordar palavras/temas da matéria: um exemplo que pode ajudar na memorização de datas ou conceitos é a realização de cartões de cartolina, escrever a palavra/data/tema da matéria de um lado do cartão e do outro lado do cartão um significado/resumo da matéria e tentar memorizar;



# ■ Só se aprende a estudar...estudando!

**Inglês ou outras línguas:** é importante a repetição e a prática constante dos exercícios da aula, de forma a integrar regras gramaticais e vocabulário. Tornar a língua importante para ti mesmo, nomeando objetos, descrever ações do teu próprio ambiente, criar diálogos na língua estrangeira com colegas.

**Matemática, F.Q., disciplinas que impliquem raciocínio numérico:** apontar passo a passo de cada exercício na aula, esclarecer dúvidas no momento e não deixar para depois, realizar exercícios práticos em casa no próprio dia em que tiveram a aula.

Relembro que o estudo das diversas disciplinas, não é compatível com uma atitude de ausência ou falta de planificação de estudo. O estudo na “última da hora” apesar de parecer resultar em algumas situações, não é aconselhável, visto que dificulta a memorização da informação e fica apenas registada na nossa memória a curto prazo.

Se precisares de ajuda para te organizares, ou encontrares o teu próprio método de estudo consulta o Gabinete Rumo!

