

NEWSLETTER



ANO 3 | N.º 22 | OUTUBRO 2024  
aenelas.informa@aenelas.edu.pt

# aenelas

## Informa

Rua Alberto Cardeiro de Vilhena - 3520-090 Nelas | Tel. 232 946140 (chamada de rede fixa nacional)



# Sumário

• <b>Bairro Feliz</b> .....	3
• <b>Jl's</b>	
• Dia Mundial da Música no Pré-Escolar .....	4
• Dia Mundial da Música no Jl de Santar .....	5
• Dia da Alimentação: saber comer, saber viver.....	6
• Ler e Criar: o futuro nas mãos das crianças .....	8
• Jl de Senhorim: Dia da Alimentação .....	9
• Outubro e Outono no Jl de Vilar Seco .....	10
• Jl CE Nelas: Nelas tremeu de medo .....	11
• <b>1.º CEB</b>	
• Quando o passado vem à escola .....	12
• Em Carvalhal, o Dia Mundial da Alimentação foi celebrado com ciência .....	13
• Dia Nacional do Idoso & Dia Internacional da 3.ª Idade .....	14
• Na EB1 de Santar come-se bem! .....	15
• Comer bem, sorrir melhor: sessão "Nutri Lanches" .....	16
• O Circo foi à Escola:	
◦ de Carvalhal Redondo .....	17
◦ de Santar .....	18
• Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado na BE .....	19
• Fresco, local, sazonal... saudável! .....	21
• Dia Mundial do Ambiente .....	22
• Receção aos idosos no Centro de Dia do Folhadal: Semana da 3.ª Idade .....	23
• Halloween Magic Book Contest na EB1 de Carvalhal Redondo .....	24
• <b>1.º e 2.º CEB</b>	
• Halloween Spell Books - Keep out! .....	26
• <b>2.º CEB</b>	
• Halloween / El Día de los Muertos .....	30
• Dia Mundial da Alimentação na EBFA .....	31
• A Terra treme .....	32
• <b>3.º CEB e Ensino Secundário</b>	
• Día de la Hispanidad .....	33
• Start up: equipa Mesgra no Portugal Digital Summit/24 .....	34
• Cursos Profissionais:	
◦ FETI (Feira do Emprego Técnico do Interior) .....	35
◦ Concurso de ideias re-design em meio rural (CPASC) .....	35
◦ Espetáculo Spectrum da Associação Intruso (CPASC) .....	36
◦ Semana do Idoso - Associação do Folhadal (CPASC) .....	36
• Suporte Básico de Vida: sensibilização .....	37
• <b>JOB SHADOWING na Dinamarca: soluções criativas com a LEGO Education</b> .....	38
• <b>ACD Felicidade e Bem-Estar Profissional (Colaboradores/as AENelas)</b> .....	42

4ª edição



## «BRINCA E APRENDE NO PAÍS DA SNOEZELÂNDIA» É A CAUSA VENCEDORA EM NELAS

Entre 26 de setembro e 26 de outubro, o Agrupamento de Escolas de Nelas esteve a votos no Pingo Doce da vila, tendo sido a causa vencedora. Visou a iniciativa angariar dinheiro para equipar a sala snoezeland que já existe no Centro Escolar de Nelas e cujo objetivo é melhorar o bem-estar emocional, cognitivo e físico dos nossos alunos, oferecendo estímulos sensoriais controlados que ajudam a reduzir a ansiedade, o stress e a agitação, ao mesmo tempo em que promovem sensações de relaxamento.

Muito em breve teremos os equipamentos multisensoriais desejados.

A TODOS o AENelas agradece as fichas apostadas na causa B: Pingo Doce, Direção do AENelas, educadora Maria José Martins, professores Luís Braguês e Rosa Reina, apostadores que, acreditando no nosso projeto, apostaram muitas “moedas” em nós.

Por uma escola de qualidade, pela excelência.



# DIA MUNDIAL DA MÚSICA

## DIA MUNDIAL DA MÚSICA É COMEMORADO COM ATIVIDADES LÚDICAS NO PRÉ-ESCOLAR

No Dia Mundial da Música, celebrado a 1 de outubro, a Biblioteca Escolar (BE) assumiu um papel central na organização de atividades musicais para as crianças do pré-escolar do AEN. Com o intuito de despertar o interesse dos mais novos pela música e enriquecer o seu repertório cultural, a BE preparou uma atividade especial que combinou a leitura de livros temáticos com a audição de sons de diversos instrumentos.

A atividade começou com a leitura da história “O Flautista de Hamelin”, focada no universo musical. As personagens e as aventuras trazidas pelo livro permitiram que as crianças mergulhassem numa

narrativa onde a música era o elemento principal, estimulando a sua imaginação e curiosidade.

Após a leitura, as crianças participaram numa sessão de audição com instrumentos musicais, onde, através de imagens, tinham de adivinhar qual o instrumento que estava a tocar.

Esta atividade lúdica foi uma oportunidade única para que as crianças experimentassem o universo sonoro de forma próxima, reforçando o papel da Biblioteca Escolar como um espaço que vai além dos livros, contribuindo para a formação integral das crianças e proporcionando experiências significativas em diversas áreas do saber.

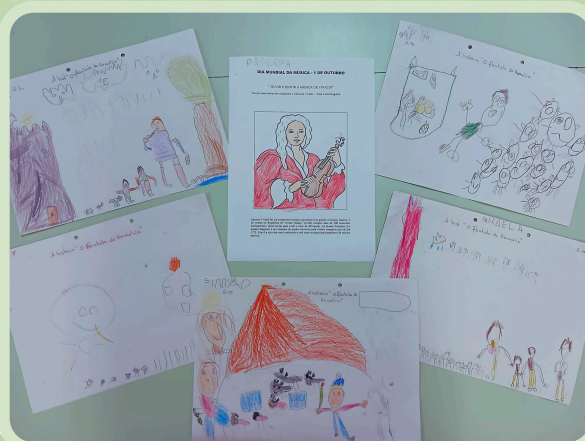


# DIA MUNDIAL DA MÚSICA

O Dia da Música, celebrado universalmente a 1 de outubro, foi um dia para se refletir no poder transformador da música na vida de cada pessoa, na cultura e na educação. Os "Alegretes" do JI de Santar não podiam deixar de celebrar a música, a alegria, ... A audição de um dos concertos do famoso compositor italiano António Lúcio Vivaldi - "L'autunno" - foi o ponto de partida para as crianças conhecerem ou identificarem os instrumentos musicais que compõem uma orquestra, que, por detrás de toda a musicalidade, estão figuras ilustres e talentosas - poetas, compositores, instrumentistas - que se inspiram e se expressam através da música. Através de pesquisas - imagens e audição de textos -, o grupo de crianças também ficou a conhecer um pouco sobre a vida do importantíssimo compositor Vivaldi.

Integrado ainda na comemoração do Dia da Música, a educadora convidou o pai de uma criança para dinamizar uma atividade musical, através da apresentação e demonstração de dois instrumentos de música - viola e carron. No final, todas as crianças tiveram o seu momento de inspiração ao experimentarem cada um dos instrumentos.

No final do mini projeto, os "Alegretes" perceberam e sentiram que a música é momento de prazer, de alegria e de expressão e que, como diria Nietzsche, "A vida, sem música, seria um erro".



# Dia da Alimentação

**- SABER COMER, SABER VIVER... -**

A comemoração do Dia/Semana da Alimentação envolveu o grupo de crianças do JI de Santar em variadíssimas atividades, por forma a tomarem consciência da importância de uma alimentação variada e equilibrada, para conquistar saúde, no presente e no futuro.

Ao longo da semana, os “Alegretes” tiveram oportunidade de conhecer os alimentos saudáveis e menos saudáveis, de descobrir a Roda dos Alimentos e sua importância, os cuidados de higiene e as formas de consumir os alimentos. Este ano, tendo em conta a existência de uma criança de outra nacionalidade, o grupo quis descobrir como é a alimentação no seu país, Angola. No dia da alimentação, as crianças foram surpreendidas pela mãe dessa criança que lhes falou sobre a alimentação típica angolana e confeccionou, na presença de todos, “Muamba de frango com funge”, o prato principal do almoço desse dia!



Num outro dia, e porque este ano foi dada maior ênfase à importância do consumo de fruta, realizaram-se jogos sensoriais para serem adivinhados os frutos pelo tato, sabor e pela apresentação das suas características. No final, todas as crianças construíram e degustaram espetadas feitas com frutos. No decorrer do projeto, todas as crianças tiveram ainda conhecimento de que uma má alimentação facilita o aparecimento de doenças.





## "Ler e Criar: O Futuro nas Mãos das Crianças!"

### A ARTE DA LEITURA VIAJA EM SACOS CHEIOS DE IMAGINAÇÃO"

O Jardim de Infância de Senhorim, no âmbito do "Plano Nacional de Leitura" (PNL), com o apoio da Câmara Municipal de Nelas e da Junta de Freguesia de Senhorim, deu asas à imaginação...

Contando com o apoio da Junta de Freguesia de Senhorim que nos ofereceu sacos de pano, o Jardim de Infância de Senhorim acolheu esta iniciativa como uma forma de unir a arte e a leitura. Cada criança vê no saco da leitura uma parte de si e, ao mesmo tempo, descobre como os livros podem ser uma fonte inesgotável de aventura e conhecimento.

As crianças envolveram-se na pintura dos sacos de pano, decorando-os com desenhos inspirados nas suas vivências de livros e histórias favoritas. Além de incentivarem o gosto pela leitura, esta atividade desenvolveu competências artísticas e promoveu o trabalho em equipa.

Os sacos pintados serão usados pelas crianças para transportar livros da biblioteca para casa, promovendo assim a leitura em família, mostrando que o hábito de ler pode ser divertido e envolvente. A ideia é que cada criança leve livros nestes sacos personalizados, criando uma ligação emocional e duradoura com a literatura.

Atividades como esta têm um papel fundamental na formação das crianças. A leitura estimula o pensamento crítico e a capacidade de resolver problemas, enquanto a expressão artística melhora a criatividade e a autoconfiança. Juntas, a arte e a literatura oferecem uma abordagem holística no desenvolvimento das crianças, preparando-as para os desafios do futuro.



# DIA DA ALIMENTAÇÃO

No dia 16 de outubro, as crianças do Jardim de Infância de Senhorim comemoraram o Dia Mundial da Alimentação com uma atividade especial: a preparação de polpa de maçã caseira!

A iniciativa desenvolvida teve como objetivo promover uma alimentação saudável, incentivando o consumo de frutas e mostrando a importância de preparar os próprios alimentos.

## Uma Experiência Sensorial e Educativa:

A preparação da polpa de maçã envolveu todas as crianças que participaram nas várias etapas da atividade. Desde lavar, descascar, cheirar, saborear, tocar, sentir e cortar as maçãs, até acompanhar o seu cozimento e experimentar o sabor final, a experiência foi cheia de descobertas. Enquanto as maçãs cozinhavam, o ambiente ficou perfumado com o aroma doce da fruta, despertando a curiosidade dos mais pequenos.

## Aprender, Brincar e Saborear:

Além da diversão, a atividade foi também uma aula prática sobre alimentação saudável. Durante a preparação da polpa falámos sobre:

- A importância das frutas na alimentação diária;
- O desperdício alimentar, explicando que as cascas podem ser usadas para compostagem ou outras receitas;
- Sustentabilidade, incentivando a reduzir o consumo de produtos industrializados e preparar mais refeições em casa.

## Um Momento de Partilha:

No final, cada criança pôde levar para casa uma taça de polpa de maçã para partilhar com a família. A alegria e o orgulho em mostrar aos pais o resultado do trabalho conjunto reforçou a ligação entre o Jardim de Infância e a família, promovendo também o hábito de preparar lanches saudáveis em casa.

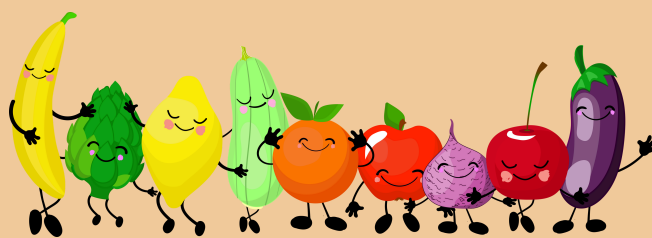
## Educar para Hábitos Saudáveis:

Atividades como esta são essenciais para ensinar bons hábitos alimentares desde cedo. Ao experimentar e participar na preparação dos alimentos, as crianças aprendem a apreciar a simplicidade dos sabores naturais e a fazer escolhas conscientes e nutritivas.

## Um Agradecimento Especial:

O Jardim de Infância agradece a todas as famílias o envio das maçãs e o apoio na atividade. A colaboração entre escola e comunidade é essencial para o desenvolvimento de um futuro mais saudável e sustentável.

Com o aroma da maçã no ar e a satisfação de preparar algo com as próprias mãos, o **Dia Mundial da Alimentação** foi um sucesso inesquecível, deixando memórias doces /naturais e aprendizagens valiosas.



# Outubro e Outono no JI de Vilar Seco

O mês de outubro foi rico em atividades tão interessantes e divertidas no JI de Vilar Seco! Fizemos tantas coisas giras!



No dia 4 - **Dia Mundial do Animal** - foi com carinho que abordámos a importância de cuidar e proteger os animais e lançámos a campanha solidária de recolha de "agasalhos" para a Associação *SOS Animal de Nelas*. Como todos gostamos muito de animais e de cuidar deles, decidimos arranjar umas mascotes para a nossa sala - um par de simpáticas tartarugas, a Minnie e o Mickey.

No dia 16 - **Dia Mundial da Alimentação** - fizemos muitas atividades associadas à importância de uma boa alimentação e como podemos ser saudáveis e fortes com o aumento do consumo de frutas e legumes, entre outros alimentos. Neste dia, fizemos espetadas de fruta que, para além de divertidas e saudáveis, nos permitiram explorar muitos conceitos - cor, tamanho, quantidade, forma, seriação, cheiros, sabores, ... Ui! Tanta coisa com que, a brincar, fazemos aprendizagens!



Entretanto, o outono ia aparecendo na natureza! As folhas a mudar de cor e a cair... o tempo a ficar mais fresco... as deliciosas frutas que amadurecem nesta altura... e então, nada melhor do que sair da sala e ir espreitar todas essas características da estação do ano e fazer descobertas e explorações. Num bonito dia de sol, fomos passear e observámos tantas coisas giras: como cogumelos, pinheiros pequeninos; apanhámos bolotas, pinhas, ... E na sala fizemos atividades criativas e muito outonais.



Terminámos o mês com a festa do Dia das Bruxas, com travessuras divertidas, magias de pasmar e muita alegria!



Que mês tão cheio de emoções!!!!





# Nelas tremeu de medo!

As crianças do JI do CE Nelas celebraram o Halloween.

Apesar de não ser uma tradição tipicamente portuguesa, esta tem vindo a adquirir cada vez mais importância na comunidade escolar. Desta forma, foram desenvolvidos vários trabalhos alusivos ao tema em contexto de sala e promoveu-se a participação dos encarregados de educação na vida escolar dos filhos com a decoração do espaço educativo com materiais reciclados.

No dia 30 de outubro, as crianças desfilaram pela vila disfarçados de fantasmas, aranhas, bruxas e vampiros, pedindo a "Doçura ou Travessura" à comunidade.

Houve ainda uma passagem pela Câmara Municipal de Nelas, onde as crianças foram recebidas no salão nobre pelo Sr. Presidente e demais elementos do executivo.

É caso para dizer: Nelas tremeu de medo!



As Educadoras  
Adélia Almeida & Liliana Almeida



# QUANDO O PASSADO VEM À ESCOLA

No dia 11 de outubro, os alunos do 3.º ano da Escola EB1 de Carvalhal Redondo organizaram uma «exposição itinerante» que levaram às outras salas da escola. Esta exposição, que eles denominaram de «itinerante» ou “ambulante”, foi uma ideia que tiveram na disciplina de Estudo do Meio quando trabalharam «O Passado Local».

Os alunos entusiasmaram-se, falaram sobre o assunto com os avós (e até bisavós!) fizeram uma recolha e levaram para a escola alguns objetos antigos, tais como: relógios, telefone fixo, máquinas fotográficas, livros, diplomas do “ensino primário”, candeeiros de petróleo, moedas, fotografias, ... e até uma ardósia com o respetivo «ponteiro» (uma espécie de lápis) de pedra (a mesma rocha da ardósia).

Os alunos dos 1.º, 2.º e 4.º anos mostraram-se muito interessados, fizeram algumas perguntas e, no final da apresentação dos objetos, aplaudiram.

Texto elaborado pelos alunos do 3.º Ano  
(ao trabalharem a “Notícia”)



# EM CARVALHAL, O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO FOI CELEBRADO COM CIÊNCIA

O Dia Mundial da Alimentação, na Escola do 1.º CEB de Carvalho, começou a ser preparado no dia 15 de outubro, logo pela manhã. E porquê?

Porque a atividade teve 2 fases:

A **1.ª fase** esteve relacionada com a Ciência: fez-se a atividade experimental "Como se transforma leite em iogurte?", onde se falou da fermentação e da pasteurização e do cientista que descobriu estes fenómenos: Louis Pasteur.

Depois de uma breve apresentação, os alunos puseram mãos à obra e, com iogurte natural e leite, confeccionaram iogurte. Mas atenção! O segredo para obter iogurte está na temperatura, que tem de ser ideal, tanto no aquecimento do leite como na temperatura que deve ser mantida durante 8 horas (na iogurteira). Para isso, foi muito importante a utilização do termómetro de cozinha.

A **2.ª fase** decorreu no dia 16 de outubro, à tarde. Depois de se falar da importância da fruta na alimentação saudável, e de se observarem alguns frutos menos habituais, passou-se para a parte mais aguardada: a prova do iogurte, que se fez em "buffet", onde estava disponível alguma variedade de fruta laminada, frutos secos e "muesli". Cada um pôde juntar ao seu iogurte os ingredientes do seu agrado.... E fez-se um lanche maravilhoso!



# DIA NACIONAL DO IDOSO & Dia Internacional da 3.ª Idade



No dia 1 de outubro de 2024, no âmbito da celebração do Dia Nacional do Idoso e Dia Internacional da 3.ª Idade, os alunos da Escola Básica da Santar fizeram uma visita muito especial ao Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Santar.

Um evento especial repleto de canções e recitação de poemas para homenagear os seus utentes. A atividade foi marcada por apresentações que trouxeram lembranças e afetos, promovendo um ambiente de alegria e carinho. A interação entre gerações foi emocionante e gratificante para todos os envolvidos.

No final, os alunos ofereceram uma pequena lembrança aos idosos e abraços muito apertadinhos.

Esse tipo de iniciativa é fundamental para promover o bem-estar e a inclusão dos idosos na comunidade.



# NA EB1 DE SANTAR

## Come-se bem!

A Escola Básica de Santar celebrou o Dia Mundial da Alimentação, no dia 16 de outubro, com uma série de atividades educativas e lúdicas. Os alunos visualizaram vídeos sobre alimentação saudável e entoaram canções, onde aprenderam sobre a importância de uma dieta equilibrada.

Além disso, foram confeccionadas sandes saudáveis, incentivando a criatividade na preparação de lanches nutritivos. As crianças também se divertiram confeccionando gomas de gelatina caseiras, com sabores de frutas frescas, promovendo um doce mais saudável, que contou com a colaboração da dona Patrícia, representante dos Encarregados de Educação do 2.º ano que, gentilmente, trouxe donuts de cenoura e beterraba sem açúcar.

A iniciativa teve como objetivo conscientizar os alunos para a necessidade de se ter uma alimentação saudável e a importância de escolhas alimentares corretas desde tenra idade.

Foi um dia muito especial!





# Comer bem, sorrir melhor

## Sessão “NUTRI LANCHES”

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, o Serviço de Educação e Cultura da Câmara Municipal de Nelas organizou, no Auditório Multiusos de Nelas, pelas 18:00 h., a atividade “Nutri Lanches”. Esta sessão destinou-se a pais e filhos que frequentam as escolas do concelho. O SEC convidou a Direção do Agrupamento a marcar presença. Em sua representação esteve a Adjunta da Sra. Diretora, professora Rosa Reina.

Foi uma hora de partilha de receitas práticas, saudáveis, completas, equilibradas e variadas, de lanches deliciosos para os alunos e suas famílias. Na preparação das receitas participaram pais e filhos.

Visou-se promover hábitos alimentares saudáveis, escolhendo alimentos nas devidas proporções. A nutricionista foi a Dra. Maria Inês Paula, da Equipa Nutrition for Happiness, licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto.

Que iniciativa “saborosa”!

Para terminar, todos os presentes tiveram direito a degustar os petiscos. Para casa levou-se um pequeno livro com as receitas, tendo-se sido desafiado a confecioná-las.



# O circo foi à escola de Carvalhal Redondo



No dia 18 de outubro, pelas 14:00 horas, as crianças do Jardim de Infância de Carvalhal Redondo deslocaram-se à EBI e, todos juntos, assistiram a um espetáculo circense. Este espetáculo contou com inúmeras e diversificadas atuações, desde magia, palhaços, danças com personagens do Walt Disney, a acrobacias com gatos.

Ao longo do espetáculo, houve muita interação entre os atores e as crianças, proporcionando uma tarde muito divertida.



CIRCUS





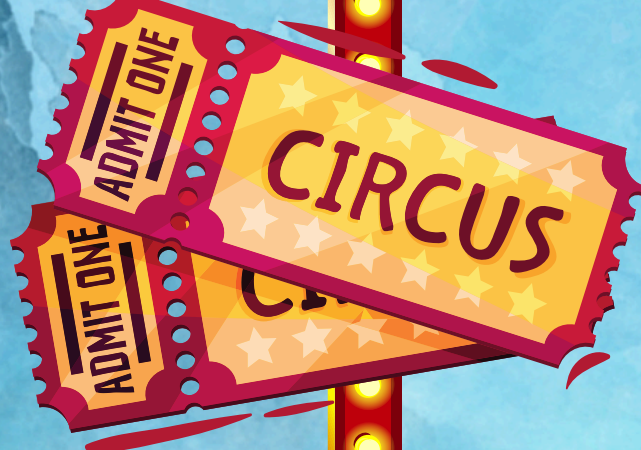
JI E EB1 SANTAR

## O CIRCO ESPAÑA ESTEVE EM SANTAR

No dia 18 de outubro de 2024, a nossa escola foi palco de um espetáculo mágico com a visita de um circo encantador. O evento contou com performances de ilusionismo que deixaram os alunos maravilhados, além da presença de personagens divertidas como o Mínimo e o Mickey. Na corda bamba do circo, os gatos equilibristas atuaram com graça, desafiando a gravidade e encantando o público com o seu talento felino. O palhaço Bananinha promoveu uma apresentação especial para as crianças, lembrando-nos que ele tem o poder de transformar lágrimas em risos, alertando-nos também para a importância da alegria e da leveza na vida.

Os alunos do JI e da Escola de Santar puderam apreciar truques de magia impressionantes, interagindo com os artistas e vivendo momentos de pura alegria. O circo trouxe não só entretenimento, mas também ensinou sobre a arte do ilusionismo, despertando a imaginação das crianças.

A atividade foi um sucesso, promovendo a diversão e o encanto do circo, e proporcionando uma experiência inesquecível para os nossos alunos.



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL É CELEBRADO NA BIBLIOTECA ESCOLAR

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, a Biblioteca Escolar (BE), em colaboração com o SPO AEN, organizou uma série de atividades destinadas aos alunos do 2.º e 3.º anos do CEN.

Com o objetivo de promover a consciencialização sobre a saúde mental e ajudar os alunos a compreender e expressar as suas emoções, a BE e a psicóloga, Dr.ª Joana Tavares, prepararam um programa que incluiu o visionamento do vídeo “ABCDE da Saúde Mental”, a explorar as emoções a partir do livro “O Monstro das Cores”, e conversas sobre temas importantes para o desenvolvimento emocional.

A atividade ajudou as crianças a identificar e compreender diferentes emoções, associando-as a cores que facilitam a sua compreensão. Cada cor do monstro representa uma emoção – alegria, tristeza, raiva, medo, calma, entre outras –, e o livro permitiu aos alunos reconhecer e nomear o que sentem. Esta abordagem visual e lúdica foi especialmente eficaz para os mais novos, tornando o diálogo sobre emoções mais acessível

Os alunos foram incentivados a falar sobre o que sentem no dia a dia, tanto em casa como na escola. Foram abordados temas como a importância de pedir ajuda quando necessário, estratégias para lidar com o stress e a ansiedade, e a valorização da empatia e do respeito pelo próximo.

Esta iniciativa, realizada no Dia Mundial da Saúde Mental, reforça a importância de proporcionar um ambiente de apoio e diálogo sobre a saúde mental nas escolas, promovendo o bem-estar emocional desde cedo e preparando os alunos para uma vida mais equilibrada e consciente.



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL É CELEBRADO NA BIBLIOTECA ESCOLAR



# Fresco, Local, Sazonal... Saudável!!



Tendo o princípio da dieta mediterrânica como mote, os professores da AFC (Articulação e Flexibilidade Curricular - 5.º e 6.º anos), da EB Fortunato de Almeida, dinamizaram atividades relativas ao Dia Mundial da Alimentação, que se celebra no dia 16 de outubro.

As atividades foram pensadas no sentido de sensibilizar os alunos, bem como toda a comunidade educativa, para a importância de uma alimentação local e sazonal, promovendo a saúde e bem-estar, bem como o ambiente e a economia local.

Neste sentido, decorreu no dia 14 de outubro uma videoconferência em articulação com um parceiro externo: O Geopark Estrela. Esta atividade foi muito esclarecedora e enriquecedora, principalmente no que diz respeito à sustentabilidade, ou seja, a capacidade de satisfazer as nossas necessidades no presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades.

Já no dia 16 de outubro foi distribuída uma peça de fruta (neste caso, maçã - fruta da época), a todos os alunos do 5.º e 6.º anos, acompanhada de um marcador de livros, sensibilizando, uma vez mais, que uma alimentação completa, variada e equilibrada é essencial para sermos saudáveis, sem contar com a prática regular de exercício físico.

Também não podemos deixar de referir a elaboração de livros digitais, na ferramenta Story Jumper, com recolha efetuada pelos alunos sobre a alimentação: provérbios, adivinhas, canções e poemas.

Pela escola estiveram expostas vários cartazes e trabalhos alusivos ao Dia da Alimentação.





De forma a assinalar o Dia Mundial do Animal, o CCVnEBFA organizou uma atividade que decorreu no dia 22 de outubro, para os alunos do 3.º ano, no Centro Escolar, sobre o tema "Bem-Estar Animal".

Esta atividade foi dinamizada em articulação com o ICNF (Instituto da Conservação da Natureza e Florestas), tendo sido estruturada em dois momentos: uma palestra e uma oficina.

A palestra, dinamizada pelas veterinárias, Dra. Marta e Dra. Beatriz, teve como principais objetivo sensibilizar os alunos para o comportamento com os animais de estimação, alertando para a importância de desenvolver atitudes de respeito e responsabilidade, dando a conhecer as necessidades físicas dos animais, para que sejam valorizadas e correspondidas. Foram abordados os seguintes temas: cuidados básicos; a importância dos animais; comportamento; segurança; higiene e civismo.

Na Oficina, promovida pela Prof. Carla Luzio, houve a construção de um painel, por turma, sobre o bem-estar animal, com alusão aos temas abordados, designadamente: frases, slogans, desenhos, etc.

É de realçar o envolvimento e entusiasmo dos alunos em ambos os momentos, bem como as aprendizagens que adquiriram sobre o tema.

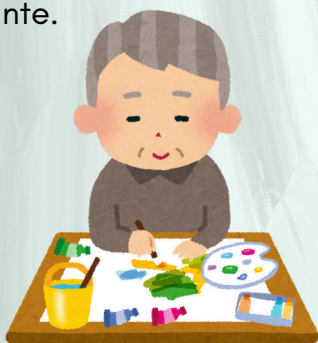


## RECEÇÃO AOS IDOSOS DO CENTRO DE DIA DO FOLHADAL

No passado dia 28 de outubro de 2024, a Escola Básica de Santar recebeu sete utentes do Centro de Dia do Folhadal, acompanhadas pela psicóloga Inês Lopes e pela Diretora Técnica Patrícia Monteiro, no âmbito da celebração da *Semana da Terceira Idade*.

A atividade, que se destacou pela sua dinâmica e envolvimento, contou com a participação dos alunos, que se juntaram aos seniores numa série de momentos de interação e aprendizagem.

Entre várias atividades realizadas, a leitura do livro "O Monstro das Cores", feita pela D. Maria Celeste, foi um dos pontos altos do evento. Os alunos jogaram ao Jogo dos Afetos e pintaram também uma tela. As crianças e idosos partilharam sorrisos e reflexões sobre as emoções e sentimentos, promovendo um ambiente de partilha intergeracional rico e estimulante.



Para finalizar a jornada, foi oferecido, pelos idosos, um cabaz com materiais escolares; também ofereceram um marcador de livros com um lápis para cada criança, um ramo de flores de papel para as professoras e assistentes operacionais feito com muito amor pela D. Lurdes, além de um livro que destaca a história da aldeia do Folhadal. Esta ação não só valorizou o conhecimento, como também proporcionou um gesto simbólico de carinho e reconhecimento dos nossos seniores.

A atividade foi um sucesso, reforçando a importância da inclusão e do respeito pela terceira idade, e demonstrando que as ligações entre as gerações são fundamentais para uma comunidade mais coesa e feliz.



EB1 CARVALHAL REDONDO

# HALLOWEEN

## Magic Book Contest

O Halloween chegou à Escola Básica de Carvalhal Redondo com um desafio: criar um livro de feitiços assustador!

Como sempre, os alunos e as suas famílias responderam com grande entusiasmo e criaram livros repletos de mistérios mágicos e receitas para poções e feitiços bastante divertidos. A entrada da escola ficou carregada de uma energia mágica e, no dia de Halloween, os alunos vieram vestidos de bruxas dançantes, fantasmas e esqueletos assustadores e abóboras falantes. Houve também muitos doces.

Os livros de feitiços criados pelos alunos e pelas suas famílias foram cuidadosamente avaliados pela comunidade educativa, que reconheceu as criações mais originais, criativas e mágicas. A seleção envolveu uma mistura de risos e surpresas. Todos receberam um certificado de participação e houve ainda um "miminho" para o mais original. No entanto, o prémio verdadeiro foi verificar a alegria e orgulho dos alunos nas suas criações. Tendo como base o aprofundamento do conhecimento da cultura dos países de língua inglesa, estas atividades promovem uma estreita articulação curricular e permitem o desenvolvimento de competências no domínio do pensamento crítico, da cooperação, da empatia, da tomada de consciência da sua identidade e do reconhecimento e respeito pelo outro. Conhecer e valorizar as manifestações do património cultural fará das nossas crianças pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres, em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito crítico e criativo.



# Halloween

*SpellBooks - Keep out!*



No final do mês de outubro, os alunos dos 3.º, 4.º, 5.º e 6.º anos do Agrupamento de Escolas de Nelas tornaram-se “verdadeiros” feiticeiros, no âmbito da celebração do Halloween.

Foi com entusiasmo e o apoio de professores, família, amigos e assistentes operacionais que, como sempre integrado no Plano Anual de Atividades, foi celebrado o Halloween nas escolas do 1.º ciclo e na Escola Básica Dr. Fortunado de Almeida, pelos alunos do 2.º ciclo. Desta vez, o feitiço inventou feiticeiros, os quais, por sua vez, criaram magníficos livros com terríveis e divertidos feitiços, que resultaram em diversas exposições, que têm dado a conhecer os trabalhos criados.

A atividade foi promovida e dinamizada pelos professores dos grupos 120 (Inglês, 3.º e 4.º anos) e 220 (2.º ciclo), no âmbito do estudo das tradições anglo-saxónicas, muito celebradas nos países de língua inglesa.

Agradecemos a colaboração e o dinamismo de todos os alunos que participaram na criação dos trabalhos e/ou na montagem da exposição, das famílias que se envolveram na atividade, bem como dos docentes de Espanhol do 3.º ciclo, que, na EBFA permitiram e tornaram maior e mais colorida a exposição com os seus chapéus e máscaras, na celebração do Día de Los Muertos, de forte tradição hispânica.

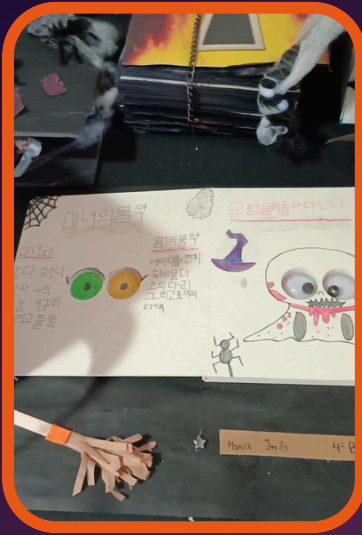
Um excelente trabalho de equipa!

Os alunos receberão um diploma de participação e serão premiados os livros de feitiços mais “assustadores” e criativos.

Se te apressares, talvez ainda possas visitar as exposições.











# HALLOWEEN

Numa atividade de articulação entre as disciplinas de Inglês, Espanhol e Comunic'Arte, os alunos do 7.º Ano assinalaram as festividades do Halloween e do Día de los Muertos, com uma exposição no átrio da Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida.

Festa de origem pagã, celebrada no dia 31 de outubro, muito popular nos países anglo-saxónicos, o Halloween ou Dia das Bruxas tem origem no festival da colheita Samhain, uma das comemorações mais importantes do calendário celta que marcava o fim do verão. Entre as tradições mais comuns no Halloween encontramos o Trick or Treat (doçura ou travessura), bem como as festas e fantasias. Foi nesse sentido que os alunos criaram em Comunic'Arte chapéus de fantasia para esta ocasião.



# Día de Los Muertos

Já nos dias 1 e 2 de novembro assinala-se a célebre tradição mexicana do Día de los Muertos, de origem indígena, em honra aos falecidos cujas almas são autorizadas a visitar os parentes vivos. Celebra-se com comida, bolos, festa e música. Por isso, as pessoas enfeitam as casas com flores, velas e incensos, e preparam as comidas preferidas dos que já partiram. Para complementar as fantasias que se usam nesta celebração, os alunos conceberam e criaram máscaras de caveiras. Foi com muita originalidade e criatividade que os alunos concretizaram as atividades relativas a estas celebrações, tão peculiares quão cativantes.





# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO NA EBFA



No âmbito do Clube Ciência Viva e de forma a assinalar o Dia Mundial da Alimentação decorreram, no dia 14 de outubro, sessões de sensibilização, na Biblioteca Escolar da E.B. 2,3 Dr. Fortunato de Almeida, para os alunos dos 5.º e 6.º anos, sobre “Alimentação Saudável e Sustentabilidade”.

Estas sessões foram dinamizadas, por videoconferência, pelo Geopark Estrela, tendo sido apresentado o projeto internacional GEOfood, que representa

uma marca que valoriza a utilização de produtos alimentares amigos do ambiente, em territórios com uma geologia única, e que os mesmos sejam produzidos em conformidade com as metas do Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.

Esta atividade ocorreu em articulação com diversas disciplinas, favorecendo a interseção de várias aprendizagens, tendo em vista o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

## DIETA MEDITERRÂNICA



### A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundação Dieta Mediterrânica  
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado, sem qualquer restrição

# A TERRA TREME

05 NOVEMBRO 2024 - IIHO5



“A Educação para o Risco é um domínio focado na ação que visa promover o conhecimento do conceito de Risco no âmbito da Proteção Civil, e desenvolver, desde cedo, uma cultura de segurança, consubstanciada em atitudes e comportamentos de prevenção, de minimização e de autoproteção perante os riscos naturais, tecnológicos e mistos”.

In Referencial de Educação para o Risco

Tema pleno de atualidade que nos interpela a agir, a acrescentar informação a partir da execução encenada dos três gestos que podem salvar vidas. Fizemos.

Recorremos ainda a vídeos de apoio que completaram e abriram outros caminhos de conhecimento, em sala de aula e através dos classrooms, sobre sismos e tsunamis, potenciadores de atividades em forma de desafios que, acreditamos, possam gerar mudanças comportamentais esclarecidas e efetivas.

Comemoramos o dia 5 de novembro, o Dia Mundial para a Sensibilização para o risco de tsunami, mesmo a residir no interior, e simultaneamente o dia da prevenção para o risco sísmico através do exercício “A terra treme”.

O que fazer antes, durante e após um sismo?  
O que ter no nosso Kit de emergência?  
A família e a escola de mãos dadas será garantia de sucesso.



## Um exercício de CIDADANIA ativa.



A casa treme.  
O que fazer?

[<https://youtu.be/t3HlhalAc8>]

Alerta Tsunami.  
Estás preparado?

[[https://youtu.be/BRW0LR7d\\_Hc](https://youtu.be/BRW0LR7d_Hc)]

O saber não ocupa lugar!  
De férias, na praia, pode acontecer.



# DÍA DE LA HISPANIDAD



Es octubre y, una vez más, no podemos olvidar el día de la Hispanidad (12 de octubre), por eso nuestro instituto quiso señalar esta efeméride. Además de la información trabajada en clase en los distintos grupos de todos los cursos lectivos, los alumnos de español del 10.º curso hicieron trabajos en grupo que consistían en la creación de Orcodes con texto, audio y vídeos sobre los veintinueve países hispanohablantes. Esta triple versión del trabajo tuvo como objetivo agradar a los distintos gustos. Se reutilizó un mapamundi de la escuela para identificar los varios puntos. Con este trabajo se quiso dar la oportunidad de

conocer mejor estos países. El 12 de octubre celebra, así, el resultado de la aventura del marino Cristóbal Colón que, el 3 de agosto de 1492, salió de Puerto de Palos (Huelva) rumbo a la descubierta de un nuevo mundo, las Américas.

Otra iniciativa para celebrar este día consistió en identificar los países hispanohablantes en el mapa pintado en el aula 8.

Estas dinámicas permitieron el desarrollo de distintas competencias presentes en la asignatura de español y, por consiguiente, las del PASEO.

*Grupo de español*



## EQUIPA MESGRA NO PORTUGAL DIGITAL SUMMIT | 24

23.10.2024

As alunas Maria Figueiredo, Evy e Stephanie Schoenmakers, da equipa Mesgra do 10.º ano da Escola Secundária de Nelas, marcaram presença no evento *Apps Startup*, organizado pelo CDI Portugal, realizado no âmbito do PORTUGAL DIGITAL SUMMIT 2024, no dia 23 de outubro.

Com a inovadora solução "Os Patudos do SOS", as jovens empreendedoras mais uma vez demonstraram o seu talento e compromisso com a causa animal através da sua aplicação "Os Patudos do SOS", desenvolvida em parceria com a Associação SOS Animais de Nelas. Esta aplicação tem como objetivo facilitar a adoção de animais abandonados, contribuindo para o cumprimento do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável número 15 da ONU, que visa proteger a vida terrestre.

O Portugal Digital Summit é um dos maiores eventos de tecnologia em Portugal, reunindo líderes de diversos setores para discutir as últimas tendências e desafios da era digital. A participação das alunas de Nelas neste evento foi uma oportunidade única para apresentar o seu projeto a potenciais investidores e parceiros, tendo como pano de fundo o apoio técnico e financeiro necessário para expandir a aplicação e alcançar um número ainda maior de utilizadores, contribuindo assim para encontrar mais lares para os animais abandonados.

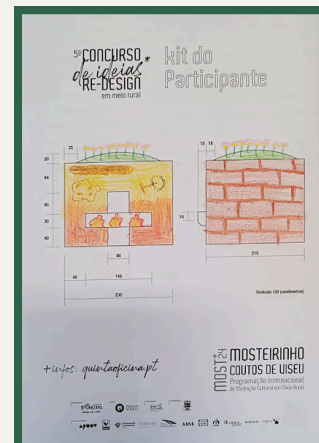
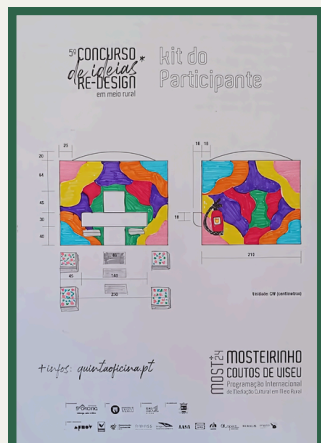
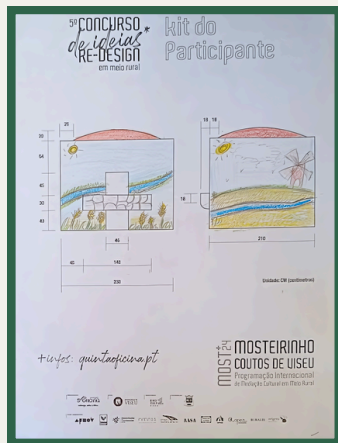
A Câmara Municipal de Nelas, mais uma vez, demonstrou o seu apoio ao projeto, proporcionando o suporte logístico necessário para a participação das alunas no evento. Esta parceria reforça o compromisso da autarquia com a educação e a inovação, e contribui para projetar o nome de Nelas no cenário tecnológico nacional.



# CURSO PROFISSIONAL DE ANIMADOR SOCIOCULTURAL

## Participação no Concurso de Ideias Re-Design em Meio Rural

Os alunos do Curso Profissional de Animador Sociocultural participaram no concurso de ideias Re-Design em Meio Rural, promovido pela Associação Quinta Oficina, com algumas propostas para intervir num forno comunitário da localidade de Mosteirinho.



## FETI - Feira de Emprego Técnico do Interior

Nos dias 24 e 25 de outubro decorreu mais uma edição da Feira de Emprego Técnico do Interior, promovida pela associação *Interiorizate*. Os alunos do Curso Profissional de Animador Sociocultural foram convidados a integrar a equipa organizadora, apoiando o acolhimento dos visitantes e logística de palco. Colaboraram, também, na dinamização do *stand* do Agrupamento de Escolas de Nelas, bem como os restantes alunos dos cursos profissionais.



# F. E. T. I. FEIRA DE EMPREGO TÉCNICO DO INTERIOR

Interiorizate



24-25 OUT

MERCADO MUNICIPAL - NELAS

### ■ QUINTA, 24

10h00 **Sessão de Abertura**

Associação Interiorizate  
Presidente CM Nelas

11h00 **Aposta na tua Formação Superior:  
IPV o Próximo Desafio**

Cristina Barroco e Luísa Augusto

12h00 **Apresentação de Evento QBeiras Consultoria**

Maria João Ribeiro

13h00 **Almoço**

14h00 **Promoção da Saúde Mental e  
Regulação Emocional... Cuidados a ter!**  
Professor Pedro Marques

15h00 **Relações Internacionais no Inst. Piaget**

Professora Maria Helena

16h00 **Apresentação Empresa**

Ana Maravilha, LUSOFINSA

### ■ SEXTA, 25

10h00 **Apresentação Empresa**

Patrícia Tavares e Dêrcio Dias, Meivcore

10h30 **Empreendedorismo Social - Rural Move**

João Almeida

11h00 **Apresentação Empresa**

Estela Mesquita, Randstad

11h30 **Introdução à Poupança e Gestão Financeira**

FCOPT

13h00 **Almoço**

14h00 **Comunicação Assertiva e  
Técnicas de Procura de Emprego**

Carla David, IEFP

# Curso Profissional de Animador Sociocultural



## Espectáculo Spectrum da Associação Intruso

No dia 11 de outubro, os alunos do Curso Profissional de Animador Sociocultural tiveram a oportunidade de assistir ao espetáculo de dança contemporânea *Spectrum*, da Associação Intruso, no auditório dos Bombeiros Voluntários de Canas de Senhorim.



## Semana do Idoso – Associação do Folhadal

A convite da Associação do Folhadal, no dia 25 de outubro, os alunos do Curso Profissional de Animador Sociocultural dinamizaram uma tarde de atividades com os idosos do centro de dia, integrando o programa da Semana do Idoso desta instituição.



«... [Queremos] parabenizar [os alunos] pela forma como dinamizaram e pela criatividade de todas as atividades apresentadas. Sem dúvida souberam a pouco e a tarde tornou-se pequena para esta simbiose. Acabando [os idosos] por ainda hoje nos questionarem quando regressam, representando assim a importância que esta interligação teve para os nossos idosos.» - Patrícia Monteiro, Diretora Técnica



## "SUPORTE BÁSICO DE VIDA"

No dia 30 de outubro, na sala multiusos do Agrupamento de Escolas de Nelas, decorreu uma ação de sensibilização sobre "Suporte Básico de Vida".

Esta sensibilização foi realizada de acordo com o Plano de Saúde Individual para crianças e jovens com Necessidades de Saúde Especiais de um aluno que frequenta o 11.º ano do Curso Profissional de Técnico de Design de Comunicação Gráfica e em articulação com o Programa de Educação para Saúde (PES).

Teve como excelentes dinamizadoras as enfermeiras Arlete Santos e Carla Henriques da Unidade de Cuidados na Comunidade de Nelas (UCCN).

Esta atividade foi dirigida ao pessoal docente e não docente e teve como objetivo conhecer/relembrar noções teórico-práticas de suporte básico de vida.

No dia 27, realizou-se também uma sensibilização para os alunos da referida turma, na qual todos demonstraram interesse, e todos tiveram também oportunidade de colocar em prática conhecimentos através de simulações/situações relacionadas com o tema. Desta forma, os alunos foram sensibilizados para que possam agir em caso de urgência e prestar os cuidados necessários no momento do pré-socorro, aumentando, assim, a probabilidade de sobrevivência da pessoa em risco de vida.



As atividades promovidas e dinamizadas pela professora de Educação Especial Maria João Miranda contaram com o apoio e com a presença do coordenador da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, Luís Braguês, e da Delegada de Grupo de Educação Especial, Fátima Almeida, bem como da Diretora de Turma, Ana Isabel Loureiro, e por alguns professores da turma.

O Agrupamento de Escolas de Nelas agradece a excelente participação das enfermeiras Arlete Santos e Carla Henriques, que, prontamente, aceitaram este convite. Agradece-se igualmente a presença e participação de todos os presentes neste evento.





# JOB SHADOWING NA DINAMARCA

## Soluções criativas com a LEGO Education

Entre os dias 21 e 26 de outubro de 2024, uma equipa constituída por 9 elementos, Diretores das Escolas associadas do EduFor, a Diretora do Centro de Formação, o Assessor e o Embaixador Digital, deslocaram-se à Dinamarca para a realização de um Job Shadowing, integrado no Projeto TEACH4EU, desenhado e coordenado pelo Centro de Formação EduFor e financiado pelo programa KA121 Erasmus+.

Este Job Shadowing tinha como objetivos conhecer, compreender e explorar a LEGO Education para entender a sua missão e valores na Educação; conhecer a sua experiência e cultura e entender como a LEGO Education apoia escolas e educadores na integração dos seus produtos no currículo. Outro objetivo era conhecer e explorar iniciativas de inovação em reuniões e workshops com professores e alunos, experimentar o uso dos kits educativos em aprendizagem STEM e discutir a experiência, as atividades e resultados alcançados com os alunos.

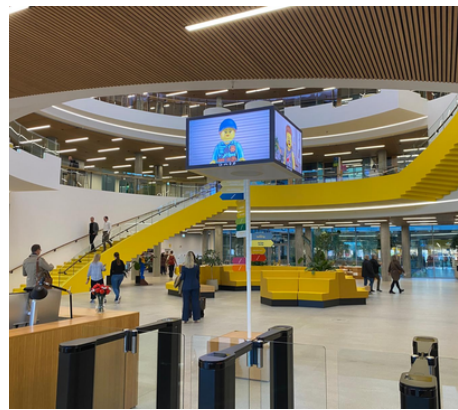
O programa foi cumprido de acordo com o planificado: em Billund, foi efetuada uma visita ao centro principal de atividade da LEGO, onde decorreu uma reunião com responsáveis da LEGO Education, uma visita à LEGO HOUSE e ao Museu Lego; em Odense, a cidade dos robots, foram visitadas duas escolas que privilegiam, entre as várias competências, a criatividade, a resolução de problemas e o pensamento computacional, tendo o Município apostado numa estratégia,

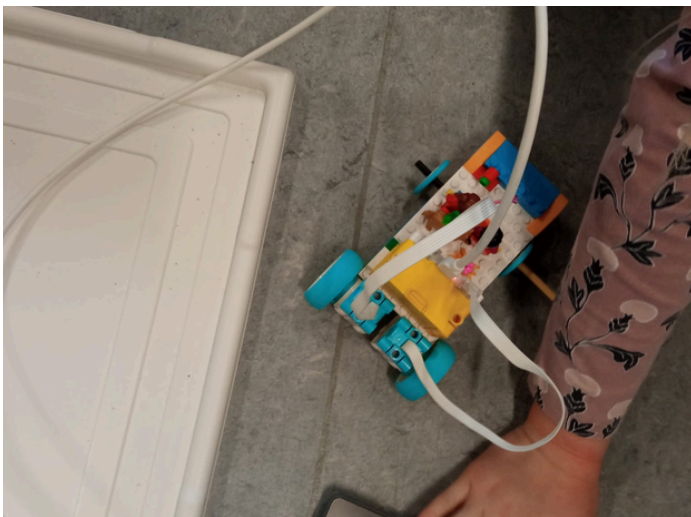
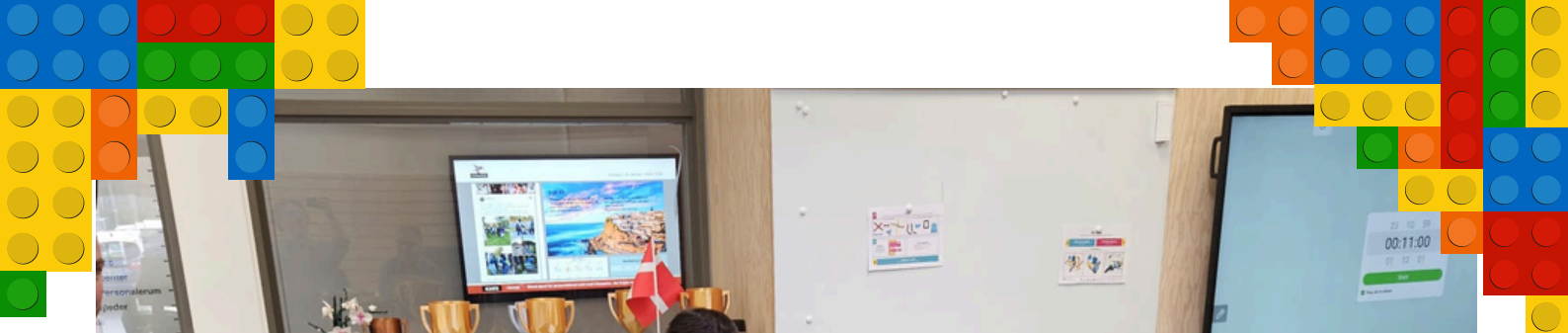
até 2030, com a LEGO Education, que tem em vista preparar os seus alunos para o mundo da tecnologia e da digitalização como utilizadores e criadores. A experiência deste Job Shadowing permitiu reconhecer o potencial da metodologia LEGO no desenvolvimento das capacidades dos alunos. De forma lúdica e orientada é possível integrar várias componentes do currículo com vista à aquisição das competências que se esperam de jovens com perfil para poderem trabalhar em profissões que, no futuro, exigem skills a nível das ciências, tecnologia, engenharia e matemática (STEM), bem como o trabalho em equipa, a comunicação e a criatividade. Considerando estas potencialidades, e apoiados pelo EduFor, o Agrupamento de Escolas de Nelas e os demais agrupamentos associados deste Centro de Formação estão a desenvolver o projeto “LEGO Education ao serviço do Currículo nas Escolas associadas do EduFor”, que consiste em implementar, em todas as turmas dos 7.º e 8.º anos um projeto pedagógico e curricular, usando os Kits SPIKE Prime, como ferramenta pedagógica, nas áreas STEM (Matemática, Ciências Físico-Químicas e Ciências Naturais), que implica também formação de professores para a aplicação dos guiões pedagógicos e curriculares e para a criação de planos de aula baseados neste sistema de aprendizagem prático, intuitivo, inclusivo e altamente adaptável, da LEGO Education, também em implementação noutras escolas europeias, nomeadamente da Dinamarca.



Erasmus+









# - ACD FELICIDADE E BEM-ESTAR PROFISSIONAL - COLABORADORES/AS DO AENELAS

"O SUCESSO É A SOMA DE PEQUENOS ESFORÇOS, REPETIDOS DIA APÓS DIA."

Robert Collier



A **Felicidade**, definida por Daniel Kahneman (1999), é vivida no momento, sendo percebida a partir das experiências passageiras do dia a dia (alegria, gratidão, serenidade, esperança, inspiração, orgulho ou amor). No entanto, experiências momentâneas de felicidade não são necessariamente associadas ao nível de satisfação com a vida. Uma pessoa pode ter vários momentos de felicidade no dia a dia, sem que isso signifique que a pessoa está satisfeita com a sua vida.

**Diener (1984) pensa a satisfação com a vida a partir de um outro constructo - o de Bem-Estar Subjetivo** - resulta da avaliação geral que uma pessoa faz da sua própria vida e das emoções (mais positivas ou mais negativas) que experimentou ao longo do tempo. Esta definição é composta por um fator cognitivo - a avaliação que a pessoa faz sobre a satisfação com a sua própria vida no seu todo - e um fator afetivo - a presença de emoções positivas e a ausência/menor presença de emoções negativas. Quando as experiências afetivas e cognitivas são predominantemente positivas, a pessoa vivencia um estado de bem-estar (Tay et al., 2015).

A **Organização Mundial de Saúde** passou a definir a Saúde como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stress normal do dia a dia e trabalhar produtivamente.

**O modelo PERMA do psicólogo Martin Seligman (2011)** - para ajudar as pessoas a alcançar maior felicidade e bem-estar, representa os 5 elementos essenciais que devem estar presentes para que seja possível adquirir experiências de um bem-estar efetivo e duradouro.

- P**- Positive Emotions- Emoções positivas
- E**- Engagement (or flow)- Empenho, Fluidez
- R**- Relationships- Relacionamentos Sociais Positivos
- M**- Meaning (and purpose)- Sentido no viver
- A**- Accomplishment- Realização, Persistência

## A MUDANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS

- 8 recomendações de melhoria de bem-estar integral -

### 1. Começar o dia de forma eficiente

Planear o dia com antecedência e dividir tarefas complexas, reservando o melhor horário para atividades de maior concentração, melhora o foco e o desempenho.

### 2. Dizer NÃO ao stress

Seja realista, aceite erros e limites, mantenha-se recetivo e confie nos outros, gerencie o tempo sem se apressar, faça o melhor possível sem desgastes e aprenda a dizer "não".

### 3. Relaxar

Regule o ritmo cardíaco, melhore a concentração e o desempenho com exercícios respiratórios, posturas de ioga e pausas revigorantes aliviam a ansiedade e a fadiga.

### 4. Aprender a negociar

Construa relacionamentos saudáveis e duradouros, identificando interesses comuns e buscando soluções win-win com colegas, parceiros de negócio e familiares.

### 5. Deixar de procrastinar

Ao enfrentar tarefas enfadonhas, pergunte se são realmente necessárias; se sim, defina um prazo, veja se podem ser automatizadas, divida-as em subtarefas e altere a execução para manter a motivação.

### 6. Melhorar a sua comunicação

Estabeleça o seu objetivo de comunicação, identifique as necessidades do público-alvo e mantenha a sua atenção; pratique a voz, o discurso, a postura e a linguagem corporal, mesmo à distância.

### 7. Evitar conflitos (responsabilidade pessoal)

Steeve Karpman sugere 3 etapas para reverter conflitos: i) reconhecer os factos com clareza, ii) mostrar consciência sobre o impacto das ações ao outro e iii) comprometer-se a mudar para prevenir futuros conflitos.

### 8. Ter confiança em si mesmo

Não se desvalorize, expresse-se e resolva conflitos, interaja sem tensão para fomentar colaboração e confiança, e valorize as forças dos colegas para melhorar desempenho e produtividade.





A próxima newsletter sairá na primeira quinzena de dezembro.  
Partilha as atividades da tua turma/Escola connosco.

Faz um pequeno texto, junta-lhe 2 ou 3 fotos e envia para:

[aenelas.informa@aenelas.edu.pt](mailto:aenelas.informa@aenelas.edu.pt)



NEWSLETTER  **aenelas**  
Informa

Rua Alberto Cardoso de Vilhena  
3520 - 090 Nelas

Tel. 232 946140 (chamada de rede fixa nacional)  
[aenelas.informa@aenelas.edu.pt](mailto:aenelas.informa@aenelas.edu.pt)



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

