

EDITORIAL

Cara Comunidade Educativa,



Findo mais um período letivo, que julgaríamos “normalizado”, continuamos a viver tempos difíceis em que fintamos, o quanto podemos, o vírus que assombra a nossa liberdade de ação.

A pandemia impactou as nossas vidas, além da saúde: tem repercussões na economia do país e do mundo, mas também nas nossas relações pessoais. Temos de estar vigilantes, pois há estudos (como o da Federação Espanhola de Sociologia) que apontam para o surgir de maior egoísmo e de tensões comunitárias na vida em sociedade e nas redes sociais.

As opiniões (sobre vacinação, uso de máscara, política, etc.) aparecem polarizadas, exacerbando emoções e

irritações e intensificando suscetibilidades e ódios, com desrespeito pela diferença. Florescem as notícias falsas, alarmistas e manipuladoras.

Depois de uma primeira fase, em que cresceu a solidariedade (aplausos ao pessoal médico, voluntariado na distribuição de alimentos, etc.), predominam agora as desculpas para desrespeitar as restrições, fruto do tédio social e do cansaço emocional, que se vai instalando porque o coronavírus veio transformar as nossas rotinas por muito tempo já.

É essencial lutar contra o desespero e o desgaste que nos invade, a bem da nossa saúde mental.

Votos de bem-estar físico, mental e emocional para todos. Um ano 2022 mais motivador.

Ana Gueidão (Presidente da Comissão Administrativa Provisória da ESViriato)

Associação de Pais e Encarregados de Educação da Viriato

A Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Secundária Viriato (APEEV) vem por este meio apresentar-se aos Pais e Encarregados de Educação.

A nova equipa tomou posse no dia 18 de novembro do presente ano letivo e tem estado a trabalhar para que a APEEV possa ser cada vez mais a representante por excelência de todos os Pais e Encarregados de Educação junto da escola e da comunidade.

O Plano Anual de Atividades está em construção pelo que solicitamos o vosso contributo. Gostaríamos também de o/a convidar a tornar-se sócio(a) e a participar

ativamente nas atividades da APEEV de modo a estar ainda mais presente na vida escolar do seu educando.

Fica o desafio!

Desejamos um bom ano letivo a todos e umas festas muito felizes.



Dia Europeu do Desporto Escolar



Decorreu, na Escola Secundária Viriato, de 23 a 30 de setembro, a Semana Europeia do Desporto, desenvolvida pela Comissão Europeia e destinada a promover o desporto e a atividade física em

toda a Europa, tentando, desta forma, contribuir para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos europeus, a fim de contrariar o aumento do tempo com comportamentos sedentários.

O principal tema da campanha continua a ser *#BeActive*, que pretende incentivar não só cada um a estar ativo durante a «semana», mas também a permanecer ativo durante todo o ano. À semelhança dos anos anteriores, e tendo em considera-

ção o atual contexto em que vivemos, o grupo de Educação Física não quis deixar passar esta data em claro. Assim, durante a tarde do dia 24 de setembro (Dia Europeu do Desporto Escolar), realizou várias atividades, com os alunos do curso profissional de desporto, que promoveram e sensibilizaram os alunos para as numerosas vantagens da prática da atividade física.



22.ª Festa do Cinema Francês em Viseu



No passado dia 28 de outubro, as turmas de Francês dos 7.ºA e 7.ºB dirigiram-se ao Fórum Viseu, com o intuito de visualizar o filme “Le Prince Oublié”, em português “O Príncipe Esquecido”, do realizador Michel Hazanavicius. Esta ida ao cinema teve como motivo a celebração da “22.ª Festa do Cinema Francês”, que ocorreu, este ano, na cidade de Viseu.

Os alunos saíram da Escola Secundária Viriato, pelas 10 horas da manhã, em direção ao Fórum Viseu, a pé, acompanhados pelas professoras Virgínia Fonseca, Dália Aparício, Lurdes Silva e Fátima Cunha.

Pelas 10:30, iniciou a sessão de cinema. O filme de aventura, comédia e fantasia, realizado em 2020, conta a



história de um pai solteiro, Djibi, que narra à filha de sete anos, Sofia, contos de fadas, inventados todas as noites, sendo ele mesmo o Príncipe Encantado. Cinco anos depois, a jovem, já no 7.º ano, começa a esquecer esse mundo de fantasia, obrigando o pai a lutar para continuar a ser o herói da sua vida. Mas, no fim, tudo fica bem e vivem felizes para sempre.

Acabado o filme, regressaram à escola, enriquecidos pela experiência emocionante, educativa e criativa, certamente a repetir.

*Marta Conceição Leitão, nº15, 7ºB / Matias Martins, nº16, 7ºA
Matilde Rocha, nº17, 7ºA / Vitória Peixoto Cardoso, nº23, 7ºB*

Jornada de Memória & Esperança na ESViriato

“Como vivemos, o que sofremos e o que aprendemos da pandemia”

O vírus da pandemia, que assolou o mundo em 2020-21, está a ser combatido com eficácia pelas medidas sanitárias e pelas vacinas conseguidas em tempo *record*. O rasto deixado é de desolação: o número dos diretamente afetados caminha para os 180 milhões e, desses, perto de quatro milhões perderam a vida. Estamos perante uma tragédia de proporções avassaladoras. Ao olhar para a fase pós-pandemia na realidade que nos é mais próxima, *não podemos esquecer*, não podemos fazer tábua-rasa, da experiência traumática que o último ano representou para centenas de milhares de portugueses que viveram e vivem momentos trágicos.

www.memoriaeesperanca.pt (consultado em outubro 2021)

Os alunos da turma 11 P9 não podiam ficar indiferentes a esta jornada de memória, de reflexão e de esperança, por isso, sob a orientação da professora da disciplina de Português, Lurdes Silva, elaboraram um texto que se foca na Memória do que aconteceu e também na Esperança de um futuro melhor.

Como vivemos...

Não se falava noutra coisa e tínhamos a sensação de que o coronavírus estava em todo o lado: pessoas, objetos ou superfícies. Sentimo-nos vulneráveis, ansiosos e sem controlo. Estávamos apreensivos relativamente ao futuro. O estado de emergência, os planos de contingência e as medidas de isolamento alteraram as nossas vidas e exigiram de nós uma capacidade de adaptação rápida para tentarmos manter, dentro do possível, as nossas rotinas habituais, o que não foi fácil. Os dias passaram a ser todos iguais: sem datas importantes e sem festas. Foram os piores dias das nossas vidas...

...o que sofremos...

Éramos bombardeados por notícias tristes... sentíamos-nos sós, abandonados, sem podermos abraçar, tocar, sentir... tínhamos no pensamento a preocupação constante de lavar as mãos, usar máscara, manter o distanciamento para evitar ficarmos infetados... Todos sofremos, de forma direta ou indireta, pela morte de muitos dos nossos familiares e amigos... Os medos, as incertezas quanto ao futuro, o *stress* de não podermos fazer o que nos apetecia: estar com os familiares e amigos, sair de casa, simplesmente...

Fomos obrigados a reinventar a nossa forma de viver, com mudanças nem sempre fáceis e que interferiram na vida de todos.

... o que aprendemos.

Aprendemos a pensar mais em nós, a trabalhar mais com a *internet*, a lidar com novos programas e a ter aulas @distância. Constatámos que não conseguimos estar sozinhos por muito tempo, ficámos mais tristes, sem saber o que fazer, sem saber como lidar com este mundo diferente com novas regras...

Aprendemos a cuidar da nossa saúde mental e a ter mais cuidado com a nossa higiene pessoal.

Aprendemos a aproveitar cada momento como se fosse o último, a valorizar quem nos rodeia e quem nos ama e a viver o hoje, sem pensar muito no amanhã...

Aprendemos a ter mais empatia, a aceitar o outro tal como é... a ser mais humildes, mais tolerantes, mais solidários...

Aprendemos que nada é para sempre, pois tudo pode desaparecer num segundo... Somos frágeis, mas ao mesmo tempo somos fortes... conseguimos sobreviver a uma pandemia... e, como se costuma dizer, “o que não nos mata torna-nos mais fortes”. Fez-nos adiar uma série de sonhos, mas melhores dias virão...

O que devemos mesmo não esquecer é que o regresso ao quotidiano habitual pode demorar algum tempo, mas vai acontecer! Haja esperança!

Alunos da turma 11ºP9

Formação a distância pela PORDATA

Nas disciplinas de Fundamentos de Informática e de Redes, no dia 27/9, foi realizada uma formação a distância pela PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo. A PORDATA é um serviço público de informação estatística criado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos, que recolhe dados de dezenas de fontes oficiais e os processa de modo a apresentar milhares de estatísticas e indicadores diversificados, não só de Portugal, mas também da Europa.

As bases de dados permitem um grande grau de interatividade. O utilizador pode seleccionar a informação a incluir em tabelas e mapas para exportar em vários formatos. Especialmente interessantes, são os gráficos e os mapas animados, formas inovadoras de visualização da informação. To-

dos os alunos participaram ativamente e no final receberam um certificado de participação.

O Diretor de Turma

Nuno Isidro

PORDATA
Base de Dados Portugal Contemporâneo

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação



No passado mês de outubro, a nossa Escola comemorou mais um *Dia Mundial da Alimentação* com iniciativas de sensibilização para a importância de uma nutrição equilibrada, entre elas a **distribuição de fruta por toda a comunidade escolar**, uma **aula teórico-prática** sob o tema "**Alimentação saudável e criativa**", no CAA, e um *workshop* intitulado "**Alimentação Racional e Sustentável rumo ao Desperdício Zero**".

A Equipa da Promoção da Educação para a Saúde promoveu a realização de um *Workshop* sobre a alimentação saudável e o desperdício zero, com vista à sustentabilidade do planeta e à economia circular, dirigida ao pessoal docente e não docente e a uma turma do terceiro ciclo, dinamizada pela Eng. Carla Coutinho. Os presentes foram unânimes em referir a excelência da atividade, relembrando a necessidade de cuidarmos da nossa alimentação, ingerindo alimentos da época, benéficos para a saúde, a par da preocupação de evitar o desperdício alimentar.

Selo Escola Saudável 2021-2023

A nossa escola foi contemplada, mais uma vez, com um dos níveis do Selo Escola Saudável, que visa reconhecer o trabalho que as Escolas têm vindo a desenvolver, no âmbito da Educação para a Saúde, nomeadamente em prol do bem-estar de toda a comunidade educativa.

A nossa escola foi convidada a estar presente na Cerimónia de entrega do "Selo Escola Saudável 2021-2023", que teve lugar na Escola Secundária Carlos Amarante, em Braga, no dia 3 de novembro. A iniciativa visou, uma vez mais, premiar as unidades orgânicas que investem na promoção de uma política de saúde e de bem-estar, em consonância com o seu projeto educativo, fortalecendo assim a sua capacidade em criar um ambiente seguro e saudável para a aprendizagem.

Em representação da Escola, a coordenadora do PES recebeu das mãos da Equipa dos Serviços de Projetos Educativos, da Direção Geral de Educação, o *Certificado Selo Escola Sau-*

Durante a manhã, foi distribuída fruta diversa nos vários pavilhões, por toda a comunidade educativa, com o intuito de promover o *Programa 5 Frutas ao Dia*, sensibilizando para a importância de uma alimentação saudável.



Durante o dia, também foi realizada a atividade "Alimentação saudável e criativa", no Centro de Apoio à Aprendizagem, onde os alunos refletiram sobre as principais regras a cumprir para garantir uma alimentação saudável e interpretaram a Roda dos Alimentos. Em seguida, com pão de sementes, queijo, fiambre, legumes e frutos diversos, elaboraram sanduíches saudáveis e criativas, convictos de que a arte também vive nos nossos pratos... Esta combinação de cores e sabores pretendeu sensibilizar para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.



dável. Este documento certifica e reconhece o mérito da escola pelo facto das suas práticas contribuírem para a melhoria de relações interpessoais saudáveis, para o envolvimento de toda a comunidade educativa e para uma imagem positiva da mesma, atribuindo-lhe nível avançado do Selo Escola Saudável. Este reconhecimento é válido pelo período de 2 anos.

Muito agradecemos à comunidade escolar a colaboração e o trabalho desenvolvido no âmbito da promoção da saúde, bem como o empenho nas atividades propostas. Com todos vós, continuaremos a trabalhar para um ambiente e uma comunidade mais saudável.

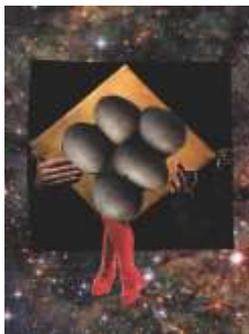
Equipa PES

Cuid'Arte na Viriato

Decorrente da candidatura ao Programa *Cuida-te+*, do IPDJ, a Arisco, Instituição para a Promoção Social e da Saúde, dinamizou, na nossa escola, a atividade no âmbito da promoção da saúde mental, **Cuid'Arte**, utilizando metodologias de ação-reflexão, com recurso a instrumentos de natureza lúdica e pedagógica, orientados para a produção de materiais artísticos, que foram expostos no Polivalente.

Segundo aquela instituição, esta sessão visou promover estilos de vida saudáveis, desenvolvendo competências pessoais e sociais, abordando a prevenção segundo um modelo inespecífico apoiado no desenvolvimento de fatores de proteção, através do recurso ao jogo e ao material lúdico e da reflexão a partir deles gerada, centrada em temas como o corpo, a gestão de emoções, a pressão de pares, a tomada de decisão, etc.,

Utilizando a técnica do *Collage*, as dinamizadoras intervieram ao nível da comunicação e expressão das emoções (de si e dos outros), numa linha de trabalho que pretendeu ajudar os alunos a serem mais capazes de lidar e regular melhor as suas emoções, aprendendo a expressá-las através da arte (as emoções regulam o funcionamento mental, organizando quer o pensamento quer a ação). A dinamização desta intervenção em



grupo trouxe também a possibilidade de trabalhar as relações interpessoais, mediadas pela presença das técnicas da saúde e das artes capacitadas a fim de promoverem um ambiente de liberdade para se expressarem.

Os discentes foram muito colaborativos e unânimes em avaliar a atividade como excelente, tendo expressado os seus sentimentos com palavras como *felicidade, divertimento, tranquilidade, nostalgia, curiosidade, calma, criatividade, paz, liberdade, entusiasmo*

Esta foi uma atividade realizada não só no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde (PES), mas também no do Plano Nacional das Artes (PNA) e no do Projeto Cultural de Escola (PCE), que culminou com a produção, por cada aluno, de “pequenas obras de arte”. Ainda no âmbito da Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento, e trabalhando a Educação Ambiental e a Sustentabilidade, foram reutilizados materiais, como jornais e revistas em desuso, demonstrando-se, assim, a interligação entre vários projetos da Escola.

A todos o nosso bem-haja.

Equipas: PES, Cidadania e PCE

A Viriato no Teatro Viriato

Foi com muito entusiasmo que, no passado dia 23 e 24 de novembro, alguns dos nossos alunos (11P3, 11P6 e 11P9) se deslocaram ao “nosso” Teatro Viriato para ver a peça de Marta Bernardes, “Plano Comensal de Leitura”, um espetáculo que estabelece um estreito diálogo com a obra de Afonso Cruz, *Vamos Comprar um Poeta*.

Na vertigem consumista da sociedade atual, é urgente distinguir o preço das coisas do seu *valor!* É neste contexto que esta peça equaciona as potencialidades transformadoras (e redentoras!!) que a poesia pode ter; toda a ação se desenrola à mesa, com os comensais, uma família, a conversar sobre a economia que *dá de comer*, mas *não alimenta*, sobre a forma como os artistas são vistos numa sociedade capitalista que não privilegia a cultura e as artes como bem essencial, sobre a

importância (e a urgência) de olhar para o mundo com outros olhos e de outras perspetivas...

Foi esta “deliciosa” pedagogia, com um fino sentido de humor e muito sentido de amor, que os nossos alunos vieram *beber*, eles que destacaram como muito positivo o colorido e a plasticidade da narrativa, bem como a alegria das formas e da linguagem, eles que terão aprendido que “a poesia é um dedo espetado na realidade.”

Fica o desejo de voltar ao teatro e a esperança de, a partir e através dele, tornar os nossos alunos verdadeiros *comensais* de poesia, porque “ô subalimentados do sonho!/a poesia é para (se) comer.”

Maria Campos

Prémios de Mérito 2020/2021



8.ºA— Daniela Cardoso, José Esculcas e Maria Oliveira.



8.ºB— Lara Gomes, Beatriz Ferreira, Ana Sousa, Lara Lopes, João Sousa e Leonor Rodrigues.

9.ºA— Mariana Sousa, Leonor Pais, Afonso Vilar, Maria Fernandes, Leonor Libório, Beatriz Pinto, Leonor Mendes, Maria Loureiro e António Paiva.



9.ºB— Simão Costa, Rita Pinto, Ana Oliveira e Ana Oliveira.



9.ºC— Carolina Caetano.



9.ºD— Helena Coelho, Inês Leitão, Matilde Dias, Inês Ferraz e Tiago Marques.

Prémios de Mérito 2020/2021



10.ºA— Carolina Bento, Beatriz Oliveira, Ana Nogueira, Tiago Peixeiro, Vasco Ferreira, Joaquim Mota, Inês Alexandre, Lara Frias e Priscila Silva.



10.ºB—Rafael Gomes, João Castanheira, André Gonçalves, Matilde Santos e Dalila Oliveira.



10.º C— Ana Figueiredo e Catarina Almeida.



10.º D—Lara Santos e Daniel Marques.



11.ºA—Vicente Caiado, Ana Ferreira, Mariana Campos, Mafalda Rodrigues e Margarida Almeida.



11.ºB— João Almeida.



12.ºA—João Campos, Pedro Moreira e Gabriel Lima.



12.ºB -Francisco Almeida, Rui Silva, Inês Sousa, Marta Filipe, Leonor Gama e Beatriz Rodrigues.



11.ºE—Madalena Cardoso.



12.º C-F— Sofia Pais, Joana Roque e Margarida Paiva.



12.º D— Ana Fonseca, Ana Almeida, Maria Pomar e Rúben Paiva.

Escola Secundária Viriato recebe prémio Gandhi, em Lisboa

A cerimónia de entrega da primeira edição “Prémio Selo Gandhi de Educação para a Cidadania”, subordinado ao tema “Bem-estar animal”, decorreu no passado dia 12 de outubro, pelas 11 horas, no Centro Hindu em Portugal, sito em Lisboa, na Alameda Mahatma Gandhi. A Escola Secundária Viriato foi uma das 30 vencedoras, tendo estado representada pela aluna **Marta Rodrigues**, acompanhada da coordenadora da Educação para a Cidadania da Escola.

O Prémio Gandhi premiou, em função de uma primeira votação *online* e posteriormente de uma votação de um júri constituído para o efeito, 30 escolas, de norte a sul do país e da região autónoma dos Açores que desenvolveram projetos inspirados nos pensamentos e afirmações do líder indiano. Segundo fonte do Ministério da Educação, “pretendeu-se não apenas honrar e dar a conhecer Mahatma Gandhi como um dos grandes líderes pacifistas do Séc. XX e da luta pela dignidade da pessoa humana, mas também dar a conhecer a visão humanista das suas ideias no combate à intolerância, à discriminação e ao autoritarismo. Este prémio surge no contexto do desafio lançado às escolas para desenvolver uma cultura humanista, centrada na pessoa, na dignidade humana e na ação sobre o mundo enquanto bem comum a preservar”.



A Escola Secundária Viriato participou com um projeto inclusivo intitulado “Viver em Harmonia no Ecossistema Viriato”, envolvendo várias turmas e um número significativo de alunos e professores, bem como outros membros da comunidade escolar. Foi com enorme satisfação que arrecadou mais esta distinção, indo ao encontro do pensamento do Sr. Ministro da Educação que diz que “este prémio vem reconhecer escolas que estimulam a participação ativa dos nossos jovens na construção crítica de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, sempre na defesa da democracia e na defesa dos direitos humanos”.

Na cerimónia de entrega do Selo Gandhi, o Sr. Primeiro-ministro, Dr. António Costa, explicou que o objetivo deste prémio visa desenvolver os ideais de Gandhi e que a primeira edição, dedicada ao bem-estar animal, foi inspirada pela citação de Gandhi “a grandeza de uma nação e o seu progresso moral podem ser julgados pela forma como os seus animais são tratados”.

Ana Bernardes

A Educação para a Saúde também se faz no Cinema

No passado dia 15 de novembro, os alunos do 7.º ano (A, B, e C), depois de uma caminhada até aos cinemas NOS, no Fórum Viseu, assistiram ao filme **Dimensão S**, no âmbito da Educação para a Saúde e para a Cidadania, sobre a necessidade de uma alimentação saudável, com vista a prevenir a obesidade infantil e outras doenças como a Diabetes. Assim, relembramos também o **Dia Mundial da Diabetes**, que se comemora a 14 de novembro de cada ano, por resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas.

Dimensão S é uma comédia musical infantojuvenil que aborda a importância dos bons hábitos alimentares e dos comportamentos sociais, de forma divertida e pedagógica, acreditando que o sucesso das nossas crianças e jovens só será pleno se o desempenho académico estiver associado ao

seu desenvolvimento saudável.

Trata-se de uma ação promovida pela “Filmideia” e pela “SIC Esperança” e conta com o apoio da NOS Cinemas, na implementação, e da DGE e CONFAP, na divulgação e desenvolvimento.

A obra integra-se no âmbito da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), nomeadamente nos domínios da Educação para a Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação e exercício físico), da Educação Ambiental e da Educação para o Desenvolvimento.



Equipa PES

Educação para a Saúde através da Dança e Expressão Corporal: "E TU ESTÁS UP?"



Decorrente de uma candidatura ao programa *Cuida-te+*, do IPDJ, realizou-se, no passado mês de novembro, uma sessão no âmbito da Educação para a Saúde através da Dança e Expressão Corporal, na nossa escola, para uma turma de alunos de 10.º ano. A dança, no projeto "E TU ESTÁS UP?" – Associativismo Juvenil: Escola para a Inclusão, promovido pela FNAJ (Federação Nacional de Associativismo Juvenil) –, surge com o propósito maior de gerar um espaço de experimentação artística, com enfoque na dança e segundo uma linha

estética e metodologias de criação de *contact improvisation*, numa colaboração de partilha e influência recíprocas entre os monitores e os jovens participantes, através de uma abordagem inclusiva, de justiça e de coesão sociais, pelo que se insere também no nosso Plano Cultural de Escola.

Da avaliação feita à atividade, pode depreender-se que a grande maioria dos alunos sentiu tranquilidade, calma, paz, ... mas também algum desconforto, como é visível no testemunho que se apresenta: “Do nosso ponto de vista, a sessão foi confortável e desconfortável ao mesmo tempo, pois algumas pessoas não se sentiram cómodas no ambiente da turma para se abrirem totalmente à atividade. No geral, toda a gente participou e apreciou a sessão de relaxamento. (Ângela, Inês, Rita, 10P6)”

Mais uma vez, um projeto que une a Educação para a Saúde, a Educação para a Cidadania e o Plano Cultural de Escola!

Evocação do Dia Internacional dos DH: “Há/À Chama nos Direitos Humanos!”

Na sequência do trabalho elaborado, no ano letivo transato, por um grupo de alunos e professores do **Curso Profissional de Técnico de Manutenção Industrial**, materializado na peça de arte dedicada aos direitos humanos com recurso a materiais de sucata, assinalou-se, no passado dia 10 de dezembro, o Dia Internacional dos Direitos Humanos. Para o efeito, foi colocada uma chama no interior da peça de arte, simbolizando: sabedoria (queimando a ignorância), pureza (pela capacidade que tem de destruir para depois renovar), esperança (iluminando a mente) e vida (um dos elementos clássicos utilizados para explicar a natureza).

A atividade foi concretizada no âmbito da Estratégia de Cidadania e Desenvolvimento da Escola, em particular nas turmas 10P10 e 11P10. Ao longo do 1.º período, os alunos destas turmas (curso profissional de Técnico de Manutenção Industrial da variante de Eletromecânica) idealizaram, dimensionaram e construíram o projeto “**Há/À Chama nos Direitos Humanos**”, utilizando, sempre que possível, materiais considerados lixo, sucata e/ou refugo, aplicando o conceito de economia circular.

Este trabalho visou não só promover competências práticas na área da metalomecânica e eletricidade e do pensamento crítico e criativo mas também desenvolver competências pessoais e sociais e, ainda, desenvolver conhecimentos em áreas não formais.

Esta atividade visa consciencializar os alunos da turma, em particular, e a comunidade escolar, em geral, para a importância da Declaração Universal dos Direitos Humanos, promovendo a participação ativa dos jovens e a sensibilização e compromisso de toda a comunidade.



VISITA À “1.ª SEMANA TECNOLÓGICA DO PENSE INDÚSTRIA i4.0”

Os alunos das turmas 10P10 e 11P10 – Curso Profissional de Técnico de Manutenção Industrial da variante de Eletromecânica – realizaram uma visita de estudo, no passado dia 17 de novembro, ao Centro Cultural e de Congressos de Aveiro, onde estava presente a **1.ª Semana Tecnológica do Projeto Pense Indústria i4.0**.

Esta atividade insere-se na estratégia de política industrial da União Europeia, que sublinha, entre outros aspetos, a importância de reforçar a base industrial como um elemento essencial do futuro da Europa, tendo em conta que a indústria europeia continua a ser um dos principais motores da produtividade, do crescimento, da inovação e do emprego e uma pedra angular da prosperidade económica da Europa, reiterando, ainda, que um mercado interno plenamente funcional na era digital é um pilar fundamental para reforçar a competitividade industrial.

Esta visita de estudo, inserida no âmbito das disciplinas da componente tecnológica, foi uma forma de sensibilizar os alunos para as atividades de base industrial e assim os orientar para atividades (in)formativas ligadas à tecnologia, inovação e empreendedorismo e também lhes permitir um acesso mais fácil ao mundo laboral, exercendo profissões relacionadas com a indústria (*design* e criatividade, *I&D+I* e produção, digitalização de processos, mercado digital, indústria 4.0., descarbonização e transição energética, economia circular e sustentabilidade).

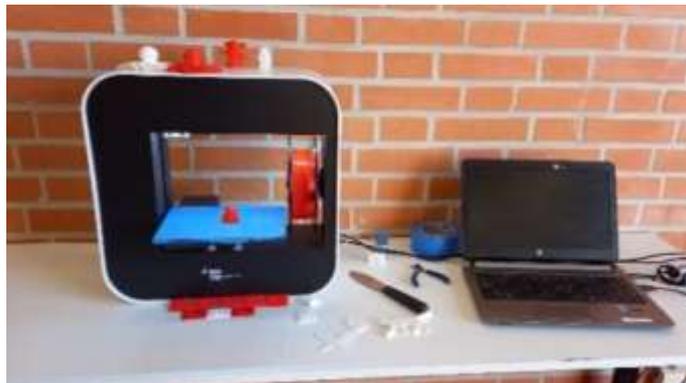
Deste modo, o evento atuou modestamente na prevenção da escassez de recursos humanos qualificados e motivados para trabalhar na indústria e estimulou a capacitação dos alunos para o desenvolvimento de *skills* muito relevantes para o emprego e competitividade das empresas.

As atividades desenvolvidas foram divididas em três momentos distintos:

- oficina de ideias—geração de ideias criativas e inovadoras de produtos e/ou serviços, com vista à melhoria da qualidade de vida e inscrições no concurso “Isto é uma ideia - IoT”;

- espaço “F1 in Schools” - tomada de conhecimento das mais recentes novidades no campo da ciência e engenharia dos materiais, especificamente na área da **fórmula 1** e experimentação/participação numa corrida com protótipos destes carros;

- tecnologias i4.0 - demonstração/criação de modelos 3D, geração de códigos G, exportação e comunicação entre sistemas para produção, impressão 3D do projeto elaborado; demonstração de braços robóticos, visão artificial e aplicação dos mesmos aos processos industriais de nova geração e experimentação de exoesqueleto artificial.



Em suma, esta atividade complementou a lecionação de conteúdos relacionados com a qualidade, produtividade e competitividade, ciência e engenharia dos materiais, processos tecnológicos, novas tecnologias CAD; atraiu os alunos para a indústria; demonstrou oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional; concretizou experiências inovadoras; permitiu experimentar tecnologias i4.0; e fomentou a criatividade e o perfil empreendedor.



Participação no concurso #CedefopPhotoAward

O concurso #CedefopPhotoAward é organizado pelo *European Centre for the Development of Vocational Training*, em estreita colaboração com a *European vocational skills week*, e tem como objetivo promover a excelência no Ensino Profissional na União Europeia, para equipas de cujos alunos era, exclusivamente, destinada a edição de 2021.

Em parceria, alunos do Ensino Profissional dos cursos Técnico de Manutenção Industrial (variante de Eletromecânica), Técnico de Desporto e Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária Viriato constituíram equipas e elaboraram quatro projetos (dois na categoria *Digital Skills* e dois na categoria *Green Skills*) que submeteram ao referido concurso.

Cada equipa produziu um videoclipe, de aproximadamente um minuto, com uma mensagem forte na(s) temática(s) *Vocational education and training: your green or digital skills story*, que fez acompanhar de um pequeno texto explicativo, em língua inglesa.

Os vídeos de cada projeto reportam atividades desenvolvidas na Escola no ano letivo transato, mobilizando os alunos para refletirem sobre o que o Ensino Profissional significa, para cada um, e esclarecendo as competências “verdes” e digitais que adquiriram com a realização dos trabalhos, ao longo da sua aprendizagem teórica e prática. Os referidos trabalhos já se encontram disponíveis para visualização no canal de *YouTube* da Escola.

Para maior facilidade de consulta, apresenta-se, para cada um, a identificação, o endereço eletrónico e uma breve descrição.

1. *Digital Skills ViriaLook:*

https://youtu.be/nAsNBO_0zO4

O funcionamento das escolas, condicionado pela pandemia, inviabilizou eventos com muitos intervenientes, contudo, os alunos dos cursos profissionais da Escola Secundária Viriato não quiseram deixar de realizar as “3.ªs Jornadas do Ensino Profissional”, espaço de reflexão, debate e partilha de temas interessantes em áreas de Saúde, Desporto, Informática, Manutenção Industrial e Comércio. Foi necessário encontrar soluções para que se concretizassem, respeitando as normas de segurança, mas permitindo grande participação, dentro e fora da comunidade educativa.

Realizaram-se gravações em *live streaming* e em *video* das sessões temáticas e *workshops*, preservando o objetivo e promovendo a interação com stakeholders externos.

Assim, continuámos a mostrar a Viriato ao mundo.



2. *Smart Watch:* <https://youtu.be/FXzYBoUXHt8>

Nas atuais circunstâncias económicas, sociais e sanitárias, os eventos transmitidos em *live streaming* são uma realidade à qual a Escola Secundária Viriato se adaptou. As plataformas digitais, que atraem cada vez mais jovens, permitem também a participação de públicos diferenciados a partir de ambientes diversos.

Assim, as “3.ªs Jornadas do Ensino Profissional” foram realizadas e transmitidas fazendo uso dos recursos digitais, envolvendo alunos do primeiro ano dos cursos de Saúde, Desporto, Informática, Manutenção Industrial e Comércio.

Não ficámos cingidos à lotação de um auditório, abrimos as portas ao mundo dando a conhecer o que de melhor se faz na Escola.



3. *Green Skills VGA-ViriatoGreenArt:*

https://youtu.be/OziZqgZP_Ck

Concebido, planejado e executado pelos alunos do 1.º ano do Curso Profissional de Manutenção Industrial, o VGA, construído a partir de sucata, procurou simbolizar os direitos e os deveres humanos, constituindo um exemplo de economia circular.

Com o foco dos resíduos de manutenção escolar, procura e tratamento dos resíduos, supostamente em fim de vida, concebeu-se o projeto de *design* de uma peça de duplo simbolismo, que se produziu, transformando os resíduos em peças de exposição.

Com este projeto houve a efetiva consciencialização para as práticas sustentáveis de maximização da vida útil dos materiais.



4. *Protect what you know :*

<https://youtu.be/GiZLREK2GxQ>

O projeto envolveu alunos do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e pretendeu usar os sentidos, articulando aprendizagens sobre sistema nervoso e pele, para conhecer

espécies vegetais do recintodesenvolvidas promovendo estímulo sensorial e movimento. Os alunos perceberam

as folhas das árvores, descreveram as sensações experienciadas e construíram posters, convidando a comunidade a descobrir as espécies descritas. Realizaram-se workshops e palestras, no sentido de valorizar a biodiversidade e sensibilizar para a importância da sua proteção. O estudo botânico e a valorização destas árvores conduziram à conceção de uma encenação (declamação e movimento), promovendo a saúde e bem-estar com a natureza.



A Viriato nos Jornais da cidade

- 30/09/2021—*Via Rápida*— “Secundária Viriato recebe mais um reconhecimento”.
- 30/09/2021—*Diário de Viseu*— “Escola Secundária Viriato recebe selo ‘Escola Gandhi’”.
- 26/10/2021—*Via Rápida*— “Escola Viriato festeja 36 anos com homenagens”.
- 26/10/2021—*Diário de Viseu*— “Escola Viriato não esquece quem fez dela uma referência”.

Um presente para mim!

Vivemos uma quadra onde a estima que temos para com o outro é simbolicamente “entregue” num presente... cuja escolha implicou “pensar” nele com afeto, ajudando-o a reforçar a autoestima (o seu valor) ... simbolicamente dizendo-lhe que o mantemos na nossa lembrança... todo o ano... toda a vida...

Na nossa prática profissional ouvimos com frequência, entre adolescentes e adultos, a frase “tenho pouca autoconfiança” e quando exploramos, para melhor entender, percebemos que não se trata de autoconfiança, mas sim de autoestima.

A autoestima é a avaliação que o próprio faz dos seus pontos fortes: capacidades, qualidades, realizações pessoais, da riqueza da sua vida afetiva mas, também, das suas fraquezas, dos seus “calcanhares de Aquiles” e do quanto vai ser aceite e valorizado pelo outro. A autoconfiança é a percepção/avaliação que faz das suas competências e recursos para enfrentar uma determinada situação.

A autoestima é como um músculo que pode ser “trabalhado”, ajudando o próprio a ser mais feliz no dia a dia, tratando-se de um bom indicador do bem-estar psicológico. Constrói-se ao longo da vida, a partir do nascimento, através dos olhos dos pais, na relação que o bebé estabelece com as figuras de vinculação e continua na interação diária com o

outro. Sentir que se pertence à FAMÍLIA e depois a um grupo de AMIGOS ajuda, naturalmente!

A autoestima é importante para fornecer a motivação necessária para ter sucesso académico. Alunos com uma autoestima positiva apresentam uma melhor capacidade de autoavaliação, expectativas mais realistas e estão mais motivados para conquistar resultados académicos mais elevados. É ser-se gentil consigo mesmo, aceitar-se e acreditar na capacidade de melhorar.

Deixamos-lhe uma sugestão de “presente” que pode dar a si próprio: descubra as suas qualidades e escreva o máximo de coisas positivas sobre si próprio num minuto.

Se tiver dificuldade em identificar as suas qualidades, pergunte a um amigo de confiança: “o que admiras em mim?”

A autoestima é uma base que nos permite crescer serenamente, encontrar a energia para empreender e, sobretudo, permitir-nos ser felizes... por isso, a sua promoção deve ser o presente a dar a si próprio... não só nesta quadra, mas ao longo de todo o ano... de toda a vida...

Feliz Natal

ESCOLA SECUNDÁRIA VIRIATO
Estrada Velha de Abraveses,
3510-204 VISEU
Tel: 232418330

Correio eletrónico: esviriato@mail.telepac.pt

Página da escola: www.esviriato.pt/



FICHA TÉCNICA

Propriedade: Escola Secundária Viriato

Edição: Escola Secundária Viriato

Equipa do Jornal Escolar: Ana Fontes e Manuela Pacheco (Coordenação), Paula Correia (Composição Gráfica)

