

INCLUSÃO & TECNOLOGIA

Propriedade | Escola Profissional do Alto Lima, C.I.P.R.L.

Coordenação editorial | Natália Fernandes

Design gráfico e layout | Daniel Dias

Colaboradores |

Cândida Silva

Carla Barros

Celeste Silva

Daniel Dias

Deolinda Silva

Júlia Guerra

Rosa Arezes

Rui Franco

Rui Vieito

Sandra Veloso

Tânia Alves

Turma R - Técnico de Desenho Digital 3D

Periodicidade | Quadrimestral



INTEGRAR

Editorial - Rui Manuel da Torre Vieito | Diretor Geral da Epralima

Entrevista - Rui Franco | Professor da Epralima

Perspetivas - Cândida Silva | Presidente da Direção Pedagógica da Epralima

Educação Opinião - Rosa Arezes | Secretária da Direção da Epralima

Fotorreportagem - O olhar dos alunos de Desenho Digital 3D - turma R

Epralima em ação - Atividades

Centro Técnico Epralima - Sandra Veloso | Coordenadora do Centro Técnico Epralima

Centro Qualifica - A importância do Projeto Local Promotor de Qualificações
e a Aprendizagem de Competências Digitais

Projetos Erasmus +

Mobilidades

Saúde e Bem-Estar - Celeste Silva | Psicóloga da Epralima

A Fechar..... Jantar de Natal Epralima

co financiado:



PESSOAS
2030

PORTUGAL
2030

Cofinanciado pela
União Europeia

GOVERNO DE
PORTUGAL

ANQEP

FINANÇAS DA QUALIDADE

EQAVET

EDITORIAL

“A inclusão na educação é um princípio essencial que orienta todas as nossas ações e decisões.”



Rui Manuel da Torre Vieito
Diretor Geral da Epralima

A tecnologia tem um poder transformador que se manifesta diariamente nas nossas vidas. No campo da educação, essa mudança é particularmente significativa, pois abre novas possibilidades de aprendizagem e promove a inclusão. Na Epralima, acreditamos que a tecnologia é mais do que uma simples ferramenta; é um meio de oferecer a todos os alunos oportunidades iguais de crescimento e desenvolvimento.

Neste número da revista Integrar, exploramos como a tecnologia está a enriquecer a saúde e o bem-estar dos alunos, além de moldar as perspetivas educativas e de opinião. A inclusão na educação é um princípio essencial que orienta todas as nossas ações e decisões.

Com o uso inovador da tecnologia, estamos determinados a ultrapassar barreiras e a criar um ambiente onde todos os alunos possam atingir o seu pleno potencial.

O bem-estar dos alunos é uma prioridade na Epralima, e a tecnologia desempenha um papel crucial na

promoção de um ambiente saudável. Desde aplicações que incentivam a atividade física até plataformas que oferecem suporte emocional e mental, a tecnologia está a transformar a forma como cuidamos dos nossos alunos. Além disso, a tecnologia está a influenciar significativamente as práticas educativas.

Professores e especialistas partilham as suas opiniões sobre novas metodologias de ensino, a integração de ferramentas digitais na sala de aula e os desafios e oportunidades que surgem com estas mudanças.

O Centro Qualifica da Epralima continua a ser um pilar essencial na formação e qualificação de adultos. Utilizando recursos tecnológicos avançados, o centro oferece programas de formação personalizados que ajudam os adultos a alcançar novos patamares de competência e empregabilidade.

Os Projetos Locais Promotores de Qualificações (PLPQ) são fundamentais para criar oportunidades de aprendizagem contínua na nossa comunidade. Através da tecnologia, estes projetos estão a ser expandidos e

melhorados, facilitando o acesso a recursos educativos e promovendo a inclusão de todos os cidadãos.

Os projetos Erasmus+ e os programas de intercâmbio e mobilidade são outras áreas onde a tecnologia tem um impacto significativo. Estas iniciativas permitem que os nossos alunos e professores partilhem experiências e conhecimentos com colegas de todo o mundo, promovendo uma verdadeira educação global e multicultural.

Este editorial não só destaca os avanços tecnológicos na educação, mas também reflete o compromisso da Epralima com a inclusão e o bem-estar dos seus estudantes. Juntos, continuamos a construir um futuro onde cada aluno tem a oportunidade de aprender e crescer num ambiente de apoio e inovação, abraçando a tecnologia como uma aliada poderosa na busca por uma educação mais inclusiva e equitativa.

Que possamos, juntos, continuar a trilhar este caminho de inovação e inclusão, garantindo que cada aluno tenha a oportunidade de brilhar.

ENTREVISTA



Rui Manuel Gonçalves Franco

Licenciado em Engenharia Mecânica
Mestre em Sistemas de Energias Renováveis
Professor da área técnica da Epralima – Curso
de Produção Aeronáutica
Professor Assistente Convocado na Escola
Superior de Tecnologia e Gestão - IPVC

" as escolas devem abraçar e integrar a tecnologia nos seus métodos de ensino e currículo, a fim de preparar melhor os alunos para o futuro digital que vão encontrar no mercado de trabalho ..."

A tecnologia é uma realidade que não podemos ignorar, tanto na vida profissional como pessoal, vivemos numa sociedade que sofreu e continua a sofrer uma intensa transformação digital. Nesse contexto, as escolas não podem ficar fora desse desenvolvimento, porque a tecnologia na educação é fundamental para trazer dinamismo às atividades dentro e fora da sala de aula.

O uso de tecnologias aliadas às práticas pedagógicas enquadra-se dentro da chamada "Cultura Digital", uma das dez competências definidas como essenciais para a transformação da educação na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A evolução do sistema educacional deve ser reforçada com a inclusão da tecnologia. Assim, as escolas devem abraçar e integrar a tecnologia nos seus métodos de ensino e currículo, a fim de preparar melhor os alunos para o futuro digital que vão encontrar no mercado de trabalho. No entanto, nem sempre é fácil, e o uso de sistemas digitais impõe alguns desafios aos alunos e profissionais da educação.

Na sua Opinião, qual é a importância da tecnologia na educação?

A tecnologia tem um papel fundamental na educação, pois amplia as possibilidades de ensino/aprendizagem, promove um maior dinamismo e acessibilidade. Em função da sua importância, destaca-se:

- Acesso à informação;
- Personalização da aprendizagem;
- Aprendizagem ativa e dinâmica;
- Desenvolvimento de competências digitais;
- Acessibilidade e inclusão;
- Educação a distância (e-learning)
- Motivação

Assim, a tecnologia, quando bem aplicada, potencializa o processo educacional, tornando-o mais acessível, interativo e alinhado com as necessidades do século atual.

Quais os principais desafios da inclusão da tecnologia na sala de aula?

Apesar de a tecnologia trazer muitos benefícios para a educação, a implementação nas aulas enfrenta vários desafios.

Alguns dos principais obstáculos incluem:

- Desigualdade no acesso;
- Infraestruturas inadequadas;
- Resistência à mudança;
- Sobrecarga de informações;
- Segurança e privacidade;
- Desafios pedagógicos;
- Custos;
- Desafios nas formas/critérios das avaliações dos conteúdos.

Em resumo, a inclusão das tecnologias nas salas de aula impõe um planeamento cuidadoso, com recursos adequados, formação constante dos professores e um compromisso na igualdade de acessos para todos os alunos.

A tecnologia proporciona uma Educação mais inclusiva?

Sim, a tecnologia pode proporcionar uma educação mais inclusiva, ampliar o acesso, a participação e o êxito de alunos com diferentes necessidades e competências. Enumero algumas formas, pelas quais a tecnologia contribui para uma educação mais inclusiva:

- Acessibilidade;
- Recursos de Personalização;
- Ensino Multissensorial;
- Ferramentas de Comunicação;
- Colaboração e Participação;
- Inclusão Social;
- Ensino a Distância (e-learning);
- Flexibilidade no Ensino e respetiva avaliação.

A tecnologia, tem um papel crucial na promoção de uma educação mais inclusiva, proporciona recursos que confrontados com a diversidade das necessidades dos alunos, ampliam o acesso, a personalização do ensino e a participação ativa de todos. Contudo, para garantir que esses benefícios sejam alcançados,

é preponderante as escolas possuírem infraestruturas adequadas, competências dos educadores/professores e políticas públicas que auxiliem a equidade no acesso às tecnologias.

Costumamos ouvir que as ferramentas tecnológicas tornam as aulas mais inovadoras, dinâmicas e produtivas. Concorda com esta afirmação?

Sim, sem dúvida, concordo com a afirmação de que as ferramentas tecnológicas proporcionam as aulas mais inovadoras, dinâmicas e produtivas, mas é importante observar que tais resultados dependem das ferramentas que são integradas no processo de ensino/aprendizagem. Quando são utilizadas de forma estratégica e planeada, a tecnologia pode realmente transformar a educação de forma significativa. Aqui estão algumas razões pelas quais isso é possível:

1. Inovação no Ensino
2. Aulas mais dinâmicas
3. Produtividade aprimorada
4. Ensino ativo e personalizado
5. Potenciar a Colaboração
6. Acessibilidade e flexibilidade

Como professor da área técnica de que modo a tecnologia poderá alterar/transformar as suas aulas?

Pessoalmente, pela minha experiência (> 25 anos), na área naval/offshore desde o projeto (conceção e desenvolvimento), preparação de trabalho para a produção, montagens de estruturas e equipamentos, qualidade (monitorização e validação das mais diversas provas/testes/ensaios destrutivos e não destrutivos). Com a evolução ao longo dos tempos, desde a aquisição de conhecimentos, competências, participação em conferências e/ou seminários sincronizados com o ensino profissional, secundário e universitários transformaram as minhas aulas de várias formas, com ferramentas e recursos que enriquecem a aprendizagem, melhoraram a interação com os alunos e otimizam processos pedagógicos. Seguidamente apresento algumas formas em que as tecnologias podem alterar e/ou transformar as sessões/aulas nas áreas técnicas:

1. Simulações e/ou Modelação Paramétrica (3D)

Exemplo: Em áreas como automação, robótica, ou nas diversas engenharias, softwares de simulação como AutoCAD 2D/3D, inventor, fusion 360º, SolidWorks, Revit, CATIA, Simulink, Teckla Structure, Cad-Matic, Lantek, NUPAS e outros, são

utilizados para criar modelos virtuais e realizar simulações de sistemas, processos ou equipamentos/máquinas. Ajuda os alunos a visualizar conceitos técnicos e testar hipóteses de forma prática e segura.

2. Ensino Híbrido e Educação a Distância

Exemplo: Plataformas como Moodle, Google Classroom ou Microsoft Teams são utilizados para partilhar conteúdos teóricos, vídeos demonstrativos de procedimentos técnicos e atividades práticas, além de possibilitar a interação com os alunos para discussão de temas e resolução de dúvidas.

3. Jogos e aprendizagem Baseada em Projetos

Os jogos e aprendizagem baseada em projetos possibilita um processo de ensino mais envolvente e dinâmico. Por meio de jogos educativos, quizzes online ou desafios técnicos, estimula-se os alunos a resolver problemas práticos e técnicos de forma interativa.

Exemplo: Em cursos de programação ou desenvolvimento de software, pode-se criar desafios de código onde os alunos ganham pontos ou prémios, ao resolver problemas técnicos. Daqui resulta que o ensino é mais lúdico e motivador, além de incentivar a colaboração entre os alunos.

4. Recursos Multimédia e Interatividade

Exemplo: Utilizar vídeos demonstrativos sobre processos industriais e/ou manutenções de equipamentos, sistemas hidráulicos, elétricos ou mecânicos. Ferramentas como Padlet, Kahoot! ou Mentimeter permitem criar atividades interativas que ajudam os alunos a praticar e testar os próprios conhecimentos em tempo real.

5. Laboratórios Virtuais e Realidade Incrementada

6. Ensino Personalizado e Adaptado

7. Acesso a Conteúdos Atualizados e Especializados

8. Colaboração e Desenvolvimento de competências básicas

Em resumo, a tecnologia pode transformar as aulas na área técnica ao permitir a utilização de ferramentas inovadoras que incrementam o acesso ao conhecimento, melhoram a interação entre alunos e professores, e possibilitam um ensino mais dinâmico e prático. Prepara os alunos para o mundo digital e as exigências do mercado de trabalho, desenvolvem as competências técnicas e digitais necessárias para a atualidade do mercado do trabalho. Ao integrar-se a tecnologia de forma planeada e estratégica, podemos criar experiências de ensino mais enriquecedoras, acessíveis e motivadoras.

Os principais recursos tecnológicos que utilizo para ensinar incluem:

1. Plataformas de E-learning: Ambientes virtuais de aprendizagem como Google Classroom, Moodle e Canvas são utilizados para organizar materiais, atividades e acompanhar a evolução dos alunos
2. Ferramentas de Videoconferência: Plataformas como Zoom, Microsoft Teams e Google Meet ajudam na condução de aulas ao vivo, permitindo interações em tempo real com alunos
3. Conteúdo Multimédia: Utilização de vídeos explicativos, animações e simulações para ilustrar conceitos complexos, com apoio de ferramentas como YouTube, Khan Academy ou softwares específicos de criação de conteúdos.
4. Softwares Interativos: Aplicativos como Kahoot, Quizlet e Mentimeter ajudam a envolver os alunos com jogos e quizzes.
5. Ferramentas de Design e Criação: Softwares como Canva e Prezi são utilizados para criar apresentações visuais atraentes e materiais didáticos personalizados.

Arcos de Valdevez, dezembro/2024

PERSPETIVAS

Inclusão e Tecnologia no ensino



Maria Cândida Silva
Presidente da Direção Pedagógica da Epralima

“A chave para o sucesso reside no equilíbrio entre a inovação tecnológica e as estratégias pedagógicas inclusivas...”

A educação e a formação são, sem dúvida, áreas em que a tecnologia tem um enorme potencial para promover a inclusão.

A chave para o sucesso reside no equilíbrio entre a inovação tecnológica e as estratégias pedagógicas inclusivas, criando ambientes acessíveis, flexíveis e estimulantes, onde todos os estudantes possam aprender de forma eficaz.

A crescente diversidade de estudantes nas escolas — resultante de fatores como movimentos migratórios, necessidades educativas especiais, género, identidade de género, orientação sexual, entre outros — exige uma educação inclusiva que valorize as diferenças e promova a interculturalidade, a equidade e a justiça.

Este é o caminho que a Epralima começou a trilhar.

O uso da inteligência artificial, das aulas online, das plataformas de ensino digital e da realidade aumentada está a transformar as práticas de ensino e aprendizagem, tornando-as mais adaptáveis e acessíveis a todos.

Inclusão e Tecnologia

Construindo uma Educação para Todos



Rosa Maria Arezes
Secretária da Direção da EPRALIMA

“ ... é por meio da inclusão e do respeito pela diversidade que formamos cidadãos conscientes, preparados para viver numa sociedade cada vez mais conectada e colaborativa...”

Vivemos uma era de transformações rápidas e profundas na educação, impulsionadas pela tecnologia. A digitalização da vida cotidiana traz oportunidades inéditas para promover a inclusão, quebrando barreiras e aproximando alunos com necessidades e realidades diversas de uma aprendizagem mais acessível e adaptada. Parafraseando Paulo Freire, “a inclusão acontece quando se aprende com as diferenças e não com as desigualdades”. Neste cenário, a inclusão e a tecnologia deixam de ser conceitos isolados e unem-se como pilares fundamentais para uma educação verdadeiramente democrática e igualitária.

A tecnologia permite que alunos com deficiências ou necessidades específicas possam participar de maneira ativa no ambiente escolar. Ferramentas como leitores de tela, softwares de audiodescrição e

programas de reconhecimento de voz possibilitam que estudantes com dificuldades visuais, auditivas ou motoras tenham acesso ao conteúdo didático em igualdade de condições. Além disso, os ambientes virtuais de aprendizagem, como plataformas de videoconferência, fóruns e jogos educativos, favorecem o desenvolvimento de habilidades de forma inclusiva, respeitando o ritmo e as particularidades de cada um.

Outro ponto relevante é a inclusão social e cultural promovida pela tecnologia. Numa sala de aula digital é possível integrar alunos de diferentes regiões e de diferentes contextos socioeconômicos, potenciando a troca de ideias e de culturas. Essa troca amplia a visão dos discentes sobre o mundo e fomenta o respeito pela diversidade. Para estudantes em situação de vulnerabilidade, a tecnologia também permite o acesso a conteúdos antes

inacessíveis, criando oportunidades para o seu desenvolvimento e promovendo mais equidade.

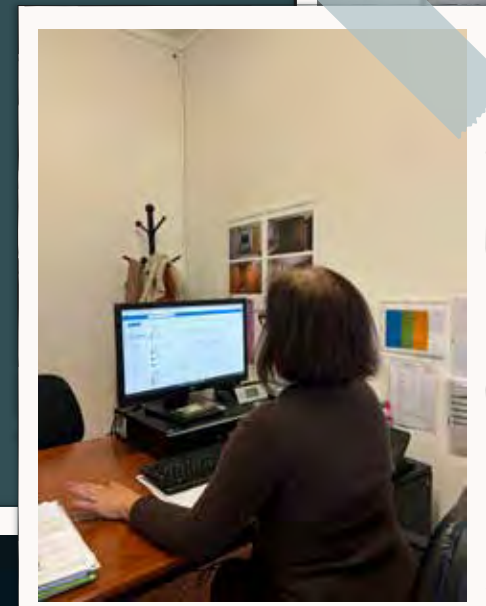
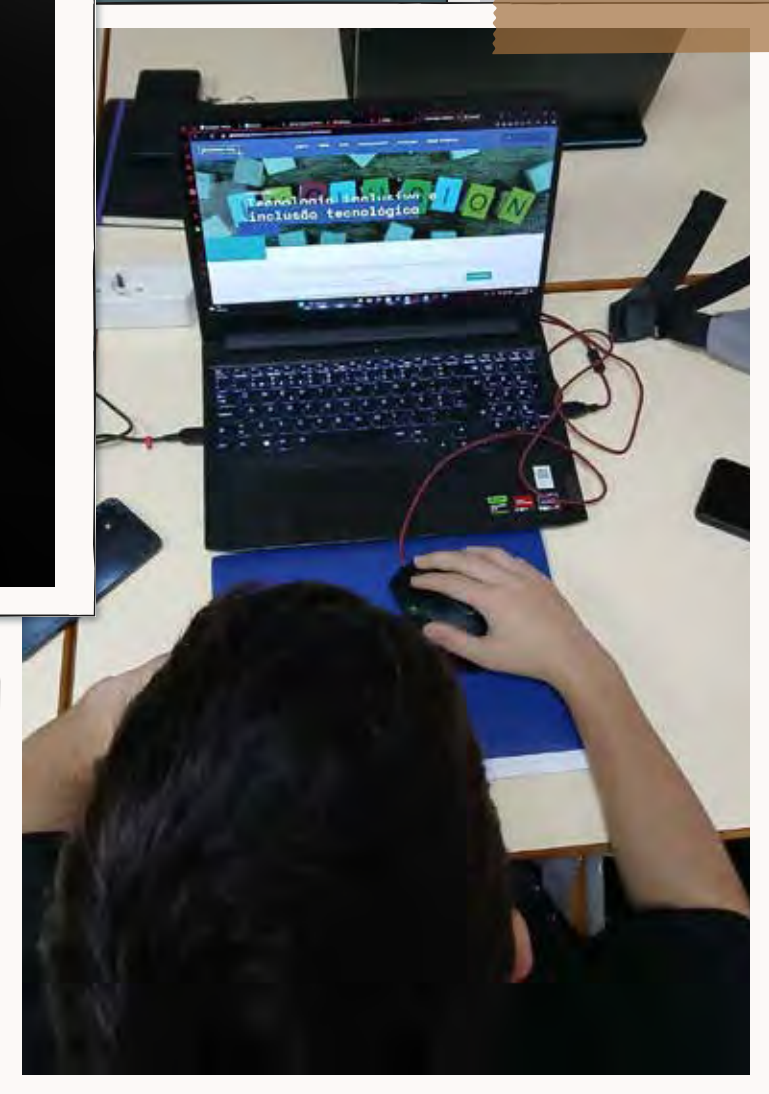
Contudo, a implementação de uma educação inclusiva e tecnológica, infelizmente, ainda enfrenta muitos desafios. A desigualdade no acesso a dispositivos e à internet ainda é um obstáculo para muitas famílias, principalmente em regiões mais afastadas ou em comunidades de baixos rendimentos. Assim, torna-se essencial que políticas públicas garantam o acesso universal à tecnologia nas escolas, permitindo que nenhum aluno seja deixado para trás. Além disso, a formação dos professores é crucial, pois é necessário preparar os docentes para que eles saibam utilizar as ferramentas digitais de maneira inclusiva, tirando o máximo proveito de seu potencial pedagógico.

Para concluir, a inclusão e a tecnologia representam um avanço importante para uma educação de qualidade e acessível a todos. Quando trabalhadas em conjunto, essas forças ajudam a construir uma escola mais justa, onde cada aluno tem a oportunidade de aprender e se desenvolver, independentemente de suas condições e/ou limitações.

Afinal, é por meio da inclusão e do respeito pela diversidade que formamos cidadãos conscientes, preparados para viver numa sociedade cada vez mais conectada e colaborativa.



Fotoreportagem



INCLUSÃO & TECNOLOGIA

Turma R
Desenho Digital 3D



A transformação digital na educação e formação profissional

A EPRALIMA marcou presença no "2º. Encontro Nacional de Entidades Formadoras - A transformação digital na educação e formação profissional: oportunidades e desafios", promovido pela APEFOR.

Este evento teve lugar no dia 23 de outubro, na Universidade da Maia (UMAIA), Porto. Este evento afirma-se como o maior encontro de entidades formadoras a nível nacional.

O objetivo deste encontro foi promover a reflexão e a discussão sobre as oportunidades e desafios da transformação digital na Educação e Formação Profissional, assim como a partilha de boas práticas. Sandra Veloso, Coordenadora do Centro Técnico da EPRALIMA, participou como oradora no painel subordinado à Sustentabilidade no Ensino e Formação Profissional.



Dia Mundial da Alimentação

A comemoração do Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, teve como tema "Direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhores".

O direito a uma alimentação digna e saudável é, sobretudo, uma questão de cidadania. É um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que os alimentos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar. Educar e alertar os nossos jovens para a importância da alimentação no mundo.

Esta celebração tem o objetivo de alertar para a necessidade urgente de que todos tenham a informação necessária para escolher uma dieta saudável. Além disso, sabe-se que ao transformarmos e requalificarmos os atuais sistemas agroalimentares, temos um grande potencial para mitigar as alterações climáticas e apoiar meios de subsistência pacíficos, resilientes e inclusivos para todos.



Empreendedorismo - Seminário -

Decorreu, no dia um de outubro, no auditório da Epralima, em Arcos de Valdevez, um Seminário acerca do Empreendedorismo, levado a cabo pela ACIAB Associação Comercial e Industrial de Arcos e Barca no âmbito do Projeto Green Hub - Incubadora de Empresas.

Estiveram presentes na sessão representantes do IPVC/CEVAL, do Banco Montepio, da DS Créditos e também da Barcovez.

Os alunos da Epralima tiveram a oportunidade de perceber melhor os apoios que têm disponíveis no mercado, no caso de pretenderem criar o seu próprio negócio, no final da sua formação profissional.



Dia Europeu do Desporto Escolar

Esta iniciativa inserida na semana europeia do desporto teve como objetivo promover a atividade física e hábitos de vida saudáveis entre os jovens.

Nesta edição, comemorado a 27 de setembro, o tema foi "Educar pelo movimento". Além da promoção das atividades regulares do Desporto Escolar, realizaram-se outras



atividades lúdicas que proporcionaram experiências pedagógicas positivas através do movimento, para os alunos e para a comunidade educativa.

Promover a consciencialização sobre a importância da adoção de um estilo de vida ativo e saudável foi o objetivo dos alunos da Epralima, em especial dos alunos de Técnico de Desporto.

Cocktails

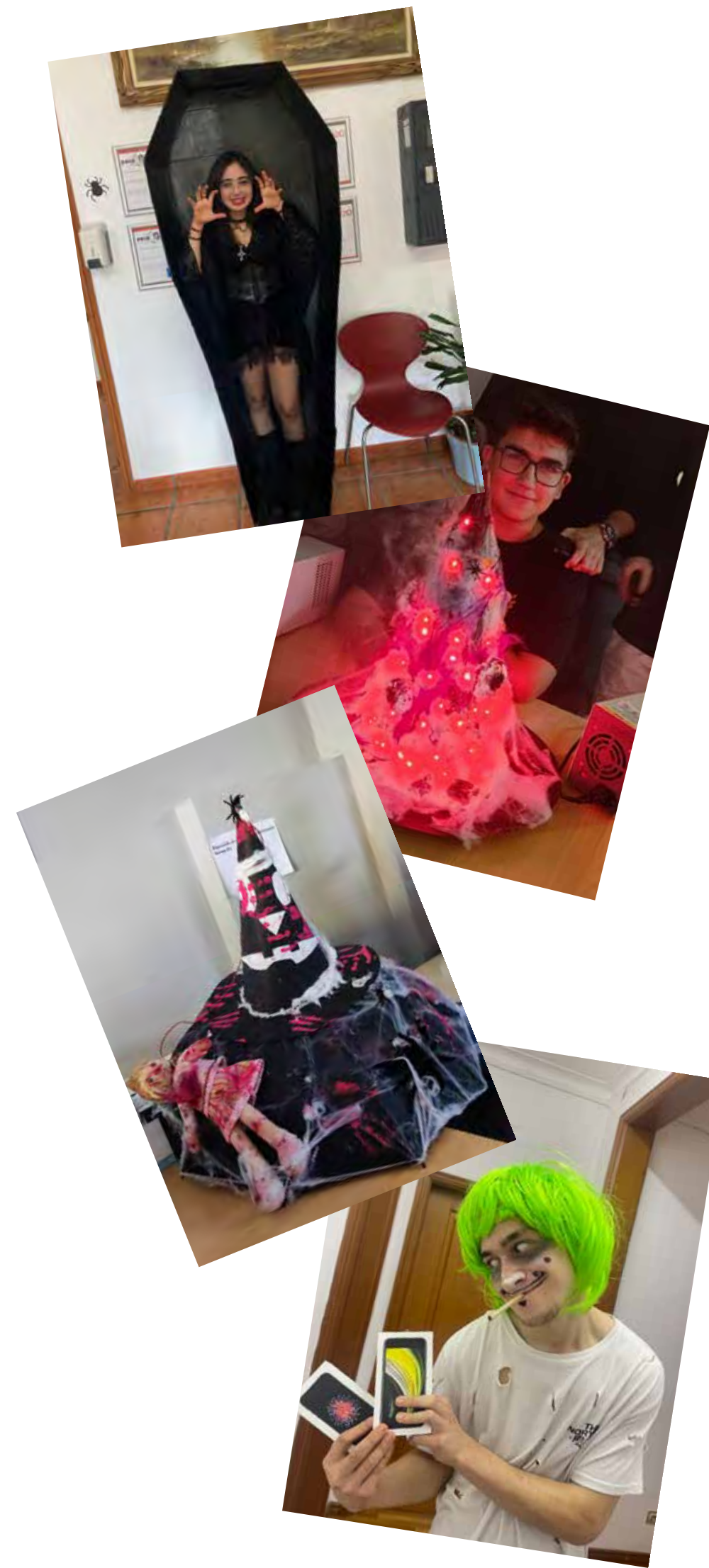
Em dias de outono, os alunos do curso de Técnico de Restaurante/Bar, da delegação de Ponte de Lima, apresentaram a comunidade escolar

com a preparação de deliciosos cocktails, onde foram testados novos sabores, ingredientes e técnicas.



Halloween na Epralima

O Halloween, uma celebração nem sempre consensual, mas popular entre os jovens, também foi lembrado pelos alunos da Epralima, que para além das decorações e diversas atividades "assustadoras", os alunos do curso de Técnico de Cozinha/Pastelaria deitaram mãos à obra e prepararam algumas iguarias "assustadoras" para o Lanche da comunidade escolar.



Curiosidade: Diz-se que no feriado católico as famílias preparavam bolos e doces e as crianças pobres passavam de porta em porta pedindo comida e em troca prometiam rezar pelos espíritos, foi daí que surgiu a brincadeira trick or treat, que significa gostosuras ou travessuras em português.

O Eco-Escolas é um programa internacional da "Foundation for Environmental Education", desenvolvido em Portugal desde 1996 pela ABAE (atualmente designada ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação).

Pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. Para além do apoio das pessoas e Instituições da Comissão Nacional, o Eco-Escolas conta ainda com a parceria de vários municípios e apoios específicos de mecenas para algumas das suas atividades. Fornece ainda metodologia, formações, materiais pedagógicos, apoios e enquadramento ao trabalho desenvolvido pela escola.

O programa "Eco-Escolas" pretende encorajar o desenvolvimento de atividades, visando a melhoria do desempenho ambiental das escolas, contribuindo para a alteração de comportamentos e do impacto das preocupações ambientais nas diferentes gerações, reconhecendo e premiando o trabalho por elas desenvolvido.

A Epralima é uma Eco-Escola desde o ano letivo 2008.2009

Deste modo são várias as atividades desenvolvidas na escola, ao longo de todo o ano letivo que envolvem alunos, docentes, não docentes e toda a comunidade escolar.



Papel por Alimentos

Mais uma campanha notável com o envolvimento da Epralima!

Esta campanha é uma oportunidade para que, com um pequeno gesto, cada pessoa possa desempenhar um papel essencial na luta contra a fome, contribuindo ao mesmo tempo para a proteção do ambiente e da natureza.

Todas as doações de papel são aceites.

O seu papel é essencial!



Ação de Sensibilização - BV Ponte de Lima

Decorreu na Epralima, em Ponte de Lima, uma ação de sensibilização no âmbito do Programa Eco-Escolas, sobre a importância das florestas e prevenção de incêndios!

O nosso especial agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima pela disponibilidade.



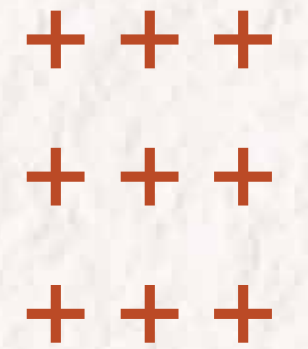
Alunos da Epralima colaboram na Iluminação de Natal de Ponte da Barca

O momento foi marcado por uma sessão sincronizada de luz e som no edifício dos Paços do Concelho, que surgiu no âmbito das Provas de Aptidão Profissional dos alunos Sara Moreira e Guilherme Costa do Curso de Técnico de Eletrónica, Automação e Comando da Epralima, em Ponte da Barca.

À semelhança de anos anteriores, os alunos da Epralima colaboram, nesta iniciativa tão apreciada por toda a comunidade, que é a iluminação de Natal para dar as boas-vindas à época Natalícia em Ponte da Barca.



CENTRO TÉCNICO - EPRALIMA



Aprendizagem ao longo da vida e capacitação digital dos adultos idosos digitais



Sandra Veloso
Coordenadora do Centro
Técnico da Epralima

Os adultos idosos são o grupo etário em que menos têm aptidões para a utilização das novas tecnologias de informação e comunicação, o que influi negativamente no acesso e no exercício da sua cidadania. Esta é uma realidade penosa e comporta prejuízos vários na sua inclusão social!

É por isso necessário refletir se a aprendizagem ao longo da vida pode criar condições para favorecer a inclusão social dos adultos idosos, pois tendo em conta o impacto da evolução tecnológica nas alterações das rotinas diárias dos cidadãos, questionamos se poderá reverter esta situação, no sentido de poder 'moldar' os cidadãos em termos da literacia digital e de lhes promover novas e melhores condições.

Sabemos que a tendência para um gradual e progressivo aumento do envelhecimento da população está manifestamente patente nos países desenvolvidos, sendo uma consequência direta de um aumento generalizado da esperança média de vida, acompanhada dos avanços da medicina que, de acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, já fez com que a esperança média de vida se situasse em 2024 nos 73,3 anos de idade. Este valor é facilmente ultrapassado no seio da EU-28, cujo valor já se situa em 80+ anos de idade na grande maioria dos seus países.

Ora, o aumento da esperança de vida permite com que os adultos continuem a ser ativos e a realizar as suas tarefas, agora, num contexto bem diferente do que foi a sua atividade laboral e, no que respeita à sua educação, onde o digital era praticamente inexistente.

Hoje, a manipulação de tecnologias, de plataformas digitais e de serviços mediados por procedimentos digitais, é uma realidade perante a qual os adultos idosos se confrontam e que pouco se conjuga com as suas rotinas diárias.

Neste contexto, a aprendizagem ao longo da vida pode inverter esta realidade, pois qualquer que seja o momento da vida em que possa ocorrer, desde que tenha como objetivo a

melhoria, a ampliação ou aprofundamento de conhecimentos, a nível pessoal, cívico ou social, beneficiará cada cidadão se poder adaptar com uma maior facilidade ao mundo atual. O Plano de Ação para a Educação de Adultos – Nunca é Tarde para Aprender também reconhece, ao enfatizar bem a necessidade da "(...) promoção da empregabilidade e da inclusão social através de um investimento nos conhecimentos e nas competências dos cidadãos em todas as fases das suas vidas".

Mas, sejamos claros: tudo isto passa necessariamente pela conjugação das aprendizagens formais, não formais e informais que acompanham a vida de uma pessoa, devendo para tal ter os meios para (continuar) aprender, para que seja munida das condições para interagir com o mundo, recebendo paralelamente ajudas dos agentes de aprendizagem, para criar condições favoráveis para que os adultos idosos se sintam socialmente incluídos e investidos dos seus direitos e deveres cívicos.

Concordando com Pacheco (2011) quando aborda a aprendizagem ao longo da vida como um «... processo em devir, deve ser intemporal ...», a sua materialização não poderá ser dissociada dos contextos sociais, económicos, políticos, religiosos, ideológicos e culturais, numa lógica da construção de "(...) um itinerário de conhecimento", não podendo por isso, se esgotar num processo de formação da pessoa que passe pela simples e mera técnica ou reciclagem profissional.

Por outro lado, sem menosprezar as características biológicas, sociais e psicológicas dos adultos mais idosos, será porventura oportuno darmos nota da proposta de Cachioni e Neri (2008), para a delineação de um plano de aprendizagem ao longo da vida para estes grupos de participantes:

- Existir uma intencionalidade clara e objetiva;
- Haver uma adequação aos participantes;
- Deve ser consistente de forma a ser contínua e acumulativa com espaços temporais bem definidos;

- Promover espaços que privilegiem a intervenção e o envolvimento participado e direto dos adultos idosos, partilhando as suas experiências e conhecimentos prévios;
- Fomentar todas as condições e contextos para o desejo de aprender e de continuar a aprender, através de estratégias que envolvam as relações interpessoais;
- Promover e realizar com, para e pelos adultos idosos.

Na presente sociedade, cada mais assente no digital, importa ter presente que as tecnologias digitais implicam ainda a inclusão de novos instrumentos de aprendizagem como a elaboração de conteúdos diversificados que consigam conciliar o formal e o informal numa formação de cariz digital, onde os espaços de comunicação e de interação permitam tornar as tecnologias digitais como recursos que permitam resolver situações-problema.

Para concluir, damos conta de alguns deles:

SELFIE for TEACHERS A self-reflection tool for teachers' digital competence

O SELFIE for TEACHERS é uma ferramenta para os professores do ensino básico e secundário, que lhes permite autoavaliar as suas competências digitais.

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC131282>

Autor | União Europeia



O Plano “Envelhecer bem na sociedade da informação - Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento” da Comissão das Comunidades Europeias (2007) reconheceu a necessidade em adotar medidas, tendo como primado o papel das tecnologias de informação e de comunicação para melhorar a qualidade de vida nos adultos idosos.

Tratou-se de uma tentativa de aquilatar o fosso existente entre os nativos digitais (jovens), com a maioria dos adultos desprovidos de competências digitais, de convergir os ricos em informação com os pobres em informação, ou, por outras palavras, entre os que têm com os que não têm.

A chave está em garantir que as soluções tecnológicas sejam acessíveis, intuitivas e adaptadas às necessidades específicas dos adultos idosos, banindo ao mesmo tempo a sua resistência na adoção de novas

Test your digital skills!

Realização da autoavaliação com base no Quadro Europeu de Competências Digitais para os Cidadãos. A realização deste teste permite compreender o nível de competências digitais, procurar e encontrar cursos para melhorar as competências e obter um plano de aprendizagem personalizado.

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/digitalskills/screen/home>

Autor | Digital Skills Jobs Platform



tecnologias devido a uma preferência por métodos tradicionais de aprendizagem ou por medo de não conseguirem acompanhar as inovações tecnológicas.

Abordar esses desafios requer, portanto, uma abordagem holística que inclua formação em competências digitais, acesso a recursos tecnológicos, suporte contínuo e a criação de conteúdos educativos relevantes e acessíveis. Sublinhamos ainda o papel dos educadores (professores, tutores, formadores, mediadores) na promoção da inclusão digital entre os adultos, dos quais poderão ter à sua disposição uma miríade de recursos que lhes poderá facilitar a transmissão dos conhecimentos, os quais estão livremente acessíveis e poderão ser utilizados ou adaptados em conformidade com o seu plano pedagógico.

Academia Portugal Digital

É uma plataforma agregadora de cursos gratuitos, onde se pode fazer o diagnóstico das competências digitais, aceder a formação e explorar saídas profissionais. Uma ferramenta com várias oportunidades, que ajuda a testar, melhorar e certificar o nível digital.

<https://academiaportugaldigital.pt>

Autor | Portugal Digital



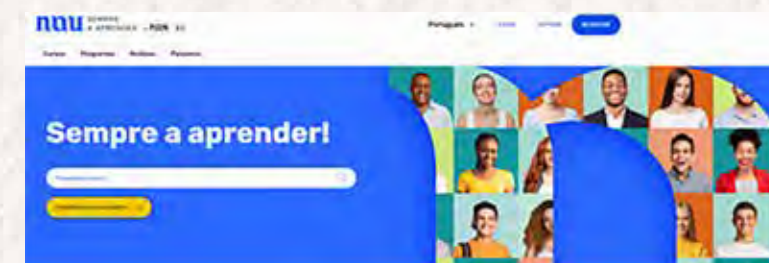


NAU

Ensino e Formação Online para Grandes Audiências, é um projeto online, pioneiro a nível nacional, de suporte ao ensino e formação, dirigido a grandes audiências.

<https://www.nau.edu.pt>

Autor | Unidade FCCN da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT)



Projeto LIDIA - Literacia Digital de Adultos

O projeto LIDIA pretende promover a integração digital de adultos, através de um conjunto de propostas de atividades com tecnologias digitais destinadas aos formadores e outros técnicos de intervenção social que trabalham precisamente com adultos.

<http://lidia.ie.ulisboa.pt/?cat=22>

Autor | Instituto de Educação da Universidade de Lisboa



DigComp Digital Competence Framework for Citizens

Quadro de Competências Digitais para os Cidadãos, o qual proporciona um entendimento comum do que é a competência digital.

<https://observatorio.incode2030.gov.pt/wp-content/uploads/2022/05/The-Digital-Competence-DigCom-2.2.pdf>

Autor | Comissão Europeia



Going Digital Toolkit

O conjunto de ferramentas "Going Digital" ajuda os países a avaliar o seu estado de desenvolvimento digital e a formular políticas em resposta. A exploração e a visualização de dados são características essenciais do Toolkit.

<https://goingdigital.oecd.org/>

Autor | OCDE



Going Digital Toolkit

Um programa de capacitação em literacia digital que foi criado pelo .PT em parceria com a Google.org para promover a capacitação digital, designadamente, através da promoção das competências e literacia digitais dos cidadãos e do apoio à transformação digital das empresas. O Programa Rampa Digital contempla apoio personalizado ao longo de todo o teu percurso.

<https://goingdigital.oecd.org/>

Autor | OCDE





Microsoft Learn Challenge

Plataforma de aprendizagem da Microsoft com diretrizes, passo a passo, módulos e roteiros de aprendizagem.

<https://learn.microsoft.com/pt-br/training/browse/?expanded=m365&products=dotnet&levels=intermediate>

Autor | Microsoft



Digitalise Me

DIGITALIZA-ME, visa oferecer oportunidades não formais e informais de aprendizagem de qualidade, adaptadas às necessidades dos adultos mais velhos que os educadores e prestadores de ensino podem implementar nos seus países.

<https://digitaliseme.eu/pt/>

Autor | Associação Rede de Universidades da Terceira Idade



ICTskills4All

O ICTskills4All tem como objetivo explorar e testar práticas pedagógicas inovadoras e eficientes para o design e desenvolvimento de cursos e conteúdos educativos, direcionando-se à aquisição de competências digitais entre a população com mais de 55 anos cujas aptidões neste domínio sejam reduzidas.

<https://www.up.pt/ictskills4all/pt/>

Autor | Universidade do Porto



A importância do Projeto Local Promotor de Qualificações e a Aprendizagem de Competências Digitais

A transformação digital e tecnológica é um dos marcos mais significativos da nossa era, trazendo mudanças profundas na forma como interagimos, trabalhamos e acedemos a diferentes serviços. Contudo, este progresso tecnológico tem gerado um desafio: garantir que a população adulta, mais envelhecida e com baixas qualificações não fique excluída deste novo paradigma.

Adquirir competências digitais tornou-se essencial para que esta faixa etária possa manter-se ativa, autónoma e integrada na sociedade contemporânea. Neste sentido o Projeto Local Promotor de Qualificações assume um papel de primordial importância no desenvolvimento das comunidades na sua área de Intervenção, promovendo a inclusão social e reduzindo desigualdades.

Este projeto tem como objetivo principal qualificar pessoas, especialmente aquelas em situações de vulnerabilidade, capacitando-as com ferramentas que as habilitem a melhorar as suas condições de vida. Ao disponibilizar formação em competências digitais, o projeto combate o fosso tecnológico que frequentemente exclui idosos, desempregados, ou populações com baixos níveis de escolaridade.

Estas competências, promovem, não só, a empregabilidade, mas permitem, também, o acesso a serviços essenciais, como a saúde, a educação e o apoio social, cada vez mais disponibilizados em plataformas digitais.

Além da utilidade prática, a aprendizagem digital traz benefícios emocionais e cognitivos. Aprender a utilizar tecnologias desafia o cérebro, estimulando a memória, o raciocínio e promovendo uma mente ativa e saudável. Por

outro lado, ultrapassar barreiras tecnológicas gera um enorme sentimento de realização pessoal, aumentando a autoestima e a confiança, destes cidadãos e cidadãs, para enfrentar novos desafios.

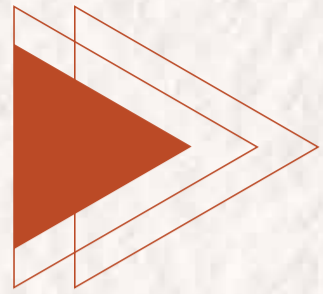
O Projeto atua, assim, como um catalisador para a criação de comunidades mais coesas, resilientes e confiantes. A formação digital abre portas para a comunicação online, fortalecendo laços sociais e permitindo que as pessoas acessem a redes de apoio e informações úteis.

Desta forma ao combater a exclusão digital, o Projeto Local Promotor de Qualificações reduz significativamente os riscos de isolamento social, reforçando a igualdade de oportunidades e contribuindo para uma sociedade mais inclusiva, onde todos podem beneficiar do progresso tecnológico. Assim, o Projeto dá um contributo essencial na construção de um futuro mais justo, sustentável e equitativo para todos.

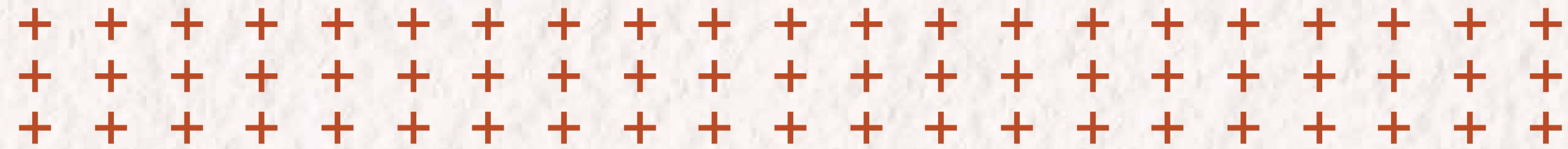
Porém acreditamos veemente, tal como disse Paulo Freire que **“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.”**

Nesse sentido só conseguiremos avaliar o verdadeiro impacto, desta criação de possibilidades, dando voz aos participantes, ou seja, dando-lhes espaço para transmitirem, na primeira pessoa, o que sentiram, o que aprenderam e que transformações ocorreram nas suas vidas. Em suma de que forma o **Projeto Local Promotor de Qualificações e a Formação de Competências Digitais** contribuiu para o seu desenvolvimento pessoal e social.





Testemunhos | Curso Competências



Sr. Agostinho (66 anos)

1. O que o motivou a participar no curso de competências digitais?

Eu queria muito participar numa formação e na altura era o que havia para alguém na minha situação, mas acabou por ser positivo porque ajudou-me a passar o tempo e a conhecer pessoas novas... e aprendi coisas que não sabia porque trabalhei sempre na jardinagem...

2. Que mudanças sentiu na sua vida desde que começou a utilizar ferramentas digitais?

As mudanças que senti foram mais na forma como me relaciono com as outras pessoas, sou um pouco tímido, mas criei amizades, conheci pessoas muito boas e sei que criamos uma amizade muito boa porque cumprimentámo-nos sempre que nos cruzamos na rua, e falamos um pouco. Quanto ao computador, acho que preciso de praticar mais, mas já consigo fazer algumas coisas básicas.

3. Quais foram os maiores desafios que enfrentou durante o curso e como os superou?

Em relação ao curso, foi um pouco difícil habituar-me a escrever no computador, especialmente quando tinha de colocar assentos nas palavras. Eu também tenho dificuldade em focar, não vejo muito bem, por isso havia alturas que não via muito bem as letras, mas com calma tudo se faz. Sinto-me muito orgulhosos por ter aprendido a trabalhar um pouco com o computador.

4. De que forma acredita que estas novas competências poderão ajudar no futuro?

Com a minha idade é um pouco difícil de pensar em como o curso poderá ajudar o meu futuro, porque já estou reformado, mas o convívio e o facto de estimular a mente, com a aprendizagem, são coisas muito importantes. Quero continuar a fazer mais cursos, porque sei que me faz bem... conviver com as pessoas e aprender coisas novas.



D. Helena (79 anos)

1. O que a motivou a participar no curso de competências digitais?

O que me motivou a participar neste curso foi o facto de ter alguma coisa para ajudar a passar o tempo. Somos só os dois, mas sabemos que é importante conviver com outras pessoas e aprender coisas

novas, faz-nos bem e aprendemos muita coisa. Agora consigo falar com as minhas filhas através do telemóvel... graças ao curso.

2. Que mudanças sentiu na sua vida desde que começou a utilizar ferramentas digitais?

Senti e sinto que me ajudou muito... com o Word por exemplo, a perceber os erros que eu dava na escrita... a ler mais, etc... O curso fez-me sentir em casa, fiz muitas amizades.

3. Quais foram os maiores desafios que enfrentou durante o curso e como os superou?

Os desafios que senti foram por causa da memória pois é difícil eu me lembrar tudo, daquilo que se faz, e isto foi um princípio para estimular mais o meu cérebro. Quero continuar a fazer mais cursos e aprender sempre mais... Voltei atrás no tempo, porque nunca tinha pegado num computador... foi reviver o passado, senti-me uma jovem aluna.

4. De que forma acredita que estas novas competências poderão ajudar no futuro?

O curso pode ajudar o meu futuro porque ajuda a estimular a memória e hoje em dia às vezes esqueço-me das coisas, por isso quero fazer sempre alguma coisa e aprendemos sempre, nem que seja só um pouco...



Sr. José (84 anos)

1. O que o motivou a participar no curso de competências digitais?

Sempre gostei de trabalhar com computadores e trabalhei durante muitos anos com computadores quando trabalhei na indústria hoteleira, por isso quando me perguntaram se estava interessado disse que sim... Também queria aprender a trabalhar melhor com o telemóvel e conviver com outras pessoas... Sabe, faz falta para a saúde...

2. Que mudanças sentiu na sua vida desde que começou a utilizar ferramentas digitais?

Mudanças, hoje consigo desenvolver mais a minhas ideias, sabe, puxar pela memória... no meu vagar fazia as coisas, mas fazia, e sinto-me com mais energia para continuar a aprender e ter novos desafios...

3. Quais foram os maiores desafios que enfrentou durante o curso e como os superou?

Fazer o que o professor pedia e exigia... Nunca me deu para ler ou escrever muito, mas com o curso tive outra motivação e aprendi que gosto... O professor era uma jóia, muito calmo e sempre pronto para ajudar, por isso com calma, paciência conseguia fazer as coisas porque também estava a gostar, claro...

4. De que forma acredita que estas novas competências poderão ajudar no futuro?

O meu futuro é curto, mas todos precisamos de fazer exercício, com as mãos, mexer os dedos... fez-me muito bem... fazer exercício com as mãos e a mente. Se me deixarem quero continuar a fazer cursos e aprender mais.

ERASMUS +

- Projetos -

Apresentação de Prática vWBL

vWBL (Aprendizagem Virtual com Base no Trabalho para Simular a Experiência Real da Formação Digital no Ensino e Formação Profissional)



virtual Work-Based Learning
to simulate real experience
in VET digital training

O projeto vWBL foi recentemente reconhecido como uma boa prática, de acordo com a avaliação dos especialistas, pela Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação. Este reconhecimento não só destaca a excelência do projeto, mas também a sua eficácia e potencial de replicação. Esta distinção, sublinha o compromisso da Epralima não só com a melhoria contínua do ensino e aprendizagem no contexto de trabalho no quadro do desenvolvimento da formação profissional, como também o seu contributo em aliar a inovação tecnológica com a inclusão social.

O projeto focou-se no desenvolvimento de soluções personalizadas para as necessidades reais dos sistemas de Ensino e Formação Profissional nas sociedades europeias pós-pandémicas, com especial atenção para a Aprendizagem com base no Trabalho (WBL), uma componente essencial da formação no setor da EFP que foi particularmente

afetado pelo distanciamento social imposto durante a pandemia.

Apesar da disponibilidade de soluções e de efeitos positivos encontrados durante a deslocação do ensino presencial para o ensino online, não foi possível a cobertura imediata da ligação à internet de banda larga em todo o lado, com a ocorrência real de um problema de divisão digital em alguns países, que dificultou a participação de formandos no ensino e-learning e criou situações de falta de equidade no acesso à formação.

Por outro lado, foi notada uma necessidade geral de melhorar as capacidades dos professores e dos formadores para criar o seu próprio sistema digital de aprendizagem, bem como para criar recursos adequados e diversificados para cobrir as necessidades diferenciadas de formandos.

O vWBL propõe um conjunto de soluções inovadoras de experiências virtuais que permitem transferir experiências alternativas para a prática, quando existem obstáculos à realização da aprendizagem real com base no trabalho.

O projeto vWBL operou particularmente na capacitação dos formadores para estarem conscientes das potencialidades e da eficácia da vWBL virtual (virtual Work-Based Learning) e desenvolverem competências para criar as suas próprias simulações impactantes de WBL, adaptadas às várias necessidades diferenciadas dos formandos. O projeto propõe um conjunto de recursos técnico-pedagógicos e recursos digitais, bem como formação específica para os professores e formadores de EFP sobre a aprendizagem virtual em contexto de trabalho.



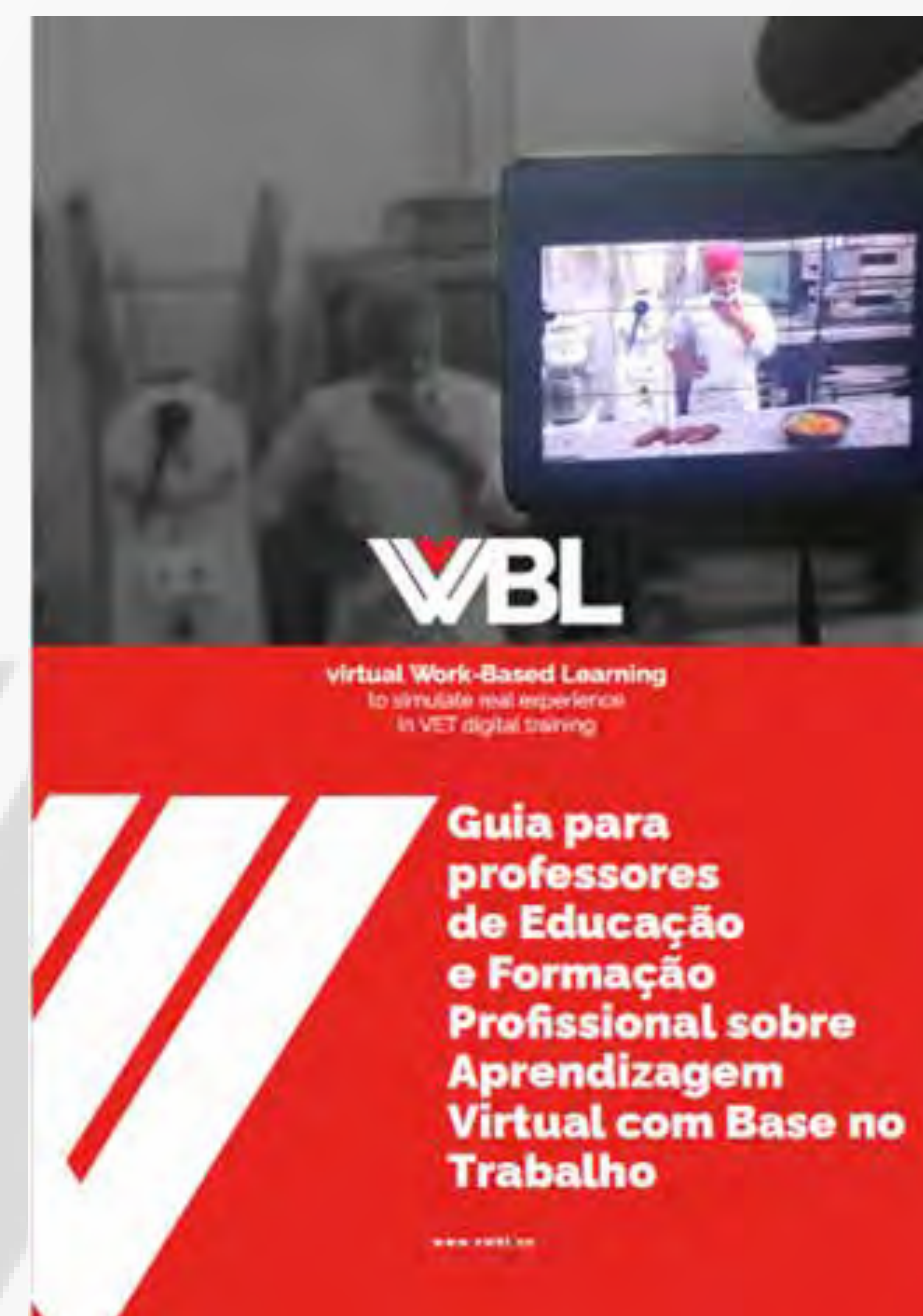
O vWBL oferece uma oferta de formação inovadora, integrando metodologias de flexibilização para o vWBL, abordando a pedagogia inovadora e centrada no formando, reforçando a interação digital do vWBL na aprendizagem e ensino digital; promoção do acesso através de Recursos Educativos Abertos (REA) e um programa de formação online sobre vWBL.

A motivação para a criação e implementação do vWBL partiu também da necessidade de combater a situação de exclusão no acesso à formação por parte de formandos do EFP, a ser derivado a circunstâncias individuais em matéria de necessidade educativa especial, a ser obstatado de ordem económica, geográfica e falta de acesso a rede de internet e a recursos informáticos adequados para providenciar um acesso com boa qualidade para assistir em direto à realização de formação à distância, tornando imperativa a necessidade de criar recursos à medida, e produzido em formato digital que pode ser acessado em ligação à internet, para o aluno que não tem a oportunidade de acesso.

O vWBL prestou especial atenção à questão do ensino digital, contribuindo para aumentar a inclusão e evitar o risco de exclusão de formandos que vivem em desvantagem ou excluídos da aprendizagem.

A conceção do resultado tangível do vWBL (Virtual Work-based Learning) teve em consideração a situação de inclusão e equidade, de maneira a assegurar que o benefício da aprendizagem virtual com base no trabalho estejam disponíveis para uma ampla diversidade de participantes, assegurando a acessibilidade tecnológica, a adaptação de conteúdo e flexibilidade, a inclusão de diversos conteúdos e perspectivas, a equidade na monitorização e avaliação.

Resultados alcançados
(pode encontrá-los em <https://www.vwbl.eu/>)



Guia para Professores de Educação e Formação Profissional sobre Aprendizagem Virtual com Base no Trabalho na conceção e implementação de formação com componentes vWBL.

Com a finalidade de complementar um inquérito introdutório já realizado aquando da submissão da candidatura e incluir novos dados sobre a avaliação da situação que os formadores enfrentam na situação pós-pandémica, foi conduzido um inquérito por questionário a professores e formadores dos países da parceria, no início do projeto, que investigou as mudanças potenciais das prioridades económicas e sociais e as necessidades/expectativas relacionadas na EFP na situação pós-pandémica.

Considerando os resultados do inquérito, foi produzido o Resultado 1 com declarações, normas e critérios de alta qualidade, definindo-se os aspetos que apoiam a EFP formadores/professores na conceção da formação proposta, tais como: planeamento dos aspetos logísticos da componente vWBL; definição de objetivos, conteúdo, estratégias de aprendizagem e avaliação; criação de conteúdos de aprendizagem que contribuirão conjuntamente para simular a prática; planeamento e gestão de tarefas e avaliações; disponibilidade, acessibilidade e usabilidade do sistema de gestão da aprendizagem; estratégias motivacionais para encorajar os formandos do EFP a praticar a WBL virtual.

Curso online para professores e formadores: Consiste na criação e pilotagem de uma formação online, recurso educacional aberto (REA) sobre a Aprendizagem Virtual com Base no Trabalho (vWBL) para formadores. Com este curso, pretende-se formar os formadores para se tornarem conscientes das potencialidades da vWBL e encorajá-los a melhorar as suas competências e aptidões, a fim de poderem preparar os seus próprios recursos vWBL com um caráter impactante.



<https://mooc.vwbl.eu/login/index.php>



AICY- AI-based Cybersecurity Training with Gamification Techniques

No mês de setembro, realizou-se a segunda reunião transnacional do projeto AICY, em Pescara, Itália.

Este projeto pretende desenvolver competências no domínio das Tecnologias da Informação e Comunicação, que ocupam um lugar importante no ensino e formação profissional (EFP), assim como desenvolver formação em cibersegurança.

O objetivo é criar materiais de formação em cibersegurança apoiados por Inteligência Artificial para o EFP, em conformidade com os objetivos da União

Europeia.

A reunião em Itália teve como objetivo verificar o ponto de situação em relação aos pacotes de trabalho e definir os próximos passos com sucesso e preparar o relatório intermédio a entregar em outubro.

+ info @ www.aicy.eu



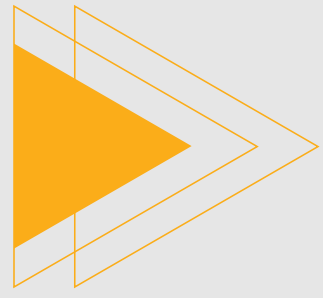
Educational Game in Digital Entrepreneurship for VET Students- EGIDEV

No âmbito do projeto EGIDEV- Jogo educativo sobre empreendedorismo digital para alunos do Ensino profissional, realizou-se dia 4 e 5 de novembro a terceira reunião transnacional do projeto em Roma, Itália, com a presença dos 8 parceiros. Os cenários de empreendedorismo digital não são naturais para aqueles que não são do sector, no entanto, através do jogo de

tabuleiro do projeto EGIDEV, estamos a ganhar conhecimentos para que possamos levar as gerações jovens a construir os seus próprios cenários e os seus modelos de negócio inovadores.

+ info @ <https://egidev.eu/>





Projeto QUALITAS

O projeto QUALITAS - Criação de valor para promover a resiliência, a sustentabilidade e a capacitação do sistema europeu de Ensino e Formação Profissional, cofinanciado pelo programa Erasmus+, tem como objetivo principal promover a criação de valor para fortalecer a resiliência, sustentabilidade e empoderamento do sistema de Educação e Formação Profissional, na Europa. Este projeto pretende habilitar professores e formadores, e consequentemente, alunos, com qualificações altamente procuradas no mercado de trabalho. A parceria do projeto reúne sete parceiros de diferentes países, incluindo Itália, Espanha, Estónia, Áustria e Portugal, promovendo uma colaboração internacional que enriquece o projeto com diversas perspetivas e experiências.

O projeto tem como objetivos:

- a) implementar a criação de valor como uma abordagem inovadora, que equilibra a resposta individual e coletiva aos desafios, melhorando áreas sociais, económicas e ambientais;
- b) fortalecer a conexão entre o ensino e formação profissional e o mercado de trabalho, direcionando o primeiro para as necessidades do segundo, bem como da sociedade em geral;
- c) desenvolver competências em professores e formadores, para transmitirem esses mesmos conhecimentos e habilidades aos seus alunos;
- d) empoderar os alunos, equipando-os com qualificações e competências valorizadas no mercado de trabalho, aumentando, assim, as suas oportunidades de emprego e desenvolvimento profissional.

A primeira reunião do projeto QUALITAS ocorreu nos dias **31 de outubro e 1 de novembro**, em Kuressaare, na Estónia, com a participação de todos os parceiros do projeto. Este encontro inicial marcou o início de uma jornada colaborativa para a criação de valor no ensino profissional, estabelecendo as bases para futuras iniciativas e atividades.

O projeto QUALITAS representa um passo significativo na melhoria da educação e formação profissional na Europa, promovendo a inovação e a colaboração internacional para enfrentar os desafios do mercado de trabalho contemporâneo.



M O B I L I D A D E S



Recém-diplomados da EPRALIMA em Tenerife, durante três meses em estágio internacional

A oportunidade de realizar estágios internacionais oferecida pelo programa Erasmus+ continua a inspirar jovens da EPRALIMA.

Rodolfo Cerqueira e Bárbara Ferreira são dois recém-diplomados do curso de Técnico de Desenho Digital 3D, que estarão em estágio no âmbito do Projeto n.º 2024-1-PT01-KA121-VET-000236379, cofinanciado pelo Programa Erasmus +.

Os recém-diplomados permanecerão em estágio durante 3 meses (22 de setembro a 20 de dezembro 2024) na empresa CareerBridge Europe.

Esta empresa permitirá aos recém-diplomados a oportunidade de brilhar no cenário internacional, num ambiente multicultural e dinâmico.

Terão oportunidade de criar conteúdos - modelação bidimensional e tridimensional e composição gráfica, e com 3 impressoras de filamentos diferentes (Bambu Lab A1, Ender 3 NEO, Ender 3 Pro) e 1 impressora de resina (Creality Id 002r).

O programa Erasmus+ continua a desempenhar um papel crucial na formação e desenvolvimento de futuros líderes em diversos setores, podendo ser um trampolim para uma carreira de sucesso e enriquecer a vida pessoal destes jovens.

A estes Técnico-Profissionais, desejamos uma excelente estadia e votos de muito sucesso na vida profissional!



“Outdoor Education in Schools as an Innovative Pathway”

Curso desenvolvido pela EPRALIMA para professores de Espanha

A EPRALIMA teve o prazer de receber, durante uma semana, um grupo de professores de ensino profissional da Espanha para uma formação dedicada ao tema "Outdoor Education in Schools in an Innovative Pathway".

Durante esta formação, os professores tiveram a oportunidade de explorar o conceito e as metodologias associadas à Educação ao Ar Livre, abordando estratégias inovadoras para integrar o ambiente externo no processo de ensino-aprendizagem.

A Professora Doutora Clara Oliveira, docente e investigadora da UMINHO, focou a sua intervenção no conceito e nas metodologias da Educação ao Ar Livre. Já a Professora Sara Simões, docente da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, efetuou uma intervenção prática na Porta do Mezio. Utilizou o ambiente natural como sala de aula, proporcionando aos professores aprendizagens significativas através da exploração, da experimentação e da descoberta do meio natural que os envolveu.

A formação contou ainda com uma manhã de partilha de boas práticas, onde professores da EPRALIMA, das mais variadas disciplinas, apresentaram iniciativas e experiências pedagógicas inovadoras que têm sido implementadas na escola, enriquecendo ainda mais a troca de conhecimentos. Foi uma semana enriquecedora, que certamente trará um impacto positivo no desenvolvimento de metodologias ativas e inovadoras nas escolas.





A influência da Tecnologia na saúde mental dos jovens



Celeste Silva
Psicóloga Epralima

“ ... as tecnologias e redes sociais são um contexto de vida permanente para todos porque todos carregamos os smartphones no nosso dia a dia. ”

A preocupação da sociedade civil acerca do uso das tecnologias digitais levou investigadores de diversas áreas a estudar os eventuais efeitos negativos do uso destas pelas crianças e jovens. A Ordem dos psicólogos portugueses foi uma das entidades que prontamente se debruçou sobre o tema pelo que se apresenta aqui alguns excertos dessa reflexão.

A geração alfa (nascida depois de 2010) vive num mundo interconectado, fluido e constantemente informativo devido à massificação de dispositivos móveis e à normalização do seu uso diário. No entanto as tecnologias e redes sociais são um contexto de vida permanente para todos porque todos carregamos os smartphones no nosso dia a dia.

Estatísticas:



Podemos dizer que o uso dos ecrãs é saudável quando tem um propósito, decorre durante uma quantidade de tempo razoável e tem benefícios cognitivos, comportamentais e promove o bem-estar. Para ser considerado problemático significa um gasto de tempo muito grande e ter efeitos físicos e psicológicos adversos. Atualmente, reconhece-se que o uso problemático da internet, das redes sociais ou dos videojogos pode resultar em sintomas semelhantes aos de dependência de substâncias psicoativas (Burkauskas et al, 2022., Spada, 2014).

O que os adolescentes vêm e fazem nos ecrãs pode influenciar o desenvolvimento durante a adolescência, nomeadamente a relação e proximidade com os pares, a exploração da identidade e o estabelecimento de um sentido de autonomia. O uso moderado destes equipamentos parece associar-se a benefícios para o funcionamento psicossocial, no entanto a restrição do uso ou o uso excessivo pode associar-se a efeitos negativos, incluindo sentimentos de alienação e de exclusão social.

O QUE DIZEM AS EVIDÊNCIAS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA?

- O uso moderado (1 a 2 horas diárias) associa-se a mais **benefícios cognitivos, psicológicos e sociais** comparativamente a uma restrição completa do uso ou a um uso excessivo.
- Quando utilizados de forma consistente e com propósito definido, os smartphones podem estimular o **envolvimento nas aulas** e facilitar a **aprendizagem autónoma e colaborativa** dos/as alunos/as.
- Alguns adolescentes **comparam a sua aparência física ou estilo de vida com conteúdos que vêem online**, podendo impactar negativamente a sua **autoestima**, no entanto, o impacto varia em função das suas **competências de regulação emocional**.
- O uso desregulado do smartphone nas Escolas associa-se, **de forma ligeira a moderada, a dificuldades de aprendizagem** e a um **fraco desempenho académico**.
- Cerca de **10-15% dos/as jovens pode ser susceptível a impactos negativos na Saúde Psicológica**. Por exemplo, um tempo de uso superior a **3 horas diárias** associa-se a um aumento de **sintomas depressivos**, nomeadamente em raparigas.
- Nas aulas, ao distraírem-se com os smartphones, os/as alunos/as podem **demorar 20 minutos até voltarem a ficar concentrados/as**; nos intervalos, o uso de smartphones parece **diminuir a qualidade das interações entre pares e os níveis de actividade física**.



É necessário compreender melhor como as novas tecnologias afetam os jovens e quais os que se encontram em maior risco tendo em conta os diferentes usos que estas tecnologias permitem, provavelmente para a maioria dos jovens, e na maior parte do tempo, as redes sociais não têm impacto significativo, nem benéfico, nem nefasto, no seu bem estar psicológico (Vulkenburg et al., 2022) no entanto, a velocidade com que estas tecnologias evoluem acarretam desafios para os quais a sociedade pode não estar preparada pelo que deve estar vigilante e ciente da necessidade de prevenir comportamentos de risco que possam colocar em perigo os nossos jovens. Varias associações de pediatria, psiquiatria e psicologia do mundo têm emitido recomendações para as políticas públicas e sociedade civil, orientações a que devemos estar atentos.

Termina-se com uma citação de uma autora e investigadora na área da educação em jeito de reflexão/provocação.

“A ligação WiFi não é o mesmo do que a ligação humana, das pessoas que olham para os olhos. A educação é uma coisa humana, não tecnológica”



Jantar de Natal Epralima - 2024

Agradecemos a todos que compareceram e tornaram a noite tão especial, enchendo a escola de alegria e boas energias.

Boas Festas a todos!



“Revista , a revista que celebra a Aprendizagem e a Criatividade na EPRALIMA”



Sede e Centro Técnico da Epralima

Rua Dr. António Pimenta Ribeiro,
Apartado 102,
4970-455 Arcos de Valdevez

info@epralima.pt
258 520 320
258 520 327

Delegação de Ponte da Barca

Fonte Cova,
Paço Vedro Magalhães
4980-548 Ponte da Barca

info@epralima.pt
258 480 120

Delegação de Ponte de Lima

Avenida António Feijó,
Casa da Graciosa
4990-029 Ponte de Lima

info@epralima.pt
258 480 125

