TER 49 setembro-dezembro 2023
Escola Profissional **AMAR TERRA VERDE**

Saúde Mental

CAPA

Um duplo estigma assombra a realidade da saúde mental.
Se, por um lado, parece continuar a ser motivo de vergonha a assunção pessoal do problema e vigorar um certo preconceito social que o associa à loucura – seja o que for que o termo signifique - , por outro proliferam salvíficas soluções que pouco têm de científico alicerçadas na implausível convicção de que a força de vontade de cada um bastará para que a situação se resolva.
Trazida para a ordem do dia com a pandemia de covid 19 – cujas consequências a este nível um conjunto de estudos começa a permitir escrutinar – a saúde mental não pode deixar, hoje, de ser assumida como um importante problema de saúde pública em Portugal. E, como bem refere o presidente da EPATV em Editorial, uma escola inclusiva, como a nossa, não pode ficar-lhe indiferente.
Insuficiente, ainda, a resposta ao nível do Serviço Nacional de Saúde, embrionários os passos que as escolas começam a dar para encarar o desafio que a saúde mental representa, este número da TER pretende ser uma chamada de atenção para uma realidade que apenas por cegueira pode ser ignorada.
Que o sofrimento, as trágicas alterações que os problemas de saúde mental trazem a tantas vidas seja o acicate para que, enquanto comunidade, encaremos sem preconceito e com rigor científico o problema!

TEXTO **ARNALDO VARELA DE SOUSA**
CAPA **LAURA XAVIER**

PRESIDENTE
João Luís Nogueira

COORDENADORA EDITORIAL
Ana Luís Nogueira
ter@epatv.pt

DESIGN
Ana Luís Nogueira
Laura Xavier

FOTOGRAFIA
Ana Luís Nogueira
Fernando Morant
Laura Xavier

AUTORES
Ana Margarida Dias
Ana Pereira
António Cunha
António Raminhos
Arnaldo Varela de Sousa
ART'THEMIS+
Catarina Pessoa
Clara Sousa
CPCJ de Vila Verde
Cristiana Oliveira
Dalila Lourenço
Diana Catarina Pinto
Elaine Vianna
Fernando Morant
Francisca Borges
Helena Ferreira
Inês Costa
Joana Rocha
João Luís Nogueira
José Carlos Dias
José Dantas
Liliana Nogueira
Marco António
Maria Antónia Gaspas
Maria João Dias
Maria José Falcão
Miguel Marques
Nelson Costa
Patrícia Dias
Pedro Arantes
Raquel Pinto
Rodolfo Meléndrez
Rosa Vieira
Rui Silva
Suly Duran

REVISÃO DE TEXTOS
Arnaldo Sousa

TRADUÇÃO
Clara Sousa

IMPRESSÃO
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

PERIODICIDADE
Quadrimestral

TIRAGEM
200 exemplares
Distribuição Gratuita

DEPÓSITO LEGAL
274265/08

PROPRIEDADE
AMAR TERRA VERDE, Lda

Escola Profissional
Amar Terra Verde
Praça das Comunidades
Geminadas, 1 - Apartado 40
4731-909 Vila Verde
Tlf: 253 322 016
Fax: 253 324 275
Email: geral@epatv.pt
Site: www.epatv.pt

A Revista TER busca manter uma imagem de imparcialidade, respeito à ética e liberdade de expressão em suas publicações Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não vinculam o Grupo Amar Terra Verde.

índice

1 editorial

3 destaque — António Raminhos, CPCJ de Vila Verde, ART'THEMIS+

21 gente — Liliana Nogueira, Dalila Lourenço, Elaine Vianna, Maria Antónia Gaspar

23 escola — Maria João Dias, Ana Margarida Dias

54 espaço — Joana Rocha, Helena Ferreira

56 empregabilidade

58 qualificações

61 sucesso — Miguel Marques, Patrícia Dias

65 mobilidade PT/EN — EPATV distinguida pela Comissão Europeia

79 cultura

84 sabor — Pudim de Bolo-Rei de chocolate

85 tecnologia — Jogo online e os impactos na saúde mental

87 saúde — SPO, UCC de Vila Verde, Centro de Solidariedade Sagrada Família

93 estima — Nova rubrica!!

97 desporto

99 cabeça EN

Cofinanciado por:

Sem saúde mental não há jovens saudáveis!

Em 2022, um estudo da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra concluiu que a depressão aumentou nos adolescentes e afeta 42% dos jovens. É pouco, dirão uns, face ao que sucedeu com a pandemia da Covid 19. Mas não pode deixar de inquietar-nos e ser motivo de reflexão para uma escola inclusiva como se orgulha de ser a EPATV.

Esse estudo concluiu que 28,5% dos mais de cinco mil jovens inquiridos expressaram sintomas de depressão moderada ou grave e que o género feminino revela piores indicadores de saúde mental.[1]

Todavia, este problema afeta também os professores se tivermos em conta que metade denota sinais de sofrimento psicológico que se traduz num défice de competências socioeconómicas, um problema que, no caso dos estudantes, se agrava com o avançar da escolaridade e afecta mais as raparigas.[2]

Não estamos perante inquéritos a meia dúzia de centenas de jovens ou professores. O estudo "Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar" foi realizado junto de 8.067 crianças e adolescentes que frequentam escolas portuguesas, desde o pré-escolar até ao 12.º ano.

Os investigadores acreditam que os problemas de saúde mental se agravam à medida que os alunos avançam na idade e na escolaridade.

Com efeito, os estudantes do 5.º ano aparecem como os mais satisfeitos com a vida e com menos sintomas de mal-estar psicológico, mais otimistas, confiantes, com maiores índices de sociabilidade, criatividade, energia e menor ansiedade face aos testes.

Quando se fala de saúde mental no ambiente escolar, estamos a mencionar sintomas emocionais, problemas de comportamento, hiperatividade, relacionamento entre pares, mas também comportamentos pró-sociais.

Entre os alunos mais velhos, mais de um quarto disse sentir tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%) várias vezes por semana. Quase um terço admitiu sentir essa tristeza pelo menos mensalmente (32,9%) e quase metade (42,7%) admitiu ficar muito tenso na altura dos testes.

O estudo surgiu na sequência da pandemia de covid-19, precisamente para perceber o seu efeito na comunidade escolar, concluindo que um em cada três alunos considera que a vida na escola piorou, um quinto entende que a vida com os amigos também ficou pior e 28,4% referiu que a forma como se vê a si mesmo também se agravou.

Os resultados não são dramáticos: "Isto não é uma catástrofe nacional, é apenas um período de vulnerabilidade nacional", defendeu a coordenadora do estudo, realizado em parceria pela Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), Direção-Geral da Educação (DGE), Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE), e com a colaboração da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e Fundação Calouste Gulbenkian.

PROFESSORES SOFREM

Cerca de metade dos professores abrangidos por este mesmo estudo acusa sinal de sofrimento psicológico em pelo menos uma das medidas consideradas.

Os docentes com mais idade e mais tempo de serviço relatam menor qualidade de vida, mais sintomas de depressão e ansiedade, menor perceção de apoio por parte da direção do agrupamento e um ambiente escolar menos favorável.

Mais de metade dos docentes disse ter-se sentido nervoso (55,3%), triste (53,4%), irritado ou de mau humor (51,3%), com frequência semanal ou superior, nos últimos tempos.

Mais de metade sentiu que realizou atividades de interesse (55,1%) pelo menos durante metade do tempo e mais de um terço (37,8%) disse ter acordado a sentir-se revigorado e descansado, pelo menos metade do tempo.

Seis em cada dez experimentaram muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas (60,1%), sentimentos de tristeza ou depressão (60%), sentiram que estavam a utilizar muita energia nervosa (59,1%) e dificuldade em acalmar-se (53%).

Sobre o impacto da pandemia, mais de metade considerou que a sua vida ficou pior ou muito pior no que respeita à relação com os amigos (70,1%) e na escola (68,6%).

A zona Norte aparece como privilegiada em relação aos indicadores de saúde psicológica dos professores, enquanto a zona sul (Alentejo) se apresenta globalmente com uma situação menos favorável.

Para os investigadores, este é também um sinal da importância do ambiente escolar e da qualidade da gestão da escola na saúde psicológica dos docentes.

Sem dúvida, existem mais alunos e professores com sintomas de depressão e ansiedade, que são mais evidentes no ensino secundário e em particular junto das raparigas, corroboram outros dois estudos realizados ao longo deste ano letivo coordenados pelo Observatório de Saúde Psicológica e de Bem-Estar Social, que já foram transmitidos às escolas.

Os alunos mais velhos, do ensino secundário, são os que evidenciam maior fragilidade a nível da "diminuição da saúde psicológica, que afeta sobretudo o sexo feminino", tendência que também se verifica junto dos professores, "sobretudo com mais idade e mais tempo de serviço".

"Desinteresse, desmotivação e inércia", a par de "muita ansiedade, pouca resistência a frustração", foram situações relatadas por professores e psicólogos no âmbito destes estudos, que também procuraram aprofundar os impactos causados pela pandemia.

A conclusão dos estudos é que, decorridos dois anos depois da pandemia, os problemas voltaram a agravar-se, evidenciando-se um maior número de alunos ansiosos e tristes, além de "mais imaturos, inquietos, agressivos e individualistas".

Que fazer, perante estes dados? A OMS declarou que a saúde mental das crianças e jovens é uma área-chave para a qual os profissionais e decisores políticos devem dirigir a sua atenção e preocupações. O Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-Estar apela a que os Estados Membros da União Europeia intervenham em cinco áreas prioritárias, sendo uma delas a Saúde Mental na Juventude e Educação. O Plano Nacional para a Saúde Mental privilegia programas de prevenção da violência e do abuso de drogas ou programas de desenvolvimento pessoal e social.[3]

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cerca de 20% das crianças e adolescentes sofrem de problemas comportamentais ou emocionais. Para uma sala "média" com 30 alunos, seis apresentarão uma perturbação mental.

Em Portugal só 11% dos rapazes e 14% das raparigas de 15 anos dizem gostar bastante da escola. Esta percentagem deve deixar-nos muito perturbados.

Cerca de metade das doenças mentais começam antes dos 14 anos e a falta de saúde mental aumenta a delinquência, problemas com a justiça, abuso de substâncias e gravidez adolescente, efeitos prejudiciais no desenvolvimento social, intelectual e emocional e que, no limite, podem levar ao suicídio, uma das principais causas de morte nos jovens.

A prevalência das doenças mentais altera o desempenho escolar, com problemas disciplinares, absentismo, retenção, más notas, abandono ou delinquência.

Estes problemas traduzem-se ainda num impacto económico incomensurável. Na Europa, em 2010, o custo anual das perturbações da infância e adolescência foi de 21,3 biliões de euros.

Chegados aqui, a EPATV tem de apostar na promoção da saúde mental, numa educação para a responsabilidade que incremente competências sociais, emocionais e de envolvimento cívico.

Os jovens pouco saudáveis são cidadãos menos activos e menos produtivos depois de adultos.

A escola enfrenta, assim, o grande desafio de, por um lado, lidar com problemas de comportamentos e de saúde (mental e física), e assumir a promoção de competências socioemocionais.

(CF. ESTASNILAU, G. M.; BRESSAN, R. A. Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber. São Paulo, 2014: Ed.Artmed).

A todos – enquanto comunidade educativa – cabe este desafio.•

JOÃO LUIS NOGUEIRA
PRESIDENTE

[1] www.publico.pt/2022/09/29/p3/noticia/estudo-revela-depressao-aumentou-adolescentes-afecta-42-jovens-2022320
[2] www.dn.pt/sociedade/um-em-cada-tres-alunos-apresenta-sinais-de-sofrimento-psicologico-14882582.htmla

[3] https://escolasaudavelmente.pt/psicologos-escolares/prevencao-e-promocao-da-saude-psicologica-e-sucesso-educativo/contexto-e-desafios

Fraqueza?

ANTÓNIO RAMINHOS HUMORISTA

Fraqueza, Perda da força, falta de solidez, debilidade, in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (2008-2023).

Ainda hoje, uma parte de nós encara o pedir ajuda como um sinal de fraqueza. E, quando digo uma parte de nós refiro-me a uma porção da humanidade, por um lado, e a uma parte íntima de nós, por outro. Apesar de fazer terapia e procurar ajuda desde os meus 18 anos, volta e meia, lá surge uma parte de mim que diz: "ah, se calhar consegues resolver isto sozinho!"

Num paralelismo anedótico, seria como partir o braço e exclamar, "não preciso de ajuda de ninguém! Na minha família sempre resolvemos os braços partidos sozinhos!"

A equação é simples, o cérebro é efetivamente um órgão do corpo humano e, como tal, por várias razões, sofre desequilíbrios neuro químicos que precisam de ser tratados… como qualquer outra parte do organismo.

A grande questão é que associamos o cérebro à nossa própria personalidade, mas todos nós somos muito mais do aquele esponja de matéria cinzenta. Somos experiências, história, vivências, memória, crença, construção social…

Não é o cérebro que nos define, é a vida.

Em última análise, pedir ajuda a um psicólogo ou psiquiatra é um sinal exatamente do contrário! Existe lá maior coragem do que querer saber o que se passa connosco? Existe maior sinal de crescimento enquanto humano do que dizer: "eu quero ser melhor! Eu quero deixar de ter medo! Eu quero encontrar respostas!" Cada um levará o seu tempo a procurar ajuda, mas que entenda que, sinal de fraqueza, nunca será. •

Promover a saúde mental das crianças e jovens

CPCJ DE VILA VERDE

As Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) definem-se como instituições oficiais não judiciárias, com autonomia funcional, que visam promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

Qualquer pessoa e/ou instituição que tenha conhecimento de situações que ponham em perigo a segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento da criança/do jovem, pode comunicá-las às entidades com competência em matéria de infância ou juventude, às entidades policiais, às comissões de proteção ou às autoridades judiciárias.

A intervenção da CPCJ obedece a um conjunto de princípios orientadores, a saber: interesse superior da criança, privacidade, intervenção precoce, intervenção mínima, proporcionalidade e atualidade, responsabilidade parental, prevalência da família, obrigatoriedade da informação.

As sinalizações que a CPCJ de Vila Verde recebe, que podem ou não constituir uma situação de perigo, são atualmente, maioritariamente, realizadas pelas escolas e pela GNR, sendo as principais problemáticas a violência doméstica, a indisciplina e a negligência.

Após a receção de uma sinalização, é instaurado um processo de promoção e proteção (PPP) a favor da criança/jovem, e são realizadas diligências no sentido de obter o consentimento junto dos progenitores, do detentor legal, e/ou da pessoa que tem a guarda de facto, para ser possível a intervenção. Também a criança/jovem quando tem 12, ou mais, anos tem que declarar não se opor à intervenção.

Ultrapassada esta fase, o PPP entra na fase da avaliação diagnóstica: aqui são realizadas diversas diligências, nomeadamente entrevistas às famílias, realização de visitas domiciliárias, recolha de informações a diversas entidades, como por exemplo a escola, a saúde e outras que se afigurem pertinentes. Analisando a informação recolhida, e caso exista algum fator que condiciona o desenvolvimento harmonioso da criança/do jovem, a CPCJ delibera pela aplicação de uma medida de promoção e proteção, que se traduz na execução de um Acordo de Promoção e Proteção (APP), com o objetivo de cessar a situação de perigo existente.

Durante o ano de 2023, a CPCJ registou um aumento do nível processual de situações de perigo relacionadas com a saúde mental, particularmente, perturbações mentais e comportamentais, que afetam a qualidade de vida das crianças e dos jovens, que, por vezes, se repercutem no percurso escolar e não só e que se poderão transformar em consequências mais sérias para a sua vida adulta.

A CPCJ de Vila Verde, com o objetivo de garantir e promover a saúde mental das crianças e jovens do concelho, através do encaminhamento das situações necessárias, tem a preciosa colaboração de entidades como o ACES Gerês Cabreira, o Hospital de Braga, para o Gabinete para a Infância e Famílias (GIF) e para o Gabinete de Apoio às Vítimas do Alto Cávado (GAVAC); e simultaneamente protocolos celebrados com entidades como a Academia da Mente e a Universidade do Minho. Uma outra ação existente é o Projeto "Vamos Apoiar a Infância" (VAI), que tem como objetivo principal a promoção dos direitos de crianças/jovens, assim como o seu desenvolvimento saudável. Este projeto surge na declaração, feita pela UNICEF, "Vila Verde – Cidade Amiga das Crianças", que reconhece o compromisso do Município em "estar na linha da frente no apoio e na valorização das novas gerações e na construção de um futuro cada vez melhor para as populações locais".

É primordial que a saúde mental ganhe maior relevo, junto de toda a população, e que, principalmente, se entenda a importância de promover a saúde mental junto das crianças e dos jovens. •

Género e saúde mental: Reflexões da UMAR Braga

CÁTIA SEABRA, DEOLINDA MENDES, LILIANA RODRIGUES, MARTA CALEJO, TATIANA MENDES ART'THEMIS+

A quem nos lê,

Vimos propor uma reflexão sobre a relação entre saúde mental e género. E porquê, perguntam, se parece ser um tema já esgotado de tanto estar na boca do mundo!

De facto, sobre saúde mental pouco mais podemos adiantar, todavia se cruzarmos saúde mental e género, teremos algo a dizer. Desde logo, na literatura podemos encontrar dados que denunciam uma história de desigualdades e de violências de género por todo o mundo, com enorme prejuízo para a saúde mental das mulheres. Mas então, poder-se-á afirmar, hoje em dia, que há uma relação entre "ser mulher" ou "ser homem" e a saúde mental?

É oportuno dizer que género não é o mesmo que sexo, mas antes uma construção social baseada em caracteres anatómicos e fisiológicos sexuais, tradicionalmente divididos em masculinos ou femininos e aos quais associamos a masculinidade e a feminilidade. Apesar de serem construções que dependem da época e geografia da sociedade e sua cultura (Oakley, 1972), as representações de género têm determinado, ao longo do tempo e invariavelmente, papéis sociais opostos a mulheres e a homens, com vantagem para os últimos, discriminando quem não "se encaixa" nesses moldes. Podemos até mesmo falar de perseguição em determinadas épocas e/ou geografias, se pensarmos na caça às bruxas (Federici, 2019).

Já agora, aproveitamos para adiantar que a Ciência confirmou o que o desconhecimento e o preconceito não permitiam revelar: há mais diversidade para além de corpos do sexo masculino e do sexo feminino! A anatomia também não é binária, há corpos com características intersexo!

Voltando ao género e lembrando Simone de Beauvoir - "ninguém nasce mulher, torna-se mulher" (1949), os discursos dominantes de diversas áreas, inclusive na saúde, foram historicamente usados como uma forma de "educar" as mulheres, de as remeter a um determinado lugar e papel, limitando o modo como viviam a sua sexualidade, condenando-as a um conjunto de violências, vividas inclusive no espaço íntimo e familiar. Efetivamente, tudo isto teve consequências, ao nível psicológico, na saúde mental das mulheres.

Hoje em dia, lamentavelmente, podemos observar que as crianças ainda são socializadas de modo distinto, conforme sejam meninas ou meninos, num sistema binário de sexo/género, comprometendo, desde cedo, o desenvolvimento pessoal e social de todas as pessoas.

No passado, o conhecimento da psicologia difundido, não era benevolente com as mulheres, diagnosticando-as com doenças mentais como a histeria e sujeitando-as a tratamentos humana e eticamente reprováveis. Para tal, contribuiu o trabalho de Freud, no final do século XIX, bem como o de outros autores (homens!), que produziram conhecimento "científico" que promovia a subordinação, a exclusão e o silenciamento das mulheres e de outros grupos sociais… Mais recentemente, no século XX, podemos verificar como houve, em diferentes geografias e de diversas formas (e.g., política, ciência, publicidade, cinema, literatura…), uma propaganda da "fada do lar" que legitimava este estereótipo, procurando empurrar as mulheres para dentro de casa, para os cuidados da casa e da família, exponenciando a prevalência de depressões e a procura de ajuda clínica por parte das mulheres. Portugal não foi alheio a esta propaganda durante o Estado Novo.

Entretanto, muito se fez, mas as conquistas alcançadas não eliminaram per se as desigualdades sociais que subsistem em diferentes níveis e esferas, mantendo-se, em lugar de privilégio, os homens brancos cisheterossexuais, sobretudo quando pertencem a classes sociais privilegiadas. Não é de estranhar, portanto, a grande prevalência de problemas a nível psicopatológico nas mulheres, quando o fosso histórico entre supostos direitos, as expectativas das mulheres e as oportunidades que a sociedade lhes proporciona na realidade se mantém. Estes problemas podem ser exacerbados pelas violências e discriminações a que as mulheres estão sujeitas ao longo da sua vida. O mesmo se observará em outros grupos sociais, como as pessoas racializadas, LGBTQIAPN+, com diversidade funcional e neurodivergente. De facto, os sintomas não surgem de um vácuo, sendo influenciados pelo contexto político, económico, social, laboral, cultural e familiar em que as pessoas estão inseridas.

Olhemos então para algumas notas que nos dão conta da relação entre "ser mulher" e o comprometimento de saúde mental, apesar da heterogeneidade que caracteriza este grupo social:

- as duplas e triplas jornadas que impedem a articulação da vida profissional com a pessoal e familiar;
- o menor gozo do lazer e do tempo;
- taxas de maior pobreza, desemprego e precariedade;
- a desigualdade salarial;
- os tetos de vidro;
- os padrões de beleza e as perturbações alimentares;
- experiência de alguma forma de violência de género.

É com certeza neste grupo que encontramos com grande prevalência perturbações de humor, de ansiedade, o burnout… A mais recente pandemia foi demonstrativa da sobrecarga e desvalorização a que as mulheres estão habitualmente sujeitas: se, por um lado, aquelas que ficaram confinadas em casa e não foram imediatamente dispensadas dos seus empregos, tiveram de lidar com a sobreposição de papéis, por outro, houve mulheres que mantiveram atividades profissionais fundamentais para o funcionamento da sociedade, como as limpezas, o comércio, a prestação de cuidados, apesar das precárias condições de trabalho.

Finalmente e ao contrário do que frequentemente nos é levado a pensar, o suicídio não é um problema da esfera privada, mas algo sintomático de problemas estruturais existentes na sociedade. Vivemos numa sociedade atomizada e individualista, que promove o isolamento das pessoas e cujas contradições materiais e simbólicas afetam as mulheres, especialmente as racializadas, as LBTQIAPN+ e/ou as que apresentam diversidade funcional e neurodivergente.

De resto, depois de verificar que mulheres de classes privilegiadas se suicidavam, Marx (1846) advertiu que não basta olhar para a exploração económica, por mais central que esta seja. A análise do suicídio deve assumir um carácter mais amplo, interseccionando as demais pertenças sociais que compõem cada pessoa e que constituem dimensões de opressão.

A União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), enquanto organização feminista, tem feito por acompanhar, desde a sua constituição em 1976, as diversas realidades vividas pelas mulheres, constatando o muito que ainda há por fazer, nomeadamente ao nível da saúde. É fundamental atuar nesta área, garantindo, desde logo, o acesso universal à saúde, no reconhecimento da diversidade, bem como traçando e apoiando ações que visem melhorar a saúde, a dignidade e o bem-estar de todas as pessoas, no respeito de todos os seus direitos. Sabe-se que índices de bem-estar mais altos estão relacionados com maior igualdade de género e justiça social.

Neste sentido, uma das suas grandes apostas é a prevenção primária da violência de género para uma precoce desconstrução de estereótipos de género, contribuindo para a educação sexual e da saúde, o empoderamento, uma cidadania participativa e para a igualdade.

Com a atual subvenção da Secretaria de Estado da Igualdade e Migrações e com o apoio da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, estamos a implementar o ART'THEMIS+ com crianças e jovens de algumas escolas dos distritos de Braga, Coimbra, Porto e Região Autónoma da Madeira, num trabalho continuado e em rede. É necessário continuar este trabalho, possibilitando que no futuro tenhamos vidas mais saudáveis e com maior bem-estar para todas as pessoas. •

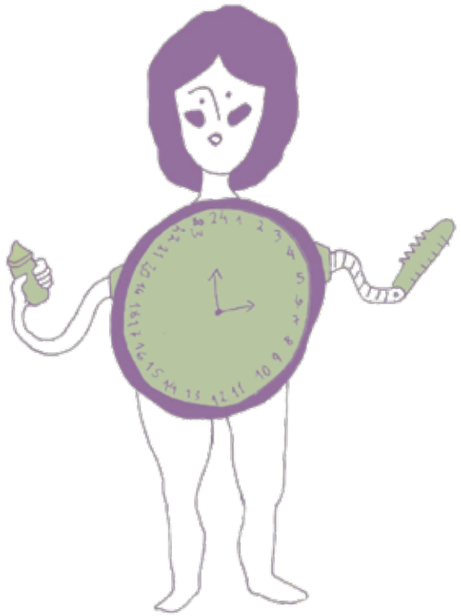


ILUSTRAÇÃO **MARTA CALEJO**

A prática do Mindfluness para o bem-estar mental no mundo académico

LILIANA NOGUEIRA PROFESSORA DE CANTO DA ACMVV

No panorama atual do ensino, o cumprimento curricular converteu-se num dos objetivos principais das escolas, com a inclusão do Mindfulness no contexto de sala de aula, apesar de ser ainda pouco usual, poderá ser um importante contributo para o bem-estar emocional dos alunos (Vázquez, 2017).

Esquecemo-nos de que as habilidades sociais e emocionais também desempenham um papel fundamental na concretização dos objetivos académicos, pois permitem que os alunos centrem a atenção nas tarefas a manter e a motivação entre atividades que supõem um maior esforço, assim como para manusear a frustração em situações de aprendizagem (Vásquez, 2017, p.10).

Cada vez mais, as escolas vêm reclamando por intervenções de promoção e prevenção de saúde e bem-estar entre os seus alunos. Problemas com agressividade, bullying, indisciplina, entre outros comportamentos externos e internos afetam frequentemente crianças e adolescentes (Cury, 2004)

As escolas não estão a conseguir educar a emoção. Elas estão a gerar jovens insensíveis, hipersensíveis ou alienados. Há necessidade de formar jovens que tenham emoções ricas, se sintam protegidos e integrados (Cury, pp.69, 2004).

Neste contexto, as intervenções baseadas em mindfulness e aplicadas ao contexto escolar derivaram de programas já consolidados e com resultados positivos para os adultos, como o Mindfull Basic Stress Reduction (MBSR) e a Mindfull Based Cognitive Therapy (MBTC) (Jon Kabat-Zinn, 1982). A maioria dos estudos trabalhou no sentido de desenvolver e valorizar qualidades positivas dos alunos para a prevenção ou a identificação dos problemas. Nesse sentido reforçam que as intervenções com Mindfulness, como intervenções psicoeducativas, podem ser implementadas para a promoção de qualidades positivas e resiliência dos alunos. Considerando as competências sociais e emocionais particularmente evidentes no bem-estar das crianças, e que estas se refletem durante a transição da infância para a adolescência, pois é durante este período que há um desenvolvimento e fortalecimento da personalidade e que persistem na adolescência e na idade adulta (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Na área da música, direcionada ao ensino, a procura de novas estratégias e metodologias tem por objetivo dar resposta às necessidades e interesses específicos dos professores e o Mindfulness pode ser um elemento que favorece a aprendizagem, aportando benefícios para os estudantes como a saúde mental e o seu bem-estar. (Laso, 2018).

Em português, Mindfulness é traduzido para atenção plena ou consciência plena. Outros dois termos que Mikaela Övén utiliza é a presença consciente ou presença plena. Cultivar o Mindfulness através da prática da meditação tem uma longa história nas tradições espirituais, onde se descreve a meditação (Mindfulness) como um método disponível para reduzir o sofrimento e encorajar o desenvolvimento de qualidades positivas, tais como a consciencialização, insight, sabedoria, compaixão e equidade (Teixeira, 2009).

Desde tenra idade, as crianças podem beneficiar deste tipo de técnicas, sendo que devem começar por ser supervisionadas até que a criança tenha autonomia para o fazer sozinha. Para as crianças, o Mindfulness traz inúmeras vantagens, tanto no relacionamento inter e intra-pessoal e também no sucesso escolar, tendo em conta que trabalha funções executivas como a memória, a atenção e a concentração, o que potencia o sucesso escolar.

O campo das neurociências tem demonstrado um grande interesse no estudo de Mindfulness, incluindo até uma nomenclatura específica para qualificar os estudos na área –mindfulness neuroscience –a "neurociência de mindfulness". As evidências têm demonstrado que o Mindfulness pode promover mudanças nas estruturas físicas e funcionais de curto e longo prazo em regiões do cérebro, entre as quais: o córtex pré-frontal dorso lateral e medial, o córtex cingulado anterior e posterior, a ínsula e a amígdala (Menezes et al., 2014).

Segundo Hölzele (2011) pessoas que aprenderam a meditação num curso de oito semanas tiveram aumentos na concentração de matéria cinzenta em áreas do cérebro associadas com a aprendizagem, a memória e a regulação da emoção.

Pesquisas empíricas têm vindo a demonstrar que estados mais elevados de atenção, de aceitação e compaixão, podem facilitar respostas mais adaptativas a situações de desempenho, e tendência para experienciar menos stresse emocional, estados mentais mais positivos e melhor qualidade de vida diminuição do medo de avaliação negativa pelos outros e aumento da autoestima (Greeson,2009).

A qualidade da atenção parece então exercer uma função auto-reguladora interatuante na manutenção e promoção da funcionalidade psicológica, comportamental e fisiológica. Estudos empíricos e experimentais sugerem que o treino Mindfulness produz alterações no volume de massa cinzenta das estruturas cerebrais relacionadas com a atenção, nos circuitos neuronais relacionados com o desenvolvimento de aptidões atencionais e efeitos positivos na ansiedade social e do desempenho (Ivanovski & Malhi,2007). A atenção plena também surge associada à regulação hormonal, nomeadamente do cortisol, considerada a hormona do stresse que desempenha importante função na regulação dos processos sociais e assume papel de relevo na ansiedade social (Matousek, Dobkin & Pruessner, 2009).

Por tudo isto, o Mindfulness tem vindo a ser uma prática cada vez mais usada e cada vez mais estudada, o que abona o conhecimento científico e a cientificidade da prática. •

FOTOGRAFIA **MOTOKI TONN**

Autoestima e Autenticidade

Explorar a autoestima, aceitação pessoal e identidade

DALILA LOURENÇO
ATRIZ

"O Teatro entra na minha vida por sugestão da minha mãe. Ela acreditava que seria uma forma de combater a minha timidez e a dificuldade em criar amizades. E, não é que estava certa!

Lembro-me de dizer, desde o início, que o teatro era a forma de encontrar os meus "eu's" guardados, onde conseguia explorar todas as minhas facetas e emoções, sem qualquer tipo de repressão ou julgamento. Isso criava um fascínio dentro de mim, poder ser o tudo e nada ao mesmo tempo... Não era uma criança que vivia à margem, ou seja, sem amigos, sozinha, mas sentia que não conseguia criar laços com os meus colegas, era sempre incompreendida e a minha perspetiva de ver a vida era diferente dos meus colegas.

No momento de confronto sobre aquilo que temos de seguir na vida, só pensava em duas coisas: a curiosidade de querer saber mais sobre a nossa mente e sobre o que fazemos nós afinal aqui, ou o teatro. Fui pela segunda opção, acreditava que podia englobar de alguma forma a primeira e seria a conjugação perfeita."

Revista Ter: Na tua apresentação no seminário "A Saúde Mental a Nu: 7 Propostas para a Vestir de Bem-Estar" descreveste o teatro como uma das formas de autoconhecimento. Na tua perspetiva o que caracteriza este autoconhecimento?

Dalila Lourenço: Pelo meu conhecimento empírico, acredito que é desvendar todos os nossos cantos e recantos. É estar atento a mim e aos que me rodeiam, é ter tempo para o silêncio interior e para as vozes imparáveis na mente por vezes.

Saber ouvir-me é muito importante, as minhas reações ou comportamento em todas as situações diárias. Claro que esta consciência é algo que temos de treinar (aqui entra o teatro, aprender a observar sem criticar, ter um olhar atento e ativo), se eu souber que reajo de certa forma a numa situação é um ótimo ponto para poder mudar, ou compreender o porquê de tal acontecer. Partindo do princípio que estamos sempre em constante mudança, este autoconhecimento, vai se moldando, transformando, resinificando, nunca somos só uma coisa, somos compostos por imensas camadas, prontas a serem desvendadas a cada momento da vida.

A meu ver, conhecendo mais, compreendendo-me mais, aceitando-me mais, serei um Ser mais preparado para as provas que a vida me coloca na frente.

Será isso muitas vezes confundido com auto-criticismo? Como se evita?

Acredito que sim. Saber olhar-me ao espelho sem julgar o que quer que seja daquilo que vejo, naquele reflexo, é um caminho a percorrer.... Talvez se eu tiver mais amor por mim, pela pessoa que sou, pela minha imagem, pela minha forma de Ser, isso vá mudando. Mas como?!

Não criando comparações, não achando que o outro é melhor do que eu, sendo mais benevolente comigo. O auto-criticismo estará lá, sempre quando eu menos precisar... sempre que algo não estiver a correr bem, ele aparece! Mas e se, eu acreditar que sou suficientemente boa, e que não passa da minha mente a testar-me, para superar-me e ser a melhor versão de mim.

Vejo a vida como escaladas a montanhas. Chegar ao topo é uma vitoria! Mas a resiliência está na subida ou quando temos de partir para uma nova etapa, aí tudo será colocada à prova, não quando chegamos à meta.

Por isso, mais do que a crítica a ti mesmo, vê quem realmente és tu? O que tens dentro de ti que é tão especial e único, porque eu sei que tens. Não te conheço, mas posso dizê-lo com toda a minha certeza!

De que modo as expectativas sociais e culturais podem influenciar a autoestima e a autenticidade de uma pessoa?

Acho que daria para escrever um livro sobre esta pergunta!

Não vou ter uma resposta concreta, só com base na minha pouca experiência de vida, pois sei muito pouco do mundo.

Todavia acredito que há imensas coisas que nos influenciam: o local onde vivemos, o país, as pessoas, os amigos, a cultura, aquilo que vemos e pesquisamos nas redes sociais...

Por exemplo, somos invadidos por supostos mundos perfeitos, nas redes, que entram em confronto com a nossa vida diária!

- Acordar cedo e ser fit, dietas rigorosas para a vida eterna, termos de ser fortes e não fraquejar, que a vida só é bonita quando viajamos, para ser bonito(a) tenho de ter aquele corpo, ou no nosso país tudo está errado, tudo está a andar para trás, os jovens já não são o que eram.... penso que já deu para perceber, onde quero chegar!

Como posso ter uma boa autoestima e autenticidade se passo a vida a olhar para fora? Para aquilo que não tenho? Para aquilo que é o ideal? Para uma ilusão de vidas maravilhosas?

Uma coisa é inspirarmo-nos com pessoas, com histórias, com diferentes culturas, com novos ideais de vida, outra é a obsessão. Por vezes, a linha é ténue!

Cada pessoa é uma pessoa, cada vida é uma vida, mas e eu como é que sou? Como é que eu quero construir a minha vida real?

Que estratégias costumas adotar para fortalecer a tua autoestima e manteres-te autêntica na tua vida?

Cuidar de mim, estar comigo, passear comigo, fazer coisas que me deixam feliz, ler um livro, estar com um amigo, ter boas relações, escrever muito, tudo aquilo que sinto, como uma purga... e perceber que são só desafios da vida, depois de chorar muito se estiver a precisar... Meditar, aqui é o lugar onde compreendo que eu não sou mais do que um corpo, que está nesta vida para eu cumprir o meu propósito, evoluir como ser humano. Quanto mais eu cresço como um ser equilibrado e completo mais pessoas ao meu redor vão crescer também, estamos todos ligados de alguma forma. Talvez seja um pensamento muito holístico, mas é a minha forma de trazer leveza à vida, tudo é passageiro, nada dura para sempre.

Em que medida é que o teatro pode trabalhar a autoestima?

Não ter certo ou errado é um grande desbloqueador e desinibidor e isso traz-me liberdade e confiança e assim cuidar da nossa autoestima quase de uma forma impercetível.

Como é que a Arte se pode manifestar como uma ferramenta de mudança?

O poder de te tocar, de uma forma única, naquilo que estás a precisar mesmo de ver ou trabalhar em ti. Explora a tua forma de ver o mundo, a tua perspetiva da realidade. Pode ser uma ferramenta para libertar aquilo que sentes. Quantas vezes, não ouves uma música e sentes que todas as tuas emoções são canalizadas por ela, ou escreveres sem parar, deixares o teu inconsciente falar com o mundo real e quem sabe se dali não sairá a mais doce poesia.

Grandes poetas, escritores, músicos, pintores, bailarinos, atores, cineastas, utilizam a sua arte, para nos dar novas formar de ver o mundo, a arte tem o poder de criar empatia ou desassossego para expormos as nossas emoções, sentimentos e vulnerabilidades, como se por vezes fossemos os espectadores na nossa própria vida, ali em palco, ou na tela.

Na tua experiência pessoal/profissional, já enfrentaste alguma resistência a esse nível?

Sou técnica num espetáculo, que se chama "Mulheres" onde são feitos três monólogos, de três vítimas de violência: de género, de namoro e no trabalho. É um espetáculo de um impacto enorme na plateia. Normalmente já é realizado com assistentes sociais no meio do público, para se acontecer algo essas pessoas consigam ter apoio imediato. Um dos espetáculos mais impactante, ocorreu numa escola com uma plateia de 300 alunos, no fim realizamos uma conversa com o público e uma jovem levanta-se e diz que sofre de violência por parte do padrasto, frente a toda a escola. Quem sabia desta situação na escola? Ninguém! O que criou dentro dela a força necessária para falar? O teatro!

Outras situações, por exemplo, em aula recebemos diferentes alunos e alunas, que encontram uma forma de ganhar força e voz através dos exercícios e da confiança trabalhada em aula, para se exprimirem mais ou até para falarem com as família/amigos sobre a sua sexualidade, ou questões de identificação de género que até então não tinham coragem. Por isso, sim! Já vi várias mudanças e transformações ocorrerem.

Achas que as potencialidades das Artes, em particular o Teatro, ainda são pouco desenvolvidas nas escolas? Na tua opinião o que é que ainda falta fazer para isso passar a acontecer?

Sim! três vezes sim! No teatro podemos sentir diferentes tipos de emoções num espaço seguro e sem julgamento, pode exprimir-se sem qualquer condicionamento, ter uma Voz, ativa, que tantas vamos perdemos ao longo da vida, por medo do erro ou do julgamento, ter um corpo que se liberta, que deixa de ser só um meio de transporte - ir daqui até ali, para sentar e satisfazer necessidades básicas. Descobrir que tenho um corpo, cheio de memórias guardadas, emoções reprimidas, um corpo que se pode transformar naquilo que eu quiser, onde não existem padrões de beleza pré-definidos. Posso sentir dentro de mim o que é ser criança, adulto, jovem, velho ou até um super-herói... onde posso sair desta caixinha, de pensamento linear sobre a vida e sonhar, criar, inventar, construir, destruir e realizar! Descobrir que mais do que subir a um palco é toda a viagem de exploração dentro de nós. Uma ferramenta transformadora de mentalidades, onde se torna a única e bela arma que eu conheço!

Por isso, digam-me é ou não importante explorarmos tudo isto? O que é um ser humano sem criatividade, sem sonhos, sem voz? Quem sociedade pretendemos construir sem lhes dar a liberdade de ser? Seres reprimidos, que chegam a adultos e olham para trás com saudade daquilo que nunca conseguiram ser?!

Não podemos só formar pessoas, para ganhar dinheiro e ter boas notas... Por isso, sim, é preciso começar na escola, é uma forma de educar – educar pela arte.

Não percamos mais tempo, o que teria sido de um confinamento, sem filmes, livros, músicas, novas formas de comunicar?!!

Por isso não me digam que a criatividade e as artes não são essenciais nas nossas vidas!!! •

POESIA

saúde e bem-estar pelas palavras

ELAINE VIANNA ATRIZ; INVESTIGADORA; FORMADORA E COORDENADORA DE PROJETOS CULTURAIS

Sobrevoo agora o Oceano Atlântico com a missão de escrever este texto inspirada pelos mais de 12 mil metros de altura. Sigo com a caneta e o caderno à minha frente, enquanto o senhor idoso que está sentado ao meu lado busca uma posição confortável em sua cadeira estreita da aeronave.

Lembro-me do desconforto pandémico e das razões que me levaram a dizer poesia diariamente para a câmara do meu telemóvel em dezembro de 2020, quando os vídeos compuseram o criado por mim naquela altura, Movimento Poesie_se, numa das mais conhecidas redes sociais (@movimentopoesie_se).

Gosto de poesia. Mais ainda, gosto de dizer poesia e naquele momento, encontrei na fala poética, o apoio e o conforto para aqueles dias de isolamento iniciados nove meses antes.

Senti-me feliz com o entusiasmo de amigos e conhecidos com o projeto. Pude vivenciar pelas mensagens e ligações o seu desejo de dar face à poesia. Todos os dias, um vídeo novo. Todos os dias, um olhar, uma voz e um brilho diferente.

(...) Sou um instantâneo das coisas
apanhadas em delito de paixão
a raiz quadrada da flor
que espalmais em apertos de mão.

Sou uma impudência a mesa posta
de um verso onde o possa escrever.

Ó subalimentados do sonho!

A poesia é para comer

Versos finais do poema A defesa do Poeta, de Natália Correia, publicado em 1999

Definitivamente, comprovei o que a minha intuição me despertara: dizer poesia é uma ótima forma de auxiliar a nossa saúde mental. Isso remete-me ao texto que li recentemente no site da CNN Brasil , onde foi citado o artigo escrito por David Haosen Xiang e Alisha Moon Yi para o Journal of Medical Humanities, em 2020, inspirados em sua experiência na liderança de workshops de poesia. Xiang e Yi, então estudantes da Harvard Medical School e Harvard College, respectivamente, citaram uma série de estudos (alguns com amostras pequenas, reconhecidamente) mostrando vários benefícios para a saúde ao ler, escrever e ouvir poesia e não-ficção criativa.

Os autores demonstraram combater os sintomas de stresse e depressão, além de reduzir a dor, tanto crônica quanto após a cirurgia. A poesia também demonstrou melhorar o humor, a memória e o desempenho no trabalho.

Separadamente, um estudo de 2021 publicado pela Academia Americana de Pediatria observou que, em um grupo de 44 crianças hospitalizadas que foram encorajadas a ler e escrever poesia, houve reduções no medo, tristeza, raiva, preocupação e fadiga.

Passado o período de isolamento, o Movimento na rede social criado por mim prosseguiu, mas agora com os encontros presenciais que deram a partida em junho de 2022 em Braga. Nesses encontros, todos os presentes são convidados a dizer poesia livremente e, até os que chegam por lá afirmando que apenas se deliciariam com a poesia dita, acabam por dizer também. Ocorre, portanto, um contágio de energias poéticas. Que força é possível sentir nestes momentos! As palavras proferidas carregam em si a força do que é dito e a palavra poética aquece até os mais severos invernos.

O Movimento dentro e fora das redes sociais segue firme a partilha do prazer de dizer poesia os infinitos benefícios que esta prática traz para a saúde mental de quem o experimentar.

Palavras não existem
fora da nossa voz as
palavras não assistem
palavras somos nós

A doença, Poemas Reunidos, Publicações Dom Quixote, 1999. Gastão Cruz (1941) é um poeta e crítico literário português que integrou o movimento Poesia 61, na década de 60. Sua obra mais famosa é a coletânea de poesia "Observação do Verão", lançada em 2011. •

FOTOGRAFIA **FELIPE PELAQUIM**

A importância do desporto na saúde mental

MARIA ANTÓNIA GASPAR FUTEBOLISTA

Estudos científicos comprovam que quase um bilião de pessoas no mundo sofrem de algum tipo de transtorno mental. Para além de aliviar o stresse, a prática de exercício físico também ajuda a combater a ansiedade e a depressão. A atividade física liberta hormonas como a endorfina que, devido às suas propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, contribuem para a sensação de bem-estar e redução do stresse. Além disso, a prática regular de exercícios também aumenta a disponibilidade de serotonina e dopamina no cérebro, neurotransmissores que estão envolvidos na regulação do humor e na sensação de felicidade. Para além disso, o desporto contribui para a socialização e superação de desafios, o que fortalece a autoestima, autoconfiança e a resiliência mental. Também melhora a capacidade cognitiva, a concentração e o sono, o que causa um bem-estar geral e um melhor desempenho das atividades.

O desporto fez-me crescer imenso. Desde pequena fui desafiada a criar a minha rotina, a organizar os meus horários e a tomar as minhas próprias decisões. Ensinou-me a criar bons hábitos, a ter disciplina e, naturalmente, ser uma pessoa sociável. À medida em que crescia envolvida no ambiente desportivo observava que o desporto era um recorte do que é a vida. A partir de então, percebi que meu treino físico contínuo contribui para uma melhor preparação para lidar com situações, sejam elas de alegria, tristeza ou de vitórias e derrotas. O esforço diário e a capacidade de superação dentro do mundo desportivo, representam, de certa forma, aquilo que é a vida fora desse contexto.

É sabido que não temos controlo sobre tudo o que acontece nas nossas vidas. Muitas vezes, possuímos sobrecarga de trabalho, desafios emocionais e questões de ordem financeira, que nos trazem angústia, tristeza e ansiedade. Conseguir encontrar um ponto de equilíbrio físico e mental, que nos mantenha em condições de lidar da melhor maneira possível com esses desafios, é o que se busca. E, como mencionado anteriormente, a prática desportiva, comprovadamente, aumenta a

nossa capacidade de lidar com essas questões. Se entre as situações que estão sob o nosso controlo, pudermos mantê-las bem feitas, como incluir na nossa rotina hábitos de boa alimentação, regulação do sono e prática de atividade física, estaremos, sem dúvida, mais preparados para enfrentar qualquer tipo de desafios.

Portanto, é importante destacar que as pessoas não precisam estar enquadradas num contexto de competição e de profissionalismo para perceberem e receberem os benefícios da prática desportiva. Qualquer que seja a atividade praticada de forma constante e com disciplina, garantidamente trará recompensas para o nosso bem-estar. Nem sempre é fácil começar e o desafio é justamente esse, tal como acima citado, ou seja, perceber e receber ditos benefícios. Encontre um desporto que goste! Descubra que atividade desperta o seu interesse e lhe traz prazer. Pode ser uma modalidade individual, como corrida ou natação, ou um desporto coletivo, como futebol ou voleibol. Não tenha medo de experimentar diversas opções até encontrar aquela que se encaixe melhor no seu estilo de vida e nas suas preferências. Dentro disso, é importante estabelecer objetivos realistas. Definir metas que possam ser alcançadas e progredidas. Comece com pequenos passos e vá, gradualmente, aumentando a duração e a intensidade do exercício. Com o passar do tempo, habituamo-nos de tal forma, que passamos a sentir necessidade de seguir a rotina que, nitidamente, nos traz uma sensação de prazer.
E acreditem:

Suor faz milagre! •

DA ESCURIDÃO À LUZ

Uma História de Sobrevivência e Superação

MARIA JOÃO DIAS DOCENTE

A casa está silenciosa, os miúdos estão a dormir, está tudo arrumado e o meu corpo pede (ainda muito) descanso. Em breve, tenho de ir dormir e tomar a medicação que me ajuda a descansar (melhor) desde que vivi aquele que foi o momento mais difícil da minha vida. Ainda tenho medo de fechar os olhos e não conseguir acordar, ou de estar presa no meu próprio corpo e ninguém vir em meu auxílio... Existem (ainda, acho eu!!) dezenas de imagens de que não consigo livrar-me e que voltam ao meu pensamento, sobretudo quando estou no escuro, mesmo que esteja sentada ao lado da minha filha, a dar-lhe a mão, à espera que ela adormeça.

Assim, e porque hoje passaram, precisamente, 6 meses desde que me vi na sala de emergência do Hospital de Braga, refleti se deveria responder ao desafio da Ana e partilhar a minha história. Ponderei bastante, afinal estou a expor uma faceta bastante frágil da minha vida, mas, se a minha história, mesmo que ainda não seja de (total) superação, puder ajudar alguém que enfrente um desafio difícil pela frente, penso que esta partilha cumprirá o seu propósito.

Tenho, então, uma história bonita para vos contar...

FOTOGRAFIA **ALEXANDER ANDREWS**

Há 6 meses fiquei muito doente, tão doente que, depois de ter sido encaminhada pelo INEM para o Hospital de Braga, dei entrada na sala de emergência, iniciaram as intervenções que me preparam para seguir para um internamento na Unidade de Cuidados Intensivos. Estava com uma pneumonia grave, já tinha entrado em choque séptico e em múltipla disfunção de órgãos. O Dr. Bernardo explicou-me tudo, mas eu achava que, mesmo depois de todas aquelas intervenções, ia para casa porque tinha dois filhos que não poderiam ficar sem mim. O Vasco era um bebé de 17 meses e a Benedita tinha 3 anos, como é que eu poderia ficar ali?!!! Mas fiquei.

Não me lembro de chegar ao meu quarto na UCI, mas sei que ainda tentaram de tudo para evitar a indução do coma. Não era possível! Já mais calma, aceitei todas as orientações e apenas pedi que ligassem ao meu marido porque eu tinha três recados para lhe dar. Recordo de os repetir na minha mente de forma contínua até ele me dar a mão e perceber que eu iria estar ausente por tempo indeterminado.

E pronto, foi a escuridão total.

Os dias passaram, a minha situação agravou-se ainda mais e, num dia, depois de terem deixado os meus pais (os dois em simultâneo, o que não é permitido na UCI) visitar-me e saírem com a convicção de que estariam a despedir-se de mim, eu "cheguei ao limite", "à linha que separa dois mundos", "estive na corda bamba". Não sei ainda que expressão utilizar. Aliás, só há pouco tempo consegui aceitar que poderia ser alguma delas!! Mas sei que o meu marido já não pode entrar porque "estavam a ver-se à rasca para me ventilar".

Mas, como prometi que isto seria uma história bonita, mesmo naquele limite, momento de decisão, eu descobri que tenho uma vontade enorme de viver, que a ciência se aliou às orações de dezenas de pessoas que se uniram à minha volta a exigir aos céus a minha recuperação. Sou uma privilegiada!!

Passaram outros tantos dias e acordei. Foram dias seguidos de delírios. Tal tinha sido a medicação que tomei, que também a minha mente ficou doente e eu criei e vivi histórias que (não) aconteceram, vi e ouvi episódios que, simplesmente, não eram reais. A minha mente "viu" festas na UCI, houve um dia em que perguntei ao meu marido quem tinha ganho as eleições (será que na altura eu tinha poder de adivinhação?!!!), houve episódios do CSI que eu consegui controlar (posso tentar explorar e perceber se tenho sucesso na área da realização), mas houve muitos (mais) episódios angustiantes, que ainda hoje me perturbam se me vierem à memória, mesmo com a consciência (ainda no hospital) de que nada foi real.

Chegou o dia da minha alta e poderia voltar a ver os meus filhos, mesmo sabendo que ainda teria um grande período de recuperação pela frente, poderia estar com eles!

Trouxe no coração todas aquelas pessoas que cuidaram de mim, nunca conseguirei agradecer tudo o que fizeram, além do seu trabalho, para que eu conseguisse ultrapassar aquele obstáculo.

Mas tinha outro(s) obstáculo(s) à minha frente. Saí do hospital sem força muscular, nem sequer conseguia alimentar-me. Foi duro interiorizar que, além de não conseguir cuidar dos meninos, também eu precisava de ajuda! Na alimentação, na higiene, na locomoção. Houve uma altura em que o Vasco andava melhor do que eu, ou melhor, ele já andava e eu não!!

Foi um choque, além de todas estas limitações físicas também precisava de ajuda a gerir o que estava a sentir. Estava focada na minha recuperação física, mas invadiam-me pensamentos catastróficos como, por exemplo, nunca mais voltar a conseguir fechar os olhos, o ranho no nariz dos miúdos que poderia deixar-me novamente doente, o medo de morrer.

Mas já vos falei que sou, de facto, uma pessoa privilegiada. Foram tantas, mas tantas, as pessoas que se voluntariaram para me ajudar nesta minha recuperação que, mesmo através de uma mensagem, eu consegui juntar todas as minhas (nossas) forças e dar início a esta recuperação física e psicológica.

Foram meses de fisioterapia diária, até que, finalmente, consegui pegar os meus filhos ao colo, os dois, e em simultâneo! Mas também dei prioridade ao cuidado da minha mente e passei a ser acompanhada logo após a minha alta. Além de passar a tomar medicação também complemento com psicoterapia, por sugestão da minha médica. Tentei encontrar explicações para as histórias que criei, pois não conseguia aceitar a possibilidade de ter sido a minha mente a criar aqueles episódios. Demorei tempo a verbalizar que estive mesmo naquela situação de "entre vida e morte", a aceitar que nos 12 dias em que estive em coma, todas as pessoas que me querem bem viveram um dias de angústia e sofrimento, sem a certeza de que eu voltaria a acordar. Ainda hoje tenho dificuldade em olhar para algum teto que eu desconheça, com receio de rever aqueles quadrados da ventilação do teto do meu quarto na UCI. A sirene de uma "ambulância amarela" é angustiante. Ainda há dias em que tenho medo de fechar os olhos. Ainda tenho medo de ficar doente! Ainda é difícil acreditar que houve um raio que caiu em cima de mim, mas também se costuma dizer que "um raio não cai duas vezes no mesmo local"...

Há um mês, já bastante recuperada fisicamente, decidi que era tempo de voltar ao trabalho. Foi uma decisão muito ponderada porque foram meses em que estive bastante resguardada, mas só a exposição me iria ajudar a perceber como iria reagir, a encontrar estratégias para lidar com as situações. Senti que era tempo de retomar a minha vida!

O dia de regresso foi difícil, a primeira semana foi difícil, um mês depois ainda é difícil. Mas faço parte de uma equipa que me acolhe, que está atenta, que respeita as minhas pausas. A única pressão que sinto é aquela que coloco em mim própria, mas isso já é algo que me caracteriza. Faço parte de uma instituição em que as pessoas que se cruzam comigo ainda perguntam se me sinto bem, se me estou a adaptar bem. Houve até quem já se tivesse sentado ao meu lado nos sofás do segundo piso e partilhasse comigo um momento de introspeção. Assim, não será sempre difícil! Mas já tinha referido que sou uma privilegiada...

Apesar de já me tentarem feito crer que um dia voltarei a ser a mesma, eu tenho a certeza de que isso não será possível. Nunca poderei ser a mesma, e está tudo bem! Continuarei a ter ajuda para superar a marca que o trauma deixou em mim, mas agarro-me ao facto de eu ser uma sobrevivente, que teve a sorte de se tornar uma pessoa mais forte e ter o privilégio de poder escrever este texto, na tentativa de que ele possa ajudar alguém que tenha de ultrapassar um obstáculo.

CÉU PEREIRA MARIA JOÃO DIAS MARTA GOMES

Na Comemoração do Dia da Unidade da UCI, não podia deixar de registar o momento em que abracei duas Enfermeiras que ficarão para sempre no meu coração. Obrigada, Enf Céu, por me ter dado a mão no momento em que acordei do coma!! Obrigada, Enf Marta, porque me ter penteado o cabelo, por me ceder o seu telefone para falar com o meu marido e usar a sua conta da Netflix para que eu pudesse ver 4 episódios de "Rabo de Peixe". Um grande OBRIGADA a todos os outros profissionais de saúde e auxiliares da UCI do Hospital de Braga que me ajudaram a debelar a doença e a minimizar o trauma. •

Os desafios da Saúde Mental:

Está tudo bem se não estou bem!

ANA MARGARIDA DIAS
DIRETORA TÉCNICA DA ACADEMIA DA MENTE

O que é a Saúde Mental?

Segundo a OMS a Saúde Mental" refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve as suas habilidades pessoais, consegue lidar com os stresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar a sua contribuição para a comunidade".

A Saúde Mental é tão importante como a saúde física mas ainda é, muitas vezes, deixada para segundo plano, rodeada por muitos estigmas e vista como uma "mania" e não como uma condição complexa e que carece de atenção e prevenção.

A Sociedade Portuguesa de Psiquiatria concluiu que 12% das doenças em todo o mundo são do foro mental, subindo para 23% nos países desenvolvidos. As perturbações por depressão são a primeira causa de doença nos países desenvolvidos com tendência crescente.

Em Portugal não é diferente, mais de um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica, cerca de 22,9%, sendo o segundo país com a maior prevalência desta perturbação na Europa. A perturbação da ansiedade é a mais prevalente com cerca de 16,5%, as perturbações mentais e do comportamento representam 11,8% do total de doenças ultrapassando as doenças oncológicas (10,4%) e ficando apenas atrás das doenças cardiovasculares (13,7%) e tendo custos elevados para os doentes, as empresas e o próprio estado.

Relativamente às crianças e jovens, cerca de 20% têm perturbações comportamentais, desenvolvimentais ou emocionais, sendo que uma em cada oito apresenta uma perturbação mental.

As perturbações mentais e comportamentais são o fator que mais afeta a qualidade de vida das crianças e jovens portugueses.

A Saúde Mental afeta várias áreas da vida pessoal quer dos adultos, quer das crianças e jovens, afetando inclusive a saúde física.

Cuidar da Saúde Mental é transversal a todos

Ao longo da vida, qualquer um de nós, em qualquer idade, pode ser afetado por problemas de Saúde Mental, sejam eles mais ou menos graves.

No entanto, ainda continua a haver muita desinformação sobre o tema que vulgarmente se associa a negatividade e algo de que se deve ter vergonha. É papel fundamental de todos os agentes sociais combater este estigma e fazer chegar às pessoas, desde a infância e juventude, informação e estratégias fidedignas que permitam fazer da Saúde Mental um tema leve e acessível a todos.

É importante atuar junto das famílias, das crianças, dos jovens e de todos no sentido de promover a prevenção, perceção e tratamento dos problemas de Saúde Mental.

A Saúde Mental diz respeito a todos nós!

Autoconhecimento e Inteligência Emocional

Um primeiro passo para podermos prevenir as questões de Saúde Mental é conhecermo-nos a nós próprios. Quantas vezes paramos para pensar o que realmente queremos, o que costumamos sentir em diversas situações, o que sentimos perante os que nos rodeiam… Vamos vivendo a vida em piloto automático desde a infância e nunca paramos para nos encontrarmos connosco e perceber aquilo que somos e queremos.

Falta-nos treinar o autoconhecimento. É essencial pararmos algumas vezes e percebermos quais os pensamentos que estão muitas vezes enraizados em nós e que nos limitam ao longo da vida. E se os conseguíssemos desconstruir? Se nos conhecermos bem podemos perceber os padrões que temos e que nos limitam trocando-os por padrões mais positivos e que nos ajudem a seguir em frente.

O que muitas vezes nos limita e faz com que a nossa Saúde Mental seja comprometida é não termos Inteligência Emocional. E o que é isto da Inteligência Emocional?

É conhecermos e identificarmos as nossas emoções. Este é um treino que deve ser feito desde tenra idade, pois muitas das questões de mau comportamento prendem-se essencialmente com a incapacidade para perceber aquilo que estamos a sentir. Muitas crianças e adultos que atendemos em consulta e nos Programas de Educação Emocional não sabem identificar que emoção estão a sentir nem perceber o que despoleta certos comportamentos.

É importante perceber que não há emoções boas nem más, todas são importantes e fazem o seu papel, no entanto temos que as perceber e conhecer para podermos lidar bem com elas. Poderíamos pensar que, por exemplo, o medo é uma emoção má, que nos limita? Na realidade o medo é uma emoção que nos é muito útil desde a infância: se não sentíssemos medo poderíamos pôr a nossa vida em risco saltando de um sítio alto ou pondo a mão na boca de um leão… Afinal o medo não é uma emoção negativa, alerta-nos para o perigo. Só não podemos deixar que essa emoção nos comande e esteja presente em todas as alturas da vida, daí ser importante explorar as nossas emoções.

Os programas de educação emocional são importantes e ajudam na prevenção de futuros problemas de Saúde Mental.

O papel da escola

A escola tem um papel muito importante na formação dos jovens no seu todo, dando-lhes ferramentas variadas para levarem para a vida. Assim sendo, o papel da escola na Saúde Mental das crianças e jovens é fundamental.

Algum trabalho tem sido feito no sentido de introduzir a questão da Saúde Mental nas escolas mas, principalmente nas escolas das vilas e aldeias, o trabalho feito neste sentido é ainda muito pouco. Torna-se essencial começar com a educação emocional logo no pré-escolar e primeiro ciclo e, por exemplo, as práticas de mindfulness e autoconhecimento.

É fundamental as crianças e jovens aprenderem a parar um pouco, a desligar a mente, a desligarem da vida agitada a que são sujeitos, das redes sociais e tecnologias. Assim teríamos alunos mais atentos, mais calmos e disciplinados.

Há uma cultura de competição pelas notas e pelos rankings que não é muito saudável para as crianças e jovens que ficam cada vez mais competitivos e egoístas. O conhecimento é importante, mas a escola necessita de uma reforma no sentido de proporcionar outro tipo de competências, essenciais nos dias de hoje, entre elas a educação emocional, as competências sociais, etc.

Dicas para melhorar a Saúde Mental:

Adoção de padrões de senso saudáveis;

Praticar exercício físico, meditação, yoga, etc.;

Aprender a lidar com as emoções;

Criar hábitos de estudo regular para diminuir a ansiedade das avaliações;

Fazer atividades que deem satisfação;

Pedir ajuda quando for necessário. •

JOANA ROCHA

Técnica responsável pelo
Observatório de Empregabilidade da EPATV
No Grupo Amar Terra Verde há 18 anos

Cores: laranja tijolo e verde

Comida: bacalhau à brás; bola de berlim

Desporto: pilates

Música: My Favorite Things - John Coltrane

Filme: A vida é bela (Roberto Benigni), O fabuloso destino de Amélie (Jean-Pierre Jeunet)

Série TV: Outlander

Livro: O meu pé de laranja lima, de José Mauro de Vasconcelos

Saudade: dos meus avós

Autodefinição: jovial

Lema/ Citação: "everything is possible even the impossible"

Desejo: conhecer a Índia

Objetivo de vida: ter oportunidade de descobrir melhores versões de mim, enquanto pessoa

Medo: não ter tempo para fazer tudo o que gostaria

Tomar café com... Antoni Gaudi (se ele fosse vivo)

Qual é a sua ocupação favorita?
Ir ao teatro

Qual é o seu maior arrependimento?
Não ter feito um ano de Erasmus durante o período da universidade

Qual é a sua asneira favorita?
Comer batatas fritas (o pacote inteiro)

Qual é o bem mais valioso que tem?
Os meus Amigos!

Frio/**Quente**
Escuro/**Claro**
Dentro/**Fora**
Acompanhado/Sozinho
Verdade/Consequência
Muito/**Pouco**
Noite/**Dia**

Terra/**Água**
Depressa/**Devagar**
Barulho/**Silêncio**
Dar/Receber
Ver/Ouvir
Ida/**Volta**
Aprender/Ensinar

"O meu objetivo é incentivar a união entre alunos, professores e colaboradores"

Helena Ferreira, 17 anos, é a nova representante dos estudantes da EPATV. A aluna do 3º ano do Curso Profissional de Esteticista, descreve-se como uma jovem simpática, empática, comunicativa, responsável e trabalhadora. Agora que foi eleita, espera estar mais próxima dos alunos para resolver os desafios que a escola enfrenta.

HELENA FERREIRA

Revista Ter: Conta-nos sobre o teu percurso na EPATV.

Helena Ferreira: Integrei a EPATV em setembro de 2021, o meu percurso tem sido regular, considero-me uma aluna com bom aproveitamento. Sou assídua, pontual e muito esforçada. Ao longo destes anos nunca necessitei de recuperar nenhum módulo e continuo a revelar bastante interesse pelo curso. No primeiro ano fui eleita subdelegada, no segundo e terceiro fui eleita delegada de turma.

RT: Alguma vez pensaste em ser eleita para algum cargo?

HF: No ano passado fazia parte de uma das listas candidatas à associação de estudantes, no entanto a lista que integrava não foi a eleita. Para surpresa minha, este ano fui eleita representante dos alunos, confesso que não estava à espera.

RT: Que mais-valia vais trazer enquanto representante dos alunos?

HF: O meu objetivo é incentivar a união entre alunos e todos os colaboradores da EPATV, através de convívios e atividades conjuntas, para isso, preciso da colaboração de todos, claro.

RT: Sentes que os alunos, em geral, se interessam na tomada de decisões na escola e que gostam de participar?

HF: Para ser sincera, não, a meu ver existe uma descredibilização por parte dos alunos que algo vá mudar.

RT: O que fazer para manter os alunos motivados?

HF: Os alunos só se sentem motivados, num local onde se possam sentir bem, pretendo então que a escola seja um desses lugares onde todos se sintam bem e a fazer o que realmente gostam.

RT: Tens algum plano para estar perto dos alunos?

HF: Acho que o melhor que posso fazer para estar perto dos alunos, é ouvir as sugestões de cada um, sem fazer com que eles sintam que são desvalorizados.

RT: Agora que foste eleita, qual vai ser a tua primeira proposta para a escola?

HF: Neste momento estou focada nas atividades já realizadas nos anos anteriores, pelas quais os alunos revelam interesse, como a festa de Natal, os torneios de futebol, entre outras.

RT: O que se podia mudar na EPATV?

HF: Em relação à escola e ao que poderia mudar, acho que esta deveria ter mais atenção aos materiais nas salas de aula e aos uniformes aplicados em cada curso, pois poderiam ser mais adequados para as tarefas que executamos.

RT: O que se deve manter na EPATV?

HF: Algo que eu acho que a EPATV deve manter são as atividades de ERASMUS, as palestras educativas e projetos como o projeto carreira.

EPATV

NOVO ANO LETIVO ARRANCA COM MAIS 253 ALUNOS MATRICULADOS

A EPATV acolheu os novos alunos no dia 12 de setembro, numa cerimónia de receção. Deste novo ano letivo destaca-se a entrada de mais 253 novos alunos e a entrada em funcionamento de mais três novos cursos profissionais de Técnico de Desporto, Programador de Informática e Maquinação e Programação CNC.

Trata-se do maior registo em tempos recentes.

Este crescimento contraria a tendência de mercado, caracterizada pela diminuição de alunos. Regista-se ainda um aumento da procura de cursos profissionais da EPATV por parte de alunos estrangeiros, provenientes de 19 nacionalidades diferentes, que buscam uma educação de qualidade. Além destes aumentos, sublinha-se a abertura de duas novas turmas.

O ano letivo teve início dia 13 de setembro.

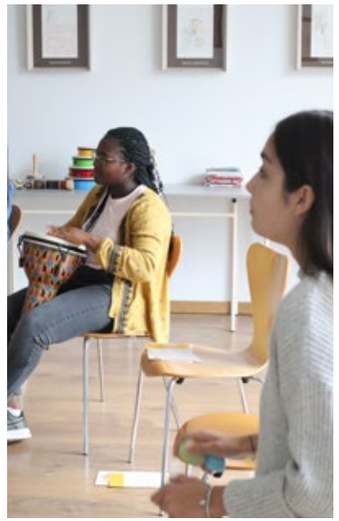
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

SESSÃO MUSICAL EDUCA ALUNOS DA EPATV PARA A SAÚDE MENTAL

No dia 20 de setembro os alunos do 1º ano do curso de Animador Sociocultural participaram no "Entre Sons de Bem", uma sessão lúdica dinamizada pela Sol sem Fronteiras com o objetivo de educar os jovens para a importância da saúde mental através da música.

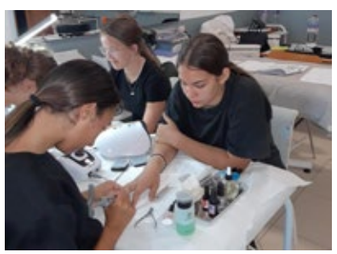
Durante o evento os alunos tiveram oportunidade de falar sobre o bem-estar e a saúde mental, assim como quais são as melhores práticas de a manter e atingir. Os estudantes também tiveram a oportunidade de explorar os instrumentos musicais para uma criação artística de grupo.

O "Entre Sons do Bem" realizou-se no âmbito do dispositivo 2.2 do Programa Cuida-te+ do IPDJ.



WORKSHOP

VERNIZ DE GEL



A turma do 1º ano de Estética realizou, a 25 de setembro, um workshop de Verniz Gel com a participação das formadoras Maria José Falcão e Joana Marinho. Atenta a todas as inovações na área do esteticismo, a EPATV proporcionou a este grupo de alunas formação na Aplicação de Verniz Gel, consolidando, assim, os conhecimentos até agora estudados e mostrando o que de mais inovador se faz nesta temática tão em voga e com cada vez mais procura no mercado de trabalho.

Todas as alunas participaram ativamente, tendo feito os protocolos de remoção de verniz gel e seguidamente a colocação dos mesmos.

CELEBRAÇÃO

EM FESTA COM TODA A COMUNIDADE ESCOLAR E PARCEIROS

O 30º aniversário da Escola Profissional Amar Terra Verde foi festejado a 27 de setembro junto de toda a comunidade escolar.

Neste dia de anos, foi hasteada a bandeira do Selo Protetor dos Direitos das Crianças na presença do presidenteda EPATV, João Nogueira, e da coordenadora da equipa técnica regional da CPCJ, Fernanda Almeida. A coordenadora regional da CPCJ destacou o acolhimento aos alunos, o sucesso escolar e a resposta pronta como fatores que fazem da EPATV um estabelecimento de ensino promotor e protetor dos Direitos das Crianças.

Durante a festa foram organizadas diversas atividades para alunos e professores, como o Peddypaper, uma prova física e didática realizada de manhã que envolveu todos os alunos. Esta atividade, afirmou Cristiana Oliveira, dinamizadora do evento, teve por objetivo "fomentar o gosto pela atividade física e dar a conhecer o centro de Vila Verde". Por volta do meio-dia, cantaram-se os parabéns à EPATV, num almoço preparado e servido a toda comunidade escolar pelos alunos do Curso Técnico Cozinha/Pastelaria.

Depois, no auditório, foram entregues os diplomas de finalista e de mérito do ano letivo 2022/2023. Pela primeira vez também foi entregue o diploma de melhor portefólio, que neste ano foi para a ex-aluna Tânia Ferreira, finalista do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria. Sobre como conseguiu ver o seu portefólio reconhecido, a ex-aluna destacou os vários estágios que foi fazendo ao longo do curso e a vontade de melhorar o currículo.

Num momento em que se sentia feliz por concluir o ensino profissional, Tânia Ferreira deixou um conselho aos mais novos que ainda não sabem o que fazer quando terminar o ensino básico: "que escolham esta escola! É uma escola que tem professores e funcionários amigos de todos os alunos e que querem o nosso melhor!"

Dirigindo-se aos finalistas João Nogueira afirmou que a sua "escolha do ensino profissional não é uma escolha de segunda: é uma escolha de primeira". O presidente referiu os bons resultados alcançados pela escola, como o aumento dos alunos matriculados, a entrada em funcionamento de três novos cursos profissionais e as 19 nacionalidades que já compõem a escola. Referiu ainda a elevada taxa de empregabilidade, sempre acima dos 70%, e o número de alunos que prosseguem os estudos que ronda os 15%.

No final da entrega dos diplomas foram atribuídos os prémios da campanha Traz um Amigo e do Peddypaper aos alunos vencedores.

No mesmo momento, as associações Casa do Pico de Regalados, Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde e Associação de Pais e Amigos da EB de Turiz receberam os prémios do "Pintar à Páscoa" de 2023.

As comemorações da idade da pérola continuaram no dia 29 de setembro com o Sunset 30 anos na Torre da Naia, em Braga, uma festa de aniversário que reuniu colaboradores e parceiros da EPATV em ambiente de convívio animados pelos músicos Diogo Santos Silva e Ricardo Ferreira e pelos Beetoes, banda de tributo aos Beatles.

Durante o Sunset os colaboradores que completam 20 anos de serviço na EPATV Bruno Rodrigues, Clara Sousa, Lúcia Lopes, Marco Alves, Sandra Guedes e Rosa Vieira receberam das mãos do presidente João Nogueira um troféu como símbolo de reconhecimento pelo seu percurso. Colegas e amigos dos homenageados prepararam discursos que recordaram bons momentos passados na escola e que encheram a sala de emoções. Dirigindo-se aos colaboradores, João Nogueira agradeceu o seu percurso e serviço na escola que completa a "idade da pérola".

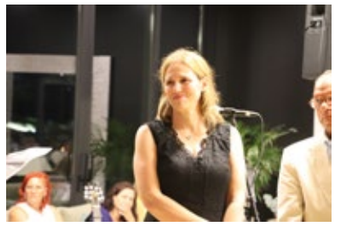
O presidente aproveitou o momento para lembrar o percurso da EPATV, agradecendo todos os que contribuíram para a transformar numa "referência na educação e no ensino profissional". João Nogueira enalteceu o trabalho de parceria com instituições, associações e empresas no sentido de integrar os formandos no mercado de trabalho e de lhes proporcionar experiências de intercâmbio no estrangeiro. A todos os parceiros foi entregue um troféu de reconhecimento como gesto de gratidão.

"My heart tells me

[O meu coração diz-me] que fui abençoada estes anos todos. Que coração cheio eu tenho! Um coração cheio de memórias, de belas histórias. Aprendi muito, assim como sei que aprenderam muito comigo este maravilhoso grupo de trabalho, que tenho."

- Clara Sousa

"Agradeço à escola por todo este projeto



A minha gratidão é imensa por fazer parte da escola ao longo de duas décadas. São 20 anos marcados por muitos desafios, crescimento pessoal e crescimento profissional"

- Sandra Guedes

"Felicito a EPATV

pelos 30 anos. Trinta anos a formar profissionais, que hoje em dia são empresários, são Homens de sucesso, graças à EPATV."

- Bruno Rodrigues

"Encontrei na escola, uma segunda casa,

revendo-me muitas vezes nos rostos dos meus colegas, que se tornaram amigos e que estão sempre disponíveis para uma palavra amiga, um abraço de conforto, ou um abanão se for preciso. Ajudaram-me e ajudam a ser constantemente resiliente com um espírito de equipa, camaradagem e entreajuda que só quem é professor na EPATV conhece."

- Lúcia Lopes

"Esta escola tem um ADN muito para além da lecionação

Tem profissionais que se entregam verdadeiramente às atividades e a cada aluno, por mais problemático que seja. Felizmente, já tive a oportunidade de saborear o desabafo emotivo de alguns pais. (…) Na EPATV, encontrei os melhores profissionais, as melhores pessoas e os melhores amigos."

- Marco Alves

"À atual direção obrigada pela confiança,

respeito e incentivo em fazer sempre mais! Obrigada pelo reconhecimento… à equipa da Educação de Adultos – Centro Qualifica – pela alegria, solidariedade, respeito… por me acompanharem durante todos estes anos. Somos todos marinheiros e de um projeto comum e tem sido um orgulho navegar convosco. Obrigada por todos os momentos.

- Rosa Vieira

Programa Pessoas 2030

O vogal do Pessoas 2030, Joaquim Bernardo, louvou o percurso que a EPATV realiza afirmando que só "estamos aqui para homenagear o vosso trabalho porque só nos compete a nós enquanto programa financiador conseguir fazer-vos chegar os recursos". Sublinhou ainda a importância da escola profissional em qualificar mais e melhor a população jovem e adulta, algo que considera "um instrumento fundamental de desenvolvimento do país".

DGEstE (Direção de Serviços da Região Norte)

A DGEstE Norte esteve representada pelo delegado regional, Luís Carlos Lobo, que foi distinguido pelo seu trabalho de cooperação em matéria de educação e formação profissional.

Câmara Municipal de Vila Verde

O Município de Vila Verde esteve representado pela presidente, Júlia Fernandes, que congratulou a escola pelo trabalho exercido no concelho. A autarquia vila-verdense foi homenageada por ser parceiro da EPATV desde o primeiro momento e por ser uma das fundadoras da escola.

Câmara Municipal de Terras de Bouro

O Município de Terras de Bouro esteve representando pelo presidente Manuel Tibo, a vereadora da educação Ana Genoveva Araújo, o vice-presidente Adelino Cunha e o vereador António Cunha. A autarquia terra-bourense recebeu a distinção por todo o trabalho realizado em conjunto com a escola e pelo seu papel enquanto fundador.

ATAHCA (Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave)

O coordenador da ATAHCA, José Mota Alves, foi reconhecido pelo seu contributo, sendo a associação uma das fundadoras da escola. José Mota Alves explicou a história de desenvolvimento do projeto educativo da EPATV agradecendo todo o trabalho realizado na região.

IEFP Braga

A diretora do IEFP Braga, Isabel Pinheiro, sublinhou o trabalho de parceria já realizado e afirmou que a instituição continua "disponível para colaborar, para participar e para ser parceiro em todas as iniciativas em qualquer área".

Serafim Da Silva Jerónimo

A única empresa com fábrica dedicada à fundição de sinos e carrilhões em Portugal esteve representada pelo sócio-gerente Rui Setas, que garantiu que a empresa continuará disponível para receber mais estudantes.

DOCENTES

"A Escola está a chegar a um fim de Ciclo Histórico"

ANTÓNIO NUNES

O aviso foi deixado por António Nunes, académico especializado em Pedagogia, aos docentes da EPATV. A palestra teve lugar no auditório da Sala 4.0 no âmbito das comemorações dos 30 anos da Escola.

Numa conversa amena e elucidativa, o pedagogo deixou várias reflexões sobre o futuro da Educação. Citando vários autores, o especialista em pedagogia explicou as preocupações de uma Educação marcada por um "futuro incerto" que obriga a mudanças. Os desafios vêm de muitas partes desde o futuro do planeta, a crescente digitalização que "converge e exclui", o mercado de trabalho incerto, os sistemas de governo cada vez mais complexos e a crescente polarização. "Não são as escolas que estão mal é o mundo que está mal", rematou o professor. "Há um ciclo histórico que está a terminar e não vale a pena lutar contra ele", afirmou António Nunes sublinhando que o ambiente externo à educação representa um problema. Também aproveitou para deixar um aviso sobre a emergência da Inteligência Artificial que "pode ser ótima ou uma tragédia". "Isto [competências-chave] só se consegue trabalhando os meios. Isso é uma autoria vossa, não é do Ministério da Educação", concluiu.

António Nunes é doutorado em Pedagogia pela Universidade de Santiago de Compostela na área de Educação e Desenvolvimento Humano. Tirou o mestrado em Animação e Gestão da Formação pela Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto e é especialista em Educação Especial pela Escola Superior de Educação do Porto. Exerceu funções na Escola Superior de Educação Jean Piaget, no Instituto Superior de Estudos Psicológicos de Barcelona, na Faculdade de Ciências da Educação da Universidade de Macau e na Universidade Lusófona.

INTEGRAÇÃO

COMEÇOU O PROGRAMA DE ACOLHIMENTO INTERCULTURAL A ALUNOS ESTRANGEIROS

No dia 27 de setembro começou a primeira de quatro sessões do "Fazes Parte!", programa dinamizado pelos Serviço de Psicologia e Orientação.

Este projeto destina-se aos estudantes estrangeiros que vão integrar a EPATV este ano e foi elaborado com base nas necessidades dos destinatários, oferecendo-lhes um espaço de reflexão sobre práticas de inclusão de migrantes e de desenvolvimento pessoal/profissional.

O "Fazes Parte!" tem como objetivo facilitar o processo de integração destes alunos na cultura portuguesa no contexto socioeducativo da escola.
A primeira sessão reuniu alunos de 14 nacionalidades e teve como objetivos promover o autoconhecimento; promover a reflexão sobre a empatia e a interajuda; facilitar a identificação de características individuais enquanto construtor de pontes; perceber a complexidade e as dificuldades dos processos de comunicação interpessoal; compreender como vários pontos de vista enriquecem a interpretação de uma realidade; identificar necessidades emergentes individuais e no grupo dando a conhecer os recursos disponíveis na escola.

Estão previstas uma sessão por período e mais uma última no final do ano letivo para balanço.

DESPORTO

ENVOLVIMENTO, INCLUSÃO E INOVAÇÃO!

O grupo de Educação Física, no âmbito da comemoração do Dia Europeu do Desporto na Escola, inserido na Semana Europeia do Desporto, desenvolvem as suas aulas, centradas nestes três importantes pilares do desporto. Desafiaram os alunos a delocarem-se de bicicleta para a escola, assim como a prestar provas de condição física. Desta forma, promoveram o desporto e a atividade física, o envolvimento e inclusão de todos os alunos da escola.

CELEBRAÇÃO

SAÚDE MENTAL A NU

No dia da saúde mental, 10 de outubro, o auditório da EPATV recebeu o colóquio “A Saúde Mental a Nu: sete propostas para a vestir de bem-estar”. O evento foi organizado pelo Serviço de Psicologia com o objetivo de sensibilizar os estudantes para a importância de cuidar da saúde mental, através das artes, da alimentação equilibrada e do desporto.
Presentes no auditório estiveram vários oradores que partilharam com os alunos a importância da saúde mental, assim como quais as ferramentas que usam no seu bem-estar para prevenir ou superar.

A primeira oradora foi a atriz Dalila Lourenço que falou aos alunos sobre a importância da Arte e de modo particular o Teatro enquanto ferramenta que desenvolve o autoconhecimento. Dalila Lourenço, que já trabalhou com escolas, defende que o teatro também pode ser uma ferramenta de mudança, dando como exemplo a representação enquanto instrumento que fez com que as mulheres se sentissem confortáveis para contar as suas histórias marcadas pela violência e pelo abuso.

De seguida, foi vez da nutricionista Cátia Gomes que explicou à audiência a relação entre a saúde mental e a alimentação. “Quando as pessoas têm uma boa alimentação e uma alimentação equilibrada, nós conseguimos ingerir o maior número de vitaminas e minerais, logo é mais equilíbrio para o nosso organismo. Portanto, o nosso cérebro conseguirá ficar mais equilibrado”, afirmou. A nutricionista deixou ainda um alerta para os perigos do consumo excessivo de açúcares e gorduras para a saúde mental.

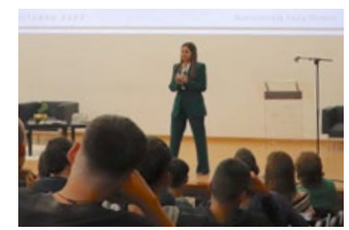
Durante a palestra, houve espaço para uma apresentação em vídeo da jornalista Catarina Gomes sobre o seu mais recente livro “Coisas de Loucos”, um olhar sobre a história de oito pessoas internadas no primeiro hospital psiquiátrico português, o Hospital Miguel Bombarda. O livro é uma recoleção de testemunhos de quem teve de viver em isolamento no hospital, partindo de objetos pessoais que deixaram para trás.

A artista Maria Fontes deu um testemunho forte e emocional sobre a sua experiência de vida, marcada pela superação da doença mental e física. Maria Fontes, que estudou canto em Londres, recordou como a arte, de modo particular a música, a ajudou a superar os momentos mais difíceis. Classifica a ida às consultas de psicologia e de psiquiatria como o momento-chave para “aprender a lidar com as minhas limitações, mas também aprender a lidar e aceitar as minhas qualidades”. “O facto de eu ter crescido com a Arte - de ter cantando, dançado e pintando – ajudou-me neste processo de tratamento”, sublinha.

Eleine Vianna, atriz, formadora e investigadora, tomou a palavra para explicar aos alunos como a poesia pode servir como forma de expressão. Explicou também o percurso e o crescimento da sua página do Instagram “Movimento Poesie-se”, criado em 2020, para promover a expressão poética. O projeto criado em plena pandemia, conta Eleine Vianna, foi “mexendo com as mil possibilidades de fazer com que as pessoas se sentissem bem naquele momento de extrema solidão”. A palestrante convidou o público a declamar com ela o poema “Ainda Bem” de Maria Rosário Pedreira.

A última palestrante foi a futebolista Maria Gaspar que discursou sobre a sua experiência enquanto atleta profissional. Atualmente ao serviço do Gil Vicente, a atleta conta como o desporto foi um elemento importante de superação nos momentos mais árduos. “No desporto você consegue-se libertar. (…) É uma forma de conseguir tirar tudo o que tens na cabeça”, considera Maria Gaspar.

No final das intervenções, houve espaço para uma conversa com todas as oradoras sobre saúde mental, moderado pelo professor Arnaldo Sousa. Um dos temas do debate foi o estado da saúde mental no país. Dalila Lourenço considera que ainda há um tabu nesta questão e que por isso “é preciso desmistificar para compreender”. Revelou-se ainda preocupada com o número crescente de “jovens que não se sentem bem, que não sabem o que fazer ou têm receio de pedir ajuda”. A importância da individualidade numa era digital também marcou a conversa. Maria Fontes considera que, por causa das redes, existe atualmente uma pressão social para a gratidão e para se mostrar feliz. “Um dos primeiros passos é aceitar que não existem vidas perfeitas, por vezes podemos não estar gratos, podemos estar revoltados”, afirmou a artista. “O psicólogo vai ajudar-nos a perceber porque é que nos sentimos assim”, acrescentou.



VER SEMINÁRIO COMPLETO AQUI.

MUNICÍPIO

FESTA DAS COLHEITAS

EPATV PARTICIPOU COM EXPOSIÇÕES, SHOWCOOKING E VENDA SOLIDÁRIA

A escola participou na 31ª edição da Festa das Colheitas de Vila Verde que se realizou de 4 a 8 de outubro. Dentro do recinto da festa organizaram-se várias iniciativas de divulgação das nossas atividades e da oferta formativa.

A EPATV preparou um ponto de informação para dar a conhecer os vários cursos profissionais e as diferentes valências da escola profissional aos visitantes com a participação da turma CEF Assistente Administrativo.

O grupo de voluntários, EPAjuda, organizou uma venda solidária para a campanha dos Cabazes de Natal deste ano que contou com a colaboração dos alunos do 2º e 3º anos do curso de Cozinha/Pastelaria e do 1º ano de Design Gráfico. O clube Europeu da EPATV também participou no evento, elaborando um ponto de informação que tornou o espaço mais multicultural com materiais sobre a Europa da Europe Direct Minho.

No mesmo dia, durante a manhã, realizou-se no recinto da feira o showcooking da EPATV com o chef Rodolfo Meléndrez Rodríguez. O formador presenteou o público com uma trouxa de couve, frango do campo e cogumelos sobre uma tosta de broa de milho. Durante a preparação mostrou os diferentes passos e técnicas da receita, respondendo a questões colocadas pelos presentes. O showcooking teve a participação de alunos do 3º ano do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria.

Este workshop de cozinha insere-se na promoção do projeto SSPICE IT, Sustainability Skills Program for International Catering Operators and Entrepeneurs trough Integrated Training, do departamento de Erasmus+.

O SSPICE IT foi criado com o objetivo de compreender as competências emergentes e necessárias no setor da restauração e catering, com ênfase em sustentabilidade, digitalização e soft skills, particularmente na alta gastronomia europeia.

Pretende ainda aumentar a consciencialização de professores e alunos do ensino profissional e criar parecerias de longo prazo entre fornecedores das escolas, centros de pesquisa, empresas e autoridades públicas e conta com a participação de seis países europeus incluindo Portugal.

ECO-ESCOLAS

EPATV RECEBEU BANDEIRA VERDE 2022/23

No Dia da Bandeiras Verdes, a EPATV marcou presença no Galardão Eco-Escolas, onde recebeu a Bandeira Verde de 2023/24. A celebração decorreu no dia 13 de outubro em Braga.

O evento de nível nacional reuniu no Altice Forum Braga mais de 5000 pessoas entre alunos, professores e diretores de várias escolas do país. A nossa escola esteve representada pelos docentes Paula Costa e José Dantas e por alunas do 3º ano dos cursos de Design e Comunicação Gráfica, Esteticista e de Cabeleireiro. Alunos e professores subiram ao palco para receber a Bandeira Verde deste ano letivo. Para além da atribuição da Bandeira Verde foram ainda atribuídos os prémios relativos a projetos do ano letivo passado.

O galardão Eco-Escolas é um evento que reconhece as escolas e comunidades que contribuem para sua própria sustentabilidade. Desde o ano letivo 2007/08 que a EPATV recebe a Bandeira Verde.

CELEBRAÇÃO

ALIMENTAÇÃO E COZINHA SAUDÁVEL

No dia 16 de outubro comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação, sob o lema "Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás". O tema escolhido é uma reflexão sobre a água enquanto elemento importante da saúde, produção de alimentos e gestão responsável.

Durante a manhã, os alunos dos cursos de Esteticista, Técnico de Desporto e Cozinha/Pastelaria assistiram na sala 4.0 à palestra "O mal que faz o Desperdício Alimentar!" de Sara Pinheiro, representante da DECOJovem. O colóquio serviu para sensibilizar os estudantes para os riscos do desperdício alimentar e também para as consequências de uma alimentação desequilibrada. Depois da palestra, o realizou-se a atividade "O alimento menos saudável". Alunos da escola foram desafiados a encontrar e classificar os produtos menos saudáveis através das informações dos rótulos.

Ao longo da tarde, foram recolhidas no átrio várias embalagens de produtos alimentares. Os prémios foram atribuídos às alunas Leonor Santos (1º ano Design de Comunicação Gráfica), Cláudia Fernandes (2º ano de Esteticista) e Lara Fernandes (3º ano de Esteticista) nas categorias de açúcar, sal e aditivos, respetivamente.

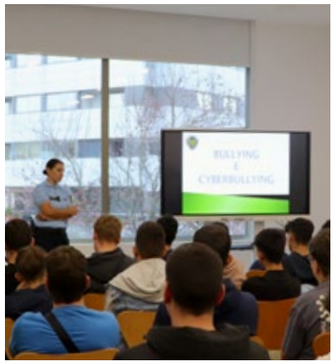
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

ALUNOS SENSIBILIZADOS PARA O FLAGELO DO BULLYING

No Dia Mundial do Combate ao Bullying, 20 de outubro, o Serviço de Psicologia e Orientação organizou sessões de esclarecimento junto das turmas, envolvendo professores e alunos dos vários cursos. Ainda neste âmbito, a GNR tem vindo a desenvolver junto dos alunos da escola várias sessões de esclarecimento.

A ação do Serviço de Psicologia e Orientação foi organizada em contexto de sala de aula. Os alunos assistiram a um curto vídeo de animação sobre a violência e a discriminação na escola. Depois, responderam ao questionário "Mitos e Factos sobre o Bullying", como forma de estimular o debate e a reflexão dos alunos sobre este fenómeno. O objetivo desta atividade é prevenir e sensibilizar os alunos para o flagelo do Bullying e os seus comportamentos e atitudes associados. Visa ainda dar a compreender o impacto negativo que estas condutas têm nas diversas faixas etárias, afetando diretamente o bem-estar e aproveitamento escolar de todos os envolvidos.

Esta atividade, enquadra-se numa série de ações de sensibilização que a GNR tem vindo a dinamizar na escola durante a semana no âmbito do programa Escola Segura. As turmas do 1° ano assistiram na sala 4.0 a uma sessão de esclarecimento dos militares sobre o bullying e o cyberbullying. O objetivo é dar a conhecer os crimes associados a este tipo de comportamento e as suas consequências, bem como promover relacionamentos positivos e saudáveis entre os jovens. As palestras decorreram até dia 15 de novembro.



WORKSHOP

WORKSHOP NA ÂREA DO ESTETICISMO

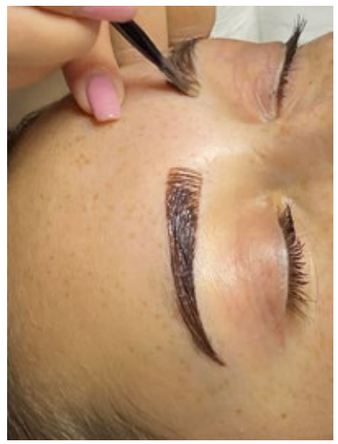
As alunas do 3° ano de Estética assistiram, a 17 de outubro, a um Workshop que trabalhou quatro vertentes muito procuradas na área do esteticismo: lifting de pestanas, Brow lamination, Pintura de Pestanas e aplicação de Henna em sobrancelhas.

O lifting de pestanas é um tratamento realizado às pestanas naturais deixando-as com mais curvas e volume, oferecendo um olhar mais aberto e expressivo. É um tratamento interessante para mulheres mais práticas que pretendem evitar o uso de máscara de pestanas.

O Brow lamination é um procedimento muito em voga e que acompanha as tendências de moda relativamente às sobrancelhas, tornando-as desenhadas, estilizadas e rebeldes.

A Henna é uma pequena árvore que nas suas folhas tem um corante que mancha superfícies corporais – semelhante à curcuma ou beterraba. Este corante liga-se à queratina na pele, o que a torna numa tintura ou pigmento semipermanente e natural.

O procedimento é cada vez mais usado em mulheres que foram sujeitas a tratamentos de quimioterapia, uma vez que pode colmatar algumas falhas de pêlo nas sobrancelhas.



MUNICÍPIO

ALUNAS DO CURSO DE ESTETICISTA PARTICIPARAM NA FEIRA DA SAÚDE

As alunas do 1° e 2° ano do Curso de Esteticista participaram na Feira da Saúde. O evento realizou-se no dia 20 de outubro no edifício do Centro de Ciências Gastronómicas.

O evento foi organizado pelo Município de Vila Verde e contou com a participação da EPATV. As alunas de Esteticista realizaram protocolos de Quick Massage, um tratamento que contribui para a promoção da saúde e bem-estar dos participantes.

Durante o evento, os visitantes puderam participar em dezenas de atividades e serviços ligados à saúde e bem-estar, tais como ações de formação sobre cuidados de saúde e suporte básico de vida, rastreios de tensão arterial, glicemia e visão, massagens e exposições temáticas. Também houve espaço para palestras sobre temas específicos como nutrição, saúde oral e ergonomia no local de trabalho.

A 1ª edição da Feira da Saúde está integrada no âmbito do Projeto SANUS, iniciativa da Câmara Municipal de Vila Verde. Este projeto comtempla um programa de atividades realizadas ao longo do ano com o objetivo de promover a saúde física e mental dos colaboradores da autarquia e dos munícipes, bem como a conciliação da vida pessoal e profissional. As atividades incluíram ações de sensibilização e formação, de desporto e de cultura e ainda iniciativas de cariz solidário.

FORMAÇÃO

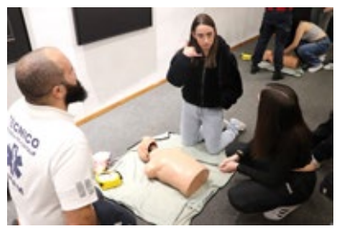
INEM DINAMIZA FORMAÇÃO EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA

O INEM realizou, no dia 24 de outubro, uma sessão de treino de Suporte de Vida. A ação foi dinamizada junto dos alunos do 3° ano e CEF no auditório e na sala 4.0.

A sessão teve uma componente teórica e prática. Os estudantes aprenderam quais as manobras de emergência corretas a fazer caso se encontrem perto de uma vítima de paragem cardiorrespiratória ou em estado de inconsciência e obstrução de via área. Também aprenderam sobre o Sistema Nacional de Emergência Médica em Portugal e os meios de atuação do INEM. Assistiram ainda a um vídeo institucional sobre o INEM.

O objetivo desta formação foi dar conhecimentos base aos alunos sobre o que fazer em caso de emergência médica. Para além de representantes do INEM, estiveram presentes no auditório elementos dos Bombeiros Voluntários de Vila Verde e enfermeiras da equipa de Saúde Escolar da UCC Vila Verde.

A atividade foi realizada no âmbito do projeto "Agir para a Saúde" do domínio da Saúde da componente de Cidadania e Desenvolvimento.



CELEBRAÇÃO

ALUNOS DECORAM A ESCOLA EM TEMPO DE HALLOWEEN

A escola entrou a 26 de outubro no espírito de Halloween com uma mostra de chapéus de bruxa e a preparação de penteados e maquilhagens alusivos à época.

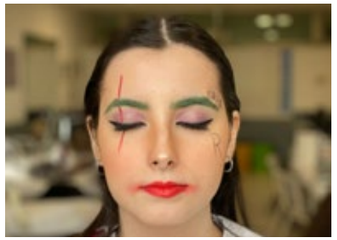
Momentos que serviram para revelar o lado mais criativo dos estudantes nesse tempo de festa.
Alunos de vários cursos submeteram a público os seus trabalhos artísticos, num concurso que foi promovido pelo Grupo de Inglês.

Mais de cem chapéus de bruxa foram decorados e pintados com abóboras, esqueletos, teias e vassouras entre outros objetos e figuras alusivas ao Dia das Bruxas.

O júri, composto por colaboradores da escola, selecionou os vinte melhores trabalhos depois submetidos a um voto final no Facebook da EPATV.
Os resultados foram divulgados no Facebook no dia 3 de novembro.

No âmbito das celebrações do Halloween, os alunos assistiram no auditório ao filme “Três Bruxas Loucas”.

No mesmo dia, os estudantes dos cursos de Esteticista e de Cabeleireiro realizaram maquilhagens e penteados com temas alusivos ao Halloween. A atividade serviu como forma de comemorar esta data e de dar a conhecer diferentes culturas.



1,1 mil 75 99

CHAPÉU VENCEDOR DO CONCURSO

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

MÊS ROSA: GESTO DE SOLIDARIEDADE PARA COM VÍTIMAS DO CANCRO DA MAMA

Os alunos da EPATV uniram-se numa emocionante dança circular no âmbito do Mês Rosa, uma campanha dedicada à conscientização sobre o cancro da mama, que é realizada todos os anos durante o mês de outubro.

Este ano o tema do Mês Rosa foi “Orienta-te na Onda” e a coreografia reuniu diversas turmas numa apresentação única moldada como um seio humano, simbolizando solidariedade para com as vítimas do cancro da mama.

O evento promove a conscientização sobre a importância do rastreio, para além de reforçar o sentimento de união e de pertença entre os participantes.

A comovente dança foi capturada em vídeo e compartilhada nas redes sociais da EPATV, permitindo que mais pessoas se envolvam e se inspirem.

O Mês Rosa, uma adaptação da campanha “Pink October” em inglês, é uma iniciativa promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, que engloba diversas ações de sensibilização sobre a prevenção.

Além disso, a campanha divulga informações e oferece apoio àqueles afetados pela doença, incluindo mulheres e as suas famílias.

VER VÍDEO COMPLETO AQUI.

DISTINÇÃO

IRIS AZEVEDO NO PÓDIO DO MYCA 2023

Iris Azevedo e Rafaela Leão, alunas do 3º ano do curso Técnico de Cozinha/Pastelaria, representaram a EPATV na edição de 2023 dos Minho Young Chef Awards (MYCA), que se realizou a 27 de outubro, em Vila Verde.

Iris Azevedo chegou à final na categoria de Chef de Cozinha.

A prova gastronómica reuniu no Centro de Promoção Gastronómica e Ciências Gastronómicas de Vila Verde jovens talentos de cozinha das Comunidades Intermunicipais da região.

Para a final da categoria de Chef de Cozinha, Iris Azevedo preparou um pato empilhado em folha de arroz com creme de cenoura e laranja. Este prato é uma reinvenção do tradicional Arroz de Pato remexendo na textura e apresentação dos ingredientes. No final da prova e sem saber ainda o resultado, a aluna mostrava-se feliz por uma participação em que "tudo correu bem".

Destacou uma preparação sem falhas e que cumpriu o tempo previsto, apesar de algum nervosismo inicial perante o júri que depois foi ultrapassado. Iris Azevedo acredita que a sua participação nos prémios MYCA lhe vai abrir portas no setor da restauração.

Uma opinião semelhante à de Rafaela Leão que participou nas meias-finais do MYCA na categoria de Chef de Pastelaria. A aluna de cozinha gostou da experiência de estar neste concurso, em que preparou uma aletria para o júri. Sobre a prestação das participantes da EPATV, o formador de Cozinha, Rodolfo Meléndrez Rodriguez, descreveu o seu trabalho como impecável. O chef destacou o empenho e a qualidade como elementos que descrevem a participação das alunas, assim como a vontade de representar a escola desde o primeiro momento em que lhes foi lançado o desafio.

O MYCA elege o melhor jovem chef da região do Minho e nesta edição tem a particularidade de ter um aluno da EPATV no júri, Miguel Barbosa, que venceu o prémio em 2022 na categoria de Pastelaria. O concurso foi promovido pelo Consórcio Minho Inovação, constituído pelas Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, em parceria com o município de Vila Verde.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

GNR SENSIBILIZA ALUNOS SOBRE OS RISCOS DO CONSUMO DE ESTUPEFACIENTES

A GNR, a partir do programa Escola Segura, realizou sessões de sensibilização e esclarecimento sobre o uso de estupefacientes aos alunos do 2º ano dos cursos profissionais.

Na última sessão, que teve lugar na sala 4.0, estiveram presentes os alunos dos cursos de Cabeleireiro e Cozinha/Pastelaria para aprender sobre os efeitos e as consequências do consumo de drogas e álcool. O objetivo é ajudar os estudantes a identificar e a conhecer conceitos fundamentais sobre o fenómeno das CAD – Consumos de Aditivos e Dependências.

Realizaram-se mais sessões com turmas do 2º ano da escola profissional até ao dia 15 de novembro.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

ALUNOS DA EPAJUDA PARTICIPARAM EM AÇÃO DE VOLUNTARIADO PARA A LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Estudantes voluntários da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPAjuda) juntaram-se ao Lions Club Braga e à Liga Portuguesa Contra o Cancro para o Peditório Nacional de 2023.

Ao longo do dia 3 de novembro, os alunos estiveram em superfícies comerciais de Vila Verde para recolher as doações de clientes que por lá passavam. O objetivo do peditório foi a angariação de fundos para apoiar a formação e investigação em oncologia, assim como desenvolver estruturas para a prevenção, tratamento e reabilitação destes doentes.

O Peditório Nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro decorreu em vários espaços públicos do país desde igrejas a supermercados.

DISTINÇÃO

AMAR TERRA VERDE RECONHECIDA COMO ESCOLA SEM BULLYING E VIOLÊNCIA

A EPATV recebeu o “Selo Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência” da Direção Geral de Educação (DGE).

A distinção, anunciada a 27 de outubro, reconhece o empenho da EPATV na implementação e dinamização do plano de prevenção e combate à violência, particularmente ao fenómeno do Bullying e Ciberbullying. No anúncio enviado, a DGE e a Direção de Serviços deixaram um agradecimento à escola “pelo trabalho que têm vindo a desenvolver em prol da prevenção de fenómenos de violência e do bem-estar de toda a comunidade”.

Este selo resulta da iniciativa da DGE para assinalar o Dia Mundial de Combate ao Bullying que acontece todos os anos a 20 de outubro.

WORKSHOP

ALUNAS DO CURSO DE ESTETICISTA ASSISTEM A WORKSHOP SOBRE SUGARING

As alunas do Curso de Esteticista assistiram, no dia 13 de novembro, a um workshop sobre Sugaring, uma técnica de depilação que usa o açúcar em vez de materiais de origem animal como a cera de abelhas.

Trata-se de uma prática milenar que ao longo dos tempos foi caindo em desuso, mas agora retoma relevância pelas suas qualidades enquanto alternativa natural e vegan à cera de abelha.

Esta técnica de depilação consiste em fazer uma pasta de caramelo com limão, água e açúcar. Uma vez aplicada na pele, a sua extração é mais fácil e menos dolorosa que a cera normal.

Outra das vantagens do Sugaring é que pode ser utilizado em peles mais sensíveis e, por causa das propriedades do açúcar enquanto antisséptico natural, previne a proliferação bacteriana.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

SAÚDE ESCOLAR PROMOVE JOGO DIDÁTICO PARA INCENTIVAR ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E EXERCÍCIO

Tiveram início a 13 de novembro as primeiras sessões da Equipa de Saúde Escolar sobre Alimentação Saudável e Atividade Física. A iniciativa da Equipa de Saúde Escolar da UCC Vila Verde, que envolve um jogo didático, destina-se a todos os alunos do 10º ano da escola profissional.

A atividade consiste numa versão física do jogo da glória em que os alunos se movem pelo tabuleiro, respondendo a perguntas sobre alimentação saudável e exercício físico para completar o percurso.

Esta iniciativa, explicam as enfermeiras da Saúde Escolar Marta Feio e Silvia Lopes, é uma ação de sensibilização para explicar conceitos relacionados com vida saudável através de uma atividade lúdica.
O objetivo é promover conhecimentos e comportamentos alimentares saudáveis e contribuir para um ambiente promotor da saúde relativamente à alimentação e à atividade física.

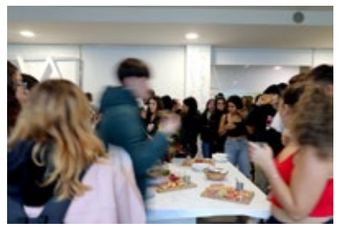
A atividade enquadra-se no Plano Nacional de Saúde Escolar da DGS sobre Alimentação Saudável e Atividade Física.

CELEBRAÇÃO

MAGUSTO CONVIDA A CONVÍVIO MESMO COM MAU TEM

Como é tradição, os alunos do 2º e 3º ano do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria preparam o magusto com um lanche recheado de doces e salgados, sob a orientação do Chef Rodolfo Meléndrez.

Apesar do mau tempo, não faltaram castanhas assadas no S. Martinho para um momento de convívio que reuniu junto da cantina pedagógica, professores, alunos, direção e funcionários.



EPATV

HELENA FERREIRA ELEITA REPRESENTANTE DOS ESTUDANTES DA EPATV

No dia 14 de novembro, a comunidade estudantil celebrou um marco significativo com a eleição de Helena Ferreira, aluna do 3º ano de Esteticista, como a nova representante dos estudantes.

A votação, realizada durante uma assembleia de delegados de turma, reflete o engajamento ativo dos estudantes na gestão e tomada de decisões relacionadas com os assuntos escolares. Helena, reconhecida pela sua dedicação aos estudos e envolvimento em atividades extracurriculares, conquistou a confiança de seus colegas para assumir este papel.

O cargo de representante dos estudantes na EPATV não é apenas uma posição de prestígio, mas também desempenha um papel vital na comunicação entre os alunos e a administração da escola. A Presidente da Associação dos Estudantes, Helena Ferreira, terá agora a responsabilidade de apresentar as preocupações, sugestões e ideias dos estudantes, contribuindo para melhorias contínuas no ambiente escolar.

A direção da EPATV parabenizou Helena pela sua eleição e expressou otimismo em relação à sua capacidade de liderança.

Espera-se que a sua atuação como representante dos estudantes contribua positivamente para o aprimoramento contínuo da qualidade escolar na instituição.

COMISSÃO EUROPEIA

EXPOSIÇÃO DO ANO EUROPEU DAS COMPETÊNCIAS COM JOGOS PARA ALUNOS

Decorreu durante o mês de novembro uma exposição da Europe Direct Minho sobre o Ano Europeu de Competências, com um jogo interativo, quizz e painel informativo.

Esta mostra europeia em que todos os alunos são convidados a participar foi realizada pela Europe Direct Minho, sediada no IPCA, em parceria com a EPATV.

O Ano Europeu das Competências é uma iniciativa da Comissão Europeia que pretende: promover mais investimento na formação e melhoria das competências dos cidadãos europeus; adequar as aspirações e competências das pessoas às oportunidades no mercado trabalho, especialmente no que diz respeito às transições ecológica e digital e à recuperação económica; assegurar que as competências são pertinentes para as necessidades do mercado de trabalho, em cooperação com empresas e parceiros sociais.

MUNICÍPIO

EXPOSIÇÃO DO CENTRO DE ENGENHARIA BIOLÓGICA LEVA CIÊNCIA AOS ALUNOS

Os alunos da EPATV assistiram na Casa do Conhecimento de Vila Verde à abertura da exposição do Centro de Engenharia Biológica (CEB) da Universidade do Minho.

O evento, realizado no âmbito da Semana da Ciência e da Tecnologia 2023, é uma boa oportunidade de aproximação entre a comunidade científica e os alunos do secundário, de modo a mostrar o que se faz no laboratório e incentivá-los a seguir uma carreira na investigação. Vários cientistas de biotecnologia e bioengenharia apresentaram aos alunos os seus projetos nas áreas de alimentação, indústria, saúde e ambiente.

Os projetos procuram resolver problemas concretos como, por exemplo, bactérias resistentes a antibióticos ou novos métodos de tratamento e aproveitamento de águas residuais.

Na apresentação estiveram presentes o vereador da educação do Município de Vila Verde, Manuel Lopes, o coordenador da Casa do Conhecimento de Vila Verde, José Ismael Graça, e a diretora-adjunta do Centro de Engenharia Biológica da Universidade do Minho, Lucília Domingues.

O vereador ex o desejo de que o evento possa ajudar os alunos para que no futuro possam seguir uma carreira na investigação e defendeu que “a ciência abre portas todos dias, mas também revela a nossa ignorância”. Já o coordenador da Casa do Conhecimento agradeceu a presença de todos e felicitou a diretora-adjunta do CEB pela sua presença e pela iniciativa de vir mostrar as investigações científicas a Vila Verde.

Lucília Domingues explicou aos alunos o que se faz no CEB e o papel que tem no desenvolvimento da Ciência e da Economia em Portugal. Afirmou que o princípio orientador desta exposição é transmitir aos jovens o gosto pelo conhecimento, independentemente de seguirem ou não a área das ciências e tecnologia. “O nosso objetivo é passar um pouco a nossa paixão. Nós estamos apaixonados por aquilo que fazemos.”

DECOJOVEM

ALUNOS DO 1º ANO ASSISTIRAM A AULA ABERTA SOBRE RESÍDUOS

As turmas do 1° ano de Esteticista, Desporto e CEF – Assistente Administrativo assistiram, a 23 de novembro, a uma aula aberta em formato digital sobre Resíduos, intitulada "Não embales o TEU planeta!". A iniciativa foi promovida pela DecoJovem no âmbito da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos 2023, cujo tema desse ano foi Embalagens.

Os palestrantes da DecoJovem sensibilizaram os alunos sobre o impacto das embalagens no meio ambiente, uma vez que a sua produção e consumo representam 50% das emissões de CO2 para a atmosfera. Neste sentido, a reciclagem e o uso moderado de embalagens são importantes no combate ao desperdício de recursos, que agravam o problema das emissões de dióxido de carbono e da sustentabilidade do planeta. Os alunos também aprenderam sobre o ciclo de vida das embalagens e quais as regras de separação.

A Semana Europeia da Prevenção de Resíduos, da qual decorreu a aula aberta, é uma iniciativa que apela a todos os consumidores europeus e organizações públicas para desenvolver ações de sensibilização sobre recursos sustentáveis e gestão de resíduos.

DISTINÇÃO

EPATV DISTINGUIDA PELA APPLE PELA INTEGRAÇÃO DE TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO

No dia 22 de novembro a EPATV recebeu o Prémio iStrategy 23, da Apple,, pelo trabalho de inovação pedagógica através das novas tecnologias que está a ser desenvolvido com os educadores. A distinção foi atribuída durante a 4ª edição do iForum que decorreu no Colégio Claret, em Vila Nova de Gaia.

Este prémio resulta da adesão da EPATV, em 2019, ao programa iStrategy, no sentido de implementar um projeto de transformação e inovação pedagógica associada à tecnologia da Apple para a Educação.

A diretora pedagógica, Sandra Monteiro, esteve presente no evento para receber o Prémio iStrategy. Sandra Monteiro congratulou-se pelo reconhecimento do trabalho realizado, acreditando que a pedagogia, a inovação e a criatividade integradas com a tecnologia são pilares chaves na Educação do século XXI.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

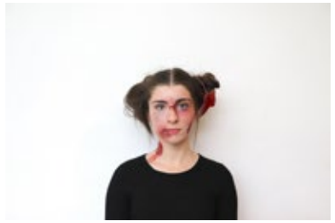
EPATV DE LUTO PELAS MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

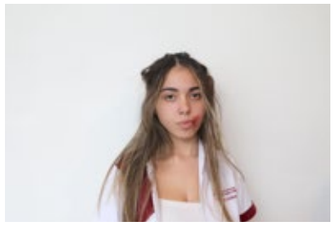
A escola vestiu-se de luto como forma de sensibilização no Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, numa ação proposta pela UMAR Braga. No âmbito da data, as alunas de Cabeleireiro e de Esteticista realizaram maquilhagens artísticas alusivas à violência sobre mulheres.

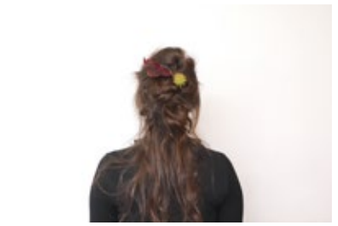
A escola sinalizou o Dia da Eliminação da Violência Contra Mulheres com uma faixa preta na fachada como símbolo de luto e de solidariedade para com todas as vítimas, apelando ao fim desta realidade. A ação respondeu ao apelo da UMAR Braga que pretende sensibilizar a sociedade para um caminho que ainda tem de ser percorrido de modo a dar mais justiça e segurança para as mulheres. Além disso, a evocação lembra a necessidade de criar um ambiente propício à denúncia de casos de violência, fornecer apoio adequado às vítimas e educar a comunidade sobre os direitos das mulheres.

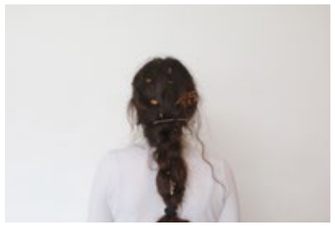
As comemorações contaram com a participação das turmas do 1° e 2° ano do curso de Esteticista e do 1° ano de Cabeleireiro que realizaram maquilhagens artísticas de vítimas ensanguentadas e agredidas.

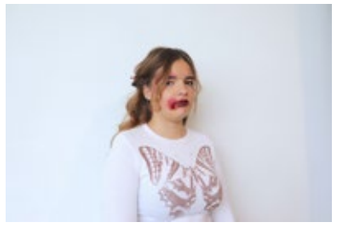
Os estilos faciais e corporais e penteados artísticos são alusões que apelam à luta pelo fim da violência contra mulheres e representam uma homenagem sentida a todas as mulheres que sofreram ou estão a sofrer violência.











DISTINÇÃO

EPATV DISTINGUIDA PELO MUNICÍPIO DE VILA VERDE PELO SEU TRABALHO PARA A IGUALDADE E INCLUSÃO

A nossa escola recebeu o Selo Municipal para a Igualdade e Conciliação 2023 do Município de Vila Verde, que reconhece as entidades do concelho que mais fazem em prol da inclusão e da igualdade de gênero. O selo foi atribuído durante a sessão de abertura da Semana Municipal para a Inclusão, juntando vários utentes de instituições e IPSS vila-verdenses na praça do município.

O presidente João Nogueira e a diretora-pedagógica Sandra Monteiro estiveram presentes para receber a distinção, atribuída pela presidente da câmara Júlia Fernandes e pelo vereador da Educação e Ação Social, Manuel Lopes. O selo enquadra-se no Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação (PMIND) e a Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação (ENIND) 2030 –Portugal + Igual, com o objetivo de reconhecer e exaltar as empresas e entidades de Vila Verde potenciadoras e subscritoras dos valores e princípios da igualdade e não-discriminação. A distinção foi realizada em parceria com a Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado) no âmbito do Projeto "Cávado + Igual", inserido no Programa de Conciliação e Igualdade de Género do EEAGrants.

Na intervenção inicial, Júlia Fernandes agradeceu o trabalho realizado pelas várias entidades presentes em prol de um concelho mais igual e inclusivo.

ECO-ESCOLAS

DIA DA ECO-ESCOLAS NA EPATV: A IMPORTÂNCIA DE PRESERVAR PARA EVITAR O ABISMO

A EPATV celebrou o dia da Eco-Escolas com o hastear da bandeira verde, relativa ao ano letivo 2022/23. No mesmo âmbito, o auditório recebeu Carlos Rio, fotógrafo de natureza, dirigida aos uma palestra sobre a importância da biodiversidade e a coabitação no Parque Natural do Litoral Norte.

Carlos Rio explicou como se faz e porque faz fotografia de natureza, referindo que usa a arte como meio para chamar a atenção para as principais ameaças que a floresta enfrenta.

O fotógrafo deu, entre vários exemplos, o Parque Natural do Litoral Norte, em Esposende, no qual passou vários dias e noites a capturar a vida selvagem local e também fez vários projetos de divulgação e sensibilização, como as visitas das escolas e a revista "A Clareira".

De seguida, foi hasteada à porta da escola a Bandeira Verde Eco-Escolas do ano letivo 2023/2024 na presença do presidente João Nogueira, da diretora pedagógica, Sandra Monteiro, do vereador da educação de Vila Verde, Manuel Lopes, e das professoras Paula Costa e Sara Vale, responsáveis pelo Programa Eco-Escolas da EPATV.

VISITA DE ESTUDO

ALUNOS DO 1º ANO VISITAM A CASA DA CIÊNCIA

As turmas do 1º ano do curso de Esteticista e de Cabeleireiro realizaram uma visita de estudo nos dias 5 e 13 de dezembro à Casa da Ciência de Braga, no âmbito da disciplina de Biologia. Acompanhados pelo professor José Barros, os alunos visitaram a oficina pedagógica "A biodiversidade do charco" e a "Sessão de Planetário Imersivo Digital". Esta iniciativa foi uma boa oportunidade para os alunos constatarem a beleza e importância da biodiversidade, bem como a pertinência do conhecimento do universo em todas as ciências. O entusiasmo e o envolvimento dos alunos foram uma constante.

DISTINÇÃO

ALUNA DE COZINHA/PASTELARIA SOBE AO PÓDIO NA FINAL DO JOVEM TALENTO DA GASTRONOMIA 2023

Marta Maurício, aluna do 3º ano do curso de Cozinha/Pastelaria, conquistou o 3º lugar na final da categoria de Cozinha da 12ª edição do Jovem Talento da Gastronomia. O concurso, que distingue os jovens mais promissores da restauração nacional, realizou-se entre os dias 13 e 14 de dezembro, na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Ao todo, estiveram em prova 24 jovens chefs de todo país que foram selecionados para apresentar os seus pratos perante um júri composto por alguns dos maiores chefs do país. De entre os quais destacam-se Luís Gaspar (Plateform), Bruno Rocha (Highgate Portugal), Fernão Gonçalves (Plateform), David Jesus, Rúben Trindade (Casa do Gadanha), Lara Figueiredo (Penha Longa Resort), Inês Jones (Encanto by José Avillez), Inês Soares (Oficina Porto), João Diogo Formiga (Encanto by José Avillez) e Mauro Alison (Hotel Casa Palmela).

Para esta final, Marta Maurício propôs ao júri um prato de alcatra dos Açores com risoto de aipo, molho de camarão e creme de cebola caramelizada; e um taco de tártaro de alcatra com lima, aipo e creme de cebola como aperitivo. Os jurados, presidido pelo Chef Luís Gaspar, elogiaram a aposta arrojada da Marta ao juntar elementos tão diferentes num único prato e desafiaram-na a continuar a evoluir, pois ainda tem muito caminho pela frente.

SOLIDARIEDADE

EPATV DISTRIBUI CERCA DE 50 CABAZES DE NATAL PARA FAMÍLIAS CARENCIADAS

O grupo de voluntários, EPAjuda, distribuiram pelos alunos mais carenciados da EPATV um total de 46 cabazes de Natal. A ação de solidariedade resulta de uma série de campanhas de recolha de bens que se realizaram ao longo do primeiro período.

Os cabazes de Natal incluiam uma série de produtos base, azeite e bacalhau para dar dignidade à consoada de muitas famílias carenciadas do concelho.

Para preparar os cabazes foram dinamizadas várias iniciativas solidárias que envolveram a comunidade escolar. Durante a Festa das Colheitas a EPAjuda organizou uma venda de produtos e no início de dezembro os voluntários realizaram uma venda de bolachas, preparadas pelos alunos de Cozinha/Pastelaria. Já nos dias 5 e 6 de dezembro foi dinamizada na escola uma Feira de Natal com produtos trazidos pelos alunos como bolos, limões, laranjas, hortaliças e até trabalhos manuais. Depois, entre os dias 7 e 9 de dezembro, os voluntários da EPAjuda estiveram nos supermercados Galego e Miranda, no concelho de Vila Verde, para recolher géneros alimentares.

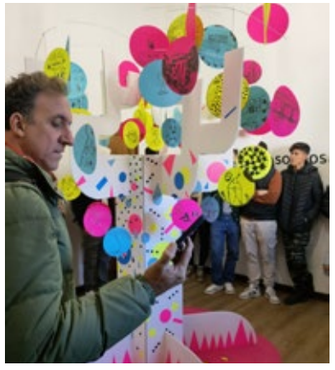
VISITA DE ESTUDO

ALUNOS DE DESIGN VISITARAM EXPOSIÇÃO "BRAGA EM RISCO"

As turmas do 2º e 3º ano do Curso Técnico de Design de Comunicação Gráfico, acompanhados pelas professoras Emília Martins e Fátima Pimenta, visitaram as exposições do "Braga em risco" na Galeria do Paço.

Os alunos tiveram a oportunidade de ter uma visita guiada à exposição pelo curador e ilustrador Pedro Seromenho.

A mostra reuniu uma coleção de ilustrações de vários artistas nacionais e internacionais.



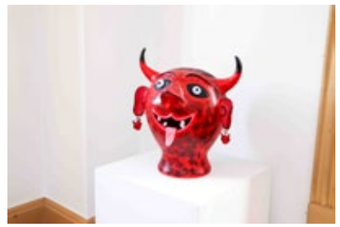
AQUI HÁ CULTURA!

EXPOSIÇÃO REÚNE CENTENAS DE PEÇAS ARTESANAIS DIABÓLICAS

Foi inaugurada na Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela a “Expodiabólica”, uma exposição de figuras populares alusivas ao Diabo. A exibição decorre da iniciativa “Aqui Há Cultura” promovida pela EPATV em colaboração com o Município de Vila Verde.

No total estão representadas 117 peças alusivas ao imaginário popular do Diabo dos mais reconhecidos artesãos populares de Barcelos como Júlia Côta, António Ramalho, António Roriz, Irmãos Baraça, Carlos Dias, Conceição Sapateiro, Inês Machado, Irene Salgueiro e Irmãos Mistério. A “Expodiabólica” também contém uma mostra e ilustrações sobre a presença e origem do demónio no imaginário da cultura popular portuguesa e na civilização ocidental.

As peças são o resultado de uma investigação Fernando Capela Miguel, colecionador e curador da exposição, que fez uma visita guiada ao público. A inauguração contou com a presença de Arnaldo Sousa, professor da EPATV, e Michele Alves, vereadora da Câmara Municipal de Vila Verde. Vários alunos da EPATV também estiveram presentes na inauguração.



ECO-ESCOLAS

RECICLAGEM NA ESCOLA: JUNTOS PELO AMBIENTE

A Escola Profissional Amar Terra Verde uniu forças com a “Escola Electrão” em uma parceria com o objetivo nobre de conscientizar a comunidade educativa sobre a importância do encaminhamento adequado dos equipamentos elétricos, pilhas, baterias e embalagens usadas para reciclagem e valorização. Através dos Locais de Recolha Electrão, a escola busca promover a prática sustentável e responsável para contribuir com a preservação do meio ambiente.

O Repórter Electrão conduziu uma entrevista, indagando sobre a questão crucial de Separar ou Não Separar, abordando a necessidade de uma segregação eficiente dos resíduos para otimizar o processo de reciclagem. Como resultado dessa colaboração, foi desenvolvido um vídeo educativo e informativo que explora a temática da reciclagem de diversos tipos de resíduos.

O vídeo visa inspirar a comunidade educativa a adotar práticas de reciclagem mais eficientes e conscientes, destacando o papel fundamental que cada indivíduo desempenha na preservação do meio ambiente. A parceria entre a Escola Profissional Amar Terra Verde e a Escola Electrão é um passo significativo em direção a um futuro mais sustentável, reforçando a importância da educação ambiental para as gerações presentes e futuras.

O projeto foi desenvolvido pela turma do 1° ano do curso profissional Esteticista com a colaboração dos docentes José Dantas e José Barros.

VER VÍDEO COMPLETO AQUI.

CELEBRAÇÕES

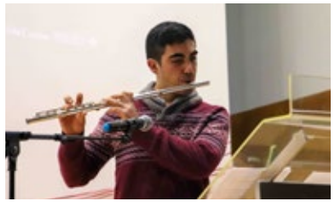
FESTA DE NATAL 2023: AUDITÓRIO CHEIO DE ANIMAÇÃO

A EPATV terminou o primeiro período letivo com a Festa de Natal, que reuniu no auditório toda a comunidade escolar para um grande momento de animação com música, dança e homenagens.

O auditório da escola esteve repleto de alunos, professores e funcionários para assistir a vários espetáculos de música e dança. Foi uma oportunidade para conhecer talentos musicais de Luana Costa (2° ano de Cabeleireiro), Leonor Costa (3° ano Cabeleireiro), Tatiana Pinto (3° ano de Cabeleireiro) e Duda Moura (1° ano de Animador Sociocultural) que cantaram para o público. Tiago Braga (3° ano de Eletrotecnia) tocou flauta transversal e os alunos Nuno, Rúben e Clara tocaram concertinas. As turmas do 1° ano de Animador Sociocultural, 3° ano de Design Gráfico, 1° ano de Desporto e as alunas Ana Ribeiro (1° ano Desporto) e Beatriz Martins (3° ano Cabeleireiro) realizaram danças animadas. Também houve espaço para brindar os alunos com danças tradicionais de S. Tomé e Príncipe, como a Ússua, que deram ainda mais alegria à festa.

Apresentados por Helena Ferreira, representante dos estudantes, (3° ano de Esteticista) e José Gonçalves (3° de Refrigeração e Climatização) chamaram várias turmas para cantar em coro “Esta Noite Branca” e “Homem do Leme”.

No final dos festejos foi servido a toda a comunidade escolar um almoço buffet preparado e servido pelos alunos de Cozinha/Pastelaria.



CELEBRAÇÕES

JANTAR DE NATAL DOS COLABORADORES

No dia que marca o arranque do inverno, os colaboradores da escola estiveram juntos para o jantar de Natal no Hotel Meliá, em Braga.
A festa natalícia reuniu cerca de uma centena de funcionários, professores e direção e contou com o espetáculo de humor de Rui Xará, que provocou risos entre o público, e pela atuação da banda Café Concerto com "ABBA Experience", um tributo à banda sueca que relembrou os anos 70. Entre vários momentos de convívio familiar, os colaboradores trocaram presentes de Natal.
O presidente da EPATV, João Nogueira, agradeceu a todos os presentes pelo trabalho que exercem e deixou votos de boas festas a todos os colaboradores.

Suly Duran

17 ANOS | COLOMBIANA
1º ANO DO CURSO TÉCNICO DE DESIGN DE COMUNICAÇÃO GRÁFICA

Desde sempre que desenha, mas esta é a primeira vez que partilha publicamente os seus trabalhos. Até então só o fazia com familiares e amigos e foi a professora Márcia Pitães que descobriu o seu talento. Encontra muita inspiração no anime e manga sendo que uma das suas favoritas é La Bendicion del Cielo, uma novela baseada num webcomic (manhwa) chinês.

A figura desconcertante por detrás da mulher não é um fantasma, não é um demónio… é ela própria. Acredita-se que quem fuma, fá-lo porque se sente preocupado, com problemas. Ao fumar, ela está a guardar para si e para mais ninguém essa parte que a preocupa imenso e que não desaparece. Essa parte é um tormento – e é o seu aspeto mais demoníaco. •

Diga-nos a sua opinião: gosta ou gosta?

Os perigos de uma rede social que oculta o negativo

FERNANDO MORANT
ESTAGIÁRIO DEPARTAMENTO COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Hoje é mais difícil não gostar de alguma coisa nas redes sociais. O botão do dislike foi sendo ocultado ou até eliminado, quando antes era um ícone predominante.

O YouTube foi dos últimos em que ainda havia essa possibilidade, mas até isso mudou em 2022 quando eliminaram a capacidade de se ver a contabilização de não gostos, anulando a sua utilidade. Hoje ainda é possível não gostar de um vídeo no YouTube, mas essa informação só é partilhada com o algoritmo e com o criador e nunca com a comunidade geral.

Em defesa desta decisão, que gerou polémica dentro da comunidade, o representante do YouTube justificou com a proteção de pequenos criadores. Alega que a equipa da plataforma observou que o botão dislike estava a ser instrumentalizado de forma massiva por alguns usuários, como se fosse um jogo, de modo a denegrir um criador que eles odeiam.

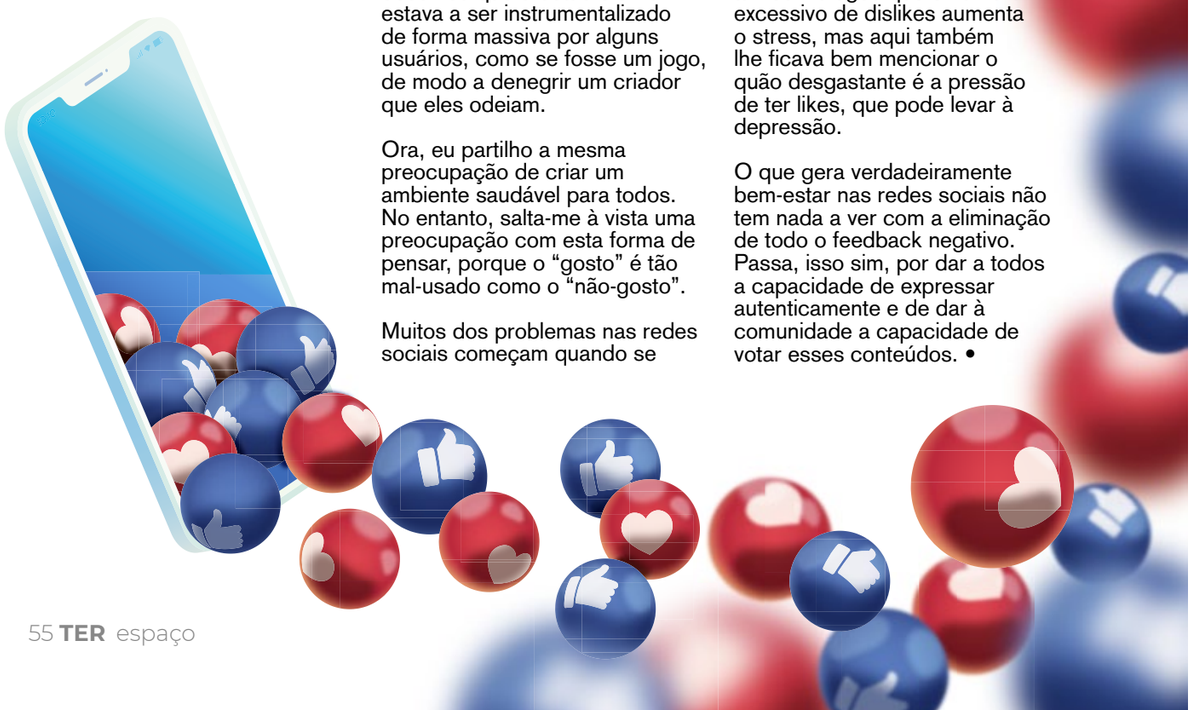
Ora, eu partilho a mesma preocupação de criar um ambiente saudável para todos. No entanto, salta-me à vista uma preocupação com esta forma de pensar, porque o "gosto" é tão mal-usado como o "não-gosto".

Muitos dos problemas nas redes sociais começam quando se está rodeado de "gostos" e neste caso a eliminação do "não gosto" é só mais um exemplo de barreiras impostas que impedem a pessoas de se expressarem verdadeiramente nas redes sociais. Esta "positividade tóxica" é tão perversa quanto a excessiva negatividade. Impede-nos de expressar aquilo que verdadeiramente somos e como estamos e alimenta uma imagem mentirosa que nega a realidade universal da dor e do sofrimento.

Ao privar a comunidades de votar conteúdos está-se também inadvertidamente a promover criadores tóxicos. É verdade que existem outros instrumentos nas mãos dos usuários (como denunciar), mas era bom e justo que esses mesmos criadores pudessem ver que o que dizem e fazem não é assim tão aceitável.

O representante do YouTube também alegou que o número excessivo de dislikes aumenta o stress, mas aqui também lhe ficava bem mencionar o quão desgastante é a pressão de ter likes, que pode levar à depressão.

O que gera verdadeiramente bem-estar nas redes sociais não tem nada a ver com a eliminação de todo o feedback negativo. Passa, isso sim, por dar a todos a capacidade de expressar autenticamente e de dar à comunidade a capacidade de votar esses conteúdos. •



EXPLORANDO OS HORIZONTES DA EDUCAÇÃO MODERNA

em Barcelona

ANA PEREIRA, CATARINA PESSOA E JOANA ROCHA PROJETO CARREIRA

O mês de novembro proporcionou-nos uma experiência única de aprendizagem além-fronteiras - uma viagem de formação Erasmus a Barcelona. O tema central desta nossa jornada foi "Discover the 7'Cs: Learning for Life (and Work) in the 21st Century", algo que está profundamente alinhado com os objetivos do Projeto Carreira da EPATV.

Conectando-nos com os 7'Cs da Educação:
Competências Essenciais para o Século XXI ficam as seguintes reflexões:

1. Criatividade:

Barcelona é uma cidade que pulsa criatividade em cada esquina, servindo como um laboratório em contexto real deveras inspirador. Desde as obras arquitetónicas de Gaudí, ao Museu Nacional de Arte da Catalunha, ao Museu da Ciência Cosmo Caixa até os vibrantes mercados locais, fomos incentivadas a pensar fora da caixa e a cultivar as nossas próprias expressões criativas.

2. Colaboração:

A atmosfera sobrepovoada, mas mesmo assim, acolhedora de Barcelona lembrou-nos da importância de trabalhar em parceria. Visitámos espaços culturais e educativos e participámos em várias atividades colaborativas reforçando a noção de que a colaboração é uma das chaves para o sucesso educativo.

3. Comunicação:

Num mundo tão diversificado, as competências comunicacionais assumem um papel fundamental. As experiências em Barcelona, entre outras coisas, também nos desafiaram a superar barreiras linguísticas, estimulando-nos a desenvolver competências de comunicação intercultural.

4. Pensamento Crítico:

Ao explorar os museus e centros culturais, fomos instigadas a analisar informações de maneira crítica, questionando e avaliando para formar as nossas próprias opiniões, competências essenciais numa sociedade onde a informação está em constante fluxo e atualização.

5. Competências Digitais:

Ao longo do curso também tivemos oportunidade de explorar a interseção entre a educação e a tecnologia através de diferentes atividades com a utilização de ferramentas digitais para a aprendizagem e a criação de conteúdos digitais.

6. Compreensão Intercultural:

Através das experiências imersivas e dos desafios pessoais que fomos vivenciando ao longo de uma semana em Barcelona, ficamos a conhecer um pouco melhor a cultura catalã e as diferenças culturais existentes entre Portugal e esta comunidade autónoma de Espanha. Foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora ajudando-nos a fortalecer a nossa resiliência e empatia.

7. Gestão de Carreira:

Ao nível da gestão de carreira, foram-nos apresentadas plataformas digitais com simuladores de perfis profissionais, entre outros recursos digitais, pensados para facilitar a integração dos jovens no mercado de trabalho.

A título de conclusão gostaríamos de realçar que esta experiência em Barcelona não foi apenas mais uma viagem, mas sobretudo uma extensão do compromisso da EPATV em preparar os seus alunos para os desafios do século XXI. Pretende-se que os 7'Cs sejam integrados não só no Projeto Carreira, mas ao longo de todo o ciclo formativo. Acreditamos que com este investimento na capacitação dos nossos alunos estamos a contribuir para o desenvolvimento de cidadãos globais melhor preparados quer para construir pontes de interculturalidade, quer para enfrentar os desafios de um mundo em constante evolução. •

Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal:

O Elo Indispensável para uma boa Saúde Mental

JOANA ROCHA OBSERVATÓRIO DE EMPREGABILIDADE DA EPATV

No cenário agitado da vida contemporânea, a busca pelo equilíbrio entre trabalho e vida pessoal tornou-se uma prioridade para muitos. A sociedade moderna, com as suas demandas incessantes, impõe desafios que podem afetar profundamente o nosso bem-estar e naturalmente a nossa saúde mental.

Neste cenário, práticas que favorecem o Work-Life Balance não são apenas uma tendência, mas uma necessidade premente para as organizações que buscam um ambiente saudável e sustentável. Atualmente reconhece-se que as empresas que incorporam políticas que incentivam o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal colhem benefícios significativos, tanto em termos de desempenho e produtividade, quanto de bem-estar biopsicossocial, reduzindo substancialmente o absentismo. o turn-over e até o número de acidentes de trabalho.

A implementação de horários flexíveis, a promoção do trabalho remoto ou hibrido e a valorização das horas de lazer contribuem para reduzir o distresse e o burnout, promovendo, assim, uma cultura organizacional que prioriza o bem-estar. Neste sentido, a melhoria do Work-Life Balance não é apenas um gesto benevolente, mas uma estratégia inteligente de retenção de talentos e construção de equipas resilientes. Como efeitos colaterais deste investimento, podem ainda destacar-se, os impactos positivos sentidos ao nível da criatividade e da inovação, pois entende-se que momentos de descanso e desconexão são cruciais para o desenvolvimento de novas ideias e perspetivas.

Em resumo, pretende-se que o Work-Life Balance não seja apenas mais uma expressão na moda, mas uma filosofia aplicada a cada vez mais contextos organizacionais. Em última análise, a relação entre Work Life Balance e a produtividade pode descrever-se como “uma via de mão dupla”, onde o investimento na qualidade de vida dos trabalhadores resulta em benefícios tangíveis para as organizações, mas também desbloqueia o potencial máximo de seus recursos humanos.•

Aprendizagem ao longo da vida e saúde mental

ROSA VIEIRA
COORDENADORA DO DEP. EDUCAÇÃO DE ADULTOS

A preocupação com a saúde mental tem estado em destaque em todos os quadrantes da sociedade e ao nível da educação e da formação de adultos também existem preocupações, mas o que consideramos fundamental apresentar neste artigo é: como a educação e formação de adultos pode apoiar a promoção da saúde mental.

Reconhece-se que a saúde mental é a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental. A Organização Mundial de Saúde (OMS) entende que a saúde mental se refere a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve as suas competências pessoais, consegue lidar com os obstáculos da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para a comunidade.

A aprendizagem ao longo da vida refere-se a todas as atividades de aprendizagem intencional ou não, desenvolvidas em diferentes fases, em contextos formais, não-formais ou informais, com o objetivo de adquirir, desenvolver ou melhorar conhecimentos, aptidões e competências, numa perspetiva pessoal, cívica, social e/ou profissional.

Naturalmente, que somos do quadrante que defende o papel fundamental que a aprendizagem ao longo da vida, ainda mais que a saúde mental positiva está associada a um maior nível de autoconhecimento. Os adultos com níveis de autoconhecimento mais elevado compreendem as suas emoções e necessidades e por isso procuram oportunidades de aprendizagem que atendam aos seus interesses, metas pessoais e projetos profissionais.

Não podemos esquecer ou será fundamental relembrar que a aprendizagem ao longo da vida está muitas vezes está associada ao crescimento pessoal, encontrando-se assim a bidirecionalidade desta relação: a saúde mental influencia a capacidade de aprender, assim como a procura contínua por conhecimento pode ter impactos positivos na saúde mental. Se nos centrarmos no aumento dos níveis de literacias, com foco na literacia para a saúde, que é promovida pela participação em atividades ao longo da vida, momentos positivos e de partilha que são possíveis vivenciar pelos adultos, podemos visualizar a mútua ajuda entre aprender e ter saúde.

Uma saúde mental forte contribui para a resiliência emocional, facilitando a adaptação a novas situações de aprendizagem ao longo da vida, assim como a aprendizagem contínua pode fortalecer a resiliência, fornecendo ferramentas para lidar com desafios do quotidiano.

A participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida estimula o cérebro, o pensamento e pode contribuir para a saúde mental, ajudando a prevenir problemas cognitivos e emocionais.

Estar envolvido em atividades de aprendizagem oferece oportunidades para exercer autonomia e controlo sobre a própria educação e sobre a própria trajetória de vida, na construção de metas e projetos para concretizar e por isso conduzindo a uma maior realização pessoal e profissional.

Conhecer pessoas, lugares, viajar, partilhar ideias são situações que a educação permite e por isso os níveis de interação e participação em comunidade são maiores permitindo valorizar o sentido de pertença e suporte emocional.

A aprendizagem ao longo da vida incentiva a autoavaliação e reflexão constante; a conquista de novos conhecimentos, competências, a valorização dos outros pelas nossas conquistas, o elogio, a gratidão são elementos chave para promoção da saúde mental.

Podemos afirmar que a relação entre a aprendizagem ao longo da vida e a saúde mental é bidirecional e benéfica nos dois sentidos, assim as políticas de educação e de saúde tem de conceber a direccionalidade positiva das intervenções com uma aposta consistente e continua. •

EPATV representada no 1º Encontro Nacional de Entidades Formadoras

PERSPETIVAR O FUTURO: QUAL O PAPEL DA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL?

A Coordenadora do Departamento de Educação de Adultos, Rosa Vieira, participou como apresentadora do evento que decorreu na Figueira da Foz, no dia 20 de novembro de 2023, organizado pela APEFOR – Associação Portuguesa de Entidades Formadoras.

O 1º Encontro Nacional de Entidades Formadoras decorreu em formato híbrido tendo proporcionado uma plataforma dinâmica para discussões significativas sobre a importância da Formação Profissional no desenvolvimento dos recursos humanos, das organizações e da sociedade. Com mais de 200 participantes e 15 oradores de destaque comprometidos, o evento estabeleceu um novo padrão para diálogos sobre a Educação e a Formação Profissional em Portugal.

O evento foi desenvolvido em três painéis envolventes e interativos, em que foram debatidos temas essenciais como a imagem e qualidade da educação e formação profissional, assim como o seu papel no crescimento sustentado das pessoas, das organizações e das sociedades e o seu financiamento. O êxito deste Encontro estabeleceu as bases para futuras iniciativas e eventos. À medida que o mundo continua a evoluir, a Educação e a Formação Profissional permanecem no centro da preparação para os desafios do futuro.

CENTRO QUALIFICA EPATV E AS EMPRESAS

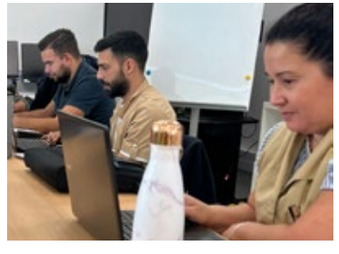
O trabalho do Centro acontece dentro e fora de portas. Nos últimos meses a equipa do Centro Qualifica tem operado junto dos candidatos no seu local de trabalho. Esta situação é possível através de um protocolo de cooperação entre o Centro Qualifica e a empresa.

A procura de mais e melhor qualificação por parte das empresas tem sido uma constante pelo reconhecimento da importância de recursos humanos qualificados.

Assim, as empresas abrem as portas para receber o desenvolvimento de processos de RVCC escolar e/ou profissional permitindo aos colaboradores o acesso a uma qualificação sem que haja necessidade de se deslocarem às instalações da EPATV.

O acompanhamento acontece em horário laboral ou pós-laboral, conforme acordado, e permite aos colaboradores uma poupança de tempo entre a saída/pausa no trabalho e o acompanhamento disponibilizado pela equipa do Centro Qualifica da EPATV.

O desenvolvimento de processos de RVCC e formação associada ao processo pode ser considerada para a formação obrigatória a disponibilizar pelas empresas de acordo com o Código do Trabalho.



CERTIFICAÇÕES COM O CENTRO QUALIFICA EPATV

O Centro Qualifica da EPATV tem realizado nos últimos meses diversas certificações para a conclusão do 6º, 9º e 12º anos, através do processo de RVCC. O processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências permite aos adultos, maiores de 23 anos, obter o grau de escolaridade que não lhes foi possível conseguir.

A participação num processo de qualificação é um momento de riqueza pessoal e profissional para os adultos que assumem este desafio. Vários são os agradecimentos que os adultos expressam durante e final do seu processo de qualificação.

O Centro Qualifica apresenta um horário flexível e que se ajusta à gestão da vida pessoal, profissional e escolar para que cada adulto encontre a resposta mais ajustada.

No momento, o governo disponibiliza apoio financeiro para todos os adultos que concluam o 9º ou 12º ano através da medida acelerador qualifica.

Venho desta forma agradecer a toda a equipa do Centro Qualifica EPATV, pelo profissionalismo e grau de disponibilidade, com que me ajudaram a concluir este projeto que me é tão importante para a minha vida profissional e pessoal.

Um muito obrigado, sempre que precisarem dos meus serviços estarei disponível para ajudar, dentro das minhas competências.

Miguel Marques
conclusão do 12º ano

À CONVERSA COM MIGUEL MARQUES

Miguel Marques,
45 anos, entrou para os bombeiros em 1994 quando tinha apenas 16 anos e concluiu em outubro o 12º ano através do processo RVCC Escolar do Centro Qualifica da EPATV. Está há sete anos em Vila Verde, numa carreira em que enfrenta uma variedade de desafios, quer pelas condições variáveis de terreno, quer pelas ciscunstâncias que a profissão de bombeiro implica.

Porque é que entrou para os bombeiros tão cedo? Terá sido por alguma influência?

Eu morava em Barcelos em frente a um quartel de bombeiros e então cresci sempre à beira deles, mas não tinha ninguém na minha família que estivesse associado aos bombeiros. porque sou o único. Foi sobretudo o meio onde cresci que me levou a seguir esta profissão.

Para quem pode não estar muito familiarizado com o trabalho de um bombeiro, o que é que ele faz? Muitas vezes a percepção pública é limitada a incêndios e emergências, mas imagino que seja mais abrangente.

Sem dúvida! Embora sejamos frequentemente associados a incêndios, tanto florestais quanto estruturais, o trabalho vai muito além disso. Atendemos desde resgates de animais, pois temos de tentar de tudo para manter a vida daquele animal de uma forma igual ou melhor áquela em que o encontramos e até situações inesperadas, como abrir portas para alguém que se esqueceu das chaves. Envolve ainda inundações, abastecimento de água à população, acidentes, emergências pré-hospitalares e, é claro, incêndios.

Esta diversidade de serviços implica uma formação abrangente, correto?

A base de um bombeiro exige conhecimentos em áreas como construção civil, eletricidade e fonologia da combusão, o que reflete a nossa presença em várias frentes.

Quando abandonou a escola?

Quando entrei nos bombeiros aconteceram duas coisas que foram das melhores que pude fazer, porque hoje sou profissional dos bombeiros e não me arrependo em nada e faço isto desde os 22 anos. Mas, por outro lado, levou-me a sair da escola aos 16 anos porque comecei a lidar com pessoas muito mais velhas, com os seus meios próprios de deslocação, comecei a ganhar a minha própria independência, então, achava eu, que já não necessitava de continuar a estudar. Enfim, foi o meio onde eu me integrei.

Chegou a ter mais algum trabalho para além de bombeiro? Como é que surge a oportunidade de ir trabalhar para um quartel de bombeiros?

O meu primeiro trabalho foi na área da eletricidade onde fiquei até aos 18 anos, na altura do serviço militar. Entretanto, surge uma oportunidade de ir para Sintra fazer o curso de pronto socorro, que na altura durava seis semanas. Depois de concluir o curso, regressei à minha terra e o comandante de Barcelos ofereceu-me trabalho. Tinha 21 anos na altura e fiquei a fazer ambulância INEM até 2009. No mesmo ano, abriram as primeiras equipas para Barcelos, concorri e entrei para a primeira equipa onde permaneci até 2016.

Nota alguma diferença entre trabalhar em concelhos diferentes como Barcelos e Vila Verde?

Além da diferença óbvia nos corpos de bombeiros, sendo Vila Verde mais jovem e unido, enquanto Barcelos é mais envelhecido e urbano, destaco a perceção da comunidade. Em Vila Verde, mesmo para tarefas simples, como um abastecimento de água, somos mais reconhecidos e ouvimos mais agradecimentos, o que faz toda a diferença. É certo que estou cá por opção mas sabe sempre bem ouvir um agradecimento.

Depois, Barcelos é um corpo de bombeiros mais urbano, mais citadino e não há tanto aquele espírito de união e de família, por exemplo, outra diferença é a de comando. Aqui, trata do corpo de bombeiros como se fosse uma família, quer seja os problemas mais pessoais de bombeiro, quer seja os problemas dentro corpo de bombeiros ou problemas operacionais.

Sobre os desafios enfrentados pela profissão, o que destacaria?

O principal desafio reside na organização estrutural e não está na coordenação operacional, porque essa funciona bem. Atualmente, existem três categorias de bombeiros - voluntários, assalariados e sapadores - cada uma com suas próprias carreiras e condições. Isso precisa ser organizado de forma mais eficiente.

O que o motivou a concluir o 12º ano?

Primeiro foi pela parte profissional que era obrigatório fazer, porque se passasse um ano sem cumprir o 12º ano estava praticamente excluído da equipa [de intervenção permanente dos Bombeiros de Vila Verde].

A segunda parte é emocional, pois atingi mais um objetivo e, animicamente, completa-me um pouco mais porque tomei como um desafio pessoal. E agora, quem sabe, entrar para um curso superior? Vamos ver.

Quando é que ingressou no Qualifica?

Ingressei em junho de 2023, mas o processo começou em 2012. Enfrentei vários obstáculos, até que o meu Comandante falou-me da EPATV! Pedi transferência de processo e foi tudo muito rápido, de tal forma que já em outubro deste ano o processo estava concluído. Destaco a eficiência e prontidão do Centro Qualifica da EPATV, que, mesmo em situações desafiantes, proporcionou um acompanhamento excelente.

Recomendaria este processo do RVCC do Centro Qualifica da EPATV?

Sim, sem dúvida! Já o fiz até! O processo é rápido, e o apoio constante dos formadores que me acompanharam fez toda a diferença! •

"GOSTO PELO TRABALHO E ESPÍRITO DE SACRIFÍCIO"

PATRÍCIA DIAS, EX-ALUNA DA EPATV É HOJE SUBCHEF DE COZINHA

De poucas palavras e de muito trabalho: assim se pode descrever Patrícia Dias, 21 anos, antiga aluna do Curso Técnico Cozinha/Pastelaria e que recentemente foi promovida a Subchef do Restaurante Palácio em Vila Verde, onde curiosamente fez o estágio final. Entrou na EPATV em 2017 tendo como formadores o Chef Rodolfo Meléndrez e Alexandra Vieira, terminando os estudos em 2020.

O gosto pela culinária existia antes de entrar no curso. O pai trabalhava como ajudante de cozinha em Inglaterra e Patrícia Dias gostava de lhe apresentar os pratos que fazia quando regressava, melhorando sempre.

A entrada para o restaurante foi desafiante mas conseguiu adaptar-se porque teve ajuda e porque soube ter espírito de sacrifício e gosto pelo trabalho, algo que o Chef Filipe Malheiro sublinhou na ex-aluna da EPATV. Isso não deixa de ser impressionante já que iniciou a carreira num momento tão complexo como a pandemia, definida pelas restrições, mesmo se os espaços públicos começavam timidamente a abrir. A isto acresce a realidade de um restaurante em constante mudança em que a gestão dos equipamentos, a otimização do serviço, a entrada de produtos e o aperfeiçoamento dos pratos estão a evoluir.

A nova função de Subchef representa por um lado o reconhecimento de todo o esforço no restaurante que fez ao longo de três anos, em que já teve a oportunidade de desenvolver pratos que foram servidos ao público, como por exemplo umas coxas de frango com batata à duquesa e molho de mostarda. Por outro lado, a promoção é uma grande responsabilidade mas Patrícia Dias desdramatiza e, pelo contrário, até convive bem com ela. "É difícil mas eu prefiro o stress que a calma."

Se o gosto pelo trabalho é algo reconhecido à antiga aluna de Cozinha/Pastelaria existem outras coisas de que gosta no seu emprego como o reconhecimento dos clientes do restaurante, particularmente quando vem de personalidades como Fernando Daniel ou Marco Paulo, que já lhe deram os parabéns pelo trabalho que fez na cozinha. As saídas para criar o team building também são positivas porque ajudam a criar uma boa equipa.

Dos tempos em que estudou na EPATV, Patrícia Dias destaca os serviços na cantina pedagógica. "É claro que não estamos à frente de nenhuma função mas conseguem-nos aproximar mais daquilo que fazemos nos restaurantes e nos hotéis." No entanto, a prática acaba por ser mais importante porque só aí, afirma, é que se consegue "perceber melhor aquilo que é a cozinha". O seu período de estudos na EPATV também foi afetado pela covid que a fez perder uma parte substancial da componente prática, mas acabou por se transformar numa aprendizagem já que a fez valorizar a importância da higiene no trabalho, uma prática que leva para o local de trabalho.

Ainda assim teve a oportunidade de realizar durante o 2º ano um estágio no Hotel Vila Baleira, na Madeira, uma experiência que a levou a dedicar a sua PAP sobre cozinha madeirense e a ganhar um gosto pelo bolo do caco, especialidade local que mais aprecia. Mas a diferença entre cozinhar num restaurante e num hotel é grande, porque no primeiro "consegue-se ser mais localizado e aprender mais", já no segundo "é sempre uma correria".

E que conselhos deixa a quem está a estudar em Cozinha/Pastelaria? Patrícia Dias diz que devem aproveitarem ao máximo as bases que lhes são dadas na escola profissional. "Não que é as bases sejam o fundamental porque a prática é sem dúvida melhor, mas ter boas bases já é um bom princípio." Mas acrescenta que os alunos precisam de saber que trabalhar numa cozinha exige sacrifícios e obriga a saber lidar com a pressão de trabalhar na restauração, em que nunca se sabe ao certo quantos clientes vão entrar num dia. Mais, deixa um aviso claro: para continuar na área de cozinha é necessário ter paixão pelo que se faz. "Não vale a pena entrar iludido porque é complicado não ter fim-de-semana e não ter tanto tempo. É preciso gostar para seguir." •

Para Além das Fronteiras:

Uma Viagem pela Saúde Mental nos Projetos Erasmus+

CLARA SOUSA TÉCNICA ERASMUS+

Nos tempos que correm, num mundo que se nos apresenta constantemente conectado e desafiador, a atenção à saúde mental tornou-se mais premente que nunca. O stress quotidiano, as pressões sociais, as exigências profissionais e as incertezas globais contribuem para um ambiente propenso a desafios psicológicos. A consciencialização sobre a importância da saúde mental aumentou, conduzindo a uma maior aceitação e discussão sobre o tema. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer para garantir que os recursos e o apoio necessários estejam disponíveis para todos. Cultivar a empatia, promover ambientes inclusivos e investir em estratégias preventivas são elementos essenciais para promover uma sociedade que valorize e preserve a saúde mental de todos os seus membros.

Projetos como o Erasmus+ têm emergido como catalisadores de mudanças positivas na vida de jovens estudantes, promovendo não apenas a expansão académica, mas também a saúde mental. A relação entre saúde mental e experiências internacionais, como as proporcionadas pelo programa Erasmus+, é complexa e multifacetada. Viajar para um ambiente desconhecido, imergir em novas culturas e interagir com pessoas de diversas origens pode ter impactos profundos na saúde mental dos participantes.

A Jornada da Resiliência

Participar num projeto Erasmus+ é mais do que uma imersão numa cultura diferente; é uma jornada emocional que desafia e fortalece a resiliência dos participantes. Ao enfrentar a incerteza, superar barreiras linguísticas e adaptar-se a novos ambientes, os participantes desenvolvem uma resiliência inestimável. Essa capacidade de enfrentar desafios não só enriquece a experiência no estrangeiro, mas também serve como uma armadura emocional nas suas vidas diárias, capacitando-os para lidar com as complexidades da vida com confiança e equilíbrio mental.

Conexões que Nutrem

Um dos maiores trunfos dos projetos Erasmus+ é a oportunidade de construir conexões significativas num contexto global. Longe de casa, os participantes formam laços que ultrapassam fronteiras culturais. Essa rede de apoio social não só oferece suporte emocional durante a estadia internacional, mas perdura muito além, promovendo um senso duradouro de pertença e de camaradagem. A qualidade dessas conexões contribui significativamente para o fortalecimento da saúde mental, fornecendo um alicerce sólido de amizades e suporte social.

Desafios como Oportunidades de Crescimento

Apesar dos inúmeros benefícios, os desafios enfrentados durante um projeto Erasmus+ são inevitáveis. A saudade de casa, a adaptação a novas rotinas e a superação de obstáculos culturais podem ser intensos. No entanto, é precisamente através desses desafios que os participantes têm a oportunidade de crescer e florescer. Estratégias de coping, suporte psicológico e a consciência da importância da saúde mental são elementos essenciais para transformar esses desafios em oportunidades significativas de crescimento pessoal. Ao reconhecer os desafios e implementar estratégias eficazes de apoio, é possível maximizar o impacto positivo dessas experiências internacionais na vida dos participantes, promovendo a saúde mental e o bem-estar global.

Autoconhecimento Através da Diversidade

Os projetos Erasmus+ são laboratórios vivos para o autoconhecimento. Ao serem expostos a uma diversidade impressionante de perspetivas, valores e tradições, os participantes têm a oportunidade de refletir sobre as suas próprias identidades e crenças. Esse processo de autoexploração não só enriquece a experiência académica, mas também desempenha um papel vital na promoção da saúde mental. Compreender-se num contexto global estimula a aceitação pessoal e a construção de uma base psicológica sólida.

Os projetos Erasmus+ transcendem a mera experiência académica, tornando-se trampolins para o crescimento pessoal e para a saúde mental. Ao encorajar a resiliência, promover conexões autênticas, estimular o autoconhecimento e transformar desafios em oportunidades de crescimento, estes programas desempenham um papel inestimável na formação de indivíduos mentalmente saudáveis e culturalmente enriquecidos. Num mundo onde as fronteiras são mais do que linhas no mapa, os projetos Erasmus+ continuam a ser catalisadores de uma jornada global em direção à saúde mental e bem-estar duradouros.

FOTOGRAFIA **DAVE HOEFLER**

Beyond Borders:

A Journey through Mental Health in Erasmus+ Projects

CLARA SOUSA RESPONSIBLE FOR ERASMUS+

In current times, in a world that presents itself as constantly connected and challenging, attention to mental health has become more pressing than ever. Daily stress, social pressures, professional demands, and global uncertainties contribute to an environment prone to psychological challenges. Awareness of the importance of mental health has increased, leading to greater acceptance and discussion on the subject. However, there is still a long way to go to ensure that the necessary resources and support are available to everyone. Cultivating empathy, promoting inclusive environments, and investing in preventive strategies are essential elements to promote a society that values and preserves the mental health of all its members.

Projects like Erasmus+ have emerged as catalysts for positive changes in the lives of young students, promoting not only academic expansion but also mental health. The relationship between mental health and international experiences, such as those provided by the Erasmus+ program, is complex and multifaceted. Traveling to an unfamiliar environment, immersing oneself in new cultures, and interacting with people from diverse backgrounds can have profound impacts on the mental health of participants.

The Journey of Resilience

Participating in an Erasmus+ project is more than an immersion in a different culture; it is an emotional journey that challenges and strengthens participants' resilience. By facing uncertainty, overcoming language barriers, and adapting to new environments, participants develop invaluable resilience. This ability to face challenges not only enriches the overseas experience but also serves as emotional armour in their daily lives, empowering them to deal with life's complexities with confidence and mental balance.

Nurturing Connections

One of the greatest assets of Erasmus+ projects is the opportunity to build meaningful connections in a global context. Away from home, participants form bonds that transcend cultural boundaries. This social support network not only provides emotional support during the international stay but persists long afterward, promoting a lasting sense of belonging and camaraderie. The quality of these connections contributes significantly to strengthening mental health, providing a solid foundation of friendships and social support.

Challenges as Opportunities for Growth

Despite the numerous benefits, challenges faced during an Erasmus+ project are inevitable. Homesickness, adapting to new routines, and overcoming cultural obstacles can be intense. However, it is precisely through these challenges that participants have the opportunity to grow and flourish. Coping strategies, psychological support, and awareness of the importance of mental health are essential elements to transform these challenges into meaningful opportunities for personal growth. By recognizing challenges and implementing effective support strategies, it is possible to maximize the positive impact of these international experiences on participants' lives, promoting mental health and overall well-being.

Self-Discovery Through Diversity

Erasmus+ projects are living laboratories for self-discovery. Exposed to an impressive diversity of perspectives, values, and traditions, participants have the opportunity to reflect on their own identities and beliefs. This process of self-exploration not only enriches the academic experience but also plays a vital role in promoting mental health. Understanding oneself in a global context stimulates personal acceptance and the construction of a solid psychological foundation.

Erasmus+ projects transcend mere academic experiences, becoming foundations for personal growth and mental health. By encouraging resilience, promoting authentic connections, stimulating self-discovery, and transforming challenges into growth opportunities, these programs play an invaluable role in shaping mentally healthy and culturally enriched individuals. In a world where borders are more than lines on a map, Erasmus+ projects continue to be catalysts for a global journey towards lasting mental health and well-being.

FOTOGRAFIA **DAVE HOEFLER**

EPATV DISTINGUIDA PELA COMISSÃO EUROPEIA

O prémio europeu Ensino inovador – EITA - é umas das iniciativas definidas pela Comissão Europeia para fomentar o desenvolvimento do "Espaço Europeu da Educação", reforçando a profissão docente, valorizando práticas inovadoras de ensino e aprendizagem, implementadas no âmbito do programa Erasmus+, reconhecendo o trabalho dos professores e das suas escolas para a construção de uma comunidade educativa europeia.

Este projeto, Escolas 4.0 – Inovação na Formação Profissional e na Educação, é uma evidência clara da metodologia de trabalho colaborativo e de investigação do ensino VET e representativo de um ecossistema de Inovação na Educação, pela participação ativa de agentes com impacto na Educação a nível nacional e europeu.

Este prémio reconhece as metodologias utilizadas que tiveram sempre em conta um objectivo que não era apenas curricular, mas sobretudo transversal, de forma a produzir mudanças positivas no grupo global responsável pelo sucesso da transmissão do conhecimento (alunos, professores, técnicos, pessoal não docente, colaboradores e stakeholders internos e externos), indo ao encontro do desenvolvimento pessoal, social e cultural de todos os envolvidos no projeto. O facto de terem sido introduzidas ferramentas e processos de aprendizagem não formal (aplicações digitais, gamificação, casos da vida real, arte, ciência), constitui um desafio e motivação para os jovens, especialmente os mais desmotivados.

Assim, é com grande orgulho que constatamos que este projeto adquiriu já uma projeção internacional através da Universidade SENAC do Rio de Janeiro/ Brasil na referência e aplicação dentro do seu projeto curricular.

The European Innovative Teaching Award - EITA - is one of the initiatives defined by the European Commission to encourage the development of the "European Education Area", strengthening the teaching profession, valuing innovative teaching, and learning practices, implemented within the scope of the Erasmus+ program, recognizing the work of teachers and their schools in building a European educational community.

This project, Schools 4.0 - Innovation in Vocational Training and Education, is clear evidence of VET's collaborative work and research methodology and is representative of an ecosystem of Innovation in Education, due to the active participation of agents with an impact on Education at national and European levels.

This award recognizes the methodologies used that always took into account an objective that was not only curricular, but above all transversal, in order to produce positive changes in the overall group responsible for the successful transmission of knowledge (students, teachers, technicians, non-teaching staff, collaborators and internal and external stakeholders), meeting the personal, social and cultural development of all of those involved in the project. The fact that non-formal learning tools and processes have been introduced (digital applications, gamification, real-life cases, art, science) constitutes a challenge and motivation for young people, especially those less motivated.

Therefore, it is with great pride that we realize that this project has already acquired international prominence through the SENAC University of Rio de Janeiro/Brazil in terms of reference and application within its curricular project.

Parceiros colaboradores PT:

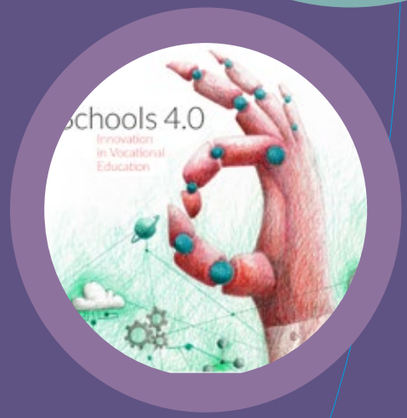
Secretário de Estado de Educação, João Costa

Diretor Geral da DGEstE, João Gonçalves

Consultores Científicos e de Investigação - CEDH Universidade Católica - Portugal (coordenação e supervisão científica dos PHD´s Luísa Orvalho e Joaquim Azevedo)

José Teixeira- CEO-DST Group

António Rodrigues- Presidente Comissão Executiva do Grupo CASAIS, entre outros.



Agradecimentos:

Agencia Nacional PT, em particular à técnica do projeto

Ana Cunha e Ana Paula Alves.

E-book

Testemunhos

Co-funded by the European Union

PROGRAMA ERASMUS+ CELEBRADO COM ENCONTRO DE ESCOLAS INTERNACIONAIS

ERASMUS+ PROGRAM CELEBRATED WITH MEETING OF INTERNATIONAL SCHOOLS

A Escola Profissional participou num encontro internacional de escolas. O evento foi realizado via online no âmbito das celebrações do Erasmus Days. A sessão decorreu na sala 4.0.

O momento serviu para apresentar a EPATV e os vários projetos de Erasmus realizados. Os alunos do 1° ano de Técnico de Design de Comunicação Gráfica participaram na sessão.

O Erasmus Days, que decorrem até dia 14 de outubro, teve como o objetivo celebrar e promover o Programa Erasmus+.

The Professional School participated in an international meeting of schools. The event was held online as part of the Erasmus Days celebrations. The session took place in room 4.0.

The moment served to present the professional school and the various Erasmus projects carried out. 1st year Graphic Communication Design Technician students participated in the session.

Erasmus Days, which runs until October 14th, aims to celebrate and promote the Erasmus+ Program.

EAT WELL / MOVE WELL

Decorreu em Istambul, Turquia, entre os dias 11 e 17 de novembro, a terceira mobilidade do projeto Erasmus+ n° 2021-1-FR01-KA220-VET-000024788 , Eat Well / Move Well, do qual a EPATV é parceira juntamente com escolas de França, Roménia e da Turquia.

Nesta LTTA todas as atividades incidiram sobre a valorização das atividades desportivas para o bem estar dos jovens e, nesse sentido, todos os parceiros levaram a Istambul as suas danças típicas o que originou momentos alegres e descontraídos.

Durante a semana foram ainda desenvolvidas atividades de sensibilização sobre a temática e promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis. Os participantes tiveram oportunidade de descobrir os encantos de Istambul em caminhadas descontraídas e alegres, que promoveram o espírito de grupo e a interculturalidade.

The third mobility of the Erasmus+ project n° 2021-1-FR01-KA220-VET-000024788, Eat Well / Move Well, of which EPATV is a partner together with schools of France, Romania and Turkey.

In this LTTA, all activities focused on valuing sporting activities for the well-being of young people and in this sense, all partners took their typical dances to Istanbul, which led to happy and relaxed moments.

During the week, activities were also carried out to raise awareness on the topic and promote healthy habits and lifestyles. Participants had the opportunity to discover the charms of Istanbul on relaxed and joyful walks, which promoted group spirit and interculturality.

NO ONE STAYS BEHIND – 2ª LTTA DO PROJETO ERASMUS+

NO ONE STAYS BEHIND – 2ND LTTA OF THE ERASMUS+ PROJECT

Decorreu, de 6 a 10 de novembro de 2023, a segunda Learning Teaching Training Activity (LTTA) do projeto Erasmus+ n° 2021-1-PT01-KA220-VET-000034845 "NSB - No One Stays Behind", em Limassol, Chipre. Para além da Episkopi Secondary School (CY), escola parceira que acolheu o evento, marcaram presença a Srednja elektro-računalniška šola Maribor (SI), Antalya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (TK), EfVET (BE), IISS Concetto Marchesi (IT) e a EPATV (PT), coordenadora deste projeto.

Esta atividade de formação para staff educativo foi subordinada ao tema das Mentorias, incidindo em conteúdos essenciais para a construção de um dos resultados do projeto: o e-book "O Papel do Mentor em… 1 minuto". De entre os trabalhos, destaca-se a palestra "O Papel do Mentor na Educação", pela Dra. Elena Christofidou, do Cyprus Pedagogical Institute. Houve ainda lugar à participação em workshops e partilha de experiências nesta área.

A par das atividades de formação, os nossos hosts prepararam também algumas visitas culturais, o que nos permitiu conhecer melhor a região de Limassol e Nicósia.

Durante a semana, os parceiros tiveram ainda oportunidade de acompanhar o progresso dos trabalhos de projeto e de definir os passos seguintes para a conclusão dos quatro resultados do "No One Stays Behind":

1- App para autoavaliação/ diagnóstico dos aprendentes

2- E-Book "O papel do Mentor em... 1 minuto!"

3- Guia Digital "Escola de Verão... manual de implementação e configuração"

4- Plataforma de avaliação de resultados.

The second Learning Teaching Training Activity (LTTA) of the Erasmus+ project n° 2021-1-PT01-KA220-VET-000034845 "NSB - No One Stays Behind" took place from 6 to 10 November 2023, in Limassol, Cyprus. In addition to Episkopi Secondary School (CY), the partner school that hosted the event, all partner institutions were present: Srednja Elektro-Računalniška Šola Maribor (SI), Antalya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (TK), EfVET (BE), IISS Concetto Marchesi (IT), and EPATV (PT), coordinator of this project.

This training activity for educational staff was based on the theme of Mentoring, focusing on essential content for the construction of one of the project's results: the e-book "The Role of the Mentor in… 1 Minute". Among the works, the lecture "The Role of the Mentor in Education" by Dr. Elena Christofidou, from the Cyprus Pedagogical Institute, stands out. There was also room for participation in workshops and sharing of experiences in this area.

In addition to the training activities, our hosts also prepared some cultural visits, which allowed us to get to know the Limassol and Nicosia region better.

During the week, partners also had the opportunity to monitor the progress of the project work and define the next steps towards completing the four "No One Stays Behind" results:

1- App for self-assessment/ diagnosis of learners

2- E-Book "The role of the Mentor in... 1 minute!"

3- Digital Guide "Summer School... implementation and configuration manual"

4- Results evaluation platform.

MOBILIDADE EM BARCELONA: "DISCOVER THE 7'CS: LEARNING FOR LIFE (AND WORK) IN THE 21ST CENTURY"

O grupo de Psicologia da EPATV esteve em Barcelona para uma formação Erasmus sobre o tema "Discover the 7'Cs: Learning for Life (and Work) in the 21st Century" – Descobrindo os 7 Cs da Educação: Competências Essenciais para o Século XXI. Esta experiência internacional foi uma oportunidade de enriquecimento para o Projeto Carreira da EPATV.

Durante uma semana, as formandas abordaram na formação as componentes que formam a educação moderna: criatividade, colaboração, comunicação, pensamento crítico, competências digitais, compreensão intercultural e gestão de carreira. Estes elementos foram proporcionados através de experiências culturais na cidade de Barcelona e incluíram visitas às obras arquitetónicas de Gaudí, ao Museu Nacional de Arte da Catalunha, ao Museu da Ciência Cosmo Caixa e ainda os vibrantes mercados locais.

O intercâmbio proporcionou a exploração do uso de tecnologia na educação, através de diferentes atividades com a utilização de ferramentas digitais para a aprendizagem e a criação de conteúdos digitais. Também foram apresentadas plataformas digitais com simuladores de perfis profissionais, desenhados para facilitar a integração dos jovens no mercado de trabalho.

Sobre que balanço final, o grupo de psicologia da EPATV pretende que os 7'Cs sejam integrados não só no Projeto Carreira, mas ao longo de todo o ciclo formativo. Acreditam que com o investimento na capacitação dos nossos alunos está-se a contribuir para o desenvolvimento de cidadãos globais mais bem preparados para construir pontes de interculturalidade e enfrentar os desafios de um mundo em constante evolução.

The EPATV Psychology group was in Barcelona for an Erasmus training on the theme "Discover the 7'Cs: Learning for Life (and Work) in the 21st Century" – Discovering the 7 Cs of Education: Essential Skills for the 21st Century. This international experience was an enrichment opportunity for the EPATV Career Project.

During the course of a week, the trainees covered the components that make up modern education: creativity, collaboration, communication, critical thinking, digital skills, intercultural understanding and career management. These elements were provided through cultural experiences in the city of Barcelona and included visits to Gaudí's architectural works, the National Art Museum of Catalonia, the Cosmo Caixa Science Museum and vibrant local markets.

The exchange provided exploration of the use of technology in education, through different activities using digital tools for learning and the creation of digital content. Digital platforms with professional profile simulators were also presented, designed to facilitate the integration of young people into the job market.

Regarding the final balance, the EPATV psychology group intends for the 7'Cs to be integrated not only in the Career Project, but throughout the entire training cycle. They believe that by investing in the training of our students we are contributing to the development of global citizens who are better prepared to build bridges of interculturality and face the challenges of a world in constant evolution.

OS CENTROS VET DA SSPICE IT!

THE VET CENTRES OF SSPICE IT!

Os cinco centros VET da SSPICE IT! Reuniram-se em Bruxelas durante três dias de formação para aprender e falar sobre sustentabilidade alimentar.

Organizada pelo parceiro belga "Pour la Solidarité", a formação foi uma oportunidade para os cinco centros de EFP envolvidos no projeto trocarem ideias e explorarem novas perspetivas educativas.

Por meio de apresentações, workshops e brainstorming sobre o programa de formação desenvolvido em conjunto, os participantes interagiram ativamente e colocaram em prática as teorias aprendidas. O principal objetivo deste programa de formação é promover a sensibilização para a sustentabilidade alimentar entre os estudantes dos centros de formação profissional dos países parceiros.

Num mundo onde as escolhas alimentares têm um impacto significativo na saúde das pessoas e no bem-estar do planeta, torna-se importante sensibilizar as gerações futuras para este tema.

O setor da restauração emergiu como um meio poderoso para promover o comércio e a produção de alimentos sustentáveis. Assim, os alunos serão incentivados a aderir aos princípios de sustentabilidade ambiental e social em todas as etapas e processos da restauração, desde a seleção e compra de matérias-primas até à preparação de alimentos e gestão inovadora de restaurantes. Isto estabelece as bases para um futuro mais saudável e mais amigo do ambiente.

Os módulos de formação serão integrados nos programas educativos do EFP, tanto online como através de reuniões diretas, aulas assíncronas, workshops e trabalhos de grupo. O objetivo é envolver os alunos de forma interativa, conscientizando-os sobre os desafios globais relacionados à alimentação sustentável.

The 5 VET centres of SSPICE IT! meet in Brussels for three days of training to learn and talk about food sustainability.

Organized by the Belgian partner "Pour la Solidarité," the three-day training was an opportunity, for the five VET centers involved in the project, to exchange ideas and explore new educational perspectives.

Through presentations, workshops, and brainstorming on the training program jointly developed, the participants actively interacted and put the learned theories into practice. The key objective of this training program is to promote awareness of food sustainability among students in the professional training centers of the partner countries.

In a world where food choices significantly impact people's health and the well-being of the planet, it becomes important to raise awareness among future generations on this topic.

The restaurant sector has emerged as a powerful means to promote the trade and production of sustainable food. Therefore, students will be encouraged to adhere to environmental and social sustainability principles in all stages and processes of catering, from selecting and purchasing raw materials to food preparation and innovative restaurant management. This lays the foundation for a healthier and more environmentally friendly future.

The training modules will be integrated into the educational programs of the VET, both online and through direct meetings, asynchronous lessons, workshops, and group work. The aim is to engage students interactively, making them aware of the global challenges related to sustainable food.

Então, para quando a próxima aventura Erasmus?

FRANCISCA BORGES TÉCNICA ERASMUS+ DE EDUCAÇÃO DE ADULTOS

«A viagem não começa quando se percorrem distâncias, mas quando se atravessam as nossas fronteiras interiores».
MIA COUTO

É com esta frase que inicio este artigo sobre... viagens. Como já mencionei num artigo publicado noutra revista TER, iniciei as minhas viagens por terras europeias há relativamente poucos anos, graças ao programa Erasmus+. Vivi várias aventuras em diferentes países europeus que – como tantas vezes o repito – talvez nunca viria a conhecer. A cada viagem trouxe experiências que ficam marcadas na minha história e na minha memória. E quero acreditar que todos os que já participaram numa mobilidade Erasmus sentiram o mesmo impacto positivo, por mais ínfimo que seja.

Viajar é uma experiência enriquecedora. Primeiro, porque contactamos com novas culturas e conhecemos pessoas e espaços; depois, porque nos abstraímos, nem que seja por uns dias, do nosso dia-a-dia, das nossas tarefas quotidianas e procuramos aproveitar cada minuto dessa experiência – quase – única. O stress do dia a dia, e até aquele que se vive aquando da preparação da viagem, esvanece-se a partir do momento em que entramos no avião, prontos para levantar voo para um novo destino.

Mas viajar é também uma experiência desafiante. Enquanto mãe, a ideia de deixar os meus filhos uns dias começou por ser arrepiante – e sei que outros participantes partilharam do mesmo sentimento; no entanto, ao fim de algumas viagens e por mais que a saudade continuasse a ser sempre muita – mas, afinal, eram só uns dias! – acabei por sentir, sempre que embarcava para uma nova aventura, aquela sensação de sossego na alma, porque aqueles momentos, por mais curtos que fossem, eram meus e só meus. Se, inicialmente, o afastar-me de tudo criava algum conflito interior entre a vontade de ir e a sensação de «incumprimento» das minhas obrigações enquanto mãe, hoje vejo-me quase «empurrada» pelos meus filhos que perceberam o quanto essas viagens me fazem emocionalmente bem. Desde a primeira até à última aventura, descobri características em mim que nunca pensei ter: o querer desafiar-me, sempre mais; o desejo de conhecer, sempre maior; a vontade de aprender, sempre presente. Venci medos e anseios. E, após cada viagem, cada aventura – sempre feita em muito boa companhia – regressei totalmente pronta para enfrentar novamente os desafios do dia a dia, com a vontade de partilhar tudo o que vivenciei com a minha família e os meus colegas.

Assim, o nosso Departamento de Educação de Adultos procura proporcionar a todos os participantes nas nossas mobilidades a mesma experiência: que, em cada viagem, consigam encher a alma e o coração de momentos únicos; que, em cada jornada, encontrem motivos para querer viver uma nova experiência Erasmus; que, a cada regresso, nos perguntem: «Então, para quando a nova aventura?». •

So, when is the next Erasmus adventure?

FRANCISCA BORGES RESPONSIBLE FOR ERASMUS+ ADULTS

"The journey does not begin when distances are covered, but when our inner borders are crossed."
MIA COUTO

It is with this phrase that I begin this article about... traveling. As I mentioned in an article published in another TER magazine, I started my journeys across European lands relatively few years ago, thanks to the Erasmus+ program. I lived several adventures in different European countries that – as I often repeat – I might never have known. Each trip brought experiences that are engraved in my history and memory. And I want to believe that everyone who has participated in an Erasmus mobility experience felt the same positive impact, however small it may be.

Traveling is an enriching experience. Firstly, because we come into contact with new cultures and meet people and spaces; then, because we detach ourselves, even if just for a few days, from our daily lives, from our everyday tasks, and seek to make the most of every minute of this – almost – unique experience. The stress of day-to-day life, and even the stress we experience when preparing for a trip, fades away from the moment we board the plane, ready to take off to a new destination.

But traveling is also a challenging experience. As a mother, the idea of leaving my children for a few days was initially daunting – and I know that other participants shared the same feeling; however, after a few trips and as much as the longing continued to be intense – but, after all, it was only a few days! – I ended up feeling, every time I embarked on a new adventure, that sense of peace in my soul because those moments, however short they were, were mine and mine alone. If, initially, distancing myself from everything created some internal conflict between the desire to go and the feeling of "neglecting" my obligations as a mother, today I find myself almost "pushed" to it by my children who realized how emotionally beneficial these trips are for me. From the first to the last adventure, I discovered characteristics in myself that I never thought I had: the desire to challenge myself, always more; the wish to know, always greater; the will to learn, always present. I overcame fears and anxieties. And after each trip, each adventure – always in very good company – I returned completely ready to face the challenges of everyday life again, with the desire to share everything I experienced with my family and colleagues.

Thus, our Department of Adult Education seeks to provide all participants in our mobilities with the same experience: that, in each journey, they manage to fill their soul and heart with unique moments; that, in each journey, they find reasons to want to live a new Erasmus experience; that, upon each return, they ask us: "So, when is the new adventure?" •

GRÉCIA EM VISITA À EPATV

GREECE VISITS EPATV

A EPATV recebeu, no dia 18 de setembro, oito adultos em intercâmbio, provenientes da ASTO, uma associação cultural de Patras, Grécia. Os visitantes foram acolhidos pela responsável do Erasmus+ Adultos e coordenadora do Departamento de Educação de Adultos, Rosa Vieira, e por Francisca Borges, responsável pela implementação de projetos Erasmus. Depois de uma breve apresentação, o grupo de visitantes teve a oportunidade de visitar as instalações da escola.

A visita decorreu no âmbito de um projeto de Erasmus, cuja temática principal centra-se na troca cultural com outros países da União Europeia. Durante cinco dias, os participantes tomaram parte em várias atividades com o objetivo de relevar um pouco da cultura portuguesa – e minhota em particular, desde visitas à Aliança Artesanal, aos centros históricos de Ponte de Lima, Viana do Castelo e Braga e ainda uma caminhada ao parque da Peneda – Gerês. Incluído neste «roteiro» esteve ainda a participação numa masterclasse sobre gastronomia, dinamizada pelo professor Rodolfo Meléndrez, e uma visita à Cervejaria Letra, sediada em Vila Verde.

Sobre o objetivo do intercâmbio, Francisca Borges explicou que se trata de uma "troca cultural" com o foco em revelar aos participantes "um pouco da nossa cultura, que é vasta e muito rica, e também ficar a conhecer um pouco da cultura deles". A responsável da EPATV pelo Erasmus, Rosa Vieira, esperava ainda que esta seja uma boa oportunidade para poder estabelecer novas parcerias e de trabalhar com a ASTO noutros projetos.

On September 18, EPATV hosted eight adults on an exchange from ASTO, a cultural association in Patras, Greece. The visitors were welcomed by the Erasmus+ Adult coordinator and Adult Education Department coordinator, Rosa Vieira, and by Francisca Borges, responsible for implementing Erasmus projects. After a brief introduction, the visitor group had the opportunity to tour the school facilities.

The visit is part of an Erasmus project with a primary focus on cultural exchange with other European Union countries. During five days, participants engaged in various activities to experience Portuguese culture, particularly that of the Minho region. The activities included visits to Aliança Artesanal, historical centers of Ponte de Lima, Viana do Castelo, and Braga, as well as a hike in Peneda-Gerês National Park. The itinerary also featured participation in a gastronomy masterclass led by Professor Rodolfo Meléndrez and a visit to Cervejaria Letra in Vila Verde.

Regarding the exchange's objective, Francisca Borges explains it as a "cultural exchange" with the aim of revealing to participants "some of our vast and rich culture, and also getting to know a bit of their culture." EPATV's Erasmus coordinator, Rosa Vieira, also hopes that this will be a good opportunity to establish new partnerships and collaborate with ASTO on other projects.

PROJETO ERASMUS + BEEP EM DISCUSSÃO NA EPATV

ERASMUS + BEEP PROJECT UNDER DISCUSSION AT EPATV

A Escola recebeu, a 17 de outubro, parceiros para uma reunião transacional. O encontro realizou-se em formato presencial e online para permitir a participação das diferentes entidades.

A reunião teve a presença de parceiros da Áustria, Itália, Irlanda, Grécia para além de Portugal. Antes da reunião iniciar realizaram uma visita às instalações da EPATV acompanhados por Rosa Vieira e Francisca Borges, respetivamente responsável pelo departamento de Educação de Adultos e Técnica responsável pela implementação dos projetos Erasmus de Educação de Adultos.

O projeto BEEP – Basic Education and Empowerment for Political Participation, que dá mote à reunião, iniciou em 2022 e termina em março de 2024. O projeto visa trabalhar questões da participação nos processos de tomada de decisão pelos aprendentes. O BEEP pretende a elaboração de ferramentas e promoção de metodologias que incentivem dinâmicas de participação conscientes e ativas em todas as áreas de decisão política e social. A EPATV congratula-se pela participação neste projeto e pela organização desta reunião nas suas instalações.

On October 17, the Professional School hosted international partners for a transnational meeting. The meeting took place in both in-person and online formats to allow the participation of different entities.

Partners from Austria, Italy, Ireland, Greece, and Portugal attended the meeting. Before the meeting commenced, they visited EPATV's facilities, guided by Rosa Vieira and Francisca Borges, respectively responsible for the Adult Education department and the technical implementation of Erasmus Adult Education projects.

The BEEP project – Basic Education and Empowerment for Political Participation, the focus of the meeting, started in 2022 and will conclude in March of the following year. The project aims to address issues of learner participation in decision-making processes. BEEP seeks to develop tools and promote methodologies that encourage conscious and active participation in all areas of political and social decision-making. EPATV is pleased to participate in this project and to host the meeting at its facilities.

FLORBELA ESPANCA

(Vila Viçosa, 8 de dezembro de 1854 – Matosinhos, 8 de dezembro de 1930)

ARNALDO VARELA DE SOUSA DOCENTE

Viveu apenas 36 anos e suicidou-se no dia em que os cumpria, em Matosinhos, a morte provocada por uma overdose de barbitúricos, depois de duas anteriores tentativas de pôr termo à vida não concretizadas.

Nascida em Vila Viçosa, no Alentejo, estudou em Évora onde concluiu, em 1917, o curso liceal, frequentou Direito na Universidade de Coimbra, várias vezes casou e foi infeliz, viveu maritalmente e sentiu o preconceito da puritana sociedade portuguesa da sua época.

Desencantada, desadaptada, cedo começou a consumir estupefacientes.

Foi uma vida tumultuosa, sentimentalmente instável, inquieta, sofrida, mas inspiradora de uma obra que marca a poesia portuguesa com a assunção de uma corajosa feminilidade, o seu estilo peculiar, erotizado, vincadamente emocional, sofrido, desencantado, dilacerado por um pungente anseio de felicidade.

Escreveu contos, cartas, poemas, mas foi no soneto que encontrou a sua forma privilegiada de expressão poética.

O conhecimento e o reconhecimento públicos chegaram apenas depois da morte e da publicação, em 1930, da sua obra-prima, Charneca em Flor, pelo professor italiano Guido Battelli. •

SER POETA

Ser poeta é ser mais alto, é ser maior
Do que os homens! Morder como quem beija!
É ser mendigo e dar como quem seja
Rei do Reino de Aquém e de Além Dor!

É ter de mil desejos o esplendor
E não saber sequer que se deseja!
É ter cá dentro um astro que flameja,
É ter garras e asas de condor!

É ter fome, é ter sede de infinito!
Por elmo, as manhãs de oiro e de cetim…
É condensar o mundo num só grito!

E é amar-te, assim, perdidamente…
É seres alma, e sangue, e vida em mim
E dizê-lo cantando a toda a gente!

SE TU VIESSES VER-ME

Se tu viesses ver-me hoje à tardinha,
A essa hora dos mágicos cansaços,
Quando a noite de manso se avizinha,
E me prendesses toda nos teus braços…

Quando me lembra: esse sabor que tinha
A tua boca… o eco dos teus passos…
O teu riso de fonte… os teus abraços…
Os teus beijos… a tua mão na minha…

Se tu viesses quando, linda e louca,
Traça as linhas dulcíssimas dum beijo
E é de seda vermelha e canta e ri

E é como um cravo ao sol a minha boca…
Quando os olhos se me cerram de desejo…
E os meus braços se estendem para ti…

VAIDADE

Sonho que sou a Poetisa eleita,
Aquela que diz tudo e tudo sabe,
Que tem a inspiração pura e perfeita,
Que reúne num verso a imensidade!

Sonho que um verso meu tem claridade
Para encher todo o mundo! E que deleita
Mesmo aqueles que morrem de saudade!
Mesmo os de alma profunda e insatisfeita!

Sonho que sou Alguém cá neste mundo…
Aquela de saber vasto e profundo,
Aos pés de quem a terra anda curvada!

E quando mais no céu eu vou sonhando,
E quando mais no alto ando voando,
Acordo do meu sonho… E não sou nada!...

SAÚDE MENTAL

RUI SILVA DOCENTE

Pensar saúde mental e arte é imaginar uma dança subtil, um diálogo silencioso, uma conversa que transcende o verbal e se manifesta através de cores, formas e notas musicais. A mente saudável, no seu equilíbrio delicado, muitas vezes encontra na expressão artística um aliado poderoso e um meio de traduzir a complexidade interna em formas tangíveis.

A criação, quando oriunda de uma mente equilibrada, torna-se uma celebração da vida, um reflexo da harmonia interna que se reflete em cada momento da sua construção. Pinturas, esculturas, poemas e músicas são então expressões de alegria, esperança e amor, emanando uma energia positiva que ecoa além dos limites das galerias e palcos.

Contudo, a relação entre arte e saúde mental não se limita à catarse individual, na medida em que, também o público encontra consolo e identificação nas obras que refletem a fragilidade humana. A empatia gerada pela arte pode funcionar como um antídoto social, diminuindo o estigma associado à saúde mental e promovendo diálogo e compreensão.

A arte, quando pensada e executada num estado de psíquico forte e consciente, pode ser uma ferramenta de autodescoberta e autoexpressão. Ela torna-se um veículo de exploração da própria identidade, permitindo ao artista, e ao público, mergulhar nas profundezas do seu subconsciente e emergir com uma compreensão mais profunda de si mesmo e do mundo que o rodeia.

O contato com criações artísticas inspiradoras pode ser terapêutico, proporcionando momentos de contemplação, reflexão e gratidão. A beleza e a criatividade presentes na arte podem agir como bálsamos para a alma, nutrindo a saúde mental e fortalecendo a resiliência emocional. Pinturas vibrantes, esculturas harmoniosas, poesias luminosas e músicas que fluem como rios serenos refletem a serenidade interna do artista. No fundo é como se a saúde mental se traduzisse em cores radiantes e melodias suaves, permeando cada pincelada e nota com uma energia que inspira e eleva.

A interpretação de obras inspiradoras pode acionar um diálogo silencioso entre a obra e o observador, um diálogo que transcende palavras e mergulha nas profundezas do espírito humano. A beleza capturada em uma tela, a expressão poética de sentimentos, a harmonia de uma melodia - tudo isso pode agir como um bálsamo para a alma, nutrindo o equilíbrio emocional e proporcionando momentos de respiro.

No entanto, é vital reconhecer que a relação entre saúde mental e arte não é unilateral. Assim como a arte pode ser uma aliada na manutenção da saúde mental, ela também pode ser uma ferramenta de expressão para aqueles que enfrentam desafios psicológicos. Nas suas obras, esses artistas exploram as nuances da experiência humana, utilizando a criação como uma forma de dar voz ao que muitas vezes não pode ser dito.

É importante reconhecer que a arte não se limita apenas a ser um reflexo da saúde mental. Para muitos artistas, a criação artística torna-se um meio de enfrentar e explorar os desafios emocionais. Pode ser um canal para canalizar a dor, a ansiedade ou a melancolia, oferecendo uma saída criativa para emoções que, de outra forma, seriam difíceis de compreender ou comunicar.

Em última análise, a interseção entre saúde mental e arte é uma sinfonia complexa e em constante evolução. Seja como uma expressão da vitalidade interior ou como um meio de navegar pelas águas turbulentas da mente, a arte continua a ser um testemunho poderoso da extraordinária resiliência e criatividade inerentes à condição humana.•

Romance da donzela e do vento

ARNALDO VARELA DE SOUSA POETA

Para a Nina, a Manuela, a Margarida, a Anabela Lobo, a Anabela Silva, a Inês Portocarrero e a Inês Carneiro, pelo privilégio que me dão ao ler-me

Ó vadio
vento
das ruas
sombrias,

dos largos
desertos,
das praças
tardias,

solitário
vento
fugido
dos dias,

só voas
de noite
nas horas
mais frias.

Agora
cheguei
e já tu
partias,

namoros
sonhei
quando
me perdias,

quem amarra
o vento
tem as mãos
vazias.

PUDIM DE BOLO-REI DE CHOCOLATE

Uma das minhas principais inquietudes durante a época festiva do Natal é o desperdício alimentar. A tradição "manda" enchermos as mesas com fartura e variedade, nada contra. Mas para uma boa gestão das sobras, devemos adotar estratégias como congelar os excedentes ou reutilizar os mesmos em novas receitas.

Eu pessoalmente gosto muito da fatia de bolo-rei aquecida na torradeira. Mas existem outras opções, quem sabe, mais saborosas do que as originais. Por isso, trago-vos cá esta receita de pudim de bolo-rei de chocolate, que poderá também ser feito com bolo-rei tradicional.

A ideia é aproveitar o bolo-rei sobrante, mesmo que já esteja um bocado seco. Também poderemos utilizar aquele que foi congelado para posterior consumo, ou simplesmente porque gostamos de pudins, sejam eles quais forem. Além de estarmos a aproveitar sobras, estamos a criar receitas igualmente saborosas e diferentes. Espero que gostem!

RODOLFO MELÉNDREZ DOCENTE

INGREDIENTES:

- 5 FATIAS BOLO-REI DE CHOCOLATE
- 4 OVOS
- 250 ML LEITE OU BEBIDA VEGETAL
- 3 ML. AROMA DE BAUNILHA
- 15 GR. AÇÚCAR
- Q/B AÇÚCAR EM PÓ
- Q/B MANTEIGA OU MARGARINA PARA BARRAR

ELABORAÇÃO:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Barrar uma travessa funda apta para o forno com manteiga. Cortar o bolo-rei em pedaços e colocar nessa travessa. Misturar bem os ovos com o leite, o açúcar e a baunilha e deitar este preparado por cima do bolo-rei, pressionando um pouco para que este fique embebedado. Levar ao forno entre 20 a 30 minutos. Retirar, deixar arrefecer um pouco e polvilhar com açúcar em pó antes de servir.

JOGO ONLINE E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

ANTÓNIO CUNHA E **JOSÉ DANTAS** DOCENTES

O advento da era digital trouxe consigo uma série de avanços e facilidades, mas também desafios e preocupações. Um dos fenómenos que tem suscitado crescente preocupação é o vício em jogos online, que não só afeta o quotidiano dos indivíduos, mas também pode ter impactos significativos na sua saúde mental. Em Portugal, esta problemática não é exceção, e a sua dimensão merece uma reflexão atenta.

O jogo é visto como um fenómeno humano do qual é impossível determinar de forma rigorosa o momento do seu surgimento. O fascínio desta atividade fica a dever-se ao seu caráter de entretenimento e diversão, podendo ser o caminho para um ganho súbito e fácil.

O jogo de sorte e azar foi durante séculos, visto como uma atividade reprovável e prejudicial, não só no que diz respeito à contrariedade que demonstrava ter perante as ideologias religiosas, mas também em relação aos problemas sociais que estão associados a estas práticas. Nesta senda, e espelhando a conotação negativa associada à atividade do jogo, Frank Sinatra a propósito de Las Vegas e dos casinos aí existentes afirmou: “Las Vegas é o único lugar onde o dinheiro realmente fala. Ele diz: adeus”.

Contrariamente a esta realidade, atualmente o jogo de sorte e azar é uma atividade económica muito importante não só a nível nacional, mas também internacional, principalmente no que concerne aos jogos de sorte e azar online.

O fenómeno do jogo online tornou-se uma parte significativa da vida moderna, oferecendo entretenimento e interação social a milhões de pessoas em todo o mundo. No entanto, à medida que a popularidade dos jogos online cresce, também aumentam as preocupações sobre os potenciais impactos negativos na saúde mental, especialmente no que diz respeito ao vício. Em Portugal, como em muitos outros países, o vício em jogos online é uma realidade que merece atenção devido aos seus efeitos adversos na qualidade de vida e bem-estar emocional dos indivíduos.

Portugal não está imune à tendência global de crescimento dos jogos online. Com a evolução da tecnologia e a acessibilidade à internet, os portugueses encontram-se cada vez mais envolvidos em diversas plataformas de jogos, desde jogos de consola até aos populares jogos de computador e dispositivos móveis. Este aumento na participação é acompanhado por uma crescente preocupação com o vício em jogos, uma condição que pode ter sérias ramificações para a saúde mental dos indivíduos.

O vício em jogos online é caracterizado pelo comportamento descontrolado de jogar, muitas vezes à custa de outras atividades importantes na vida diária, como trabalho, estudo, relações familiares e sociais. A American Psychological Association (APA) incluiu o Transtorno do Jogo na sua última revisão do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), reconhecendo assim a gravidade deste problema.

Em Portugal, estudos recentes indicam que uma percentagem significativa da população está em risco de desenvolver comportamentos problemáticos relacionados com o jogo online. Segundo dados do Observatório do Jogo Responsável, aproximadamente 2,8% da população portuguesa é considerada em risco moderado e 1,3% em risco elevado de desenvolver problemas relacionados com o jogo. Estes números são alarmantes e indicam a necessidade urgente de medidas preventivas e de intervenção.

O vício em jogos online está associado a diversos problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e isolamento social. Muitas vezes, os indivíduos que sofrem deste vício utilizam os jogos como uma forma de escape das pressões da vida quotidiana, mas essa fuga pode tornar-se prejudicial quando interfere nas responsabilidades e relações interpessoais.

A ansiedade é uma resposta comum entre os jogadores compulsivos, especialmente quando enfrentam a impossibilidade de jogar. A ideia de perder oportunidades no jogo ou ficar aquém das expectativas pode desencadear sentimentos intensos de ansiedade, contribuindo assim para um círculo vicioso.

A depressão é outra consequência grave do vício em jogos online. O isolamento social, muitas vezes resultante do tempo excessivo dedicado aos jogos, pode levar à solidão e sentimentos de desespero. Além disso, a falta de realização em áreas importantes da vida devido ao vício pode contribuir para a deterioração do estado emocional.

ESTATÍSTICAS ALARMANTES

Segundo o Serviço de Regulação e Inspeção de Jogos os portugueses apostaram, em 2022, 31 milhões de euros por dia em jogos online. É de referir que estes números não englobam os jogos da Santa Casa que, desde 2021, não divulga o relatório e contas.

Em Portugal, os dados estatísticos sobre o impacto do vício em jogos online na saúde mental são preocupantes. De acordo com um estudo recente do Instituto Nacional de Estatística (INE), 35% dos jogadores online em Portugal relataram sintomas de ansiedade e 22% apresentaram sintomas de depressão associados ao seu comportamento de jogo. Além disso, 15% dos inquiridos admitiram ter experimentado problemas de isolamento social devido ao tempo excessivo dedicado aos jogos online.

Estas estatísticas sublinham a urgência de abordar o problema do vício em jogos online em Portugal. A saúde mental dos portugueses está em jogo, e é crucial implementar estratégias de prevenção e tratamento eficazes para mitigar os impactos negativos.

O vício em jogos online é uma realidade que exige uma abordagem multidisciplinar. Educação preventiva, sensibilização da sociedade e investimento em recursos de tratamento são medidas cruciais para enfrentar este desafio crescente. É imperativo compreendermos que a saúde mental está intrinsecamente ligada ao equilíbrio entre a vida online e offline, e a promoção de uma relação saudável com as tecnologias digitais é essencial para o bem-estar da população.•

O PAPEL TRANSFORMADOR
da Escola e do Psicólogo na Saúde Mental dos Jovens

CATARINA PESSOA E ANA PEREIRA SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO DA EPATV

Em 2022, a EPATV foi distinguida com o Selo "Escola SaudavelMente" – Boas Práticas em Saúde Psicológica, Bem-Estar, Sucesso Educativo e Inclusão" pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Este pretende reconhecer e distinguir as escolas portuguesas, cujas políticas e práticas educativas demonstram um compromisso forte e efetivo com a promoção do desenvolvimento cognitivo, emocional, social e de carreira, assim como da aprendizagem, da inclusão e da saúde psicológica de toda a comunidade educativa.

A atribuição desta distinção resultou da candidatura apresentada pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), que se tem vindo a destacar, por assegurar, juntamente com a equipa pedagógica da EPATV, que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades de desenvolvimento de todo o seu potencial (cognitivo, social e emocional). Defendemos uma política de Saúde Psicológica Escolar integrada e coerente, com uma visão holística do desenvolvimento e uma abordagem centrada na colaboração com a família e a comunidade, na acessibilidade, qualidade e adaptação equitativa às necessidades de todos.

Os Psicólogos são parceiros essenciais da saúde psicológica escolar e da escola na capacitação da comunidade educativa. Estes têm como principais funções:

• Contribuir para a elaboração e implementação de políticas, planos e práticas escolares que reflitam a importância da promoção da Saúde Psicológica, do Sucesso Educativo e do bem-estar da comunidade educativa;

• Colaborar em estreita parceria com a Equipa de Saúde Escolar;

• Desenhar e implementar um plano global, estratégias, projetos ou ações de promoção da Saúde Psicológica e Sucesso Educativo, que visem aumentar os fatores de proteção da Saúde Psicológica Escolar (por exemplo, autoestima, capacidade de adaptação e coping, autorregulação emocional, relações interpessoais na escola, resolução de problemas ou competências de comunicação e assertividade) e que pretendam minimizar os fatores de risco para a Saúde Psicológica Escolar (por exemplo, discriminação sexual ou de género, exclusão social e estigma, bullying e violência escolar, insucesso e abandono escolar, dificuldades de aprendizagem, transições escolares difíceis ou disciplina escolar inconsistente);

• Dar resposta a problemas psicoeducativos e da Saúde Psicológica (por exemplo, problemas de aprendizagem, problemas de atenção e concentração, adaptação escolar, absentismo escolar ou problemas de comportamento);

• Prestar apoio a alunos em risco, alunos que experienciam dificuldades de aprendizagem, sociais, emocionais ou comportamentais, assim como a alunos com Necessidades Educativas Especiais;

• Recolher, regularmente e de forma sistematizada, informação que permita caracterizar a Saúde (física e psicológica), o sucesso educativo e o bem-estar da comunidade escolar; realizar, regularmente, rastreios de dificuldades e problemas de saúde psicológica escolar;

• Implementar e coordenar programas de desenvolvimento e aconselhamento vocacional, como também programas no âmbito do desenvolvimento de competências sócio emocionais, de educação para os afetos e a sexualidade, prevenção de consumos e substâncias psicoativas e do desenvolvimento de hábitos e métodos de estudo;

• Fazer consultadoria e trabalhar colaborativamente com os Professores, com o objetivo de facilitar os processos de ensino-aprendizagem e prestar apoio aos Professores no sentido da individualização do processo de ensino-aprendizagem ou do desenvolvimento de estratégias, como por exemplo, gestão do comportamento em sala de aula;

• Promover oportunidades para que as famílias e outros membros da comunidade estejam ativamente envolvidos;

• Contribuir para criar um ambiente escolar seguro e positivo.

O bem-estar e a saúde mental são condições essenciais para uma aprendizagem bem sucedida e só podem ser desenvolvidas em cooperação com as escolas. Por outro lado, os resultados académicos contribuem para a saúde, em geral, e para a saúde mental, em particular. O bem-estar mental suporta uma aprendizagem bem-sucedida e esta também suporta o bem-estar mental. Para se atingirem resultados positivos, é fundamental que a promoção de uma saúde mental seja parte integral da escola. •

"Alunos mais felizes aprendem com mais facilidade. Professores mais felizes ensinam melhor. Alunos que aprendem melhor sentem-se mais felizes. A felicidade dos alunos e a dos professores ligam-se e alimentam-se uma com a outra."

EDUARDO SÁ PSICÓLOGO

SAÚDE ORAL: UMA PRIORIDADE!

INÊS COSTA ENFERMEIRA DE CUIDADOS GERAIS NA EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR DA UCC DE VILA VERDE

A saúde oral é um indicador-chave da saúde em geral, do bem-estar e qualidade de vida da pessoa no decorrer do ciclo vital. Adotar comportamentos promotores da saúde oral desde a infância ajuda a prevenir o aparecimento de doenças orais, e, um sorriso bonito e cheio de vitalidade, favorece fortemente a interação social e a autoestima. Infelizmente a saúde oral é muitas vezes negligenciada e cuidar da nossa boca é tão importante como cuidar de qualquer órgão do nosso corpo.

Existem fatores de risco para o desenvolvimento de doenças orais passíveis de serem modificáveis, sendo estes:

Higiene oral deficitária:
a formação de placa bacteriana é um processo constante na nossa boca, pelo que uma má higiene oral leva a formação de tártaro e consequentemente ao desenvolvimento de cáries, alteração na coloração dos dentes, mau hálito e lesões nas gengivas. Portanto, escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia (no final do pequeno-almoço e ao deitar) com pasta dentífrica com flúor e utilizar fio dentário e/ou escovilhões são atos imprescindíveis para uma boa higiene oral;

Dieta rica em açúcares:
os alimentos processados e refrigerantes possuem quantidades excessivas de açúcar na sua constituição, pelo que o consumo frequente leva ao risco aumentado de desenvolvimento de cáries. Evitar este consumo é a medida mais eficaz;

Consumo de tabaco:
fumar aumenta a o risco de doenças orais, tal como as doenças periodontais e cancro oral, altera a coloração dos dentes, provoca mau hálito e perda prematura dos dentes;

Consumo excessivo de bebidas alcoólicas:
estas bebidas possuem elevado teor de açúcar e acidez, pelo que o seu consumo excessivo poderá levar ao desenvolvimento de cáries. O álcool em demasia provoca também desidratação da boca, pela diminuição da produção de saliva, aumentando assim o risco de infeção e desenvolvimento de doenças orais;

Utilização de piercings orais:
a aplicação de piercings na cavidade oral (língua, gengiva, lábios …) tornou-se bastante popular no decorrer das últimas décadas. No entanto acarretam riscos para a saúde oral, visto que aumentam o risco de infeção, mau hálito, alteração na mastigação e fala, fartura dentária, dor e hemorragias e reações alérgicas ao metal.

Estes comportamentos de risco para a saúde oral são muito frequentes na infância e juventude e os problemas orais são problemas com forte expressão junto desta população. Assim, com o objetivo de prevenir e tratar as doenças orais, a Direção-Geral da Saúde implementou em 2005 o Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO), que tem sido atualizado desde então (atualmente o programa em vigor é o PNPSO 2021-2025).

Neste programa constam intervenções direcionadas a grupos-alvo, das quais os cheques-dentista. Os cheques-dentista são documentos emitidos pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS) que dão acesso a um conjunto de cuidados de medicina dentária de forma gratuita e podem usufruir destes cheques as crianças e jovens até aos 18 anos, grávidas seguidas no SNS, utentes que beneficiam do Complemento Solidário, utentes portadores de HIV/SIDA e utentes com lesão suspeita de cancro oral.

No que se refere às crianças e jovens, a emissão dos cheques-dentista é feita de acordo com a idade e da seguinte forma:

Crianças dos 2 aos 6 anos:
emitido pelo médico de família perante a existência de cárie em dentes de leite. Os tratamentos deverão ser concluídos em três meses a partir da data de emissão;

Crianças dos 7 aos 9 anos:
todas as crianças com 7 anos, independentemente da escola pública ou privada que frequentem, tem acesso ao cheque-dentista entregue na escola pela equipa de Saúde Escolar. Aos 8 e 9 anos, os cheques são emitidos pelo médico de família, perante a existência de cárie em dentes definitivos, desde que o cheque dos 7 anos tenha sido utilizado;

Crianças dos 10 aos 12 anos:
todas as crianças com 10 anos, independentemente da escola pública ou privada que frequentem, tem acesso ao cheque-dentista entregue na escola pela equipa de Saúde Escolar. Aos 11 e 12 anos, os cheques são emitidos pelo médico de família, perante a existência de cárie em dentes definitivos, desde que o cheque dos 10 anos tenha sido utilizado;

Crianças dos 13 aos 14 anos:
todas as crianças com 13 anos, independentemente da escola pública ou privada que frequentem, tem acesso ao cheque-dentista entregue na escola pela equipa de Saúde Escolar. Aos 14 e 15 anos (feitos até ao fim de agosto do ano em vigor), os cheques são emitidos pelo médico de família, perante a existência de cárie em dentes definitivos, desde que o cheque dos 13 anos tenha sido utilizado;

- Jovens dos 16 aos 18 anos: os jovens com 16 anos têm acesso a um cheque-dentista desde que tenham concluído o plano de tratamentos aos 13 anos e os jovens com 18 anos têm acesso a um cheque-dentista desde que tenham concluído o plano de tratamentos aos 16 anos e em ambas as situações, os cheques são emitidos pelo assistente técnico da unidade de saúde onde está inscrito.

Todos os cheques-dentista têm validade para utilização e a data consta no documento, bem como todas as informações relativas aos tratamentos a realizar. Estes cheques só poderão ser utilizados com os médicos dentistas aderentes (informação disponível para consulta em https://www.saudeoral.min-saude.pt/pnpso/public/proAderentes.jsp).

Perante qualquer dúvida, poderás contactar a equipa de Saúde Escolar ou questionar o teu médico de família. Posto isto, é possível manter a saúde oral ao longo da vida? Óbvio que sim! Pelo teu sorriso e pela tua saúde, cuida da tua boca! •

A IMPORTÂNCIA DO
do acompanhamento psicológico ao longo da vida

DIANA CATARINA PINTO PSICÓLOGA NO CENTRO DE SOLIDARIEDADE SAGRADA FAMÍLIA

Manter o corpo e a mente sã é uma máxima. E todos tentamos colocar este mote em prática através de múltiplas estratégias… uns optam pelo acompanhamento médico regular, outros pela prática de exercício físico, de momentos de autocuidado ou da meditação. Contudo, ainda existe a crença de que ''se cuidar do meu bem-estar físico influenciará diretamente o meu bem-estar psicológico", resultando assim, na descentralização dos cuidados do mesmo ao longo da vida.

O que faz regularmente em prol da sua saúde mental? De que forma se dedica ativamente a esta no sentido de a estimular e se munir de estratégias preventivas? O acompanhamento psicológico ao longo da vida é um dos maiores investimentos que pode fazer por si e para a sua qualidade de vida. Este não deve ser encarado apenas como algo que devemos procurar quando há sofrimento ou se é confrontado com a adversidade, mas sobretudo como uma forma proactiva de influenciar positivamente o nosso bem-estar e desenvolvimento pessoal.

Através do acompanhamento psicológico irá potenciar o seu autoconhecimento e terá uma visão mais clara sobre os seus pensamentos, emoções e comportamentos. Trabalhar estas questões permite ao ser humano tomar decisões ao longo da sua vida mais conscientes e por consequência, os desafios serão encarados de forma mais eficaz. Ter a capacidade para gerir as nossas emoções, é estar mais apto a saber lidar com a tristeza, com a raiva, a ansiedade e todas as emoções negativas e positivas que nos possam surgir ao longo do tempo. Outro aspeto importante é o aperfeiçoamento das relações interpessoais. Com o acompanhamento psicológico é possível desenvolverem-se competências como a comunicação, empatia, resiliência, que são ingredientes chave para relacionamentos saudáveis.

Investir no acompanhamento psicológico é dar importância à saúde mental, é prevenir a depressão, é saber lidar com a ansiedade e transtornos pós-traumáticos. É trabalhar regularmente habilidades e ferramentas que irão facilitar a compreensão das situações e mais rapidamente encontrar soluções para as mesmas. Assim, se olharmos para o acompanhamento psicológico numa perspetiva mais longitudinal, podemos verificar que o desenvolvimento destas habilidades, no futuro serão facilitadoras, sobretudo para a terceira idade.

Através de uma revisão bibliográfica, é possível constatar-se que, atualmente, grande parte da população idosa desenvolve algum tipo de condição neurocognitiva. Portugal é o quarto país da OCDE com mais pessoas com demência por cada 1000 habitantes. Entre os 65 e 69 anos, a taxa de prevalência de demência é de 2%. A mesma sobe para 4% entre os 70 e 74 anos. Para a faixa etária dos 75 a 79 anos, a taxa é de 7%. Entre os 80 e 84 anos, a prevalência aumenta para 12%. E para os 85 a 89 anos, a taxa de demência atinge 20%

Mas nem tudo são más notícias! Estudos revelam que 60% dos fatores de risco associados ao desenvolvimento de demência não são modificáveis, contudo existem outros 40% que são modificáveis e quanto a estes existem estratégias que se podem a adotar. Refiro-me ao tratamento e combate de fatores que aumentam o risco de desenvolver demência como diabetes, hipertensão, tabagismo, obesidade, sedentarismo, depressão, consumo excessivo de álcool, perda de audição, isolamento social e baixo nível educacional.

Dando como exemplo o Alzheimer, estudos comprovam que a depressão é um fator que aumenta o risco de perdas cognitivas que consequentemente podem levar ao risco de desenvolvimento desta doença. A depressão pode aumentar 14% o risco de desenvolver demência, mesmo quando os sintomas de depressão surgem mais de 25 anos antes do início dos sintomas cognitivos.

O acompanhamento psicológico ao longo da vida, proporciona ao ser humano uma aprendizagem social e emocional, fornecendo estratégias de regulação emocional e de resolução de problemas, que por sua vez, fará com que olhe para os momentos mais complicados de formas diferentes, ajudando a prevenir e tratar possíveis depressões!

Porque não começamos a prevenir? Devemos valorizar mais a nossa saúde mental, procurar acompanhamento especializado, com o intuito de desenvolver o nosso autoconhecimento, a nossa inteligência emocional e resiliência. Estamos também a investir no desenvolvimento da comunicação assertiva, a procurar o equilíbrio e a encontrar a paz com o nosso passado. Assim, estaremos mais preparados para lidar com as mudanças e desafios que o futuro nos pode trazer.

Lembre-se:

O tratamento mais eficaz é a prevenção! Adotar um estilo de vida saudável pode ajudar-nos a proteger a saúde cognitiva e psicológica a longo prazo.•

TENDÊNCIAS INVERNO

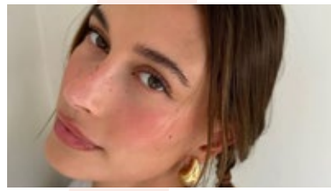
maquilhagem

MARIA JOSÉ FALCÃO DOCENTE

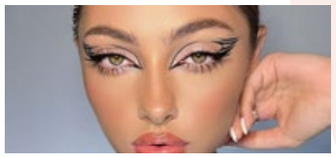
Das roupas quentes, aos momentos acolhedores em casa, o outono e o inverno incentiva a renovar as nossas rotinas diárias e a buscar cores quentes para os meses frios e chuvosos.

Latte Makeup Youtuber Hindash

Vampy Lips



Strawberry Makeup Hailey Bieber



Eye Liner gráfico @d.aleksandria

Os hits de momento relativamente à maquilhagem, dão-nos a conhecer diferentes estilos e técnicas como por exemplo, os vampy lips, os siren eyes, a latte make up, a strawberry make up ou a tendência Barbiecore. São propostas mais ou menos ousadas de tons castanhos, lábios vermelhos, pele luminosa, sombras metálicas e sobrancelhas laminadas.

Para os olhos a proposta vai desde os looks naturais até aos delineados gráficos coloridos: O eyeliner usa-se esbatido com sombra ou lápis e com um acabamento subtil. Os tons de preto e castanho são os mais usados para realçar o efeito de sombreado natural. Os olhares artsy, com eyeliner gráfico preto ou colorido, com traços marcantes são muito sexy, mas também se usam imenso as sombras e os eyeliners acobreados, com nuances avermelhadas ou alaranjadas buscando um look com uma base de castanhos e notas nestes tons quentes.

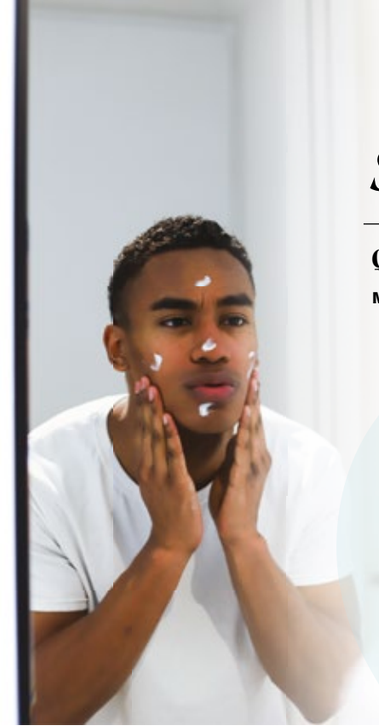
Os batons superpigmentados a par com os glosses são duas das tendências de maquilhagem mais populares para esta estação, sendo a prioridade a hidratação dos lábios. Grande tendência são também os lábios vermelhos em todas as suas versões: luminosos e delineados no mesmo tom e também delineados a cor-de-vinho ou a preto bem como os lábios Gothic Glam que escuros, em vermelho sangue ou cereja, numa versão ultrabrilhante, com uma dose extra de lip gloss dão glamour à maquilhagem facial.

O efeito mordido com o batom aplicado no centro do lábio e depois esbatido, está também muito moda.

Os lábios castanhos são também tendência inspirada no café e no chocolate, podendo ser mais nudes, discretos ou castanhos mais sofisticados.

As fontes de inspiração hoje são infinitas e há Trends nas redes sociais a cada momento. Assistimos a pessoas famosas a usarem a sua imagem para influenciar sobretudo as camadas mais jovens!

A escolha é de cada um/a, mas o segredo de uma bela maquilhagem, é que cada pessoa se sinta, confiante, segura, confortável e sobretudo empoderada! •



skincare

QUE CUIDADOS DEVO TER NO INVERNO?

MARIA JOSÉ FALCÃO DOCENTE

Sugestão de rotina de skincare

1. Gel de limpeza; 2. Serum de ácido hialurónico; 3. Creme hidratante; 4. Protetor solar.

Cuidar da pele é fundamental e não importa o sexo, a idade o tipo ou estado da pele. Fatores como o stress, a poluição, o tabagismo, o clima, o consumo de bebidas alcoólicas, a exposição ao sol, a alimentação e a falta de alguns cuidados diários, contribuem para o aparecimento de manchas, rugas proeminentes, doenças e problemas que podem causar danos para a saúde, por vezes irreversíveis.

Manter os cuidados com a pele no inverno promove uma pele saudável e bonita, mesmo durante os meses mais frios.

É crucial priorizar a hidratação, a proteção e a alimentação, de modo que possamos desfrutar de uma pele radiante durante a estação mais rigorosas do ano. A abordagem para cuidados com a pele varia de pessoa para pessoa, dependendo do tipo de pele e de quaisquer condições dermatológicas específicas.

Com a chegada do inverno, chegam as baixas temperaturas e a humidade no ar traz um impacto significativo na saúde da nossa pele. É, pois, imperativo ajustar a rotina skincare para que possamos ter a certeza de que a pele permanece saudável e protegida durante as estações mais frias. Seguem-se alguns conselhos preciosos que todos devemos praticar de modo a mantermos a nossa pele saudável sempre!

1. Hidratação da pele

A pele fica tendencialmente mais seca no inverno devido à humidade no ar e ao frio, bem como a exposição a ambientes aquecidos artificialmente, motivos que nos estimulam a usar um bom hidratante de forma a manter a pele bem tratada.

Devemos escolher produtos com princípios ativos específicos como o ácido hialuronico, a ureia e as ceramidas, pois ajudam a reter a humidade na pele. No rosto aplique o hidratante de manhã e um nutritivo à noite, para melhores resultados.

As mãos e os lábios especialmente afetados pelo frio, são frequentemente esquecidos, por isso é recomendável um creme para as mãos rico em emolientes e um bálsamo labial para evitar a secura e fissuras.

2. Higienização da pele

É um procedimento obrigatório para realizar de manhã e à noite, mesmo que não esteja maquilhada. Evite produtos de limpeza abrasivos pois podem retirar os óleos naturais da pele.

Opte por limpezas faciais suaves, utilizando produtos sem sabão e com pH neutro. Higienize o rosto com leites ou água micelar especificas e de acordo com o tipo e estado da pele, e seque delicadamente, sem esfregar, de modo a não agredir a pele ou causar irritações. De seguida, tonifique o rosto para equilibrar o pH da pele.

3. Proteção solar no inverno

Mesmo nos meses mais frios, a exposição aos raios UV deve merecer a nossa atenção.

Use diariamente um protetor solar com um FPS adequado (FPS30 ou superior) e um creme hidratante com proteção UVA e UVB. Este cuidado é ainda mais importante caso se passe muito tempo ao ar livre. •

O cabeleireiro e o bem-estar

3ºANO CURSO DE CABELEIREIRO E **MARCO ANTÓNIO** DOCENTE

A saúde mental e o bem-estar emocional são condições de extrema importância, para uma vida plena e mais saudável. O stress, a ansiedade, o isolamento e a tristeza, são alguns dos muitos sinais de alerta para a existência de problemas de saúde mental.

A depressão tornou-se numa das doenças do século. Devido à escala do problema, a sociedade está mais consciente em relação à depressão, por isso é tão importante falar e desconstruir os estigmas em relação á procura de ajuda.

Nota importante: de acordo com estudos as mulheres são mais propensas a sofrerem de depressão, porém recuperam melhor que os homens, já que a maioria está mais predisposta a compartilhar os seus problemas e a procuram apoio.

O cabeleireiro como criativo, comunicador e artista tem um papel terapêutico na vida das pessoas, podendo dar um contributo muito positivo para o bem-estar emocional, e aumento de autoestima das pessoas. Esta é um indicador importante de saúde mental, já que a falta da mesma é mais um sintoma associado à depressão. Tendo em conta um modo de vida saudável, cuidar de nós, da nossa beleza é um ato de amor próprio, viver a beleza é mais que um "look" é autoexpressão. O cabeleireiro é uma peça fundamental no cuidado da beleza e consequentemente parte integrante para o aumento da autoestima em momentos difíceis.

Contudo existe outro lado, o cabeleireiro como pessoa, em que apesar de ter um papel importante no contributo para o aumento da autoestima e no bem-estar das pessoas, não pode descurar de si mesmo tendo sempre presente no seu dia a dia cuidados para melhorar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar.

Como profissional do setor, aproveito para deixar alguns conselhos e dicas: proporcionar um bom ambiente profissional; pensamentos positivos são boas formas de viver o dia a dia; uma vida saudável estimula a produção de serotonina, a hormona da felicidade; a socialização com amigos; a alimentação saudável; a hidratação constante, beba muita água; o dormir bem, um sono reparador é importante para os desafios do dia a dia.

Aprender a cuidar de nós e da nossa saúde mental, para que o nosso talento possa continuar a brilhar e fazer brilhar os outros. •

socorro!

COMO POSSO TRATAR DO MEU CABELO?

NELSON COSTA DOCENTE

Estou a ficar com o couro cabeludo oleoso. O que posso fazer e quais os produtos que posso usar?
- O couro cabeludo oleoso pode ser originado por vários fatores, ou pela aplicação de produtos mal removidos, como os produtos de styling, ou champô ou tratamentos mal passados por água ou pode ser por uma alteração do organismo que faz com que as glândulas sebáceas comecem a produzir mais sebo, para normalizar recomendo uma gama específica anti-oleosidade, que graças à sua tecnologia mantém o equilíbrio do couro cabeludo e reduz o aspecto oleoso da pele através de uma ação direcionada sobre os poros. Recomendamos a utilização do shampoo e tratar o fio com a máscara ou condicionador indicada ao tipo de cabelo.

Estou a precisar de cortar mas de momento não tenho dinheiro para ir ao cabeleireiro, o que posso fazer para minimizar as minhas pontas estragadas e abertas?
- As pontas duplas são sinónimo de cabelos com falta de nutrição, para solucionar, a recomendação seria usar uma gama específica com um complexo tecnológico para um escudo anticontaminação e proteção total, para dar um brilho da raiz às pontas, com antioxidantes para garantir uma cor harmoniosa e mais duradoura e que contenha moléculas hidratantes e nutrientes.

O cabelo envelhece?
- Sim, tal como nós envelhecemos o cabelo também se ressente, fica mais árido, mais baço, com menos flexibilidade, e por vezes com cabelos grisalhos.

Já uso o mesmo champô e a mesma máscara à cerca de um ano e meio, e sinto que o meu cabelo está a ficar mais seco nos meios e pontas. Será que devo mudar de produtos?
- O nosso organismo está em constante mudança, incluindo a absorção de nutrientes e a renovação celular vão também sofrendo alterações por isso os tratamentos capilares devem ser reajustados de acordo com as alterações que o cabelo e couro cabeludo vão sofrendo, por isso é importante estar atento às alterações.

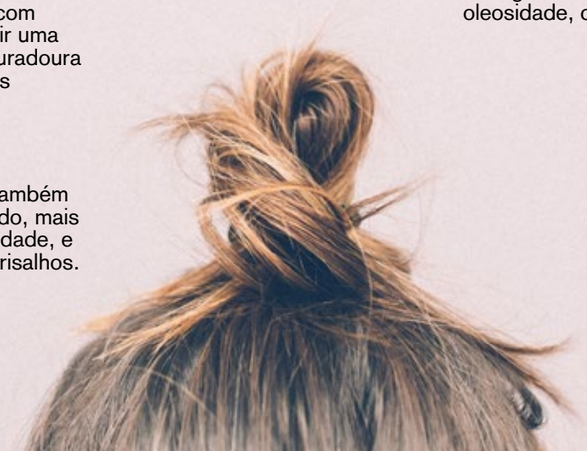
Eu posso usar um shampoo de uma marca e o condicionador ou máscara de outra marca?
- A minha recomendação é usar gamas da mesma tecnologia ou seja da mesma marca, para garantir tirar o máximo partido dos benefícios que a marca diz, o que pode é usar gamas diferentes dentro da mesma marca uma vez que as mesmas trabalham em sinergia.

Além do fator hereditário, o que faz com que os cabelos brancos apareçam mais cedo?
- Fatores hormonais, algum trauma e uma vida desregrada podem ser as causas.

O meu cabelo não tem brilho. o que posso fazer? Pois eu sinto-o hidratado e nutrido, mas não tem brilho.
- Aplicar gamas que potenciam o brilho da raiz às pontas.

Se o fio de cabelo é uma fibra morta e só tem vida na raiz, como agem os produtos que recuperam a fibra danificada?
- Apesar de ser uma estrutura "morta", a fibra capilar pode, sim, ter um aspecto melhorado, mantendo-se forte e brilhante. Prefira produtos que agem em duas frentes: repondo a queratina perdida (principal substância do cabelo e responsável por encorpá-lo) e hidratando profundamente.

Lavar os fios diariamente prejudica o couro cabeludo?
- Caso sinta necessidade de lavar todos os dias, isso não prejudica o couro cabeludo desde que o champô seja o indicado, e deve sempre secar o cabelo no final, nunca deve lavar com um champô agressivo ou que não seja adequado para o seu couro cabeludo e deve evitar deixar o cabelo secar ao ar livre porque desta forma está a promover a condição ideal para a proliferação de bactérias e fungos e consequentemente oleosidade, caspa ou queda.•



O exercício físico e a saúde mental

CRISTIANA OLIVEIRA DOCENTE

O aumento da atividade física promove a libertação de **endorfinas**, substâncias químicas do cérebro que proporcionam **sensações de prazer** e **bem-estar**. Além disso, o exercício ajuda a **reduzir os níveis de stress**, promove a **regulação emocional** e **melhora a qualidade do sono**, fatores essenciais para a manutenção da saúde mental.

Estudos científicos também apontam que a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a **cognição**, a **concentração** e a memória, além de proporcionar um maior senso de **controle** e **autodisciplina**.

Isto ocorre devido aos efeitos positivos do exercício no funcionamento do cérebro, como o aumento da neuroplasticidade e a melhoria do fluxo sanguíneo cerebral. Diante do declínio do nível de atividade física da população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu que estamos a vivenciar a prevalência de estilos de vida sedentários, ou seja, **a falta de exercício não é apenas um problema estético**, mas um **grave problema de saúde pública**, causando 2 milhões de mortes a cada ano.

De um modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes fala-se muito em hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares, mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde mental podem ser igualmente devastadores. Estudos da OMS indicam que **pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade física**.

Pessoas sedentárias costumam ter **problemas** com a **autoestima**, **autoimagem**, **depressão**, **ansiedade**, aumento do **stress** e maior risco de doenças como **Alzheimer** e **Parkinson**.

As **pessoas que se exercitam** regularmente tendem a fazê-lo porque o exercício lhes fornece uma **enorme sensação de bem-estar**. Sentem-se mais **enérgicos durante o dia**, **dormem melhor à noite**, têm **memórias mais nítidas** e sentem-se mais **relaxados** e **positivos** sobre si mesmos e as suas vidas. É, então, um **remédio poderoso** para o tratamento de muitos **desafios comuns de saúde mental**.

Impacto na autoestima e autoimagem

A atividade física tem mostrado ter uma influência positiva sobre a autoestima. Esta relação foi encontrada em crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, e em ambos os sexos.

Impacto na depressão e ansiedade

A **atividade física** pode ser um **importante complemento** no tratamento para a **depressão**. Pode ser utilizado em combinação com **medicação** e/ou **terapia psicológica**. Tanto o exercício aeróbio quanto o de resistência, mostram-se eficazes na redução dos sintomas quando mantidos por 90 minutos semanais. Isso equivale a cerca de 30 minutos, três dias na semana. Existem meta-análises (pesquisas com os mais altos níveis de evidência científica) que mostram que na **depressão leve**, por exemplo, a **prática regular de exercício físico** por **30 minutos**, três vezes por semana, se mostrou **tão efetiva quanto o acompanhamento psicológico** e uso de alguns remédios, e **deve ser incluída como parte do tratamento**.

Ter uma rotina equilibrada é algo essencial para pessoas com ansiedade, e organizar o dia a dia, sempre que possível, separando um tempo para o autocuidado e para hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, é de extrema importância.

É também importante realçar que a atividade física permite libertar endorfinas, substâncias químicas poderosas no cérebro que transmitem energia ao organismo. O **exercício** também pode servir como uma **distração**, permitindo ao paciente **encontrar momentos de silêncio para sair do ciclo de pensamentos negativos** que alimentam a **ansiedade** e a **depressão**.

Impacto no stress

O **stress** pode variar bastante de gravidade, podendo ser **extremamente incapacitante** e castrador em alguns casos mais graves. É sabido que a **atividade física** é muito importante no **combate ao stress**, podendo mesmo em alguns casos ser muito eficaz no alívio do mesmo. Qualquer que seja a atividade física praticada, permitirá **reduzir os níveis de stress** e **melhorar a qualidade de vida**.

Além de **libertar endorfinas** no cérebro, a **atividade física ajuda a relaxar os músculos** e a **aliviar a tensão no corpo**. Dado que existe uma **ligação direta entre o corpo e a mente**, é natural que quando o corpo se sente melhor, a mente alivia naturalmente também.

Demência e declínio cognitivo em pessoas idosas

Melhorias nos cuidados de saúde levaram a uma expectativa de vida crescente e a um aumento da população com mais de 65 anos, verificando-se também um crescimento no número de pessoas com demência e com declínio cognitivo.

O **declínio das funções cognitivas**, como a **atenção** e a **concentração**, também ocorre em pessoas idosas, **incluindo as que não desenvolvem demência**. A **atividade física** tem sido identificada como **fator de proteção** em estudos que examinam fatores de risco para demência. No caso de pessoas que **já desenvolveram a doença**, a atividade física pode **ajudar a atrasar** a **progressão da patologia**.

O papel dos pais e cuidadores junto dos filhos

Os pais e cuidadores também desempenham um **papel importante** na **promoção do exercício físico** e na **saúde mental** dos seus filhos.

É **fundamental incentivar a prática de atividades físicas** desde a **infância** e **adolescência**, criando um ambiente que valorize a importância do exercício para o bem-estar global. Os pais **devem envolver-se** em **atividades físicas em família**, promovendo **momentos únicos de diversão** e **fortalecendo os laços afetivos**.

Dicas para começar a fazer exercício

Por vezes pode ser difícil ser consistente na prática de exercício físico, no entanto poderá seguir algumas práticas que facilitarão o processo e a criação de hábitos, a saber:

- **Escolher uma atividade que goste**. O exercício físico deve ser divertido;
- Colocar a **rotina de exercícios no calendário**;
- **Variedade** é essencial, para **não ficar aborrecido** e consequentemente, desistir.

Atualmente, a OMS recomenda **150** a **300 minutos** de **atividade aeróbica moderada** a **vigorosa** por **semana** para **todos os adultos** e uma média de **60 minutos** por dia para **crianças e adolescentes**. Em suma, ao reconhecer a **importância do exercício físico** para a **saúde mental**, podemos colher **inúmeros benefícios** que vão além do corpo, impactando positivamente o bem-estar emocional, o equilíbrio mental e a qualidade de vida.

Integrar o **exercício físico** na **rotina diária**, **procurar o apoio profissional** quando necessário e envolver-se ativamente na promoção da saúde mental são passos importantes para uma **vida mais saudável e plena**. •

DESAFIOS MATEMÁTICOS

PEDRO ARANTES DOCENTE

Um euro a menos!

- Dê-me três carrinhos de seda e quatro de algodão – disse a Maria, enquanto punha 31 euros, o valor correto, sobre o balcão.
Quando o vendedor foi buscar os artigos, a Maria disse-lhe:
- Mudei de ideias! Vou levar quatro carrinhos de seda e três de algodão.
- Tens um euro a menos – referiu o vendedor, enquanto punha em cima do balcão os artigos pedidos.
- Oh, não! – disse Maria, enquanto pegava nas coisas e saía da loja.
Quanto é o preço do carrinho de seda e do de algodão?

Chávenas e Pratinhos

O Asdrúbal, o Tobias, a Ana e a Marta compraram vinte rebuçados por dois euros, cada rebuçado de açúcar custa quarenta cêntimos, as gomas vendem-se quatro por dez cêntimos e os rebuçados de chocolate dois por dez cêntimos. Quantos rebuçados de cada tipo compraram?

PALAVRAS DISFARÇADAS

JOSÉ CARLOS DIAS DOCENTE

Partindo da letra que se encontra no centro dos cubos, descubra as palavras que se encontram disfarçadas.

Nome de um molusco caraterístico da gastronomia da Madeira e Açores.

J	F	A	R
H	L		O
C			P
V	U	A	G

Nome do autor de *O Príncipe*.

U	A	D	A
V	M		B
U			E
I	L	Q	S

Ordenando as letras, descubra as palavras de 15 letras que se encontra nas pirâmides.

I - Pirâmide de Letras

L
A D
U R A
I E I B
N D L V E

II - Pirâmide de Letras

D
A R
N C T
E S E E
I A M P O

LABEL THE PICTURES WITH THE ACTIVITIES

RAQUEL PINTO DOCENTE

Sometimes, eating a fantastic brownie or binge-watching episodes of your favourite series works great to give yourself a break and relax, but it's not the correct way to improve your mental health.

Here are some activities that can help you boost your mental health.

Try to label the pictures with the activities given:

1 Sleep 8 hours a day;

2 Have healthy meals;

3 Go for a walk;

4 Hang out with friends;

5 Listen to music;

6 Give yourself a break;

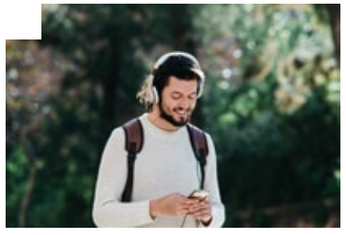
7 Read a book;

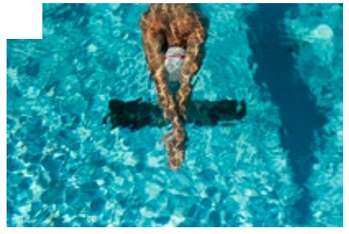
8 Swim;

9 Play an instrument;

10 Exercise regularly;

11 Spend quality time with your loved ones.





soluções

CENTRO
QUALIFICA
ESCOLA PROFISSIONAL
AMAR TERRA VERDE

Aumente
as suas **Qualificações**:

- Habilitações Escolares 9º e 12º anos;
- Habilitações Profissionais (Nível II e IV).

através da
valorização das competências
adquiridas ao **longo da vida**,
por processos de reconhecimento, validação e certificação de competências (**RVCC**)

acelerador QUALIFICA

600,54€ INCENTIVO FINANCEIRO

253 322 144 | centroqualifica@epatv.pt

ANQEP acelerador QUALIFICA PRR REPÚBLICA PORTUGUESA