

Tema de Capa:

■ A Escola do Futuro

Setembro–Novembro, 2023

Atu@liza-te!!

New

Design

Inete

inetenews@inete.net

■ A Escola Do Futuro



TÓPICOS

Editorial: Como será a escola em 2040? , Fernanda Torres, 2

Formar para o amanhã..., Sandra Marques, 3

Como é que a tecnologia pode ser utilizada na educação?, Ana Corrêa, 8

A tecnologia ao serviço da educação e da inclusão, Nádía Relvas, 9

Exploring the Future of Education: Insights from Students, Prof.^a Cheila Mateigueira e alunos, 11

Secção Tecnologia: Inovação sem Limites: IoT, WSN e 5G na Era Tecnológica, Eng.º Luís Pires, 17

Voluntariado e Ativismo: por um mundo melhor , Prof. Hugo Janota, 24

Agenda INETE: No INETE aconteceu..., vários autores, 27

Agenda Cultural - Cinema, Mário Silva, 32

A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação, Dr.º Beatrice Moldovanu, 34

Secção Amigos do Ambiente - Do velho se faz novo, Isabel Sanches, 42

Ficha Técnica

Revisão: Sandra Marques

Editorial: Fernanda Torres

Desenho de Capa: Patrícia Lopes

Design: Tiago Savedra

Logotipo do jornal: Pedro Costa

Montagem Final: Frederico Cerqueira e Sandra Marques



Como será a escola em 2040?

Conseguimos imaginar um dia na vida de um aluno de uma escola profissional em 2040? O que aprenderá, como aprenderá, onde e com quem aprenderá? A Educação e Formação Profissional (EFP) terá evoluído no uso de tecnologias e abordagens inovadoras. Afinal tudo isso faz parte do nosso ADN.

Imagine um mundo onde o ensino EFP evoluiu para incorporar a tecnologia mais avançada e abordagens inovadoras. Em 2040, os estudantes de EFP têm acesso a simulações de realidade virtual, a plataformas de aprendizagem baseadas em IA e a experiências práticas imersivas.

Numa escola do futuro os espaços serão flexíveis, a tecnologia estará integrada, a aprendizagem será feita por projetos. Este futuro cheira a presente? Penso que já estamos hoje a contruir essa escola. Apesar de toda a tecnologia, será uma escola humanista, baseada em valores e que valoriza cada vez mais o que nos distingue enquanto seres humanos.

O futuro da escola pode ser emocionante, abrir oportunidades que produzam curiosidade, interesse, ilusão; que impulsionem a motivação, a felicidade e a realização pessoal e profissional.

A escola em 2040 pode ser um lugar maravilhoso! Vamos construí-la hoje?

Fernanda Torres

■ Tema de Capa: A Escola do Futuro

Formar para o amanhã...

Nos dias que correm é impossível dissociar a escola e o ensino do uso da tecnologia. Os recursos tecnológicos podem servir de suporte à aprendizagem dos alunos, bem como à planificação, preparação e realização de aulas, por parte dos professores.

O ritmo a que a tecnologia se tem desenvolvido leva a uma reflexão profunda sobre o papel da escola, professores, alunos e encarregados de educação atualmente e no futuro.

Serão os professores substituídos pela tecnologia?

O espaço físico da sala de aula será inteiramente substituído pelo espaço virtual?

Os alunos serão agentes ativos de aprendizagem ou passarão a ter um papel mais passivo, sendo que a sua capacidade de pensamento crítico e analítico poderá ser colocada em causa, já que a resposta a todas as questões está a um clique de rato?

As questões são muitas, o debate é fraturante e a única certeza que existe é a de que este é um momento de reflexão.

■ Formar para o amanhã...

Segundo o Fórum Económico Mundial, até 2030, irão surgir 133 milhões de novos empregos e desaparecerão 75 milhões. Estima-se um saldo positivo de 58 milhões de novas vagas em novas áreas profissionais.



O Banco Mundial prevê que até 2030, 400 a 800 milhões de postos de trabalho que eram assegurados por pessoas, serão assegurados por software.

Os alunos de hoje, que em breve entrarão no mercado de trabalho, são cada vez mais tecnológicos, mas também devem ter uma visão sistémica, ser resilientes, colaborativos e desenvolver competências de tomada de decisão e resolução de problemas. A Agenda Europa 2030 contempla vários programas de Reskilling, com o objetivo de manter o tecido laboral atualizado e fomentar competências de empregabilidade junto dos mais vulneráveis. O contributo da escola é essencial!

■ Formar para o amanhã...

Atualmente, a Educação 4.0 é a referência. Um modelo de educação assente no uso da tecnologia como uma ferramenta pedagógica inovadora que facilite a aprendizagem dos alunos. Através da Educação 4.0, defende-se um modelo assente no learning by doing, que promove a inovação na escola, estimula a criatividade e a inteligência emocional. A tecnologia deve fomentar a curiosidade, bem como o foco no detalhe, o pensamento crítico e o trabalho colaborativo.

A Educação 4.0 tem como missão incentivar o uso da tecnologia como uma ferramenta pedagógica e, em primeira e última instância, pretende-se sempre a qualidade de vida dos seus utilizadores. E é neste ponto em que nos encontramos: a transição para a Sociedade 5.0. O investimento, por parte das escolas, em tecnologia, por si só, não chega como um elemento facilitador da aprendizagem, é necessário ir mais além!



Formar para o amanhã...

A Sociedade de Informação superou um conjunto de necessidades, desde o acesso a mega dados, a gestão de mecanismos de informação e o desenvolvimento de dispositivos inteligentes, mas as necessidades de qualidade de vida, sustentabilidade e inclusão, nem sempre são tidas em consideração. A Sociedade 5.0. defende uma sociedade em que as tecnologias estão ao serviço do bem-estar da população, são de fácil acesso a todos, têm preocupações de sustentabilidade e permitem que o cidadão comum possa fazer parte deste processo de revolução do conhecimento.



O recurso à tecnologia só faz sentido quando é verdadeiramente colocado ao serviço das necessidades das pessoas e das sociedades. Na educação, as ferramentas tecnológicas, desde manuais, textos, fichas, jogos pedagógicos e não só, devem incentivar a curiosidade intelectual, motivar para a aprendizagem, empoderar os alunos, futuros profissionais.

Formar para o amanhã...

A formação de técnicos qualificados, preparados para as atuais exigências do mercado de trabalho, mas com uma visão divergente, com foco nas soluções e capacidade para agir de forma flexível, crítica e colaborativa, deve ser uma missão da escola enquanto agente de educação. Tem sido essa a missão do INETE.

A tecnologia pode servir de suporte a várias atividades que transcendem a formação do profissional, pois sustentam a formação da pessoa / cidadão. Hoje existem várias opções tecnológicas que servem de resposta às preocupações acima mencionadas: inclusão, sustentabilidade e inteligência emocional.

O verdadeiro desafio de todos passa por conseguir usar a tecnologia como algo que nos fortalece e não nos enfraquece. Para isso, não nos podemos esquecer de que o ser inteligente na equação é o ser humano, não a máquina!



Prof. Sandra Marques

■ Tema de Capa: A Escola do Futuro

Como é que a tecnologia pode ser utilizada na educação?

A integração da tecnologia na educação tem transformado significativamente a forma como aprendemos e ensinamos. Ferramentas digitais proporcionam o acesso a uma variedade de recursos educacionais, ampliando as oportunidades de aprendizagem. Plataformas online oferecem cursos interativos e colaborativos, permitindo que os estudantes e professores se conectem globalmente. Além disso, a personalização do ensino é potencializada por resultados que adaptam o conteúdo de acordo com o progresso individual do aluno.



A realidade virtual e aumentada enriquecem experiências educacionais, tornando conceitos abstratos tangíveis. No entanto, é fundamental equilibrar o avanço tecnológico com a formação docente e garantir que a acessibilidade seja priorizada, para que a tecnologia verdadeiramente sirva como uma aliada na construção do conhecimento de cada um

Ana Corrêa, TSJ23

■ Tema de Capa: A Escola do Futuro

A TECNOLOGIA AO SERVIÇO DA EDUCAÇÃO E DA INCLUSÃO

Com o passar dos anos, como todos sabemos, a tecnologia tem vindo a evoluir de forma astronómica. O que começou com coisas agora por nós denominadas banais e simples, progrediu para matérias e materiais complexos e de difícil compreensão, e ninguém está à espera que pare por aqui. A tecnologia não para de nos surpreender, o que pode ser positivo e ao mesmo tempo negativo. Mas neste caso, no tema abordado, a tecnologia tem um papel extremamente positivo na vida das pessoas.

Começou com umas simples bengalas, para ajudar na locomoção de pessoas com dificuldades motoras, chegando agora em cadeiras de rodas elétricas e até exoesqueletos robóticos, mas onde é que isto se encaixa no âmbito escolar?

É muito falado nas escolas, da discriminação que vários alunos sofrem apenas por serem diferentes. Seja porque o tom de pele é mais escuro, ou porque os olhos são mais rasgados, ou mesmo até porque sofrem de algum tipo de deficiência física e/ou motora. Por mais triste que seja, é a realidade de muitos, mas com o tempo tem vindo a melhorar. Não só apenas com o tempo, mas também com a tão falada tecnologia.



■ Tema de Capa: A Escola do Futuro

A TECNOLOGIA AO SERVIÇO DA EDUCAÇÃO E DA INCLUSÃO

Para jovens com incapacidade visual, já existem em certas escolas livros em áudio, para facilitar a aprendizagem, fazendo com que o jovem não se sinta deixado para trás. Já para jovens com deficiências motoras, a tecnologia é útil quando utilizada para criar aparelhos que facilitem a movimentação do estudante, como, por exemplo, como falado acima, cadeiras de rodas elétricas, escadas rolantes, elevadores e mais.

Por fim, é importante realçar que, por mais que a tecnologia nos ajude criando materiais físicos, também é de extrema importância usar certas tecnologias, como a internet, para promover a inclusão de alunos e jovens com qualquer tipo de incapacidade, dizendo não ao bullying e à discriminação.

Em suma, nos dias de hoje, a tecnologia pode ter um papel positivo na inclusão de crianças e jovens com deficiências, em qualquer lado, mas mais em específico nas escolas e ambientes de aprendizagem.



*Nadine Relvas
TOO23*

■ Exploring the Future of Education: Insights from Students

In my opinion the school of the future envisions a transformative educational landscape. It will feature personalized learning through AI, tech-rich classrooms, and emphasize students' soft skills. Lifelong learning will be encouraged, fostering global collaboration and sustainability. Traditional grading systems may give way to individualized assessment methods, and flexibility in learning will be a hallmark. This forward-looking approach aims to prepare students for an interconnected and ever-changing world.

João Matos TMAP21



In a recent Google Forms survey, we asked students about their visions for the future of education. Here you will find their perspectives on the physical space of schools, the integration of technology in classrooms, essential skills for the future, and their outlook on schools in the next 50 and 100 years.

■ Exploring the Future of Education: Insights from Students

What do you envision the physical space of a school to look like in the future?

When asked about the physical space of schools in the future, students predicted a shift towards more open and comfortable environments. Almost all students said that future schools should prioritize comfort over function, building an atmosphere that combines professionalism with an element of enjoyment. Students envisioned spaces that allow for a blend of work and leisure, creating an environment for both study and relaxation.

How do you imagine we will incorporate technology in our classes in the future?

Students see a continued evolution. Tablets and computers are expected to play a more prominent role, gradually replacing traditional books and notebooks. Despite acknowledging the potential costliness of new technology, students see, in the future, a gradual transition towards reducing reliance on paper-based materials in schools.





■ Exploring the Future of Education: Insights from Students

What skills do you think will be important for students in the future?

Discussing the skills deemed crucial for the future, students see the necessity of adapting to and embracing technological advances. Staying current with new tools and technologies was highlighted as essential not only for personal development but also for success in the workplace.

How do you imagine school in 50 years?

Looking ahead 50 years, students imagined schools as technologically integrated spaces with a strong emphasis on comfort, nature, and diverse study options. The prospect of AI incorporation was widely accepted, with some students even contemplating the possibility of artificial intelligence even replacing human teachers.

How do you imagine school in 100 years?

While opinions varied, most students talked about the dominance of technology and AI in education a century from now. A striking prediction was the absence of human teachers, replaced entirely by artificial intelligence. Students foresaw an educational landscape where technology governs every aspect of the learning experience.

These insights from the students offer a glimpse into the expectations and predictions surrounding the future of education. As we navigate the 21st century, it is evident that the educational landscape is poised for transformative change.

TEAC22, TM22, TMAP21, MAMV23, MAMV22 e Prof. Cheila Mateigueira

■ Utilização de tecnologias no sector da educação no futuro

A opinião dos alunos...

Falar em futuro sem falar na tecnologia é inevitável, uma vez que esta está presente no nosso dia-dia, nas diversas áreas, tais como na educação. Em países como o Japão, a China, a Austrália e a Nova Zelândia a tecnologia já estão bem presente em várias áreas, logo esta é a razão do crescente desenvolvimento desses países.

Em Portugal, o acesso à tecnologia não é um privilégio ao alcance de qualquer pessoa, bem como o acesso a informação válida através das ferramentas digitais.

A questão que se coloca, vai no sentido de perceber até que ponto é que a tecnologia pode ou não afetar o ensino de forma positiva, a capacidade das escolas em responderem à evolução tecnologia e ao modo como esta pode afetar o futuro da aprendizagem e automaticamente o crescimento económico do país.

Fizemos entrevistas a alunos de outras escolas sobre o que acham do tema em questão.

■ Questionário

1- Na tua opinião o que é que achas da ideia da evolução no sector educativo através do maior uso da tecnologia?

- a. É algo positivo
- b. Vai auxiliar na aprendizagem
- c. É algo arriscado
- d. Pode comprometer a aprendizagem
- e. Vai interferir na relação professor/aluno
- f. Não sei/Não Respondo
- g. Outro? Qual?

2 – Como é que achas que seria a tua reação se esta ideia se tornasse uma realidade na tua escola?

- a. Entusiasmo
- b. Desconfiança
- c. Receio
- d. Expectativa
- e. Não sei/Não Respondo
- f. Outra? Qual?

3 - Quais seriam, para ti, as consequências (positivas ou negativas) desta realidade nas escolas portuguesas?

4 - Achas que és dos alunos que com esta realidade:

- a. Apenas recorrerias à tecnologia
- b. Terias vontade de aprender, utilizando de forma equilibrada os recursos tecnológicos
- c. Terias vontade de aprender, rejeitando os recursos tecnológicos
- d. Não sei /Não Respondo
- e. Outra? Qual?

5 - O que é que achas que diferenciaria a tua escola das outras com esta nova realidade?

- a. Não mudaria nada
- b. Melhoraria os resultados académicos dos alunos
- c. Seria muito mais interessante aprender nesta escola
- d. Não sei /Não Respondo
- e. Outra? Qual?

■ Respostas dos diferentes alunos

Escola Secundária Camões:

- 1- E.
- 2- G. Ansioso, mas receoso pelos danos colaterais que poderia causar.
- 3- Os alunos não teriam tanta carga material, desenvolvimento de problemas de visão em maior escala, isolamento entre alunos e professores, até um certo ponto que poderia causar, devido a autonomia da tecnologia, uma maior taxa de desemprego, inovação no conhecimento, atualizações diárias da matéria abordada.
- 4- B.
- 5- C. (razões/ contradições: a escola, por vezes, devido às idades dos professores e por falta de conhecimento destes como de certos alunos poderia impossibilitar um pouco esta inovação. Apesar de tudo acho que tanto os alunos como os professores Irião se adaptar bem se fosse implementado daqui a cerca de 5 anos)

Escola Virgílio Ferreira

1. D
2. C
3. Os alunos teriam menos relação entre si e com professores, para além de que a aprendizagem poderia ser comprometida devidos às diversas maneiras de copiar respostas, etc. Poderia, no entanto, facilitar em outras questões, como a dinâmica das aulas e trabalhos diferenciados.
4. B
5. B

Escola Profissional Passos Manuel

1. B
2. D
3. Para mim as consequências seriam maioritariamente positivas, pois o mundo está cada vez mais avançado neste tema e as gerações vão passando e se continuarmos no mesmo e não seguirmos em frente e não adaptar o ensino, a motivação dos alunos vai diminuindo, pois não é do interesse deles algo que já não estão habituados.
4. B
5. C

■ **Secção Tecnologia**

Inovação sem Limites: IoT, WSN e 5G na Era Tecnológica

Nos últimos anos, temos testemunhado uma explosão de inovações tecnológicas que estão a moldar profundamente a forma como vivemos, trabalhamos e comunicamos. Neste contexto, três siglas têm ganho destaque: IoT (Internet of Things, ou em Português Internet das Coisas), Wireless Sensors Network (WSN), ou em português, redes de sensores sem fios e 5G. Estas tecnologias prometem revolucionar não apenas a forma como interagimos com o mundo digital, mas também como o mundo físico se integra na nossa experiência quotidiana.

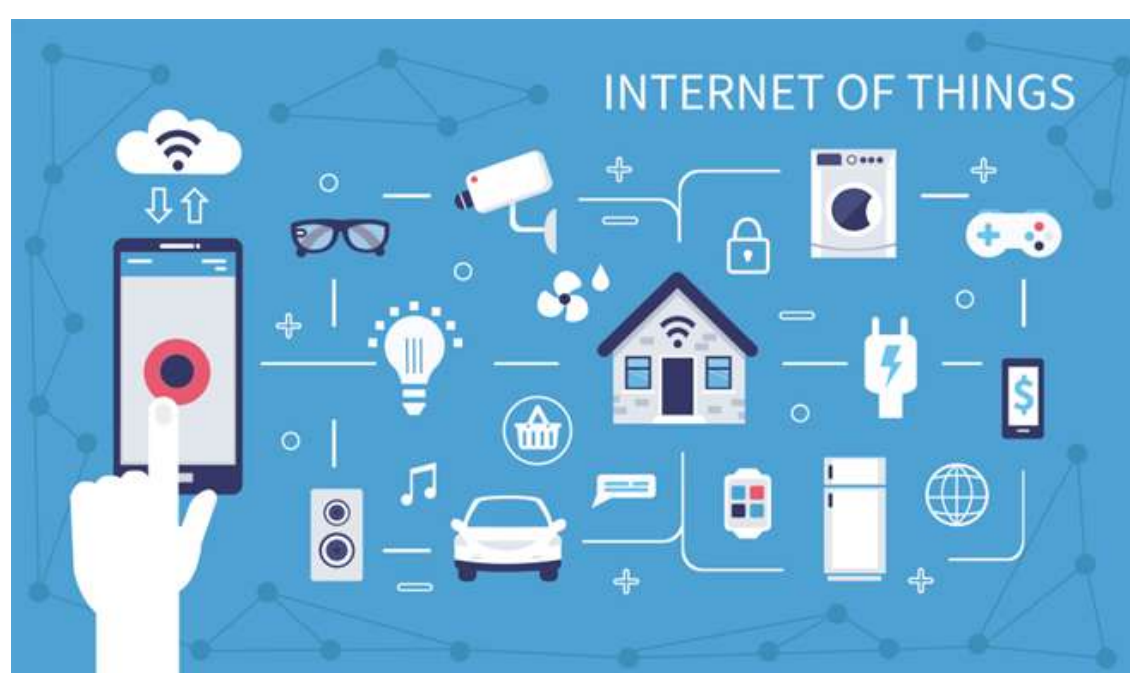
IoT: A Conectividade Ubíqua

A IoT representa uma revolução na forma como os objetos interagem e comunicam entre si. Imagine-se um mundo onde os dispositivos do nosso quotidiano - desde eletrodomésticos até veículos - estão interligados através da Internet, trocando informações em tempo real para tornar a nossa vida mais eficiente e conveniente.

Esta conectividade tem aplicações surpreendentes em diversas áreas. Na saúde, por exemplo, sensores IoT podem monitorizar os sinais vitais dos pacientes e transmiti-los diretamente para os profissionais de saúde, permitindo diagnósticos mais rápidos e tratamentos mais personalizados. No setor industrial, a IoT otimiza a produção ao permitir a monitorização remota de maquinaria e a análise em tempo real de dados de desempenho.

■ Secção Tecnologia

No entanto, a crescente implementação da IoT traz consigo desafios significativos, desde a segurança da informação até questões éticas sobre privacidade e proteção de dados. É fundamental que, como Professores, estejamos preparados para abordar estas questões com os nossos alunos, equipando-os com o conhecimento necessário para navegar neste novo paradigma tecnológico de forma responsável e ética.

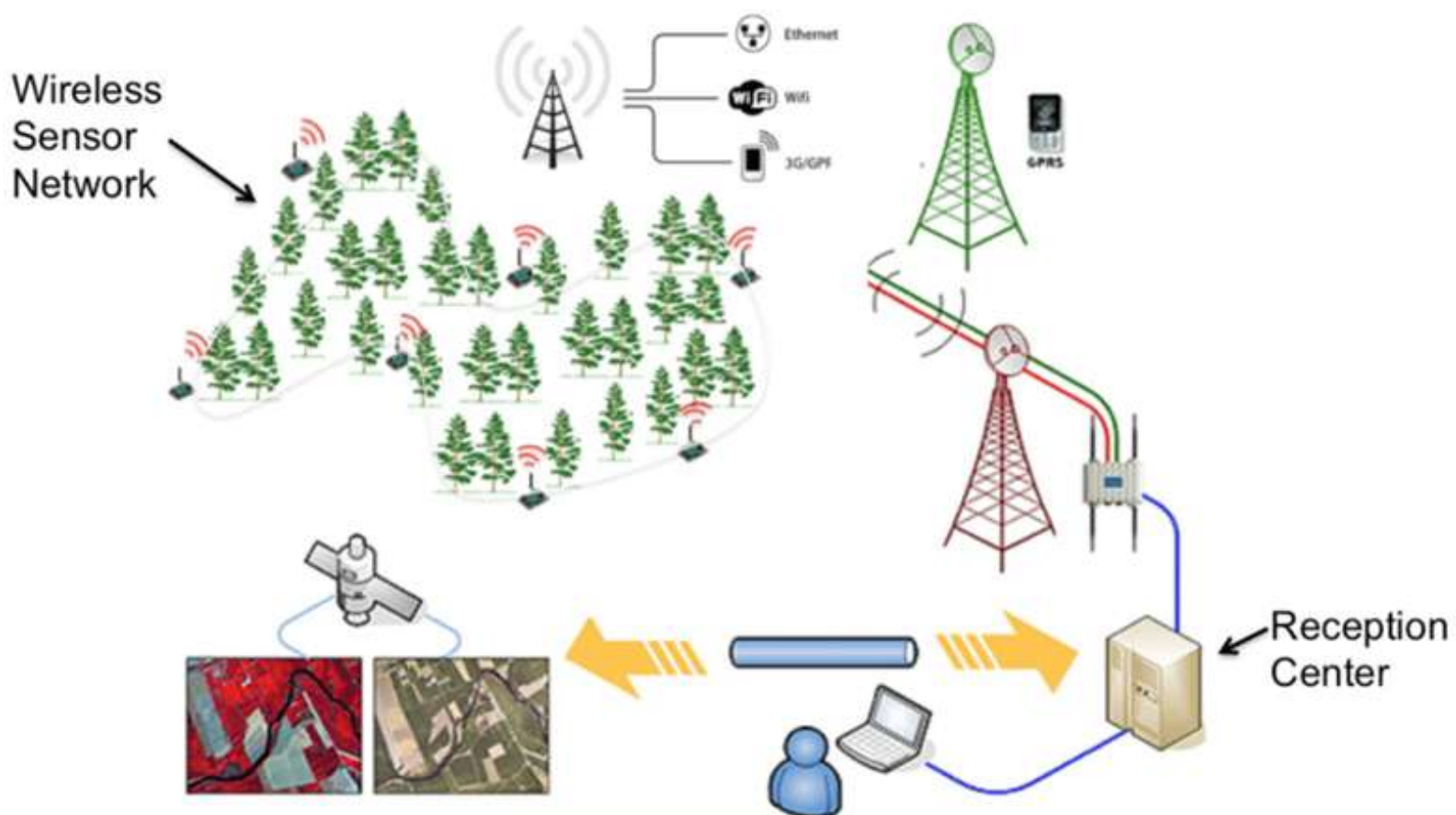


Wireless Sensors Network: A Conectividade Sensorial
As WSN, ou redes de sensores sem fios, podem ser descritas como nós de rede que detetam e controlam cooperativamente o ambiente envolvente, permitindo a interação entre pessoas ou máquinas (computadores, sistemas com capacidade de processamento de dados) e o ambiente circundante.

As redes WSN constituem uma tecnologia emergente, em que pequenos dispositivos denominados nós (com sensores) são utilizados com intuito de monitorizar áreas de difícil acesso ou inóspitas, tais como oceanos, desertos, vulcões, florestas, áreas industriais, infraestruturas, etc. As redes WSN são cada vez mais um tópico de enorme atividade de investigação, principalmente devido aos avanços nas tecnologias de microchips.

■ Secção Tecnologia

Apontadas como uma das principais tecnologias do século XXI. Estão a emergir em áreas de investigação tão distintas como a saúde, a psicologia, a prevenção de fogos, a segurança, qualquer tipo de infraestrutura e as áreas militares. Este tipo de redes permite acompanhar, monitorizar, estudar, compreender e atuar sobre um determinado fenómeno ou acontecimento.



5G: O core da Conectividade

O 5G, a quinta geração de redes móveis, é o pilar que sustenta a viabilidade da IoT a uma escala global. Esta tecnologia representa uma evolução notável em relação ao seu predecessor, o 4G, oferecendo velocidades de comunicação até 100 vezes superiores.

Através da implementação do 5G, seremos capazes de suportar um número muito maior de dispositivos IoT simultaneamente, com latências mínimas. Isto significa que as aplicações que hoje consideramos futurísticas, como carros autónomos e cidades inteligentes, tornar-se-ão realidade com o 5G como catalisador.

■ Secção Tecnologia



No entanto, é importante destacar que a transição para o 5G também enfrenta desafios. A infraestrutura necessária para suportar esta tecnologia é significativamente mais complexa, exigindo investimentos substanciais. Além disso, questões regulatórias e de segurança devem ser cuidadosamente consideradas para garantir um desdobramento eficaz e seguro desta rede de próxima geração.

Por fim, à medida que nos preparamos para o futuro, é imperativo que abracemos as novas tecnologias como aliadas na construção de um mundo mais interligado e eficiente. A IoT (em conjunto com as WSN) e o 5G são dois pilares fundamentais nesta jornada, prometendo transformar a forma como vivemos, trabalhamos e nos relacionamos com o ambiente digital.

*Eng.º Luís Pires
Coordenador Técnico TEAC*

■ Secção Tecnologia – Experiências no INETE

Concurso FAQTOS 2024



Título: Wearable Smart Prototype for Personal Air Quality Monitoring

TEAC21: Ricardo Martins, Rodrigo Lourenço, Rodrigo Vera-Cruz, João Delmonico

Descrição:

Este trabalho tem como objetivo desenvolver um protótipo pessoal e vestível para monitorização da qualidade do ar. Pretendemos que seja um protótipo de baixo custo, adequado para diferentes casos de ambientes, de tamanho pequeno, de fácil manuseio e compatibilidade com smartphones. O sistema proposto é composto por um microcontrolador baseado em Arduino, um sensor CCS811 para medição de compostos orgânicos voláteis (VOC), um detetor de partículas (PM) ZPH01 e um dispositivo HC-05 para ligação Bluetooth. Pretendemos testar o protótipo tanto em laboratório quanto em ambiente urbano, com diferentes cenários em Lisboa (ambientes urbanos, suburbanos, rurais, também lojas, shopping, metro, etc). Os dados são recolhidos via Bluetooth para um smartphone com o SO Android.

■ Seção Tecnologia – Experiências no INETE



Título: Low-cost Smart Shoe for Blind People **TEAC21: Lucas Oliveira**

Descrição:

Este trabalho é realizado para pessoas com deficiência visual, com o objetivo de auxiliá-las a identificar obstáculos. Elas enfrentam grandes riscos ao se deslocarem de um lugar para outro de forma independente. Durante o trajeto, é muito difícil identificar os obstáculos à sua frente. Muitos acidentes, lesões e colisões podem ocorrer durante o transporte, já que não têm consciência dos obstáculos à sua frente. Para superar isso, o projeto concentra-se no design de dois sapatos, integrando eletrônica e comunicação Bluetooth. Atualmente, as pessoas com deficiência visual usam uma bengala como ferramenta para orientá-las ao se movimentarem ou caminharem. Aqui, sapatos inteligentes são claramente mais eficientes e úteis do que a bengala convencional. Os sapatos que serão desenvolvidos detectarão objetos ou obstáculos a uma certa distância e enviam mensagens de alerta sob a forma de áudio ou vibração para uma APP residente numa smartphone (comunicação por rede Bluetooth). Cada sapato comunica entre si por rede Wifi (modo wifi-direct), sendo um deles de distribuição/gestão de mensagens a enviar para a APP.

■ Secção Tecnologia – Experiências no INETE

Concurso FAQTOS 2024



**Título: IoT System for Environment-Monitoring
Food Production Workplace**

TEAC22: Susana Oliveira

Descrição:

Pretende-se com este projeto desenvolver um sistema para monitorização do ambiente envolvente num ambiente fabril de produção de alimentos. O projeto será constituído por um nó-IoT com multisensores e comunicação WiFi para um dashboard de monitorização. OS sensores serão: luminosidade, CO2, fumo, gás, qualidade do ar. O controlador será um ESP32 que inclui na sua arquitetura módulos WiFi e bluetooth. O sistema de monitorização será a plataforma ThingSpeak IoT.

Eng.º Luís Pires

■ **Voluntariado e Ativismo: por um mundo melhor**

Liga Portuguesa Contra o Cancro:

Uma Luz de Esperança no Combate à Doença!



A Liga Portuguesa Contra o Cancro é uma instituição que há décadas desempenha um papel vital no combate ao cancro em Portugal. Esta organização, criada em 1941, tem como missão prevenir, sensibilizar, apoiar e acompanhar os doentes com cancro, bem como promover a investigação científica nesta área. Uma das peças-chave na realização desses objetivos é o voluntariado.

A Missão da Liga Portuguesa Contra o Cancro

A Liga Portuguesa Contra o Cancro tem uma missão clara: combater o cancro. Para o fazer, trabalha em várias frentes:

Prevenção: A prevenção é o primeiro passo na luta contra o cancro. A Liga promove campanhas de sensibilização sobre os fatores de risco, a importância do diagnóstico precoce e a adoção de estilos de vida saudáveis.

Apoio a Doentes e Familiares: A jornada de alguém que enfrenta o cancro é desafiante. A Liga disponibiliza apoio psicológico, material e logístico, tornando mais leve a vida dos doentes e das suas famílias.

Investigação Científica: Para avançar na luta contra o cancro, é fundamental investir em investigação. A Liga financia projetos de investigação de ponta que podem levar a avanços no tratamento e diagnóstico da doença.



■ **Voluntariado e Ativismo: por um mundo melhor**

Liga Portuguesa Contra o Cancro:

Uma Luz de Esperança no Combate à Doença!

O Papel Vital do Voluntariado

O voluntariado é uma atividade inerente ao exercício de cidadania, de reconhecido interesse social e comunitário, assente no projeto duma equipa, devidamente regulamentado, estruturado, comprometido, e assegurado por uma Instituição vinculadora.

O Voluntariado Hospitalar em Oncologia da Liga Portuguesa Contra o Cancro visa contribuir para a humanização da assistência ao doente oncológico, pela disponibilização de apoio prático e/ou emocional aos doentes em regime de ambulatório e internamento nos hospitais com serviços de oncologia.

No contexto hospitalar, os voluntários estabelecem contacto direto com o doente e com quem o acompanha para consulta e tratamento, oferecendo atenção, informação, conforto e esperança, essenciais à Humanização da Assistência ao Doente Oncológico e à promoção de uma atitude positiva face ao cancro.

Se pretende inscrever-se como voluntário da Liga Portuguesa Contra o Cancro contacte o Núcleo Regional da área da sua residência.

■ Voluntariado e Ativismo: por um mundo melhor

Liga Portuguesa Contra o Cancro:

Uma Luz de Esperança no Combate à Doença!

O candidato a voluntário deve, entre outros, cumprir as seguintes condições para a sua admissão:

- Ter mais de 18 anos;
- Comparecer a entrevistas de avaliação da disponibilidade e motivações;
- Frequentar um Curso de Formação promovido pela LPCC (no caso da candidatura ser aceite);
- Frequentar um estágio na área de voluntariado onde foi admitido (período de tempo variável);
- Cumprir com os regulamentos e princípios gerais do voluntariado da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Para mais informações aceda ao site da Liga Portuguesa contra o Cancro

<https://www.ligacontracancro.pt/como-voluntario/>

prof. Hugo Janota



SEJA HERÓI DA LIGA. SEJA UM VOLUNTÁRIO NO PEDITÓRIO.

JUNTE-SE A NÓS.

Informações/inscrições:
808 255 255
ligacontracancro.pt/peditorio

LIGA CONTRA O CANCRO

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

No INETE aconteceu

1. No dia 13 de outubro, a Dr.^a Patrícia Lopes, coordenadora Eco-Escolas, esteve em Braga com dois alunos da turma MAMV21 para receber a bandeira do Eco-Escolas.



2. As professoras de Inglês Cristina Pureza, Cheila Mateigueira e Eliza Bradatian fizeram uma visita de reconhecimento 🔦 🔍 ao Museu Banksy, em Picoas, com o objetivo de criar uma atividade cultural e criativa 💡 que envolva turmas do 10 ano.

Esperam assim dar a conhecer aos nossos alunos este incrível British street artist, valorizando as competências da língua inglesa de forma transversal.



■ Agenda INETE

No INETE aconteceu

3. No âmbito da disciplina de Formação Tecnológica, a turma TMAP23, no dia 08/11, visitou o concessionário CARCLASSE com o objetivo de conhecer os procedimentos inerentes à gestão e organização oficial. A visita foi acompanhada pelos Professores Leonardo Castro, Júlio Sanches e Diogo Silva.



4. O ISTECS- Instituto Superior de Tecnologias Avançadas realizou, no dia 8 de novembro, uma apresentação sobre a sua oferta formativa, para os nossos alunos de 12.º ano do curso de TGPSI (Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos).



No INETE aconteceu



5. No dia 8 de novembro, um emocionante evento cultural recheou o dia de 140 alunos do INETE, do 12º ano. Como parte integrante do currículo da disciplina de português, embarcámos numa jornada única ao Teatro no Palácio Nacional de Mafra para testemunhar a emblemática peça do Memorial do Convento.

Esta experiência enriquecedora veio consolidar o conhecimento adquirido nas aulas, oferecendo uma abordagem única e viva à obra estudada. Foi uma oportunidade para mergulhar nos detalhes da história magistralmente tecida por José Saramago.

O teatro é um espaço de emoções e aprendizagem. Este momento cultural não só veio completar o estudo académico da obra, como também abriu portas para reflexões e debates em sala de aula. Agora fica a vontade de expandir ainda mais os nossos horizontes culturais e continuar a mergulhar na genialidade literária de Saramago.

Prof.^a Milena Dias / prof.^a Português

■ Agenda INETE

No INETE aconteceu

6. Os alunos da turma TMAP21, participaram num Workshop sobre reparação do vidro automóvel, organizado pela Glassdrive Portugal, com o objetivo de compreender todo o processo técnico inerente à reparação de um para-brisas.

Muito agradecemos à equipa técnica da Glassdrive Portugal!

Prof. Leonardo Castro



7. No dia 13 de novembro, no âmbito do projeto eTwinning, Getting Ready to the Modern Age, a turma TG23 participou ontem numa videoconferência com colegas de escolas alemãs e checas.

Foi uma oportunidade de conhecer colegas de outros países e de melhorar as competências de língua inglesa.



■ Agenda INETE

No INETE aconteceu

8. Nos dias 13 e 14 de Novembro, o INETE recebeu as ações de formação integradas no projeto "IGUALPRO - As profissões não têm género" destinadas a docentes e alunos. O INETE é uma das entidades parceiras neste projeto que é coordenado pela CITE - Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego, estando a metodologia ao encargo do CES (Universidade de Coimbra) e a APF - Associação para o Planeamento da Família. Foram dois dias de muita partilha e aprendizagem.

Dr.ª Patrícia Caldeira



9. No dia 17 de novembro, a turma TM21 visitou o Museu do Aljube, no âmbito da Unidade temática: "Construção da Democracia", da disciplina de AI. Esta é uma visita estruturante para a formação dos nossos alunos enquanto cidadãos.



■ Agenda Cultural - Cinema

Top 5 filmes de 2023 (segundo o IMDb)

1. Homem-Aranha: Através do aranhaverso

Nota:8,7/10

Depois sucesso do primeiro filme. Miles Morales é transportado para a aranhaverso, um mundo onde existem outras “pessoas aranhas”, encarregues de proteger os seus mundos contra as várias manifestações dos inimigos. Quando todos se juntam para um combate épico contra um inimigo comum, Miles depara-se com um conflito inesperado.

2. Oppenheimer

Nota:8,6/10

Um dos filmes mais esperados do ano de 2023, escrito e dirigido pelo Christopher Nolan , o filme mostra-nos a história de vida do físico J. Robert Oppenheimer o “pai da bomba atômica” .

3. Guardiões da Galáxia: volume 3

Nota:7,9/10

Foi um dos filmes mais adorados de 2023, o terceiro filme da saga é focado na dramática história do rocket.

4. John wick: baba yaga

Nota:7,8/10

O filme John wick surpreende todos alcançando o quarto lugar. O último filme da saga traz um Keanu Reeves ainda mais forte do que nos filmes anteriores.

5. Som da liberdade

Nota:7,8/10

Com certeza o filme mais polémico desta lista. O filme conta a história de um ex-agente federal que luta contra um esquema de tráfico de crianças para salvar uma menina.

■ Agenda Cultural - Cinema

As minhas recomendações

□ Máquina zero

Neste filme acompanhamos Anthony Swofford, após passar por um intenso treino para se tornar um fuzileiro naval. Ele e sua unidade são enviados para Arábia Saudita por 175 dias.



□ Nobody

Marsell arca sempre com as injustiças da vida, mas quando dois ladrões invadem a sua casa, ele recusa-se a defender-se a si e à sua família na esperança de evitar qualquer violência, acaba por desapontar os seus familiares com a sua passividade. As consequências do incidente acabam por despertar uma raiva latente nele, fazendo com que siga um caminho brutal e violento.

□ Gato das botas: O último desejo

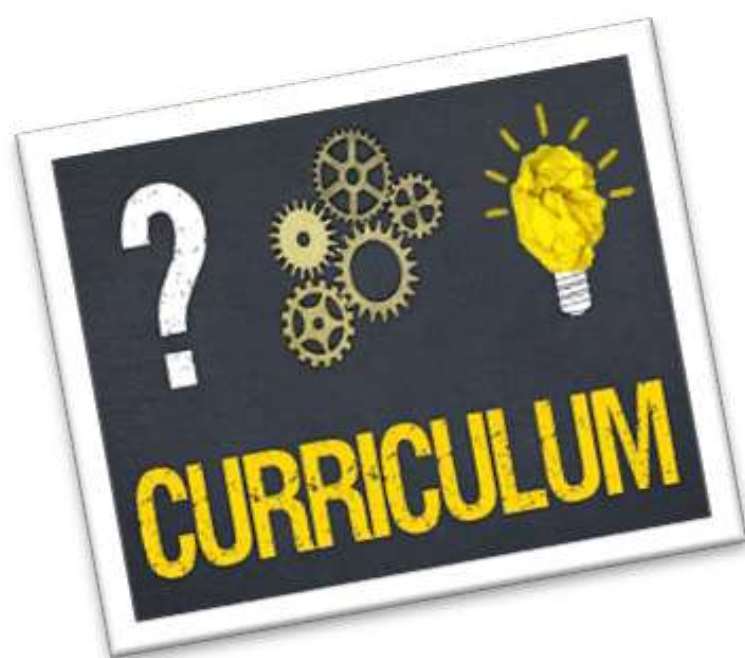
Após o gato das botas descobrir que já perdeu oito das suas nove vidas, ganha um novo objetivo, encontrar o mítico e último desejo para recuperar as suas nove vidas.



Mário Silva, MAMV2023

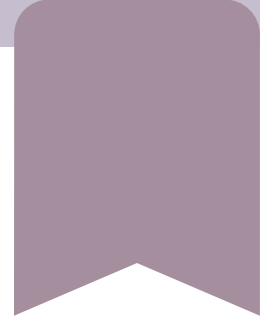
■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

O século XXI apresenta desafios significativos para a educação. A escola do futuro implicará não apenas avanços tecnológicos, mas também uma transformação fundamental na abordagem educacional. Esta deverá tornar-se uma abordagem holística, indo além da transmissão de conhecimentos e competências acadêmicas, para ensinar o “BEM-ESTAR”. Trata-se de habilidades essenciais para lidar com o stress e a ansiedade que podem surgir num mundo em constante e rápida mudança. O ensino do bem-estar pode ajudar a melhorar o desempenho académico dos alunos. Estudos mostram que os alunos que participam em programas de bem-estar têm melhor desempenho académico e são mais propensos a concluir os seus estudos.



Tendo sido comprovado os benefícios desta abordagem, os currículos da escola do futuro poderão vir a incluir aulas como: Inteligência emocional, Meditação, Atenção plena (Mindfulness), Resiliência, Resolução criativa de problemas, Gestão de stress, Educação e gestão financeira pessoal, Humor e comédia, Arte, Autoestima, e Comunicação empática. Nesse contexto, a PSICOLOGIA POSITIVA pode ser uma ferramenta valiosa.

■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação



A psicologia positiva é um novo ramo da psicologia que se concentra no desenvolvimento das forças individuais de cada pessoa, em vez das suas fraquezas.

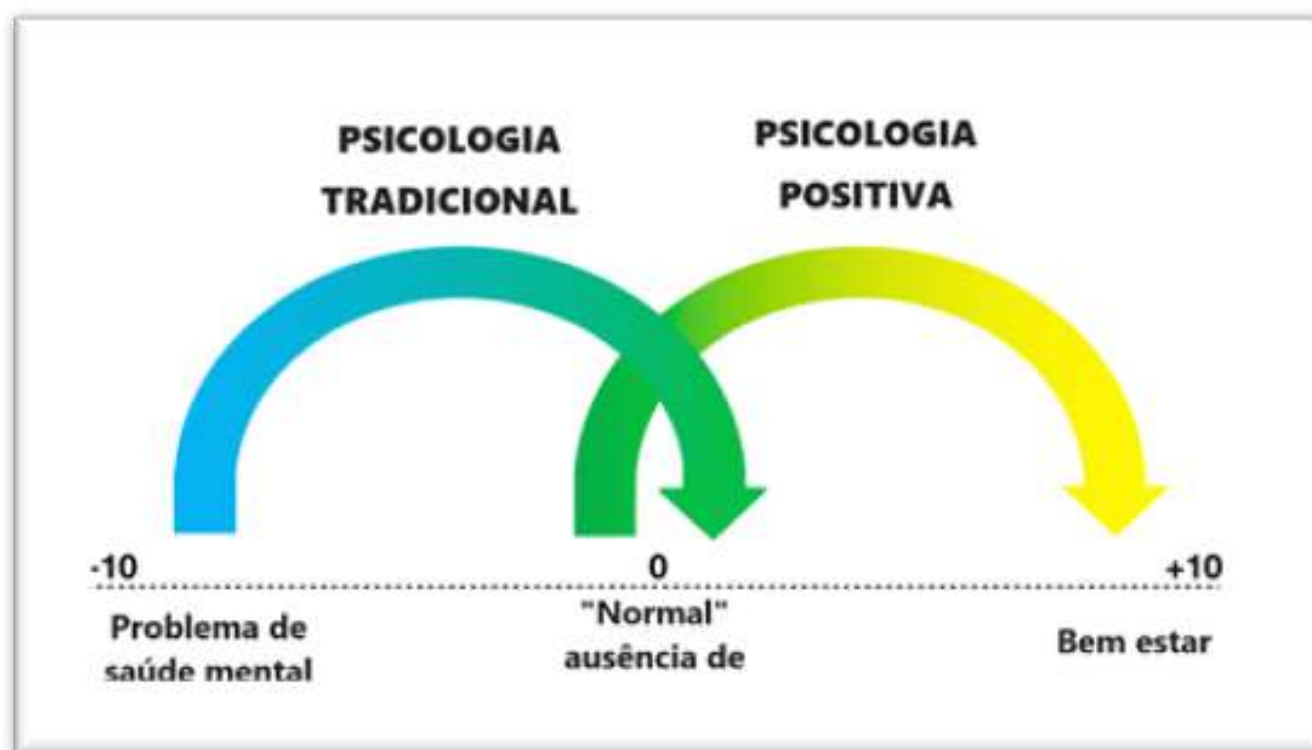
A psicologia positiva começou como um novo domínio da psicologia em 1998 quando Martin Seligman escolheu-a como tema para o seu mandato como presidente da Associação Americana de Psicologia. Foi uma reação às práticas passadas que tendiam a focar na doença mental e no comportamento mal-adaptado como objeto de estudo.

A psicologia positiva é o estudo científico dos pontos fortes, bem estar e florescimento humanos. Ela explora o que torna a vida digna de ser vivida e como as pessoas podem alcançar maior felicidade e plenitude. Ela enfatiza os aspetos positivos da experiência humana, incluindo a felicidade, resiliência, gratidão, esperança e sentido de propósito. A psicologia positiva trata de construir o bem-estar e levar as pessoas a atingir o seu máximo potencial na vida, em vez de apenas reparar o “problema” levando as pessoas a um estado “normal”.

■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

A abordagem da psicologia positiva identifica aquilo em que tu és “bom” para ajudar-te a desenvolver e expandir essas tuas capacidades.

Mais de 400 estudos científicos, sobre a aplicação da psicologia positiva à educação identificam benefícios muito claros: facilita o desempenho académico, diminui a depressão, aumenta a motivação entre os alunos, impulsiona a resiliência, promove o bem-estar dos alunos, promove uma cultura positiva na sala de aula, e melhora o bem-estar dos professores assim como a satisfação no trabalho.



■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

FERRAMENTAS DA PSICOLOGIA POSITIVA QUE PODEM SER APLICADAS NA EDUCAÇÃO



A psicologia positiva oferece duas ferramentas (entre outras) que podem ser utilizadas para promover o bem-estar e o sucesso dos alunos e dos professores: a primeira é a teoria do bem-estar ou o modelo P.E.R.M.A. que descreve os 5 pilares do bem-estar; a segunda é o inventário das forças de caráter VIA (Values in Action) que pode ajudar cada pessoa a identificar e desenvolver as suas “forças de caráter”.

1. O modelo P.E.R.M.A.

Este modelo descreve os 5 pilares do bem-estar (emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização pessoal).

Tanto os professores como os alunos podem refletir como podem desenvolver estes 5 pilares e criar, em conjunto, um ambiente escolar positivo, promovendo o bem-estar e o florescimento no contexto educacional.

■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

Emoções positivas (Positive emotions):

Professores: Como posso incorporar elementos de positividade e entusiasmo na minha abordagem de ensino? Estou cultivando um ambiente em sala de aula que promove emoções positivas entre os alunos?

Alunos: Quais atividades me trazem alegria e satisfação na escola? Como posso manter uma mentalidade positiva mesmo diante de desafios acadêmicos?

Engajamento (Engagement):

Professores: Como posso tornar as aulas mais envolventes e desafiadoras para os alunos? Estou incentivando a participação ativa dos alunos nas atividades educacionais?

Alunos: Quais as atividades escolares que me envolvem completamente, fazendo com que eu perca a noção do tempo? Como posso investir um maior compromisso nas minhas atividades acadêmicas?

Relações positivas (Relationships):

Professores: Estou cultivando um ambiente de respeito e colaboração entre os alunos? Como posso fortalecer os laços positivos na sala de aula e além?

■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

Significado (Meaning):

Professores: Como posso conectar os conteúdos do currículo com a vida real dos alunos? Estou ajudando os alunos a entenderem a importância e o propósito do que estão aprendendo?

Alunos: O que me motiva a aprender e como posso aplicar esse conhecimento fora da sala de aula? Como minhas habilidades e interesses contribuem para um propósito maior na minha educação?

Realização pessoal (Achievement):

Professores: Estou fornecendo feedback construtivo para incentivar o senso de realização dos alunos? Como posso criar metas alcançáveis que desafiem os alunos e promovam um senso de realização?

Alunos: Quais são as minhas metas acadêmicas e como posso quebrá-las em etapas alcançáveis? Como posso reconhecer e celebrar minhas conquistas, mesmo as pequenas?

■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

2. VIA - O inventário das forças de caráter

O inventário das forças de caráter VIA (Values in Action) é o único inventário científico gratuito sobre as forças de caráter no mundo. As forças de caráter são atributos positivos universais (valorizados em todas as culturas) que contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional.

O inventário VIA mede 24 Forças de caráter organizadas em seis grupos (Virtudes):

O inventário VIA fornece informação valiosa sobre os pontos fortes individuais, permitindo que as pessoas identifiquem áreas de crescimento pessoal e desenvolvam estratégias para cultivá-los.

Cada indivíduo possui todos os 24 pontos fortes de caráter em diferentes graus, dando a cada pessoa um perfil único de pontos fortes.

Estudos mostram que conhecermos e usarmos os pontos fortes de nosso caráter pode ajudar-nos a: aumentar a felicidade e o bem-estar, encontrar significado e propósito, impulsionar relacionamentos, gerir o stresse e a saúde e cumprir metas.



■ A Escola do Futuro: O Papel da Psicologia Positiva na Educação

Tu conheces as tuas forças de caráter?

Uma das formas simples para começares a identificar os teus pontos fortes, é responder ao inquérito “VIA de Forças de Caráter”. O questionário é composto por 120 questões e leva cerca de 15 minutos a ser concluído.

Podes aceder a esse inquérito através deste link (<https://www.viacharacter.org/surveys/takesurvey>).

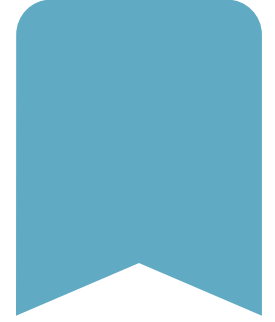
Experimenta e descobre o teu “perfil único”!



The advertisement features the VIA Institute on Character logo in the top left and the text 'FORÇAS DE CARÁTER' in the top right. The main headline reads 'Dê vida aos seus pontos fortes e viva mais plenamente'. Below this, it states 'Junte-se aos mais de 27 milhões de pessoas que participaram da única pesquisa científica gratuita sobre forças de caráter.' A blue button at the bottom says 'ATIVE SEUS PONTOS FORTES'. The background includes images of a smiling man and a woman working at a computer.

Beatrice Moldovanu
Psicóloga

■ Secção Amigos do Ambiente



Do velho se faz novo...

Esta secção foi uma proposta da D. Isabel Sanches. Encontram aqui dicas e sugestões de reutilização! A ideia é apelar à reciclagem de objetos, materiais e ingredientes com muita imaginação e criatividade.

Começamos com uma receita de culinária

Ingredientes:

- 1 salsicha brasileira
- 4 raminhos de brócolos
- 6 cogumelos
- 1 chávena de cuscuz

Etapas:

1. Deita-se o cuscuz a desidratar com uma medida igual de água a ferver.



2. Saltear a salsicha cortada em pedacinhos pequenos, juntamente com os cogumelos laminados e os brócolos;



■ Secção Amigos do Ambiente



Do velho se faz novo...

Etapas:

3. Temperar com sal, cominhos ervas aromáticas, pimenta e molho de soja.



4. Junta-se o cuscuz, usar o garfo para os soltar bem, envolve-se no salteado e fica pronto a servir.



5. Pode servir com uma salada a gosto.



Com alguns restos que possivelmente não dariam para uma refeição e acabariam por ir para o lixo, consegue-se uma refeição para 3 ou 4 pessoas!

Com pouco se faz muito...

Maria Isabel Sanches