Ter

Nº41 janeiro - abril 2021

ISAVE

SINCE 2015®

ENSINO
a Distância

índice

1 Editorial (PT/EN)

4 Destaque

24 Capa

25 Gente

26 Ensino Superior

31 Internacionalização (PT/EN)

34 Sucesso

36 Saúde

45 Cultura

46 Cabeça (EN)

ficha técnica

Propriedade
Amar Terra Verde, Lda.

Diretor
João Luís Nogueira

Coordenadora Editorial
Ana Luís Nogueira

Comunicação e Imagem
Ana Luís Nogueira
António Costa Guimarães
Arnaldo Varela de Sousa
Natércia Machado
Rúben Antunes

Revisão e Tradução de Textos
Carla Veloso
Clara Sousa
Daniela Matos
Marco Alves
Palmira Moreira
Raquel Pinto
Sandra Guedes

Impressão
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

Periodicidade
Trimestral

Depósito Legal
274265/08

Tiragem
500 exemplares
Distribuição Gratuita

ter@epatv.pt

ISAVE
Instituto Superior de Saúde
Rua Castelo de Almourol,
13 – Apartado 49,
4720-999 Amares
Tlf: 253 639 800
Fax: 253 639 80
Email: geral@isave.pt
Site: www.isave.pt

Colaboradores
Ana Luísa Sá
Ana Raquel Freitas
Ana Sofia Soares
António Costa Guimarães
Arnaldo Sousa
Daniela Gonçalves
Elisabete Brito
Flávia Capa
Gilvan Pacheco
João Neves Silva
Lígia Monterroso
Liliana Costa
Mafalda Duarte
Mariana Leitão Marques
Mariana Miranda Silva
Nelson Azevedo
Raquel Pinto
Silvia Rodrigues
Susana Oliveira
Sven Warnke
Teresa Campos
Winnie Engelhardt

Escrita segundo as regras do Novo Acordo Ortográfico. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não vinculam o Grupo Amar Terra Verde.

Ensino a Distância: que desafio(s)?

Distance Learning: What challenge(s)?

Mafalda Duarte
Presidente do ISAVE

O Ensino a Distância (EaD) é uma modalidade educativa e formativa na qual docentes e estudantes não se encontram fisicamente no mesmo local, mas alternativamente se reúnem virtualmente através de uma plataforma digital, interagindo síncrona e/ou assincronamente em diferentes Unidades Curriculares dos Ciclos de Estudo.

Esta forma de ensino encontra-se regulamentada pela Portaria 359/2019, de 8 de outubro, a qual define a modalidade de EaD, prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, bem como as regras e procedimentos relativos à organização e operacionalização dos planos de estudo, além do seu regime de frequência.

O EaD revela-se particularmente atrativo para estudantes impossibilitados de frequentar presencialmente uma instituição de ensino, os quais ganham nesta alternativa a flexibilidade de tempo e de lugar que lhes permite desenvolver o seu percurso educativo e formativo ao ritmo que melhor se compatibiliza com a sua vida pessoal, familiar e escolar.

A recente crise sanitária provocada pela COVID-19 precipitou o lançamento do EaD em muitas instituições de ensino onde esta metodologia era praticamente inexistente anteriormente, como forma de mitigar a disseminação do vírus, manter a calendarização prevista para os anos letivos, e permitir um processo de ensino-aprendizagem que pudesse ser acessível a todos os estudantes, independentemente do seu nível de distanciamento social. Contudo, este processo de adaptação abrupto fez sobressair alguns desafios quanto à aplicabilidade do EaD no atual contexto social:

DIFICULDADE DE ACESSO ÀS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TIC):

Embora vivamos numa era tecnologicamente avançada e com índices altíssimos de acesso à internet, ainda existem contextos domiciliários/locais onde o acesso à internet é precário ou inexistente, o que limita o acesso online às aulas por parte dos estudantes. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), a percentagem de agregados familiares com ligação à internet subiu de 80,9% em 2019 para 84,5% em 2021, embora a estabilidade do acesso não seja uniforme e não acolha determinados contextos regionais, o que dificulta o acompanhamento constante da componente letiva a decorrer a distância. Deste modo, o aumento da cobertura de internet no nosso país, assim como a criação de apoios financeiros às famílias, poderão ser duas formas de resolução dos problemas apontados.

Distance Learning (DL) is an educational and training form in which teachers and students are not physically present in the same place, but alternatively meet virtually through a digital platform, interacting synchronously and /or asynchronously in different Curricular Units of the Education Cycles.

This form of education is regulated by Ordinance 359/2019, of 8 October, which defines the type of distance education, provided for in paragraph a) of no. 1 of article 8 of Decree-Law no. 55/2018, of July 6, as well as the rules and procedures related to the organization and operation of the study plans, in addition to their frequency type.

DL proves to be particularly attractive for students unable to attend a teaching institution in person, who in this alternative gain the flexibility of time and place that allows them to develop their educational and training path at the pace that best suits their personal, family and school life.

The recent health crisis caused by COVID-19 triggered the launch of DL in many educational institutions where this methodology was previously nearly nonexistent, as a way of mitigating the spread of the virus, maintaining the timetable foreseen for school years and allowing a teaching process -learning that could be accessible to all students, regardless of their level of social distance. However, this abrupt adaptation process highlighted some challenges regarding the applicability of DL in the current social context:

DIFFICULTY IN ACCESSING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES (ICT): Although we live in a technologically advanced era and with very high rates of internet access, there are still home /place contexts where internet access is precarious or non-existent, which limits online access to classes by students. According to data from the National Statistics Institute (INE), the percentage of households with an internet connection rose from 80.9% in 2019 to 84.5% in 2021, although access stability is not uniform and does not accommodate certain regional contexts, which makes it difficult to constantly monitor the teaching component taking place at a distance. Therefore, the increase in internet coverage in our country, as well as the creation of financial support for families, may be two ways of solving the problems mentioned.

REDUZIDA LITERACIA E INCLUSÃO DIGITAL: A dificuldade de compreensão e aplicação dos processos envolvidos no EaD afeta tanto docentes como estudantes, e está relacionada com temas transversais tais como a adaptação aos meios informáticos, o domínio das plataformas digitais de ensino, o estímulo à aprendizagem num cenário de distanciamento físico e também a interação/troca de conhecimento a distância de um modo uniforme.

A superação destas limitações apenas será possível pela sensibilização e capacitação dos docentes e estudantes relativamente à utilização e aplicação das TICs no contexto do ensino, além de um necessário período de adaptação a estes novos hábitos e rotinas de ensino, que incluem o reajuste dos conteúdos/matérias pedagógicas ao processo cognitivo e à aquisição de conhecimentos.

PRECONCEITO RELATIVO À METODOLOGIA: Embora haja um esforço coletivo para desmistificar muitos dos medos e ideias pré-concebidas relativas a este tipo de ensino, o qual foi particularmente notório durante a presente situação pandémica, ainda persistem alguns estereótipos desfavoráveis relativamente ao EaD. A experiência recente dos últimos 12 meses diz-nos, contudo, que as instituições de ensino foram capazes de criar modelos de formação e de avaliação flexíveis e credíveis, apesar deste sucesso ter sido mais evidente ao nível de ensino superior do que noutros níveis de ensino. Só o tempo se encarregará de dissipar as restantes dúvidas que ainda persistem, aprimorando e otimizando as metodologias já existentes.

Hoje percebemos que o EaD teve um impacto brutal na educação em Portugal, muito devido à pandemia COVID-19, embora não esteja isento de limitações. E se por um lado, provavelmente o EaD jamais irá conseguir substituir o ensino presencial, parece consensual que esta transição digital para o ensino superior, veio para ficar e estima-se que cresça, nos próximos anos no nosso país. Esta contribui para uma maior oportunidade para a educação de adultos e potencia a inclusão social. Contudo, é bom que não esqueçamos que as instituições de ensino superior devem ter atenção a promoção do envolvimento da comunidade académica e científica, nunca descurando a importância do contacto e da interação entre os vários intervenientes.

Em suma, estamos a dar os primeiros passos para percorrer um novo caminho - a era digital aplicada aos contextos de ensino-aprendizagem e assim continuarmo-nos a inspirar em quem teima em ensinar-nos.•

REDUCED LITERACY AND DIGITAL INCLUSION: The difficulty of understanding and applying the processes involved in DL affects both teachers and students, and it is related to cross-cutting themes such as adapting to information technology, mastery of digital teaching platforms, stimulating learning in a scenario of physical distance and also the interaction /exchange of knowledge at a distance in a uniform way.

Overcoming these limitations will only be possible by raising the awareness and training of teachers and students regarding the use and application of ICT in the context of teaching, in addition to a necessary period of adaptation to these new habits and teaching routines, which include the readjustment of content /pedagogical subjects to the cognitive process and the acquisition of knowledge.

PREJUDICE REGARDING METHODOLOGY: Although there is a collective effort to demystify many of the preconceived fears and ideas related to this type of teaching, which was particularly noticeable during the current pandemic situation, some unfavorable stereotypes regarding DL still remain. The recent experience of the past 12 months, however, tells us that educational institutions have been able to create flexible and credible training and assessment models, although this success has been more evident at the level of higher education than at other levels of education. Only time will allow to dissipate the remaining doubts that still persist, refining and optimizing the existing methodologies.

Today, we realize that DL has had a brutal impact on education in Portugal, largely due to the pandemic COVID-19, although it has its limitations. And if, on the one hand, DL will probably never succeed in replacing face-to-face education, there seems to be a consensus that this digital transition to higher education is here to stay and is expected to grow in the coming years in our country. This contributes to a greater opportunity for adult education and enhances social inclusion. However, it is good that we do not forget that higher education institutions should pay attention to promoting the involvement of the academic and scientific community, never neglecting the importance of contact and interaction between the different actors.

Summing up, we are taking the first steps to take a new path - the digital age applied to teaching-learning contexts and in this way, we continue to be inspired by those who insist on teaching us.•

fotografia: Kelly Sikkema

A teleconsulta *E A MEDICINA MODERNA*

Mariana Leitão Marques
Médica Neurologista no Serviço de Neurologia do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga
e Colaboradora dos SPMS, Centro Nacional de Telessaúde

Com o surgimento da pandemia em Portugal, a necessidade de limitar os contactos pessoais, descongestionar os serviços de saúde, diminuir as deslocações e rentabilizar o tempo clínico, veio acrescentar um sentido de urgência à implementação de alternativas de atividade assistencial que já estavam a ser desenvolvidas, como os serviços de telessaúde.

O papel do SNS24 na triagem e orientação de doentes urgentes assumiu-se preponderante e foi reconhecidamente determinante na orientação dos doentes urgentes. Nos doentes não urgentes surgiu a necessidade de fazer consulta não presencial.

A teleconsulta consiste numa consulta realizada à distância, entre profissionais de saúde ou, mais frequentemente, entre o profissional de saúde e o utente, com recurso a tecnologias de informação e comunicação, com registo obrigatório no processo clínico do utente. A teleconsulta pode ser em tempo diferido ou em tempo real. A maior parte dos serviços clínicos, quer hospitalares quer dos cuidados de saúde primários, sentiu esta necessidade desde o início da pandemia, no sentido de manter a vigilância e atendimento aos doentes não urgentes, tendo sido praticamente a totalidade das teleconsultas realizadas via telefone. Foi a solução de emergência encontrada para uma contingência súbita. Porém, está longe de ser o modo de atividade clínica à distância ideal, por revelar limitações importantes, desde logo na segurança da identificação dos intervenientes.

Os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) desenvolveram para o Serviço Nacional de Saúde (SNS) uma plataforma digital para a realização de teleconsultas em tempo real, que garante a segurança e privacidade da chamada, identificação dos intervenientes, videochamada, e registo clínico, por estar integrada com as principais ferramentas usadas: o Registo de Saúde Eletrónico (RSE) e o SClínico CSP e Hospitalar. Permite a realização de consultas entre Utente e Profissional de Saúde; entre Profissionais de Saúde e ainda multidisciplinares, com a presença de mais do que um profissional de saúde. O acesso, quando feito por um profissional de saúde, é realizado na RSE Área do Profissional através do sistema clínico em uso na instituição onde este se encontra. Já o acesso feito pelo utente é realizado através do Portal SNS - Área do Cidadão ou da aplicação My SNS Carteira.

Cabe ao profissional de saúde determinar se a consulta e/ou utente são elegíveis para que seja feita na modalidade de teleconsulta, devendo estar reunidas as condições clínicas e técnicas para que se mantenha íntegra a qualidade e responsabilidade do ato médico ali prestado. A consulta não presencial é, em última análise, uma opção do médico e do utente, e depende, não só da reunião das condições necessárias, como também, do acordo de ambas as partes. Importa também dizer que a consulta não presencial não pretende substituir ou anular a consulta presencial, mas antes impor-se no panorama assistencial como mais uma modalidade de atendimento que, em situações selecionadas, pode ser muito vantajosa.

Ora, pensemos num exemplo prático: uma jovem mulher, saudável, com história de cefaleias desde a adolescência, que iniciou seguimento em consulta hospitalar para controlo de crises há 6 meses. Após uma primeira consulta presencial, em foi realizada a história clínica, exame físico, requisitados exames complementares de diagnóstico e instituída terapêutica e estabelecida uma boa relação médico-doente, a jovem deve ser reavaliada pelo seu médico 4 meses depois. Essa consulta terá como objetivo saber a resposta à terapêutica e transmitir a normalidade dos exames. A doente vive a 10km do hospital e trabalha a 30km. Se tivesse consulta presencial, teria de deslocar-se ao hospital, procurar estacionamento (dificuldade não desprezível na maioria dos hospitais), aguardar na sala de espera, para finalmente ser atendida e depois regressar a casa, tendo perdido um período de trabalho. A doente tem um smartphone e facilidade de uso de tecnologia e pediu para essa consulta ser realizada via RSE live. Durante o seu período normal de trabalho, ausentou-se para um local privado durante cerca de 30min e foi consultada pelo médico. Esclareceu algumas dúvidas, foi novamente medicada e a prescrição enviada para o seu telefone. E regressou normalmente ao trabalho, evitando uma deslocação de vários kms.

Este é o exemplo mais simples e ótimo da conveniência e facilidade de realização de consulta via digital. Não é sempre assim. Em muitos casos – desde logo nas primeiras consultas - existem limitações na seleção dos doentes, ou mesmo contra-indicações à sua realização (transmitir diagnósticos difíceis, necessidade imperiosa de exame físico, a não reunião de todas as condições técnicas, uma literacia digital insuficiente para uma consulta bem-sucedida, entre outras). Porém, em todos os outros casos, naqueles em que a consulta é possível sem prejuízo clínico, ela deve surgir como uma vantagem e ser cada vez mais implementada nos serviços de saúde.

Na leitura que faço do Mundo atual, desta crise pandémica há aprendizagens que importa não esquecer. O Mundo mudou. As exigências são novas e impõem soluções inovadoras, e que devem perdurar muito para além da contingência infeciosa, e os serviços de saúde devem acompanhar esta mudança no sentido de servir os cidadãos e as suas necessidades.

Devemos lembrar-nos que, em pleno século 21, há desafios emergentes que importa enfrentar e que vão ao encontro do favorecimento da implementação e incentivo da teleconsulta: a conciliação das exigências da vida profissional e laboral com a vida pessoal e familiar; a revolução tecnológica e digital, que impõe a urgência de que também a medicina e as atividades assistenciais se modernizem e acompanhem esta mudança, sob pena de se tornarem serviços presenciais obsoletos, cada vez mais distantes das necessidades dos seus utentes e, finalmente, não podemos continuar a ignorar a emergência climática e da redução das emissões de CO_2, que só os serviços à distância (e o teletrabalho) poderão resolver.•

fotografia: Dylan Ferreira

Switching to online-only teaching using the example of research-based learning in the Bachelor's degree programme in Health Care Management

A mudança para o ensino exclusivamente online usando o exemplo de aprendizagem baseada em pesquisa no programa de bacharelato em Gestão de Saúde

Dr. Sven Warnke
Professor at University of Applied Sciences Würzburg-Schweinfurt (FHWS)

Winnie Engelhardt M.A.
Consultant

Why do we offer the concept of research-based learning in Würzburg?

The Bachelor's degree programme Management in Health Care prepares students for management and staff positions in nursing and health care institutions. Competences are taught according to level six of the German Qualifications Framework (DQR). Here, among other things, independence is formulated as a competence to be acquired: Students should be able to define, reflect on and evaluate goals for learning and work processes as well as independently and sustainably design learning and work processes (DQR, 2021). Research-based learning is an excellent way to achieve that goal, which is illustrated in the following translated description of the concept: Research-based learning is distinguished from other forms of learning by the fact that the learners (co-)design, experience and reflect on the process of a research project, which is aimed at gaining knowledge that is also of interest to third parties, in its essential phases - from the development of questions and hypotheses to the choice and execution of methods to the examination and presentation of results in independent work or in active collaboration in an overarching project (Huber, L, 2009).

Por é que em Würzburg oferecemos o conceito de aprendizagem baseada em pesquisa?

O programa de bacharelado em Gestão de Saúde prepara os alunos para cargos de gestão e funcionários em instituições de enfermagem e cuidados de saúde. As competências são ministradas de acordo com o nível seis do Quadro Alemão de Qualificações (DQR). Neste caso, entre outros aspetos, a independência é formulada como uma competência a ser adquirida: os alunos devem ser capazes de definir, refletir e avaliar os objetivos dos processos de aprendizagem e de trabalho, bem como conceber processos de trabalho e aprendizagem de forma independente e sustentável (DQR, 2021). A aprendizagem baseada em pesquisa é uma excelente maneira de atingir esse objetivo, que é ilustrado na seguinte descrição traduzida do conceito: a aprendizagem baseada na pesquisa diferencia-se de outras formas de aprendizagem pelo facto de os alunos (co-) projetarem, vivenciarem e refletirem sobre o processo de um projeto de pesquisa, o qual visa a aquisição de conhecimentos também do interesse de terceiros, nas suas fases essenciais - desde o desenvolvimento de questões e hipóteses à escolha e execução de métodos, bem como à apreciação e apresentação de resultados em trabalhos independentes ou em colaboração ativa num projeto mais abrangente (Huber, L, 2009).

How is research-based learning used in the Bachelor's programme Management in Health Care?

Research-based learning is the central method of the module "International Health Care" in the Bachelor's programme Management in Health Care. Based on Huber's considerations, the teaching concept used comprises the eight phases shown in Figure 1: The eight phases of research-based learning.

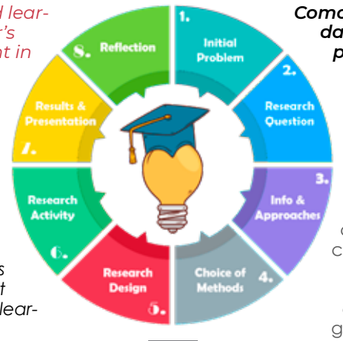


Fig. 1

Como a aprendizagem baseada em pesquisa é usada no programa de Bacharelato em Gestão de Saúde?

A aprendizagem baseada na pesquisa é o método central do módulo "Saúde Internacional" no programa de Bacharelato em Gestão de Saúde. Com base nas considerações de Huber, o conceito de ensino utilizado compreende as oito fases apresentadas na Figura 1: as oito fases da aprendizagem baseada em pesquisa.

The first seven phases of research-based learning have an identical didactic structure. For the students, each of these phases results in the following three-step process:

As primeiras sete fases da aprendizagem baseada em pesquisa têm uma estrutura didática idêntica. Para os alunos, cada uma dessas fases resulta no seguinte processo de três etapas:

UNDERSTANDING: *Students learn the specific requirements of the respective phase. They can describe the essential contents of the phase.*		COMPREENSÃO: Os alunos adquirem os pressupostos específicos da respetiva fase. Eles podem descrever o conteúdo essencial dessa fase.
APPLYING: *The students process the contents of the respective phase. They can apply what they have understood.*		APLICAÇÃO: Os alunos processam os conteúdos da respetiva fase. Eles podem aplicar o que entenderam.
FEEDBACK: *Students both give and receive feedback. They examine critically both the work results of others and their own work results.*		FEEDBACK: Os alunos dão e recebem feedback. Eles examinam criticamente os resultados do trabalho de outros e os resultados de seu próprio trabalho.
REFLECTION: *Students reflect upon and evaluate their own learning and working process. They can identify good performances and name possibilities for improvement.*		REFLEXÃO: Os alunos refletem e avaliam seu próprio processo de aprendizagem e trabalho. Eles podem identificar bons desempenhos e apresentar possibilidades de melhoria.

Figure 2 (Didactic structure of the eight phases of research--based learning)visualizes how the three steps of understanding, applying and feedback are anchored in each of the first seven phases. The eighth phase is dedicated to reflection on the whole process.

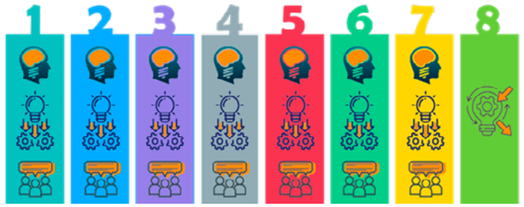


Fig. 2

A Figura 2 (Estrutura didática das oito fases da aprendizagem baseada em pesquisa) mostra como as três etapas de compreensão, aplicação e feedback estão ancoradas em cada uma das primeiras sete fases. A oitava fase é dedicada à reflexão sobre todo o processo.

In an attendance semester, the eight phases are completed one after the other over the entire lecture period. All students work on the contents of the respective phase in the same period. This makes it possible for the lecturers to present the contents of each phase within the framework of classroom teaching. The students also can present their interim results and discuss them with the other students. The feedback from students and lecturers can serve as an important impulse for the next steps. Each face-to-face lecture is designed in such a way that a large amount of time is available for the presentation of interim results and feedback. The next phase will only be presented after all students have had the opportunity to receive feedback. The students learn important contents of the respective phase in the form of a short impulse lecture followed by a question and answer session. The application of this acquired knowledge takes place in the subsequent self-study period. The following figure shows the ideal-typical process of the course, taking into account both the classroom sessions and the self-study time:

Num semestre presencial, as oito fases são concluídas uma após a outra ao longo de todo o período letivo. Todos os alunos trabalham os conteúdos da respetiva fase no mesmo período. Isto permite aos docentes apresentar os conteúdos de cada fase no enquadramento do ensino presencial. Os alunos também podem apresentar os seus resultados provisórios e discuti-los com os outros alunos. O feedback de alunos e professores pode servir como um importante impulso para as próximas etapas. Cada aula presencial é planeada de tal forma que uma grande quantidade de tempo é disponibilizada para a apresentação de resultados provisórios e feedback. A próxima fase só será apresentada depois de todos os alunos terem tido a oportunidade de receber feedback. Os alunos aprendem conteúdos importantes da respetiva fase sob a forma de uma curta aula expositiva seguida de uma sessão de perguntas e respostas. A aplicação desse conhecimento adquirido ocorre no período de autoestudo subsequente. A figura seguinte mostra o processo típico-ideal do curso, considerando consideração tanto as sessões em sala de aula como tempo de autoestudo:

Fig. 3

Fig. 3: Typical sequence of the eight phases in an attendance semester

Once the first seven phases of research-based learning have been completed, phase 8 begins. On the basis of the documented research activity and results, a reflection upon the work process takes place, guided by the lecturers.

Fig. 3: Sequência típica das oito fases de um semestre presencial.

Assim que as primeiras sete fases da aprendizagem baseada em pesquisa tenham sido concluídas, começa a fase 8. Com base na documentação da atividade e dos resultados da pesquisa, realiza-se uma reflexão sobre o processo de trabalho, orientada pelos docentes.

Why change anything when converting into an online--only format?

Due to the Covid-19 pandemic, in the winter semester 2020/21 the concept could not take place in face-to-face teaching as usual. Already in summer 2020, some courses were switched to online formats and first experiences with online-only teaching were made. Various IT applications to support both synchronous and asynchronous work could be tested. These experiences have been incorporated into the online conception of research-based learning.

In particular, the possibilities of asynchronous work and communication were seen as an opportunity for the further development of the teaching concept. This makes it possible to abandon the strict time constraints due to the fixed dates for classroom teaching. The responsibility for completing the eight phases is fully transferred to the students. This functions as an important step towards the goal of promoting independent work. In order to facilitate a structured process of student work, three methods not previously used in the module were newly integrated into the concept:

- Online Kanban Board
- Peer feedback
- Checklist

Instead of the regularly held face-to-face teaching classes, the structuring of the course now takes place with the help of an online Kanban board. For this purpose, the MeisterTask software offers the necessary functionalities and meets the requirements of the German Data Protection Law (DSGVO). At the beginning of the semester, the students learn to use MeisterTask via an online event (Zoom meeting). Afterwards the students have access to the application for the entire semester, which they can use 24/7 with different devices (e.g. smartphone, computer).

The course's Kanban board is set up according to the eight phases of research-based learning. Each student receives a task under his or her name. This task is now to be moved from left to right by working through the eight phases. Figure 4 shows the Kanban board with examplary students:

Porquê alterar alguma coisa quando se muda para um formato somente online?

Devido à pandemia da Covid-19, no semestre do inverno de 2020/21, o conceito não poderia ocorrer no ensino presencial, como habitualmente. Já no verão de 2020, alguns cursos foram migrados para formatos online e foram feitas as primeiras experiências com o ensino apenas à distância. Várias aplicações de TI puderam ser testadas para suportar o trabalho síncrono e assíncrono. Essas experiências foram incorporadas à conceção online de aprendizagem baseada em pesquisa.

Em particular, as possibilidades de trabalho assíncrono e a comunicação foram vistas como uma oportunidade para o desenvolvimento do conceito de ensino. A responsabilidade pela conclusão das oito fases é totalmente transferida para os alunos, representando um passo importante em direção ao objetivo de promover o trabalho independente. A fim de facilitar um processo estruturado de trabalho do aluno, três métodos não utilizados anteriormente no módulo foram recentemente integrados ao conceito:

- Quadro Kanban Online
- Feedback dos pares
- Lista de controlo

Em vez das aulas presenciais regularmente realizadas, a estruturação do curso agora ocorre com a ajuda de um quadro Kanban online. Para isso, o software MeisterTask oferece as funcionalidades necessárias e atende aos requisitos da Lei Alemã de Proteção de Dados (DSGVO). No início do semestre, os alunos aprendem a usar o MeisterTask através de um evento online (Zoom Meeting). Posteriormente, os alunos têm acesso à aplicação durante todo o semestre, que podem utilizar 24 horas por dia, 7 dias por semana, com diferentes dispositivos (ex: smartphone, computador).

O quadro Kanban do curso é configurado de acordo com as oito fases da aprendizagem baseada em pesquisa. Cada aluno recebe uma tarefa em seu nome. Esta tarefa agora deve ser movida da esquerda para a direita, trabalhando através das oito fases. A Figura 4 mostra o quadro Kanban com alunos exemplares:

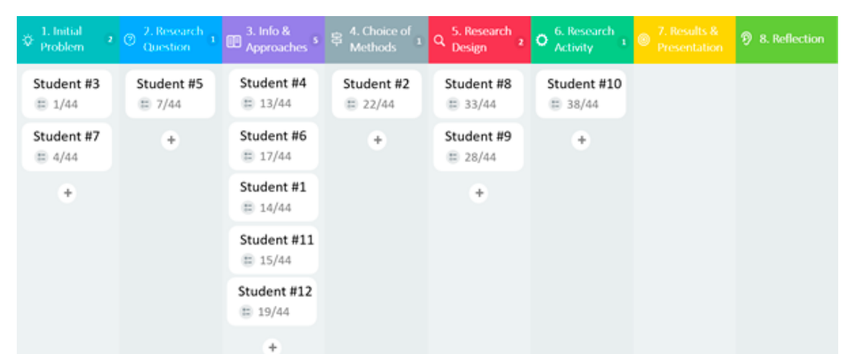


Fig. 4

Fig. 4: Exemplary use of a Kanban board in the context of research-based learning

Fig. 4: Uso exemplar de um quadro Kanban no contexto de aprendizagem baseada em pesquisa.

MeisterTask makes it possible to document the current work status, communicate asynchronously with other students and exchange files. Once a work step is completed, the task can be assigned to another person with a request for feedback. After feedback has been received, the task may be moved to the next phase.

The peer feedbacks replace the feedbacks during the face-to-face teaching classes. For this purpose, feedback peers for each phase are randomly drawn at the beginning of the semester. The names of these feedback peers are announced in the eLearning course room. Students always have access to all the information from whom they can request feedback and to whom they should give feedback. Feedback times are set and coordinated independently by the students.

A detailed checklist serves as an orientation during the semester. The students have to complete forty-four individual activities. The checklist contains both content-related and process-related activities.

What results could be achieved with this online-only concept?

In the face-to-face concept, lecturers get a good overview of the intermediate results of the students during the presence lectures. If necessary, problems and questions can be addressed directly during a lecture. Whereas in the online concept, interaction with students is asynchronous. MeisterTask enables lecturers to have an overview of the students' work status at any time. If necessary, individual communication can take place asynchronously.

The changes in the teaching concept are also taken into account in the assessment of student performance. As in the face-to-face format, the work results are assessed in the form of a paper and a corresponding presentation. In the online-only teaching format, the use of the Kanban board, in particular the feedbacks written for other students are also included in the assessment.

The online-only teaching and examination format described in this article took place for the first time in the winter semester 2020/21. The work results (papers, presentations and feedbacks) as well as the reflections show that the learning objectives were achieved. All 31 enrolled students successfully completed the module.

What do students actually think about working independently and asynchronously?

The high degree of personal responsibility meant that the students were better able to adapt the module's workload to their own life situation. The free allocation of time due to the asynchronous teaching made it possible to work on days and at times of the day chosen by the students themselves. Despite a workload of 4 ECTS, this led to less perceived pressure than in courses with a comparable amount of work.

Feedback was assessed as helpful in terms of content and process. Since each phase has a clearly defined work content, the students were able to give high-quality feedback. On the one hand, the effort required preparing feedback increased with each phase, but on the other hand, a routine in writing feedback had set in as well. All students found the suggestions contained in the feedback helpful for further work on their topic.

The online Kanban board helped the students to document their own activities and to communicate and exchange data with other students. In addition, some students also used the tool to find out about the work status and interim results of the other students. More than half of the students said that this raised their own motivation. For example, they were able to get ideas from the interim results of other students and compare their own work status with that of the other students.

The checklist provided clear orientation. At any time, it was visible which activities had already been completed and which work was still outstanding. More than half of the students said that the checklist had been an important help for their own time planning.

The students evaluated MeisterTask as a good and reliable online Kanban board. After an introductory session, they mastered all basic functions. Freely available video tutorials could be used for further arising specific questions. MeisterTask was evaluated user friendly and could be used on different devices. The integration of a messenger app was suggested as a possibility for improvement, in order to be able to exchange information with each other more comfortably.

Overall, the students' feedback on the online-only teaching format with a high proportion of asynchronous work was consistently positive.

What does all this have to do with the 3IN Alliance?

In the winter term 2020/21 research-based learning was realized as an online-only concept for the first time. Thanks to the use of MeisterTask, students work as independently as possible without sacrificing the structuring of the student workload that underlies the concept.

In summer 2021, a team version of research-based learning will take place for the first time. As a further development of the concept, small groups of students will work together on a selected topic.

Based on the experience gained in Würzburg, the concept could also be offered as a Joint Online Course within the 3IN Alliance. Due to the clear orientation to level six of the DQR (as the German implementation of the European Qualifications Framework) as well as the use of DSGVO compliant software, the legal foundations for cooperation between European universities have already been created.

Once the required content has been coordinated between the 3IN Alliance partners, a joint online-only course could be offered as early as the winter semester of 2021/22. This means that a European pilot for research-based learning is already within reach.•

MeisterTask torna possível documentar o estado atual do trabalho, comunicar de forma assíncrona com outros alunos e trocar arquivos. Depois que uma etapa de trabalho é concluída, a tarefa pode ser atribuída a outra pessoa com um pedido de feedback. Após o feedback ter sido recebido, a tarefa pode ser transferida para a fase seguinte.

O feedback dos pares substitui o feedback ocorrido durante as aulas presenciais. Para isso, no início do semestre, são definidos aleatoriamente os pares para dar feedback em cada fase. Os nomes desses pares de feedback são anunciados na sala do curso de eLearning. Os alunos dispõem de acesso a todas as informações de quem podem solicitar feedback e a quem devem dar feedback. Os tempos de feedback são definidos e coordenados de forma independente pelos alunos.

Uma lista de verificação detalhada sustenta a orientação durante o semestre. Os alunos devem realizar quarenta e quatro atividades individuais. A lista de verificação contém atividades relacionadas tanto com o conteúdo como com o processo.

Que resultados podem ser alcançados com este conceito exclusivamente online?

No conceito de ensino presencial, os docentes têm uma boa visão geral dos resultados intermediários dos alunos durante as aulas presenciais. Se necessário, determinados problemas e questões podem ser diretamente abordados durante uma aula. Já no conceito online, a interação com os alunos é assíncrona. MeisterTask permite que os professores tenham uma visão global do estado do trabalho dos alunos a qualquer momento. Se necessário, a comunicação individual pode ocorrer de forma assíncrona.

As mudanças no conceito de ensino também são levadas em consideração na avaliação do desempenho dos alunos. Tal como no modelo de ensino presencial, os resultados dos trabalhos são avaliados em formato de papel e através do sua corresponde apresentação. No modelo de ensino exclusivamente online, o uso do quadro Kanban, particularmente os feedbacks escritos para outros alunos, também estão incluídos na avaliação.

O modelo de ensino e avaliação exclusivamente online descrito neste artigo ocorreu pela primeira vez no semestre do inverno de 2020/21. Os resultados dos trabalhos (escritos em papel, as apresentações e feedbacks), bem como as reflexões mostram que os objetivos de aprendizagem foram alcançados. Todos os 31 alunos matriculados concluíram o módulo com sucesso.

O que os alunos realmente pensam sobre trabalhar de forma independente e assíncrona?

The high degree of personal responsibility meant that the stuO alto grau de responsabilidade pessoal significa que os alunos foram mais capazes de adaptar a carga de trabalho do módulo à sua própria situação de vida. A atribuição livre de tempo devido ao ensino assíncrono permitiu trabalhar em dias e horários escolhidos pelos próprios alunos. Apesar de uma carga horária de 4 ECTS, isto fez com que se observasse uma menor pressão relativamente a cursos com um volume de trabalho semelhante.

O feedback foi avaliado como sendo útil em termos de conteúdo e processo. Como cada fase tem um conteúdo de trabalho claramente definido, os alunos puderam dar um feedback de alta qualidade. Por um lado, o esforço necessário para preparar o feedback aumentou a cada fase, mas, por outro lado, acabou também por ser estabelecida a rotina de escrever o feedback. Todos os alunos consideraram as sugestões contidas no feedback úteis para trabalhos futuros sobre o seu tema.

O quadro Kanban online ajudou os alunos a documentar as suas próprias atividades e a comunicar entre si e a trocar dados com outros alunos. Além disso, alguns alunos também usaram a ferramenta para saber mais sobre o estado do trabalho e os resultados provisórios dos outros alunos. Mais da metade dos alunos referiu que isso aumentou sua própria motivação. Por exemplo, eles conseguiram obter ideias a partir dos resultados provisórios de outros alunos e comparar seu próprio estado de trabalho com o dos outros alunos.

A lista de verificação proporcionou uma orientação clara. A qualquer momento, era possível visualizar quais as atividades que já tinham sido concluídas e quais os trabalhos que ainda estavam pendentes. Mais da metade dos alunos mencionou que a lista de verificação foi uma ajuda importante para a organização de seu próprio tempo.

Os alunos avaliaram o MeisterTask como um bom e confiável quadro Kanban online. Depois de uma sessão introdutória, eles dominaram todas as funções básicas. Estão disponíveis, de forma gratuita, tutoriais em vídeos que podem ser utilizados para questões específicas que possam surgir. MeisterTask foi avaliado como sendo intuitivo para o utilizador e pode ser usado em diferentes dispositivos. Foi sugerida a integração de uma aplicação messenger como uma possibilidade de melhoria, com a finalidade de facultar a troca de informações entre si de forma mais confortável.

De um modo geral, o feedback dos alunos sobre o modelo de ensino exclusivamente online com uma forte componente de trabalho assíncrono foi consistentemente positivo.

De que forma tudo isto está relacionado com a 3IN Alliance?

No semestre do inverno de 2020/21, a aprendizagem baseada em pesquisa foi realizada, pela primeira vez, como um conceito utilizado apenas online. Devido ao uso do MeisterTask, os alunos trabalham da forma mais independente possível, sem prejudicar a organização da carga horária do aluno que fundamenta o conceito.

No verão de 2021, surge, pela primeira vez, uma versão conjunta da aprendizagem baseada em pesquisa. Como um desenvolvimento posterior do conceito, pequenos grupos de alunos trabalharão juntos num tema selecionado.

Com base na experiência adquirida em Würzburg, o conceito também pode ser apresentado como um curso online conjunto dentro da 3IN Alliance. Devido à orientação clara para o nível seis do DQR (como a implementação alemã do Quadro Europeu de Qualificações), bem como ao uso de software compatível com DSGVO, as bases legais para a cooperação entre universidades europeias já foram criadas.

Assim que os pré-requisitos essenciais estejam devidamente acautelados pelos parceiros da 3IN Alliance, será possível conceber um curso exclusivamente online já no semestre do inverno de 2021/22. Isto significa que já está ao nosso alcance a concretização de um projeto piloto europeu para a aprendizagem baseada na investigação.•

Sources/Fontes:
DQR: https://www.dqr.de/content/60.php: 2021
Huber, Ludwig: Warum Forschendes Lernen nötig und möglich ist. In L. Huber, J. Hellmer & F. Schneider (Hrsg.): Forschendes Lernen im Studium. Aktuelle Konzepte und Erfahrungen. Bielefeld: 2009, S. 9–35.
MeisterTask: https://www.meistertask.com

Ensino a distância **O que foi?**

Ana Luísa da Silva Sá
Estudante do 2º ano da Licenciatura em Fisioterapia

fotografia: Thought Catalog

O ensino pode ser caracterizado por vários formatos, mas, de modo conciso, o ensino é uma forma de transmitir conhecimentos de distintas áreas entre indivíduos com o objetivo de instruir e educar. Existem vários níveis de ensino, desde o pré-escolar até ao ensino superior, sendo que, o que os distingue são vários aspetos, nomeadamente, o nível de exigência que é solicitado e pretendido.

Ao longo do tempo, os alunos empubescem a saber que as aulas são sempre na escola ou instituição de ensino com os seus professores. Porém, inesperadamente, tudo pode mudar de um momento para o outro, sem aviso prévio, como foi o ano de 2020.

No ano de 2020, logo nos primeiros meses, começou a surgir nos meios de comunicação, a notícia de que se manifestou um vírus chamado coronavírus Sars-cov-2, que gera infeções graves respiratórias e pneumonias, dando origem a uma doença chamada Covid 19. Inicialmente, surgiu na China, mas pouco tempo depois o vírus já se tinha disseminado por todo o mundo, sendo qualificada como uma situação de pandemia pois a doença estava a ocorrer com frequência invulgar numa determinada região (sendo algo novo), num período de tempo e, ainda, por se alastrar ao mesmo tempo em vários países. A partir deste momento tudo mudou (…) A vida da sociedade portuguesa e não só, deu uma reviravolta enorme em todos os seus contextos, onde foi obrigada a cumprir regras de segurança e isolamentos para que houvesse afastamento social entre sujeitos com o objetivo fundamental que era "defender" a saúde pública. Foi um momento de ansiedade, insegurança e medo constante, todavia, todos percebíamos a sua razão de ser.

Referente à situação anterior, todos os estabelecimentos fecharam exceto as empresas de bens essenciais, e, com isto, as instituições de ensino também acabaram por encerrar. "E agora?" era a pergunta que pairava no meu pensamento e no de muitos. Encontrava-me a iniciar o 2º semestre no ISAVE e quando fechou cogitava somente o que iria suceder relativamente ao curso e à sua conclusão. A solução apresentada a nível nacional no meio do caos instalado foi o ensino a distância para todos os níveis de ensino.

"E o que é o ensino a distância?", de acordo com a Direção Geral da Educação, é uma modalidade de ensino que consiste numa alternativa para os alunos impedidos de frequentar presencialmente a sua instituição de ensino, com suporte e inclusão das tecnologias de informação e comunicação, nos processos de ensino e aprendizagem como recurso para que todos tenham a possibilidade de alcance à educação.

O método apresentado pareceu, no meu entender, o que fazia mais sentido devido ao contexto em que nos deparávamos e era uma solução que proporcionava aos alunos a continuidade e seguimento de ensino. No entanto, percebeu-se que, além disso, poderia manifestar-se alguns constrangimentos.

Sendo assim, seguindo esta linha de pensamento, as vantagens associadas passam pelo facto de, como já foi indicado, poder-se continuar os estudos; não se perder tempo com viagens, por exemplo, no caso de estudantes deslocados da sua área de residência; poder optar o lugar e como assistir às aulas, concedendo, portanto, uma maior autonomia; maior acesso e facilidade a conteúdos via internet que presencialmente não seria possível; as avaliações online acabam por ser melhores do que o expectável; entre outras.

Relativamente às desvantagens, nem todos os alunos possuem computador e acesso à internet (desigualdades sociais); devido à utilização massiva da internet subsistem falhas na mesma, acabando por ocorrer várias interrupções e perdendo-se, eventualmente, informação; a permanência de horas em frente ao computador torna-se massivo e árduo, levando a distrações e desincentivo; a inexistência de contacto direto entre o professor/docente e o aluno, relevante para elucidação de duvidas e compreensão de matérias; o ambiente doméstico não é tão favorável para a aprendizagem do que o ambiente escolar; as avaliações das unidades curriculares tornam-se inflacionadas, não correspondendo ao que seria pressuposto presencialmente, independentemente, das ferramentas utilizadas para combater essa situação; e assim por diante.

Numa perspetiva mais particular, como aluna, inicialmente houve interesse e uma determinada curiosidade em experimentar este novo modelo de aprendizagem, ainda assim, entendi que sobressaíam mais pontos negativos do que positivos nesta modalidade. Sou estudante de fisioterapia e, como tal, o plano de estudos do curso tem unidades curriculares que contêm componente prática, ou seja, essas aulas acabaram por ser adiadas para a volta ao ISAVE no regime presencial; nas aulas pela plataforma Zoom, sentiu-se uma dificuldade em manter a atenção durante todo o tempo estipulado para a aula; a permanência ao computador durante horas tornou-se mais fatigante; e no que concerne às avaliações via online pude constatar que o nível de ansiedade e stress acabou por ser maior do que no regime presencial, não só por ser uma metodologia nova mas também, a título de exemplo, a redução do tempo de execução das mesmas.

Acrescento ainda que quando permaneci em isolamento profilático assisti às aulas práticas online e o que verifiquei foi que, primeiro os docentes tiveram de ter uma grande disponibilidade e cuidado para que tal fosse possível e praticável e, em segundo lugar, quando regressei deparei-me com uma grande adversidade e constrangimento em cruzar a componente teórica com a prática, visto ter estado impossibilitada de estar presente e ter realizado os exercícios solicitados que tinha visualizado online, daí que refiro o ensino presencial como a opção mais vantajosa para nós, alunos, para a concretização e conclusão das unidades curriculares.

Contudo, é importante aludir que não seria possível se, tanto alunos como docentes, não contribuíssem com o seu melhor, encarando as adversidades, criando e transpondo motivação para a concretização do trabalho pretendido de ambas as partes. Através de uma mútua cooperação, acredito que no final ambos beneficiam no meio desta nova abordagem que é o ensino a distância. Está longe de ser o melhor para o ensino e para a educação, mas, é a abordagem que mais se adequa à situação e abrange a maioria dos alunos.

Em suma, a sociedade portuguesa tem vindo a atravessar e continua a enfrentar a pandemia e o ensino a distância continua a ser uma alternativa e solução para a continuação do ensino e aprendizagem, enquanto não surgir um recurso eficaz e permanente para a Covid-19. Deve considerar-se, este método como algo positivo nos dias que correm, apesar das suas inconveniências, pois permite que os sonhos enquanto estudantes não sejam adiados.•

> *"O Homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.*
>
> Max Weber

Laboratórios VIRTUAIS

fotografia: National Cancer Institute

João Neves Silva
Presidente do Conselho Pedagógico,
Vice-Presidente do Conselho Técnico Científico

A lecionação de unidades curriculares de ciências exatas (Matemática, Física e Química) e de ciências biológicas (Bioquímica, Biofísica, etc.) em cursos de ciências da saúde é um desafio permanente para todos os docentes envolvidos. Se por um lado é custoso manter cativados os estudantes para áreas de conhecimento distantes das suas áreas de formação, é também difícil aos docentes terem acesso a recursos didáticos que possam contrariar esta tendência de distanciamento.

As aulas de tipologia teórico-prática (TP) e prática-laboratorial (PL) desempenham neste particular um importante papel, pois são aquelas que mais facilmente conseguem estimular os estudantes para a aquisição de novos conhecimentos, competências práticas e autonomia na resolução de problemas, pressupondo uma maior interação docente-estudante na sala-de-aula do que outras tipologias formativas.

A impossibilidade de lecionar presencialmente as ditas aulas TPs e PLs, no período em que vivemos atualmente, levou a que novas estratégias tivessem que ser adotadas para manter o nível de interesse dos estudantes. A rápida evolução tecnológica das últimas décadas possibilita hoje inovadoras formas de ensino e aprendizagem apoiadas na utilização do multimédia e da comunicação a distância, tais como os laboratórios virtuais.

E o que são os laboratórios virtuais? São softwares que permitem realizar remotamente experiências realistas e sofisticadas com os principais recursos de um laboratório físico, propiciando o acompanhamento e a realização de experiências laboratoriais sem sair de casa. Para os estudantes, os laboratórios virtuais permitem um maior envolvimento individual nos trabalhos práticos, podendo realizá-los em qualquer altura e o número de vezes que entenderem. Para as instituições de ensino, os laboratórios virtuais implicam uma poupança razoável de recursos financeiros, além de libertarem as suas instalações para outras aplicações.

Atualmente no mercado é possível encontrar tanto softwares de acesso pago, tais como as plataformas Labster (https://www.labster.com/) e Praxilabs (https://www.praxilabs.com/), como também softwares de acesso livre tais como os projetos PhET da Universidade do Colorado Boulder (https://phet.colorado.edu/) e Molecular Workbench do Consórcio Concord (http://mw.concord.org/modeler/). No entanto, é de um outro laboratório virtual particular que se irá falar seguidamente neste artigo.

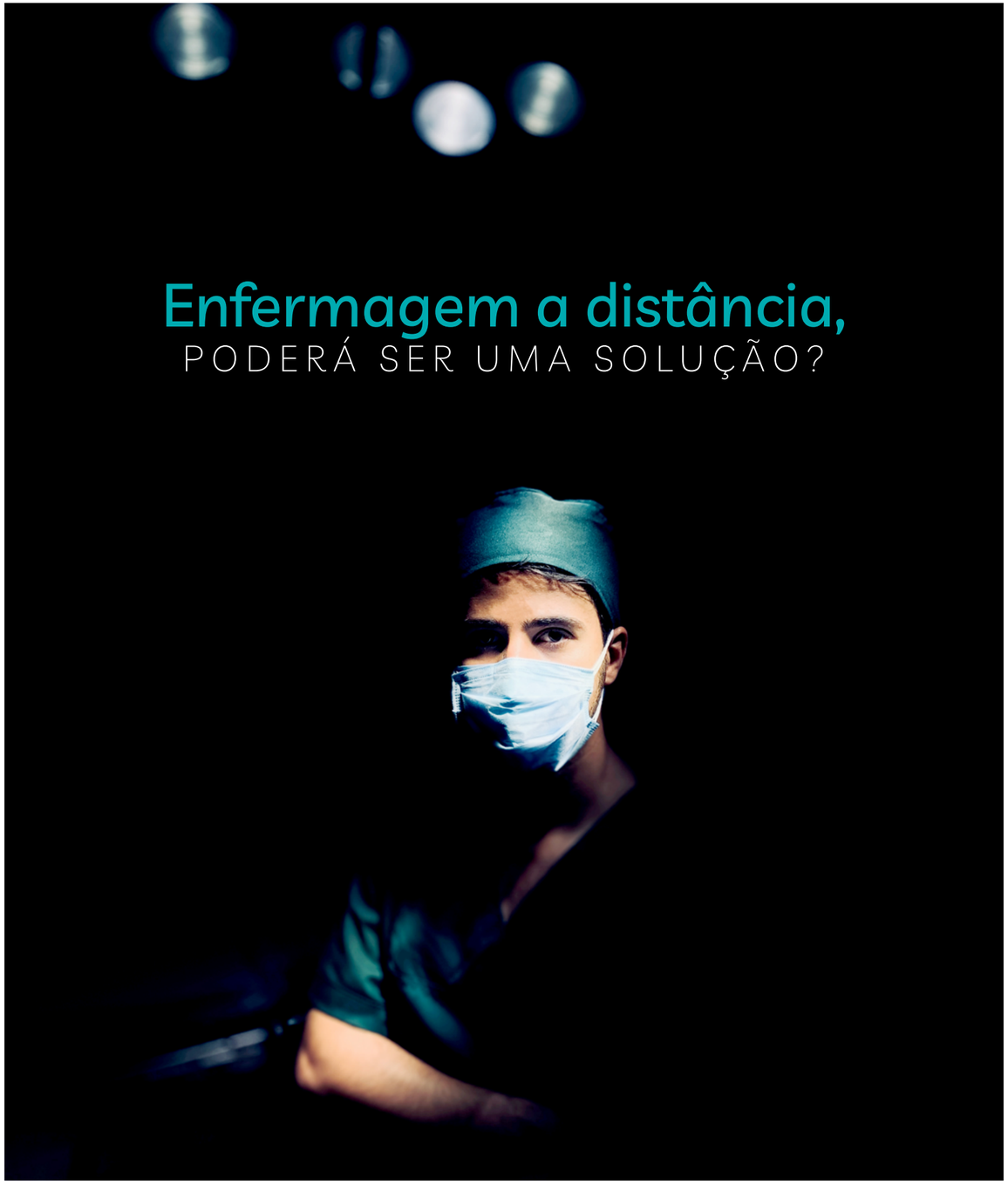
Resultando de uma iniciativa do Ministério do Desenvolvimento de Recursos Humanos Indiano sob a Missão Nacional para a Educação através das Tecnologias da Comunicação e da Informação, foi criado em 2012 o projeto Virtual Labs (https://www.vlab.co.in/) que tem como objetivo criar e fornecer acesso remoto a laboratórios virtuais gratuitos em várias disciplinas de ciências e engenharia para estudantes de todos os níveis de ensino superior, mas também profissionais e investigadores. O consórcio compreende 5 universidades públicas e privadas (IITH, Amrita University, Dayalbagh University, NIT Karnataka, e College of Engineering, Pune) e 8 centros de investigação indianos (Delhi, Bombay, Kanpur, Kharagpur, Madras, Roorkee, Guwahati e Hyderabad), que compartilham equipamentos e recursos dispendiosos, que estariam de outro modo apenas disponíveis a um número limitado de usuários devido a restrições de tempo e distâncias geográficas.

Virtual Labs
An MoE Govt of India Initiative

Esta brilhante iniciativa do governo indiano passou, entretanto, além-fronteiras e permitiu que outras instituições de ensino, entre as quais o ISAVE, a pudessem descobrir e utilizar os seus recursos de enorme qualidade pedagógica e científica durante a pandemia Covid-19 para dinamizar as aulas práticas das UCs de Bioquímica, Biofísica e Biologia Celular e Molecular. A recetividade por parte dos estudantes do ISAVE tem sido bastante positiva, e é provável que esta ferramenta continue a ser utilizada futuramente em certas UCs no período pós-pandemia.

A plataforma Virtual Labs encontra-se presentemente em migração da linguagem Flash (entretanto descontinuada a 31 de Dezembro de 2020 pelo consórcio Adobe) para HTML5, embora continue acessível através de browsers como Puffin (https://www.puffin.com/). Num mundo cada vez mais à distância, os laboratórios de simulação virtual são uma realidade que, muito provavelmente, veio para ficar no presente e futuro.•

Enfermagem a distância,
PODERÁ SER UMA SOLUÇÃO?



fotografia: Amirreza Jambi

Lígia Monterroso
Docente, Diretora da Licenciatura em Enfermagem

Enfermagem é uma ciência e arte do cuidar! Na formação de enfermeiros, a componente teórica e prática tem um peso similar.

Quando refletimos sobre a formação académica em tempos pré-pandémicos, verificamos como o uso da tecnologia constituía um auxiliar do ensino de modo a complementar o contacto físico direto entre professores e alunos. Durante o período letivo, a transmissão do conhecimento era realizada em contexto físico numa sala de aula onde se lecionava e treinavam os futuros profissionais, utilizando os recursos tecnológicos para estimular e incentivar à prática profissional mais apelativa para o interlocutor de modo a que este fosse capaz de adquirir competências e raciocínio mais rápido e eficaz.

No entanto, como todo a sociedade e todas as relações socioeconómicas, o processo de ensino sofreu adaptações com uma pandemia que "obrigou" o ser humano a repensar e manter as atividades dentro de uma determinada normalidade, sem que a paragem e o afastamento social pudessem, de algum modo, interferir negativamente no progresso e no desenvolvimento dos setores sociais e económicos do país e do mundo. A educação, estando na base da sustentabilidade, é o setor que não pode parar e tem de ter respostas rápidas, assertivas e consolidadas para que o progresso continue. Assim, o recurso à tecnologia, a utilização recorrente e concertada de plataformas digitais é um forte aliado na construção e dinamização dos saberes.

Levanta-se a questão: onde fica o ensino e formação de enfermeiros, no ensino a distância? Quando, anteriormente, me referi à enfermagem como a arte do cuidar, para cuidar do outro é imperativo o contacto físico, o toque, sendo necessário que o estudante de enfermagem desenvolva competências relacionais e comunicativas. Essas competências, para serem adquiridas e treinadas, não podem dispensar que, para a sua assimilação e treino, se recorra ao contacto presencial que a formação online não substitui.

Assim, a única forma de mantermos esta dinâmica, plausível de uma formação eficaz e eficiente dos futuros enfermeiros, foi encontrar uma estratégia que preconizasse uma diminuição do número de estudantes a circular nos espaços interiores das instalações do Instituto Superior de Ensino e a criação de circuitos onde o contacto fosse o menos abrangente possível. Mantivemos, desta forma, a lecionação de aulas práticas em que se utilizam simuladores humanos e a manutenção de ensinos clínicos em contexto real, com uma garantia de utilização de equipamentos de proteção individual mantendo a segurança do próprio e da comunidade a ser cuidada.

Que vantagens poderá haver numa situação de ensino a distância? Como todos tiveram de se adaptar ao distanciamento social, tornou-se impossível a realização de congressos, palestras e conferencias presenciais. Por este motivo, profissionais de diversas áreas da saúde, para ter acesso a formação avançada e divulgar os seus trabalhos de investigação, recorrem a eventos online, usufruindo da possibilidade de frequentar formação e atingir um maior número de pessoas na divulgação dos seus estudos. Poderemos dizer que, hoje, estamos no congresso que se realiza no Brasil e amanhã na reunião que decorre no México, sem que, para isso, seja necessário sair do conforto do nosso espaço, evitando toda uma logística que implica desde a deslocação ao alojamento e ao dispêndio de tempo.

As empresas tiveram de se adaptar, os custos/benefícios para aumentar o conhecimento tornam-se mais acessíveis economicamente, aumentando, assim, a produtividade e o alargamento do conhecimento.

Apesar de todas as desvantagens que tem o afastamento social no desenvolvimento da pessoa humana, existem algumas vantagens no desenvolvimento do conhecimento e da construção de mentalidades, desde que a pessoa saiba tirar o melhor partido da situação.•

fotografia: Luís Melendez

Tudo o que o vírus mudou!

Daniela Gonçalves
Docente

Pode ser nome de um livro, ou de um filme, no entanto, Tudo o que o vírus mudou!...retrata a breve imagem de um país, de uma sociedade, mas em particular do ensino e da medicina, que se transformaram no sentido de garantir respostas rápidas, ajustadas e manter a proximidade.

Notavelmente, a família dos Coronavírus ganhou destaque no final do mês de dezembro de 2019, pelo aparecimento dos primeiros casos de pneumonia por uma nova variante, em Wuhan - China, apesar de serem uma família de vírus conhecida e estudada pela comunidade científica há muitos anos, devido ao seu envolvimento com infeções em animais e em humanos como é o caso das variantes SARS-CoV e MERS-CoV, responsáveis pelos síndromes respiratórios que ocorreram em 2003 e 2012, respetivamente. A nova variante SARS-CoV-2, com cerca de 90% do seu genoma semelhante à variante SARS-CoV, ganhou elevado destaque a nível mundial, pelos piores motivos: elevada taxa de mortalidade, elevada capacidade de transmissão humana, reservatório animal do vírus que ainda permanece incógnito, sobrelotação dos hospitais e a utilização generalizada de máscara em todo o Mundo. A nível nacional, mostrou, ainda, a fragilidade do Sistema Nacional de Saúde (SNS), a sobrelotação dos serviços de cuidados intensivos, de medicina e de urgência em diversos hospitais, com a aglomeração de inúmeras ambulâncias à porta dos principais hospitais da capital que escondiam o rosto dos que necessitam de cuidados de saúde imediatos, mas ainda não tinham lugar, a fragilidade de muitas famílias em (con)viver com pandemia, as dificuldades económicas e a educação de uma sociedade para travar a disseminação do vírus.

Esta caminhada, que já conta com um ano de evolução, conjugou-se com esforços no sentido de garantir a continuidade do ensino e os cuidados médicos, com a mesma qualidade comparativamente à forma presencial. Levantou várias questões e reflexões nomeadamente a necessidade de respostas emergentes e a reorganização do SNS, a continuidade da otimização da Linha Saúde 24, da emergência de um sistema informático cada vez mais evoluído e funcional e da (re)educação da população, no que concerne à importância da higienização das mãos, da utilização da máscara e do distanciamento físico.

Tudo mudou na comunidade científica e comunidade geral. Vários esforços foram realizados no sentido de controlar a pandemia, no que respeita à utilização dos equipamentos de proteção individual, principalmente a máscara, desinfeção e mais-desinfeção das mãos e superfícies, testes de deteção rápidos e mais económicos, estudo de um potencial anti-vírico e o avanço laboratorial rápido para o desenvolvimento de uma vacina. De ressalvar o enorme esforço e desgaste dos profissionais de saúde, conhecidos pelos profissionais da linha de frente no combate à COVID-19 por todo o mundo e, em particular, no nosso país.

O ensino, em março de 2020, resultado do primeiro confinamento nacional, também esteve na linha de frente, ou antes em frente a um computador. Surgiu de forma rápida a adaptação do ensino presencial tradicional em sala de aula ao ensino a distância (E@D). O E@D é uma modalidade de ensino, que constitui uma alternativa viável para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos processos de ensino e aprendizagem como meio para que todos tenham acesso à educação. A ampla adoção de estratégias de E@D, em todos os níveis de ensino, abriu novas oportunidades na aprendizagem, e, se permitiu o contato dos professores e estudantes, também permitiu inovação neste sector. Ainda, nesta área educacional, todas as instituições de ensino superior adotaram a aprendizagem para as metodologias online, mas também houve necessidade de adaptar alguns estágios, nomeadamente o tele-estágio, de forma a cumprir requisitos de aprendizagens em contexto de trabalho.

E na medicina? Também nesta área dos cuidados de saúde ocorreram adaptações no sentido de garantir a continuidade dos cuidados médicos e o contato dos profissionais de saúde com o utente, com a implementação da teleconsulta ou consulta via e-mail. A telemedicina, descrita há muitos anos, apresenta um conjunto de tecnologias e aplicações que permitem a realização de ações médicas à distância. Acredita-se que, nos próximos anos, seja aplicada em diversos domínios da medicina, pelas diversas vantagens que são apontadas: redução do tempo e dos custos; acesso rápido a especialistas em casos de acidentes e emergências; diminuição das idas a hospitais e diminuição dos riscos de infeções hospitalares; proximidade a pequenas comunidades em regiões geográficas distantes de centros urbanos. No entanto, a grande desvantagem consiste em não substituir por completo o exame físico realizado de forma presencial.

Apesar de muitos ainda estarem relutantes em aceitar as mudanças, com a implementação das metodologias online na educação e na medicina, a atual pandemia pela COVID-19 representa uma séria ameaça à oferta da educação tradicional em contexto de sala de aula, mas também no campo da medicina. A implementação emergente da aprendizagem online e relação médico-utente através da teleconsulta/ consulta via email representam o futuro.

Estas mudanças constituem um novo desafio para os profissionais da educação e da saúde. Uma resposta emergente que parece que veio para ficar e proporcionar novas oportunidades, muito em particular no campo educacional. Este ponto é fundamental, a Escola, professores e alunos, têm de estar preparados para estes desafios, para a continuidade do ensino online, sobretudo, quando a comunidade científica espera num futuro próximo uma nova pandemia, muito semelhante à que vivemos atualmente.•

fotografia: John Jennings

O Quotidiano ***tem história e tem futuro***

Teresa Campos
Docente, Diretora da Licenciatura de Dietética e Nutrição

A História da alimentação também se vai escrevendo. É talvez um assunto que encante, para alguns, com a idade mas, se a conhecermos como se estivéssemos a percorrer o tempo, vamos reconhecer muito das práticas alimentares da atualidade. Como nutricionista e docente da disciplina de Introdução à Dietética e Nutrição, lecionada precisamente na Licenciatura de Dietética e Nutrição que despertou no atual ano letivo no ISAVE, começo por partilhar uma frase da bibliografia que dá apoio a esta unidade:

"Não nos deixemos levar pela ideia de que o quotidiano não tem história; de que tudo, desde sempre, teria sido, nele, semelhante àquilo que dele conhecemos atualmente. Na realidade, os gestos de cada dia transformam-se, com tudo aquilo a que estão ligados; as estruturas do quotidiano estão na origem da história." (J.L Flandrin e M. Montanari; História da Alimentação – 1. Dos primórdios à Idade Média, Terramar; 1998)

A palavra "estrutura" é uma palavra-chave. A Humanidade foi precisando dela e foi organizando-a de tal forma a que a sociedade identificasse regras que facilitassem o seu dia-a-dia e o sucesso dos seus propósitos. Reconhecemos na alimentação, que cada alimento tem uma função bem definida, quer pelas suas caraterísticas nutricionais e o seu papel na saúde, quer pelo seu simbolismo e tradições como fazendo parte da identidade cultural, e ainda pelo peso na vida socioeconómica e na capacidade que cada estrutura alimentar tem em se insinuar a outras culturas e em se moldar, também ela própria, em função da globalização que faz aproximar várias culturas.

Nos dias atuais, a "estrutura" que tínhamos foi abalada pela pandemia e não podia deixar de me referir a ela porque vai fazer parte, também ela, da História da alimentação. Desde logo, causou alterações alimentares ao exigir das pessoas que pensassem, primeiro, na sua despensa alimentar e se teriam tudo o que era necessário para o planeamento das suas refeições. Houve reações desmedidas nas compras. Houve consciência da importância das medidas de higiene no momento das compras. Depois, algumas pessoas repensaram a sua alimentação e melhoraram-na durante o contexto do primeiro confinamento, aproveitando a oportunidade para poderem dedicar mais tempo ao pequeno-almoço, aos lanches a meio-da-manhã e a meio-da-tarde e ao aprimoramento das preparações do almoço e do jantar. Outras pessoas - e diria talvez uma grande parte - depararam-se com dificuldades desde enquadrarem os seus hábitos alimentares (mesmo que não saudáveis) na nova rotina, a gerir situações como proximidade à disponibilidade alimentar, separação do plano alimentar do plano emocional e a impossibilidade de estarem à mesa com a família, porque havia uma "estrutura" que foi abalada.

Mas é curioso quando verificamos que estão retratadas situações com alguma semelhança na história e que daí surgiram alterações que ficaram e fazem, hoje, parte das nossas práticas alimentares. Por exemplo, a invenção do garfo dá-se após a Peste Negra, entre os séculos XIV e XVIII, na época em que os europeus aumentaram a distância entre os comensais por meio da generalização dos pratos, dos copos e dos talheres individuais. Sabia? Com a atual pandemia, também não tivemos essa necessidade de maior distanciamento à mesa? Ou, até, de estarmos à mesa de forma diferente, à distância, mas em videochamadas, durante as quais queremos mostrar o que estamos a comer com a mesma função social que a alimentação desde sempre teve que foi o de reunir e o de partilhar?

A alimentação está, desde o início da pandemia, a ser objeto de estudo. Quais as alterações que as pessoas fizeram à sua alimentação como resposta, voluntária ou involuntariamente, à pandemia? Qual o impacto que as alterações socioeconómicas irão provocar nos hábitos alimentares e, em consequência, no estado de saúde?

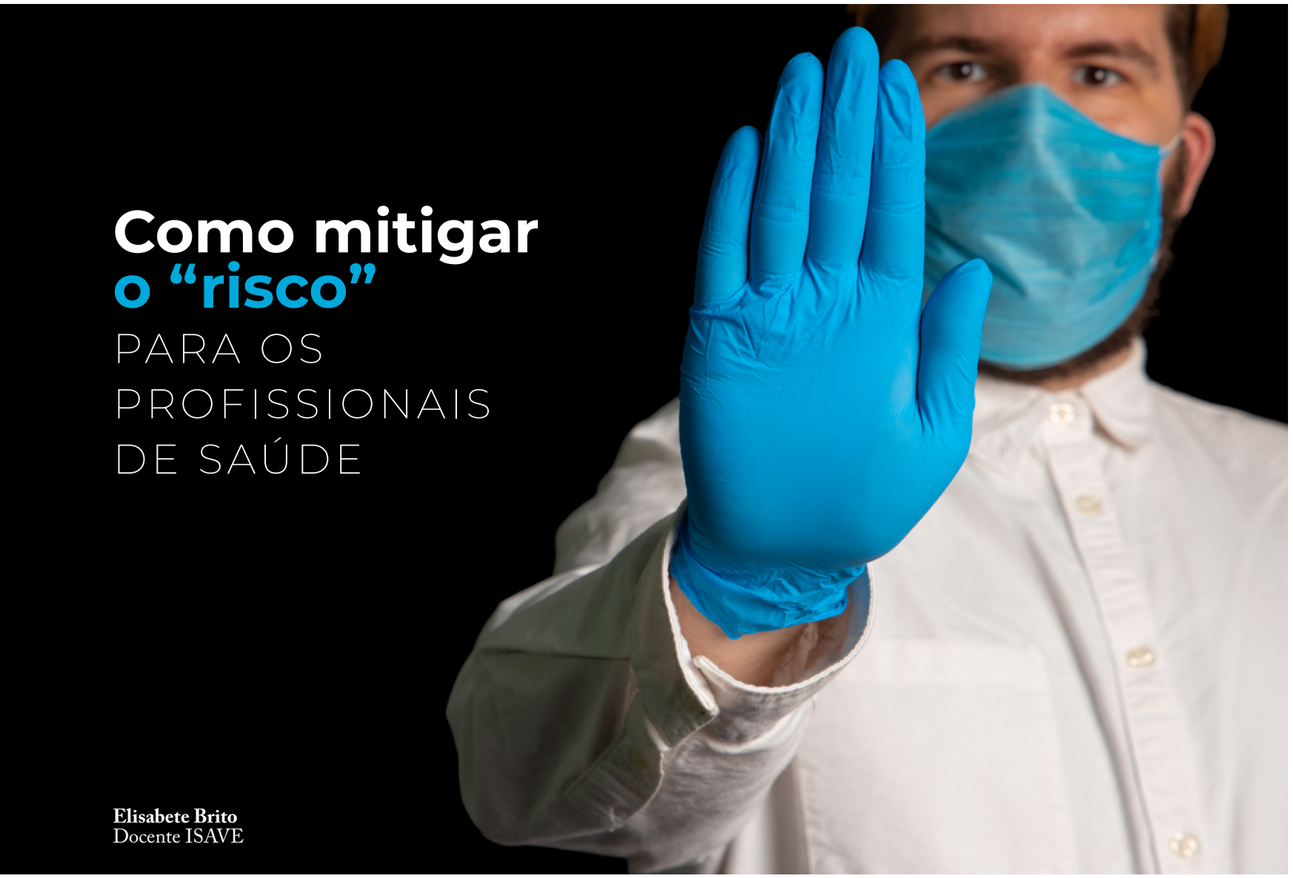
E se à saúde mental foi valorizada uma necessidade já existente mas pouco cuidada, qual a sinergia que surge daqui em relação ao apoio que é dado no que diz respeito aos comportamentos alimentares? Como é que o nutricionista deve também ele se adaptar e melhorar a sua abordagem e a "estrutura" que desenvolve no seu trabalho?

Aqui, a dietética e a nutrição como ciências vão desempenhar um papel fundamental como, ao longo da história, sempre desempenharam. Como é que também ela se vai adaptar e aconselhar da melhor forma o consumidor? Até porque aumentaram os utilizadores das tecnologias! Será que a dietética e a nutrição vão, também elas, sofrer alterações na forma como se comunicam, interagem com o consumidor – seja em contexto de clínica ou outro - e orientam? São reflexões que, sem dúvida, devem ser colocadas e é curioso ouvir os alunos da Licenciatura de Dietética e Nutrição debaterem estes aspetos e ganharem uma outra atenção sobre a importância da alimentação no Homem e na evolução da humanidade.

E se formos mais longe, como vai ser o nutricionista do futuro – do futuro próximo ou do futuro mais longínquo? A "estrutura" das consultas já mudou com a pandemia, com inclusive a consulta á distância e mais ferramentas de apoio ao paciente. A "estrutura" da indústria alimentar já criou mais soluções. A restauração coletiva tornou ainda mais evidente a "estrutura" que sempre desenvolveu na garantia das condições higienossanitárias.

O desafio é mesmo retirar desta vivência da pandemia os ganhos possíveis no sentido de podermos entender melhor o comportamento humano, nomeadamente, o alimentar, e podermos escrever a continuidade da história com melhores resultados no futuro e privilegiando a "estrutura" de que a humanidade e a sociedade precisam para se manterem sãs, aptas e preparadas.

Despeço-me agora, agradecendo a possibilidade de poder colaborar nesta edição da Revista Ter. Obrigada e até breve, entre aulas online e, logo que possíveis, presenciais!•



Como mitigar o "risco" PARA OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Elisabete Brito
Docente ISAVE

Os profissionais de saúde assumem risco elevado devido a várias atividades que desempenham, em particular, quando expostos a riscos biológicos. Contudo, em plena pandemia provocada por SARS-COV2 o risco aumenta significativamente em vários postos de trabalho, assumindo especial atenção em urgências, unidades de cuidados intensivos e unidades de cuidados continuados devido à interação com vários fatores de risco.

Neste sentido, será necessário adotar boas práticas nos diversos serviços de saúde numa lógica de proteção da saúde dos seus profissionais, os quais assumem um papel ativo, sendo propulsores da aplicação de medidas preventivas e de proteção, numa abordagem de trabalho em equipa. A organização de reuniões com abordagens multidisciplinares constitui apoio à tomada de decisão, envolvendo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, auxiliares de ação médica, técnicos de diagnóstico e terapêutica, técnicos de segurança, entre outros técnicos.

Naturalmente que para obter os resultados pretendidos é essencial proceder a um levantamento exaustivo das necessidades de recursos (incluindo equipamentos de proteção individual) e dos perigos associados a cada posto de trabalho, bem como o envolvimento de todos os interlocutores, incluindo as respetivas chefias, numa dinâmica global e de melhoria contínua.

A aplicação de métodos de avaliação de risco ajustados ao contexto de cada instituição de saúde é fundamental para alcançar níveis de sucesso na implementação das medidas de controlo. Sempre que necessário é crucial proceder a uma posterior reavaliação dos riscos a que os profissionais se encontram expostos, como forma de avaliar a eficácia das medidas de controlo.

Caso uma medida seja considerada ineficaz ou uma situação seja recorrente, é imprescindível apurar as causas que a originaram com o objetivo de as eliminar. A análise de causa-efeito é importante no processo de gestão do risco, para a melhoria do desempenho e qualidade de vida dos profissionais de saúde.

Perspetiva-se que o risco seja mitigado com a adoção de boas práticas de segurança e saúde do trabalho, com vista a melhorar as condições laborais. Preconiza-se a adoção de locais e postos de trabalho seguros e saudáveis, repercutindo em ganhos para os profissionais de saúde, instituições de saúde e sociedade.•

RECOMENDAÇÕES PARA o ensino a distância

Flávia Capa
Psicóloga ISAVE

O isolamento contribui para conter a propagação do vírus e todos estamos a trabalhar para um bem comum permanecendo na segurança das nossas casas. O ensino a distância tornou-se uma realidade para os/as alunos/as e, ainda que cada um sinta esta situação de forma diferente e tenha as suas próprias estratégias para lidar com ela, algumas respostas são expectáveis e há um conjunto de recomendações que te podem ajudar a gerir esta situação e a manter o teu processo de aprendizagem.

Uma boa vivência do ensino a distância é crucial para a obtenção do melhor aproveitamento da avaliação contínua, pelo que o cumprimento de algumas recomendações será de máxima importância para ti. Neste sentido, o GAPAS disponibiliza o seu apoio para te orientar no cumprimento destas diretrizes facultando-te umas dicas de como podes proceder.

- ESCOLHE UM LOCAL DEDICADO ÀS AULAS. É crucial distinguir zonas de estudo e de lazer. Encontra um local que seja bem iluminado (de preferência com luz natural), com temperatura adequada, confortável e com um bom acesso à internet.

- EVITA LOCAIS "MAIS CONFORTÁVEIS". Durante as aulas, evita estar em locais como sofá ou cama, porque vão deixar-te mais relaxado e menos atento às aulas. A tua concentração e motivação nestes locais são menores do que se estiveres numa secretária, adequadamente sentado e com os materiais necessários à mão.

- VESTE-TE COMO SE FOSSES PARA AS AULAS PRESENCIAIS. Pode ser difícil, uma vez que estás em casa e um pijama é sempre a escolha mais confortável, mas é importante que te apresentes adequadamente.

- NÃO TE ESQUEÇAS DE CUMPRIMENTAR. É regra de boa educação cumprimentares a/o professor/a e os teus colegas no início das aulas, para além disso, irá reduzir a sensação de distanciamento físico e diminuir o sentimento de isolamento,

- MANTÉM A CÂMARA LIGADA DURANTE A AULA. É crucial que mantenhas a câmara ligada durante o período da aula para poderes participar e prestar mais atenção aos conteúdos. Podes esclarecer as tuas dúvidas em tempo real (utiliza o recurso de levantar a mão se quiseres fazer uma pergunta ao vivo).

- TENTA MANTER A CONCENTRAÇÃO E ELIMINAR POSSÍVEIS RUÍDOS. Durante a aula, mantém o teu micro desligado e utiliza headphones se achares que aumenta a tua concentração.

- TIRA APONTAMENTOS. Não te esqueças que, se tirares notas durante as aulas, não só será útil para o teu estudo futuramente como irá ajudar-te a manteres a concentração.

- MANTÉM ROTINAS DE ESTUDO. Ainda que a situação de isolamento o possa fazer parecer, a realidade é que esta situação não equivale a estar de férias. Deste modo, manter o investimento em aprender é importante para a tua formação e desenvolvimento. Faz um horário e compromete-te com a realização de atividades de estudo e aulas a distância.

- SÊ (PRO)ATIVO NA TUA APRENDIZAGEM. Aproveita o tempo livre para pesquisares sobre as temáticas que são abordadas nas aulas. O fácil acesso aos conteúdos na internet pode ajudar-te a compreender melhor o que é lecionado e podes sempre expor as tuas dúvidas na próxima aula.•

Não há longe nem distância?

"Não há longe nem distância" é o título de um livro famoso de Richard Bach. Nele, o convidado para um aniversário procura ultrapassar desertos, montanhas, distâncias, para conseguir chegar e entregar a sua prenda.

Também na educação, numa evolução tão dramática como globalmente bem sucedida, professores e estudantes foram forçados a reinventar-se para que comunicar entre si, chegarem uns junto dos outros, fosse possível.

Ferramenta que a pandemia tornou central, o ensino a distância permitiu a manutenção da normalidade possível, tornou a tecnologia ainda mais incontornável no processo de ensino/aprendizagem, e, se não substitui todo o contexto humano próprio do ensino presencial, configura mais um recurso educativo não negligenciável.

Seja qual for o ângulo sob o qual o analisemos e o juízo que façamos, uma reflexão sobre as potencialidades e constrangimentos que acarreta está na ordem do dia.

A sua atualidade é, pois, justificação mais que suficiente para que seja o tema de fundo desta edição da Ter ISAVE.

Texto: **Arnaldo Sousa**
Capa: **Natércia Machado**

ter gente

João Neves Silva, 37 anos

Docente na área de Ciências de base, no Grupo Amar Terra Verde há 5 anos

Cor: Azul Marinho
Comida: Bacalhau à Brás
Lema/Citação: "Mais além"
Desporto: Futebol
Clube: S.L. Benfica
Amor: Família
Saudade: Infância
Palavra: História
Desejo: Felicidade
Música: *Acordai* - Fernando Lopes Graça
Filme/Série: *Citizen Kane* - Orson Wells
Livro: *D. Quixote de la Mancha* - Miguel de Cervantes
Hobby: Antiguidades e restauro
Objetivo de vida: Vida humilde e feliz
Autodefinição: Sereno
Segredo: Gosto de jogar futebol
Piada: "Estavam duas couves dentro de uma panela e diz uma para a outra: - Couveste? - Couve."
Medo: Desapontar
Tomar café com: Minha mãe

Com que figura histórica mais se identifica?
Não me recordo de ninguém neste momento.

Qual a característica que mais aprecia nas pessoas?
Lealdade.

Que palavras ou frases usa excessivamente?
"Menos é mais".

Que pessoa viva mais admira?
Meu pai.

~~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

Estudantes de Fisioterapia participam num ensaio clínico

Decorreu no Isave no dia 16 de Outubro de 2020 um ensaio clínico sobre a aquisição de atividade electromiográfica de superfície (EMGs) do músculo quadricípete em indivíduos saudáveis para caraterização da sua atividade basal. O trabalho realizado, contou com a participação dos alunos do 2º ano de Fisioterapia, do Professor Nelson Azevedo, da Professora Liliana Costa e da Investigadora Diana Pais. Este trabalho faz parte de um projecto de desenvolvimento de tecnologia de ponta para reabilitação neuromuscular, no qual o professor Nelson Azevedo faz parte. Do projeto, com o nome NanoStim, faz parte um consórcio internacional de faculdades (Universidade do Minho e Instituto Politecnico de Bragança em Portugal e a Universidade de Austin nos Estados Unidos) e empresas ligadas ao desenvolvimento tecnológico (Impetus,TeandM e IncreaseTime). O objetivo passa por desenvolver um sistema integrado de inteligência artificial de controle neuromuscular com recurso a nanomaterials, que irão sustentar o desenvolvimento de sensores inovadores para o futuro da reabilitação.

Este projecto tem uma dotação de 1,3 milhões de euros e foi cofinanciado pela União Europeia pelo Fundos Europeus Estruturais e de Investimento, pelo Compete 2020 e pelo Portugal 2020.

Envelhecimento, Obesidade e Depressão: Docente do ISAVE defende doutoramento

Carlos Nunes Portugal, docente na área da nutrição, defendeu no dia 28 de outubro as provas de doutoramento com a tese subordinada ao tema "Exploring the crosstalk between mood and metabolism: new insights from ageing, obesity and depression". Este Doutoramento em Envelhecimento e Doenças Crónicas, foi desenvolvido na Faculdade de Medicina - Universidade de Coimbra; Faculdade de Ciências Médicas- Universidade Nova de Lisboa e as provas realizaram-se na Escola de Medicina - Universidade do Minho.

O trabalho de investigação teve como orientadores Doutor João Miguel Seiça Bessa Peixoto e Doutora Maria Paula Borges de Lemos Macedo.

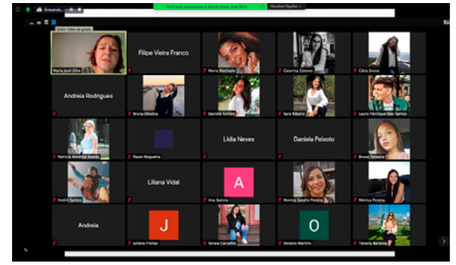
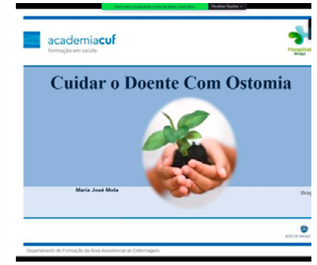
Estamos certos que o ISAVE reforça a cientificidade do background dos docentes associado ao ciclo de estudos de Dietética e Nutrição.

ICOTTs 2020

No dia 29 e 30 de outubro, decorreu a *International Conference on Tourism, Technology & Systems*, na Escola Superior de Hotelaria e Turismo, do Instituto Politécnico do Porto, em Cila do Conde. Este encontro científico contou cerca de 300 comunicações orais onde foram apresentados trabalhos de investigação, na área do turismo associado às novas tecnologias, num sistema de teleconferência com transmissão direta para todos os participantes.

O ISAVE - Instituto Superior de Saúde apresentou a sua mais recente oferta educativa, na área do Turismo de Saúde em parceria com o IESFAFE - Instituto de Estudos Superiores de Fafe, que visa associar uma formação técnica superior, na área do turismo com associação à promoção de saúde e bem-estar. Este é um projeto que está alicerçado no IGESP - IMPLEMENTAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO SUPERIOR PROFISSIONAL e integra outra instituição de ensino superior, a CESPU- Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário.

Assim sendo, o ISAVE marcou presença num dos eventos científicos de maior relevância na área em questão, em que se destacou pela criatividade e inovação do projeto apresentado.

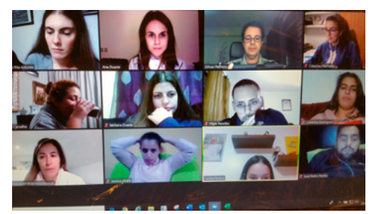



Seminários solidificam conhecimentos dos estudantes de Enfermagem

Decorreram no ISAVE, nos dias 21 e 28 de novembro, mais dois seminários no âmbito da Unidade Curricular de Enfermagem Médico-cirúrgica I.

Assim, no dia 21, sob orientação da enfermeira Maria José Mota da Silva, estomoterapeuta do Hospital de Braga, realizou-se o seminário subordinado ao tema "Cuidar o doente com ostomias", com o objetivo de solidificar conhecimentos no que respeita a ostomias digestivas, urinárias e respiratórias.

No dia 28, teve lugar outro seminário, abrangendo o tema "Análise e interpretação de resultados laboratoriais", orientado pelo enfermeiro Marco Ribeiro, do Centro Integrado de Cirurgia do Ambulatório do Centro Hospitalar do Porto, com o qual se pretendeu aprofundar os conhecimentos técnico-práticos dos estudantes no que diz respeito à interpretação de resultados laboratoriais, relacionando-os com a patologia médico-cirúrgica lecionada ao longo do semestre.



Jornadas de Fisioterapia decorreram online

Decorreu no ISAVE, Instituto Superior de Saúde, a 12ª edição das Jornadas de Fisioterapia, um evento com tradição na academia.

Foram apresentados pelos estudantes dezanove estudos de caso, numa abordagem marcada pela diversidade, análise crítica e reflexiva, numa perspetiva construtiva.

Os estudos apresentados e defendidos são artigos científicos que visam fomentar a capacidade de investigação e a curiosidade pela ciência dos estudantes, posicionando-os como sujeitos ativos no seu processo de aprendizagem.

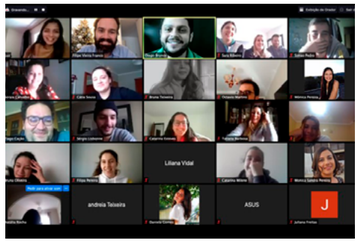
Os trabalhos foram desenvolvidos no âmbito das Unidades Curriculares de Educação Clínica II (3ºano) e Educação Clínica III (4º ano) e apresentados perante um Júri constituído pelo Professor Doutor Gilvan Pacheco, Coordenador de Curso e Estágio, e pela Dra. Sílvia Xavier, Dra. Liliana Costa e Dra. Ana Duarte, docente e Supervisoras de Estágio.

Seminário "Enfermagem em Oncologia"

Tendo em vista proporcionar aos estudantes uma formação rigorosa e qualificada que os habilite para um exercício eficiente da sua futura profissão, o ISAVE, Instituto Superior de Saúde continua a promover seminários ministrados por formadores prestigiados nas respetivas áreas de intervenção.

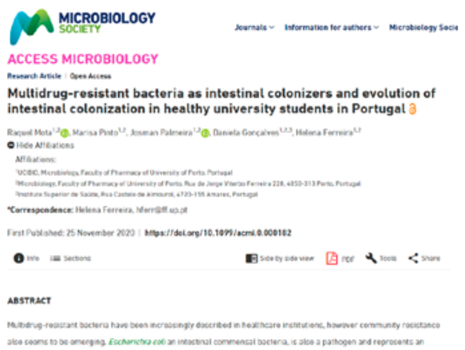
Assim, no passado dia 21 de novembro, os estudantes do 2º ano do curso de licenciatura em Enfermagem, no âmbito da unidade curricular de EMC I, participaram no seminário "Enfermagem em Oncologia" orientado pela enfermeira Isabel Brito.

Dois dias depois, a 23, ocorreu o seminário "Farmacologia aplicada – administração de medicamentos injetáveis no Brasil", participado pelos mesmos estudantes e sob orientação do professor Diego Brunos.



Docente do ISAVE
publica artigo na “Access Microbiology”

A 25 de novembro de 2020 foi publicado, na Revista Científica “Access Microbiology”, o artigo científico “Multi-Resistant Bacteria as Intestinal Colonizers and Evolution of Intestinal Colonization in Healthy University Students in Portugal” com a co-orientação da Prof. Doutora Daniela Gonçalves - docente do ISAVE.


MICROBIOLOGY SOCIETY

Journals Information for authors Microbiology Socie

ACCESS MICROBIOLOGY

Research Article | Open Access

Multidrug-resistant bacteria as intestinal colonizers and evolution of intestinal colonization in healthy university students in Portugal

Raquel Mota[1,2], Marisa Pinto[1,2], Josman Palmeira[1,2], Daniela Gonçalves[1,2,3], Helena Ferreira[1,2]

Hide Affiliations

Affiliations:

[1] UCIBIO, Microbiology, Faculty of Pharmacy of University of Porto, Portugal

[2] Microbiology, Faculty of Pharmacy of University of Porto, Rua de Jorge Viterbo Ferreira 228, 4050-313 Porto, Portugal

[3] Instituto Superior de Saúde, Rua Castelo de Almourol, 4720-155 Amares, Portugal

*Correspondence: Helena Ferreira, hferr@ff.up.pt

First Published: 25 November 2020 | https://doi.org/10.1099/acmi.0.000182

Info Sections Side by side view PDF Tools Share

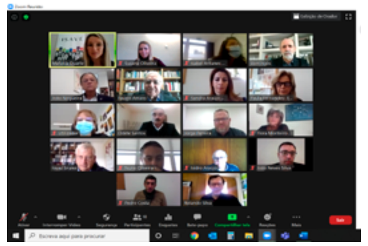
ABSTRACT

Multidrug-resistant bacteria have been increasingly described in healthcare institutions, however community resistance also seems to be emerging. *Escherichia coli* an intestinal commensal bacteria, is also a pathogen and represents an

Enfermagem
em Seminário Online

No dia 17 de dezembro decorreu, no âmbito da unidade curricular de Fundamentos de Enfermagem I, no 1º ano da licenciatura em Enfermagem, um seminário online intitulado de “A Tomada de Decisão em Enfermagem e Os Sistemas de Informação” lecionado pelo Sr. Enfermeiro Nuno Peixoto, do Centro Hospitalar e Universitário do Porto (Serviço de Urgência). Este teve como objetivo principal consolidar conhecimentos e competências no processo de tomada de decisão a nível hospitalar aquando da prestação de cuidados de Enfermagem.

Reunião do Conselho Consultivo
dá voz aos parceiros



Decorreu no dia 17 de dezembro, via plataforma zoom, mais uma reunião do Conselho Consultivo do ISAVE presidida pelo Presidente do Conselho de Direção, Dr João Luís Nogueira e pela Presidente da Instituição, Mafalda Duarte, bem como uma panóplia de organizações desde o sector social, saúde, empresarial e político, numa esfera pública e privada.

Deste modo este órgão de governo, da instituição de ensino superior integra as seguintes organizações: ACES – Gerês/Cabreira; Associação Empresarial do Vale do Homem; Agrupamento de Escolas de Amares; Arcebispo Primaz da Diocese de Braga; Associação Comercial de Braga; Associação de Estudantes do ISAVE; Bombeiros Voluntários de Amares; Câmara Municipal de Terras de Bouro; Câmara Municipal de Amares; Câmara Municipal de Braga; Câmara Municipal de Vila Verde; Casa de Saúde de Amares; Centro Social e Paroquial de Moimenta; Centro Social Vale do Homem; Cruz Vermelha de Amares; Diretora Executiva do ISAVE; Hospital de Braga; Instituto Português do Desporto e Juventude; Junta de Freguesia de Amares e Figueiredo; Presidente do ISAVE; Provedor do Estudante do ISAVE; representante dos Docentes do ISAVE; Santa Casa da Misericórdia de Amares; Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde; representante dos Serviços Académicos do ISAVE, Associação Valoriza, e recentemente acolheu as seguintes personalizadas de destaque, Prof. Dr. Bruno Ravaz, Prof. Dr. Fausto Amaro e Prof. Dr. Eduardo Duque.

Nesta reunião foram discutidos pontos como oferta educativa 2020/2021, o ponto da situação da produção científica levada a cabo pelos docentes e estudos, apresentou-se um novo projeto em parceria com outras instituições de ensino superior – IGESP - Implementação e Gestão do Ensino Superior Profissional e por fim debateram-se estratégias de aproximação entre a instituição os parceiros internacionais, o mercado de trabalho e o tecido empresarial e comunidade.

Assim sendo, o ISAVE cimenta a sua estratégia de crescimento e desenvolvimento alicerçada nos contributos dos parceiros em prol de um projeto de ensino superior com um relevo notável para a região.

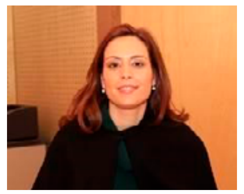
Webinar
“Maturação Cervical”

A Sociedade Portuguesa de Obstetrícia e Medicina Materno-Fetal (SPOMMF) promoveu o Webinar dedicado ao tema “Maturação Cervical: onde estamos?”, no passado dia 28 de novembro. A docente Sílvia Rodrigues participou como oradora convidada com a intervenção “O que preferem as grávidas?”. Desta forma, a docente do SAVE marca presença num momento científico de extrema relevância para a área de investigação em questão.

Docente do ISAVE
ganha Bolsa de Mérito de Investigação

A docente do Curso de Licenciatura em Enfermagem do ISAVE – Instituto Superior de Saúde e investigadora do Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde (CICS) – Prof. Dra. Sílvia Leite Rodrigues – foi recentemente agraciada com uma bolsa de mérito de investigação pelo Centro Clínico Académico de Braga no âmbito do seu projeto de Doutoramento intitulado: “SAPP: Randomised Controlled Trial: Systematic Approach for Perineal Protection”.

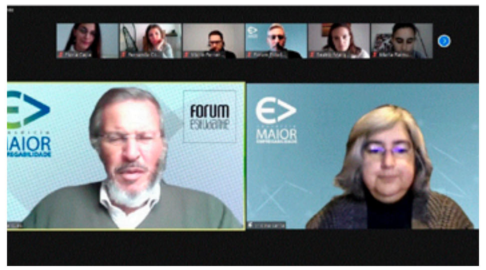
Na qualidade de Doutoranda em Ciências de Enfermagem no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) no Porto, a Prof. Dra. Sílvia Leite Rodrigues beneficiará agora de um apoio financeiro e logístico que lhe permitirá aprofundar a sua investigação no domínio da assistência ao parto, divulgar os seus resultados de investigação a nível nacional e internacional e também melhorar os cuidados de saúde prestados a mulheres grávidas nesta fase tão importante do seu ciclo vital.



Fórum Estudante, CME, ORSIES e ISAVE
planeiam atividades para 2021

A convite da Fórum Estudante, o ISAVE, representado pela psicóloga Flávia Capa, participou na passada sexta na reunião de arranque de ano de duas redes colaborativas de instituições de ensino superior: o Consórcio Maior Empregabilidade (CME) e o Observatório da Responsabilidade Social (ORSIES). Nestas reuniões foram apresentados os projetos, as atividades desenvolvidas durante 2020 e o plano de atividades proposto para 2021.

O CME é uma rede colaborativa que tem como missão estimular a partilha de boas práticas nacionais e internacionais entre os diversos gabinetes de promoção de empregabilidade do Ensino Superior, no sentido de potencializar a empregabilidade dos jovens recém-diplomados. O ORSIES é formado por um conjunto de Instituições do Ensino Superior (IES) que trabalham em conjunto de modo a fomentar a dimensão social das mesmas, diminuir o impacto negativo da sua atuação e promover a partilha de experiências e práticas eficazes sobre as políticas e modo de atuação no que respeita à Responsabilidade Social (RS). O ISAVE unirá esforços no sentido de consolidar a sua participação nestas redes, potencializando as boas práticas da instituição, possibilitando uma atuação social mais responsável e promovendo uma resposta mais eficaz às questões de empregabilidade.



Docente do ISAVE conclui
Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica

Filipe Vieira Franco, docente no ISAVE – Instituto Superior de saúde, defendeu no dia 15 de janeiro, prestou provas publicas, Curso de Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica, no Instituto Politécnico de Viana do Castelo - Escola Superior de Saúde, com a Dissertação: “Experiências de uma equipa multiprofissional no atendimento pré-hospitalar, em suporte avançado de vida, a vitimas politraumatizadas” com a avaliação de 18 Valores. A sua investigação teve como objetivo compreender qual o significado da experiência em VMER para a equipa multiprofissional; perceber os sentimentos / emoções vivenciadas pela equipa multiprofissional, no APH em SAV a vítimas politraumatizadas; descrever os fatores facilitadores / dificultadores no APH em SAV a vítimas politraumatizadas; Identificar quais as implicações do APH em SAV a vítimas politraumatizadas para a vida pessoal e profissional da equipa multiprofissional; descrever as sugestões da equipa multiprofissional para a melhoria do APH em SAV a vítimas politraumatizadas, sendo que os resultados demonstraram que a experiência em Viatura Médica de Emergência e Reanimação é desafiante, pela vivência de situações inesperadas, desconhecidas e angustiantes, pelo que desempenhar funções neste meio de emergência, confere satisfação pessoal e profissional e corresponde a um contributo para um melhor atendimento do paciente, antes da abordagem hospitalar. A equipa multiprofissional descreve sentimentos/emoções positivas; como o prazer de ajudar e a motivação; e sentimentos negativos como o stress/ansiedade, desconforto, insegurança, angústia, receio e responsabilidade. Foram relatados como fatores facilitadores do atendimento pré-hospitalar a vítimas de trauma a experiência profissional, fatores relacionados com a equipa nomeadamente o conhecimento dos elementos da equipa e a comunicação; existência de recursos humanos e materiais, existência de condições de segurança e existência de algoritmos de atuação. Os fatores dificultadores descritos são a inexperiência profissional, falta de liderança, falta de recursos humanos e materiais, falta de condições ambientais tais como a luminosidade, ruido, condições climatéricas; presença de populares, relação na equipa, incumprimento das medidas de segurança, riscos associados à viatura/condução, sobrecarga de trabalho, condições do trânsito, e por fim, o método de triagem nos Centro de Orientação de Doentes Urgentes. Refletindo sobre as vivências em SAV nas vítimas de trauma e as suas repercussões para a vida pessoal e profissional da equipa, os entrevistados referem que a nível profissional alcançam mais conhecimento teórico e capacitação técnica e a nível pessoal, há a possibilidade de envolvimento emocional, alteração do sono e também cansaço. Para um melhor atendimento pré-hospitalar, a equipa sugere formação continua; realização de debriefing; acompanhamento psicológico; equipas exclusivas VMER e aquisição de material.

Confinamento não inibe o estabelecimento de parcerias

Mais de trinta protocolos de colaboração, a que correspondeu a criação de dezenas de vagas para estágio dos estudantes do ISAVE, foram estabelecidos nos últimos dois meses.

Privilegiando áreas como a Enfermagem, a Fisioterapia, a Proteção Civil e Socorro, o Exercício Físico e Saúde ou a Restauração e Inovação Alimentar, foram assinados protocolos com Misericórdias, clínicas, corporações de bombeiros, residências seniores, clubes e associações desportivas, ginásios, restaurantes, instituições hoteleiras e outras entidades.

Continua, pois, vivo e reforçado o espírito que o Instituto sempre cultivou no que diz respeito ao estabelecimento de parcerias com diversos atores sociais.

XIII Jornadas de Fisioterapia

Decorreu, a 4 de fevereiro, o 1º dia da XIII Jornadas de Fisioterapia – Estudos de Casos (online), com a apresentação dos estudos desenvolvidos pelos estudantes do 3º ano do curso de Fisioterapia.

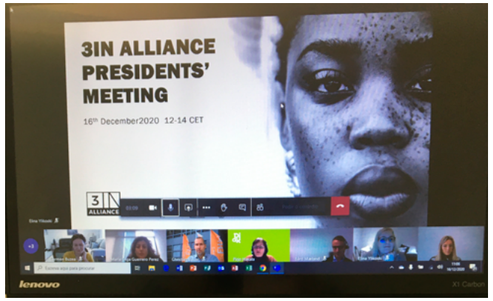
A apresentação dos trabalhos constou de uma exposição clínica das patologias estudadas, bem como a apresentação de áreas de intervenção inovadores no domínio da Fisioterapia. Para avaliar os trabalhos e os mesmos serem discutidos, do ponto de vista clínico e científico, contou-se com um júri formado pelos docentes Gilvan Pacheco, Sílvia Xavier, Liliana Costa, e Ana Duarte.

GAPAS oferece apoio em consultas virtuais

Neste contexto pandémico que nos assola há quase um ano, é cada vez mais frequente ouvirmos falar dos efeitos nocivos para a nossa saúde mental. Das consequências do confinamento, da impossibilidade de estar com os nossos entes queridos à proibição da demonstração de afetos tal como os conhecemos, são inúmeros os fatores que nos podem deixar fragilizados e perto da rutura.

Não desesperes!

O ISAVE, através do GAPAS, disponibilizou acompanhamento psicológico gratuito à comunidade educativa na comodidade e segurança das suas casas, através da plataforma zoom. O agendamento é feito por e-mail e o atendimento é da Psicóloga Flávia Capa.



Continuamos ativos na cooperação internacional

ISAVE keeps its international cooperation active

Decorreu no dia 16 de dezembro, via plataforma Teams, mais um encontro entre os responsáveis pelo consórcio 3IN Alliance, constituído por sete instituições de ensino superior europeias, com vista a definir-se uma estratégia conjunta para a manutenção de uma parceria ao nível da educação, investigação, mobilidade e transferência de conhecimentos.

Na reunião participaram instituições como a DIAK - Diaconia University of Applied Sciences, da Finlândia; FHWS -University of Applied Sciences Würzburg-Schweinfurt, da Alemanha; a VID Specialized University, da Noruega; a UniTBv Transilvania University of Brasov, da Roménia; a Universidad de Málaga , de Espanha; e a Université Sorbonne Paris 13, da França.

O ISAVE continua empenhado em participar nesta aliança europeia de forma a manter a ligação aos parceiros internacionais com vista a criar-se um ecossistema entre estas intuições de ensino superior, em prol da promoção de um ensino flexível, assente em projetos de investigação conjuntos num modelo de operação sustentável.

Para mais informações: https://www.3inalliance.eu/

On December 16, another meeting was held via the Teams platform between those responsible for the 3IN Alliance consortium, made up of seven European higher education institutions, with a view to defining a joint strategy for maintaining a partnership in terms of education, research, mobility and knowledge transfer.

Institutions such as DIAK - Diaconia University of Applied Sciences, from Finland; FHWS -University of Applied Sciences Würzburg-Schweinfurt, Germany; the VID Specialized University, from Norway; the UniTBv Transylvania University of Brasov, from Romania; the Universidad de Málaga, from Spain, and the Université Sorbonne Paris 13, from France.

ISAVE remains committed to participating in this European alliance in order to maintain the link with international partners with a view to creating an ecosystem between these higher education intuitions, in favor of promoting flexible education, based on joint research projects based on a sustainable operation model.

For more information: https://www.3inalliance.eu/

Renovada a acreditação ERASMUS até 2027

ISAVE renews ERASMUS accreditation until 2027

O ISAVE – Instituto Superior de Saúde acaba de receber a aprovação da candidatura efetuada à Comissão Europeia para continuar a ser uma entidade acreditada para o programa Erasmus +. Ser uma instituição acreditada significa fazer parte de um projeto maior, de uma ideia que visa o desenvolvimento e a melhoria do sistema de educação e formação na Europa de forma permanente e contínua. As instituições acreditadas são reconhecidas pelos seus parceiros pela qualidade das suas atividades, pela mais-valia que trazem, criando deste modo as bases para o estabelecimento de parcerias mais longas e duradouras. O ISAVE obtém a renovação da sua acreditação com a classificação máxima de 100 pontos atribuída pela Comissão Europeia, o que proporciona a oportunidade de olhar para o futuro a longo prazo com a elaboração de um plano estratégico de desenvolvimento da instituição, ou seja, um Plano Erasmus, deixando de lado a perspetiva de curto prazo assente nos detalhes da gestão das atividades.

A longo prazo, a Comissão Europeia (CE) espera que os períodos de mobilidade apoiados através do processo de acreditação contribuam de forma decisiva para a criação de um Espaço Europeu de Educação. Neste cenário, o Programa Erasmus ganha destaque e posiciona-se no centro de toda esta mudança, estando o ISAVE devidamente preparado para fazer face a este desafio.

ISAVE - Instituto Superior de Saúde received the approval of the application made to the European Commission to continue to be an accredited entity for the Erasmus + program. Being an accredited institution means being part of a larger project, an idea that aims to develop and improve the education and training system in Europe on a permanent and continuous basis. Accredited institutions are recognized by their partners for the quality of their activities, for the added value they bring, thus creating the basis for the establishment of longer and more lasting partnerships. ISAVE obtains the renewal of its accreditation with the maximum rating of 100 points attributed by the European Commission, which provides the opportunity to look to the long-term future with the elaboration of a strategic development plan for the institution, that is, a Plan Erasmus, leaving aside the short-term perspective based on the details of the management of activities.

In the long term, the European Commission (EC) expects mobility periods supported through the accreditation process to contribute decisively to the creation of an European Education Area. In this scenario, the Erasmus Program is highlighted and stands at the center of all this change, with ISAVE being properly prepared to face this challenge.

fotografia: Andrey Larin

Mobilidade *a Distância*

Virtual Mobility

Flávia Capa, Mariana Silva
Gabinete de Mobilidade

Etymologically the term Mobility comes from the Latin mobilitas (átis), which in turn derives from mobilis(e) which means mobile, which can move. However, it is necessary to keep in mind that the notion of mobility can overcome the idea of physical displacement and goes beyond a single action. The concept of mobility tries to add the action of displacement, either physical, virtual or symbolic, to the conditions and positions of individuals and society. The ERASMUS experience promises to be different this year.

The pandemic context has changed the way this program works and which annually offers hundreds of thousands of students a unique learning experience. Physical mobility will continue to be the rule, but distance or mixed learning solutions have been authorized, combining classroom and online classes. Expanding the notion of mobility as a structuring and founding idea of Higher Education, virtual mobility expands possibilities for the exchange of students, teachers and employees, allowing greater flexibility in the ability to overcome territorial boundaries and in the transformation of personal, social and cognitive experiences that, otherwise, they would be impossible to accomplish. Although at first glance the concepts of academic mobility and distance learning seem to us to be different, we find more points of convergence than we previously thought.

One of the great challenges created by the current pandemic was its relationship with the education system. In this context, the European Commission has taken several exceptional measures to protect the viability of the most well-known international mobility program in the world, one of these initiatives is the possibility to start mobility remotely through distance learning and then to continue it physically. The same applies to internships, starting via telework and moving, when possible, to face-to-face: known as hybrid mobility.

As we all know, and according to the latest evaluation report of the Erasmus+ Program, this teaching and training tool has had and continues to have a positive effect on the acquisition of skills and abilities, thereby increasing employability, entrepreneurship and shortening the transition from education to employment. The evaluation indicates that the Erasmus + program promotes the desire to work and/ or study abroad and the development of language skills, which influences the positive perception of people with regard to the value of learning for their personal and professional development. Who knows if we will be 1 of the 5 participants who meet their better half during the mobility period or the direction we want to take in our future professional career! Mobility, whether virtual or in person, at home or elsewhere in the world will always add value to our personal and academic life.

Like all experiences in life, we will only know the result if we experience them, and the present is the best time to project the future! Think about it: venture out. We're On!•

Etimologicamente o termo Mobilidade vem do latim *mobilitas(átis)*, que por sua vez deriva de *mobilis(e)* que significa móvel, que se pode mover. No entanto, é necessário ter bem presente que a noção de mobilidade pode superar a ideia de deslocação física, não se resumindo a uma ação única. O conceito de mobilidade tenta agregar a ação de deslocação seja ela física, virtual ou simbólica, às condições e às posições dos indivíduos e da sociedade. A experiência de ERASMUS promete ser diferente durante este ano. O contexto pandémico veio alterar o funcionamento deste programa que, anualmente, oferece a centenas de milhares de estudantes uma experiência única de aprendizagem. A mobilidade física continuará a ser regra, mas foram autorizadas soluções de ensino à distância ou misto, combinando aulas presenciais e online. Ampliando a noção de mobilidade como ideia estruturante e fundadora do Ensino Superior, a mobilidade virtual vem expandir possibilidades ao intercâmbio de estudantes, docentes e funcionários, permitindo uma maior flexibilidade na capacidade de ultrapassar fronteiras territoriais e na transformação de experiências pessoais, sociais e cognitivas que, de outro modo, seriam impossíveis de realizar. Embora à primeira vista os conceitos de mobilidade académica e ensino à distância nos pareçam díspares, encontramos mais pontos de convergência do que outrora pensaríamos.

Um dos imensos desafios criados pela presente pandemia foi a sua relação com o sistema de ensino. Nesse contexto, a Comissão Europeia tomou várias medidas excecionais para proteger a viabilidade do programa de mobilidade internacional mais conhecido do mundo, uma dessas iniciativas é a possibilidade de iniciar a mobilidade de forma remota através do ensino à distância para depois a retomar fisicamente. O mesmo se aplica aos estágios, sendo iniciados através do teletrabalho e passando, quando viável, a presenciais: conhecida como a mobilidade híbrida ou mista.

Como todos sabemos, e segundo o último relatório de avaliação do Programa Erasmus+, esta ferramenta de ensino e formação teve e continua a ter um efeito positivo na aquisição de aptidões e competências, aumentando, deste modo, a empregabilidade, o empreendedorismo e encurtando a transição da educação para o emprego. A avaliação indica que o programa Erasmus+ promove a vontade de trabalhar e/ou estudar no estrangeiro e o desenvolvimento de competências linguísticas, o que influencia a perceção positiva das pessoas no que respeita ao valor da aprendizagem para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Quem sabe se não seremos 1 dos 5 participantes que encontram a sua cara metade durante o período de mobilidade ou o rumo que queremos dar à nossa futura carreira profissional! A mobilidade seja ela feita de forma virtual ou presencial, em casa ou noutro lugar do mundo acrescentará sempre valor à nossa vida pessoal e académica. Tal como todas as experiências na vida, só saberemos o resultado se as vivenciarmos e o presente é a melhor altura para projetar o futuro! Pensem nisso: aventurem-se. Estamos On!•

O futuro dependerá daquilo que fazemos no presente.

The future will depend on what we do in the present.

Mahatma Gandhi

Ana Raquel Martins Freitas:

"O ISAVE foi a melhor aposta da minha vida"

Frequentou o ISAVE entre os anos letivos 2016/2017 e 2019/2020, concluindo a licenciatura em Fisioterapia. Hoje, aos 25 anos, ainda a dar os primeiros passos no seu percurso profissional, olha para trás e recorda as vivências de um tempo passado no Instituto que lhe deixou memórias e aprendizagens que para sempre levará consigo.

Ter Isave – Terminaste o curso em 2020. E depois? Foi difícil encontrar trabalho?

Ana Raquel Freitas – Depois de concluir o curso, cheguei a temer um futuro nada risonho, face à situação que atualmente vivemos. O número de utentes tornou-se mais reduzido, houve estabelecimentos que chegaram a fechar…O cenário não era o mais favorável. No entanto, não podia baixar os braços. Em setembro do ano passado, depois de receber a cédula profissional, passei a procurar diariamente "sites" de empregos…

T.I. – Entregar o currículo em mão deixou de ser praticável.

A.R.F. – Claro. Tornou-se impossível sem um contacto prévio. À medida que os dias passavam sem haver uma resposta, era o desânimo total. Finalmente, em outubro, surgiu a oportunidade de integrar a equipa de Fisioterapia do Hospital Trofa Saúde de Guimarães, onde estou até hoje.

T.I. – Tem sido uma boa experiência?

A.R.F. Sem dúvida. E, desde fevereiro, estou a trabalhar na ERPI do Lar São José de Medelo, junto de uma população mais idosa que me enche o coração.

T.I. – E estudar no ISAVE? Como foi?

A.R.F. – Creio que há muito preconceito em relação ao ensino superior privado. No meu caso, não me facilitaram nada a vida (risos). Houve obstáculos e ensinaram-me a ultrapassá-los em vez de os contornar. Cresci imenso.

T.I. – Um ensino de qualidade, portanto.

A.R.F. – Evidentemente. Tive docentes, agora colegas, que ainda hoje levo comigo. Se não tiver um contacto direto e regular com eles, tenho todos os ensinamentos que me transmitiram e continuam a ser-me úteis, tanto a nível profissional como pessoal. Sem deixar ninguém de lado, porque gosto de todos sem exceção, quero aproveitar esta oportunidade para enviar um beijinho enorme para a Professora Célia Dionísio e para os Professores Nelson Azevedo e Gilvan Pacheco a quem estou agradecida do fundo do coração.

T.I. – Sentes, então, que ficaste bem preparada?

A.R.F. – Entendo que é muito difícil sairmos totalmente preparados para exercer. Não sei como será nas outras profissões, mas a Fisioterapia é um mundo enorme que, mesmo numa vida inteira de trabalho, nunca conseguiremos abarcar tudo o que a profissão abrange. Existem várias áreas de intervenção, várias técnicas que alcançam resultados idênticos, mestres que se contradizem tendo todos razão (risos)…A Fisioterapia, perdoem-me se estou enganada, acaba por ser muito marcada pela nossa própria personalidade. Acabado o curso, iniciada a vida profissional, também eu estou a construir a minha personalidade na Fisioterapia e, por sinal, é bem diferente do que imaginava.

T.I. – Porquê?

A.R.F. – Saímos de um curso superior com noções base, com ferramentas. No mundo profissional, fazemos o nosso próprio caminho, o nosso raciocínio, o nosso "bolo" de conhecimento com tudo aquilo que nos ensinaram. Mas isso não chega. É por isso que esta área é tão especial e prazerosa. O que sabemos nunca chega. E isso leva-nos a querer melhorar todos os dias.

T.I. – Fala-nos da vida académica. Tens boas recordações?

A.R.F. – Quando revisito essa minha caminhada de quatro anos, só me lembro de um nome: Amara. Recordo-me do primeiro dia no Instituto. Estávamos a conhecer os cantos da nossa linda casa quando me atrevi a perguntar-lhe se iria ser praxada. No fundo, a culpa é da praxe (risos). Nunca mais nos largamos. Até hoje. Estamos longe, em países diferentes, com vidas diferentes, mas falamos regularmente e tenho a certeza que será assim a vida toda.

T.I. – Tendo em conta a tua experiência, aconselhas a frequência do ISAVE?

A.R.F. – Como em todo o lado, existem lacunas. Se assim não fosse, acharia estranho. Mas pude constatar que há uma grande aposta no ensino, no bom ensino. Como já referi anteriormente, convivi com docentes e funcionários que me fazem afirmar que o ISAVE foi a melhor aposta da minha vida.

T.I. – Continuas a manter ligação?

A.R.F. – Sim. Não tenho precisado com frequência, mas tenho noção e o à vontade para pedir seja o que for daqui a quanto tempo for.

T.I. – E para o futuro? Que projetos tens?

A.R.E. – Estou a investir na especialização em Fisioterapia Cardiorrespiratória. Para já, é uma área que me interessa muito, aliando com o exercício clínico. Não gosto muito de abordar este assunto, pois tenho medo de ler esta entrevista daqui a uns anos e verificar que não fiz "check" a tudo na lista de sonhos para realizar na Fisioterapia(risos).

Educação a distância no ensino superior:

NOVOS DESAFIOS NUM CONTEXTO SEM PRECEDENTES

fotografia: Brooke Cagle

Ana Sofia Soares, Flávia Capa
GAPAS - Gabinete de Acompanhamento Psicológico e da Saúde do ISAVE

A educação a distância existe há quase 300 anos, quando Caleb Phillips, de Boston, EUA, desenvolveu a taquigrafia em aulas semanais realizadas através da utilização de correios. Este pode ser considerado o início dos cursos por "correspondência" (Clark, 2020). Desde a correspondência básica através dos serviços postais até à ampla variedade de ferramentas hoje disponíveis na Internet, a sociedade tem adotado novas formas de comunicação ao longo dos anos (Moore et al., 2011; Spector et al., 2008). Uma destas formas, o ensino/aprendizagem online, é conhecida por um crescimento histórico de acesso a partir da década de 1980, enquanto outro termo, denominado e-Learning, não tem as suas origens totalmente conhecidas (Harasim, 2000; Moore et al., 2011). Atualmente vivenciamos mudanças significativas na forma como o ensino ocorre e é comunicado.

Em março do ano passado, estudantes por todo o mundo confrontaram-se com uma experiência improvisada quando as escolas fecharam como uma medida preventiva à COVID-19. Os professores foram também confrontados com o desafio de descobrir como traduzir aulas presenciais em planos de aula de aprendizagem/ensino à distância. Ainda com muitas incógnitas, alguma forma de ensino a distância permanece provável no futuro próximo, seja este inteiramente remoto ou em combinação com ensino presencial. À medida que o ensino superior procura adaptar-se ao ensino a distância, as exigências associadas à adoção desta modalidade de ensino afetam a vida de alunos, professores, técnicos e administradores, assim como os seus familiares. Todos enfrentam desafios que ameaçam o bem-estar.

À medida que educadores e administradores planeiam um futuro incerto é importante advogar os desafios que a pandemia coloca aos alunos para além do fecho das escolas, como a saúde, eventual perda de próximos, ou mesmo dificuldades económicas. É importante manter em perspetiva que as experiências vivenciadas pelos alunos podem situar-se entre traumáticas a enriquecedoras. Face às preocupações expressas por professores, pais e especialistas sobre como a escola digital afetará o desenvolvimento dos alunos, verificou-se que alguns alunos podem efetivamente prosperar com o novo ambiente com base no ensino a distância. Algumas razões podem ser aduzidas, como por exemplo, alguns alunos parecem beneficiar com a pouca ligação social estabelecida no ensino à distância, o que permite gerir melhor a ansiedade social inerente ao ensino em sala de aula que desaparece, fazendo com que se sintam seguros a realizar as tarefas escolares no conforto do seu quarto; alunos vitimas de bullying sentem-se mais protegidos e confortáveis em casa o que favorece a concentração e participação em aula; não existe mais o stress de chegar atrasado à sala de aula. Para alguns destes alunos voltar às aulas presenciais não traz entusiasmo. No entanto, enquanto alguns alunos prosperaram durante a pandemia, outros enfrentaram substanciais desafios. Independentemente da localização geográfica ou histórico familiar, as escolas são, em teoria, locais onde os alunos recebem educação e suporte, verificando-se que o confinamento acentuou as disparidades existentes na educação, colocando em evidencia a "exclusão digital".

Com o fecho abrupto das escolas, os professores foram forçados rapidamente a criar planos de ensino/aprendizagem remota. A diversidade de planos criados levam a experiências diversas entre os alunos. Tanto professores como pais notam que alguns alunos beneficiam com menos distrações sociais ou pelo facto de serem estimulados pela experiência da sua independência e autorregulação. Contudo, outros alunos não têm dispositivos ou acesso à Internet. Alunos de ambientes desfavorecidos podem enfrentar os maiores desafios, e alguns estudos indicam que no último ano letivo muitos alunos podem ter tido perdas na aprendizagem em comparação com um ano letivo típico (Kuhfield & Tarasawa, 2020). De ressalvar que, tal não significa que a aprendizagem online em si não seja eficaz, contudo a maioria das instituições não faz o verdadeiro ensino/aprendizagem online. A emergência do contexto levou a que professores convertessem o que normalmente lecionam numa plataforma online. E esta aprendizagem remota não é a mesma coisa que aprendizagem online, as quais são realizadas em plataformas digitais projetadas para essa finalidade, em que a maioria considera conteúdos personalizados e opções de utilização das ferramentas digitais. Para muitos alunos, o ensino a distância não inclui estes recursos e limita-se a sincronizar num horário definido com os professores em plataformas Zoom ou Google Meet. Para além disso, programas que funcionavam bem podem não ser eficazes sem o suporte do professor e a estrutura de aprendizagem presencial. Ajustar os conteúdos das aulas aos interesses dos alunos é especialmente importante em ambientes remotos, nos quais os alunos não têm a estrutura da sala de aula para orientá-los.

A psicologia educacional salienta que para os alunos se manterem motivados a aprender em casa precisam de sentir competência, relacionamento (sentimento de pertença ou conexão com os outros) e autonomia (Ryan & Deci, 2000), essenciais para a automotivação e o bem-estar em vários domínios incluindo a educação. Bell e Kaplan (2020) salientam a importância de apoiar a competência dos alunos (enfatizar a melhoria com expetativas realistas), a experiência de relacionamento (considerar as necessidades do aluno, ouvir com empatia e fornecer suporte emocional) e autonomia (providenciar escolhas significativas e permitir que o aluno incorpore interesses pessoais). Assim, procurar vincular as aulas aos próprios interesses dos alunos pode ser particularmente importante em contextos remotos, nos quais os alunos carecem da estrutura da sala de aula e dos comportamentos de outros para orientá-los. As configurações online exigem de facto muita autorregulação.

É de facto significativa a falta do estabelecimento de relações sociais durante o confinamento, notando-se hoje a importância para os alunos do estabelecimento de relações com os outros colegas, com os professores e outros na comunidade educativa. Particularmente, a qualidade das relações professor-aluno tem um efeito significativo no desenvolvimento e em maior ou menor grau, no desempenho do alunos (Roorda et al., 2011). Estabelecer relações significativas com professores é particularmente importante para os resultados académicos no

fotografia: Brooke Cagle

aluno, contudo em contexto digital tal é mais difícil. O contexto de sala de aula favorece naturalmente a interação entre alunos e professores.

De salientar ainda que, as interações em contexto digital podem ser particularmente desgastantes. Beilenson (2021), fundador do Stanford Virtual Human Interaction Lab (VHIL) examinou as consequências psicológicas de passar horas por dia nestas plataformas. O termo "Zooming" tornou-se uma realidade que todos experienciamos. Embora o software seja uma ferramenta essencial para a aprendizagem/ensino e interação social, estar em videoconferência o dia todo pode ser particularmente cansativo. Beilenson (2021) desconstruiu a fadiga relacionada com o Zoom numa perspetiva psicológica e identificou quatro consequências de realizar videoconferências prolongadas que contribuem para a sensação hoje conhecida como "fadiga do zoom". O estudo sugere que uma das razões está relacionada com uma quantidade excessiva de contacto visual demasiado próximo e altamente intenso, i.e., em videoconferências tanto a quantidade de contacto visual que mantemos, quanto o tamanho dos rostos nos monitores não são naturais. Numa reunião normal é natural olhar para o orador, fazer anotações ou olhar para outro ponto, mas nas reuniões Zoom todos estão a olhar para todos ao mesmo tempo. A quantidade de contacto visual aumenta drasticamente e a ansiedade social associada a esta experiência de que "todos estão a olhar para nós" pode ser uma experiência stressante. Outra fonte de stress está relacionada com o tamanho dos rostos no monitor, que dependendo do tamanho do monitor, podem parecer demasiado grandes e tornarem-se desconfortáveis ao simular um espaço pessoal demasiado próximo. Tal, explica Bailenson (2021), quando o rosto de alguém está tão próximo do nosso rosto, tendemos a interpretar como uma situação intensa. Estar no Zoom por muitas horas leva a permanecer num estado de hiperexcitação.

Uma segunda razão identificada relaciona-se com o facto de a pessoa se ver a si mesma durante uma videoconferência, constantemente em tempo real, é cansativo. Os estudos indicam que quando a pessoa vê o reflexo de si própria é mais crítica de si mesma. Beilenson (2021) observa que no mundo real, se alguém permanecesse com um espelho constantemente sobre nós, de tal forma que quando estivéssemos a falar com outros ou a tomar decisões, nós nos estivéssemos a ver num espelho seria uma loucura. Estes aspetos são stressantes e muitos estudos indicam a experiência de consequências emocionais negativas decorrentes da observação ao espelho.

Outro aspeto prende-se com o facto de as videoconferências reduzirem drasticamente a nossa mobilidade usual. Em reuniões Zoom a maioria das camaras têm um campo de visão definido o que requer que a pessoa permaneça no mesmo lugar, limitando o movimento de uma forma que não é natural. Bailenson (2021) salienta que quando as pessoas têm possibilidade de se mover, o desempenho cognitivo tende a melhorar.

Por outro lado, a carga cognitiva é muito superior em videoconferências. Bailenson (2021) explica que na interação pessoal regular a comunicação não verbal decorre naturalmente e cada um de nós faz e interpreta gestos e pistas não verbais naturalmente. Um dos aspetos sobre a sincronia não verbal prende-se em como o comportamento não verbal é simultaneamente realizado sem esfoço e incrivelmente complexo. Mas em reuniões Zoom é necessário fazer um esforço adicional para comunicar. Por sua vez, os gestos também podem significar coisas muto diferentes em contexto digital, por exemplo, olhar simples para o lado numa videoconferência pode ter vários significados, como o de que alguém entrou na divisão da casa ou escritório.

Aprender novas tecnologias também representa um desafio. São diversas as plataformas, e cada professor pode utilizar ferramentas diferentes, o que coloca uma grande carga cognitiva nos alunos.

Os obstáculos no ensino são imensos e os educadores precisam hoje ser flexíveis. Em anos atípicos pode ser particularmente importante considerar perdas de aprendizagem, realizar avaliações mais amplas do que as habitualmente utilizadas, e encontrar formas de ajustar os conteúdos. Um desafio difícil embora não impossível. Os esforços dos professores têm sido notáveis na procura de que todos os alunos permaneçam "conectados" com o ensino. Mas não é exequível que tudo dependa dos professores, são necessárias de facto políticas para garantir a equidade no ensino. A curto prazo os educadores precisam atender ao bem-estar emocional dos alunos e ajudá-los na aprendizagem. Vivenciamos um contexto particularmente difícil e não nos podemos centrar no ensino sem considerar o aluno como um todo (APA, 2020).

Mas a saúde dos professores também se coloca em questão. No final de março do ano passado, investigadores no Yale Center for Emotional Intelligence e Collaborative for Social Emotional and Academic Learning (CASEL) realizaram um estudo para analisar a vida emocional de professores durante a crise da COVID-19. No período de apenas três dias, mais de 5000 professores norte-americanos responderam à pesquisa, na qual foi pedido que descrevessem, com as suas próprias palavras, as três emoções mais frequentes que sentiam a cada dia. As cinco emoções mais citadas entre todos os professores foram: ansioso, com medo, preocupado, oprimido e triste. A ansiedade foi a emoção mais mencionada. A incerteza e a imprevisibilidade do futuro afetam o bem-estar dos docentes. Os professores não estão apenas a aprender novas plataformas e a refazer as aulas em formatos digitais mais eficazes. Não é de surpreender verificar que muitos professores experienciem stress, burnout e dúvidas enquanto ensinam "em contexto sem precedentes", como explica o relatório da EdSurge intitulado Education in the Face of Unprecedented Challenges (EdSurge, 2021).

No ensino superior a carga de trabalho adicionada às responsabilidades multifacetadas do corpo docente de atender às expetativas de ensino, aconselhamento, investigação e publicação, aumentaram as preocupações com a ansiedade e burnout no corpo docente. Gruber et al. (2020) alertaram, na Science, a comunidade académica para uma "verificação da realidade" em relação às expetativas para o corpo docente. Nas palavras dos autores "To be absolutely clear: This Is Not Normal ". Gruber et al. (2020) mencionaram o achatamento da "curva da saúde mental" como o próximo grande desafio do coronavírus.

Jaremka et al. (2020) num artigo intitulado precisamente "Experiências académicas comuns sobre as quais ninguém fala", salientam que o contexto académico é repleto de aprendizagem, entusiasmo e descoberta. No entanto, os docentes também enfrentam desafios profissionais em vários pontos das suas carreiras, incluindo rejeições repetidas *impostor syndrome* e *burnout*. Estas experiências negativas raramente são comentadas publicamente, criando uma sensação de solidão e isolamento para as pessoas que presumem que são as únicas afetadas por tais contratempos. No entanto, explicam os autores, quase todos têm estas experiências uma vez ou outra. Falar sobre elas deve ser uma parte normal da vida académica. Não é surpreendente que muitos professores tenham experienciado ansiedade, stress, burnout enquanto ensinam em circunstâncias sem precedentes particularmente desafiantes.

Existe de facto a tendência de procurarmos voltar ao que consideramos ser normal, no entanto esta experiência única pode traduzir-se na oportunidade de aprender com o que sabíamos não estar a funcionar, e investir no delineamento de políticas estratégias que foquem a "exclusão digital" no ensino. Esta pandemia tornou claras as desigualdades na educação, e esta experiência pode e deve priorizar a necessidade de providenciar equidade no acesso à educação a todos os alunos. Por sua vez, inovar e investir são conceitos que as políticas em educação enfrentam à medida que procuram formas de apoiar a comunidade educativa. Entre a comunidade educativa esta experiência singular também levanta algumas questões, nomeadamente se a comunidade educativa estará sensibilizada para a identificação do próximo com dificuldades emocionais, e especificamente, em comunicar com este no sentido de o apoiar. Podemos salientar se a comunidade educativa estará sensibilizada para a importância de se criar um ambiente em toda a instituição, de suporte, tolerância e entreajuda neste desafio da COVID-19, e assim questionarmo-nos o que cada um de nós está a fazer ou pode fazer para ajudar a ultrapassar estes desafios. Talvez hoje o proverbio africano "It takes a village to raise a child" ganhe todo um novo e amplo significado.•

Referências

APA (2020). Safeguarding student mental health COVID-19 and its repercussions are shining a light on the critical need for school-based mental health services. EDUCATION & COVID-19. SPECIAL REPORT

Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overdose: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, *2*(1). https://doi.org/10.1037/tmb0000030

Bell, D., & Kaplan (2020) a. Homeschooling Under Quarantine. In APA Division 15. https://apadiv15.org/wp-content/uploads/2020/04/D15-Practice-Brief-Homeschooling-Under-Quarantine.pdf

Clark, J. T. (2020). Distance education. In Ernesto Iadanza, (Ed.) *Clinical engineering handbook* (pp. 410-415). Academic Press. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128134672000638

EdSurge (2021). Education in the Face of Unprecedented Challenges. In Research Eclipsed: How Educators Are Reinventing Research-Informed Practice During the Pandemic. https://www.edsurge.com/research/reports/education-in-the-face-of-unprecedented-challenges

Gruber, J. , Van Bavel, J. , Cunningham, W. A., Somerville, L., Lewis, N. (2020). Academia needs a reality check: Life is not back to normal. Science. doi:10.1126/science.caredit.abe5459

Jaremka, L. M., Ackerman, J. M., Gawronski, B., Rule, N. O., Sweeny, K., Tropp, L. R., Metz, M. A., Molina, L., Ryan, W. S., & Vick, S. B. (2020). Common Academic Experiences No One Talks About: Repeated Rejection, Impostor Syndrome, and Burnout. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, *15*(3), 519–543. https://doi.org/10.1177/1745691619898848

Kuhfield, M., & Tarasawa, B. (2020). The COVID-19 Slide: What Summer Learning Loss Can Tell Us about the Potential Impact of School Closures on Student Academic Achievement. Brief. NWEA.

Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, *14*(2), 129-135.

Roorda, D. L., Koomen, H. M., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher-student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of educational research*, *81*(4), 493-529. https://doi.org/10.3102/0034654311421793

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Spector, J. M., Merrill, M. D., Merrienboer, J. V., & Driscoll, M. P. (2008). *Handbook of research on educational communications and technology* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

FADIGA do zoom

Escala de Exaustão e Fadiga de Zoom ou escala ZEF. Alguns exemplos de perguntas incluem:
Sente-se exausto após a videoconferência?
Quão irritados os seus olhos ficam após a videoconferência?
Quanto tende a evitar situações sociais após a videoconferência?
Sente-se emocionalmente esgotado após a videoconferência?
Com que frequência se sente cansado demais para fazer outras coisas após a videoconferência?

Ana Sofia Soares, Flávia Capa
GAPAS
(Gabinete de Acompanhamento Psicológico e da Saúde do ISAVE)

Fonte: Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. Technology, Mind, and Behavior, 2(1). https://doi.org/10.1037/tmb0000030

Quatro razões de 'Fadiga do zoom' e sugestões:

1) Quantidades excessivas de contacto visual de perto são altamente intensas.

Solução: Até que as plataformas mudem a sua interface, recomenda-se retirar o Zoom da opção de ecrã total e reduzir o tamanho da janela de Zoom em relação ao monitor para minimizar o tamanho do rosto, e utilizar um teclado externo para permitir um aumento no espaço pessoal.

2) Ver-se a si mesmo durante videoconferências constantemente em tempo real é cansativo.

Solução: Recomenda-se que as plataformas mudem a prática padrão na transmissão de vídeo para si e para outras pessoas, quando este só precisa ser enviado para outras pessoas. Neste entretanto, o utilizador pode utilizar a opção "ocultar visão própria" quando não é necessário.

3) As videoconferências reduzem drasticamente a nossa mobilidade usual.

Solução: Analise o espaço no qual realiza a videoconferência, onde a câmara está posicionada, sugerindo-se exemplos como um teclado externo poder ajudar a criar distância ou flexibilidade. P.e., uma câmara externa mais distante do ecrã permitirá que acompanhe e tire notas em reuniões virtuais, assim como fazemos em reuniões reais. E, claro, desligar o vídeo periodicamente durante as reuniões pode ser uma opção a ser definida para grupos, apenas para dar a si mesmo um breve descanso não verbal.

4) A carga cognitiva é muito superior em chats de vídeo.

Solução: Durante longos períodos de reuniões, faça uma pausa "somente áudio". Não se trata simplesmente de desligar a sua câmara para fazer uma pausa e não ter que ser verbalmente ativo, mas também de afastar o seu corpo do ecrã para que por alguns minutos não seja sufocado por gestos que são percetivelmente realistas, mas socialmente sem sentido. •

Saúde mental & Hábitos de Sono

O sono é uma função de sobrevivência fundamental para todos os seres vivos. Muitas vezes mal conhecida, outras vezes negligenciada e/ou desvalorizada. Todas as pessoas e animais dormem! Uma boa higiene do sono é essencial na adoção de um estilo de vida saudável, é um pilar da saúde e da qualidade de vida. Ajuda-nos a sentir bem, focados e felizes. Por outro lado, sabia que uma má qualidade de sono aumenta a probabilidade de ficarmos doentes? E está relacionada com outros problemas de saúde física como, por exemplo, o excesso de peso?

É normal que existam noites menos boas, mas certamente já sentiu que se não dormir o suficiente ou bem de forma regular o modo como se sente e aquilo que é capaz de fazer durante o dia são afetados. Entre muitos outros fatores, a nossa saúde mental é também afetada pelos nossos hábitos de sono. Assim, bons hábitos melhoram o bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Por conseguinte, maus hábitos estão muitas vezes associados a sintomas de depressão, ao consumo de substâncias, assim como à diminuição do desempenho e da produtividade. É intuitivo pensar como a nossa capacidade de regulação emocional, de refletirmos e tomarmos decisões, a nossa concentração e memória são também afetadas pelos maus hábitos tornando mais provável que aconteçam erros e acidentes nas nossas atividades diárias.

Estudos sugerem que pessoas que dormem pouco (menos de 5 horas/noite) têm maior probabilidade de desenvolver problemas de Saúde Psicológica. Estima-se que por cada hora de sono perdida exista um aumento de 14% do risco de experienciarmos emoções negativas no nosso quotidiano, 38% de probabilidade de nos sentirmos tristes e um aumento de 23% na probabilidade de termos comportamentos aditivos como tabaco ou álcool.

Percebemos então que o sono é um elemento fundamental para a nossa qualidade de vida, em todas as esferas e fases da mesma. Mas o sono é também um fenómeno social. É influenciado por fatores extrínsecos ao organismo, que caracterizam o estilo de vida das sociedades e dos grupos em que vivemos. As rotinas diárias, os climas afetivos, as exigências do estudo e do trabalho, as preocupações e os problemas que enfrentamos são também elementos impactantes. É por isso que, frequentemente, situações com elevada carga de ansiedade, como a que vivemos neste contexto pandémico, afetem a qualidade do nosso sono, aumentando a probabilidade de emergência ou agravamento de problemas deste foro. É importante estar atento e aprender a lidar com mais este risco. Somos todos diferentes, por isso todos temos necessidades de sono diferentes. É natural que a pandemia atual tenha vindo afetar significativamente a qualidade de sono de muitos de nós.

Mas afinal por que é que a pandemia tem aumentado a nossa dificuldade em dormir?

1. A pandemia expõe-nos a situações que podem gerar stress, ansiedade e preocupação como, por exemplo, mudanças na rotina (profissionais, académicas...), dificuldades económicas emergentes, perigo de contágio e o ter de lidar com um panorama diário de mortes.

2. O confinamento pode ter-nos trazido um conjunto de alterações nas rotinas pessoais, uma menor exposição à luz solar, a diminuição dos contactos sociais, da atividade física regular ou de lazer, logo uma vida mais sedentária.

3. A pandemia fez-nos ou pode fazer-nos passar mais horas em frente a ecrãs: entre o assistir às notícias, o participar em aulas online e comunicar com familiares e amigos o nosso período de exposição aumentou, o que constitui um fator de risco acrescido para os problemas de sono, principalmente em horário noturno. Porquê? Durante a noite, o continuamos expostos à luz artificial dos ecrãs, estimula o cérebro em horário de descanso, dificultando o relaxamento e alterando o ritmo circadiano, conduzindo à diminuição da produção natural de melatonina – a hormona do sono.

4. E o desconfinamento traz-nos um regresso a uma normalidade ainda incerta, com novos desafios, exigências, aprendizagens e adaptações, que nos podem deixar mais ansiosos e preocupados.

Temos conhecimento que dormir mal prejudica o nosso dia, contudo a forma como vivenciamos o dia também influencia a nossa hora de dormir. É crucial não só ter uma boa noite de sono para conseguirmos ter um bom dia, como ter um bom dia para preparar uma boa noite de sono. Parece confuso? Pois bem, sendo o sono uma função autónoma – não se dorme quando se quer mas quando se está pronto para dormir - é precisamente na preparação de uma boa noite que reside a nossa margem de intervenção para preparar um sono de qualidade. Existem alguns princípios úteis a considerar para orientar e fundamentar o que fazer em prol da qualidade do seu sono, porém cada pessoa tem de aprender a aplicar a si própria em função das suas características e das suas condições de vida.

Hábitos de sono, como melhorá-los?

1. Aprenda a conhecer o seu sono: somos seres únicos e o nosso sono também!

O tempo que precisamos de dormir não é igual ao de mais ninguém, bem como os horários de sono. Existem pessoas que dormem muito, outras pouco, umas que preferem deitar e acordar cedo e outras deitar e acordar tarde. Trata-se de características biológicas que não poderá mudar e que tem de considerar quando organizar os seus horários. Não compare o seu sono com o de mais ninguém, nem consigo próprio noutras fases da vida! O sono é diferente de pessoa para pessoa e, na mesma pessoa, de idade para idade. É também diferente de noite para noite e tal como acontece com os dias, as noites não são sempre tão boas quanto idealizamos. Muitas vezes, criamos expetativas irracionais que contribuem para erros de perceção que irão ser lesivos da qualidade do sono, ou seja, idealizamos algo como uma boa noite de sono e quando isto não se verifica pode gerar uma certa frustração que condicionará negativamente as noites seguintes.

2. Torne o sono uma prioridade.

Estabelecer e manter bons hábitos de sono pode demorar algum tempo e exige persistência! Contudo, se pensar em todos os benefícios para a saúde física e psicológica que uma rotina de sono pode proporcionar, garantir que tem uma boa qualidade de sono deve constituir uma prioridade para si.

3. Prepare o espaço de sono.

Assegurar um espaço com o máximo de conforto (ex. colchão, almofada e temperatura adequada) para o período de sono é crucial e deve ter em conta que esse local deve ser apenas dedicado apenas ao sono. Evite utilizar a cama para fazer refeições, trabalhar, ver televisão ou utilizar o telemóvel.

4. Organize o seu sono e promova a sua regularidade. Vai ver que compensa!

As interações contínuas entre as funções básicas sono e vigília constituem o nosso binómio de funcionamento e ocorrem de forma autónoma. O sono decorre da conjugação de dois mecanismos: um é o ritmo circadiano que, em cada período de 24 horas de rotação da terra, proporciona um período de luz, correspondente ao tempo em que estamos acordados – o tempo de vigília - e um período de escuridão em que os adultos humanos estão preparados para dormir; o segundo mecanismo, designado por pressão do sono, é um fenómeno de natureza biológica que se vai tornando mais forte ao longo do dia, até adormecermos, e que, a partir daí, se vai reduzindo até ao momento de acordar. Trata-se de uma regulação homeostática que contribui para equilíbrio sono/ vigília do organismo.

Para assegurar a qualidade do sono é, assim, vital garantir o seu ritmo regular, ou seja, deitar e levantar às mesmas horas todos os dias e estipular horários bem definidos para outras atividades (ex. estudo, trabalho e lazer) cumprindo sempre rotinas comportamentais que favoreçam o ritmo sono/vigília, essencial ao bem-estar físico e mental. Certamente, já ouviu falar de jet lag. Reconhecemos esta experiência desagradável decorrente da diferença horária de quando viajamos ou quando alteramos turnos de trabalho. O que muitas vezes tendemos a menosprezar são os efeitos nocivos do jet lag social, próprio das "diretas" ou das "noitadas" em que nos envolvemos pelos mais variados motivos. É necessário estar atento a estas práticas e tentar evitá-las.

5. Respeite a sua agenda do sono.

Um adulto deve dormir, em média, 7 a 9 horas por noite, todos os dias, e exceções não devem passar disso mesmo: exceções! A agenda de sono deve incluir três elementos: um período para relaxar (momento de preparação para o sono, com atividades como ler ou meditar); um horário para dormir (horário estipulado para apagar as luzes e tentar adormecer); e um horário para acordar (definido, por exemplo, por um alarme).

6. Adote uma rotina de sono.

Antes do período de sono, realize uma ou mais atividades que o ajudem a relaxar e a "desligar" de forma tranquila. Pode, por exemplo, tomar um banho quente, ler um livro ou ouvir música.

7. Pratique exercício físico.

A realização de atividade física como, por exemplo, uma caminhada, principalmente se for ao ar livre e com exposição solar, contribui para regular o relógio biológico e os ciclos de sono.

8. Evite comportamentos que podem comprometer a qualidade do sono como:

- Utilizar ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar: estes inibem a produção de melatonina, produção esta que é induzida pela diminuição da luz ao cair do dia, com a finalidade de ajudar e predispor ao repouso. Se tem insónias evite a todo o custo o uso dos mesmos, porque irão estimular a atividade cerebral e aumentar a dificuldade em adormecer.
- Fazer sestas ao longo do dia: No caso de se sentir sonolento durante o dia, tente realizar alguns movimentos para estimular a ativação do corpo. Se mesmo assim necessitar de fazer uma sesta, ela nunca deve ultrapassar 20-30 minutos e nunca depois do meio da tarde, assim sentirá uma melhoria nos níveis de atenção, memória e desempenho e não irá comprometer o período de descanso noturno.
- Fazer refeições pesadas: o jantar deve ocorrer pelo menos 2-3 horas antes da hora de deitar (em caso de ter fome, pode optar por uma ceia muito leve).
- Realizar exercício físico intenso perto da hora de se deitar: evite fazer exercícios de maior intensidade 4 horas antes de se deitar.
- Utilizar os momentos antes de adormecer para refletir sobre preocupações do dia. É conveniente reservar um momento do dia para o fazer e evitar a hora de deitar.
- Permanecer deitado se não conseguir adormecer. A cama deve ser utilizada apenas para dormir e, por isso, é aconselhável levantar-se em caso de insónia. O quarto e a cama não devem ser associados à ansiedade de não conseguir adormecer.

• Beber bebidas estimulantes ou álcool a partir do final da tarde, assim como fumar uma a duas horas antes de ir para a cama. O álcool pode transmitir uma falsa sensação de relaxamento, mas, na verdade, perturbará a qualidade do sono, aumentando a adição e prejudicando a saúde.

• Recorrer ao uso de medicamentos para dormir. O nosso país é um dos maiores consumidores de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos da União Europeia. Várias são as pesquisas que indicam que os seus resultados diminuem com o tempo, criando habituação. Se utiliza este tipo de medicação, lembre-se que ela deve ser sempre prescrita pelo médico que o acompanha, respeitando as dosagens e períodos de tratamento.

9. *Procure relaxar!*

Não adianta ficar "stressado" sobre se vai ou não conseguir adormecer ou dormir bem. Tente não se focar na dificuldade porque, inevitavelmente, irá gerar ansiedade o que poderá provocar ainda mais dificuldade em dormir. Em vez disso, substitua esse pensamento por "hoje vou dormir bem".

10. *Não se esqueça de preparar a hora de acordar.*

Se, por vezes, acordar é massacrante, porque não transformar esta hora em algo o mais prazeroso possível! É importante preparar o momento de acordar, escolhendo uma música agradável como despertador, espreguiçando-se ou esticando os músculos antes de se levantar da cama, abrindo as janelas devagar e tomando um bom pequeno-almoço. Em caso de insónia, levante-se e realize atividades tranquilas como ler, ouvir música, utilizar técnicas de relaxamento ou quaisquer outras que não estimulem em demasia a sua atenção. Em caso de necessidade, não hesite em procurar ajuda.

11. *Proteja o seu sono e faça dele o seu melhor amigo!*

Esperamos que uma boa qualidade de sono nos proporcione um bom desempenho durante a vigília e, muitas vezes, desesperamos quando temos uma noite menos boa e usamos isso como desculpa para as nossas dificuldades. Mas, sendo o sono uma função de sobrevivência, totalmente autónoma da nossa vontade, não seria de pensar também em como podemos organizar o tempo de vigília de modo a promover e proteger essa tal qualidade? A procura de resposta para esta interrogação pode conduzir-nos a um olhar diferente sobre o ritmo sono/vigília que comanda as nossas vidas. O crescente número de investigações sobre o sono, têm permitido identificar uma pluralidade de fatores, pessoais e ambientais, favoráveis ou desfavoráveis à qualidade do sono. Estas pesquisas trazem um contributo valioso para o conhecimento da natureza e organização do sono e permitem-nos perceber melhor como os nossos conhecimentos, atitudes e comportamentos podem ser protetores ou, pelo contrário, agressores do sono. Todavia, não há "receitas" pré-definidas, apenas um conjunto de considerações que pode ter em conta. A principal é que o maior conhecedor do seu sono é você mesmo e só você conseguirá saber o que melhor resulta consigo. Experimente seguir as indicações que aqui lhe oferecemos e não se esqueça que se os problemas de sono forem persistentes e de difícil resolução, será necessário procurar ajuda. No tratamento das perturbações do sono, importa entender as causas de não conseguir dormir. O que resulta com uma pessoa pode não resultar com outra.

Recorde-se que pode sempre contatar o GAPAS.

GAPAS

Gabinete de Acompanhamento Psicológico e Saúde

O GAPAS- Gabinete de Acompanhamento Psicológico e da Saúde do ISAVE- tem vindo a redesenhar-se e está cá para ti!

Neste contexto pandémico, o conceito de Saúde Mental tomou relevante destaque na nossa sociedade. Erradamente posta de parte ou inconscientemente desvalorizada, a nossa saúde mental parecia não constituir uma prioridade para muitos de nós.

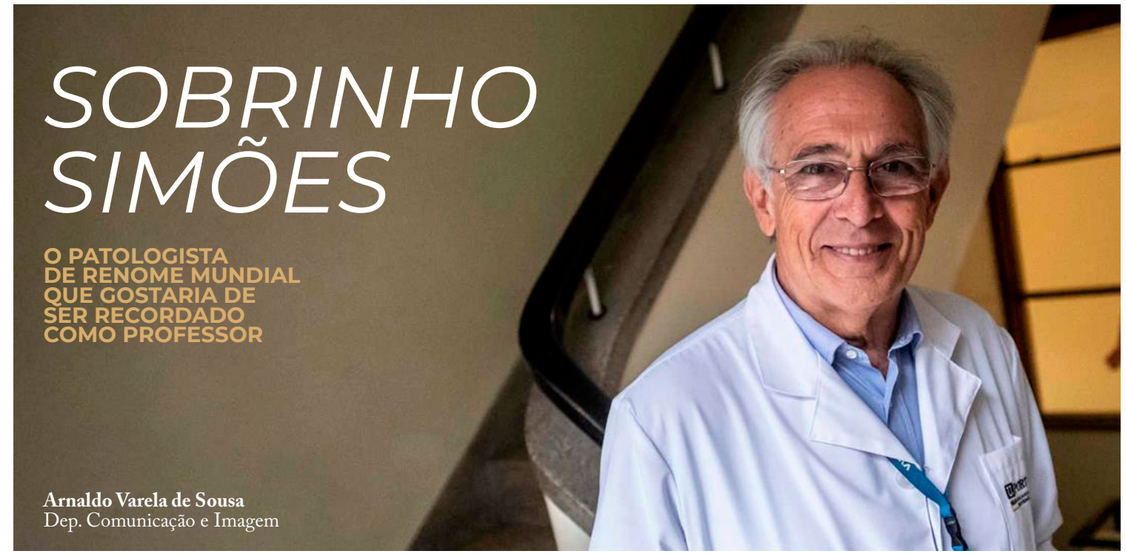
A COVID-19 e consequente isolamento, imprevisibilidade, medo e preocupações face ao trabalho e à família, precipitam o alastramento de problemas de ansiedade, depressão, agressividade, dificuldades de relacionamento, entre outras questões, o que tem dado especial importância à Psicologia e à sua atuação. Atualmente, o cuidado da saúde mental tornou-se algo relevante e o GAPAS tem vindo a acompanhar esta mudança!

Neste tempo de incertezas, para além do serviço de intervenção psicológica (presencial e/ou online), têm sido elaborados artigos de apoio às necessidades da comunidade educativa e divulgadas informações de temáticas relevantes que te podem ajudar no dia-a-dia. Para além destas valências, o GAPAS tem vindo a potenciar um equilíbrio entre as adversidades da vida académica e possíveis constrangimentos sentidos pelos alunos, promovendo um acompanhamento a vários níveis com vista à maximização do bem-estar da comunidade educativa.

O retorno a uma vida com mais contacto presencial poderá desencadear medos, preocupações e stress face aos novos desafios, contudo, existem outras questões, não necessariamente ligadas à pandemia que podem estar a assolar-te. Não te esqueças que, independentemente do motivo, o GAPAS estará cá para te apoiar!

Para mais informações contacta-nos através de gapas@isave.pt.•

Flávia Capa
Psicóloga ISAVE



SOBRINHO SIMÕES

O PATOLOGISTA DE RENOME MUNDIAL QUE GOSTARIA DE SER RECORDADO COMO PROFESSOR

Arnaldo Varela de Sousa
Dep. Comunicação e Imagem

Nascido a 8 de setembro de 1947, no Porto, Manuel Alberto Coimbra Sobrinho Simões cresceu no seio de uma família tradicional, filho, neto e bisneto de médicos.

A infância é passada entre as freguesias das Antas e de Paranhos, com intervalos, para férias, na casa de família em Arouca.

Depois de frequentar a escola primária e o liceu Alexandre Herculano, na sua cidade, matriculou-se, no ano letivo de 1964-1965, na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, onde viria a distinguir-se pelas elevadas classificações, ganhando o respeito de colegas e professores.

Desenvolve, então, um grande interesse pela Patologia, influenciado por professores como Daniel Serrão, e, ainda estudante, em 1970, assume as funções de "Monitor além quadro" de Anatomia Patológica.

Em 1971, conclui a licenciatura em Medicina com a média final de 19 valores e é nomeado Assistente Eventual da disciplina de Anatomia Patológica, cargo que desempenhará até 1974.

Em 1979, faz o doutoramento em Patologia pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto com a dissertação "Carcinoma oculto da tiroide. Proposta de interpretação biopatológica", sendo aprovado por unanimidade com distinção e louvor.

Presta, nesse mesmo ano, provas públicas para o lugar de especialista no Hospital de S. João e é nomeado "Professor Auxiliar além Quadro", na disciplina de Anatomia Patológica.

O pós-doutoramento, realizado entre 1979 e 1980, em Oslo, dá início, mercê das relações nessa altura estabelecidas, a uma longa e profícua relação com os meios da investigação científica internacionais que virá a abrir-lhe as portas do reconhecimento mundial.

Regressado a Portugal, em 1980, torna-se Professor Associado da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e mais tarde, em 1988, é nomeado Professor Catedrático de Patologia.

Em 1989, cria o IPATIMUP (Instituto de Patologia e Imunologia Molecular e Celular da Universidade do Porto), de renome e prestígio mundiais, que realiza centenas de diagnósticos para hospitais e institutos de oncologia da Europa e da América e é um dos três laboratórios europeus acreditados pelo Colégio Americano de Patologistas.

Professor convidado em diversas universidades estrangeiras, dirigente da Sociedade Europeia de Patologia, membro dos conselhos científicos da Escola Europeia de Patologia, do Curso Europeu de Patologia Celular e da Associação Europeia de Prevenção do Cancro, membro do Comité Redatorial da Associação de Diretores de Patologia Clínica dos E.U.A., autor e coautor de centenas de artigos em publicações internacionais, eleito, em 2015, pela revista britânica "The Patologist", o patologista mais influente do mundo, Sobrinho Simões é um dos maiores especialistas mundiais em cancro da tiroide.

Personalidade fascinante, tornou-se proverbial a sua inabilidade para os aspetos práticos da vida. É o próprio que o afirma em entrevistas: conduz mal, apenas duas vezes na vida comprou roupa (é vestido pela família), é medroso – do sofrimento, do cancro, do metro de Nova Iorque – não usa telemóvel, é distraído, frequenta os mesmos hotéis e restaurantes para não ter que experimentar.

Leitor compulsivo, interessado pela vida, considera os alunos de hoje educados, estudiosos e com grande capacidade de memorização, mas não deixa de apontar-lhes o excessivo foco num só domínio, assim como o vocabulário menos rico por falta de treino em conversar.

Patologista de exceção, workaholic impenitente, sempre assumiu que o que mais gostava de fazer na vida era de dar aulas, de ajudar gerações de estudantes a crescer, a ir mais longe, como gosta de dizer.

Casado, desde 1972, com a médica Maria Augusta da Cunha, de quem tem três filhos, é com eles e com os netos que aprecia passar as férias na sua casa de Moledo. Até porque um dos seus medos assumidos é deixar, um dia, em virtude de um eventual declínio físico, de poder transmitir afeto a quem ama.

O desejo de ser recordado como professor de Medicina – mais do que como o patologista amplamente premiado - , como alguém que ajudou os outros a serem melhores, está, com toda a certeza, garantido.•

The effects of DISTANCE LEARNING on students and teachers

Students and teachers have spent many hours a day in front of a computer since 8th February when we changed to distance learning to stop the spread of coronavirus and save people's lives. Students and teachers are suffering some effects of distance learning. **Can you find some in the word search below?**

B	A	C	K	A	C	H	E	Q	P
W	I	N	S	O	M	N	I	A	R
T	I	R	E	D	N	E	S	S	O
R	T	Y	U	I	O	P	A	S	C
E	Y	E	S	T	R	A	I	N	R
D	F	L	G	H	J	K	L	M	A
I	S	O	L	A	T	I	O	N	S
N	B	N	O	N	V	C	B	A	T
Z	X	E	A	X	W	R	E	Y	I
V	X	L	A	I	Z	A	S	R	N
S	B	I	N	E	X	M	I	A	A
T	Y	N	E	T	R	E	T	D	T
R	U	E	Q	Y	Z	X	Y	N	I
E	A	S	S	D	F	G	H	J	O
S	P	S	Q	O	N	M	L	K	N
S	H	E	A	D	A	C	H	E	A

soluções:

Raquel Pinto
Docente

Avoid negative effects of distance learning with some of the tips you can find doing this quiz:

1- One way to keep your body healthy is to...
a) express your emoticons
b) talk to a counsellor
c) exercise at least 30 minutes everyday

2- Regular physical activity can improve your memory and attention span.
a) True
b) False

3- How can you prevent eyestrain from computer use?
a) Type lightly and gently.
b) Frequently look away from the screen and focus on faraway objects.
c) Sit at an adjustable desk specially designed for use with computers.

4- How can you avoid overuse injuries of the hand or arm?
a) Use your whole arm, not just your wrist, when using the mouse.
b) Reduce the contrast and brightness of your screen by adjusting the controls.
c) Remove your hands from the keyboard when not actively typing, to let your arms relax.

5. How can you reduce stress and anxiety during distance learning?
a) Set up a learning area
b) Go to bed at the same time each day and wake up to get ready for classes on time
c) Try to work on the computer as much as you can

6. Do you feel lonely or isolated while studying online? What can you do?
a) Don't contact your teacher
b) Interact and collaborate with your colleagues online
c) Get to know your classmates online

7. What can help you focus on your work?
a) Make a schedule and stick to it
b) Don't worry about the deadlines
c) Stay up late

8. How can you be more productive?
a) Take notes in class
b) Minimize phone distractions
c) Make time for social activities, fun, and relaxation.•

2021 - 2022

ISAVE
INSTITUTO SUPERIOR DE SAÚDE SINCE 2015®

Licenciatura
Enfermagem

Licenciatura
Fisioterapia

Licenciatura
Dietética e Nutrição

CTeSP
Serviço Familiar e Comunitário

CTeSP
Termalismo e Bem Estar

CTeSP
Gerontologia

CTeSP
Apoio em Cuidados Continuados Integrados
(em parceria com a CESPU)

CTeSP
Proteção Civil e Socorro

CTeSP
Bioanálises e Controlo

www.isave.pt

Ter

Nº41 janeiro - abril 2021

Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE

ENSINO
a Distância

índice

1 Editorial (PT/EN)

4 Destaque

14 Capa

15 Gente

16 Escola

26 Mobilidade (PT/EN)

29 Empregabilidade

30 Qualificações (PT/EN)

40 Saúde

46 Tecnologia

48 Desporto

50 Sabor

54 Cultura

58 Cabeça (EN)

ficha técnica

Propriedade
Amar Terra Verde, Lda.

Diretor
João Luís Nogueira

Coordenadora Editorial
Ana Luís Nogueira

Comunicação e Imagem
Ana Luís Nogueira
António Costa Guimarães
Arnaldo Varela de Sousa
Natércia Machado
Rúben Antunes

Revisão e Tradução de Textos
Carla Veloso
Clara Sousa
Daniela Matos
Marco Alves
Palmira Moreira
Raquel Pinto
Sandra Guedes

Impressão
Empresa do
Diário do Minho, Lda.

Periodicidade
Trimestral

Depósito Legal
274265/08

Tiragem
500 exemplares
Distribuição Gratuita

ter@epatv.pt

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

Colaboradores
Américo Silva
Ana Genoveva Araújo
António Costa Guimarães
António Cunha
Arnaldo Sousa
Carlos Marinho
Carlos Ribeiro
Catarina Pessoa
Clara Sousa
Fernando Capela Miguel
Francisca Borges
Gaspar Silva
Joana Gomes
Joana Vilaverde Rocha
João Manuel Graça
José Carlos Dias
José Dantas
Júlia Rodrigues Fernandes
Luís Afonso Martins
Luísa Orvalho
Maria Filomena Dias
Maria José Falcão
Miguel Lopes
Natércia Machado
Nuno Silva
Olga Martins
Paula Costa
Pedro Arantes
Pedro Lançós
Raquel Pinto
Rodolfo Rodríguez
Rosa Vieira
Rui Silva
Sandra Monteiro
Sara Vale
Silvia Sá
Sónia Vilas Boas

Escrita segundo as regras do Novo Acordo Ortográfico.
Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não vinculam o Grupo Amar Terra Verde.

Ter coragem **de ser útil...**

Having the courage to be useful...

João Luís Nogueira
Diretor Geral
General Diretor

"Não é a distância que mede o afastamento".

"It's not distance that measures the estrangement".
SAINTE- EXUPÉRY, Antoine de, in O Pequeno Príncipe

Portões fechados e alunos distantes da escola: um cenário da II Guerra Mundial, a evidenciar todo o zelo que devemos ao ensino. O afastamento físico pode ser superado pela proximidade: não é o afastamento que mede a distância entre as pessoas!

Mas...

De acordo com a UNESCO, a COVID-19 prejudicou seriamente os estudos de mais de 1,5 bilião de crianças e jovens em 188 países – 91% do total de estudantes no planeta.

O ensino a distância implica custos para as famílias: requer equipamento, precisa de uma ligação à internet de banda larga. Há uma consequência: desvantagem clara para as famílias desfavorecidas, com rendimentos baixos, menos equipamentos disponíveis e piores ligações à internet (ou ausência).

Portugal é dos países europeus onde menos cidadãos utilizam a internet, onde há desigualdade no acesso à tecnologia (cf. OCDE, Skills Outlook 2019 - Thriving in a Digital World) e dentro do país existem desigualdades gritantes das redes e das famílias.

Portugal é um dos países europeus onde menos residências têm acesso à internet e onde mais de 70% dos que não têm internet em casa não a sabem a usar. É um panorama assustador na saúde e na formação das crianças e dos jovens.

Mas...

Aproveitemos as oportunidades, com cooperação e inovação. Afinal, os estudantes são o centro das nossas preocupações, todos os dias, nas famílias e nas Escolas.

A maioria dos cursos online prevê trabalhos que são corrigidos pelos professores e/ou colegas, fóruns de discussão e algumas reuniões presenciais com os docentes, mas os alunos sentem falta de acompanhamento presencial.

Estudar assim é mais exigente na organização e automotivação, porque o aluno gere autonomamente o seu estudo, os seus horários e o seu investimento no curso.

Devemos pensar, em primeiro lugar, nos benefícios trazidos pela COVID-19 para as escolas, nos pontos a corrigir com urgência e nos caminhos a seguir (cf. www. //sae.digital/educacao-e-coronavirus/).

Deixemos de olhar para trás, porque nenhuma organização estava preparada para lidar com o distanciamento e isolamento físico. Enquanto o diabo esfrega um olho, as escolas precisaram de encontrar formas de se adaptar a essas "novas tecnologias".

Não podemos ficar tolhidos pelo susto. Afinal, este cenário é novo para todos. É urgente que, com humildade, os professores e famílias identifiquem as falhas e dediquem esforços para as corrigir (cf. https://blog.hotmart.com/pt-br/educacao-a-distancia-vantagens-e-desvantagens/).

O ensino a distância assenta na tecnologia e não pode descurar a pedagogia, que deve assentar em relações entre aluno/professor e aluno/alunos sem transpor para o ensino online as práticas do ensino presencial (cf. www.elearningindustry. com/asynchronous-and-synchronous-modalities-deliver-digital-learning).

A tentativa de reproduzir no digital o modelo presencial é um desastre se não colocar o aluno no centro do conhecimento e não permitir que o professor atualize a sua prática.

As sessões síncronas — ao mesmo tempo — devem ser reservadas para momentos em que a interação com os alunos seja importante, sem descurar o eco dos estudantes nas sessões assíncronas — fora de tempo real.

Aos alunos, pede-se que encontrem o espaço ideal para trabalhar, com o material de que necessitam, com um horário que crie rotinas e permita ser mais eficaz.

Aos alunos, pede-se que não deixem para depois o que podem fazer agora e se habituem a fazer um ponto de situação das conquistas, a autoavaliar-se para identificar os obstáculos.

Os professores querem que aprendam, criem uma rede de partilha, selecionem as aprendizagens para o sucesso dos alunos e definam objetivos claros e exequíveis para os alunos.

Os professores devem apresentar propostas de atividades (leitura, escrita, criação de mapas de conceitos, demonstrações, simulações, resolução de problemas, perguntas e respostas, testes, projetos...), em diferentes modalidades de trabalho (individual, a pares, em pequeno grupo ou grande grupo...) e com diversas modalidades de avaliação (autoavaliação, avaliação pelos pares, ...)

Para ser professor são necessárias três coisas: amar a escola e querer preservar o maior património, os seus alunos; ser claro na desmontagem dos alçapões que se abrem no caminho dos alunos; estar disposto a um combate feroz contra dificuldades novas e suportar o desânimo.

Não é tarefa fácil. Não basta a um professor defender e promover os seus alunos. É urgente ter a coragem de não ser inútil.

Esta é a prioridade máxima de uma escola inclusiva. O ensino a distância parece ser mais benéfico para alunos experientes e com acesso a todos os recursos tecnológicos, mas é uma má opção para os alunos com dificuldades e que ficarão para trás em relação aos seus pares.

Este é o nosso maior desafio: motivar os alunos para a gestão do conhecimento, para que seja útil a eles mesmos e à sociedade!

Um dos riscos é o de os alunos "desligarem", caindo no abandono escolar. O ensino a distância é favorável a isso, pelo que as escolas e os professores devem manter um contacto motivador com os seus alunos, de modo a manter o elo de ligação às suas atividades.

Este modelo de Ensino/Formação a distância implica que os modelos de avaliação sejam diferentes, que os métodos pedagógicos sejam alterados para que resulte, mas também precisa que os Professores dominem as técnicas da comunicação e informação e transmissão digital, pois a formação de professores nesta área é necessária para impulsionar na escola a transição digital.

Quanto mais frequente e de melhor qualidade for a interação dos professores com os alunos, melhor a aprendizagem e a motivação.

Os professores devem perceber que o acesso à tecnologia indispensável é muito desigual. Há uma clara desvantagem dos alunos socialmente desfavorecidos, residentes em áreas rurais e que têm menor acesso a equipamentos/internet.

É aqui que as autarquias locais deviam ter repensado os seus investimentos: se nas pessoas, se nos equipamentos? E, infelizmente, o que vemos é as pessoas a ficarem para trás; as autarquias não se esqueceram dos muros dos caminhos de sempre nas ciclovias, onde gastaram o que tinham e o que não tinham, apostaram no bonito, no material e o imaterial mais uma vez foi esquecido.

E onde está a transição digital, todos os anos com enormes financiamentos da UE que são desviados para as obras que ganham eleições? E o Povo fica para trás? Os nossos alunos não estão preparados nem apetrechados para responder aos desafios do presente quanto mais do futuro. Continuamos a investir no atraso, na impreparação, criando cada vez mais largo o fosso entre os ricos e os pobres, e "depois não temos mão de obra qualificada" - dizem eles, os autarcas.

Se o país tivesse uma cobertura de internet em todas as habitações, hoje, o ensino e a formação podiam ser diferentes para melhor, desde logo, um currículo diferente com menos horas na escola e mais horas no território a fazer trabalhos de investigação aplicada local, condizente com o novo plano de estudos ser mais técnico/prático e mais terreno, onde o aluno estaria na presença da sua participação no seu plano de estudos, o que o tornariam mais ativo e mais responsável.

Ora, esses são a maioria daqueles que são a razão de ser da nossa EPATV. Temos de os levar ao colo, já que ninguém — ME, Autarquias e empresas de telecomunicações — os amparou. Sejamos nós o regaço deles. Eles e os seus pais merecem, porque confiam em nós, EPATV e ISAVE.

Já agora, fiquem com esta máxima de Tácito para refletir e nos animar a todos: "O prestígio aumenta com a distância".•

Closed gates and students far from school: a scenario of World War II, showing all the zeal we owe to teaching. Physical distance can be overcome by proximity: it is not remoteness that measures the distance between people!

But...

According to UNESCO, COVID-19 has seriously damaged the studies of more than 1.5 billion children and young people in 188 countries - 91% of the total number of students on the planet.

Distance learning implies costs for families: it requires equipment, it needs a broadband internet connection. There is a consequence: a clear disadvantage for unprivileged families, with low incomes, less equipment available and worse internet connections (or absence of it).

Portugal is one of the European countries where less citizens use the internet, where there is inequality in access to technology (cf. OECD, Skills Outlook 2019 - Thriving in a Digital World), and within the country there are striking inequalities in networks and families.

Portugal is one of the European countries where fewer homes have access to the internet and where more than 70% of those who do not have internet at home do not know how to use it. It is a frightening outlook on the health and education of children and young people.

But...

Let us seize the opportunities, with cooperation and innovation. After all, students are the center of our concerns, every day, in families and in schools.

Most of the online courses provide assignments that are corrected by teachers and/or colleagues, discussion forums and some face-to-face meetings with teachers, but students miss the guidance in person.

Studying like this is more demanding in the organization and self-motivation because the student autonomously manages his study, his schedules, and his investment in the course.

We must think first of the benefits brought by COVID-19 for schools, of the points to be corrected urgently and of the ways to follow (cf. www. //sae.digital/educacao-e-coronavirus/).

Let us stop looking back, because no organization was prepared to deal with distance and physical isolation. In the blink of an eye, schools needed to find ways to adapt to these "new technologies".

We cannot be stunted by fright. After all, this scenario is new for everyone. It is urgent that, with humility, teachers and families identify the flaws and dedicate efforts to correct them (cf. https://blog.hotmart.com/pt-br/educacao-a-distancia--vantagens-e-desvantagens/).

Distance learning is based on technology and cannot neglect pedagogy, which must be based on relationships between student/teacher and student/students without transposing to on-line teaching face-to-face teaching practices (cf. www.elearningindustry.com/asynchronous-and-synchronous-modalities-deliver-digital-learning).

The attempt to reproduce the face-to-face model digitally is a disaster if it does not place the student at the center of knowledge and does not allow the teacher to update his practice.

Synchronous sessions - at the same time - should be reserved for times when interaction with students is important, without neglecting the echo of students in asynchronous sessions - outside of real time.

Students are asked to find the ideal space to work, with the material they need, with a schedule that creates routines and allows them to be more effective.

Students are asked not to postpone what they can do now and become accustomed to taking stock of their achievements, self-assessing themselves to identify obstacles.

Teachers want them to learn, create a sharing network, select learning for student success and set clear and achievable goals for students.

Teachers must submit proposals for activities (reading, writing, creating concept maps, demonstrations, simulations, problem solving, questions and answers, tests, projects...), in different work formats (individual, in pairs, in small group or large group ...) and with several types of evaluation (self-evaluation, peer evaluation, ...)

To be a teacher, three things are necessary: love school, wanting to preserve the greatest patrimony, its students; be clear in dismantling the hatches that open in the students' path; be willing to fight ferociously against new difficulties and endure discouragement.

It is not an easy task. It is not enough for a teacher to defend and promote his students. It is urgent to have the courage not to be useless.

This is the top priority of an inclusive school. Distance learning seems to be more beneficial for experienced students with access to all technological resources, but it is a bad option for students with difficulties and who will be left behind in relation to their peers.

This is our biggest challenge: to motivate students for knowledge management, so that it is useful to themselves and to society!

One of the risks is that students "hang up", dropping out of school. Distance learning is favorable to this, so schools and teachers must maintain motivating contact with their students, in order to maintain the link to their activities.

This model of Distance Education/Training implies that the evaluation models are different, that the pedagogical methods are changed so that it works, but it also needs that the Teachers master the techniques of communication and information and digital transmission, because training of teachers in this area is needed to boost the digital transition at school.

The more frequent and the better the quality of the teachers' interaction with the students, the better the learning and the motivation.

Teachers must realize that access to indispensable technology is very uneven. There is a clear disadvantage for socially disadvantaged students, who live in rural areas and have less access to equipment / internet.

This is where local authorities should have rethought their investments: whether in people, whether in equipment? And, unfortunately, what we see is people being left behind; the municipalities have not forgotten the walls of the usual roads on the bike lanes, where they have spent what they had and what they didn't have, they bet on the beautiful, the material and the immaterial was once again forgotten.

And where is the digital transition, with huge EU funding every year that is diverted to works that win elections? And the People are left behind? Our students are neither prepared nor equipped to respond to the challenges of the present, let alone the future. We continue to invest in backwardness, in unpreparedness, creating a widening gap between the rich and the poor, and "afterwards we have no qualified labor" - they say, the mayors.

If the country had internet connection in every home, today, education and training could be different for the better, since then, a different curriculum with less hours at school and more hours in the territory doing local applied research work, consistent with the new study plan being more technical/practical and more field-oriented, where the student would be in the presence of his participation in his study plan, which would make him more active and more responsible.

Now, these are the majority of those who are the raison d'être of our EPATV. We have to carry them, since no one - ME, local authorities, and telecommunication companies - supported them. Let us be their comfort zone. They and their parents deserve it, because they trust us, EPATV and ISAVE.

By the way, stay with this maxim from Tacitus to reflect and encourage us all: "Prestige increases with distance".

Ensino a distância

Júlia Rodrigues Fernandes
Vereadora da Educação, Cultura e Ação Social
Município de Vila Verde

Com a chegada da pandemia, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, vulgarmente designado de COVID-19, a sociedade deparou-se com uma alteração abrupta de comportamento e de adaptação a uma nova vida, com máscara, com distanciamento social, respeitando a etiqueta respiratória, sem abraços e encontros… Tudo mudou, todos mudámos.

Também no nosso Concelho, cada um de nós viu-se confrontado com este terrível vírus e, desde então, todos fomos convocados a enfrentar a luta pela vida, com um adversário desconhecido, invisível, traiçoeiro e extremamente perigoso, colocando-nos a todos em risco. As instituições desenvolveram um trabalho extraordinário junto das nossas populações, contribuindo para a tão desejada mitigação da doença, garantindo a normalidade na vida diária das pessoas que servem, minimizando as graves consequências económicas e sociais, tendo uma atitude proativa na procura de soluções perante esta nova realidade que a todos afeta e na resposta atempada às solicitações por parte de toda a população.

As nossas escolas tiveram de se adaptar a esta nova realidade, aprender a implementar um ensino a distância, com todas as dificuldades e obstáculos que acabam por criar algumas desigualdades entre os alunos, pois temos aqueles que os pais podem ajudar e apoiar com explicações e equipamento informático adequado e os que precisam de ajuda do Estado para o ter.

Aqui, foi fundamental a intervenção do Município, das Juntas de Freguesia, das Associações de Pais e Encarregados de Educação, em articulação com os Agrupamentos de Escolas, Escola Secundária e Escola Profissional Amar Terra Verde, garantindo equipamentos informáticos a todos os alunos e placas de internet móvel, para que as aulas não presenciais chegassem a todos e ninguém ficasse para trás.

fotografia: Chris Montgomery

> *"Neste período difícil que vivemos é fundamental um trabalho em rede, de articulação permanente entre todos os agentes educativos.*

Com esta nova realidade entranhada e com a certeza que a situação não iria melhorar nos próximos tempos, o Governo avançou com o anúncio da tão famosa Escola Digital, criando a expectativa de que todos os alunos iriam receber um kit tecnológico, com computador e acesso à internet. Foi um sinal de esperança, mas que, afinal, não se concretizou.

Com o incumprimento da promessa e a falha de preparação para a expectável necessidade de regressarmos ao modelo de ensino a distância, o Governo criou dificuldades acrescidas aos alunos e professores, às escolas e famílias e todos os parceiros envolvidos no sistema de educação.

As escolas prepararam-se e criaram planos para responder aos diferentes cenários com que pudessem vir a ser confrontadas no novo ano letivo face aos efeitos da pandemia, mas são naturalmente impotentes perante a inexistência dos equipamentos e dos meios que haviam sido anunciados pelo Governo. Mais uma vez, as autarquias tiveram de assumir as obrigações e competências do Estado Central, procurando minimizar os efeitos do problema.

Os Municípios adquiriram, por sua iniciativa, um considerável número de computadores portáteis e tablets para os alunos que deles precisam. Fizeram-no no ano letivo anterior e voltaram a fazê-lo neste novo ano letivo. Desta vez, os pedidos triplicaram e a situação criou dificuldades acrescidas. Numa corrida contra o tempo, o Governo poderia ter delegado e contratualizado com as autarquias ou com as Comunidades Intermunicipais a aquisição dos computadores conforme as necessidades de cada escola. Essa despesa seria depois apresentada aos Programas Operacionais Regionais que financiam a aquisição centralizada do Ministério da Educação.

Em Vila Verde, o Município adquiriu numa primeira fase 50 computadores e 60 placas de internet móvel para distribuir pelos alunos com Escalão A e B de todos os Agrupamentos Escolares, ESVV e EPATV. Neste segundo confinamento, e pelo facto dos pedidos triplicarem, o Município adquiriu mais 7 computadores, 100 tablets e mais 60 cartões de internet móvel. Além disso, foram adquiridos 90 computadores através da candidatura apresentada ao PDTC- Plano de Desenvolvimento Territorial, concretamente ao Aviso relativo à Modernização Administrativa para distribuir por todos os Agrupamentos de Escolas.

O Município suporta todas as despesas com produtos de higiene e desinfeção dos espaços escolares, assim como máscaras, tapetes pedilúvio para colocar à entrada de todos os estabelecimentos, termómetros, etc, nos Jardins de Infância e Escolas de 1º Ciclo.

Está a ser garantida a alimentação aos alunos dos escalões A e B que solicitaram este apoio junto dos respetivos estabelecimentos de ensino, bem como aos filhos dos profissionais dos serviços essenciais que recorrem às escolas de acolhimento para garantir os cuidados com os seus educandos neste período específico de confinamento.

O transporte dos alunos - enquadrados no disposto no n.º 3 do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 3-D/2021, de 29 de janeiro, designadamente para acesso aos apoios terapêuticos prestados nos estabelecimentos de educação especial, nas escolas e, ainda, pelos centros de recursos para a inclusão, bem como o acolhimento nas unidades integradas nos centros de apoio à aprendizagem, para os alunos para quem foram mobilizadas medidas adicionais - está a ser assegurado para os diferentes estabelecimentos de ensino.

Neste período difícil que vivemos é fundamental um trabalho em rede, de articulação permanente entre todos os agentes educativos. O Município de Vila Verde esteve, desde a primeira hora, a acompanhar todo o processo, fazendo a gestão dos recursos existentes, assumindo a ponte com as Escolas, Juntas de Freguesia e Associações de Pais e Encarregados de Educação. As direções das Escolas têm tido um papel fundamental de operacionalização de todo este processo, em ligação estreita também com as autoridades de Saúde, com o Município e com as Juntas de Freguesia. Os professores têm feito um trabalho notável de adaptação à nova realidade, garantindo que o ensino a distância chegue a todos os alunos. O trabalho dos Presidentes de Junta tem sido fundamental neste acompanhamento de proximidade e de atenção permanente a quem mais precisa, e não têm poupado esforços para que todos sejam acompanhados em permanência.

Para que tudo corra bem, não basta dizer, é preciso fazer! O Município de Vila Verde continuará presente e ativo na defesa e na valorização de todos os alunos do concelho e no sucesso do trabalho de todos os que diariamente estão envolvidos no processo educativo. Esperamos que o governo cumpra a sua parte e entregue a todos os alunos os kit tecnológicos prometidos. Não abdicamos de lutar e fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para proporcionar melhores oportunidades de aprendizagem e iguais condições para todos/as.•

Desafios do ED no Ensino Profissional

Sandra Monteiro
Diretora Pedagógica da EPATV

fotografia: Helena Lopes

Quando falamos em Ensino Profissional, somos, necessariamente, obrigados a referir aquilo que determinou a sua essência: aprendizagem modular, flexibilidade, respeito pelos ritmos de aprendizagem, ligação ao tecido socioeconómico, e, fundamentalmente, uma Escola com sentido. Todas estas características, tão próprias do nosso Ensino Profissional, são, ainda hoje, fatores distintivos na operacionalização desta modalidade de qualificação.

Atualmente, cerca de 37% dos jovens que seguem estudos após o 9º ano, optam pelo ensino profissional, e fazem-no, porque, na sua globalidade, pretendem obter uma qualificação académica e profissional que os capacite ingressar o mundo de trabalho. Chegam cada vez mais novos, o que significa que o histórico de retenções e insucesso escolar, comummente associado a estes alunos, começa a desaparecer, ajudando, igualmente, a minorar o estigma associado ao ensino profissional. Por sua vez, os que reprovaram, pelo menos, uma vez ao longo do seu trajeto escolar, encontram no ensino profissional uma forma de reconciliação com a escola e muitos deles equacionam o prosseguimento de estudos no ensino superior.

Estes jovens procuram no Ensino Profissional uma escola diferente daquela que frequentam. Trazem com eles grandes expectativas de encontrar um ensino mais prático, dinâmico e que ofereça oportunidades de desenvolvimento pessoal e social. É fundamental ouvir estes jovens, que são particularmente exigentes, perceber com atenção os sinais dos novos tempos e dar-lhes a resposta que procuram sob pena de os defraudar, ou, pior, de os perder.

É nesta premissa que reside o sucesso da EPATV! Ouvimos não só os alunos, mas também os restantes atores do processo de ensino aprendizagem: encarregados de educação e entidades de acolhimento de FCT, empregadores.

Somos uma escola onde as oportunidades são iguais para todos e o currículo é ajustado aos ritmos de aprendizagem de cada um. Uma escola que forma com valores e promove o desenvolvimento de uma consciência cidadã mais ativa, participativa e sustentável.

Somos uma escola que se tem adaptado às novas realidades da sociedade da informação e do conhecimento. Temos no terreno uma equipa docente ativa e dinâmica, que se tem assumido como construtora e não mera executora do currículo, condição fundamental para que se implementem as inovações pedagógicas necessárias que conduzem a melhorias significativas nas aprendizagens dos seus alunos.

Somos, tal-qualmente, uma comunidade aprendente. Sabemos, por isso, que a formação docente é fundamental e inerente ao nosso processo educativo e formativo, que se quer inovador e ajustado ao seu tempo. Neste pressuposto, sabemos que intencionalidade da ação implica uma procura permanente sobre o sentido das coisas e estamos, causalmente, sempre atentos a novas situações de aprendizagem que confiram maior coerência entre as práticas pedagógicas e o perfil de aluno que queremos construir.

Às grandes questões que estavam a ser trabalhadas na nossa escola (com o apoio do CFAC - Centro de Formação do Alto Cávado - e do CEDH - Centro de Estudos do Desenvolvimento Humano, unidade da Universidade Católica Portuguesa, integrada na Faculdade de Educação e Psicologia) "Que perfil de cidadão e trabalhador queremos ajudar a construir?", "Como vamos aprofundar a construção de uma escola ao serviço da cidadania e da inclusão universal, com impactos na avaliação e na aprendizagem?", "Como vamos passar da avaliação das aprendizagens, para uma avaliação de competências alinhadas com o PA e as Aprendizagens Essenciais?", "Como interpretar e caminhar para a certificação de qualidade da Educação Profissional (EFP) alinhada com o Quadro EQAVET?", juntou-se mais uma: "Como se ensina e aprende a distância?".

Com o primeiro confinamento a prioridade foi elaborar um Plano de Operacionalização do Ensino a Distância, ajustado à realidade da nossa escola. Com o tempo, percebemos que deveríamos tirar partido da experiência do E@D, desde logo com formação docente nas plataformas e instrumentos, para os quais não tiveram o tempo necessário à sua apropriação, à sua aprendizagem e à sua testagem.

Iniciámos, também, neste ano letivo, o projeto ICLASS, com a distribuição de tablets, modelo da APPLE, que foram personalizados com o nome e turma do aluno, e que permitem o acesso aos manuais e a recursos educativos digitais. Pretende-se, com este projeto, promover ambientes educativos inovadores numa lógica de pesquisa individual e colaborativa. Pretende-se, ainda, apostar num ensino centrado no aluno, promovendo a sua autonomia e responsabilidade, com um papel ativo, que deve estar refletido nas diferentes fases do processo de ensino-aprendizagem, isto é, na planificação, na aprendizagem e na avaliação. Não significa que os métodos do ensino tradicionais não têm lugar, mas, cada vez mais, a sala de aula deverá ser espaço onde o aluno se sinta bem, com desejo efetivo de aprender e com acesso às ferramentas que lhe propiciam esse conhecimento.

Percebemos, durante este contexto pandémico, que a E@D é possível e tem o seu lugar no Ensino Profissional, desde que reunidas as condições tecnológicas e assegurada a preparação do professor para este tipo de ensino. Neste pressuposto, é possível lecionar determinados conteúdos e temas a distância, até porque promove a autonomia e a independência do formando.

Mas uma E@D total, no Ensino Profissional, não é desejável, pela necessidade de socialização entre os jovens da mesma sua idade e a interação com o professor, que é tão determinante para o sucesso escolar. Por outro lado, não podemos nunca esquecer que a especificidade dos cursos profissionais exige o acesso dos alunos a equipamentos, laboratórios e oficinas. O Ensino Profissional tem uma responsabilidade acrescida, dado que o tecido empresarial deposita em nós a responsabilidade de formar técnicos que estejam preparados para o imprevisto, o novo, a complexidade e, sobretudo, para o "saber fazer".

Acima de tudo, o importante é que já todos percebemos que as novas tecnologias e as competências digitais vieram para ficar. Importa agora saber o seu lugar, qual a sua melhor aplicação. O futuro próximo que se espera altamente tecnológico será desafiante e repleto de inovações capazes de transformar a nossa rotina e a maneira como ensinamos e aprendemos.•

fotografia: J Kielly Brito

A avaliação **PEDAGÓGICA** no E@D

João Manuel Lopes Graça
Diretor da Escola Secundária de Vila Verde

Com a publicação do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e, posteriormente, com os Decretos-Lei 54 e 55 de 2018 deu-se início a um processo de transformação da escola portuguesa. É evidente que tanta legislação e intenções conferem descrença numa real mudança, já que assistimos, tantas vezes, a cenários similares. E, efetivamente, no passado pouco aconteceu. Esperamos mais do mesmo?!

Não, a escola está a mudar!

Tem sido um trabalho exigente, que imensas horas tem consumido às escolas no sentido de garantir uma verdadeira avaliação pedagógica.

Há, claramente, uma rutura com o passado, em que a avaliação se assumia como normativa, comparava os alunos tendo como referência as classificações atribuídas e todo o trabalho desenvolvido

pelos alunos era expresso num número, onde a comparação das aprendizagens era a matriz assumida.

Este é um modelo ultrapassado que não se adequa a um aluno do século XXI, a quem se exige aquilo que muitos designam de "softskills" essenciais para vingar num mundo efémero, em permanente mutação.

Pelo contrário, num modelo criterial, a comparação das aprendizagens e das competências dos alunos faz-se segundo determinados parâmetros, sendo que os alunos tomam consciência do seu "estado" de aprendizagem, num processo de permanente retorno e interação entre professor e aluno.

É este processo de mudança cultural que está a decorrer nas escolas e que importa que a sociedade assimile, para uma verdadeira concretização desta reforma que urge acontecer.

O projeto MAIA - Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica, permitiu o desbloqueio de conceções, no concernente à avaliação das aprendizagens dos alunos, permitindo uma reflexão efetiva sobre as práticas dos docentes, avaliação formativa/sumativa, técnicas e instrumentos de avaliação. Quando a Escola Secundária de Vila Verde integrou o projeto, assumiu um momento de mudança na forma de fazer escola, de fazer avaliação. E esta é uma escola que entrecruza os seus projetos e os seus clubes no currículo. A escola, a aprendizagem não são uma amálgama de disciplinas, de projetos, de clubes… São um todo!

Esta conjugação de sinergias exige projeção, organização, colaboração, sistematização, em que as partes se articulam e garantem que as aprendizagens se formalizarão num processo de construção efetivo do currículo.

Os clubes e projetos assumem um papel ativo na implementação de novos ambientes de aprendizagem, assumidamente inovadores e que garantem a articulação entre os Departamentos e os Conselhos de Turma na estruturação e consecução das suas atividades para a concretização do currículo. Assim, pretende-se que os referidos clubes e projetos se libertem do conceito de "fazedores de atividades extracurriculares" para concretizadores do currículo.

Avaliar assume-se um desafio, desde sempre, e também dos mais determinantes, face às diversas variáveis que podem estar associadas ao indivíduo que se tem de submeter ao "juízo pedagógico".

A ideia de que todos aprendem da mesma forma e, como tal, devem ser avaliados da mesma forma trata-se de um pressuposto errado que configura uma eventual perversão da avaliação das aprendizagens.

Avaliar é exigente, trabalhoso e assume-se como um processo multidireccional, com permanente feedback quanto ao que já foi aprendido, garantindo que o aluno toma consciência do que deve aprender do seu progresso.

Mas num cenário pandémico, em que a escola se desloca para o interior das casas dos docentes e dos discentes, assente em plataformas de ensino e aprendizagem a distância, será sensato e exequível avaliar-se os alunos?

Sim!

É EVIDENTE QUE NÃO PODEMOS ESTAR AGARRADOS AOS VELHOS CÂNONES DA AVALIAÇÃO CLASSIFICATÓRIA, EM QUE TUDO E TODOS SÃO NÚMEROS.

Para esta Geração Z, que nasceu digital, ubíqua, conectada, em que a portabilidade é quase intrínseca ao individuo, os ambientes digitais assumem-se como espaços prediletos de interação. Esta nova escola digital deve assumir-se como um espaço interativo, bidirecional, não replicando o espaço físico de aula, e potenciando o uso de técnicas e instrumentos de avaliação que garantam uma verdadeira avaliação pedagógica, assente no referido feedback e garantindo uma verdadeira avaliação formativa das aprendizagens dos alunos.

Tal como referem Hélder Pais e Fernanda Candeias, a avaliação formativa é um processo dinâmico que visa a recolha "de informação sistemática que suporta a formulação de um juízo crítico sobre o que foram, ou podem ser, os resultados de uma determinada tarefa, na perspetiva de melhorar as práticas de ensino. Neste âmbito, a avaliação formativa é tendencialmente contínua e, por isso, pode facilitar a aprendizagem e os necessários ajustamentos ou reorientação dos objetivos pedagógicos".

No entendimento de Domingos Fernandes, "o facto de um aluno não saber algo no decorrer de uma aula não deve ser utilizado como uma informação negativa para o balanço que se faz em termos de uma avaliação sumativa".

É de referir que possíveis informações que decorrem da avaliação formativa possam ser usadas noutros processos da avaliação sumativa. O contrário pode, também, ser uma realidade. Importa, também, ter consciência de que os momentos sumativos poderão servir o objetivo formativo.

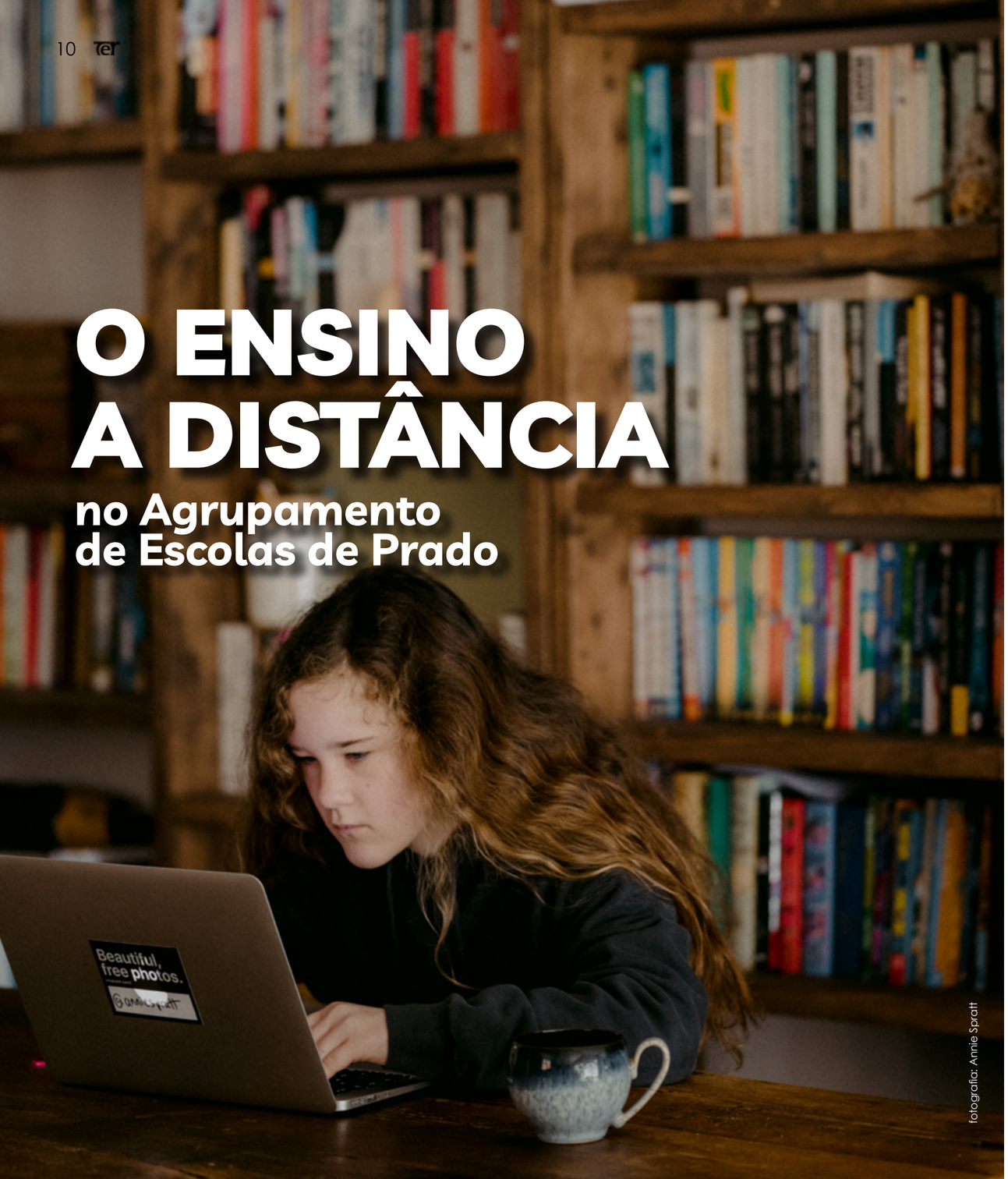
Ainda, Domingos Fernandes, refere que a classificação deve ser um processo "baseado em princípios que sejam entendidos por todos os intervenientes e, assim sendo, mais transparente, mais justo, mais fiável (consistente) e mais credível e, por outo lado, tornar a classificação um processo de natureza pedagógica, capaz de proporcionar feedback qualificado aos alunos, motivando-os para aprender, e capaz de contribuir para que se tomem melhores decisões relativamente à vida escolar dos alunos."

É evidente que, no final do período, quer num cenário presencial ou a distância, importa garantir as condições para classificar os alunos, numa efetiva avaliação sumativa, assente numa dinâmica de permanente retorno, para a concretização de aprendizagens significativas, assumindo-se, ambas, formativa e sumativa, como "processos complementares que podem e devem contribuir para apoiar o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos".

A avaliação das aprendizagens é um processo que deve envolver TODOS e que se deve fazer com TODOS! •

O ENSINO A DISTÂNCIA

no Agrupamento de Escolas de Prado



fotografia: Annie Spratt

A formação assumiu papel preponderante na exploração de outras ferramentas promotoras de aprendizagens significativas, (...)

Luís Afonso Martins
Diretor do A.E. de Prado

Para além do confinamento que remeteu a socialização, a que estávamos habituados, para um espaço e um tempo que se impôs de forma inusitada, a pandemia condicionou a essência do processo ensino-aprendizagem-avaliação, isto é, obrigou a alterações na tão importante relação e à reinvenção da Escola, sempre na tentativa de evitar que os(as) alunos(as), que já se encontram em vulnerabilidade, vejam a sua situação ainda mais agravada. Aos professores, a quem devemos uma mensagem de reconhecimento pela capacidade de adaptação, dedicação e entrega, o atual contexto exigiu e exige a apropriação de uma nova gramática assente no domínio da linguagem virtual e tecnológica, como que desfragmentando o edifício escolar pelas casas de professores(as) e alunos(as).

Em março de 2020 fomos colocados perante a missão de acionar todos os mecanismos necessários para, mesmo que à distância, manter a Escola em funcionamento, sendo que os últimos quinze dias do 2.º período, apesar da suspensão das atividades letivas presenciais, foram dedicados ao envio de guiões de trabalho autónomo aos alunos. Desde cedo procurámos selecionar as ferramentas que entendemos serem as mais amigáveis para garantir a fluidez da comunicação. A formação assumiu papel preponderante na exploração de outras ferramentas promotoras de aprendizagens significativas, como é o caso do Projeto Hypatiamat e Khan Academy. Para este sucesso tem concorrido o empenho dos docentes, que são também formadores experientes, que se dedicaram a transmitir a sua expertise aos seus pares, percorrendo e explorando várias ferramentas, motivando os seus pares à experimentação. Seria injusto não referir o papel dos pais e encarregados de educação, parceiros desde a primeira hora, a quem agradecemos o acompanhamento das nossas crianças e alunos, bem como as associações de pais que têm desenvolvido um papel fundamental na divulgação das orientações.

Tal como todas as escolas, elaborámos um Plano de Ensino a Distância (E@D), no qual estão vertidas as principais opções estratégicas. O Agrupamento de Escolas de Prado integra o terceiro programa de territórios educativos de intervenção prioritária desde 2012, e, nessa qualidade, por iniciativa da DGE e EDP, no âmbito da Academia Digital Para Pais, tínhamos previsto um conjunto de sessões formativas em competências digitais, cujos formadores são os alunos do 3.º Ciclo e os formandos são os encarregados de educação. Contudo, este segundo confinamento veio obrigar a alterações no calendário.

Estamos a dar o nosso melhor, embora os desafios sejam uma constante. Em colaboração com o Município e com as Juntas de Freguesia estamos a trabalhar no sentido de responder com equipamentos (computadores e meios de acesso à Internet) aos alunos. Em articulação com o Centro Comunitário e com as técnicas superiores, acionámos mecanismos de comunicação com os(as) alunos(as) que se encontram em situação mais preocupante. Obviamente que o desejável seria não estarmos perante este contexto que, diariamente, nos coloca à prova, embora conscientes que, apesar de tudo fazermos para não deixar ninguém para trás, não conseguiremos chegar de forma igual a todos(as).

Em 2020, Boaventura de Sousa Santos publicou a obra "A Cruel Pedagogia do Vírus", na qual destaca os grupos mais vulneráveis, apelidando-os, metaforicamente, de "Sul". Na verdade, é cruel enfrentar um novo momento de ensino não presencial, sem que tenha havido o cuidado de proteger atempada e preventivamente os "Sul".

Vivemos tempos em que a colaboração e a solidariedade constituem o oxigénio dos nossos dias, e é nesse contexto, abeirando-nos dos parceiros, com quem trabalhamos ao longo do ano, que procuramos dar forma a esta Escola reinventada, que há já algum tempo ameaçava aquela Escola que conhecíamos num passado muito recente. Não queremos deixar ao acaso aqueles que dão sentido à existência da Escola: os alunos. Assim, temos procurado fazer o nosso caminho, aderindo a novos desafios, mais concretamente refletindo e trabalhando na alteração do nosso sistema e política de avaliação, através da aplicação do Projeto de Intervenção MAIA. Estamos a dar os primeiros passos, é certo, mas os indicadores são animadores. No ensino a distância, a tecnologia e o digital são importantes, mas não podemos deixar de destacar o papel insubstituível do professor, pois é o professor quem orienta o conhecimento e mantém vivas as caraterísticas da relação pedagógica.•

ENSINO A DISTÂNCIA

Ana Genoveva Araújo
Vereadora da Educação da
Câmara Municipal de Terras de Bouro

fotografia: Elena Rabkina

> *Estamos perante todo um conjunto de situações que comprometem o êxito do ensino a distância. Este exige um trabalho colaborativo acrescido entre os docentes, alunos e as famílias.*

Vivemos tempos excecionais que exigem, por parte de todos, um esforço suplementar de resiliência, para manter a normalidade possível, acreditando que dias melhores nos esperam.

O isolamento social imposto pelo combate à proliferação do novo Coronavírus fez com que mudássemos as nossas rotinas. Quando falamos da área da Educação em particular, a principal e impactante mudança foi a transição do ensino presencial para o ensino a distância.

No que diz respeito às nossas crianças e jovens, que se viram privadas da Escola tal como a conheciam e que tiveram de se adaptar a um modelo de ensino, de um momento para o outro, completamente diferente do conhecido até então, estando a ser privados das relações humanas e do ensino na sua plenitude, leva a que haja um olhar mais vigilante por parte dos professores e demais técnicos da comunidade educativa.

Os nossos alunos estão a conhecer e a ajustar-se a um modelo de ensino que nunca lhes foi apresentado. Em março de 2020 e, mais recentemente, em janeiro de 2021, foi-lhes retirada uma parte muito importante do processo de crescimento: a socialização. O ato de socializar, de interagir é essencial. É aqui que surge o ensino a distância.

O ensino a distância, temática tão falada, debatida, polémica e complexa. Defendida por uns, refutada por outros, a meu ver o único tipo de ensino possível nestes tempos estranhos que vivemos.

Objetivamente falando, o ED operacionaliza-se através de uma plataforma digital, formada por salas de aula virtuais, preparadas por público-alvo, ciclo de ensino e ano de escolaridade, com recurso a formas de trabalho síncronas/simultâneas e assíncronas.

Trata-se de uma modalidade de ensino sustentada em novas abordagens pedagógicas nas formas de ensinar e aprender.

Será que na prática este tipo de ensino funciona? Haveria outra alternativa? Todos já ouvimos alunos, professores e pais comentarem a dificuldade deste ensino na sua execução.

Não há soluções ideais e neste contexto de pandemia a única forma viável é o ensino a distância, mas já concluímos que tem as suas fragilidades. Tem as limitações inerentes ao ensino a distância em si, nomeadamente no que concerne aos equipamentos tecnológicos, que nem todos têm acesso, a questão da débil ou inexistente cobertura de Internet em zonas rurais, assim como, nos casos dos mais jovens, do apoio por parte dos pais. Muitos pais estão em teletrabalho e não conseguem dar o apoio desejado, outros continuam a trabalhar presencialmente, outros não possuem literacia digital, ou seja, não dominam as novas ferramentas tecnológicas. Estamos perante todo um conjunto de situações que comprometem o êxito do ensino a distância. Este exige um trabalho colaborativo acrescido entre os docentes, alunos e as famílias.

À distância as emoções perdem-se pelo caminho. No caso dos alunos do 1º ciclo, estar perto deles, pegar-lhes na mão para ensinar a desenhar uma letra, dar uma palmadinha nas costas de "muito bem", um olhar dirigido só aquele aluno, são gestos importantes e que fazem parte da arte de ensinar e contribuem para o sucesso na aprendizagem. No digital, esse lado humano tão necessário do ensino enfraquece. O espirito pedagógico, em tudo o que o engloba, não é inteiramente atingível.

Por outro lado, a própria questão da avaliação. Existe um elevado número de ferramentas digitais que permitem a implementação de diferentes instrumentos de avaliação, no entanto, há quem opte por métodos mais tradicionais. Será que as provas de avaliação refletem, de facto, o nível de conhecimentos adquiridos pelo aluno? Entendo, porém, que nesta fase o mais importante é que a avaliação se focalize em ajudar os alunos a aprender melhor.

E no ensino profissional, que é essencialmente prático, este tipo de ensino cumpre o objetivo? Claro que em alternativa podem ser lecionados outros módulos de forma a maximizar a aprendizagem.

E os alunos com necessidades especiais educativas? O Ministério da Educação enviou orientações às Escolas sobre a educação inclusiva, de modo a garantir que estes alunos continuem a ser acompanhados, mas sabemos que na prática todas estas situações se deparam com dificuldades.

São imensas as questões que se colocam, porém, a inevitabilidade desta modalidade de ensino, em tempos de pandemia, impera.

Volvido algum tempo no ensino a distância, revela-se importante perceber os impactos que o confinamento está a ter nas vidas dos nossos alunos. Como estão a reagir? Como se estão a adaptar? Será que consideram que aprendem da mesma forma? Quais os sentimentos que prevalecem na maior parte dos seus dias? No futuro, esta ferramenta usada de forma criteriosa deve ser aplicada no ensino? Há muitas questões para as quais é importante obter respostas e tirar as devidas conclusões.

Nesta fase em que os nossos alunos estão a ter dias muito semelhantes, privados da convivência física com os colegas, é deveras importante que os educadores, professores, psicólogos, terapeutas da fala e todos os agentes educativos que com eles trabalham, desenvolvam estratégias para estimular a criatividade das crianças e jovens, contribuindo, assim, para uma mente sã. Equilíbrio é a palavra de ordem!

Sempre admirei imenso os professores, alguns marcaram a minha vida e percurso académico, como tal, neste período ímpar e desafiante que vivemos, cumpre-me expressar a minha admiração, gratidão e profundo reconhecimento pelo trabalho que todos os professores, e demais técnicos da comunidade educativa, estão a fazer em prol da Educação. Não está a ser nada fácil, mas estão a conseguir. Obrigada!

Uma certeza se impõe: nada mais será igual, inclusive no ensino, contudo, nada se compara ao ensino presencial, ou não fossemos nós um povo de convívio, partilha e toque.

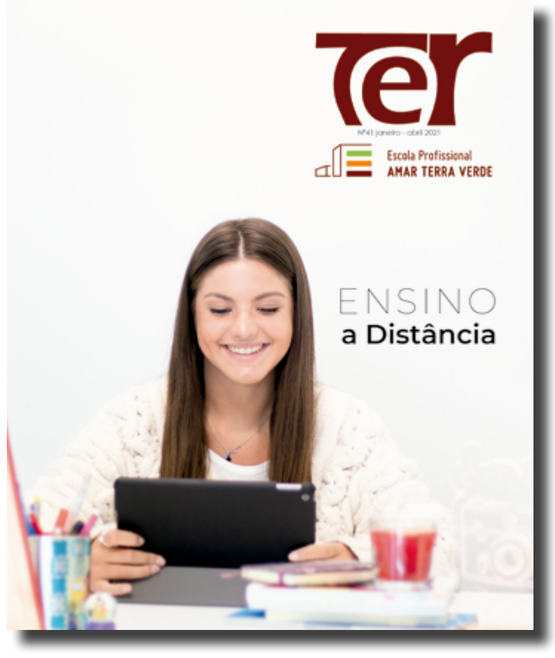
Desejo que a nossa liberdade esteja para breve porque todos temos um abraço para dar.•

ENSINO A DISTÂNCIA

Candente e atual, alvo de inquietações porque tornado central por força de uma pandemia que tão drasticamente marca as nossas vidas e a forma como nos relacionamos, é hoje, inquestionavelmente, a temática do Ensino a Distância.

Fervorosamente defendido por uns, apontam-lhe, outros, preocupantes constrangimentos, veem-no, terceiros, como solução de recurso. Ou tratar-se-á de ferramenta, mais uma, a utilizar com sensatez ao serviço de um processo educativo que só pode ter como fim último a melhoria do serviço que presta, a melhor qualificação daqueles a quem se dirige, os alunos?•

Texto: Arnaldo Sousa
Capa: Natércia Machado



ter gente

Carlos Marinho da Silva,
39 anos, Docente e Diretor de Curso de Eletrotecnia.
No Grupo Amar Terra Verde há 7 anos.

Cor: Azul
Comida: Arroz de feijão com panados
Lema/Citação: Resistir sob tensão é viver com intensidade.
Desporto: Futebol
Clube: F.C.PORTO "A vencer desde 1893"
Amor: Família
Saudade: Tempos de juventude
Palavra: Humilde
Desejo: Euromilhões
Música: Nothingman – Pearl Jam
Filme/Série: Senhor dos Anéis
Livro: Anjo Branco – José Rodrigues dos Santos
Hobby: Ver Tv
Objetivo de vida: Ser feliz
Autodefinição: Ambicioso
Segredo: Nada
Medo: Andar de avião
Tomar café com... amigos.

Quem é o seu herói da ficção? Batman.
Qual é a sua maior extravagância? Não tenho.
Qual é a sua ocupação favorita? Passear.
Qual considera ser a sua maior conquista? Ser pai.•

~~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

Alunos de Restauração

no lançamento da primeira pedra no Centro de Promoção da Gastronomia e Ciências Gastronómicas

Irina Silva e Francisco Lopes, alunos dos Cursos Técnico de Restaurante/Bar e Técnico de Cozinha/Pastelaria, respetivamente, estiveram, no dia 8 de janeiro, presentes no Lançamento da Primeira Pedra do Centro de Promoção da Gastronomia e Ciências Gastronómicas de Vila Verde.

Esta ação faz parte do plano de Requalificação do Edifício da Antiga Escola Primária de Vila Verde e contou com a ilustre presença da Ministra da Coesão Territorial, Ana Abrunhosa, bem como do Presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, António Vilela, do arquiteto deste projeto municipal, Luís Peixoto, e ainda vários membros da autarquia e da GNR de Vila Verde.

A abertura da sessão foi dinamizada pela Academia de Música de Vila Verde e os alunos da EPATV colocaram na Primeira Pedra o Auto assinado pela Ministra e o Presidente do Município.

António Vilela agradeceu a participação dos alunos da EPATV, relembrando o nível e boa reputação que os cursos de restauração mantêm ao longo dos anos, enquanto Ana Abrunhosa enalteceu a presença da Escola Profissional Amar Terra Verde e deixou o desejo de que, no futuro, esta instituição possa desenvolver várias investigações gastronómicas neste Centro.

Esteticistas

em formação

As alunas do 1º ano do Curso de Esteticista assistiram, no dia 18 de janeiro, a uma formação de aplicação de verniz gel com a formadora Sofia Baptista.

O verniz gel é uma técnica simples e rápida, mas que apenas pode ser colocada em unhas naturais. Implica, também, que a unha seja exposta a uma lâmpada UV durante apenas alguns segundos, e o processo demora apenas cerca de 30 minutos se não incluir a remoção de verniz.

É um tipo de gel que não danifica tanto a unha, uma vez que é aplicado como se fosse um verniz convencional, com a única diferença de que é aplicada uma base própria antes e um "top coat" no final.

A principal vantagem do verniz gel relativamente aos vernizes convencionais é a sua durabilidade, que é muito superior - pode durar cerca de três semanas – e, ao contrário das unhas de gel, não requer manutenção, já que o produto terá de ser totalmente removido, para aplicar um novo.

Além das variadas opções de cor, esta é uma boa alternativa para as mulheres que procuram manter as unhas bonitas e bem tratadas, durante mais tempo, com um aspeto bastante natural e sem desgaste da unha.

Em termos de custo, como não requer a utilização de broca, torna-se mais barato do que as unhas de gel.

Na vertente prática desta formação, todas as formandas aplicaram o protocolo desta técnica.

Um riso por dia

não sabe o bem que lhe fazia

Quiseram estes tempos que as máscaras escondessem os nossos sorrisos. Mas eles estão lá, connosco, a dar-nos alento, nestes tempos adversos. Por isso, o curso de Animador Sociocultural, em parceria com Técnico de Multimédia – 1º ano, dinamizou uma atividade para assinalar o Dia Internacional do Riso, que se comemora a 18 de janeiro.

Agora que enfrentamos um novo confinamento, que a pandemia impôs restrições aos nossos contactos, e que as nossas vidas ficaram de "pernas para o ar", há que ganhar força anímica para ultrapassar momentos menos positivos. Daí a criação deste vídeo - #umrisopordianãosabeobemquelhefazia - chamando a atenção para os benefícios e para a importância de rir, atividade esta que traz não só bem-estar emocional, como físico. A turma solicitou a colaboração de toda a comunidade escolar – a família EPATV, que prontamente aceitou o desafio. Construiu-se assim um vídeo sorridente, um trabalho escolar que ultrapassou as fronteiras da sala de aula e que permitiu ao curso continuar a desenvolver conteúdos práticos da área técnica.

A iniciativa envolveu a colaboração de várias disciplinas do curso e contou com a participação em vídeo de alunos, professores, funcionários, técnicos, departamentos da escola e direção. A todos, o nosso agradecimento especial pela colaboração e pela corrente positiva que gerou este trabalho.

A promoção e dinamização de atividades culturais tornou-se mais limitada, mas não impossível. E aqui está a prova. Em presença ou à distância, nunca paramos de sorrir. MUITOS RISOS!

Vídeo:

Participação e apoio
na inclusão de minorias étnicas

A EPATV (Escola Profissional Amar Terra Verde) assume-se como parceira no projeto do Conselho Local de Ação Social (CLAS), Ciga Giro, do Centro Comunitário de Prado da Cruz Vermelha, no âmbito do Programa Escolhas.

O Projeto destina-se a promover a inclusão social, a igualdade, a cidadania ativa, a não discriminação de crianças, jovens e suas famílias provenientes de contextos desfavorecidos, nomeadamente de etnia cigana.

O projeto acompanha cinco comunidades residentes em Vila Verde: Regalde e Monte (Cabanelas), Moure, Soutelo e Parada de Gatim.

Esta ação propõe-se desenvolver competências facilitadoras do sucesso escolar junto de crianças e jovens; integrar em experiências vocacionais em contexto real de trabalho, jovens e jovens adultos; e envolver competências na área das TIC, junto de crianças, jovens e familiares

O Centro Comunitário de Prado, da Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, no âmbito da inclusão das minorias étnicas, no concelho de Vila Verde, viu aprovada a candidatura à 8.ª Geração do Programa Escolhas com o Projeto Ciga Giro, em2021 e 2022.

Este projeto tem como promotor a Câmara Municipal de Vila Verde e a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa como entidade Gestora e estão programadas já algumas ações com a EPATV.

Dia Mundial
das Zonas Húmidas

O Programa Eco-Escolas convidou todos os alunos a celebrar, no dia 2 de fevereiro, o Dia Mundial das Zonas Húmidas e promover a importância destes ecossistemas.

A Escola Profissional Amar Terra Verde aceitou o desafio de desenhar a biodiversidade que habita essas zonas e a participação e criatividade foi enorme.

Nas zonas húmidas incluem-se os pântanos, charcos, lagos, rios e pauis. As zonas húmidas costeiras incluem os estuários com os seus sapais e vasas, mangais, sistemas lagunares e até recifes de coral. Viveiros de peixes, arrozais, salinas constituem zonas húmidas criadas pelas populações.

Projeto #LOVEEARTH
Declara-te ao Planeta

No mês dos namorados, a Escola Profissional Amar Terra Verde declarou-se ao Planeta Terra!

Com o objetivo de elogiar, cuidar e demonstrar carinho e apreço pelo Planeta, os alunos inspirados nos Lenços dos Namorados, típicos da nossa região, desenharam e dedicaram quadras ao Planeta Terra.

De forma a promover e sensibilizar toda a comunidade para a importância de cuidar do nosso Planeta, a Escola Profissional Amar Terra Verde aceitou mais uma vez o desafio das Eco-Escolas e o resultado foi bastante colorido.

Alunos Francisco e Rafaela

vão à final da IX Jovem Talento de Gastronomia

Francisco Lopes e Rafaela Rodrigues são os dois alunos da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV) apurados para a IX edição do Jovem Talento da Gastronomia, cuja final nacional acontece na Escola Profissional de Esposende, em abril.

Os dois alunos da EPATV, acompanhados pelo Chefe Rodolfo Meléndrez Rodríguez, foram apurados com base na avaliação das fichas técnicas enviadas no ato da inscrição por parte de uma equipa de júri especializada.

O Jovem Talento da Gastronomia é um movimento criado em 2009, direcionado a jovens profissionais e estudantes de hotelaria e restauração (cozinha, pastelaria, bar, serviço de sala e gestão).

Em formato concurso desde 2012, é um importante ponto de contacto dos jovens em construção de carreira com toda a comunidade gastronómica. Funciona como uma rampa de lançamento para os participantes, estimula a aprendizagem e aumenta o leque de oportunidades.

Um dos alunos da EPATV para a final na categoria Pastelaria NX Hotelaria é Francisco Lopes, que vai competir com André Silva, Café São Lisboa; Davide Cunha, Confeitaria Nacional; e Marta do Carmo, Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo.

A nível do Norte, apenas a Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo tem o mesmo número (dois) de finalistas neste concurso.

Nesta IX edição do Jovem Talento da Gastronomia são seis as categorias a concurso: Cozinha Makro, Tradição com Arroz Bom Sucesso, Inspiração Veggie para Cozinheiros by Bonduelle, Pastelaria NX Hotelaria, Barman Inter Magazine e Artes da Mesa ICEL.

Na categoria de Cozinha Makro, a suplente é a Rafaela Rodrigues, da Escola Profissional Amar Terra Verde.

Na final nacional, em abril, acontece o Fórum JTG (Jovem Talento Gastronomia), dedicado aos estudantes de gastronomia que inclui um momento de formação, com partilha de casos práticos e novas tendências por parte de vários profissionais, transmitidos online, de modo a reforçar a sua dimensão nacional.

Comemoração do

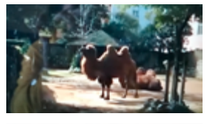
Dia Mundial da Vida Selvagem

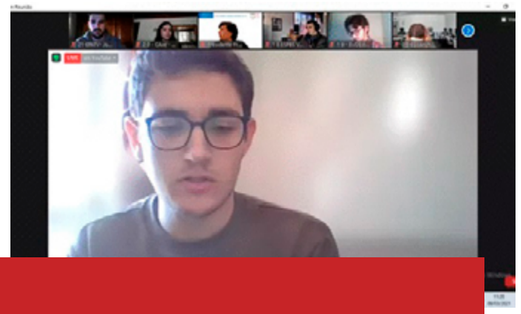
No âmbito de assinalar o Dia Mundial da Vida Selvagem, no dia 3 de março, a ABAE, Programa Eco-Escolas, em parceria com o Jardim Zoológico de Lisboa, convidou toda a comunidade educativa a participar numa visita virtual ao Jardim Zoológico de Lisboa e a Escola Profissional Amar Terra Verde esteve presente com várias turmas.

Neste passeio pelo Jardim, guiado por Tiago Carrilho, técnico educativo do Jardim Zoológico de Lisboa, os alunos tiveram oportunidade de conhecer melhor algumas espécies selvagens atualmente ameaçadas e quais as causas dessa ameaça.

Esta atividade relaciona-se com os domínios de educação ambiental e bem-estar animal da componente de cidadania e desenvolvimento.

A visita pode ser revista em:





Alunos Francisco e José

participam no Parlamento dos Jovens

Decorreu, durante o dia 9 de março, a Sessão Distrital Parlamento dos Jovens, este ano online através da plataforma Zoom, como forma de ultrapassar os constrangimentos causados pela pandemia.

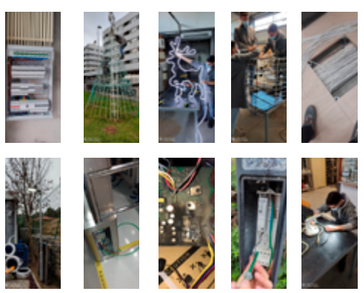
Mais uma vez a EPATV marcou presença, com os deputados Francisco Azevedo e José Oliveira do 3º ano do curso Técnico de Eletrotecnia, que participaram no debate e discussão de propostas para o combate à violência doméstica e no namoro.

Apesar dos constrangimentos provocados pela distância, os deputados da EPATV referiram qua a atividade foi um sucesso, demonstrando a preparação, empenho e motivação de todos quantos participaram, e que se traduziu na votação de um conjunto de propostas que serão discutidas em plenário na AR.

Eletrotecnia
no Terreno

Os 2º e 3º anos do Curso Técnico de Eletrotecnia estiveram ativos em algumas atividades nas infraestruturas da escola, nomeadamente: Decoração de Natal na EPATV e ISAVE; Sala de apoio do auditório (fixação de placards); Bar da escola (instalação de circuitos de tomadas para os micro-ondas da sala de refeições); Espaços exteriores (instalação de projetores LED para iluminação do edifício, instalação de luminária espaço traseiro da escola); Manutenção de postes de iluminação e programação dos temporizadores do ISAVE; Reparação de alguns equipamentos do laboratório.

Posteriormente, a Formação em Contexto de Trabalho da turma do 2º deste curso Telect decorreu entre 11 de janeiro a 24 de março, em empresas como: Brasolar, Undel, I think better IOT, ABB, Decivolt, SESI, entre outras de caráter unipessoal. Neste contexto são desenvolvidos trabalhos de ITED, instalações elétricas, vídeo vigilância, AVAC, eletrónica, entre outras.



Eco-Cozinheiros
Eco-Ementas Mediterrânicas

A Escola Profissional Amar Terra Verde participa mais uma vez no concurso nacional Eco-Ementas Mediterrânicas das Eco-Escolas cujo principal objetivo é conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a dieta mediterrânica.

No início do 2º período, os alunos do 2º ano do curso de Restauração Cozinha/Pastelaria já tinham várias propostas para a Eco-Ementa Mediterrânica a levar a concurso. Entretanto, devido ao confinamento, não foi possível, em contexto de escola, experimentar as várias sugestões de ementas. No entanto, os alunos não quiseram desistir e, individualmente, foram testando nas suas casas as receitas e chegaram à ementa final.

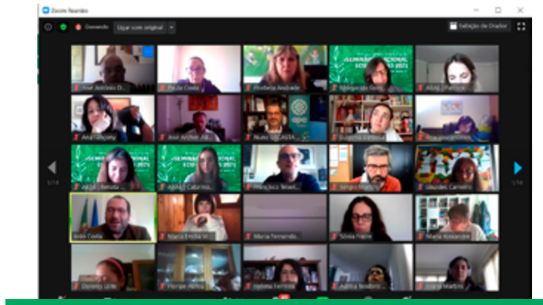
Os alunos assistiram ainda à sessão sobre o Desperdício Alimentar no dia 5 de fevereiro, que permitiu fazer alguns ajustes à última versão.

A ementa escolhida mostra que podemos realizar uma refeição bastante saudável e equilibrada nutricionalmente sem escolher as proteínas carne e peixe.

Na apresentação da ementa foram descritos os princípios que tiveram em conta a dieta mediterrânica, assim como algumas dicas de poupança, para evitar o desperdício alimentar.

As fotografias submetidas a concurso resultam da compilação das fotografias que os alunos tiraram na sua casa quando experimentaram as receitas!

Ementa EPATV
- Entrada: Creme de cenoura com Bruscheta de legumes com molho pesto
- Prato Principal: Bolonhesa de lentilhas com massa integral
- Sobremesa: Bolo de aveia e cenoura, morango, quivi e mousse vegan de chocolate negro
- Bebida: Água aromatizada com limão e hortelã



Seminário
Nacional Eco-Escolas

O Seminário Nacional das Eco-Escolas decorreu entre os dias 15 e 19 de março, em que os professores José Dantas, Paula Costa e Sara Vale estiveram presentes no 1º Seminário Virtual.

Este encontro anual destina-se a professores, professores coordenadores e técnicos de municípios parceiros e tem como objetivo incentivar a comunicação e a partilha de experiências entre todos os participantes, como também apoiar as escolas participantes no Programa a implementar os projetos e desafios 2020/2021.

O Seminário foi muito diversificado e motivador, com a partilha de boas práticas em escolas e municípios, fóruns, workshops e comunicações sobre a educação para a sustentabilidade ambiental. Diariamente estiveram presentes 350 participantes de todo o país.

A abertura do Seminário teve a presença do Secretário de Estado da Educação João Costa e da FEE_global representada por Daniel Schaffer.

Alunos preparam-se
para exames nacionais

Em tempos de pandemia, fecham-se as portas às escolas, mas não às ambições.

Ao contrário do que se possa por vezes pensar, a frequência de uma escola profissional não é incompatível com a entrada no ensino superior.

Na EPATV, a preocupação com o destino dos alunos não termina com a conclusão do seu curso.

Para os alunos que escolhem como objetivo profissional a via de integração no mercado de trabalho, existe um acompanhamento por parte da escola no seu ingresso profissional.

Não obstante, para os alunos que decidem prosseguir estudos, a Escola também encontra respostas para as suas necessidades.

É o caso de um grupo de alunos finalistas do curso de Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores, que continua empenhado na preparação para a realização do Exame Final Nacional de Matemática.

Assim, através da plataforma Teams, têm participado nas sessões de preparação para o referido exame nacional, orientados pela professora Sara Vale.

As aulas de preparação para o exame decorrem após o horário letivo e, apesar de serem de caráter facultativo, a professora salienta a assiduidade, participação e entrega que os alunos evidenciam.

"Os alunos estão motivados e estão a trabalhar empenhadamente na revisão dos conteúdos abordados ao longo do percurso formativo. É um trabalho exigente! Há muito mérito e força de vontade por parte dos alunos", salienta a professora.

Já dizia o saudoso poeta e professor, "o sonho comanda a vida"!

Le jeudi 18 mars,
nous avons fêté le jour du français

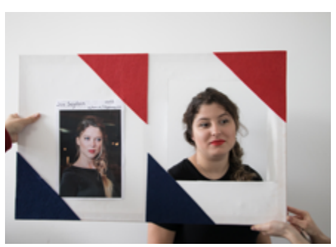
Foi com muito entusiasmo que as turmas dos 2º e 3 º anos do Curso de Esteticista, através da atividade "ont maquillé", e o 2º ano do Curso Técnico de Cozinha/Pastelaria, "a cuisiné des recettes de la gastronomie française", abraçaram com ânimo o desafio lançado de comemorar o dia do francês.

Um regresso a uma contida normalidade, uma forma de celebrar a interculturalidade, um enriquecimento cultural e gastronómico realizados individualmente respeitando todas as normas de segurança que assim se impõem.

As turmas de estética aplicaram as técnicas de maquilhagem para criar um sósia e para isso selecionaram uma figura conhecida do grande público da Sétima Arte.

Os alunos de cozinha confeccionaram pratos típicos da gastronomia francesa, uma forma de brindar à arte de cozinhar.

Esta atividade foi transversal às disciplinas e respetivas componentes técnicas.



Desafio Trash Hack
#EcoSchoolsStayActive

A EPATV respondeu a mais um dos desafios Eco-Escolas #EcoSchoolsStayActive com a criação do vídeo "Pack your packages away!" para participação na "Trash Hack Campaign", trabalho realizado pelas turmas de Animador Sociocultural e Técnico de Multimédia do 1º ano, sob orientação da professora Clara Sousa.

"The Trash Hack Campaign" é um dos desafios que a Fundação para a Educação Ambiental (FEE), numa parceria com a UNESCO Associated Schools Network (ASPnet), promove para a rede Eco-Escolas. Este desafio centra-se no tema "Lixo e Gestão de Resíduos" – Trash Hacks – e nos pequenos gestos que podemos adotar para minimizar o impacto dos resíduos que produzimos. Pretende sensibilizar os jovens para a tomada de ação na promoção do desenvolvimento sustentável.

Todos sabemos que as sociedades atuais produzem uma grande quantidade de resíduos. Resíduos esses que nem sempre recebem o tratamento adequado e que acabam por "entupir" terra e oceanos, levando a problemas de desenvolvimento sustentável.

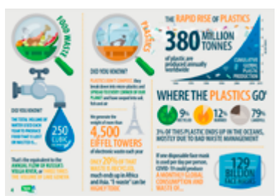
Durante a preparação do desafio que culminou na criação do vídeo "Pack your packages away!", os alunos refletiram sobre a temática, assistindo a vídeos de sensibilização e pesquisando factos sobre a produção de lixo e desperdícios e sobre o seu impacto ambiental. Foi assim que descobriram que o total anual de resíduos sólidos produzidos no mundo inteiro é o equivalente a 13,5 milhões de baleias azuis e que apenas 44% desse lixo é orgânico.

Com a elaboração do vídeo, os alunos de Animador Sociocultural e Multimédia do 1º ano quiseram alertar para o uso excessivo de embalagens e apresentar uma forma mais sustentável de reduzir o consumo de sacos, criando sacos de pano reutilizáveis.

Enquanto indivíduos e sociedade, temos a obrigação de viver de forma mais sustentável e de tomar decisões mais responsáveis e informadas. O tratamento deste tema relaciona-se, assim, também com os domínios de educação ambiental e desenvolvimento sustentável da componente de Cidadania e Desenvolvimento.

#TrashHack #UNESCO #ASPnetUNESCO #LitterLessCampaign #EcoSchoolsStayActive #EPATV

Vídeo:



Imagens retiradas do "Guia para professores" da Trash Hack | UNESCO

Projetos Erasmus+ NA PANDEMIA

Erasmus + projects in the pandemic

fotografia: Jeshoots

O aparecimento do vírus CoViD-19 na Europa, que conduziu ao primeiro confinamento no mês de março de 2020, também trouxe consigo o cancelamento de mobilidades Erasmus+ previstas, a bem da saúde de todos. Inúmeros "suspiros" de desilusão fizeram-se sentir entre os alunos selecionados para as mobilidades. Como professor envolvido no processo fui "bombardeado" com a pergunta incessante: "Já se sabe quando vamos poder viajar?", à qual me vi compelido a responder – com muito pesar – que havia tudo menos certezas no futuro. As turmas envolvidas nos trabalhos de projeto perguntavam…"E agora?"….vamos andando e adiantando o que se pode…".

Longos meses de "letargia pandémica" iniciaram-se, então. Desde essa altura, salvo as atividades desenvolvidas no primeiro período deste ano letivo 2020/2021, pouco se fez além de requerer a extensão dos projetos, regra geral por mais um ano.

Os projetos Ação-Chave 2 da tipologia 29 estiveram realmente em modo "de espera". É bom que se esclareça que, por esta Europa, um pouco por toda a parte, o panorama desolador de escolas encerradas e sem alunos repetia-se. Portugal foi das poucas exceções quando começou o seu ano letivo em setembro.

Durante o primeiro período de 2020/2021 decorreram reuniões online dos coordenadores de vários projetos em que estamos envolvidos. Começou-se a romper a inércia e adquirir a cinética usual nestes projetos de equipa, o envolvimento de alunos foi combinado (mesmo com dúvidas quanto à implementação levantadas por vários colegas, há meses confinados e fora das escolas), uma vez que o prognóstico para o controlo da evolução da pandemia parecia "sorridente". Contudo, as leis primordiais da Biologia, os mecanismos evolutivos assentes nas mutações e conducentes à adaptação fizeram-se sentir nas várias estirpes deste vírus e, consequentemente, na vida de todos nós. Surge, de novo, a incógnita, a dúvida no horizonte.

"Melhores dias virão" … sem dúvida para breve, mas… entretanto, caros alunos Erasmus+ vamos preparando o "terreno", quer realizando trabalhos e estabelecendo contactos entre alunos (assim seja possível), quer procedendo à implementação das atividades exequíveis nestas condições. Não desanimemos! Até Breve!•

The appearance of the CoViD-19 virus in Europe, which led to the first confinement in March 2020, also brought with it the cancellation of planned Erasmus + mobilities, in the interests of everyone's health. Numerous "sighs" of disillusionment were felt among the students selected for the mobilities. As a teacher involved in the process, I was "bombarded" with the incessant question: "Do you already know when we will be able to travel?", to which I found myself compelled to answer - with great regret - that there was everything but certainty in the future. The students involved in the work project asked…"And now?"… "well, we are doing what we can for the time being …"

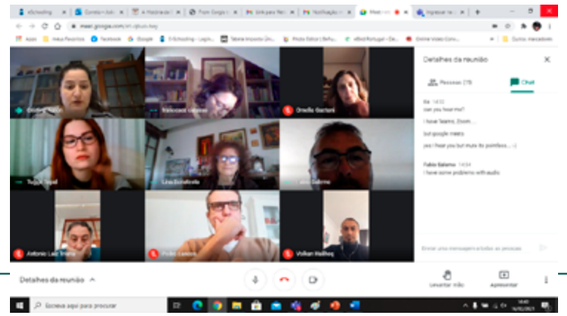
Long months of "pandemic lethargy" started, then. Since that time, except for the activities carried out in the first period of this academic year 2020/2021, little has been done besides requiring the extension of the projects, generally for another year.

The Key Action 2 projects of typology 29 were in "standby" mode. It is good to clarify that, throughout Europe, all over the place, the desolate panorama of schools closed and without students was repeated. Portugal was one of the few exceptions when its academic year started in September.

During the first period of 2020/2021, online meetings took place with the coordinators of several projects in which we are involved. The inertia began to break down and acquire the usual kinetics in these team projects, the involvement of students was combined (even with doubts about the implementation raised by several colleagues, confined for months and outside schools), since the prognosis for controlling the evolution of the pandemic seemed promising. However, the primordial laws of Biology, the evolutionary mechanisms based on mutations and leading to adaptation were felt in the various strains of this virus and, consequently, in the lives of all of us. Again, the question arises, there is doubt on the horizon.

"Better days will come" ... no doubt soon, but ... meanwhile, dear Erasmus + students, we must prepare the "terrain", either by carrying out work and establishing contacts between students or proceeding with the implementation of the activities feasible under these conditions. Let us not be discouraged! See you soon!•

Pedro Lançós
Técnico Erasmus+



Reunião online com parceiros de projeto Erasmus relacionado com robótica

Online meeting with Erasmus project partners related to robotics

A EPATV reuniu com os parceiros (Itália e Turquia) e o coordenador espanhol do projeto Erasmus+ VET New Methodologies.

A reunião teve por objetivo discutir e planear a realização da atividade C4 – mobilidade com alunos a realizar na Turquia – que, em virtude dos condicionamentos impostos por esta pandemia não se poderá realizar fisicamente, mas antes, virtualmente. Esta reunião realizar-se-á entre 12 e 16 de abril, com programa a indicar brevemente.

Desta forma, prevê-se a realização de uma reunião de preparação, em data a combinar, no sentido de cumprir todos os objetivos da atividade.

Também foram abordados assuntos de ordem diversa relacionados quer com o cumprimento das metas em termos de trabalhos, tal como a utilização da plataforma etwinning e regras financeiras, uma vez que o projeto se encontra numa fase final.

Todos os parceiros se mostraram satisfeitos com os resultados em curso, embora com pena do não encontro físico que em muito iria engrandecer os propósitos deste projeto de parcerias estratégicas.

EPATV met with partners (Italy and Turkey) and the Spanish coordinator of the Erasmus + VET New Methodologies project.

The purpose of the meeting was to discuss and plan the activity C4 - mobility with students in Turkey - which, due to the conditions imposed by this pandemic, will not be able to take place physically, but rather, virtually. This meeting will take place between April 12 and 16, with a program to be announced shortly.

Thus, a preparation meeting is foreseen, on a date to be agreed, in order to fulfill all the objectives of the activity.

Issues of a different nature were also addressed, related to the fulfillment of the goals in terms of work, such as the use of the etwinning platform and financial rules, since the project is in its final phase.

All partners were satisfied with the results in progress, although sorry for the lack of physical encounter that would greatly enhance the purposes of this strategic partnership project.

fotografia: Marten Bjork

Observatório de Empregabilidade da EPATV:

O QUE PODEMOS FAZER PARA AJUDAR?

O país e o mundo estão a atrasar a verdadeira prova de fogo. Esta pandemia provocou mudanças de rotinas, ajustes laborais, nunca antes ponderados, adiamento de projetos e desemprego. Agregado a tudo isto emerge o desgaste emocional que conduz a um pessimismo e desânimo generalizado.

Há uma ano atrás existiam muitos sonhos, novos projetos e uma vontade destemida de ser empreendedor. E agora?

A maioria não sabe o que o futuro lhes reserva, tentando apenas sobreviver a estes novos tempos difíceis, preocupantes e ao mesmo tempo perturbadores.

COMO TE AJUDAMOS?

Sabes que existe o Observatório de Empregabilidade da Escola Profissional Amar Terra Verde?

É um gabinete que foi criado há 6 anos na EPATV com o intuito de orientar, aconselhar e dar a conhecer oportunidades de emprego aos alunos, tanto na transição do mundo escolar para o mundo profissional como também mais tarde, já estando estes inseridos no mercado de emprego à procura de um novo caminho ou em situação de desemprego.

Para os alunos que se encontram a frequentar o último ano, os finalistas, o Observatório da Empregabilidade desenvolve sessões informativas para cada curso com várias temáticas relacionadas com o mercado de trabalho, dando destaque à utilização do grupo fechado no Facebook e à plataforma institucional, onde diariamente são colocadas oportunidades de emprego, estágios e formações para diversas áreas.

Após a conclusão do curso, os alunos/ex-formandos são acompanhados continuamente por este gabinete durante dois anos. É um processo realizado tanto via telefónica como por email, com regularidade, para conhecer a situação do ex-aluno (se está empregado, desempregado e/ou a estudar) e mediante a sua situação o gabinete age em conformidade. Também é feito um serviço de consultadoria após o período dos dois anos, caso o ex-aluno demonstre essa necessidade para que seja possível uma reinserção profissional.

Diariamente são publicitadas ofertas de emprego, resultado de contactos realizados com empresas e empresários interessados, basicamente locais, mas também recebemos propostas a nível nacional e internacional. Este gabinete tenta transformar mentalidades, mostrando que o mercado de trabalho é cada vez mais global e a resposta tem sido muito positiva.

Orgulhamo-nos por poder contar com um número considerável e muito diversificado de empresas parceiras, o nos faz acreditar que estamos a cumprir a missão aque nos propusemos aquando a nossa criação – AJUDAR o outro.

A atividade deste gabinete é monitorizada diariamente e culmina, no final dos dois anos, no processo EQAVET (Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e Formação Profissional) respeitando os indicadores EQAVET priorizados pela ANQEP (Agência Nacional Para a Qualificação e o Ensino Profissional).

Somos uma escola inclusiva, não existindo qualquer diferenciação em relação aos nossos alunos, sendo estes ajudados e integrados com a mesma equidade.

Estamos sempre disponíveis para aconselhar e apoiar os nossos alunos e ex-alunos, sempre alunos, parte integrante da família EPATV que já conta com uma longa história de vida.

Somos uma escola que procura facultar um futuro à medida de cada um! Conta connosco, sempre.•

-Facebook: Observatório de Empregabilidade (grupo fechado);
-Gabinete: piso 3 da EPATV;
-Contacto: 915 655 583 e/ou empregabilidade@epatv.pt.

Sónia Vilas Boas
Docente,
Observatório de Empregabilidade

Novos espaços e contextos de aprendizagem

Carlos Ribeiro
Caixa de Mitos – EPALE

fotografia: Bady Abbas

Leio com alguma apreensão as propostas que estão a surgir de vários quadrantes, sobre a compra de tablets e computadores em grande escala para os alunos mais carenciados do sistema de ensino. Não porque discorde da sua aquisição e da necessidade de intervir face ao agravamento das desigualdades, mas antes porque constato que em vez de se aproveitar as atuais circunstâncias facilitadoras da reformulação dos modelos dominantes de educação, pouco eficazes e eficientes e tendencialmente orientados para a discriminação social, está-se a dar cobertura voluntária ou involuntariamente ao que vai na cabeça dos educotayloristas que pretendem modernizar as cadeias de produção recorrendo à tecnologia para tornar a escola mais produtiva e mais competitiva.

NOVOS ESPAÇOS DE APRENDIZAGEM

Os novos espaços de aprendizagem, que estão a emergir em formatos muito diversificados nos diversos cantos do globo, são uma clara contracorrente ao paradigma industrial dominante na educação e constituem uma fonte de esperança para libertar os processos educativos da sua relação castradora, porque unidireccionada, com a economia e o mundo dos negócios.

UMA EDUCAÇÃO PARA A LIBERDADE

As abordagens flexíveis na utilização dos espaços e sobretudo nas metodologias de aprendizagem não constituem por si só um quadro de mudança do paradigma, mas são um bom ponto de partida quando se tem uma perspetive reformista dos sistemas. Devem, pois, coabitar e interagir com experiências inovadoras que oferecem de forma estrutural o que deve prevalecer na educação: a liberdade e a construção de um sentido individual e coletivo de vida.

ESPAÇO-EIRA COMO PIVOT

Exemplificando, hoje os espaços comunitários e de partilha denominados de *tiers-lieux* ou *third places* noutras linguagens, que eu gosto de referir como sendo espaços-eira, combinam em áreas amplas e auto-organizadas pelas comunidades locais, trabalho, formação, iniciativas culturais, cinema, biblioteca, educação de adultos, hortas e produção artesanal, recriando ambientes colaborativos e de vida comunitária de proximidade. Estes espaços não se podem tornar nos polos agregadores de toda a vida comunitária local. Mas devem ser tão relevantes para a vida em comum como o são os Centros de Saúde, a Biblioteca, os espaços desportivos, as escolas e todas as restantes infraestruturas centrais da vida local.

CENÁRIOS

Podemos imaginar num futuro próximo dois cenários para esta matéria da relação da tecnologia com a educação, não me debruçando especificamente sobre as atuais atribulações relacionadas com a aprendizagem acelerada das soluções tecnológicas que também estamos a acompanhar com especial interesse:

CENÁRIO DIGITAL: escolas e salas de aula dominadas pelo digital, com uma intensificação dos processos de aprendizagem baseados nos conteúdos, nas disciplinas, nos saberes enciclopédicos, uma intensificação dos TPC, estes agora realizados em computadores e tablets modernaços e híper acessíveis. Novos quadros eletrónicos nas salas de aula, motivo para inaugurações e discursos dos autarcas locais, programas de intercâmbio Erasmus+ através do Zoom intensificando-se, a internet segura como tema para milhares de workshops dirigidos a professores, testes através do Google Forms ou do Survey Monkey tratados por aplicações baseadas na Inteligência artificial, enfim certificações que dão garantias às empresas do excelente domínio das ferramentas digitais…..

CENÁRIO TERRITÓRIOS CAPACITANTES: uma nova relação com os espaços de aprendizagem, por princípio diversificados e relacionados com a vida nos territórios, mas também com uma visão global do mundo; uma abordagem integrada dos saberes, em grande medida tendo por ponto de partida as questões que se colocam a cada um, aos diversos grupos e às comunidades. A emergência de uma figura central dos processos pedagógicos e andragógicos, os facilitadores de aprendizagem. Uma reutilização e reapropriação do conceito de competência, na sua combinação criativa entres os diversos saberes, estruturando sentidos de vida e competências coletivas. Um assumir da incerteza, da dúvida, da interrogação permanente para aprender a viver o seu tempo, fomentar espírito crítico e produção colaborativa através de processos de inteligência coletiva. Uma clarificação, óbvia, do papel das tecnologias ligadas ao digital: serem apenas e só, apesar de muito importantes, uma ferramenta, entre outras, para educação focada na liberdade e no desenvolvimento sustentável dos territórios.

Concluindo, apoiar a aquisição de ferramentas tecnológicas que contrariem o fosso digital torna-se um imperativo, mas a sua valorização plena deve estar associada às iniciativas que farão do seu uso algo que dificulte ou até impeça que a reprodução e intensificação dos modelos educativos proto-tayloristas mais uma vez triunfem, se consolidem e com isso se perca mais uma oportunidade de não matar o futuro.•

TES TE MU NHOS

Quando foi decidida a suspensão das aulas presenciais e a consequente mudança para o regime de aulas online (E@D) admito que estava apreensiva. Havia em mim a consciência das limitações pedagógicas que o Ensino naturalmente impõe. O olhar nos olhos; a perceção das expressões, o sentimento estampado nos rostos; desde as dúvidas à quase certeza de que aquele aluno está a perceber o que se transmite. No início foi difícil, muito difícil usar as plataformas para transmitir informação, explicação e conhecimento. As mesmas plataformas que a mim, particularmente, me causavam alguma insegurança. Enquanto para os alunos, esse aspeto estava completamente dominado e bem.

Sobrecarga, cansaço, e, por algumas vezes, desmotivação e uma saudade imensa da Escola. Sabendo que a escola são os alunos, os colegas, os amigos, os auxiliares e toda esta massa Humana que diz tanto neste processo que é a ESCOLA e o ENSINO. Acresce o facto de, para mim, esta era uma Escola que estava a conhecer! Mas, falando do E@D tentei que as aulas não fossem monólogos feitos por mim, tentei que houvesse interação. Sabendo que a concentração, no que veiculava, existiria nos primeiros minutos. Era mais conseguido numas aulas do que em outras e o certo é que o tempo foi passando, os conteúdos foram transmitidos e os alunos fizeram o seu caminho, trabalhando e dando resposta ao que era essencial. Perdeu-se algo? – Sim. Muito. Muito do que à PESSOA diz respeito. O olhar, o escutar, olhando nos olhos, os risos e os sorrisos. A relação saudável que acontece nas salas de aula deu lugar a maior parte do tempo a câmaras desligadas dos alunos que, sem dúvida, pode ser um fator que prejudica a dinâmica da aula e desmotiva um professor.

Na minha opinião, é um método que nos causa mais pressão e que nos obriga a muitas mais horas de trabalho. Mas se houver compreensão dos dois lados, professor e aluno, o ensino acontece e nunca se fica distante de aprender.

No meu caso, para além do E@D tinha também o trabalho do Qualifica a Distância. Trabalho que era sempre muito, mas muito desafiante e motivador. Todo ele foi desenvolvido, como sempre, em EQUIPA, desde o primeiro dia. Mais uma plataforma para desbravar. Mas sem dúvida que esta seria transformada, rapidamente, na nossa sala de trabalho. Onde chegávamos muito cedo e sempre com um Bom Dia e múltiplas manifestações de carinho. Uma equipa unida em esforços, ideias, atitudes e muita motivação foram os ingredientes certos para que os nossos candidatos/formandos se sentissem apoiados e a continuar trabalho em parceria. Todos os processos em RVCC foram desafiantes, desde a construção à Formação, até à apresentação/defesa dos mesmos que culmina sempre numa sessão de júri. Estórias de vidas de Gente muito especial, em que nos deixa sempre um pouco do que são e certamente também levam um pouco de nós.

E agora, o presente…?? Bem, agora vivemos tudo isto novamente.•

Maria Filomena Pereira Dias
Docente, Centro Qualifica

COVID, COVID **PARA QUE ME SERVES?**

Dentro de aproximadamente quatro dias assinala-se um ano da minha convivência com a Covid-19. Esta nova realidade instalou-se nas nossas vidas como se a ficção tivesse saído da tela ou por outra, nós é que, inesperadamente, entramos nela, transformando-nos a todos, profissionais e não profissionais na arte da representação, em personagens de uma série que tem vindo a ser líder de audiências e que, contrariamente ao desejável, já vai a caminho da segunda temporada!

Às vezes dou por mim a pensar nisto (confesso que me permito dramatizar cerca de 5 minutos por dia…na verdade, algumas vezes, talvez um pouco mais), questionando-me como é que nos deixamos enredar nesta aventura sem que tivéssemos passado primeiro por uma espécie de casting ou prova de admissão para este papel, que ao fim e ao cabo não é assim tão secundário?! Quase que fomos forçados a aceitar as condições deste novo contrato, sem primeiro ler o guião ou mesmo as nossas deixas!

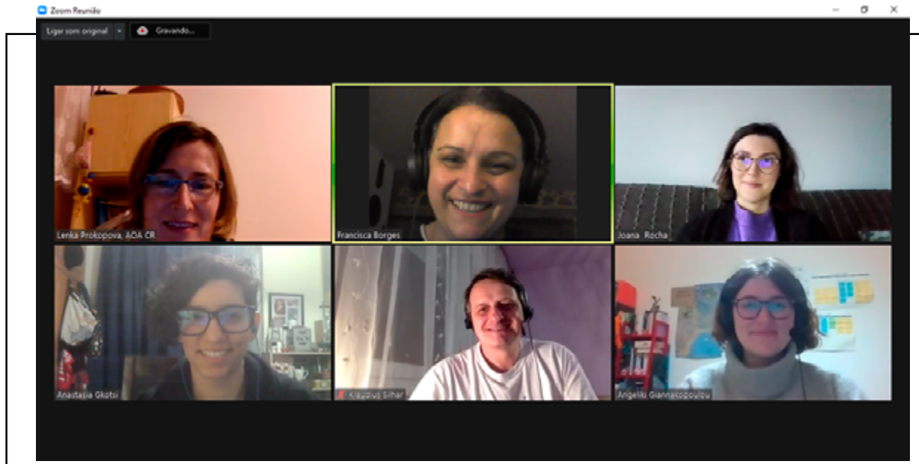
Esta história da Covid19 tem-nos dado que fazer…desafiou-nos a reinventarmo-nos aos mais diversos níveis: a lidarmos com a nossa própria companhia de uma forma mais consciente; a aprendermos a identificar e a lidar com as nossas emoções e com os sentimentos que estas geram; a lidarmos com os outros, os que estão próximos e os de quem tivemos de nos distanciar fisicamente, à alteração de rotinas sociais, profissionais, já para não falar nas próprias rotinas domésticas e familiares mais nucleares. Provamos a nós mesmos que tal como já dizia o provérbio "a necessidade aguça o engenho" e de facto começamos ou recomeçamos a fazer coisas que não imaginávamos saber ou ter necessidade de fazer algum dia, contrariando alguns automatismos ou reflexos condicionados a que por vezes cedemos sob pretexto de tornar mais leves certas rotinas.

De há uns anos para cá desafio-me constantemente a ver a realidade na perspetiva do "copo meio cheio", pois como todos sabemos e já devemos ter ouvido algumas dezenas de vezes, mas nem sempre gostamos de o aceitar, as situações de crise ou de aparente "beco sem saída" podem ser excelentes oportunidades de transformação individual e coletiva, ou até importantes pontos de viragem no rumo que estávamos a dar à nossa vida.

Neste caso concreto a Covid 19 veio tirar-me da minha zona de conforto, veio desafiar-me a viver com menos, mas a valorizar o essencial (ainda que nuns dias esse processo de aceitação seja mais fácil do que noutros); veio aproximar-me das pessoas que fazem realmente sentido na minha história neste momento e distanciar-me naturalmente daquelas que por um motivo ou outro já não fazem parte do caminho que estou a trilhar; veio despertar-me para um autoconhecimento mais profundo nesta viagem de auto descoberta contínua; veio reavivar algumas sombras e com elas a oportunidade de as reconhecer, enfrentar e sanar; veio aumentar a minha compaixão por mim em relação aos meus desafios pessoais e em relação aos outros que me rodeiam, pois também os estão a vivenciar à sua maneira; veio desafiar-me a respeitar o outro nas suas escolhas e na sua forma de encarar os cenários em que vivemos (tarefa esta nem sempre fácil, na medida em que as diferenças de perspetivas podem, por vezes, assumir-se como gatilhos ativadores do nosso lado mais impulsivo, intolerante e agressivo); veio despertar em mim a consciência da minha necessidade de estar em contacto com a natureza no sentido mais lato do termo (hábitos que até aqui me eram gratos, mas não necessariamente regulares no meu dia-a-dia), bem como, veio instigar-me a refletir que por mais triste e doloroso que seja o momento que atravessamos (por tudo o que nos foi retirado, descontinuado, dificultado) eu escolho exercitar diariamente a minha gratidão pelas aprendizagens que posso retirar desta experiência "improvisada" em que nos encontramos todos, nesta espécie de cenário em plano inclinado que nos obriga diariamente a superar-nos e a apoiarmo-nos uns aos outros para a construção do tão aspirado final feliz!

Ao longo da minha história de vida, tenho procurado construir boas memórias sobre mim, sobre os outros e sobre o meio que me envolve. Neste sentido e sem querer desvalorizar os desafios exigentes e até mesmo dolorosos que muitos de nós já viveram ou ainda estão a viver no momento, gostaria de partilhar um conselho que alguém que estimo muito me deu um dia "…deixemo-nos surfar nas ondas do Cosmos", fazendo prevalecer a capacidade (que todos já tivemos um dia) de nos deixarmos surpreender agradavelmente pela Vida!•

Joana Vilaverde Rocha
Psicóloga, Centro Qualifica

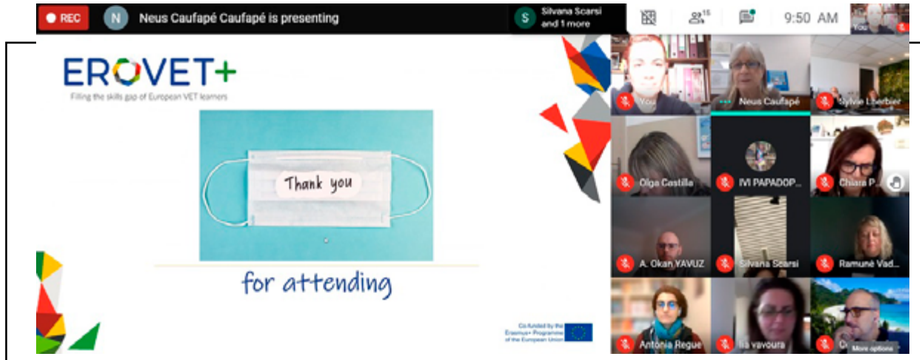


Projeto Erasmus + Work Life Balance na EPATV

Erasmus + Work Life Balance Project at EPATV

O consórcio do projeto Erasmus +, Work-Life Balance – do qual a EPATV faz parte – reuniu, mais uma vez, *via online*, procurando fazer um ponto da situação dos trabalhos desenvolvidos. Assim, todos os parceiros continuam a trabalhar afincadamente nos *outputs* propostos: a preparação de conteúdos para um curso *e-learning* que irá permitir definir processos de implementação do WLB nas empresas e a elaboração de um manual para formadores, de forma a apoiar as empresas na definição de ferramentas para a implementação desse tão ambicionado equilíbrio entre a vida familiar e a vida profissional. Tendo em conta a atual situação pandémica vivida por todos os países envolvidos neste projeto, ficou – infelizmente - decidido que a próxima reunião transnacional irá decorrer novamente no formato *online*, com agendamento marcado para a segunda semana de março.

The Erasmus + project consortium, Work--Life Balance - of which EPATV is part - met, once again, via online, to make an update on all the work done. Thus, all partners continue to work hard on the proposed outputs: the preparation of content for an e-learning course that will allow the definition of WLB implementation processes in companies and the preparation of a manual for trainers, in order to support companies in definition of tools for the implementation of this longed-for balance between family and professional life. Bearing in mind the current pandemic situation experienced by all countries involved in this project, it was - unfortunately - decided that the next transnational meeting will take place again in the online format, with an appointment scheduled for the second week of March.



Terceira reunião online – rumo aos objetivos EROVET+

Third online meeting – targeting the EROVET+ goals

A terceira reunião online do projeto EROVET+ (Filling the skills gap of European VET learners) ocorreu no dia 4 de março com a presença de todos os parceiros do projeto.

A sessão começou com uma revisão das tarefas acordadas na reunião anterior. Verificando-se o cumprimento de todos os prazos, a parceria continuará a trabalhar nos resultados planeados e nos objetivos traçados.

O resultado central do projeto, o Curso em Competências de Gestão, elaborado pelos parceiros portugueses (EPATV) e italianos (ITET Aulo Ceccato), verá brevemente a luz no Espaço Virtual EROVET que estará acessível a partir do site do EROVET.

Os parceiros lançaram ainda as bases de dois outros resultados do projeto: a App EROVET e o vídeo EROVET Finding your way, que também se tornarão realidade nos próximos meses.

Por último, mas não menos importante, os coordenadores (Institut Escola del Trebal) apresentaram os dados de utilização do site e dos visitantes das redes sociais, que mostram que a rede EROVET está a tornar-se um ponto de referência para os stakeholders do Ensino e Formação Profissional.

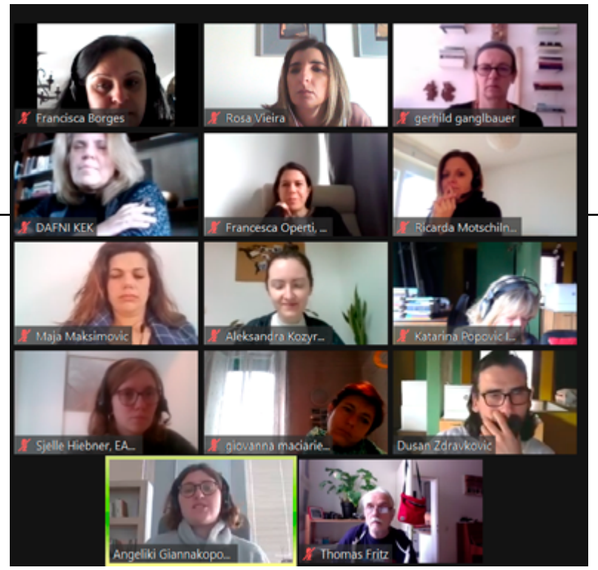
The third online meeting of the EROVET+ project (Filling the skills gap of European VET learners) took place on March 4th with the attendance of all the project partners.

The session started with a revision of the tasks agreed on the previous meeting. As all partners had complied with the deadlines, the partnership will continue its work on the results planned, and on the objectives set.

The core result of the project, Managerial Skills Course prepared by the Portuguese (EPATV) and Italian (ITET Aulo Ceccato) partners, will soon see the light in the EROVET Virtual Space which will be accessible from the EROVET website.

The partners also laid the foundations of two other results, The EROVET App and the EROVET Finding your way video, which will also become a reality in the next few months.

Last but not least, the coordinators (Institut Escola del Trebal) displayed the figures of the website users and the social media visitors, which showed that the EROVET network is becoming a reference point for VET stakeholders.



Mais um projeto Erasmus + a iniciar sob a coordenação da EPATV

Another Erasmus + project starting under the coordination of EPATV

Na passada terça-feira, dia 16 de março de 2021, realizou-se a primeira reunião entre os parceiros do projeto *SAFE – Safe spAces For lEarning*, que, apesar de ter sido online, devido à situação pandémica vivida pelos vários países envolvidos, decorreu num ambiente de boa disposição, sugerindo grande vontade de colaboração e trabalho em parceria.

O objetivo deste projeto é lutar pela inclusão e mudança social, melhorando e ampliando a oferta de oportunidades de aprendizagem para adultos, através da elaboração de um guia completo para a criação e manutenção de espaços seguros de aprendizagem. O projeto visa também criar um jogo de tabuleiro que terá como objetivo não apenas reconhecer os elementos seguros e inseguros de um ambiente de aprendizagem, mas também fornecer soluções, apoiar no reconhecimento de elementos discriminatórios e na resolução de conflitos. Finalmente, será também elaborado um documento contendo um resumo dos resultados e das aprendizagens adquiridas ao longo do projeto, assim como um conjunto de recomendações dirigido sobretudo aos decisores políticos, no sentido de alertar para a importância de incentivar à criação e manutenção de espaços seguros no que à educação de adultos diz respeito e, num sentido mais lato, à sociedade.

Durante esse «pontapé» de saída foram apresentados, discutidos e acordados aspetos gerais do projeto e lançadas as primeiras pedras para a construção do primeiro resultado intelectual.

Este projeto é coordenado pela EPATV (Escola Profissional Amar Terra Verde) e tem como parceiros DAFNI KEK (Grécia), VHS Wien (Áustria), ICAE (Sérvia), PATATRAC (Itália) e EAEA (Bélgica).

Last Tuesday, March 16, 2021, the first meeting was held between the partners of the SAFE project - Safe spAces For lEarning, which, despite being online, due to the pandemic situation experienced by the various countries involved, took place in a good mood, suggesting a great desire for collaboration and partnership working.

The objective of this project is to fight for inclusion and social change, improving and expanding the offer of learning opportunities for adults, through the elaboration of a complete guide for the creation and maintenance of safe learning spaces. The project also aims to create a board game that will aim not only to recognize the safe and unsafe elements of a learning environment, but also to provide solutions, to support the recognition of discriminatory elements and to resolve conflicts. Finally, a document will also be prepared containing a summary of the results and learning acquired during the project, as well as a set of recommendations addressed mainly to policy makers, in order to alert to the importance of encouraging the creation and maintenance of safe spaces concerning adult education, in a broader sense, and society.

During this "kick-off", general aspects of the project were presented, discussed, and agreed on, and the first stones were laid for the construction of the first intellectual result.

This project is coordinated by EPATV (Amar Terra Verde Vocational School) and has as partners DAFNI KEK (Greece), VHS Wien (Austria), ICAE (Serbia), PATATRAC (Italy) and EAEA (Belgium).

Motiv-Action

Motiv-Action

O consórcio do projeto Erasmus+ intitulado "Motiv-Action "MOTIVating low-skilled adults in ACcessing upskilling paThways to Increase OpportuNities, do qual a EPATV faz parte, reuniu no passado dia 18 de março, mais uma vez, via online, procurando fazer um ponto da situação dos trabalhos desenvolvidos. As equipas continuam a trabalhar afincadamente nos objetivos definidos para a elaboração do resultado final do primeiro produto intelectual do projeto. Nesta primeira fase de trabalho colaborativo cada país parceiro encontra-se a recolher modelos nacionais de boas práticas digitais utilizadas para a reintegração no mercado de trabalho, com a finalidade de se criar um curso digital e um kit de competências para Adultos e Técnicos de Orientação.

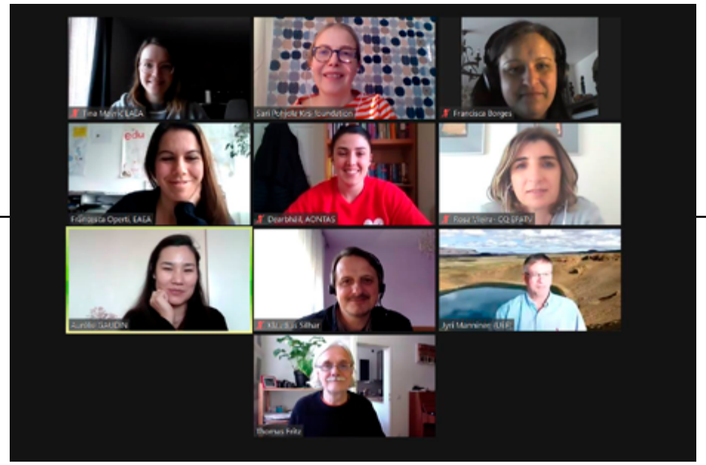
O projeto, cujo lançamento foi em outubro de 2020, terá uma duração de 32 meses e conta com a participação de dez instituições de nove países europeus: Suécia (IGITEGO), Espanha (FACEPA), Itália (Roma Capitale), Bélgica (European Association for the Education of Adults), França (INSUP FORMATION), Grécia (OAED), Bulgária (Business Foundation for Education e IT-World.BG), Letónia (The Latvian Career Support Development Association) e Portugal (EPATV).

A equipa da EPATV, representada por Francisca Borges, Catarina Pessoa e Joana Rocha, identificou cinco modelos de boas práticas a este nível, especificamente: Observatório de Empregabilidade da EPATV, CLDS – 4G de Vila Verde, GIP de Vila Verde, Rede Incorpora Portugal e Passaporte Qualifica (ANQEP/Programa Qualifica).

The Erasmus + project consortium entitled "Motiv-Action "MOTIVating low-skilled adults in ACcessing upskilling paThways to Increase OpportuNities, of which EPATV is a part, met last March 18th, again, online, trying to do a point of the situation of the works developed. The teams continue to work hard on the objectives defined for the elaboration of the final result of the first intellectual product of the project. In this first phase of collaborative work, each partner country is collecting national models of good digital practices used for reintegration into the labor market, with the purpose of creating a digital course and a skills kit for Adults and Orientation Technicians.

The project, which was launched in October 2020, will have a duration of 32 months and has the participation of ten institutions from nine European countries: Sweden (IGITEGO), Spain (FACEPA), Italy (Roma Capitale), Belgium (European Association for the Education of Adults), France (INSUP FORMATION), Greece (OAED), Bulgaria (Business Foundation for Education and IT-World.BG), Latvia (The Latvian Career Support Development Association) and Portugal (EPATV).

The EPATV team, represented by Francisca Borges, Catarina Pessoa and Joana Rocha, identified five models of good practice at this level, specifically: Observatório de Empregabilidade da EPATV, CLDS – 4G de Vila Verde, GIP de Vila Verde, Rede Incorpora Portugal e Passaporte Qualifica (ANQEP/Programa Qualifica).



FutureLab: continuamos a trabalhar em Erasmus+

FutureLab: we continue to work on Erasmus +

No dia 25 de março, o consórcio do projeto Erasmus+ FutureLab AE – no qual a EPATV é representada por Rosa Vieira e Francisca Borges - reuniu novamente online, sempre num clima de boa disposição e de grande trabalho de parceria, procurando discutir ao longo do dia os últimos passos do projeto.

Relembramos que este projeto – que iniciou em novembro de 2018 e será concluído em agosto de 2021 – se centra em dois pilares, a democracia e a digitalização, e procura refletir sobre os diferentes desafios enfrentados pelos países europeus ao nível dessas duas temáticas. O foco deste projeto baseia-se na ideia de que a Educação de Adultos tem um papel a desempenhar na forma como essas temáticas são trabalhadas, quer pelos educadores de adultos, quer pelas organizações.

Os parceiros aproveitaram a ocasião para apresentar o seu feedback relativamente aos workshops realizados online – devido à situação pandémica vivida - em fevereiro (e coordenado por AIVD - Eslováquia) e em março (coordenado por AONTAS – Irlanda). Destacou-se a pertinência das intervenções, quer dos convidados, quer dos participantes, assim como a adequação das metodologias utilizadas (Knowledge café, Padlet, ...).

Os produtos intelectuais ainda a elaborar - nomeadamente um manual de metodologias para a organização de workshops sobre democracia; um conjunto de recomendações para os decisores políticos elaborado a partir dos resultados obtidos ao longo do projeto e um conjunto de linhas orientadoras para o staff ligado à educação de adultos – foram ainda discutidos com base num brainstorming e foi elaborado um esboço que servirá de ponto de partida para o trabalho de parceria.

O consórcio espera brevemente poder apresentar os resultados finais dos produtos intelectuais!

On March 25, the Erasmus + FutureLab AE project consortium - in which EPATV is represented by Rosa Vieira and Francisca Borges - met again online, always in a good mood and with great partnership work, seeking to discuss throughout the day the last steps of the project.

We recall that this project - which started in November 2018 and will be completed in August 2021 - focuses on two pillars, democracy and digitalization, and seeks to reflect on the different challenges faced by European countries in terms of these two themes. The focus of this project is based on the idea that Adult Education has a role to play in the way these themes are worked on, both by adult educators and by organizations.

The partners took the opportunity to present their feedback regarding the workshops held online - due to the pandemic situation experienced - in February (and coordinated by AIVD - Slovakia) and in March (coordinated by AONTAS - Ireland). The relevance of the interventions, both of the guests and the participants, was highlighted, as well as the adequacy of the methodologies used (Knowledge café, Padlet, ...).

The intellectual products which are yet to be developed- namely a manual of methodologies for the organization of workshops on democracy; a set of recommendations for policy makers based on the results obtained throughout the project and a set of guidelines for staff linked to adult education - were also discussed based on brainstorming and a draft was elaborated which will be the starting point for partnership work.

The consortium hopes to be able to present the final results of the intellectual products soon!

Escola Profissional AMAR TERRA VERDE

FORMAÇÃO MODULAR CERTIFICADA

2021

HORÁRIO PÓS-LABORAL

HOTELARIA E RESTAURAÇÃO
CUIDADOS DE BELEZA
TRABALHO SOCIAL E ORIENTAÇÃO
SERVIÇO DE APOIO A CRIANÇAS E JOVENS
COMÉRCIO
CIÊNCIAS INFORMÁTICAS
ELETRICIDADE E ENERGIA

Turmas
previstas para 18 formandos

Horário
das 19h00 às 22h30

Formação
nível 4 - acesso com 9º ano ou superior

Ações
de 25 ou 50 horas

Sessões
online e presencial

Destinatários: adultos empregados sem o ensino secundário (preferencialmente); desempregados com o 12º ano não DLD.

Subsídio de alimentação
4,77 euros por cada sessão de 3h

mais informações e pré-inscrição em www.epatv.pt

A Pandemia Covid-19 e a Saúde Psicológica

Joana Gomes, Catarina Pessoa
Serviço de Psicologia e Orientação

A Pandemia Covid-19 chegou até nós há cerca de um ano e trouxe com ela alterações em todos os contextos de vida da população mundial. Começamos 2021 com mais um desafio à nossa Saúde Psicológica e à nossa capacidade de resiliência, quando ainda recuperávamos do primeiro confinamento. Um estudo do Instituto Ricardo Jorge revelou que 7 em cada 10 portugueses que estiveram em confinamento revelaram sofrimento psicológico.

O contexto escolar foi um dos contextos que mais sofreu e diversos desafios foram impostos a alunos e professores, quando mudamos do ensino presencial para o ensino à distância. O sistema educativo foi obrigado a introduzir mudanças, alterar práticas pedagógicas, rever metodologias de ensino, repensar estratégias para chegar a todos os alunos de forma igual, com o objetivo de manter a qualidade, eficácia e inclusão.

Perante a situação de confinamento, em que os alunos se encontram impedidos de ter as suas rotinas usuais e, se estão em ensino à distância, é normal que sintam desânimo, insegurança, falta de motivação e envolvimento com as tarefas escolares, que surjam dificuldades em gerir aulas, trabalhos, testes, realizar as tarefas do dia-a-dia e sentirem-se ativos.

Sabe-se que a **Saúde Psicológica** é fundamental para o nosso bem-estar, porque permite adaptarmo-nos melhor às exigências e adversidades que ocorrem, gerir situações de stress de forma mais adequada, sermos flexíveis na mudança de comportamentos e atitudes. É normal e expectável que a saúde psicológica fique em risco, que surjam sintomas de medo, ansiedade, tristeza, cansaço e insegurança ou o agravamento de outros já existentes. É natural sentir desespero, irritação, frustração e insegurança, que ocorram dificuldades em conciliar o teletrabalho com a vida doméstica e familiar, em gerir as emoções e os conflitos, em controlar os comportamentos.

Contudo, este período também nos ensinou que conseguimos ser resilientes em situações adversas, que nos conseguimos adaptar a novas situações e desafios, continuar a ser produtivos na vida profissional e pessoal, e experimentar formas diferentes de fazer as coisas. A resiliência é a capacidade que nos permite lidar com os problemas, superá-los e transformarmos as nossas experiências negativas. Tornarmo-nos resilientes é algo que se constrói, treina, requer tempo e prática.

Apesar das consequências negativas que a Pandemia trouxe, os momentos de crise e adversidade também estimulam a aprendizagem e a resiliência.

COMO PODEMOS DESENVOLVER A NOSSA RESILIÊNCIA?

· **Alimentar relações positivas com familiares e amigos**, que nos acompanhem nos dias bons e menos bons, que nos ajudem a pensar e a lidar com os nossos desafios.

· **Aceitar que a mudança e a incerteza fazem parte da vida.**

· **Encontrar significados.** Fazer coisas que, diariamente, dão sentido e propósito à nossa vida.

· **Reconhecer e aprender com a nossa própria experiência.** Todos nós já passamos por momentos difíceis - que recursos, estratégias e competências usámos para os ultrapassar?

· **Cuidar do nosso bem-estar.** Respeitar as nossas rotinhas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, fazer exercício regularmente. Envolvermo-nos em atividades de lazer e hobbies que nos dêem prazer.

· **Cuidar da nossa Saúde Psicológica.** Prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades e reconhecê-los. Recorrer ao humor sempre que possível.

· **Falar sobre o que nos preocupa ou angustia**. E, sempre que necessário, **pedir ajuda**.

Apesar dos sintomas descritos serem naturais de ocorrer no contexto que vivemos, se eles forem muito intensos e difíceis de suportar é fundamental pedir ajuda profissional. Lembrem-se que pedir ajuda não é motivo de vergonha ou culpa, pelo contrário, é um ato de coragem e autocuidado!•

Estratégias para melhorar a nossa Saúde Psicológica e o nosso Bem-Estar:

1. Fazer atividades que proporcionem momentos de prazer e de relaxamento;
2. Ter bons hábitos de sono;
3. Ter uma alimentação saudável;
4. Fazer atividade física regularmente;
5. Procurar manter o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal;
6. Procurar manter uma rotina;
7. Aceitar que é normal nem sempre atingir os objetivos propostos;
8. Estabelecer períodos do dia sem ecrãs;
9. Partilhar os sentimentos e emoções com aqueles em quem confio;
10. Controlar os pensamentos automáticos negativos;
11. Concentrar-se no que pode controlar;
12. Procurar o lado positivo;
13. Manter o contacto com as pessoas que são importantes;
14. Reduzir a consulta de informação sobre a pandemia.

PANDEMIA COVID-19

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

COMO ME SINTO? ✓

CHECKLIST PARA JOVENS

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. Por isso, **é importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar**.

Utiliza esta Checklist para reflectir sobre **como te tens sentido nas últimas duas semanas**. Responde, o mais sinceramente possível e com base na tua experiência pessoal, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for "sim, na maior parte do tempo"**.

Não existem respostas "certas" ou "erradas", **esta Checklist serve apenas para que possas reconhecer e reflectir sobre os teus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes**.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para te ajudar a pensar sobre ti próprio, sobre como te tens sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se estás preocupado com a tua Saúde Psicológica, procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar**.

- ○ 1. Sinto-me muito cansado, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.
- ○ 2. Sinto-me muito nervoso, ansioso.
- ○ 3. Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- ○ 4. Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.
- ○ 5. Sinto-me triste, nada me anima.
- ○ 6. Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- ○ 7. Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou actividade.
- ○ 8. Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes.
- ○ 9. Sinto-me sozinho e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- ○ 10. Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.
- ○ 11. É difícil relaxar e descontrair.
- ○ 12. Sinto que não sou útil para ninguém.
- ○ 13. Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- ○ 14. O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- ○ 15. Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual.

CHAVE DE LEITURA:

1-3: Pareces estar a lidar bem com a situação. Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantém-te activo e conectado com familiares e amigos, cuida da tua Saúde Psicológica e do teu bem-estar;

4-8: Lembra-te que é natural sentires ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural teres dificuldades em lidar com este momento desaante. Fala com pessoas em quem conas sobre aquilo que te preocupa, reserva tempo para cuidares de ti e procura ajuda – um Psicólogo pode ajudar. Por exemplo, podes ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

9-15: Quando temos de lidar com experiências difíceis e os nossos sentimentos interferem na nossa vida e no nosso bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. Liga para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

EPATV_AJUDA-TE

O Serviço de Psicologia e Orientação da EPATV criou o grupo EPATV_AJUDA-TE, na plataforma Teams, dirigido aos alunos, que tem como objetivo partilhar conteúdos sobre saúde mental e refletir sobre temas relevantes nesta fase de confinamento. Os alunos têm ainda disponível apoio psicológico individualizado à distância com as psicólogas do SPO que poderão requerer a qualquer momento e sempre necessitarem.

Faz EXERCÍCIO FÍSICO.
MEDITA, **ouve-te.**

Faz coisas que gostas:
DESENHAR, CANTAR, PINTAR...
Descobre-te e reinventa-te.
Vê FILMES E SÉRIES.

Ouve MÚSICA
LÊ, **cultiva-te...**
O saber não ocupa espaço.

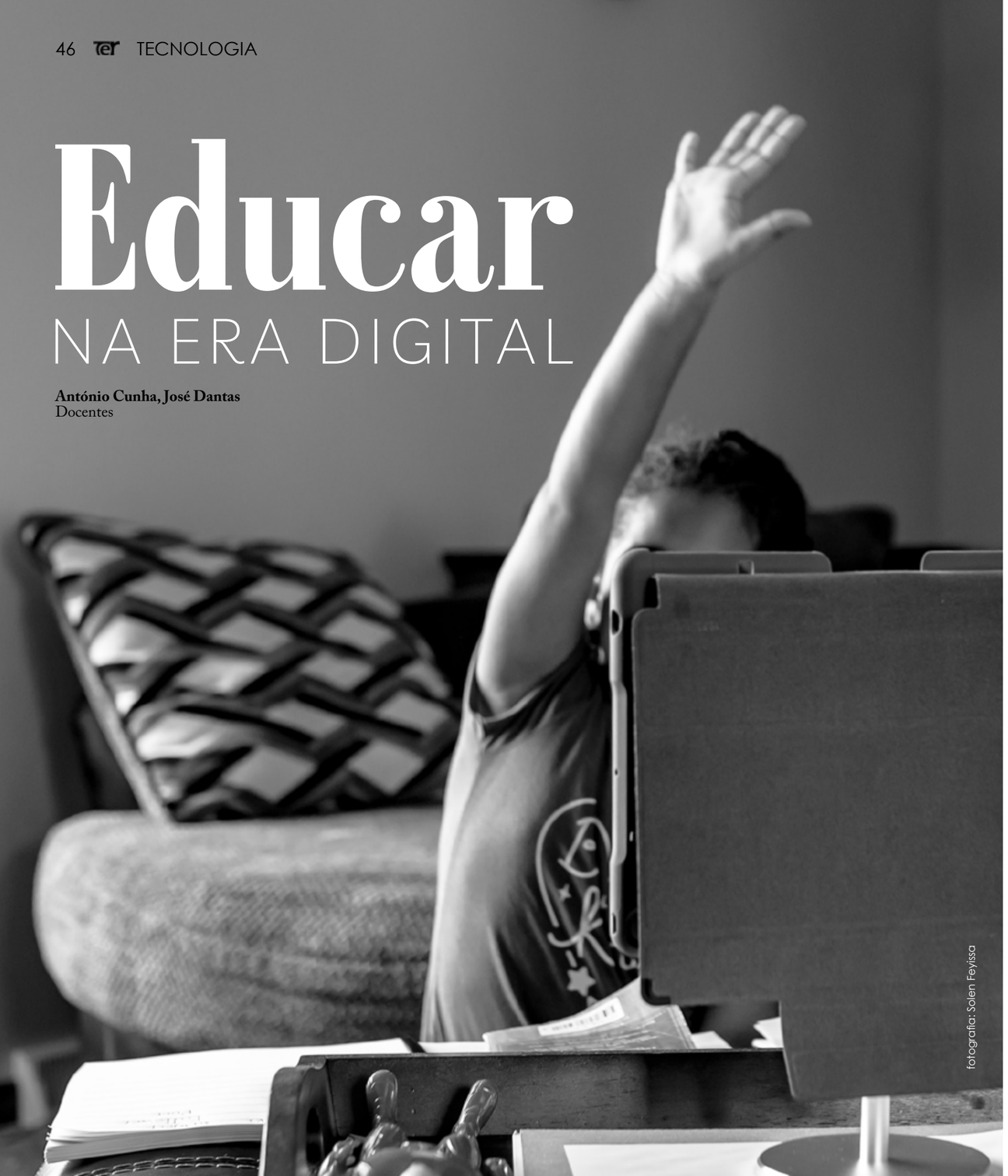
APROVEITA O AR LIVRE
sempre que o tempo o permitir!

COMO EVITAR A PROCRASTINAÇÃO?
lista de tarefas
Faz uma LISTA DE AFAZERES (pode ser diária ou semanal).
Define PRIORIDADES.
Começa pelo que é MAIS DIFÍCIL para ti.
Gere bem o teu TEMPO.
Afasta as DISTRAÇÕES, pensa positivo e foca-te.
RECOMPENSA-TE no final, fazendo atividades que gostes e te motivem!

ANSIEDADE
sintomas
Sintomas Físicos
(ATAQUES DE PÂNICO, PERDA DE APETITE, DIFICULDADE DE SONO, CANSAÇO)
Sintomas Emocionais
(MEDO, TRISTEZA, DESESPERO, IRRITAÇÃO)
Sintomas Cognitivos
(INSEGURANÇA, PREOCUPAÇÃO, PENSAMENTOS NEGATIVOS)
Sintomas Comportamentais
(IRRITAÇÃO, FRUSTRAÇÃO, EVITAMENTO, ATAQUES DE RAIVA)

Educar
NA ERA DIGITAL

António Cunha, José Dantas
Docentes



fotografia: Solen Feyissa

No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade.
Albert Einstein

Os ambientes de ensino-aprendizagens online, tal como os ecossistemas, são ambientes dinâmicos, abertos, interativos e que vão evoluindo em resultado das suas interações. Em todos os sistemas, as dinâmicas estão sempre sujeitas a entropias que condicionam o seu desenvolvimento.

No ensino, a introdução de mudanças causam desconfiança, receios e resistências. No entanto, as alterações provocadas pela inclusão das novas tecnologias, serão inexoráveis. O ensino terá, obrigatoriamente, de adaptar-se às novas realidades da sociedade da informação e do conhecimento, sob pena de se tornar obsoleto perante o olhar dos seus atores: alunos; encarregados de educação e agentes do mercado do trabalho.

Cabe, pois, à Escola determinar as políticas de adaptação curricular e aos docentes operacionalizar, no terreno, essa nova realidade. O desenvolvimento do ecossistema educativo dar-se-á com a integração gradual das ferramentas digitais no processo de ensino-aprendizagem, olhando-as não como um fim em si mesmo, mas tão-somente como um meio facilitador do processo. Desta forma, serão facilitadas as aprendizagens significativas e potenciado o ensino inclusivo e individualizado, permitindo diferentes ritmos de aprendizagem e trabalhando o currículo de forma flexível e autónoma.

Não basta, pois, disponibilizar recursos, é fundamental promover práticas pedagógicas diferenciadas, ativas e construtivistas que sustentem um conhecimento coletivo e uma aprendizagem colaborativa.

Neste contexto, o papel do professor ganha uma particular importância enquanto promotor e orientador da cooperação, necessária para a comunidade alcançar os objetivos pretendidos. O professor deverá ajudar na ambientação ao espaço virtual, planificar, orientar e motivar o trabalho dos estudantes no processo de "aprender a aprender".

A inclusão de ferramentas digitais no processo educativo implica o seu estudo, o conhecimento das suas potencialidades, a sua experimentação e a sua avaliação. Este é um processo fundamental. Não devemos usar as ferramentas só porque nos parecem apelativas.

Nesse sentido, Beherens, M, (2000) afirmou que "*A inovação não está restrita ao uso da tecnologia, mas também à maneira como o professor vai-se apropriar desses recursos para criar projetos metodológicos que superem a reprodução do conhecimento e levem à produção do conhecimento*".

Obviamente que este é um processo exigente. Desde logo, pela quantidade de ferramentas que diariamente vão surgindo e, depois, pelo tempo que o estudo dessas ferramentas e a produção de conteúdos implicam. Esta realidade pode levar à tentação de as usarmos sem avaliar a sua efetividade, criando no aluno uma dispersão e, eventualmente, desmotivação.

Outro fator muito importante a ter em conta é a necessidade de o docente analisar com regularidade os trabalhos produzidos e dar o respetivo feedback em tempo útil porque, como diz Pinto & Santos, 2006, "*é importante que as informações recolhidas sejam "reinvestidas na melhoria da interação pedagógica e (…) forneçam ao aluno uma consciência da própria dinâmica das aprendizagens*".

Este novo paradigma no processo de ensino-aprendizagem implica o corte com práticas consolidadas do ensino presencial, obrigando o docente a não fazer uma mera transposição para o digital das atividades realizadas em contexto de sala de aula. O ensino digital implica uma nova abordagem, quer das atividades, quer da avaliação das mesmas, devendo estas estar intimamente associadas.

Assim, o *feedback* do trabalho desenvolvido desempenha um papel crucial no processo de ensino-aprendizagem e na avaliação, que não pode ser olhada como um fim em si mesmo, mas como parte do processo formativo, devendo desempenhar três papeis fundamentais: regular (processos); reforçar (êxitos) e remediar (dificuldades). Para além do professor, é desejável que a avaliação corresponsabilize os estudantes, quer através da avaliação entre pares, quer através da autoavaliação.

Há, ainda, que ter em consideração que este tipo de avaliação formativa implica o recurso a procedimentos que permitam definir o que se considera importante aprender, contextualizar os alunos face a essas aprendizagens, identificar a origem das dificuldades e os meios mais adequados para remediar ou para enriquecer as suas aprendizagens.

A incorporação de novas tecnologias e de novas metodologias deveria ter sido um processo contínuo e suave, que desenvolvesse o processo de b-learning, não limitando o processo de ensino-aprendizagem ao espaço e tempo escolares.

Ora, o cenário inesperado e abrupto provocado pela pandemia obrigou todos os intervenientes do processo educativo a uma adaptação rápida e, por vezes, pouco pensada e refletida. Tem, agora, a Escola uma oportunidade única de discutir e implementar novas abordagens perante novos desafios.

Saibamos, pois, educar na era digital.•

TREINO EM CASA

Vamos manter corpo são em mente sã...

Gaspar Silva
Docente

Perante o facto de ter de alterar rotinas, comportamentos e, no fundo, a nossa vida para que seja possível ultrapassar mais este obstáculo do "nosso caminho", temos de nos manter ativos, respeitando o que será a melhor "arma" para nos mantermos saudáveis, bem como os nossos e toda a comunidade.

Podemos, hoje e desde sempre mantermo-nos ativos em casa, realizar exercício físico regular que abarca inúmeros benefícios permanecendo saudáveis e, também desenvolvendo e melhorando a nossa aptidão física.

Alguns especialistas recomendam que o melhor momento para fazer o treino em casa é de manhã, antes de tudo. Mesmo que ainda não nos sintamos totalmente despertos, conforme nos formos exercitando, vamos despertando e, o nosso corpo liberta enzimas e hormonas que mantêm o metabolismo acelerado o resto do dia, para além boa disposição. Algumas pesquisas mostram que quem dá preferência a este período do dia tem mais probabilidade de se manter firme na prática. Mas, não havendo possibilidade, podemos e devemos realizar o plano em qualquer outro período do dia.

fotografia: Kari Shea

"O objetivo não é ser perfeito, mas ficar cada vez melhor e nunca parar.

Estar em casa, em termos de prática de exercício, traz algumas vantagens:

1. Podemos realizar exercício 7 dias por semana, 24 horas por dia e 365 dias por ano;

2. Não precisamos de revezar os aparelhos com outro aluno/colega;

3. Não se gasta em deslocações;

4. Podemos estar em família e treinar em conjunto (mantendo a devida distância social);

5. Para animar ou acompanhar o treino podemos ouvir a música que quisermos, na hora e no volume que quisermos;

6. Podemos treinar com a roupa que quisermos sem nos preocuparmos de estamos em forma ou não;

7. Tendo a orientação de profissionais adequados podemos recorrer sempre que quiser a esses profissionais (via internet ou outros meios existentes);

8. O dinheiro que que economizamos com a matrícula e mensalidades poderá ser usado para melhorar a nossa dieta ou comprar equipamentos para montar o nosso mini ginásio no nosso espaço.

Com o plano ou conjunto de exercícios escolhido devemos ter em consideração alguns pormenores que nos ajudarão na concretização dos objetivos de forma mais eficiente e com segurança:

- Escolha do espaço adequado: cuidado com móveis, objetos e pisos escorregadios, por exemplo. Cuidado também para evitar as áreas de passagem, já que é mais fácil ser surpreendido por outras pessoas ou animais de estimação e alguém se pode magoar.

- Regularidade: a constância nos exercícios é fundamental. A regularidade é mais importante que a intensidade. Sem respeitar uma frequência, não vamos conseguir ver nem manter resultados. Por isso é tão importante estabelecer desafios e objetivos que consigamos cumprir, mesmo que sejam aparentemente simples. O importante é mexer de alguma forma, porém de forma rotineira para poder sentir os benefícios.

- Preparação: antes de começar os exercícios a que nos propusemos no plano de treino é muito importante realizar uma prévia mobilização, ou seja, um aquecimento que prepare o nosso corpo para a realização de exercícios pouco ou muito vigorosos, com ou sem carga. Podem ser realização os mesmos exercícios que no resto do treino, mas com pouca intensidade (devagar) e/ou sem carga adicional.

- Intensidade: não importa o tipo de exercício que escolhemos, devemos sempre começar devagar e aumentar o tempo e a intensidade gradualmente. Podemos, por exemplo, começar com três repetições de 10 exercícios durante três semanas. Depois aumentar para 15, 20 etc., sempre a cada três semanas.

- Pausas: a realização de exercício tem muitos benefícios para o nosso corpo e saúde física e mental, mas, para evitar fadiga exagerada, lesões ou alterar os objetivos do nosso treino, devemos respeitar as pausas indicadas seja entre exercícios ou entre série de exercícios. Devemos perceber, também, se o tipo de treino ou plano de exercícios pode ser realizado todos os dias ou se o mehor é alternar com outro tipo de treino. O ideal é realizar exercício 4 a 5 vezes por semana.

- Sinais de fadiga: é importante prestar sempre atenção aos sinais do seu corpo: dores, fadiga, câimbras, tonturas, problemas de respiração podem ser sinais de alerta. Neste caso, devemos procurar orientação profissional (professor, monitores de ginásios, etc.).

- Hidratação: manter o corpo sempre hidratado através do consumo de água é importantíssimo para quem faz qualquer exercício físico. Durante o treino e a prática de atividade física, ocorre uma perda hídrica natural através do suor. A desidratação provoca alguns prejuízos a saúde e afeta o funcionamento de diversos sistemas relacionados ao metabolismo e ao desempenho físico. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), o apropriado é ingerir aproximadamente 500 ml de líquidos duas horas antes da prática de atividades físicas.

Durante o exercício, as pessoas devem começar a beber desde o início e com intervalos regulares, em um volume suficiente para repor as perdas pelo suor.

Mas cuidado com o exagero! O consumo de um grande volume de água pode provocar desconfortos gastrointestinais, por isso, a sua tolerância deve ser considerada.

Já a National Athletic Trainer's Association (NATA) recomenda a ingestão de 500 a 600 ml de água, ou outra bebida esportiva, de duas a três horas antes do exercício, e 200 a 300 ml entre 10 a 20 minutos antes do treino.•

Easter cocktail

Ingredientes:
4 cl de licor de chocolate
2 cl de vodka
2 c. de café de queijo Mascarpone
1 café expresso (frio)

Preparação:
- Bater bem no skaker com gelo, para envolver bem os ingredientes e obter uma consistência cremosa.
- Verter para o interior de um ovo de chocolate
- Decorar com motivos alusivos à época.

É a galinha que põe os ovos mas foi o coelho quem ficou associado à Páscoa. Símbolo de fertilidade, juntou-se ao ovo na celebração do renascimento de Cristo. Antes da Páscoa cristã, já havia ovos da Páscoa para celebrar a Primavera. Para comemorar esta data criamos um cocktail inspirado nos sabores, cores e aromas da Páscoa, esperamos que disfrutem deste doce e cremoso cocktail em perfeita segurança.•

Olga Martins
Docente

Pão-de-ló húmido

Ingredientes:
11 gemas
2 ovos inteiros
1 pitada de sal fino
200 gramas de açucar
80 gramas farinha de trigo com fermento
1 colher de chá de fermento
q.b Margarina para untar
Papel vegetal

Preparação:
Com a batedeira na velocidade máxima bater as gemas com os ovos, sal e o açúcar, durante 15 minutos. Tem de ser bem batido.
Colocar a farinha e o fermento em pó e envolver cuidadosamente com um rapa-tachos (não usar a batedeira).
Untar com margarina uma forma redonda sem buraco e colocar papel vegetal. Untar o papel vegetal.
Verter a massa na forma e levar ao forno pré-aquecido a 180º C durante 35 minutos.
Para saber se já está pronto, espetar um palito na massa junto à borda da forma, tem de sair seco. Se espetar no meio, terá de sair húmido para ficar com o creme de ovos-moles.
Retirar do forno e deixar arrefecer dentro da forma. Só depois de frio desenformar.•

Miguel Lopes
Chef, Docente

Empada **de frango**

Ingredientes:

MASSA:
500 Gr. Farinha
2 Unid. Ovos
50 Gr. Manteiga sem sal
125 Ml. Óleo
5 Gr. Sal fino

RECHEIO:
400 Gr. Frango
1 Lt. Caldo de aves
30 Gr. Alho seco
150 Gr Cebola
250 Gr. Tomate
25 Gr. Farinha
250 Ml. Leite
25 Gr. Azeite
40 Gr. Gemas de ovo
25 Gr. Salsa
120 Gr. Azeitona verde
5 Gr. Noz-moscada

Preparação:

MASSA:
Colocar a farinha, a manteiga amolecida e o óleo numa taça e amassar bem. Acrescentar os ovos e o sal, continuar a amassar até obter uma textura homogénea. Embrulhar em pelicula e reservar no frigorifico.

RECHEIO:
Numa panela, levar o caldo de frango ao fogo médio para ferver. Colocar o frango e cozinhar 20 minutos. Escorrer o caldo e utilizar para outras elaborações. Desfiar o frango e reservar. À parte, numa outra panela, refugar no azeite a cebola e o alho bem picados em brunoise. Acrescentar o tomate também picado e deixar refugar novamente. Incorporar o frango desfiado e depois a farinha. Regar com o leite e mexer rapidamente, obtendo assim bechamel. Temperar com o sal, a noz-moscada e a salsa, e deixar ferver até engrossar. Retirar do lume e deixar arrefecer.

EMPADAS:
Forrar as formas de empadas com a massa, bem esticada previamente com um rolo da massa, não esquecer de reservar parte da massa para tapar as empadas. Colocar o recheio dentro das formas e dispor uma azeitona no topo de cada uma. Acabar cobrindo e fechando bem com uma porção de massa. Pincelar a superfície das empadas com as gemas de ovo, previamente batidas e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante uns 20 minutos, ou até as empadas estarem bem cozidas e douradas por cima. Retirar do forno e deixar arrefecer antes de desenformar. Servir.•

Rodolfo Rodríguez
Chef, Docente

Tarte **tatin**

Ingredientes:

BASE:
200gr de farinha
1 ovo
50gr de açúcar
125gr manteiga

RECHEIO:
1,5kg de maçã
120gr de açúcar
60gr de manteiga

Preparação:

- Descascar maçã e cortar cada maçã em 4 gomos.
- Colocar açúcar no fundo da frigideira e a manteiga e sobrepor os gomos de maçã.
- Levar ao lume 10 minutos a fogo médio/baixo até quase formar caramelo.
- Misturar todos os ingredientes da base e mexer até obter massa homogénia.
- Estender a massa sobre a maçã e picar com um garfo.
- Levar ao forno 30 minutos a 180°c dentro da frigideira.•

Américo Silva, Nuno Silva
Chefs, Docentes

SOPHIA DE MELLO BREYNER ANDRESEN

(Porto, 6 de Novembro de 1919 - Lisboa, 2 de Julho de 2004)

Dela costuma dizer-se o óbvio perante a dimensão de uma das mais importantes obras da literatura portuguesa. Que foi uma das autoras mais significativos do nosso século XX. A primeira mulher a receber o mais alto galardão literário da língua portuguesa, o Prémio Camões. Que, atestando a sua importância para o país, está sepultada no Panteão Nacional.

Os que a conhecerem de perto gostam de dizer como vivia em permanente estado de Poesia. Que se esquecia das ruas, dos que passavam por ela quando caminhava compondo poemas e em voz alta recitava para escutar a sua musicalidade. Que gostava do silêncio e da vastidão da noite para escrever. Que amava o mar, o sol, o sul, o Mediterrâneo, a Grécia, seus mitos e deuses. E a liberdade. E o som dos versos que se espraiam como ondas ao encontro da praia. Que era de uma inegociável exigência ética. Que foi uma mulher de espantosa beleza.

Nasceu no Porto, vivendo na Quinta do Campo Alegre ("um território fabuloso", como lhe chamou), propriedade da família, rodeada de natureza, familiares (entre eles o primo e também escritor Ruben A.), descobertas, mistérios. É, ainda, o tempo das estadas na Granja, na casa voltada para o mar cuja memória evocara na sua obra.

Em Lisboa – onde se fixa após o casamento com Francisco Sousa Tavares, advogado e corajoso opositor ao regime de Salazar – frequentara, na Faculdade de Letras, o curso de Filologia Românica que nunca virá a concluir.

A escrita e a oposição ao Estado Novo são, então, inseparáveis na sua vida. Se é candidata pela oposição democrática nas eleições de 1969, sócia fundadora da Comissão Nacional de Socorro aos Presos Políticos, a sua obra exprime um pungente e sempre renovado anseio de liberdade.

Já depois do 25 de Abril ("o dia inicial inteiro e limpo" que caracterizou de forma inesquecível num extraordinário poema), teve uma breve atividade política enquanto deputada na Assembleia Constituinte.

Contemporânea de outros importantes poetas como Eugénio de Andrade, Jorge de Sena, Alexandre O'Neill, António Ramos Rosa e David Mourão-Ferreira, é sua a geração dos Cadernos de Poesia (1940-1942). A sua colaboração estende-se, ainda, a revistas que marcam a história literária dessa época como Távola Redonda (1950-1954) e Árvore (1951-1953).

A obra poética, profundamente depurada, partindo de uma sólida formação clássica, do amor pela cultura grega, sempre referencial, é luminosa, solar, embora com frequência misteriosa, enigmática, questionadora da condição humana e da sua relação com o mundo, numa busca do que é elementar, essencial e puro – a natureza, vista como arquétipo de liberdade e beleza, o mar, a praia, as conchas, as árvores, a noite, os pássaros – mas, também, de um equilíbrio e harmonia não dissociáveis de uma firme exigência ética, um anseio de justiça.

Escreveu poesia, ficção, teatro, ensaio, uma obra para crianças – inicialmente escrita para os seus cinco filhos – que forjou gerações de jovens leitores com livros como "O cavaleiro da Dinamarca", "A menina e o mar", "A fada Oriana", ou "O rapaz de bronze"–, fez tradução.

Para além do Prémio Camões (1999), foi distinguida com outros destacados galardões literários como o Grande Prémio da Sociedade Portuguesa de Escritores (1964), o Prémio Teixeira de Pascoaes (1977), o Prémio D. Dinis da Fundação Casa de Mateus (1989), o Grande Prémio Vida Literária (1993), o Prémio Petrarca da Associação de Editores Italianos (1995), o Prémio Rosalía de Castro do Pen Clube Galego (2000), o Prémio Max Jacob (2001) ou o Prémio Rainha Sofia de Poesia Ibero-Americana (2003), entre outros.

Faleceu a 2 de julho de 2004, no Hospital Pulido Valente, em Lisboa, aquela que um dia escreveu : "Quando eu morrer voltarei para buscar/ os momentos que não vivi junto do mar".•

Arnaldo Varela de Sousa
Dep. Comunicação e Imagem

fotografia: Getty Images

SONETO À MANEIRA DE CAMÕES

Esperança e desespero de alimento
Me servem neste dia em que te espero
E já não sei se quero ou se não quero
Tão longe de razões é meu tormento.

Mas como usar amor de entendimento?
Daquilo que te peço desespero
Ainda que mo dês – pois o que eu quero
Ninguém o dá senão por um momento.

Mas como és belo, amor, de não durares,
De ser tão breve e fundo o teu engano,
E de eu te possuir sem tu te dares.

Amor perfeito dado a um ser humano:
Também morre o florir de mil pomares
E se quebram as ondas no oceano.

CORAL

Ia e vinha
E a cada coisa perguntava
Que nome tinha.

O POEMA

O poema me levará no tempo
Quando eu não for a habitação do tempo
E passarei sozinha
Entre as mãos de quem lê

O poema alguém o dirá
Às searas

Sua passagem se confundirá
Com o rumor do mar com o passar do vento
O poema habitará
O espaço mais concreto e mais atento

No ar claro nas tardes transparentes
Suas sílabas redondas

(Ó antigas ó longas
Eternas tardes lisas)

Mesmo que eu morra o poema encontrará
Uma praia onde quebrar as suas ondas

E entre quatro paredes densas
De funda e devorada solidão
Alguém seu próprio ser confundirá
Com o poema no tempo

AQUI

Aqui, deposta enfim a minha imagem,
Tudo o que é jogo e tudo o que é passagem,
No interior das coisas canto nua.

Aqui livre sou eu – eco da lua
E dos jardins, os gestos recebidos
E o tumulto dos gestos pressentidos,
Aqui sou eu em tudo quanto amei.

Não por aquilo que só atravessei,
Não p'lo meu rumor que só perdi,
Não p´los incertos actos que vivi,

Mas por tudo de quanto ressoei
E em cujo amor de amor me eternizei.

O sonho de Dom Quixote

Arnaldo Varela de Sousa
Dep. de Comunicação e Imagem

Cego,
ardia
na batalha,

golpeava
noite
e dia,

tão cansado
os olhos
não abria,

furioso,
ansiava
pelo perigo.

Percebeu
no instante
em que acordou:

a batalha
era só
o que sonhou,

era ele
o seu próprio
inimigo.•

fotografia: Alexandre Debieve

Animais diabólicos

Fernando Capela Miguel
Coleção Diabólica

Todos os animais que são conluiados com os demónios e vivem com os segredos diabólicos, são cúmplices do diabo e enojam os seres humanos. São eles:

O Porco cornudo, porque é sujo; é porco porco e é cornudo como o diabo. Chafurda em qualquer porcaria e tem prazer nisso.

O lagarto, é referência a qualquer ofídio ou lagarto, lagartixa ou crocodilo. Imprevisível e traiçoeiro e muito venenoso.

O Bagulho ou busaranho ou porco eriçado incomoda todos os incautos e magoa os distraídos e ingénuos.

Os leões eriçados são versões enganosas de porcos espinhos, que se transfiguram para melhor enganarem os incautos.

Os animais diabólicos são obedientes ao Demo e magoam os transeuntes para lhes lembrar que nada os salva.

São venenosos e nojentos, agressivos e escorregadios e existem para garantir que o diabo tem seguidores.

É a criatividade dos artesãos que dá mais ou menos veracidade aos "bichos" que criam. Aqueles que se apresentam são dos seguintes artesãos:

-Irmãos MISTÉRIO;
-António Ramalho.

Porco cornudo. Lagarto. Bagulho – António Ramalho
Porco Espinho. Leões eriçados – Mistério•

Distance Learning

Distance learning is a form of education in which the teacher and the students are not physically present in a classroom. Lectures and materials are sent over the internet and students work from home.

What do you need for your online classes? Try to find in the word search below:

A	F	T	J	G	E	O	U	T	B
M	I	C	R	O	P	H	O	N	E
W	W	K	S	C	A	D	O	Q	L
I	E	Q	M	O	O	D	L	E	K
R	B	Z	X	M	V	B	A	N	M
E	C	D	F	P	G	H	J	K	L
L	A	L	S	U	A	Q	E	R	T
E	M	I	N	T	E	R	N	E	T
S	Y	N	U	E	M	I	O	P	E
S	A	K	Q	R	A	S	E	D	A
Z	X	C	V	B	I	N	M	Q	M
M	O	U	S	E	L	W	E	R	S
T	Y	Y	U	I	P	O	L	J	H
H	E	A	D	P	H	O	N	E	S
M	N	B	V	A	C	X	Z	A	Q
P	A	S	S	W	O	R	D	N	M

Are you ready to go online? Answer this quiz to test if you are:

1- Which word best describes "password"?
a) memory
b) secret
c) story

2- What do you need to login in Microsoft Teams?
a) tools
b) pencil and paper
c) username and password

3- What can a computer mouse do best?
a) eat cheese
b) create a program
c) move your cursor

4- How do you access your online class in Microsoft Teams?
a) click on "Activity"
b) click on "Chat"
c) click on "Teams"

5- What can you find in an "inbox"?
a) a blog
b) an e-mail message
c) a present

6- Complete the sentence: A modem…
a) connects you to the internet.
b) connects your devices to another modem.
c) adds wireless connectivity.

7- What two things should you check every day while taking online classes?
a) email
b) Teams
c) the school website

8- What is Phishing?
a) a scam to get confidential information
b) a form where you type confidential information
c) web pages you have visited that are stored on your hard drive

9- What is a hyperlink?
a) an internet advertisement selling you something
b) a link on a webpage that takes you to another webpage
c) an entire website with incorrect information

10- What rules must we follow when we join the online class?
a) be on time
b) stay mute unless you asked
c) be respectful

Raquel Pinto
Docente

Ter Desafios Matemáticos

Asdrúbal, o vagabundo

Asdrúbal, um vagabundo que já tinha passado seu tempo de agradável estada em Vila de Baixo, partiu em direção a Vila de Cima, ao mesmo tempo que Anacleto partiu de Vila de Cima. Encontraram-se e deram um abraço fraterno num local em que o Asdrúbal já percorrera mais dezoito quilómetros que Anacleto. Depois de uma afetuosa despedida, o Asdrúbal levou treze horas e meia a chegar a Vila de Cima e o Anacleto vinte e quatro horas a chegar a Vila de Baixo. Supondo que os dois andaram a uma velocidade constante, que distância existe entre Vila de Baixo e Vila de Cima?

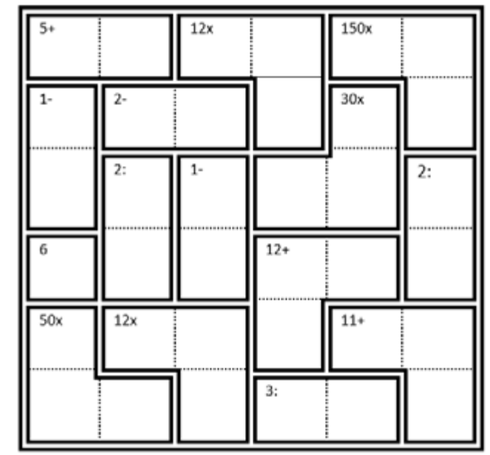
Disponha sete fósforos para que pareçam mil, e cinco para que pareçam dez

Heriberto deu à irmã sete fósforos, desafiando-a a dispô-los de forma que pareçam mil. Ela, por sua vez, deu-lhe cinco, instando-o a dispô-los de tal forma que pareçam dez. Estes dois simples truques não são matemáticos!!!

SOLUÇÕES

Operações Matemáticas

Através do preenchimento dos blocos destacado a negro, com os números entre 1 e o 6, deve-se obter o número indicado o canto superior esquerdo de cada bloco, através da operação matemática indicada. Cada coluna e cada linha deve conter os números de 1 a 6, sem repetições.



Palavra Escondida

1. Partindo da letra que se encontra no centro, descubra o nome de um arquipélago de ilhas.

Z	L	A	R
O	B		N
E			A
B	E	G	S

2. Partindo da letra que se encontra no centro, descubra o nome do pai do Imperador Carlos Magno.

U	E	T	O
Ó	P		V
R			E
D	N	P	I

Pedro Arantes, José Carlos Dias
Docentes

Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE

Oferta FORMATIVA 2021-2022

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Cozinha / Pastelaria

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrotecnia

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Restaurante / Bar

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrónica Médica

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A)
Auxiliar de Farmácia

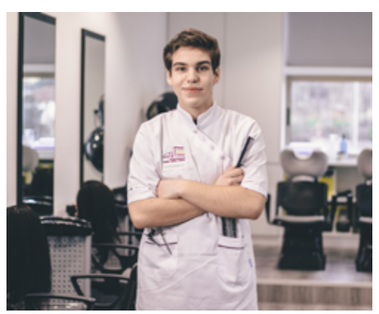
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Vendas e Marketing

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Mecatrónica Automóvel

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Produção em Metalomecânica:
Programação e Maquinação em CNC

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Refrigeração e Climatização

CURSO PROFISSIONAL DE
Esteticista



CURSO PROFISSIONAL DE
Cabeleireiro(a)

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Design de Comunicação Gráfica

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrónica, Automação e Computadores

CEF - CURSO EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO - T2
Empregado de Bar

"MOVING TO THE FUTURE"

ENSINO A DISTÂNCIA: DESAFIOS PARA A ESCOLA, PROFESSORES E ALUNOS

Luísa Orvalho
PhD em Ciências da Educação

RESUMO

Colaborar para inovar num tempo de pandemia e de transição de uma sociedade contemporânea de natureza tipográfica para uma sociedade algorítmica, é o objeto de estudo desta reflexão na, sobre e para ação, de passagem de um ensino remoto de emergência para um ensino a distância de qualidade, inclusivo e de forte presença social. Este é um artigo de revisão do estado de arte que pretende dar um contributo à questão de investigação: como ampliar o espaço físico da escola, para o ciberespaço, com o apoio das tecnologias emergentes da nova era digital e do trabalho colaborativo e em rede dos profissionais do ensino e formação? "

Palavras-chave: Digitalização da escola; Educação digital "onlife"; Inteligência coletiva de uma comunidade; Pedagogia da autonomia; Cultura de ecologia cognitiva.

Luísa Orvalho
luisa.orvalho@gmail.com

Consultora do eixo - Valorização do Ensino Profissional, do Serviço de Apoio à Melhoria da Educação (SAME), Faculdade de Educação e Psicologia, da Universidade Católica Portuguesa, Católica Porto. http://www.fep.porto.ucp.pt/same/valorizacao-ensino-profissional.

Investigadora no Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH), Universidade Católica Portuguesa https://www.fep.cedh.porto.ucp.pt/

Professora no Mestrado de Ensino de Música, na Escola das Artes, Universidade Católica Portuguesa, Católica Porto

Professora Coordenadora do ISTEC Porto

Orcid: https://orcid.org/0000-0002-6645-5273

INTRODUÇÃO

A ilusão antiga de que ensinar é transferir "conteúdos" ficou definitivamente comprometida e posta à prova perante uma pandemia que obrigou a suspender as aulas presenciais, fechar as escolas (a 16 de março de 2020, e de novo em janeiro de 2021), e mover o ensino presencial para um ensino a distância, um "ensino remoto de emergência" (Dias de Figueiredo, 2020), um ensino online, síncrono e assíncrono, mas foi, e continua a ser, simultaneamente, uma oportunidade, a nível nacional, de se repensar e reimaginar a educação e formação do futuro.

1. MOVING ONLINE

A educação online inclui o ensino e a aprendizagem online. A qualidade da aprendizagem online resulta das decisões tomadas quanto ao design, planificação e gestão do currículo e da avaliação e, sobretudo, dos perfis de aprendizagem do aluno e das suas características relativamente à forma como interage com a tecnologia.

A aprendizagem online de qualidade é significativamente diferente da resposta de ensino remoto de emergência que aconteceu na maioria das escolas, nestes tempos de crise pandémica, devido à rapidez da mudança de aulas presenciais – face-to-face (F2F) - para ensino a distância (EaD). O ensino remoto de emergência "não é recriar um ecossistema educacional robusto, mas sim, fornecer acesso temporário à instrução e aos suportes instrucionais de uma maneira que seja rápida de configurar e esteja disponível de forma confiável durante uma emergência ou crise" (tradução para português de Hodges. et al., (March 27, 2020). Cada escola escolheu as plataformas do sistema de gestão de aprendizagem - Learning Management System (LMS) - que lhe pareceu ser o mais acessível e intuitivo para alunos e professores, sendo as mais comuns: o Moodle, com a integração da videoconferência do Google Meet, o Classroom e o Teams sem, eventualmente, ponderarem todas as dimensões recomendadas por Means, B. et al. no livro "Learning Online. What Research Tells us About Whether, When and How?" de 2014, no processo de design dos cursos online e que são: i) modalidade (totalmente online; blended com diferentes percentagens; e F2F); ii) ritmo (individualizado ou coletivo); iii) rácio aluno-professor; iv) pedagogia de contexto (expositiva, colaborativa, prática, …); v) função / papel do professor online; vi) função / papel do aluno online; vii) sincronia da comunicação online (totalmente síncrona, assíncrona ou mista); viii) função/ papel das avaliações online; e ix) fonte do feedback (autoavaliação, avaliação do professor, avaliação pelos pares) (cit. in Hodges, Ch., Moore, S., Lockee, B., Trust, T. & Bond, A. (2020, March 27, 2020). Na comunicação online síncrona, o professor/tutor e os alunos/formandos interagem em simultâneo, recorrendo a ferramentas de comunicação síncronas, como por exemplo, chat, whiteboard ou videoconferência, enquanto que na comunicação assíncrona – o professor/ tutor e os alunos/formandos interagem em tempos diferentes, utilizando como ferramentas, por exemplo, o fórum ou o email, transferência de ficheiros.

A pandemia deixou a descoberto grandes fragilidades neste modelo de transição. Uma delas, foi a inadequação dos modelos organizacionais e pedagógicos adaptáveis a uma geometria variável de presença/ distância e sincronismo/assincronismo. Ainda outra, foi/é a utilização de uma pedagogia adequada às formas não-presenciais de aprendizagem. Ainda outra, foi/é a dificuldade e a falta de garantia de confidencialidade na realização dos exames finais online, pois estes exigem um software de exame, próprio, como supervisores virtuais, ou ferramentas para monitorizar se o aluno consulta novas páginas da web. Apesar de todos os contratempos, Dias Figueiredo, pai do projeto Minerva, em 1985, considera que esta experiência de explorar ferramentas e tecnologias que suportam e envolvem os alunos na sua aprendizagem online foi muito rica e, simultaneamente, muito difícil e stressante para algumas famílias, crianças, jovens, adultos e também para os professores, formadores e diretores das escolas, mas que o desafio foi superado. Para Dias de Figueiredo (20 junho, 2020),

"a dicotomia entre mundo presencial e mundo online é hoje um falso problema. Os dois mundos já não têm fronteiras".

Hoje, não podemos prescindir das tecnologias digitais, do uso dos telemóveis, das redes sociais, do Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp, da comunicação na Internet, do correio eletrónico e do Messenger, do acesso às Bases de Dados e aos Recursos Educativos Abertos (EOR), à ciência do BIG DATA, existentes na "Cloud", na diversidade de contextos, formais ou informais, públicos ou privados, para ensinar e fazer aprender.

A realidade de hoje é muito diferente daquela que descreveu, em 2011, Manuel Pinto et al., professor da Universidade do Minho, como principais atores e lugares de educação para os media em Portugal: professores, no contexto da escola ou em ambientes informais, como as associações juvenis ou comunitárias; grupos cívicos; bibliotecários; animadores socioculturais; grupos e organizações para a juventude; grupos ou associações de pais; empresas dos media, públicas e comerciais; entidades reguladoras; serviços de saúde; meios de comunicação; académicos e investigadores; igreja e outros grupos religiosos, como se mostra na Figura 1.

Figura 1 - Principais atores e lugares de educação para os media em Portugal

Desde essa altura até ao momento presente, as tecnologias emergentes da 4ª Revolução Industrial, expressão cunhada na feira de Hannover, na Alemanha, em 2011, provocaram uma vertiginosa e excitante mudança disruptiva que permitiu um conjunto de inovações generalizadas nos mundos físico, digital e biológico, sem precedentes na história da humanidade. A educação e formação não foram exceção, como bem descreve Klaus Schwab, Fundador e Presidente do Fórum Económico Mundial, nos seus livros "A Quarta Revolução Industrial", de 2018 e "Moldando a Quarta Revolução Industrial", de 2019. A inteligência artificial, a tecnologia 5G, a computação em nuvem e de proximidade e a Internet das coisas (IoT), são por exemplo, algumas das tecnologias emergentes da 4ª revolução Industrial, que estão a amoldar o futuro da educação digital. A Figura 2 apresenta uma timeline das invenções que marcaram as quatro revoluções industriais.

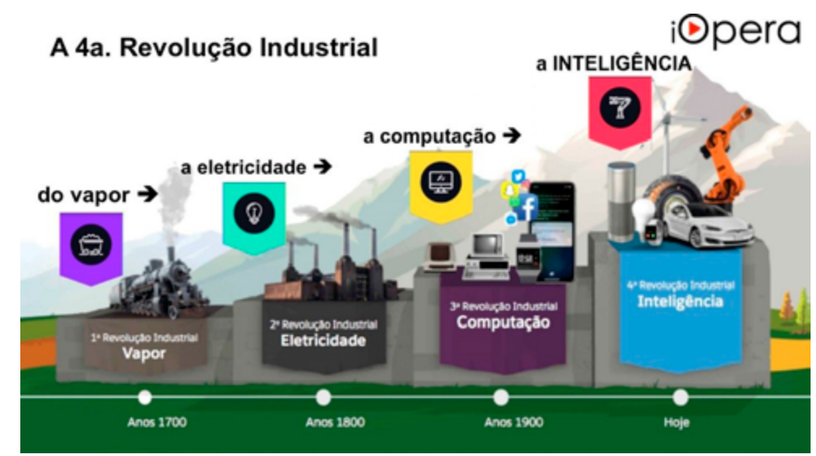


Figura 2 - As quatro revoluções industriais

Para Xavier Aragay (2019) a inteligência artificial, por exemplo, entrará com força na educação do futuro e, com tal, devemos preparamo-nos para não sermos apanhados de surpresa, e aproveitar ao máximo a era digital. A utilização da IA na educação, começou a produzir novas soluções de ensino e aprendizagem, mas estas requerem infraestruturas avançadas e um ecossistema inovador.

Os alunos, hoje, também são muito diferentes. Atualmente, temos uma nova população de alunos, que nasceu nos anos 1985 a 1995, e que cresceu com a propagação destas novas tecnologias. Uma geração a que Michel Serres (2012) chamou de "polgarzinha / petite poucette", por serem alunos que habitam o virtual, vivem "dentro" das tecnologias, e estão sistematicamente conectados, capazes de manipular diferentes informações ao mesmo tempo, e não, como a maioria dos seus professores que vivem "com" elas.

2. A EDUCAÇÃO MEDIADA, AMPLIADA E ENRIQUECIDA PELO DIGITAL, É UMA OPORTUNIDADE DE INOVAÇÃO SOCIAL. EDUCAÇÃO DIGITAL "ONLIFE".

Hoje, vivemos num tempo de profunda revolução do ensino e da aprendizagem, que nos obriga a uma mudança disruptiva na forma como é preciso ensinar para que todos os nativos digitais aprendam, um mundo que combina ciência e cultura, tecnologia, sociologia e filosofia. Luciano Floridi, considerado uma referência mundial na infoética ou ética da informação, professor, filósofo e pesquisador do Instituto de Internet da Universidade de Oxford, acredita que a filosofia pode ajudar a sociedade a lidar com as questões relacionadas com a internet e a tecnologia; na nova realidade "onlife", 'já não faz sentido tentar separar online e offline' (8 de julho, de 2015), porque vivemos uma nova ordem social, económica, política e ética no seio da qual esse tipo de distinção não tem sentido. "Onlife", termo batizado por este expert, em 2013, para evidenciar a confluência da Sociedade da Informação e da democratização da tecnologia.

A aprendizagem onlife, termo cunhado pela Iniciativa Onlife, da Comissão Europeia da União Europeia, onde se defende o fim da distinção entre offline e online, assim como a ideia de que as tecnologias são simples ferramentas ou recursos de apoio à aprendizagem.

Hoje vivemos num tempo de transição de uma sociedade tipográfica para uma sociedade algorítmica (Pierre Lévy, Figura 3) em que se procura a expansão da inteligência humana coletiva (a internet representa a expressão da inteligência humana), que interliga informações e transforma tudo em símbolos.

Lévy é especialista na teoria da inteligência coletiva e precursor da Cibercultura, filósofo e sociólogo francês, criador do conceito de inteligência coletiva. Para este filósofo da informação, temos hoje uma grande responsabilidade pelo que ocorre online e pela próxima revolução científica, que não será uma revolução da tecnologia, mas antes, uma revolução nas ciências humanas (Sociologia, Psicologia Social Economia, Linguística, ...).Pelo facto de estarmos todos conectados pela internet geramos uma quantidade enorme de dados - Big Data – que permite observar e processar a atividade e as interações entre os seres humanos, causando um grande impacto na civilização e contribuindo para acelerar uma nova revolução. Como usaremos as novas tecnologias para aumentar a inteligência humana coletiva, é a questão a que o projeto Information Economy MetaLanguage (IEM), uma ferramenta de expansão da inteligência coletiva que trabalha com o oceano de dados da memória digital comum à humanidade, pretende dar um contributo. Gigantes da comunicação como o Google e o Facebook estão a promover o uso de inteligência artificial para explorar e analisar dados. Isso significa que a lógica e a computação tendem a prevalecer na forma que entendemos a realidade.

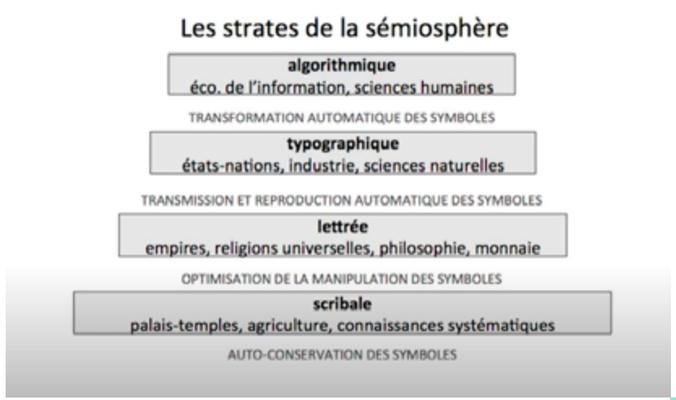


Figura 3 - Pierre Lévy (4, de julho, 2016).
O Big Data e a próxima revolução científica

Fonte: https://youtu.be/W5hlcxKPVRw

Hoje estamos no início de uma nova transição de sociedade, que não sabemos quando estabilizará, o mundo da pós-modernidade, que o sociólogo Zygmunt Bauman (2001) batizou de modernidade líquida, muito diferente da sociedade do século passado, em que as fronteiras estão sempre em mudança.

No século XXI, dizer aos jovens que têm de escolher um projeto de vida para a vida inteira e segui-lo passo a passo, já não é possível. Neste mundo de interdependências, volátil, incerto, complexo e ambíguo (VUCA), cada um(a) tem de criar a sua identidade e ir redefinindo-a continuamente ao longo da vida. Para alcançar um projeto de vida feliz há dois valores indispensáveis: a segurança e liberdade, mas o grande dilema é que não dá para ter as duas ao mesmo tempo (Bauman, 2009).

António Dias de Figueiredo (2020) considera que temos de começar a construir a inovação, mas pelas margens do sistema, onde esta possa florescer sem ser confrontada sistematicamente pela tradição. Uma formação para a mudança cultural, que promova nos alunos a autonomia para aprender - **a Pedagogia da Autonomia.**

A Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), que tem como objetivos estratégicos promover a educação como direito fundamental, melhorar a sua qualidade, promover a experimentação, a inovação, a difusão e utilização partilhada da informação e de melhores práticas, assim como o diálogo sobre políticas em matéria de educação, publicou, em 2019, o artigo de Francesc, P. et al. (2019) sobre "Artificial intelligence in education: challenges and opportunities for sustainable development", apontando soluções inovadoras de ensino e aprendizagem que estão a ser testadas em diferentes contextos (Barcelona, Projeto Reimagine Education Lab.).

Também, o projeto da OCDE "The Future of Education and Skills 2030" (2018), visa ajudar os sistemas educacionais a determinar os conhecimentos, capacidades, atitudes e valores de que os alunos precisam para prosperar e moldar o seu futuro, na nova era digital.

3. INFRAESTRUTURAS AVANÇADAS E UM ECOSSISTEMA INOVADOR PARA A EDUCAÇÃO DIGITAL DO FUTURO

A crise pandémica veio acelerar a necessidade de mudança na educação através da colaboração e da partilha das melhores práticas apoiados em pedagogias online. A transposição das práticas pedagógicas e didáticas presenciais para os ambientes digitais online não funciona, sendo necessário uma transformação no processo educativo e pedagógico.

O Programa de Digitalização para as Escolas, inserido no Plano de Ação para a Transição Digital, do Programa de Recuperação e Resiliência (PRR, 2021-2026), tem inscrito no Pilar I: Capacitação e inclusão digital das pessoas, e como subpilares: Educação digital; Formação profissional e requalificação; e Inclusão e literacia digital, tem como finalidade transformar as aprendizagens através da diversificação de meios, metodologias, recursos e infraestrutura tecnológica, garantido uma escola como ecossistema, que fomente mais inclusão, literacia digital e de informação, com novas formas de interação potenciada por novos recursos educativos.

Neste sentido, com esta reforma, para a educação digital, pretende-se potenciar as mudanças curriculares introduzidas pelas políticas educativas mais recentes, nomeadamente o programa de autonomia e flexibilidade curricular (DL 55/2018), a educação inclusiva (DL 54/2018) e todos os documentos curriculares como o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a sua operacionalização em torno das Aprendizagens Essenciais para o Ensino Básico, Ensino Secundário, Cursos Profissionais e Cursos Artísticos Especializados.
Por outro lado, o Programa Portugal INCoDE.2030, no eixo Educação, que visa educar as camadas mais jovens da população, através do estímulo e reforço nos domínios da literacia digital e das competências digitais em todos os ciclos, níveis de ensino e de aprendizagem ao longo da vida, será fortemente ancorada na produção de conteúdos educativos, melhorando e atualizando, quer os espaços didático-pedagógicos de educação formal, quer os de educação não formal, criando condições para a melhoria do sucesso escolar e a redução do abandono escolar precoce.

Os objetivos da Reforma para a Educação Digital expressos no PRR são:

a) Assegurar a democratização do acesso às tecnologias digitais a todos os alunos, professores e trabalhadores de apoio à gestão;

b) Modernizar o sistema educativo português com a infraestrutura tecnológica necessária para integrar as competências e os conteúdos digitais nos processos pedagógicos;

c) Garantir o acesso seguro e de qualidade à internet em ambiente escolar, dotando as escolas de condições de conetividade que permitam a utilização permanente e massificada de recursos didáticos e educativos digitais em todo o espaço escolar;

d) Produzir conteúdos educativos digitais de qualidade em larga escala e alargar a utilização destes, com suporte em plataformas certificadas;

e) Promover a desmaterialização progressiva de recursos educativos e dos processos de avaliação.

4. ENSINO A DISTÂNCIA: DESAFIOS PARA OS PROFESSORES, PARA OS ALUNOS E PARA A ESCOLA

Um dos maiores benefícios da aprendizagem online é a flexibilidade em disponibilizar aos alunos os recursos de aprendizagem inteiramente online, e não por e-mail, por exemplo, permitindo-lhe aprender a ritmos diferentes, aceder a qualquer hora e em qualquer local e ter acesso ilimitado a nova informação.

Para compreender, numa primeira aproximação, o que está envolvido na transição do modelo tradicional para os modelos que incorporam a distância, é útil ter em conta seis variáveis relevantes: simultaneidade, tempo, controlo, ritmo, tecnologia e a empatia.

Quando se trata de escolher a **tecnologia** para envolver os alunos neste novo desafio, antes de implementá-la no design do curso, Bates & Poole (2003, cit. in Orvalho, L., 2020, pp. 5-6), consideram a existência de oito fatores a que é preciso responder, dentro da corrente da psicologia cognitiva:

S - students: Is the technology appropriate for the particular group or range of students? Will students be able to easily access the technology with their current computer devices (including mobile devices)? Will students continue to have access to their work on the online technology after the course has been completed (if this is important to you)?

E - ease of use: Will students need to take a lot of time to learn how to use the technology? Will I need to take a lot of time to learn how to use the technology? Am I comfortable enough with the technology to guide students if they have questions? If you answered 'no' to the last two questions, you may need to go to a training workshop (if available) or ask your colleagues for support. Or, if you don't currently have time to learn the technology, you may wish to select one that has a shorter learning curve or you are already familiar with.

C - costs: Will I or my students need to pay to access the technology? If so, you may wish to select a similar technology that is freely available either on the web or hosted by your organization. Are there licensing costs for archiving any of the course material after the life of the course (if it's required for you to maintain an archive of students' work)?

T - teaching and learning: Does the technology support the learning outcomes of my course? Does the technology engage students in their learning? Does the technology make my teaching more efficient (i.e. reduce marking time)?

I - interactivity: Does the technology support student-student, student-instructor, or student-content interaction?

O - organizational issues: Are there support structures to update and maintain the technology? Is there help or support available to me or the students if needed? Is there a way for me or my students to retrieve their material if the technology fails or is replaced? Will I need to manage students' accounts or login information or can they register and login to the technology themselves?

N - novelty: Will this technology provide a new learning experience for students? Will this technology help me advance my teaching approach? Have others used this technology for educational purposes? If so, can I learn from their challenges and success? If it's a relatively new technology, am I prepared if there are technical difficulties?

S - speed: Can I update content on the technology whenever I want to? Can I and my students quickly get setup to use the technology?

4.1 O PAPEL DO PROFESSOR E O PAPEL DO ALUNO NO ENSINO E APRENDIZAGEM ONLINE.

Existem vários modelos de aprendizagem colaborativa e de interação em ambientes virtuais, que se distinguem pela sua adaptabilidade e atualidade, e que fortalecem a presença social (Orvalho, L., Cunha, A., Dantas, J., Arantes, P. Arantes, Monteiro, S. 2020, pp. 461-463).

i) O modelo e-moderating / modelo de e-moderador de Gilly Salmon (2000) – baseia-se em cinco etapas. O papel do professor/formador é crucial como mediador no desenvolvimento da aprendizagem do aluno/formando, para gerar motivação, promover a interação social e partilhar informação. É um modelo utilizado essencialmente na comunicação assíncrona.

1ª etapa - o acesso e motivação, onde o aprendiz pode experimentar alguma frustração e o e-moderador deve facilitar o acesso e encorajar e motivar para a integração e familiarização com a plataforma;

2ª etapa - a socialização, em que os participantes estabelecem a sua própria identidade on-line e formam a micro comunidade onde vão interagir;

3ª etapa - a troca de informação, em que se desenvolvem atividades graças à cooperação e em que os participantes têm dois tipos de interação: com os outros colegas e o e-moderador e com os conteúdos;

4ª etapa - a construção do conhecimento, em que se formam grupos de discussão e a interação torna-se mais colaborante. A comunicação depende do estabelecimento de entendimentos comuns;

5ª etapa - o desenvolvimento, em que os participantes se tornam responsáveis pela sua própria aprendizagem e pela aprendizagem do seu grupo. Os participantes procuram mais benefícios no sistema para ajudá-los a alcançar os seus objectivos pessoais, explorando como integrar a aprendizagem on-line noutras formas de aprendizagem e refletir nos processos de aprendizagem.

Da primeira à quinta etapa, as interações vão crescendo, mas, nesta última, regressa-se a percursos mais individuais;

ii) o modelo de Brown (2001) - apresenta três etapas: consciencialização, consolidação e camaradagem. Neste modelo, é esperado um envolvimento crescente do aluno na comunidade de aprendizagem. Fazendo uma analogia musical, espera-se que evolua de tutti para solista;

iii) O modelo de Faerber (2002), modelo de interação em ambientes virtuais - o fator determinante para o sucesso educativo encontra-se nas relações sociais. A aprendizagem é desenvolvida colaborativamente, através da interação mútua e atividades em grupo, numa lógica socioconstrutivista da aprendizagem;

iv) O modelo de Henri e Basque (2003), modelo colaborativo para a aprendizagem em ambientes virtuais que assenta em três componentes essenciais: empenhamento, comunicação e coordenação, como se mostra na Figura 4.

v) no modelo "Community of Inquiry", ou modelo de comunidades de investigação, de Garrinson & Anderson (2003), suportado pelas aprendizagens construtivas e colaborativas, em que os autores identificam três "presenças" (cognitiva, social e de ensino) que se relacionam e conjugam entre si no ato de aprendizagem.

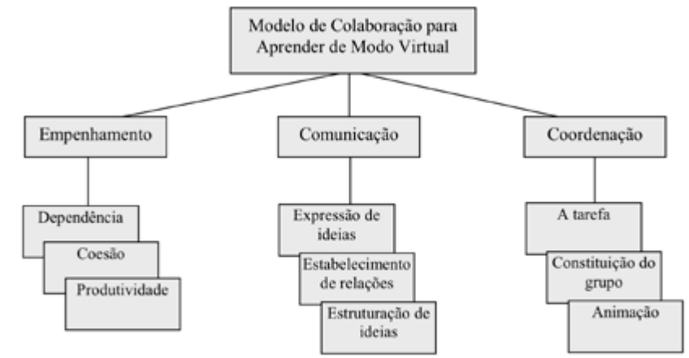


Figura 4 - Modelo de colaboração para a aprendizagem em ambientes virtuais (adaptado de Henri e Basque, 2003).

A presença cognitiva está fortemente relacionada com o conceito de pensamento reflexivo de Dewey (1959). O pensamento reflexivo envolve um estado de dúvida que provoca o pensamento e um ato de pesquisa, de busca de conhecimento que esclareça a dúvida, estando todos estes fatores relacionados com as relações e com a prática. Esta presença incita os alunos a desenvolveram a capacidade de reflexão crítica. A presença social está relacionada com a capacidade de um grupo de uma comunidade se projetar, tanto social como emocionalmente, através do meio de comunicação estipulado. A presença de ensino é o que o professor faz para criar uma comunidade de investigação que inclui a presença tanto cognitiva como social. Portanto, não incidem especificamente sobre os elementos sociais e cognitivos em si, mas nos papéis de um professor ou nas funções reais que um professor deve executar para criar e manter um ambiente dinâmico de aprendizagem. Estas funções são integrativas, no sentido de que a presença de ensino reúne o cognitivo e social de forma proposital e sinergética (Garrinson & Anderson, 2003, p. 66), como se representa na Figura 5.

Figura 5 - Community of Inquiry framework (Garrinson & Anderson, 2003)

4.2 UM MODELO ECOLÓGICO DE ESCOLA. UMA ESCOLA COMO ECOSSISTEMA.

Os desafios que se colocam às escolas são enormes. Começando por caracterizar o conceito de ecossistema, como o conjunto formado por comunidades de seres vivos e o ambiente, funcionando como um todo e em constante interação e defendendo o modelo ecológico de desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1987, 1992), que enfatiza a importância da acomodação progressiva e mútua, ao longo da vida, entre o indivíduo em desenvolvimento e as propriedades do ambiente, em constante mudança, no qual a pessoa em desenvolvimento se insere, porque está em linha com o que sobre o projeto de vida e identidade se disse no capitulo anterior. As influências dos diversos sistemas, em que o indivíduo vive, devem ser abordadas como um grupo. O indivíduo não pode ser estudado, independentemente, do contexto onde se insere, na medida em que cada indivíduo é um agente ativo do seu desenvolvimento, com características pessoais próprias e diferenciadoras, com perfis de aprendizagem e inteligências múltiplas, fatores que podem reagir ao contexto e também alterá-lo, influenciando assim o seu desenvolvimento biopsicológico. "Escola como Ecossistema Humano".

Estabelecendo o paralelo com uma escola, enquanto ecossistema humano (Bronfenbrenner,1987, in Sousa, 1998): diferentes comunidades (alunos, professores funcionários) em interação com os todos os outros stakeholders internos e externos constituindo um todo – a própria escola. Esta cooperação leva-nos, de novo, à imagem do ecossistema, em que diferentes comunidades interagem e trabalham para o mesmo fim, com proveito mútuo. Num ecossistema, uma perturbação no equilíbrio influencia todos os envolvidos, tal como acontece na escola, e no sistema de garantia da qualidade.

A sociedade contemporânea, caracterizada pela volatilidade do conhecimento, pelo imperativo de antecipação das necessidades de um futuro incerto e competitivo, pela complexidade da multiculturalidade, e pela ambiguidade, fruto de uma evolução tecnológica acelerada e de uma globalização crescente, reserva à Educação, a função social, corporizada na escola, a capacidade de gerar e gerir as mudanças necessárias para produzir cidadãos com uma formação integral capazes de aprenderem durante toda a vida e enfrentarem, com perseverança e resiliência, a mudança em todos os domínios da sociedade.

Fortalecer um modelo ecológico de escola, implica possuir os quatro elementos exigíveis a qualquer ecossistema humano: uma população, um ambiente/meio envolvente, uma tecnologia e um nível de relações organizadas.

Nesse sentido cada escola deve construir a sua cultura própria, espelhado no seu Projeto Educativo e clarificado na sua Missão, e uma Infraestrutura Tecnológica que a prolonguem para o ciberespaço.

As dificuldades relativas a equipamentos e plataformas digitais de acesso ao mundo online foram já, em grande parte, resolvidas, ou serão resolvidas cabalmente com o PPR. Agora é urgente capacitar os professores e os formadores para melhorar as pedagogias, centradas na aprendizagem dos alunos, no desenvolvimento da autonomia dos alunos aprenderem, de pesquisarem para, com responsabilidade e espírito crítico, enfrentarem os desafios e os problemas colocados por um professor facilitador, mediador e não de um simples transmissor de conteúdos, resolvendo os projetos e apresentando soluções criativas (project based learning).

Que pedagogias para o século XXI?

Em 2006, a Comissão Europeia reconheceu a reflexibilidade como "o coração das competências-chave" para os cidadãos do século XXI, (CE, 2006, p. 3).

Para Dias de Figueiredo (2017), os jovens devem preparar-se para os desafios de um "novo mundo" que será a realidade dos seus futuros, baseando o seu caminho na autonomia, na imaginação e na persistência/ resiliência e considera como fundamentais para as próximas décadas as seguintes competências, elencadas na Figura 6.

E, como pedagogias da nova era digital, as seguintes, evidenciadas na Figura 7.

As escolas têm de saber organizar-se e criar a sua identidade digital única, de forma a explorar geometrias variáveis, aprofundando a aprendizagem mista, "blended learning", procurando o melhor da aprendizagem presencial com o melhor da aprendizagem a distância, no uso dos espaços, dos tempos e dos agrupamentos dos alunos, tirando partido da componente social da aprendizagem presencial e da avaliação enriquecida com a dimensão online, nomeadamente a avaliação entre pares, o uso de jogos digitais, das ferramentas da avaliação online, como por exemplo o uso dos e-portefólios fólios, Quizizz , Kahoot, Socrative, etc. Para desenvolver as competências para o século XXI são precisas

Figura 6 - Competências para as próximas décadas

Figura 7 - Pedagogias da nova geração - era digital do século XXI

Fonte: https://pt.slideshare.net/adfigueiredoPT/que-pedagogias-para-o-sculo-xxi

não só novas pedagogias de ensino online como ferramentas da web que facilitem a sua aquisição e desenvolvimento, como por exemplo aquelas que se apresentam na Tabela 1.

Inquiry	**Scoop** - www.scoop.it **RefMe** - www.refmewebsite-ui.herokuapp.com/# **Pinterest** - www.pinterest.pt **Pearltrees** - www.pearltrees.com **Mendeley** - www.mendeley.com
Collaboration	**Padlet** - www.padlet.com
Discussion	**Tricider** - www.tricider.com **AnswerGarden** - www.answergarden.ch

Tabela 1 - Ferramentas da web

Atualmente, alguns exemplos de ferramentas da web, que podem apoiar e suportar a avaliação das aprendizagens e o feedback para melhorar o ensino, são as seguintes:

Edmodo
(Assess student progress and performance with a follow-up bulletin);

Tellagami
(discussion / collaboration, peer review);

Kahoot
(diagnostic and formative assessment);

Piccolage
(brainstorming / discussion with poster);

Quizziz
(formative and summative assessment);

Google Forms
(diagnostic, formative and summative assessment).

O e-portefólio reflexivo de evidências de aprendizagem é, talvez, nos dias de hoje, a estratégia de avaliação alternativa e eficaz mais usada. Nas atuais práticas de ensino, o e-portfólio é muito valorizado, pois assenta numa **"visão construtivista da aprendizagem e de avaliação formativa alternativa, mais autêntica e participativa"** (Orvalho, 2012, p. 5716). Tem vindo a alcançar um maior destaque no campo da avaliação e tem contribuído para uma avaliação formativa **"mais autêntica, dinâmica, fundamentada e participada"** (Orvalho, 2012, p. 5717).

Hernández (1998) apresenta a sua definição de portfólio como sendo um: continente de diferentes classes de documentos (notas pessoais, experiências de aula, trabalhos pontuais, controle de aprendizagem, conexões com outros temas fora da escola, representações visuais, etc.) que proporciona evidências do conhecimento que foi construído, das estratégias utilizadas e da disposição de quem o elabora em continuar aprendendo (citado por Vieira, 2002).

A transição para o ensino online não pode ser a reprodução por videoconferência do modelo presencial, com os defeitos que lhe são próprios, agora agravados com alguma falta de literacia digital e sem conhecimento das potencialidades e os pontos fracos de cada tecnologia. É preciso não deixar ninguém para trás, especialmente aqueles alunos mais desfavorecidos, que não dispõem de equipamentos ou com acesso reduzido/ou sem acesso à Internet, no local da sua residência.

4.3 DESAFIOS PARA OS PROFESSORES E OS ALUNOS EM TEMPO DE COVID-19

Os professores e alunos conseguiram construir comunidades de aprendizagem e de prática, de forma colaborativa, em tempo de Covid-19. O grupo dedicado à ajuda entre professores "E-learning – Apoio", criado no Facebook, por livre iniciativa dos professores, no dia seguinte ao fecho das escolas, foi um exemplo de como os professores se automobilizaram e organizaram para vencer as suas dificuldades,

Fonte: https://www.facebook.com/groups/eLearningApoio/

neste tempo de pandemia.
Este grupo constitui, assim, uma comunidade de aprendizagem e de formação na, sobre e para a ação, uma inteligência coletiva, compartilhada que surge da colaboração de muitos indivíduos em suas diversidades, uma inteligência distribuída por toda parte, na qual todo o saber está na humanidade. Uma cultura de ecologia cognitiva (Pierre Lévy, 1992), em que as cognições, atitudes e ideias partem da construção do coletivo e não do indivíduo, mediada por uma tecnologia digital, que permitiu criar um novo espaço e conhecimento dinâmico e quantitativo, produzido em colaboração, de forma significativa para aumentar a inteligência humana coletiva.
O roteiro "Contributos para a implementação do Ensino a distância nas Escolas" da DGE, para o ensino básico e secundário, constitui-se como uma ferramenta de apoio às escolas na implementação do Ensino a Distância, em tempo de confinamento, a partir de 8 de fevereiro de 2021. (https://apoioescolas.dge.mec.pt/ContributosEaD).

Para Pierre Lévy, os seres humanos são incapazes de pensar só e sem o auxílio de qualquer ferramenta. No contexto tecnológico Lévy propõe a construção de um meio em que:

Não há mais sujeito ou substância pensante, nem "material", nem "espiritual". O pensamento se dá em uma rede na qual neurónios, módulos cognitivos, humanos, instituições de ensino, línguas, sistema de escrita e computadores se interconectam, transformam e traduzem representações.

(PIERRE LÉVY, 1992, p.135)

O grupo "E-learning-Apoio", formado no Facebook respondeu, de forma eficiente, à questão:

como usar as novas tecnologias de forma significativa para aumentar a inteligência humana coletiva?

Temos uma grande responsabilidade pelo que ocorre online. A internet é a expressão da inteligência humana coletiva (Pierry, Lévy, 2019, Entrevista Fronteiras Salvador, 04.07.2019).

Para muitos professores, tem sido a oportunidade de experimentarem "a arte da possibilidade" (Zander, 2000), de conhecerem os seus limites perante os grandes desafios; para outros professores, foi a experiência de pensarem um mundo novo, que permita através de novas ferramentas e uma nova pedagogia, tirar partido da ligação em rede, da colaboração e da aprendizagem em comunidade, para não deixar ninguém para trás; ainda para outros professores, foi o primeiro contacto com uma tecnologia, de que já tinham ouvido falar, mas que nunca tinham posto em prática, por força da inércia associada às rotinas de muitos anos de ensino presencial.

Para alunos tem sido uma oportunidade de colaborar, de construir autonomia e responsabilidade, de aprender a aprender e resolver problemas com base em desafios.

A ameaça do COVID-19 apresentou desafios únicos para as escolas, para os alunos, professores, pais e todos os stakeholders, mas, Dias de Figueiredo considera que foi um desafio superado pela ação colaborativa de todos, e em especial, dos professores, que se souberam automobilizar e organizar para vencer as suas dificuldades, nesta emergência de ensino remoto, para dar resposta ao fecho abrupto das escolas e à transição de aulas presenciais para online.

EM JEITO DE CONCLUSÃO...

Num mundo que é hoje de presença e distância, em que a aprendizagem acontece em qualquer lugar e a qualquer hora, o importante é que cada um(a) abrace diariamente o presente e todas as surpresas que o futuro possa reservar, com um espírito sempre recetivo à mudança. No mundo de informação e de dispositivos inteligentes que nos rodeia faz sentido repensar o papel da educação e da formação na formação integral dos cidadãos, para maximizar os benefícios da profunda transformação tecnológica, social e económica que está a reconfigurar a sociedade. Moldar o futuro digital, significa capacitar e incluir todos os cidadãos, reforçando o potencial de todos para responder aos desafios globais com os nossos valores fundamentais.

Referências Bibliográficas

Aragay, Xavier (2019, 3 di diciembre). *La inteligencia artificial entrará con fuerza en la educación: debemos prepararnos y anticiparnos.* [Blog].Disponível https://xavieraragay.com/transformacion_educativa/la-inteligencia-artificial-entrara-con-fuerza-en-la-educacion-debemos-prepararnos-y-anticiparnos

Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida.* Zahar Ed.

Bauman, Z. (2009). *A Arte da vida.* Jorge Zahar Ed.

Figueiredo, A. D. (2017). Que pedagogias para o século XXI? [slideshare, 17-03-2017]. https://pt.slideshare.net/adfigueiredoPT/que-pedagogias-para-o-sculo-xxi

Figueiredo, A. D. (2020, 26/06/202). *E Depois do Ensino Remoto de Emergência? Ponto da Situação e Próximos Desafios.* [Apresentação *no Flash Live Event #somossolução do grupo e-Learning Apoio do Facebook]*

Floridi, L. (2015). The Onlife Manifesto. Being Human in a Hyperconnected Era. Springer Disponível em https://ec.europa.eu/digital-single-market/sites/digital-agenda/files/Manifesto.pdf

Gortazar, L. y Moreno, J. M. (2020). "Schools' readiness for digital learning in the eyes of principals. An analysis from PISA 2018 and its implications for the COVID19 (Coronavirus) crisis response". [World Bank Blog]
https://blogs.worldbank.org/education/schools-readiness-digital-learning-eyes-principals-analysis-pisa-2018-and-its

Hodges, Ch. B., Moore, S., Lockee, B., Trust, T. & Bond, A. (2020, 27 of March). "The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning". EducaseReview. Disponível em: https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning

Lévy, P. (2019, 04.07). *A questão é: como usaremos as novas tecnologias de forma significativa para aumentar a inteligência humana coletiva?* Disponível em https://www.fronteiras.com/entrevistas/pierre-levy-a-questao-e-como-usaremos-as-novas-tecnologias-de-forma-significativa-para-aumentar-a-inteligencia-humana-coletiva

Lévy, P. (4, de julho, 2016). O Big Data e a próxima revolução científica – [Vídeo, Youtube]. https://youtu.be/W5hlcxKPVRw

Lévy, Pierre (2004, 1ª edição 1992). *As tecnologias da Inteligência* - O futuro do pensamento na era da informática. Editora 34.

Means, B., Bakia, M. & Murphy, R. (2014). Learning Online. What Research Tells us About Whether, When and How?" Routledge.

Orvalho, L. (2020). *MOVING ONLINE: Using the potencial of media for teaching and learning. A new pedagogy of learning contexts.* Revista Kriativ-Teck. Edição Nº 8, agosto 31. ISSN Print: 1646-9976 | ISSN Online: 2184-223X | DOI: 10.31112/kriativ-tech-2020-06-37

OECD (2018). *The Future of Education and Skills. Education 2030.* OECD Publishing. Disponível em : https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pd

Orvalho, L. (2012). O portefólio reflexivo como metodologia de ensino, aprendizagem e avaliação na formação dos professores do ensino artístico. In *Atas do VII Congresso Iberomericano de Docência Universitária – Ensino Superior. Inovação e Qualidade na Docência,* realizado na FPCE, da Universidade do Porto, dias 24, 25, 26 e 27 de junho 2012, Edição do CIIE – Centro de Investigação e Intervenção Educativas, pp. 5714-5725. Disponível em http://www.fpce.up.pt/ciie/cidu/publicacoes/livro_de_textos.zip

Orvalho, L., Roldão, C., Peralta, H. & Martins, I. (2018). Currículo do Ensino Secundário: Cursos Profissionais e Cursos Artísticos Especializados - Para a Construção de Aprendizagens Essenciais Baseadas no Perfil dos Alunos. Ministério da Educação. ME, ANQEP, I.P.

Orvalho, L., Cunha, A., Dantas, J., Arantes, P. & Monteiro, S. (2020). SCHOOLS 4.0 – INNOVATION IN VOCATIONAL EDUCATION: PROJECT NR. 2018-1-PT01-KA202-047463. In Correia, L. e Neves, T. (Coords). *Livro de Atas do XV Congresso da SPCE, "Liberdade, Equidade e Emancipação"* Online, 10, 11 e 12 de setembro de 2020. Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação. ISBN: 978-989-95390-2-0. (pp. 461-463) https://objsrv01.eventqualia.com/evt4-media/documents/Livro_Resumos_SPCE_V6.pdf (no prelo o livro de atas das comunicações)

Orvalho, L. (2020). MOVING ONLINE: Using the potencial of media for teaching and learning. A new pedagogy of learning contexts. Revista Kriativ-Teck. Edição Nº 8, agosto 31. ISSN Print: 1646-9976 | ISSN Online: 2184-223X | DOI: 10.31112/kriativ-tech-2020-06-37

Orvalho, L. (2020). Ensino Profissional em Portugal: aprendizagens essenciais dos cursos profissionais e artísticos especializados e acesso ao Ensino Superior para diplomados de vias profissionalizantes. *Relatório Estado da Educação 2019.* Edição 2020. CNE. ISBN: 978-989-8841-32-2 (pp.470-493). https://www.cnedu.pt/pt/publicacoes/estado-da-educacao/1615-estado-da-educacao-2020

Pinto, M., Pereira, S., Pereira, L. & Ferreira, T. D. (2011). *Educação para os Media em Portugal: experiências, actores e contextos.* ERC. http://hdl.handle.net/1822/44959

Pedró, Francesc; Subosa, Miguel, Rivas, Axel; Valverde, Paula (2019). *Artificial intelligence in education: challenges and opportunities for sustainable development.* UNESCO: París. Disponible en línea en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366994

Programa de Recuperação e Resiliência (PRR, 2021-2026). Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=A_RiZb2pvhs&ab_chanel=Rep%C3%BAblicaPortuguesa. PRR em debate. Transição Digital.ME

Programa Portugal INCoDE.2030. Disponível em https://www.incode2030.gov.pt/incode2030

Serres, M. (2012). Petite Poucette. Amazon: Le Pommier.

Sousa, de S. B. (2008). Um discurso sobre as Ciências. 5ª Edição. Cortez Editora https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/1979672/mod_resource/content/1/SANTOS%20Um%20discurso%20sobre%20as%20ci%C3%AAncias_LIVRO.pdf

Schwab, K. (2019). *Moldando a Quarta Revolução Industrial.* Levoir, Marketing e conteúdos multimédia, S.A. ISBN 978-989.793_9.

Schwab, K. (2018). *A 4ª Revolução Industrial.* Levoir, Marketing e Conteúdos Multimédia, S. A.

UNESCO (2019). *Artificial intelligence in education: challenges and opportunities for sustainable development.* Education Sector. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366994

Vieira, V. M. O. (2002). Portfólio: uma proposta de avaliação como reconstrução do processo de aprendizagem. Psicologia Escolar e Educacional, 6 (2), 150.

Legislação

Decreto Lei 54/2018 de 6 de julho – Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Presidência do Conselho de Ministros

Decreto Lei 55/2018 de 6 de julho – estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Diário da República, N.º 129/2018, Série I . Presidência do Conselho de Ministros

Resolução do Conselho de Ministros n.º 30/2020 - Aprova o Plano de Ação para a Transição Digital. Diário da República n.º 78/2020, Série I de 2020-04-21. Presidência do Conselho de Ministros.

ter

Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE