

**E** DUCACÃO E  
**F** ORMAÇÃO DE  
**A** DULTOS



## CIDADANIA E EMPREGABILIDADE

**B2**

**MANUAL DO FORMANDO**

## FICHA TÉCNICA

**Título**

Cidadania e Empregabilidade (B2)

**Autor**

Consultua - Ensino e Formação Profissional, Lda

**Colecção**

Educação e Formação de Adultos (EFA)

**Direcção**

Rita Messias

**Coordenação**

Sónia Romano

**Consultoras**

Olívia Santos Silva

Ana Margarida Ribeiro Costa

**Investigadora**

Tatiana Varela

**Design e Imagem**

MESTRECLIQUE - Sistemas de Informação, LDA.

**Impressão**

Servimira

**Local e data de edição**

Mirandela, 2007 (1ª edição)

**ISBN**

.....

**Depósito Legal**

.....

**Tiragem**

...

## NOTA INTRODUTÓRIA

A formação e a educação das populações são sempre o primeiro passo para qualquer estratégia de desenvolvimento, como tal assume-se como uma missão para a Consultua.

Segundo dados do INE 2001, cerca de 75% da população da Região de Trás-os-Montes tinha uma escolaridade inferior ao 9º ano. Neste contexto, era urgente o aumento da qualificação da população. A Consultua, conhecedora dos principais constrangimentos da região, desenhou um plano estratégico de intervenção que visava, maioritariamente, o público pouco escolarizado.

Os cursos de Educação e Formação de Adultos (vulgo EFA), demonstraram ser uma resposta adequada, verificando-se uma grande receptividade do público-alvo a este modelo que rompia com a tradição da formação profissional, pelo que tem sido uma aposta central nos projectos formativos da Consultua, desde 2001.

Desta forma, houve uma grande aposta na especialização e investimento da entidade em termos de formação dos seus técnicos, com vista a responder a este desafio com elevado grau de qualidade.

Com o reconhecimento e Acreditação da Direcção Geral de Formação Vocacional (EX-ANEFA), como Centro de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (CRVCC), actualmente designado Centro Novas Oportunidades (CNO), a Consultua manteve este objectivo estratégico, transformando-o no seu vector principal de actuação.

Como resultado desta actuação e especialização e consequente Know-How por parte da sua equipa técnica, aliado à preocupação constante em promover a inovação e melhoria das práticas pedagógicas, surge o desenvolvimento do projecto de construção de materiais pedagógicos .

O eixo central deste projecto são os materiais de apoio à educação de adultos, elaborados com respeito pelos princípios de educação de adultos e segundo a metodologia própria deste modelo.

Salientamos que a concretização deste projecto só foi possível, devido à entrega, empenho, dedicação e profissionalismo de todos os que contribuíram para a sua realização. Dirigimos a todos, sem excepção, o nosso sincero reconhecimento e gratidão pelo esforço demonstrado.

A Direcção

## APRESENTAÇÃO DO MANUAL

### A QUE NECESSIDADE VISA DAR RESPOSTA

Sendo a Educação e Formação de Adultos um dos projectos centrais da Consultua em que o desenvolvimento das acções tem por base uma metodologia inovadora, exige por parte das equipas formativas, uma grande preparação pedagógica para a sua implementação. Tendo em conta a escassez de materiais desenvolvidos para esta modalidade de formação, a criação destes materiais visa apoiar as equipas que actuam na área da educação de adultos, dando pistas e orientações para a implementação desta metodologia. Importa referir a necessidade de contextualização e adequação a cada grupo, no entanto, podem ser usados como instrumentos de trabalho, quer ao nível dos cursos de Educação e Formação de Adultos, bem como nas formações complementares no âmbito dos processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, para o aperfeiçoamento de competências ou mesmo como ferramentas de auto-formação.

Por outro lado, pretende-se também proporcionar ao adulto/formando a centralidade no processo de desenvolvimento de competências na área da Cidadania e Empregabilidade, para que, de forma autónoma, ou em situações de formação, possa “*aprender, fazendo, a fazer o que não sabe fazer*”. (Meirieu, 1996)

A concepção e redacção do manual de Cidadania e Empregabilidade para o nível B2, é da responsabilidade da formadora Tatiana Varela, com larga experiência como formadora de Cidadania e Empregabilidade e mediadora em cursos EFA, apoiada pela equipa de Consultoras, Olívia Santos Silva e Margarida Ribeiro. Os conteúdos presentes no manual são o resultado de anos de reflexão, pesquisa e dedicação à educação de adultos, resultando em documentos, na maior parte dos casos, inéditos e fruto da sua criatividade e do domínio da metodologia.

### OBJECTIVOS DO MANUAL

O presente manual tem como objectivos:

- Aperfeiçoar as competências ao nível de temas do universo contextual na sociedade plural que é a Europa, tendo em vista a sua progressão escolar para o nível B2;
- Incentivar a reflexão dos adultos em torno de situações do quotidiano, a partir do lançamento de desafios e propostas de trabalho, com vista à aprendizagem por competências;



- Apoiar as equipas formativas na planificação de sessões, construção de materiais contextualizados e verificação de aprendizagens, seguindo a metodologia própria da educação de adultos, facilitando o desenvolvimento de competências na área da Cidadania e Empregabilidade nível B2;
- Facilitar o seu manuseamento e utilização por parte dos adultos, possibilitando o desenvolvimento da autonomia, iniciativa, capacidade de pesquisa, aquisição de saberes e sua mobilização, permitindo um percurso formativo colectivo e em simultâneo individual;
- Apoiar os adultos que, de forma autónoma, pretendam desenvolver competências nesta área, servindo de instrumento de apoio, auto-avaliação e validação das aprendizagens, com vista à sua certificação para o nível B2;

### **PÚBLICO- ALVO**

Os destinatários deste manual podem ser:

- Formandos que se encontrem a frequentar cursos de Educação e Formação de Adultos ao nível do B2, mediante as devidas adequações e adaptações às necessidades específicas de cada grupo. Os materiais do manual poderão servir para apoiar as equipas formativas na planificação, construção dos materiais devidamente contextualizados e verificação das aprendizagens;
- Formandos das acções de curta duração, no âmbito do despacho nº 99937/2007, ao nível das formações complementares para a certificação de competências, pelo processo de RVCC, para o nível B2;
- Adultos que se encontrem no processo de certificação de competências e que, de forma autónoma, pretendam validar, aprofundar as suas competências, com vista à certificação de nível B2.
- Formadores que integram as equipas pedagógicas dos cursos EFA, dos CNO ou das Acções de Curta Duração.

### **COMO ESTÁ ORGANIZADO O MANUAL**

O manual inicia com a **Nota Introdutória**, na qual se fundamenta a necessidade do presente projecto. De seguida, e com o intuito de precisar a sua intencionalidade, são apresentados os objectivos do manual de Cidadania e Empregabilidade, o público-alvo e a sua organização.

Entrando já no corpo deste recurso, apresenta-se um **Roteiro** que tem como propósito orientar o seu utilizador, no manuseamento do mesmo e na apropriação da sua estrutura,

bem como na lógica técnico-pedagógica associada à mesma.

Logo de seguida e de forma a obter uma visão transversal do conteúdo do manual, surgem os **Quadros Orientadores**, auxiliares que conduzem à leitura horizontal de cada uma das actividades propostas no manual.

Inicia então o **Tema de Vida - Comunidade**, acoplado à Unidade de Competência **A** juntamente com um conjunto de **Desafios** e **Propostas de Trabalho**. Finalizada a abordagem ao Tema de Vida, o adulto é convidado a iniciar um processo de reflexão, procedendo à sua **auto-avaliação**.

Segue-se o **Tema de Vida – Trabalho, Profissão e Emprego**, acoplado à Unidade de Competência **B** estruturado a partir de um conjunto de **Desafios** e **Propostas de Trabalho**. No final, o adulto é novamente convidado a iniciar um processo de reflexão, procedendo à sua **auto-avaliação**.

Esta estrutura repete-se ao longo dos Temas de Vida **Direitos Humanos** (aborda a Unidade de Competência **C**) e **Saúde** (aborda a Unidade de Competência **D**).

A cada passo que o adulto se coloca perante os desafios é remetido para a secção **Utilitários** onde encontrará uma bateria de documentos que poderão auxiliá-lo perante a dificuldade ou simplesmente que poderão ajudá-lo a completar o seu entendimento.

Por fim, a secção das **soluções** poderá ajudar o adulto a confirmar as suas ideias e raciocínios, já que na maior parte dos casos são meras orientações e sugestões.

O manual conclui com a apresentação da **bibliografia** que esteve por detrás da concepção do manual de Cidadania e Empregabilidade para o nível B2.

## **AO ADULTO/FORMANDO/CIDADÃO**

**SÓNIA ROMANO**

A equipa pedagógica da Consultua traz à luz do dia um conjunto de materiais pedagógicos criados especialmente para si, um adulto com experiência de vida, com interesses, com preocupações, com motivações, com valores e crenças.

De uma forma geral, pretendemos que, através dos Desafios e das Propostas de Trabalho, possa reflectir sobre assuntos complexos, participar na formulação de opiniões, resolver problemas, envolver outros participantes e, claro, desenvolver competências pelo caminho.

Participar activamente no seu processo de formação, ou de auto-formação, é o objectivo desta construção pedagógica. Pretendemos que estes recursos lhe permitam aprender a aprender, saber-fazer, saber-ser, mas também, e sobretudo, querer-fazer.

É igualmente nossa pretensão que esta experiência lhe permita uma melhor preparação para fazer face aos desafios futuros. Queremos participar no seu desenvolvimento...



## Roteiro

## ROTEIRO

Este conjunto de materiais tem por base o Referencial de Competências-Chave da Agência Nacional de Educação e Formação de Adultos (ANEFA).

Desenvolve-se em torno de quatro Temas de Vida:

- Comunidade
- Trabalho e Emprego
- Direitos Humanos.
- Saúde

Trabalha o nível B2 (básico 2) e, dentro deste, as Unidades A, B, C e D da Área de Competência Cidadania e Empregabilidade.

Elementos estruturantes:

A

CIDADANIA E EMPREGABILIDADE

B2

Tema de Vida: Comunidade



DESCREVER A COMUNIDADE ONDE VIVEMOS...

DESAFIO

- Como mudou ao longo dos tempos...?
- O que podemos esperar para o futuro...?

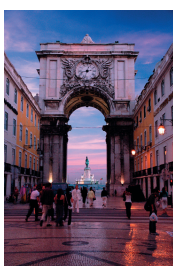


Fig.1

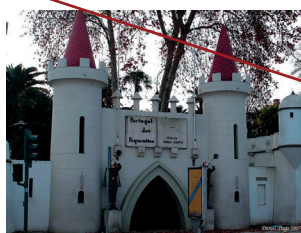


Fig.2



Fig.3



Fig.4

Nesta barra indica-se a área de Competência, o Tema de Vida que lhe está associado e o nível.

O desafio antecede a proposta de trabalho e aparece em forma de questão, a questão geradora. Este espaço pretende levar à reflexão sobre a realidade em causa, convida-nos a problematizar, interrogando.

5

## Roteiro

## B

**PROPOSTA DE TRABALHO****VIVÊNCIAS DE COMUNIDADE(S)**

Uma comunidade é constituída por um conjunto de pessoas que vivem juntas e que partilham condições básicas de uma vida em sociedade. Assim, no seio de uma mesma sociedade podem existir diferentes comunidades, com hábitos e costumes também eles diferentes. Descubra através do testemunho de Anastácia...

Concluído o desafio, apresenta-se a Proposta de Trabalho

**CE2A2 / SER SENSÍVEL ÀS IDEIAS E PONTOS DE VISTA DOS OUTROS**

Nesta barra, indica-se a Unidade de Competência trabalhada, bem como o número que corresponde ao critério de evidência subjacente à proposta de trabalho.

Explicitação do critério de evidência trabalhado.

## C

Pode também fazer uma pesquisa na Internet (consultar **UTILITÁRIOS - Doc. 1**) de mais informação ou de imagens de alguma das zonas e monumentos da cidade anteriormente revisitados. Para isso poderá visitar alguns dos seguintes sites: <http://lisboa.Kpnqwest.pt/p/cidade/cidade.html> e [www.cm\\_lisboa.pt](http://www.cm_lisboa.pt)

Remete para a secção Utilitários que corresponde a uma bateria de documentos que auxilia na realização das propostas de trabalho.

**REFLECTINDO...**

As regiões do nosso país têm tradições e modos de vida característicos, razões que as tornam únicas e tão especiais para os filhos da terra...

Estas tradições e modos de vida também estão a mudar com a evolução dos tempos. Segundo os mais antigos..."mudam-se os tempos, mudam-se as tradições..."

Espaço de conclusão e síntese da proposta de trabalho realizada..

## D

Confirme as suas respostas na secção **SOLUÇÕES**

Indicação que aparece em algumas propostas de trabalho e remete para a secção das soluções que, na maior parte dos casos, são meras sugestões.



## Roteiro

## E

**INSTRUMENTO DE REFLEXÃO E AUTO-AVALIAÇÃO**

Terminada esta unidade, chegou o momento de fazer um balanço das competências que adquiriu e/ou aprofundou e reflectir sobre a sua evolução. Reveja o seu percurso e sirva-se do instrumento que lhe propomos para se autoavaliar, colocando uma cruz no ponto em que se encontra e, no final, identificando as suas dificuldades para as poder superar.

No final de cada unidade de competência é apresentado um instrumento para reflectir sobre o percurso efectuado e para auto-avaliar as competências aprofundadas e/ou adquiridas.

| Unidade de Competência                        | Competências                                                        |                                                 | Sim | Em parte | Ainda não |                        | Muito | Pouco | Muito pouco |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|----------|-----------|------------------------|-------|-------|-------------|
| CE2A<br>Competências para trabalhar em grupo. | • Exprimo ideias e opiniões para os outros participantes num grupo. | <b>ADQUIRI e/ou APROFUNDEI COMPETÊNCIAS?...</b> |     |          |           | <b>COMO EVOLUI?...</b> |       |       |             |
|                                               | • Sou sensível às ideias e pontos de vista dos outros.              |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                               | • Defino métodos de trabalho em comum.                              |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                               | • Conheço o papel do Estado na protecção de direitos e liberdades.  |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
| Principais dificuldades:                      |                                                                     |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |

## Intencionalidade do manual:

O presente manual poderá ser usado em diversos contextos formativos como são os cursos EFA, os Centros Novas Oportunidades ou como instrumento de apoio a iniciativas de autoformação, processo no qual a figura de um tutor é fundamental.







## QUADRO ORIENTADOR

| TEMA DE VIDA - COMUNIDADE |        |             |                                                                                |                                                      |                                                  |                                                              |
|---------------------------|--------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| NÍVEL                     | UComp. | CRIT. EVID. | QUESTÕES GERADORAS                                                             | PROPOSTAS DE TRABALHO                                |                                                  | UTILITÁRIOS                                                  |
|                           |        |             |                                                                                | DESAFIO                                              | ACTIVIDADE                                       |                                                              |
| B2                        | A      | 1           | Como mudou ao longo dos tempos?<br>O que podemos esperar para o futuro?        | Descrever a comunidade onde vivemos...               | À conversa sobre a minha terra...                | <b>Doc.1</b> - Técnicas de procura de informação à distância |
|                           |        | 2           | A nossa comunidade é igual a todas as outras?                                  | Comunidade e diversidade                             | Vivências de comunidade(s)                       | —                                                            |
|                           |        | 3           | Será que vivemos numa comunidade...<br>...mas o que é, afinal, uma comunidade? | Sentido de comunidade                                | Trabalhar em equipa                              | —                                                            |
|                           |        | 4           | Como descrevemos a comunidade onde vivemos?                                    | Cidadania e Comunidade                               | Direitos e liberdades de um povo...              | —                                                            |
|                           |        | 1,4         | O que esperar da nossa comunidade no futuro...?                                | O exercício da cidadania nas comunidades portuguesas | Direitos de igualdade dos emigrantes portugueses | <b>Doc.2</b> - Consulado Virtual                             |



## QUADRO ORIENTADOR

| TEMA DE VIDA – TRABALHO E EMPREGO |        |             |                                                                                                                                                    |                          |                                                 |                                                              |
|-----------------------------------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Nível                             | UComp. | CRIT. EVID. | QUESTÕES GERADORAS                                                                                                                                 | PROPOSTAS DE TRABALHO    |                                                 | UTILITÁRIOS                                                  |
|                                   |        |             |                                                                                                                                                    | DESAFIO                  | ACTIVIDADE                                      |                                                              |
| B2                                | B      | 1,2,3       | O emprego é, actualmente, um bem cada vez mais escasso: como podemos responder às exigências profissionais?                                        | Organização no trabalho  | Organizar tarefas diferentes em função do tempo | <b>Doc.3</b> - Organização de tarefas no tempo (orientações) |
|                                   |        | 4,5,6       | O desemprego parece crescer a cada dia: quais serão as causas e as consequências na vida das pessoas?<br><br>Que novos desafios nos são colocados? | Pró actividade e Emprego | Demonstrar espírito de iniciativa               | <b>Doc.4-</b> Como elaborar um inquérito?                    |





## QUADRO ORIENTADOR

| TEMA DE VIDA – DIREITOS HUMANOS |        |             |                                                 |                                     |                                                         |                                               |
|---------------------------------|--------|-------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| NÍVEL                           | UComp. | Crit. Evid. | QUESTÕES GERADORAS                              | PROPOSTAS DE TRABALHO               |                                                         | UTILITÁRIOS                                   |
|                                 |        |             |                                                 | DESAFIO                             | ACTIVIDADE                                              |                                               |
| B2                              | C      | 1,2         | Quem garante o direito à educação?              | Novas oportunidades de aprendizagem | Conhecer novas formas e oportunidades de aprendizagem   | <b>Doc.5</b> - Iniciativa Novas Oportunidades |
|                                 |        | 3           | A sociedade actual exige reassumir direitos?    | Direitos e iniciativas              | Fazer planos de carreira profissional                   | —                                             |
|                                 |        | 4           | Que direitos foram conquistados?                | Direitos e papéis sociais           | O papel da mulher na sociedade                          | —                                             |
|                                 |        | 5           | A sociedade actual exige reassumir os direitos? | Organizações sociais                | Importância dos sindicatos e das organizações patronais | —                                             |



## QUADRO ORIENTADOR

| TEMA DE VIDA – SAÚDE |        |             |                                                  |                                  |                                           |                    |
|----------------------|--------|-------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|
| NÍVEL                | UComp. | CRIT. EVID. | QUESTÕES GERADORAS                               | PROPOSTAS DE TRABALHO            |                                           | UTILITÁRIOS        |
|                      |        |             |                                                  | DESAFIO                          | ACTIVIDADE                                |                    |
| B2                   | D      | 1           | O que devemos fazer para garantir a nossa saúde? | Nós e o ambiente                 | Contribuo para a preservação do ambiente? | —                  |
|                      |        | 2,4,6       | As doenças de hoje, que desafios nos colocam?    | Saúde e hábitos de vida          | Que hábitos de vida tenho...?             | Doc.6 -Desdobrável |
|                      |        | 3,4         | A saúde é também um dever?                       | Saúde e responsabilidade pessoal | Ter saúde também depende de nós           | —                  |
|                      |        | 5           | As doenças de hoje, que desafios nos colocam?    | Doenças da actualidade           | O futuro das crianças obesas...           | —                  |



# Separador



## ÍNDICE

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| ■ Descrever a comunidade onde vivemos...               | 27 |
| ■ Comunidade e diversidade                             | 35 |
| ■ Sentido de comunidade                                | 41 |
| ■ Cidadania e Comunidade                               | 49 |
| ■ O exercício da cidadania nas comunidades portuguesas | 53 |







## DESCREVER A COMUNIDADE ONDE VIVEMOS...

## DESAFIO

- Como mudou ao longo dos tempos...?
- O que podemos esperar para o futuro...?



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4



Fig.5



Fig.6

## Tema de Vida: Comunidade



FIG.7



FIG.8



FIG.9

A que região de Portugal pertence? Indique a (s) figura (s) que a caracteriza (m).

---

---

---

O que mais a distingue das outras regiões do país?

---

---

---

## PROPOSTA DE TRABALHO

## À CONVERSA SOBRE A MINHA TERRA...



*“Lisboa de bairros históricos, casas antigas, ruas estreitas, dos azulejos e sacadas, de Alfama, Castelo e Mouraria. Lisboa de Fernando Pessoa, d’A Brasileira, berço de grandes poetas que a cantam em verso, prosa e fado foi o palco dos Descobrimentos, do V Império. Lisboa de Amália, das adegas e casas de Fado. Lisboa gastronómica, do bom vinho, do Bairro Alto, da vida nocturna. E por que não também a Lisboa moderna, de Colombo e Amoreiras?”*

[www.teiportuguesa.com/lisboa](http://www.teiportuguesa.com/lisboa), consultado a 20-12-2006

Lisboa é a capital do nosso país, Portugal. Assim como qualquer outra região do país tem características próprias: monumentos, personalidades importantes da sua história, produtos e lojas tradicionais. No entanto, a evolução dos tempos tem trazido algumas mudanças e nem tudo está como antigamente...



Em seguida, é convidado a fazer uma visita guiada à cidade de Lisboa, de forma a ficar a conhecer o que a cidade tem de melhor e o que pode oferecer a quem a visita.

## Tema de Vida: Comunidade

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Estamos em Belém, zona ribeirinha onde se encontram diversos monumentos da época dos Descobrimentos Portugueses do século XV. Provavelmente, terá sido este o local de onde Vasco da Gama saiu para chegar à Índia, em 1498.<br><br>Começamos a nossa viagem perto de um monumento emblemático da expansão portuguesa: a <b>Torre de Belém</b> . |
|    | Antigamente situada no meio do rio Tejo, e encontrando-se hoje na sua margem, a <b>Torre de Belém</b> é um forte de estilo manuelino, criado pelo arquitecto Francisco Arruda, ainda no reinado de D. João II, e construído entre 1515 e 1519, no reinado de D. Manuel I.                                                                        |
|    | Continuamos a nossa visita até ao Monumento das Descobertas, ou <b>Padrão dos Descobrimentos</b> . Trata-se de uma construção em <b>forma de caravela</b> , ancorada no Tejo, com o Infante D. Henrique à proa e uma tripulação de heróis.                                                                                                       |
|    | À entrada, paramos a observar, no chão, a enorme rosa-dos-ventos, representativa das descobertas. Datado de 1940, o <b>monumento original</b> constituiu uma homenagem aos heróis das conquistas marítimas.                                                                                                                                      |
|    | Aqui à nossa frente está o <b>Mosteiro dos Jerónimos</b> , um dos monumentos mais grandiosos de Lisboa, uma das maiores obras quinhentistas. A sua construção data de 1502, situada na antiga praia do Restelo.                                                                                                                                  |
|    | O Mosteiro dos Jerónimos é um extraordinário exemplo da complexidade do estilo arquitectónico <b>manuelino</b> . Paramos a admirar a abundância de temas heráldicos e naturalistas na sua decoração.                                                                                                                                             |
|   | Visitamos agora os túmulos de <b>Vasco da Gama</b> e de <b>Camões</b> , dois nomes ligados aos Descobrimentos                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Soubemos que, em 2002, foram concluídos vários trabalhos de recuperação e conservação deste mosteiro, que há seis anos vinham a ser <b>efectuados</b> .                                                                                                                                                                                          |
|  | Aqui bem próximo, entre o Padrão dos Descobrimentos e o Mosteiro, não podemos deixar de observar um outro edifício, já do século XX e de arquitectura bem distinta: o <b>Centro Cultural de Belém</b> . Em 1992, foi sede da presidência portuguesa do Conselho da União Europeia e, desde 1999, é sede do Museu do Design                       |
|  | Ao lado do Mosteiro dos Jerónimos, fica o Palácio de Belém. Seguimos nessa direcção. No caminho, aproveitamos para entrar na famosa pastelaria e comprar os não menos famosos <b>pastéis de Belém</b> , que comeremos mais tarde.                                                                                                                |
|  | Chegamos ao <b>Palácio</b> .<br>A sua história remonta ao século XVI, tendo sido, desde então, objecto de sucessivas remodelações. Desde 1910, é a residência oficial do Presidente da República.                                                                                                                                                |
|  | Apanhamos o eléctrico e saímos na <b>Praça do Comércio</b> .<br>Continuamos o nosso trajecto, desta vez a pé, e paramos no Campo das Cebolas. Chama a nossa atenção um edifício quinhentista, bastante original, que se destaca de todos os outros: a <b>Casa dos Bicos</b> .                                                                    |
|  | O nosso passeio está a terminar e queremos restabelecer as forças próximo do rio.<br>Escolhemos um local que, em 1998, sofreu grandes transformações para acolher a última exposição mundial: o <b>Parque das Nações</b> .                                                                                                                       |
|  | Aqui descansamos. À nossa volta, são vários os motivos que nos trazem à memória a <b>conquista dos mares</b> . Com o rio como pano de fundo, ficamos a ler alguns versos de <b>Os Lusíadas</b> , enquanto nos deliciamos com os pastéis de Belém, polvilhados com canela e açúcar.                                                               |



## Tema de Vida: Comunidade

Pode também fazer uma pesquisa na Internet (consultar  **UTILITÁRIOS - Doc. 1** ) de mais informação ou de imagens de alguma das zonas e monumentos da cidade anteriormente revisitados. Para isso poderá visitar alguns dos seguintes sites: <http://lisboa.Kpnqwest.pt/p/cidade/cidade.html> e [www.cm\\_lisboa.pt](http://www.cm_lisboa.pt)

Deverá registar, no espaço em seguida, os resultados da sua pesquisa que considera mais importantes para dar a conhecer a capital portuguesa.

a) Depois desta “visita” à cidade de Lisboa procure agora dar a conhecer a sua região, tendo em conta os seguintes aspectos:

- a paisagem
- as pessoas
- os monumentos ou edifícios históricos
- os estabelecimentos tradicionais da região
- os produtos tradicionais

## Tema de Vida: Comunidade

b) Lembrando ainda a sua região pense no que tem mudado ao longo dos tempos, respondendo à questão:

- “Eu ainda sou do tempo em que...”

A paisagem....

---

---

---

As pessoas...

---

---

---

O trabalho...

---

---

---

Os edifícios, as construções...

---

---

---

Os locais frequentados eram...

---

---

---

Os produtos da região eram...

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

Os serviços de saúde, (Centro de Saúde, farmácia, hospital, maternidade) eram...

---

---

---

A estação de correios, instituições bancárias eram...

---

---

---

O comércio era...

---

---

---

c) A partir do que respondeu na questão anterior refira, na sua opinião, o que pode esperar da sua região para o futuro relativamente a:

Paisagem...

---

---

---

Património...

---

---

---

Pessoas...

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

Serviços de saúde...

---

---

---

Serviços sociais (tribunais, estação de correios, instituições bancárias) ...

---

---

---

d) O que é idêntico e diferente entre a sua comunidade e a comunidade da capital portuguesa?

---

---

---

**REFLECTINDO...**

As regiões do nosso país têm tradições e modos de vida característicos, razões que as tornam únicas e tão especiais para os filhos da terra...

Estas tradições e modos de vida também estão a mudar com a evolução dos tempos. Segundo os mais antigos..."mudam-se os tempos, mudam-se as tradições..."

Será mesmo assim? Então e porque é que algumas tradições ainda se mantêm? O que travou a mudança ou mesmo a sua extinção? Dá que pensar...



**DESAFIO**

A nossa comunidade é igual a todas as outras?

**Para prender o coração de alguém**

Costure um saquinho de veludo vermelho colocando dentro arruda, uma foto de seu amor e alecrim, de forma que a foto fique entre as duas plantas.

Termine de fechar com linha, mas não dê nenhum nó no arremate.

Simplesmente continue alinhavando ao redor do saquinho até a linha terminar.

Nenhum pedaço deve sobrar nem ser jogado fora.

Feito isso, introduza a agulha no interior do saquinho.

Passe a carregar consigo esse talismã e sempre nas sextas-feiras de Lua Cheia, tente se aproximar dessa pessoa e conversar, mas sempre só após as nove horas da noite.

Quando você conseguir o que pretende, entere o saquinho perto de uma bonita árvore.

*<http://www.guardioesdaluz.com.br/ciganosrituais.htm>, consultado a 25-01-2007*

Este é um ritual cigano que é praticado com o objectivo de promover um relacionamento amoroso. Qual a sua opinião sobre esta prática do povo cigano?

---

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****VIVÊNCIAS DE COMUNIDADE(S)**

Uma comunidade é constituída por um conjunto de pessoas que vivem juntas e que partilham condições básicas de uma vida em sociedade. Assim, no seio de uma mesma sociedade podem existir diferentes comunidades, com hábitos e costumes também eles diferentes. Descubra através do testemunho de Anastácia...

*Para uma cigana como eu, falar das tradições do meu povo é sempre um orgulho e uma satisfação e, ao mesmo tempo, uma responsabilidade muito grande. Muita coisa já foi escrita sobre os ciganos. Muitas verdades, muitas lendas, muitas crendices e coisas que nada têm a ver connosco...*

*Somos um povo diferente? Talvez. Temos sangue borbulhante e brisa nas veias. Viajar sempre foi nosso destino e criar raízes sempre nos incomodou um pouco. Preferimos a liberdade, muito embora reconheçamos que muitos de nossos irmãos já se acomodaram, habituados à vida pacata e rotineira dos "gadjos" [pessoas que não são ciganas]. Não os recriminamos [criticamos] de forma alguma. O destino de cada um lhe pertence e cada um tem de zelar por eles. Eu ainda prefiro o desconhecido, a próxima curva da estrada ou a paisagem além da próxima montanha.*

*Desde pequena sempre me interessei pelas nossas tradições. Aprendi as artes do divino. Uma palma de mão é um livro aberto para mim. A leitura do tarot sempre me surpreendeu e maravilhou. A astrologia é um desafio constante aos meus conhecimentos. Lidar com o destino e os sentimentos das outras pessoas sempre me agradou e sempre gostei de fazer isso. Saber que uma informação que possuo pode ajudar alguém é gratificante [satisfatório] para mim, por isso aceitei escrever algumas das simpatias ciganas que tenho coleccionado ao longo do tempo, desde que deixei a Rússia e atravessei a Europa até Portugal, onde cheguei aos quinze anos e onde vivi até os vinte e cinco.*

(texto adaptado e com supressões)

<http://anastaciabenvinda.portalcen.org/cigana/01editorial.htm>, consultado a 25-01-2007



Faça uma breve reflexão a partir do testemunho que acaba de conhecer...

## Tema de Vida: Comunidade

a) Qual (ais) o (s) sentimento (s) que Anastácia revela quando fala das suas origens?

---

---

b) “Muita coisa já foi escrita sobre os ciganos. Muitas verdades, muitas lendas, muitas crendices e coisas que nada têm a ver connosco...”

Descreva algumas “verdades”[“ideias feitas”] ou “crendices” [superstições] que conheça relacionadas com a comunidade cigana.

“Verdades”....

---

---

---

“Crendices”....

---

---

---

c) “Somos um povo diferente? Talvez.” É da mesma opinião da autora? Apresente os seus argumentos.

---

---

---

d) O que pensa sobre o ponto de vista da autora relativamente ao modo de vida dos “gadjos”?

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

e) “Viajar sempre foi nosso destino e criar raízes sempre nos incomodou um pouco”. O que pensa desta perspectiva de vida?



[www.musicaedanca.com.br](http://www.musicaedanca.com.br), consultado a 26-01-2007

f) No seu testemunho, a autora fala especificamente de uma tradição cigana bem conhecida também em Portugal: a leitura da mão. Mas existem outras. Designe-as, a partir das figuras que se apresentem em seguida ou acrescente outras que conheça.



FIG.1



FIG.2

## Tema de Vida: Comunidade

---

---

---

**REFLECTINDO...**

As sociedades são actualmente caracterizadas pela diversidade de costumes e tradições das comunidades que nelas coabitam. A comunidade cigana é uma das comunidades que faz parte das sociedades portuguesas, distinguindo-se não só pelas suas danças e festividades tradicionais, mas também pelas perspectivas religiosas e ideologias de vida. Estas diferenças traduzem modos de vida próprios da comunidade, enriquecedores das sociedades.



**DESAFIO**

Será que vivemos numa comunidade...  
...mas o que é, afinal, uma comunidade?

**A HISTÓRIA DOS GANSOS**

Quando um ganso bate as asas cria um vácuo [espaço livre] para o pássaro seguinte. Voando numa formação em “V”, o bando inteiro melhora o seu desempenho em 71% comparativamente a um ganso sozinho.

**Lição:** Pessoas que compartilham uma direcção comum e sentido de comunidade, podem atingir os seus objectivos mais rápido e facilmente.

Sempre que um ganso sai da formação [grupo] sente subitamente a resistência do ar por tentar voar sozinho; rapidamente volta para a formação aproveitando a aspiração da ave imediatamente à sua frente.

**Lição:** Se tivermos tanta sensibilidade como um ganso permaneceremos em formação com aqueles que se dirigem para onde pretendemos ir. Aceitamos a sua ajuda, assim como nos disponibilizamos a prestar a nossa aos outros.

Quando o ganso líder se cansa muda para trás na formação e imediatamente, um outro ganso assume o seu lugar, voando para a posição da frente.

**Lição:** É preciso acontecer um revezamento [troca] das tarefas pesadas e dividir a liderança. As pessoas, assim como os gansos, são dependentes umas das outras.

Os gansos de trás na formação grasnam para incentivar e encorajar os da frente e assim aumentar a velocidade.

**Lição:** Precisamos de nos assegurar de que o nosso “grasno” seja encorajador para que a nossa equipa aumente o seu desempenho.

Quando um ganso fica doente, ferido, ou é abatido, dois gansos saem da formação e seguem-no para o ajudar e o proteger. Ficam com ele até que esteja apto [capaz] a voar de novo ou morra. Só depois voltam ao procedimento normal, com outra formação, ou vão atrás de um outro bando.

**Lição:** Se nós tivermos tão bom senso quanto os gansos, também estaremos ao lado dos outros nos momentos difíceis...

*Conto popular*



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## TRABALHAR EM EQUIPA

Em seguida, apresenta-se uma lista de actividades de que constam doze tarefas que devem ser concluídas em 7 minutos. Depois de ler, conclua, dentro do tempo limite, todas as tarefas

|     |                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Escreva dois provérbios populares.                                               |
| 2.  | Faça o desenho de uma casa.                                                      |
| 3.  | Escreva duas frases que rimem.                                                   |
| 4.  | Faça uma lista de 5 cantores populares.                                          |
| 5.  | Escreva o refrão da sua canção preferida.                                        |
| 6.  | Escreva o nome completo das pessoas que vivem consigo.                           |
| 7.  | Refira 3 das suas habilidades.                                                   |
| 8.  | Escreva uma frase usando a palavra amizade.                                      |
| 9.  | Efectue a seguinte operação numérica: $15 \times 23$ .                           |
| 10. | Enumere os ingredientes principais que são necessários para fazer qualquer bolo. |
| 11. | Escreva o nome do Primeiro-Ministro.                                             |
| 12. | Escreva de outra forma a seguinte data: 23 de Novembro de 2006.                  |



**REALIZAÇÃO DE TAREFAS**

1. Tarefa: **Escreva dois provérbios populares**

---

---

---

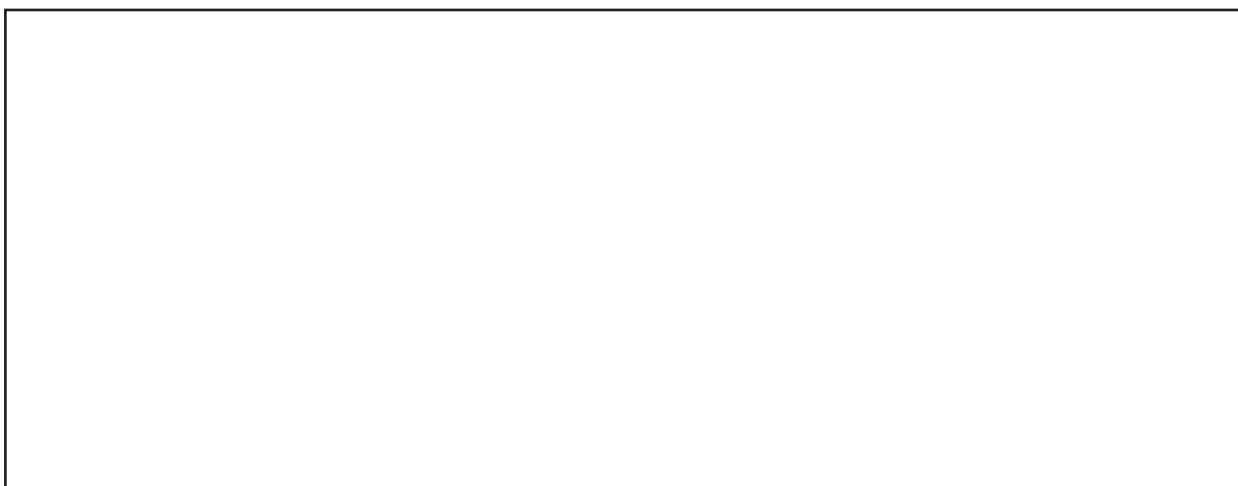
---

---

---

---

2. Tarefa: **Faça o desenho de uma casa**



3. Tarefa: **Escreva duas frases que rimem**

---

---

4. Tarefa: **Faça uma lista de 5 cantores populares**

---

---

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

5. Tarefa: **Escreva o refrão da sua canção preferida**

---

---

---

---

---

6. Tarefa: **Escreva o nome completo das pessoas que vivem consigo**

---

---

---

---

---

7. Tarefa: **Refira 3 das suas habilidades**

---

---

---

---

---

44

8. Tarefa: **Escreva uma frase usando a palavra amizade**

---

---

---

9. Tarefa: **Efectue a seguinte operação numérica:  $15 \times 23$**

## Tema de Vida: Comunidade

10. Tarefa: **Enumere os ingredientes principais que são necessários para fazer qualquer bolo**

---

---

---

11. Tarefa: **Escreva o nome do Primeiro-Ministro**

12. Tarefa: **Escreva de outra forma a seguinte data: 23 de Novembro de 2006:**

 Elabore uma curta reflexão sobre o modo como decorreu a realização das tarefas, referindo se conseguiu concretizar todas as tarefas propostas, se sentiu dificuldades, se o tempo estipulado para a realização das tarefas foi suficiente, etc.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible on the paper.

 Considere, agora, a possibilidade de realizar as tarefas anteriores com o seu grupo de amigos ou familiares, a partir do qual se constitui uma equipa de 3 elementos. A equipa deverá organizar-se de modo a executar as 12 tarefas propostas no tempo limite de 7 minutos.

## Tema de Vida: Comunidade

a) Indique os nomes das três pessoas que poderiam ser os elementos da equipa (um dos nomes é o seu).

---



---



---

**NÃO SE ESQUEÇA:**

Cada elemento deverá realizar, pelo menos, uma tarefa.

As tarefas deverão estar terminadas ao fim de 7 minutos.

Complete a lista que se segue distribuindo os papéis pelos vários elementos do grupo.

**LISTA DE ACTIVIDADES**

| Atribuída a: | Descrição da tarefa                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 1. Escreva dois provérbios populares.                                                |
|              | 2. Faça o desenho de uma casa.                                                       |
|              | 3. Escreva duas frases que rimem.                                                    |
|              | 4. Faça uma lista de 5 cantores populares.                                           |
|              | 5. Escreva o refrão da sua canção preferida.                                         |
|              | 6. Escreva o nome completo das pessoas que vivem consigo.                            |
|              | 7. Faça uma lista de 3 habilidades que tem.                                          |
|              | 8. Faça uma frase usando a palavra amizade.                                          |
|              | 9. Faça a seguinte operação numérica: $15 \times 23$                                 |
|              | 10. Enumere os ingredientes principais que são necessários para fazer qualquer bolo. |
|              | 11. Escreva o nome do Primeiro-Ministro.                                             |
|              | 12. Escreva de outra forma a seguinte data: 23 de Novembro de 2006                   |

46



Depois de completar a coluna à esquerda faça uma breve reflexão e refira:

a) Considera que desta forma conseguiria concluir todas as tarefas em 7 minutos? Porquê?

---



---

## Tema de Vida: Comunidade

b) Porque distribuiu desta forma as tarefas?

---

---

c) Acha importante haver regras quando se trabalha em grupo? Porquê?

---

---

d) No seu entender, quais as regras que devem ser definidas para a sua equipa conseguir realizar todas as tarefas no tempo limite de 7 minutos?

---

---

---

---

e) Tendo em conta o seu desempenho pessoal e imaginando o desempenho da sua equipa na realização das 12 tarefas propostas indique algumas vantagens que reconhece no trabalho em grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLECTINDO...

A comunidade onde vivemos pode sempre assemelhar-se à comunidade dos gansos? Talvez, não... nem sempre os membros contribuem de igual forma, com o mesmo empenho e determinação, para a concretização dos objectivos da comunidade o que, por vezes, invalida os esforços dispendidos.

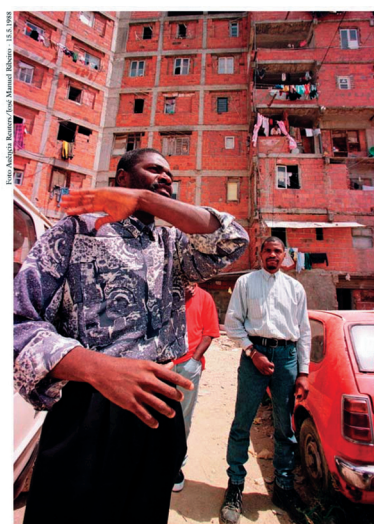


**DESAFIO**

Como descrevemos a comunidade onde vivemos?



FIG.1



Um terço dos moradores da Quinta do Mocho, em Sacavém, é de nacionalidade angolana.

FIG.2

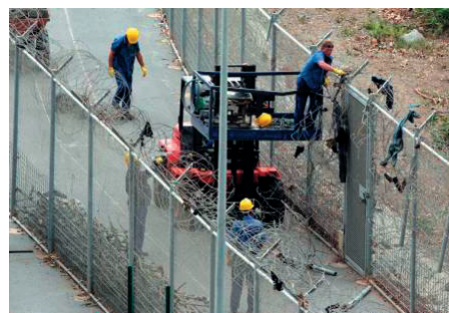


FIG.3

Na sua localidade ou região existe(m) uma(s) comunidade(s) de imigrantes?

---

Qual (ais) o(s) país(es) de origem desses imigrantes?

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

Como imagina as condições em que vivem essas pessoas?

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****DIREITOS E LIBERDADES DE UM POVO...**

## Imigrantes de Leste em Portugal

Deixam casa e família e partem cheios de esperança numa vida melhor. Nem por um minuto lhes passa pela cabeça que podem estar a iniciar a viagem mais arriscada das suas vidas, que os pode, até, conduzir à morte. É assim que os imigrantes do Leste partem, aos milhares rumo a Portugal e a outros países.

Só que quando entregam o passaporte a um agente, seu compatriota, que lhes cobra entre 1000 e 1200 euros, para lhes tratar da viagem e lhe arranjar emprego no estrangeiro, os imigrantes dão o primeiro passo para caírem nas mãos das redes mafiosas do Leste.

A Polícia Judiciária, a PSP e o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) já descobriram 13 grupos do género em Portugal. Preocupado com o aumento destes grupos, o Governo português decidiu iniciar um conjunto de acções, que pretendem pôr fim ao negócio das máfias. Rever a rede consular portuguesa e fazer acordos com os Estados exportadores de mão-de-obra, para a contratação desta nos seus países de origem, são algumas das medidas a ser postas em prática.

“Assim, indivíduos que queiram vir trabalhar entre nós passam a dirigir-se aos nossos serviços, em vez de entrarem em Portugal com vistos turísticos...” (Manuel Palo, subdirector do SEF). Até ao final deste ano, o Governo português espera assinar acordos com quatro Estados do Leste que regulem a importação de trabalhadores daquelas origens... Os acordos permitem precisamente que estes trabalhadores partam do seu país com um contrato na mão e que tenham um mínimo de condições, para viverem em Portugal, asseguradas pela entidade patronal.

*Ana Tomás Ribeiro, Visão, 26 de Julho de 2001 (adaptado e com supressões)*



## Tema de Vida: Comunidade



Faça uma reflexão a partir do texto apresentado...

a) Qual a razão principal dos imigrantes de Leste abandonarem os seus países de origem?

---

---

b) Considera que a viagem destes imigrantes até aos países de destino é segura?

---

c) No seu entender, quais os riscos que os imigrantes (não só provenientes dos países do Leste da Europa) correm desde a saída dos seus países até à chegada aos países de acolhimento?

---

---

d) A saída dos imigrantes de Leste dos seus países de origem para o país de destino é, muitas vezes, preparada por um agente que é compatriota deles.

Do que trata o agente?

---

---

Frequentemente, estes imigrantes são enganados por esses ditos “agentes” com promessas falsas de boas condições de vida e trabalho no país de destino.

Em Portugal já foram identificados 13 grupos ligados a redes mafiosas de imigrantes.

e) Que instituições o nosso governo pôs ao dispor para defender estes imigrantes em Portugal?

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

f) Quais as atitudes que o Governo português se comprometeu tomar para pôr fim ao negócio das máfias de Leste no contrabando de imigrantes?

---

---

g) “Até ao final deste ano, o Governo português espera assinar acordos com quatro Estados do Leste...”

Com base nesta afirmação retirada do texto refira o que o nosso governo pretende conseguir com estes acordos.

---

---

**REFLECTINDO...**

Qualquer cidadão, português ou estrangeiro, goza de direitos e liberdades. Nos últimos anos em Portugal tem-se verificado um aumento significativo do número de imigrantes, designadamente de países do leste da Europa. Também é do conhecimento público que muitos destes imigrantes saem do seu país na esperança de encontrarem melhores condições de vida em Portugal, no entanto quando chegam ao nosso país o sonho desfaz-se...e as dificuldades multiplicam-se...É obrigação do Estado Português lutar contra esta problemática e criar condições dignas de vida a estas comunidades...Até porque nós também já fomos um país de emigrantes...e talvez isso volte a verificar-se muito em breve...!



## O EXERCÍCIO DA CIDADANIA NAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

## DESAFIO

O que esperar da nossa comunidade no futuro...?

**O Começo da Nova Vida**

Passados os primeiros meses de trabalho e recebidos os primeiros salários, (que seriam de miséria para o cidadão francês) mas para os emigrantes muito melhores dos que recebiam na sua terra, os primeiros cheques começavam a chegar de França com as instruções para a esposa, para o pagamento da importância pedida para a viagem. Normalmente os emigrantes contraíam empréstimos para a viagem do “salto” além de outros empenhamentos que já tinham [...].

[...] A emigração veio trazer uma nova vida às aldeias deste Portugal rural. Pagaram-se dívidas que de outra forma era impossível fazê-lo, consumia-se mais, as transacções do comércio aumentaram substancialmente e a aquisição de propriedades rurais e construção de moradias, tornou-se um facto normal.

Amealhar era a ideia do emigrante da aldeia, habituado a uma vida de sofrimento e privações, não fosse aquele “Brasil” acabar.

Nesta altura, nota-se uma animação no vaivém dos emigrantes para arran-jarem os documentos necessários para levarem a família para junto deles. Enchiam-se as Repartições Publicas e as tascas de comes e bebes... [...]

*Belarmino Duarte Batista*

*<http://imigrantes.no.sapo.pt/page5OComeçodaNovaVida.html>, consultado a 30-01-2007*

## Tema de Vida: Comunidade

“ [...] vaivém dos emigrantes para arranjam os documentos necessários para levarem a família para junto deles. Enchiam-se as Repartições Públicas [...]”

Segundo o testemunho deste emigrante português em França, nesta altura era difícil os familiares dos emigrantes conseguirem juntar-se a eles no estrangeiro.

Quais as maiores dificuldades encontradas por estes familiares de emigrantes portugueses?

---

---

Na sua opinião, o que deveria ter sido feito para facilitar esta passagem para o estrangeiro?

---

---

## PROPOSTA DE TRABALHO

### DIREITOS DE IGUALDADE DOS EMIGRANTES PORTUGUESES

#### Emigrantes vão ter um “Consulado Virtual” já a partir do próximo ano

Os portugueses residentes no estrangeiro vão poder tratar de alguns documentos através da Internet no próximo ano, evitando assim uma deslocação ao consulado, anunciou recentemente o secretário de Estado das Comunidades, António Braga.

António Braga explicou que no “Consulado Virtual” serão disponibilizados formulários que serão preenchidos online [directamente através do acesso ao site pela Internet] e enviados por e-mail [correio electrónico] para o consulado da área de residência do utente, sendo o pagamento feito também através da Internet. (...)

Os objectivos são “reduzir a presença dos emigrantes portugueses nos consulados” e “criar condições de igualdade no exercício dos direitos de cidadania tanto para os portugueses que vivem em Portugal como para os portugueses que trabalham e vivem no estrangeiro”, indicou o governante. António Braga anunciou ainda que “serão criados quiosques multimédia, que poderão ter uma localização fora dos consulados, consignados apenas a aceder à página da Secretaria de Estado das Comunidades e ao Consulado Virtual”. Quanto ao novo site da Secretaria de Estado das Comunidades, já está

## Tema de Vida: Comunidade

disponível em [www.secomunidades.pt...](http://www.secomunidades.pt...) “Há uma homogeneização [igualdade] de todos os consulados relativamente ao acesso através da Internet”, disse o governante, acrescentando que todos os consulados têm a mesma página e o mesmo acesso, sendo a informação actualizada diariamente”. A nova página disponibiliza, entre outras coisas, legislação diversa, nomeadamente de trabalho e segurança social, informação acerca dos programas de apoio da Secretaria de Estado às comunidades e “links” [ligações electrónicas] de acesso a páginas de interesse para as comunidades.

*Lusa, 15 Dezembro 2005*



Com base na leitura da notícia publicada pela agência Lusa e a partir da consulta da informação disponibilizada  **UTILITÁRIOS - Doc. 2** designe:

a) O que entende por “Consulado Virtual”.

---

---

b) Quem pode ter acesso aos serviços do “Consulado Virtual” e de que forma deve ser feito.

---

---

---

c) Partindo das informações divulgadas pela agência Lusa relativamente ao “Consulado Virtual”, esclareça os objectivos do Estado português ao disponibilizar estes serviços.

---

---

---

d) Para além da criação do “Consulado Virtual” que outras novidades foram anunciadas pelo secretário de Estado das Comunidades?

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

e) Descreva os benefícios e inconvenientes (aspectos negativos) que reconhece nestas medidas do Estado português.

| Benefícios | Inconvenientes |
|------------|----------------|
|            |                |

“...criar condições de igualdade no exercício dos direitos de cidadania tanto para os portugueses que vivem em Portugal como para os portugueses que trabalham e vivem no estrangeiro”

56

f) Na sua opinião, que direitos não estariam a ser assegurados de igual forma aos portugueses residentes no estrangeiro em comparação com os portugueses que vivem e trabalham em Portugal, antes do surgimento do “Consulado Virtual”?

---

---

---

---

---

---

---

## Tema de Vida: Comunidade

g) E com a criação do "Consulado Virtual", é da opinião que esses mesmos direitos são assegurados de igual forma para todos os portugueses? Justifique.

---

---

---

**REFLECTINDO...**

As sociedades actuais são as sociedades das novas tecnologias! Esta realidade é um sinal positivo da evolução dos tempos e da facilidade de acesso a diferentes formas e fontes de informação. Porém, estas tecnologias não se encontram acessíveis a todos e, nos dias de hoje, acabam por ser agentes de atraso no acesso a direitos e deveres sociais para quem não acompanha a evolução...

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**





Separador



## AUTO-AVALIAÇÃO

## INSTRUMENTO DE REFLEXÃO E AUTO-AVALIAÇÃO

Terminada esta unidade, chegou o momento de fazer um balanço das competências que adquiriu e/ou aprofundou e reflectir sobre a sua evolução. Reveja o seu percurso e sirva-se do instrumento que lhe propomos para se autoavaliar, colocando uma cruz no ponto em que se encontra e, no final, identificando as suas dificuldades para as poder superar.

| Unidade de Competência                        | Competências                                                        |                                                 | Sim | Em parte | Ainda não |                         | Muito | Pouco | Muito pouco |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|----------|-----------|-------------------------|-------|-------|-------------|
| CE2A<br>Competências para trabalhar em grupo. | • Exprimo ideias e opiniões para os outros participantes num grupo. | <b>ADQUIRI e/ou APROFUNDEI COMPETÊNCIAS?...</b> |     |          |           | <b>COMO EVOLUI? ...</b> |       |       |             |
|                                               | • Sou sensível às ideias e pontos de vista dos outros.              |                                                 |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                               | • Defino métodos de trabalho em comum.                              |                                                 |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                               | • Conheço o papel do Estado na protecção de direitos e liberdades.  |                                                 |     |          |           |                         |       |       |             |
| Principais dificuldades:                      |                                                                     |                                                 |     |          |           |                         |       |       |             |

Aspectos que ainda posso melhorar:

---



---



---



---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Separador



## ÍNDICE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ■ Organização no trabalho  | 67 |
| ■ Pró actividade e emprego | 73 |







## ORGANIZAÇÃO NO TRABALHO

## DESAFIO

O emprego é, actualmente, um bem cada vez mais escasso: como podemos responder às exigências profissionais?



FIG.1



FIG.2



FIG.3



FIG.4



FIG.5



FIG.6

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego

O dia-a-dia de cada pessoa é preenchido por um conjunto diversificado de tarefas e/ou obrigações: domésticas, profissionais, sociais e familiares. Por exemplo, ir ao supermercado, ir para o emprego, ir ao médico, acompanhar alguém a uma consulta, deslocar-se a instituições públicas, etc. E para que nenhuma das tarefas fique por cumprir deve existir uma planificação [um plano] e organização das mesmas, devendo também ser feita a gestão do tempo dispendido para cada uma delas.



Que outros provérbios/ditados populares conhece sobre o trabalho, tendo em conta a distribuição das tarefas no tempo?

## PROPOSTA DE TRABALHO

### ORGANIZAR TAREFAS DIFERENTES EM FUNÇÃO DO TEMPO



As capacidades de gestão do tempo e de organização de diferentes tarefas são “armas” poderosas para um bom desempenho profissional. Em seguida, é-lhe proposta uma actividade que consiste em ordenar as tarefas que são indicadas, de modo a que o percurso efectuado respeite todas as orientações definidas. Para a realização da actividade pode consultar as orientações que constam da secção

 UTILITÁRIOS - DOC. 3

Bom trabalho...!

### REGRAS:

1. Você sai de casa às 9h15m para fazer as tarefas abaixo indicadas.
2. Obrigatoriamente regressa às 13h.
3. O percurso casa-garagem corresponde a 30m.
4. A repartição de finanças encerra às 10h.
5. O comércio encerra às 12h.
6. A padaria abre depois das 11h.
7. O percurso deve ser feito a pé.

### TAREFAS:

1. Deixar os sapatos no sapateiro.
2. Ir ao seu escritório buscar uma máquina de escrever.
3. Ir à tinturaria deixar um casaco.
4. Expedir no correio um pacote de 10 kg.
5. Pagar o imposto profissional na repartição de finanças.
6. Comprar pão na padaria.
7. Comprar ½ kg de café (na casa de café).
8. Ir esperar uns amigos, na garagem, que chegam às 12h30m.
9. Comprar um livro “Os segredos da Cozinha”.
10. Comprar 250g de manteiga na mercearia.

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego

## MAPA

MAPA COM INDICAÇÃO DOS LOCAIS ONDE AS TAREFAS  
TÊM QUE SER REALIZADAS



 Depois de realizar a proposta de trabalho consulte a secção  **SOLUÇÕES** e faça uma breve reflexão sobre o seu desempenho na actividade (sucesso ou insucesso), as eventuais dificuldades sentidas durante a sua realização e os critérios usados para realizar todas as tarefas.

| Desempenho | Dificuldades | Crítérios |
|------------|--------------|-----------|
|            |              |           |

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego

a) Qual a sua opinião relativamente aos critérios usados na proposta de solução apresentada? Concorda com a forma como as diferentes tarefas foram organizadas em função do tempo disponível? Justifique.

---

---

---

b) Tendo em consideração ainda o referido documento 3 (ver secção  UTILITÁRIOS ) faça um breve comentário sobre algumas estratégias de organização de tarefas e gestão do tempo que se apresentam.

---

---

---

## REFLECTINDO...

Em qualquer profissão ou área de actividade, para que se verifiquem desempenhos de sucesso, é fundamental a organização das tarefas e a gestão do tempo. Sendo o emprego um bem escasso nos dias de hoje é essencial a organização no trabalho, para que seja possível responder às exigências profissionais e do mercado de trabalho.



**DESAFIO**

- O desemprego parece crescer a cada dia: quais serão as causas e as consequências na vida das pessoas?
- Que novos desafios nos são colocados?

# Desemprego?

*Boas, faço parte dos quadros de uma firma que nas últimas semanas tem colocado anúncios de emprego. As respostas que temos tido, são de reformados que dizem que estão fartos de estar em casa e que querem trabalhar, estrangeiros que não se encontram legalizados e também houve uns casos de pessoas que se encontravam no Fundo de Desemprego e que só queriam ter a assinatura a dizer que tinham passado por lá. Resultado continuamos com essas lacunas porque verificamos que as pessoas querem empregos e não trabalho. Depois querem que este país ande para a frente...*

*<http://expressoemprego.clix.pt>, consultado a 13-12-2006*

## Ou Falta de quem queira trabalhar?

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego

Qual a sua opinião?

---

---

---

Qual das situações (desemprego ou falta de pessoas para trabalhar) é mais frequente na sua localidade? Que razões encontra para explicar esse facto?

---

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****DEMONSTRAR ESPÍRITO DE INICIATIVA**

Tenho 31 anos e estou à procura de trabalho/emprego, sou casado e tenho um filho. Comecei a trabalhar aos 15 anos na construção civil e daí até hoje já trabalhei em muitos ramos de actividade. Pelo meio tirei uma licenciatura em Direito com muitas e diversificadas formações após a conclusão do mesmo. Hoje não tenho emprego, se tiver sorte posso trabalhar numa empresa a tempo parcial ou arranjar um emprego temporário por pouco mais que o salário mínimo nacional, mas nem isso consigo! E diga-me, se o Sr. estivesse desempregado, aceitaria essas condições? Eu tive de aceitar para não deixar o meu filho morrer à fome! Ah... A minha mulher é médica e está a frequentar o internato complementar, tendo de se deslocar para fora da nossa cidade, resultado: Pagamos as despesas do nosso filho, a prestação da nossa casa, o quarto dela fora e outras despesas, deslocações, gasolina e o ordenado de €1125 não estica só a prestação e a creche são €750 mais a gasolina €200 e ainda temos de pagar as contas da EDP, PT, gás, água e condomínio. Depois disso, não podemos esquecer o vestuário e a alimentação fora outras despesas extraordinárias. (Não temos direito a subsídios ou reduções, pois o que conta são os rendimentos brutos e sendo assim somos fiscalmente ricos!!!). Depois disso ainda tenho de aturar Srs. a dizerem que os Portugueses não querem trabalhar, que são egoístas pois não têm filhos, que não poupam etc... Se o Sr. me puder empregar.

*<http://expressoemprego.clix.pt>, consultado a 13-12-2006*



## Tema de Vida: Trabalho e Emprego



Agora que conhece um pouco do percurso de vida (familiar e profissional) deste jovem desempregado imagine-se na situação de vida actual dele...

a) Que atitudes tomaria para mudar a sua condição profissional? Descreva os passos que daria. Por onde começava...?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) “Hoje não tenho emprego, se tiver sorte posso trabalhar numa empresa a tempo parcial ou arranjar um emprego temporário por pouco mais que o salário mínimo nacional, mas nem isso consigo! E diga-me, se o Sr. estivesse desempregado, aceitaria essas condições?”

Responda à questão, apresentando as razões de assumir ou não esta responsabilidade.

---

---

---

---

---

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego



Os números do desemprego revelados pelos meios de comunicação social são, por vezes, ilusórios, isto é, não correspondem à realidade da população desempregada. Por vezes as pessoas que perdem o emprego não fazem a inscrição nos Centros de Empregos locais ou a sua inscrição é anulada por alguma razão.

Para além disso, os dados do desemprego em Portugal não permitem avaliar as verdadeiras condições que levaram à perda de emprego ou as razões das dificuldades em encontrar o primeiro emprego.

c) Com a finalidade de obter resposta à questão inicial – “Desemprego ou falta de quem queira trabalhar?” – e identificar as principais razões que se encontram associadas, a uma e a outra situação, sugerimos-lhe que elabore um pequeno inquérito (com 5 perguntas no máximo) para posteriormente aplicar à população da sua localidade e retirar as respectivas conclusões.

Deverá, para isso, consultar os  **UTILITÁRIOS - Doc. 4**, e seguir as orientações, tendo em conta os aspectos referentes a cada uma das fases da elaboração do inquérito.

## FASE DE PREPARAÇÃO

Tema do inquérito - \_\_\_\_\_

Hipótese de partida - \_\_\_\_\_

Perguntas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## Tema de Vida: Trabalho e Emprego

Modo do inquérito - \_\_\_\_\_

Quem interrogar - \_\_\_\_\_

**FASE DE REALIZAÇÃO**

Rua - \_\_\_\_\_

Outros locais (residências, cafés ou locais de convívio) - \_\_\_\_\_

Meios técnicos - \_\_\_\_\_

**FASE DE SÍNTESE (APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS)**

Comparar os resultados obtidos com a hipótese de partida e retirar conclusões

**CONCLUSÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLECTINDO...

O desemprego é, sem dúvida, uma questão que afecta a todos, directa ou indirectamente, quer seja a nível económico-financeiro, profissional, pessoal, familiar, ...

É também uma questão multideterminada, isto é, tem causas de natureza e complexidade diversas (a economia nacional, mundial, ...) Contudo, novos desafios se colocam a quem está desempregado ou à procura do primeiro emprego: ter iniciativa de procurar emprego ou de criar o seu próprio negócio; estar actualizado sobre ofertas de emprego, através dos jornais, rádio ou televisão, ...enfim ser **pró activo!** [ou seja, criar as suas próprias oportunidades]

# Separador



## AUTO-AVALIAÇÃO

## INSTRUMENTO DE REFLEXÃO E AUTO-AVALIAÇÃO

Terminada esta unidade, chegou o momento de fazer um balanço das competências que adquiriu e/ou aprofundou e reflectir sobre a sua evolução. Reveja o seu percurso e sirva-se do instrumento que lhe propomos para se autoavaliar, colocando uma cruz no ponto em que se encontra e, no final, identificando as suas dificuldades para as poder superar.

| Unidade de Competência                                 | Competências                               |                                                 | Sim | Em parte | Ainda não |                        | Muito | Pouco | Muito pouco |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|----------|-----------|------------------------|-------|-------|-------------|
| CE2B<br>Competências de adaptabilidade e flexibilidade | • Faço a gestão do tempo.                  | <b>ADQUIRI e/ou APROFUNDEI COMPETÊNCIAS?...</b> |     |          |           | <b>COMO EVOLUI?...</b> |       |       |             |
|                                                        | • Sou capaz de modificar tarefas.          |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                                        | • Aceito informação de retorno (feedback). |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                                        | • Trabalho autonomamente.                  |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                                        | • Assumo responsabilidades.                |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
|                                                        | • Evidencio capacidade de iniciativa.      |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |
| Principais dificuldades:                               |                                            |                                                 |     |          |           |                        |       |       |             |

Aspectos que ainda posso melhorar:

---



---



---



---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Separador



## ÍNDICE

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ■ Novas oportunidades de aprendizagem | 87  |
| ■ Direitos e iniciativas              | 93  |
| ■ Direitos e papéis sociais           | 99  |
| ■ Organizações sociais                | 103 |





## DESAFIO

- Quem garante o direito à educação?

## “APRENDER COMPENSA”

**NOVAS  
OPORTUNIDADES**  
APRENDER COMPENSA



## “A EXPERIÊNCIA CONTA”

O primeiro-ministro apelou [pediu] ontem aos 485 mil jovens, entre os 18 e os 24 anos, que não concluíram o 12.º ano de escolaridade, que regressem à escola. “Portugal precisa que se requalifiquem, é a melhor forma de aumentar a riqueza do País”, frisou José Sócrates.

[http://dn.sapo.pt/2007/03/29/nacional/socrates\\_quer\\_jovens\\_regresso\\_a\\_esco.html](http://dn.sapo.pt/2007/03/29/nacional/socrates_quer_jovens_regresso_a_esco.html)

## Tema de Vida: Direitos Humanos

Porventura conhece algum jovem que não concluiu o 12º ano.

Incentivá-lo-ia a voltar à escola? Que lhe diria para o convencer?

**PROPOSTA DE TRABALHO****CONHECER NOVAS FORMAS E OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM**

O primeiro-ministro, que ontem visitou a fábrica de pneus Continental Mabor e presidiu à cerimónia de entrega de certificados aos 26 trabalhadores que concluíram a validação de competências do 9.º ano, sublinhou que o objectivo do Governo é definir o 12.º ano como “patamar mínimo de qualificação de todos os que trabalham”. Recorde-se que os números do abandono escolar precoce [antecipado] atiram Portugal para a cauda da Europa nesta matéria.

Sócrates felicitou a Continental Mabor por ser a primeira empresa a colaborar neste desígnio [intenção] nacional, com o protocolo [acordo] que ontem assinou com o Instituto do Emprego e Formação Profissional para promover a elevação de competências de 767 dos seus trabalhadores ao 12º ano, correspondentes a 52% da sua força de trabalho.

O primeiro-ministro não se cansou de repetir que a iniciativa “Novas Oportunidades”, inserida no Plano Nacional de Emprego e no Plano Tecnológico, constitui uma “segunda oportunidade para todos os portugueses que saíram mais cedo da escola”. Uma nova oportunidade com “formação desenhada e adaptada para aqueles que já estão a trabalhar e que necessitam de um currículo especial para compatibilizar [integrar] a formação com a sua vida de trabalho”, prometeu o primeiro-ministro.

Sócrates assumiu mesmo que o Governo lança, com esta iniciativa, “o seu mais ambicioso programa de educação e formação” e exortou [encorajou] os trabalhadores a não perderem a oportunidade. “É o melhor que podem fazer por vós próprios, pelo vosso salário e pela vossa empresa mas, também, pelo vosso País”, frisou. Um País que tem muitos problemas conjunturais [de várias causas], defendeu, considerando mesmo que a questão das contas públicas “poderá ser resolvida em dois ou três anos”, mas que padece de um défice estrutural, “o mais difícil de resolver”, que é o “défice da educação”.

A aposta estratégica, advogou, tem de ser, por isso, na requalificação [nova avaliação das competências] das pessoas, área em que Portugal “tem de apostar mais para ser competitivo a nível mundial”. Um trabalho “árido” e para o qual “não há atalhos”.

## Tema de Vida: Direitos Humanos

“Podemos importar tecnologia de qualquer parte do mundo, mas não podemos importar educação. Isto tem de ser feito por nós”, salientou o governante.

[http://dn.sapo.pt/2007/03/29/nacional/socrates\\_quer\\_jovens\\_regresso\\_a\\_esco.html](http://dn.sapo.pt/2007/03/29/nacional/socrates_quer_jovens_regresso_a_esco.html)



Depois de ler atentamente o artigo do jornal Diário de Notícias faça uma breve reflexão...

a) Você poderia ser um(a) dos(as) trabalhadores desta fábrica a receber um certificado de competências do 9º ano.

Nesse caso, que mais-valias poderia esta certificação trazer para a sua vida profissional?

---

---

---

b) Na entrega de certificados de formação profissional aos trabalhadores da fábrica Continental Mabor, o primeiro-ministro saudou a empresa pelo protocolo que assinou com o Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Qual é a finalidade do protocolo?

---

---

Que vantagens se prevêem para os trabalhadores?

---

---

E a empresa, de que forma poderá retirar benefícios?

---

---

## Tema de Vida: Direitos Humanos

c) Nesta nova oportunidade de aprendizagem anunciada pelo governo, “voltar à escola” não significa deixar de trabalhar.

Segundo garantiu o primeiro-ministro na visita à fábrica de pneus, como deverá decorrer a formação para os trabalhadores?

---



---



---



---

d) Caracterize a iniciativa do governo denominada Novas Oportunidades, tendo em conta os principais objectivos (em relação a jovens e adultos) e as formas como devem ser concretizados, com base na consulta dos  **UTILITÁRIOS - Doc. 5**.

| Iniciativa Novas Oportunidades | Objectivos | Formas de concretização |
|--------------------------------|------------|-------------------------|
|                                | Jovens:    | Jovens:                 |
|                                | Adultos:   | Adultos:                |
|                                |            |                         |



**REFLECTINDO...**

Ao longo da proposta de trabalho conseguiu imaginar-se no lugar destes trabalhadores?

Que sentimentos lhe despertaram?

O que pensa desta forma de aprender...? Compensa?

---

---

---

---

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**



**DESAFIO**

A sociedade actual exige reassumir direitos?

**“Estou satisfeita por ter tanto trabalho para fazer”**

Quando a fábrica de confecções onde trabalhava, em Braga, encerrou, levando a um despedimento colectivo, Rosa Alves, de 46 anos, desabafou. “Fiquei no desemprego, sem saber o que fazer”, recorda. Até que o desespero a levou a fazer uns trabalhos de costura para fora: “Conhecimentos de costura eu tinha, só que a máquina era muito fraquinha e não dava vazão ao trabalho”. Lembrou-se, então de pedir ajuda no Centro de Emprego local, com a ideia de criar uma pequena empresa. “Impossível”, afirma. “Para me ajudarem exigiam que eu tivesse um espaço para começar e eu não tinha condições financeiras para isso”. De novo desanimada, Rosa Alves voltou aos pequenos trabalhos domésticos. Acabou por ser “salva” pelo microcrédito: “Foi tudo muito rápido”, comenta. “Consegui que me emprezassem 2500 euros, dinheiro que investi em três máquinas modernas de costura, que coloquei aqui em casa”, em Maximinos. Actualmente diz satisfeita, não tem mãos a medir para tanto trabalho: “Tenho encomendas de lojas, de particulares e até de marcas conhecidas”. O que significa, confessa, que quem não arrisca, não petisca: “O microcrédito ajudou-me a dar a volta. Sei que todos os meses tenho de pagar uma prestação, mas compensa. Como os juros são menores, a prestação também é mais suave”.

*Jornal de Notícias, 14 Outubro 2006*

O que pensa da atitude da Rosa?

---

---

E na situação da Rosa, teria arriscado? Porquê?

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****FAZER PLANOS DE CARREIRA PROFISSIONAL****Projectos apoiados pelo microcrédito com 80% de sucesso**

Em oito anos, a Associação Nacional de Direito ao Crédito (ANDC) ajudou a criar 630 pequenas empresas, que entretanto se expandiram e hoje empregam aproximadamente 700 pessoas. E todos os anos, refere a directora Adelaide Ruano, mais portuguesas apresentam projectos, com o sonho de se tornarem micro-empresários. “Até agora”, garante a directora, “podemos dizer que 80% dos casos recebidos na associação tiveram sucesso”. O microcrédito – cujos valores se situam entre os 500 e os 5 mil euros – foi criado com o intuito de ajudar os desempregados, ou os socialmente desfavorecidos, a terem acesso ao crédito bancário, explica Adelaide Ruano. “Destina-se àqueles que queiram criar o seu próprio emprego ou um pequeno negócio”, como um café, um bar, ou uma pequena empresa familiar de prestação de serviços, como limpeza ou costura. Mas alerta, desde que não tenham “incidentes” bancários. Os passos seguintes, descreve, são muito rápidos: “Apresentam-nos a ideia do negócio, nós ajudamos a organizar o projecto, uma comissão de crédito analisa-o posteriormente, e se o projecto for aprovado a associação apresenta-o junto das instituições que trabalham connosco”. O BES, a CGD e o BCP.

Sendo certo, diz, que durante três anos a ANDC acompanha de perto o desenvolvimento do negócio, auxiliando “sempre que for necessário ao candidato”.

*Jornal de Notícias, 14 Outubro 2006*

## Tema de Vida: Direitos Humanos



Partindo da análise da notícia acompanhe-nos na clarificação da temática que é abordada e nas reflexões que se seguem...

a)

| Microcrédito |                     |                   |                         |
|--------------|---------------------|-------------------|-------------------------|
| Objectivo    | Associação de apoio | A quem se destina | Instituições associadas |
|              |                     |                   |                         |

b) Qual a sua situação profissional. Assinale com uma cruz (X) a opção.

Empregado(a) por conta própria ☐

Empregado(a) por conta de outrem ☐

Desempregado(a) ☐

Reformado(a) ☐

c) Já alguma vez pensou em criar o seu próprio negócio ou em expandir o seu?

---

---

■ Se sim, refira em que área, o tipo de apoios em que pensou recorrer ou recorreu (pessoais, familiares, bancários, ...)?

---

---

---

## Tema de Vida: Direitos Humanos

■ No caso de ter realizado o seu projecto, conseguiu bons resultados, isto é, o negócio é ou foi rentável?

---

---

---

d) O que pensa da iniciativa desta Associação de apoiar projectos de criação ou expansão do próprio negócio, recorrendo ao microcrédito?

---

---

---



Imagine que está desempregado(a) e que tem o sonho de montar o seu próprio negócio, (por exemplo um café). Porém, não tem condições financeiras para concretizar esse projecto. Depois de ler o testemunho real de Rosa Alves (apresentado inicialmente) pensou em dirigir-se à Associação Nacional de Direito ao Crédito (ANDC) para pedir alguns esclarecimentos. Ficou entusiasmado (a) e voltou para casa para pensar como deveria apresentar o projecto de ter o seu próprio negócio.

e) Elabore um possível projecto para apresentar à referida Associação, tendo em conta os seguintes aspectos

- Tipo de actividade profissional a exercer
- Características do espaço e a sua localização
- Valor previsto do empréstimo.

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLECTINDO...

Costuma dizer-se que a cada direito se associa um dever...

Se enquanto cidadãos, temos o direito ao trabalho e a condições dignas de vida, também temos o dever de criar condições e oportunidades para respondermos aos desafios das sociedades actuais como o desemprego, a instabilidade no emprego, a crise económica do país, etc.

Também depende de si reassumir os seus direitos...!

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**





**DESAFIO**

Que direitos foram conquistados?

Antes e actualmente



FIG.1



FIG.2



FIG.3



FIG.4

Faça uma leitura das imagens 1, 2, 3 e 4

- Qual (ais) a (s) figura (s) que representa(m) melhor a sociedade actual? Porquê?

---

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****O PAPEL DA MULHER NA SOCIEDADE****O lugar da mulher**

- E a mulher? – pergunto com certa curiosidade .

Qual o papel que lhe destina essa renovação [mudança] de mentalidade?

E Salazar, vagamente mas elegantemente anti-feminista, como Mussolini, como quase todos os ditadores:

- Temos que distinguir. À mulher solteira que vive sem família, ou tendo de sustentar a família, acho que devem ser dadas todas as facilidades legais para prover (proporcionar) ao seu sustento e ao sustento dos seus. Mas a mulher casada, como o homem casado, é uma coluna da família [...] Dentro do lar, claro está, a mulher não é uma escrava. Nos países ou nos lugares onde a mulher casada concorre com o trabalho do homem – nas fábricas, nas oficinas, nos escritórios, nas profissões liberais – a instituição da família, pela qual nos batemos como pedra fundamental duma sociedade bem organizada, ameaça ruína... Deixemos, portanto, o homem a lutar com a vida no exterior, na rua... e a mulher a defendê-la, a trazê-la nos seus braços, no interior da casa... [...]

Queixou-se o homem alguma vez de trabalhar, de sol a sol, para sustentar a mulher, para a defender das tempestades que andam cá fora? Não acha ele que é o seu dever natural e justo? [...] A liberdade da mulher... Mas terá o homem a liberdade absoluta que ela reclama para si?

*António Ferro, "Salazar", in História 9 (adaptado e com supressões)*



Após ter feito a leitura do texto convidamo-lo(a) a acompanhar-nos nesta reflexão...

a) Qual é a mensagem principal que o texto pretende transmitir?

---

---

## Tema de Vida: Direitos Humanos

b) Segundo a perspectiva de Salazar quais deverão ser os papéis a desempenhar na sociedade pelo homem e pela mulher?

| Homem | Mulher |
|-------|--------|
|       |        |

c) Concorda com esta perspectiva de Salazar? Descreva as suas razões.

---

---

---

d) Reconhece diferenças importantes das funções da mulher nas sociedades de hoje, em comparação com o que acontecia na sociedade em que vivia Salazar? Que direitos foram conquistados?

---

---

---

e) E na sua família, vê algumas diferenças entre as funções desempenhadas em casa e no trabalho, por exemplo, pela sua mãe, pelo seu pai, ou por si, em comparação com o que acontecia antigamente em relação a essas mesmas funções com o seu avô e avó, por exemplo? Descreva as principais.

---

---

---

---

## Tema de Vida: Direitos Humanos

f) As mudanças ao nível dos papéis da mulher nas sociedades actuais ocasionaram mudanças nos meios familiares, profissionais e sociais.

Na sua opinião, estas mudanças são de igual forma bem aceites, por homens e mulheres?

Revele a sua perspectiva recorrendo, por exemplo, ao relato de situações reais da sua vida ou a outras situações que conhece em que estas mudanças não foram bem aceites.

[illegible]

## REFLECTINDO...

Costuma dizer-se que a cada direito se associa um dever...

Costuma dizer-se que as mudanças, quaisquer que sejam, estão sempre associadas a dificuldades...

## Mas dificuldades a que níveis?

Essencialmente ao nível da aceitação e adaptação ao que é novo e desconhecido...

Relativamente às mudanças verificadas ao nível dos papéis sociais da mulher ao longo dos tempos, constata-se que ainda hoje não são plenamente aceites e respeitadas nos mais variados contextos de vida: no seio familiar, no emprego, no convívio social, em actividades de lazer e desporto...

Onde pára a igualdade de direitos, já conquistada antes?

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**

**DESAFIO**

A sociedade actual exige reassumir os direitos?

Seca: Manifestação de agricultores em Lisboa antecipada para dia 25



FIG.1

Os agricultores deslocam-se à capital para protestarem contra a pretensa falta de apoios governamentais para minimizar os efeitos da seca. Em comunicado, a Federação das Associações de Agricultores do Baixo Alentejo (FAABA) explica que a alteração na data foi tomada em conjunto com a Confederação dos Agricultores de Portugal (CAP).

*Agronotícias, 7 Outubro 2005*

Greve geral afasta UGT e CGTP no 1.º de Maio



FIG.2

CGTP comemorou o 1.º de Maio de 2007 a aquecer motores para a greve geral de 30 de Maio. Com a precariedade a afectar cada vez maior número de trabalhadores, a grande aposta é conseguir uma boa adesão na função pública e na área dos transportes por forma a “assegurar” que o Governo e o País vão mesmo sentir os efeitos da paralisação nas vésperas de Portugal assumir a presidência da União Europeia.

*DN, 2 de Maio 2007*

## Tema de Vida: Direitos Humanos

O que pensa de cada uma destas iniciativas?

Deixe-nos a sua reflexão...

## PROPOSTA DE TRABALHO

## IMPORTÂNCIA DOS SINDICATOS E DAS ORGANIZAÇÕES PATRONAIS



FIG.3



FIG.4

Em Portugal o movimento sindical, embora tenha as suas origens em meados do século XIX, vê-se consolidado [firmado] após a Revolução de 25 de Abril de 1974. Presentemente existem duas centrais sindicais: a Confederação Geral dos Trabalhadores/Inter-sindical Nacional (CGTP) e a União Geral dos Trabalhadores (UGT).

Na sequência da implantação [estabelecimento] do regime democrático, também os patrões procuraram substituir as organizações extintas [que tiveram fim] com a Revolução do 25 de Abril por organismos adaptados à nova realidade política, económica e social. Surgem então as organizações patronais que até ao momento dispõem de maior protagonismo [são mais conhecidas] a nível nacional: Confederação da Indústria Portuguesa (CIP), a Confederação do Comércio Português (CCP) e a Confederação dos Agricultores de Portugal (CAP).

Na sequência da implantação [estabelecimento] do regime democrático, também os patrões procuraram substituir as organizações extintas [que tiveram fim] com a Revolução do 25 de Abril por organismos adaptados à nova realidade política, económica e social. Surgem então as organizações patronais que até ao momento dispõem de maior protagonismo [são mais conhecidas] a nível nacional: Confederação da Indústria Portuguesa (CIP), a Confederação do Comércio Português (CCP) e a Confederação dos



## Tema de Vida: Direitos Humanos

Agricultores de Portugal (CAP).

A tentativa de harmonizar o conflito de interesses entre trabalhadores e patrões levou à criação do Conselho Económico e Social. Trata-se de um órgão de consulta e concertação, no domínio da política económica e social e de participação na elaboração de planos de desenvolvimento económico e social. No âmbito do Conselho funciona a Comissão Permanente de Concertação Social cujas competências visam promover o diálogo e a concertação entre os parceiros sociais, contribuir para a definição das políticas de rendimentos e preços, de emprego e de formação profissional. Nestes órgãos têm assento [participação], entre outros, membros do Governo, das centrais sindicais e das associações patronais.

*Educação para a Cidadania, 1999*



Após a breve reflexão em torno da temática abordada no texto, continue a reflectir connosco...

Considerando que um sindicato é a:

*“Associação de classe de trabalhadores ou empresários de um mesmo segmento da economia com vista à defesa dos seus interesses”(http://wikipedia.org)*

## IMAGINE A SEGUINTE SITUAÇÃO:

É um(a) dos(as) 12 trabalhadores(ras) de uma empresa de calçado da região, onde não foi constituído um sindicato. Existe um descontentamento geral por parte dos trabalhadores, porque já há alguns anos que não recebem aumentos dos salários. Contudo, o patrão já mandou o responsável das vendas transmitir aos trabalhadores que este ano os salários não vão aumentar.

Cansados desta situação, os trabalhadores reuniram-se e decidiram que não iriam trabalhar no dia seguinte.

a) Neste caso, qual a importância que vê na existência de um sindicato, a fim de resolver esta situação de impasse?

---

---

---

---

## Tema de Vida: Direitos Humanos

b) Na sua opinião, qual deve ser a atitude a assumir pelo patrão da empresa para a resolução do conflito?

---

---

---

---

c) Debruçando-nos sobre o texto verificamos que se abordam duas organizações sociais distintas: a sindical e a patronal.

■ Como surgiram as organizações patronais em Portugal? E quais são as mais conhecidas?

---

---

---

---

■ Que importância reconhece às organizações patronais, a nível das relações com os trabalhadores?

---

---

---

---

■ Que importância atribui à criação do Conselho Económico e Social?

---

---

---

---



## Tema de Vida: Direitos Humanos

- Na prática, de que forma actua a Comissão Permanente de Concertação Social? Descreva as suas competências e os membros que as constituem.

| Competências/poderes | Membros constituintes |
|----------------------|-----------------------|
|                      |                       |

## REFLECTINDO...

A união entre trabalhadores e entidades patronais é a principal fonte geradora de sucesso profissional e da garantia de direitos e liberdades. Todos unidos em prol do sucesso profissional e do desenvolvimento das nossas sociedades!

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**



# Separador



## AUTO-AVALIAÇÃO

## INSTRUMENTO DE REFLEXÃO E AUTO-AVALIAÇÃO

Terminada esta unidade, chegou o momento de fazer um balanço das competências que adquiriu e/ou aprofundou e reflectir sobre a sua evolução. Reveja o seu percurso e sirva-se do instrumento que lhe propomos para se autoavaliar, colocando uma cruz no ponto em que se encontra e, no final, identificando as suas dificuldades para as poder superar.

| Unidade de Competência                                      | Competências                                                               |                                                  | Sim | Em parte | Ainda não |                         | Muito | Pouco | Muito pouco |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|----------|-----------|-------------------------|-------|-------|-------------|
| CE2C<br>Competências de educação/ formação ao longo da vida | • Identifico-me com novas formas de aprendizagem.                          | <b>ADQUIRI e/ou APROFUNDEI COMPETÊNCIAS? ...</b> |     |          |           | <b>COMO EVOLUI? ...</b> |       |       |             |
|                                                             | • Conheço os incentivos à formação.                                        |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                             | • Desenvolvo planos de carreira profissional.                              |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                             | • Trabalho autonomamente.                                                  |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                             | • Identifico possíveis conflitos de papéis sociais e de contextos de vida. |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                             | • Reconheço a importância das organizações sindicais e patronais.          |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
| Principais dificuldades:                                    |                                                                            |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |

Aspectos que ainda posso melhorar:

---



---



---



---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Separador





## ÍNDICE

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ■ Nós e o ambiente                 | 117 |
| ■ Saúde e hábitos de vida          | 123 |
| ■ Saúde e responsabilidade pessoal | 129 |
| ■ Doenças da actualidade           | 137 |



**DESAFIO**

O que devemos fazer para garantir a nossa saúde?



Fig. 1

Qual a mensagem principal que esta imagem pretende transmitir?

---

---

Dê-lhe um título...

## PROPOSTA DE TRABALHO

### CONTRIBUO PARA A PRESERVAÇÃO DO AMBIENTE?

Para que conheça melhor os seus comportamentos e atitudes para preservar o ambiente, propomos-lhe que responda ao seguinte questionário, assinando as suas respostas com um círculo em torno do número que escolher (5,4,3,2 ou 1).

“Você e o lixo”

|                                                                                                        | Sempre | Muitas vezes | Às vezes | Raramente | Nunca |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|----------|-----------|-------|
| 1. Guarda o bilhete/prisca do cigarro, em vez de o deitar fora quando sai do autocarro/acaba de fumar? | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 2. Guarda os papéis de pastilhas, rebuçados,... em vez de os lançar para o chão?                       | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 3. Deita sempre o lixo no contentor, mesmo quando a distância a percorrer é longa?                     | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 4. Separa os seus resíduos por material e deposita-os em contentores apropriados?                      | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 5. Procura deixar um lugar mais limpo do que o que encontrou?                                          | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 6. Quando passeia e não encontra um lugar apropriado, traz o lixo que fez para casa?                   | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 7. Procura encontrar novos usos para os produtos já usados?                                            | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |
| 8. Quando vai às compras, leva sacos de casa para as transportar?                                      | 5      | 4            | 3        | 2         | 1     |

## Tema de Vida: Saúde



Depois de assinalar as suas respostas some os pontos que obteve em cada uma. Compare os seus resultados com a tabela abaixo e reflecta sobre como melhorar o seu comportamento perante os resíduos.

**RESULTADOS DO TESTE**

**De 37 a 40:** É consciencioso(a) e responsável no que respeita a resíduos. PARABÉNS!

**De 32 a 36** Está preocupado(a) com a limpeza e o aspecto agradável do seu ambiente

**De 16 a 31:** Repara no que está à sua volta mas pode e deve melhorar o seu conceito de limpeza

**Abaixo de 16:** Atenção ao seu comportamento. É urgente que faça qualquer coisa para o alterar!

*Gabinete Técnico da CONFAGRI (adaptado), (www.confagri.pt, consultado a 17-12-2006)*

a) Que resultado obteve no questionário?

---

---

b) Esperava obter este resultado? Porquê?

---

---

---

c) Considera que deveria mudar algum dos seus comportamentos para melhor contribuir para a preservação do ambiente? Se sim, indique quais.

---

---

---

## Tema de Vida: Saúde

- Se não, apresente as respectivas razões.

---

---

---

d) Considera que a preservação do ambiente deve ser uma preocupação de algumas pessoas ou uma preocupação de todos? Porquê?

---

---

---

e) Já pensou em incentivar outras pessoas a terem maior preocupação com o ambiente?

Imagine a seguinte situação. O seu vizinho não faz a separação do lixo doméstico, habitualmente faz queimadas e abandona no local as embalagens vazias de produtos químicos depois de os aplicar nos seus terrenos agrícolas. O que lhe diria para o convencer a alterar estes comportamentos prejudiciais ao ambiente?

---

---

---

---

f) Na sua opinião, quais os comportamentos ou atitudes da nossa sociedade que prejudicam mais o ambiente e que, por isso deveriam mudar?

---

---

---

## Tema de Vida: Saúde

g) Em seguida apresentam-se duas palavras (ambiente e reciclagem), a partir das quais deve construir um acróstico com palavras relacionadas com atitudes e comportamentos que contribuem para a qualidade do ambiente, conforme os exemplos.

A  
M  
B  
I  
E  
N  
T  
E

R respeito  
E  
C  
I  
C  
L limpeza  
A  
G  
E  
M

h) A partir das palavras encontradas anteriormente construa uma sopa de letras que poderá, posteriormente, fazer com familiares ou amigos.

## SOPA DE LETRAS



## REFLECTINDO...

O destino do nosso planeta está nas nossas mãos...e nas mãos de todos...vamos TODOS lutar por um planeta mais saudável, preservando o que ELE nos dá de melhor!





**DESAFIO**

As doenças de hoje, que desafios nos colocam?

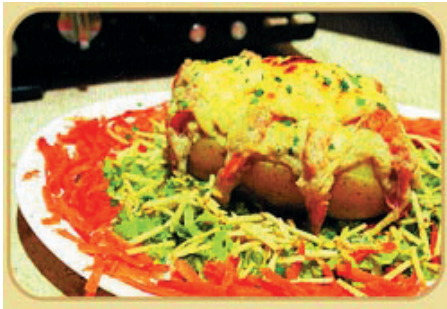


FIG.1



FIG.2



FIG.3



FIG.4



FIG.5

## Tema de Vida: Saúde

Selecione as figuras que representam:

Bons hábitos - \_\_\_\_\_

Maus hábitos - \_\_\_\_\_

Pratica algum destes bons ou maus hábitos? Se sim, indique quais

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****QUE HÁBITOS DE VIDA TENHO...?**

Com o objectivo de conhecer e reflectir sobre os seus próprios hábitos de vida preencha o inquérito que se apresenta em seguida.

1. Quantas refeições faz por dia?

1 a 3 ☐

4 a 5 ☐

mais de 5 ☐

2. Toma sempre o pequeno-almoço?

Sim ☐

Não ☐

Às vezes ☐

3. Bebe leite diariamente?

Sim ☐

Não ☐

Às vezes ☐

4. Costuma incluir legumes nas refeições?

Sim ☐

Não ☐

Às vezes ☐

5. Quantas vezes por semana come peixe?

1 a 3 ☐

4 a 5 ☐

mais de 5 ☐

## Tema de Vida: Saúde

6. Há quantos anos fuma?

Não fumo ☐1 a 4 ☐5 a 10 ☐mais de 10 ☐

6.1 No caso de ser fumador:

Quantos cigarros fuma por dia?

Menos de 1 maço ☐1 maço ☐2 maços ☐mais de 2 maços ☐

6.2 Que motivo o levaria a deixar de fumar?

a) aumento do preço ☐b) possibilidade de doença ☐c) questões familiares ☐d) não seria capaz de deixar de fumar por nenhum motivo ☐

7. Acha que bebe álcool em excesso?

Sim ☐Não ☐Às vezes ☐

7.1 Se respondeu sim:

Que bebidas alcoólicas consome com mais frequência?

Vinho ☐Bebidas brancas ☐Cerveja ☐

7.2 Sente que o álcool interfere, prejudicialmente, em algumas destas situações?

Meio familiar ☐No seu trabalho ☐Na sua saúde ☐

8. Quantas vezes passeia, a pé, com a sua família durante a semana?

Menos de 4 ☐5 a 10 ☐

## Tema de Vida: Saúde

9. Pratica alguma actividade desportiva?

Sim ☐

Não ☐

Qual? \_\_\_\_\_



Depois de preencher o inquérito faça uma análise das suas respostas...

a) Considera que é uma pessoa com bons hábitos de vida? Porquê?

---

---

---

b) Considera que deveria mudar algum dos seus hábitos? Se sim, quais? E porquê?

---

---

---

c) É uma pessoa que se preocupa em ter alguns cuidados com a saúde no dia-a-dia? Porquê?

---

---

---

d) Na sua opinião, o que podemos fazer para sermos pessoas saudáveis?

---

---

---

## Tema de Vida: Saúde

e) Refira alguns hábitos de vida da nossa sociedade actual que considera que deveriam mudar para as pessoas serem mais saudáveis.

---

---

---

---

---

---

---

f) Depois de uma reflexão em torno de alguns dos principais maus hábitos de vida da nossa sociedade actual solicitamos-lhe que elabore um pequeno desdobrável com informações e conselhos de saúde, designadamente sobre hábitos de vida pouco saudáveis, as suas consequências na vida das pessoas e o que fazer para prevenir possíveis problemas de saúde. O objectivo da elaboração deste desdobrável é incentivar a comunidade para a prática de hábitos de vida mais saudáveis (consultar  **UTILITÁRIOS - Doc. 6** ).

**REFLECTINDO...**

Hábitos de vida saudáveis contribuem, com certeza, para uma melhor qualidade de vida. Lembre-se que está nas suas mãos ter uma alimentação equilibrada e fazer algum exercício físico diariamente. Faz bem ao corpo e à mente!



**DESAFIO**

A saúde é também um dever?

# Que bom Aspecto!



# Que delícia...



Como faz para resistir..? Ou, ... não resiste, mas devia?

---

---

**PROPOSTA DE TRABALHO****TER SAÚDE TAMBÉM DEPENDE DE NÓS!****TEXTO A - DIABETES****O que é a diabetes?**

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos. À quantidade de glicose no sangue chama-se glicemia e quando esta aumenta diz-se que o doente está com hiperglicemia.

**Quem está em risco de ser diabético?**

A diabetes é uma doença em crescimento, que atinge cada vez mais pessoas em todo o mundo e em idades mais jovens. No entanto, há grupos de risco com fortes probabilidades de se tornarem diabéticos:

Pessoas com familiares directos com diabetes;

Homens e mulheres obesos;

Homens e mulheres com tensão arterial alta ou níveis elevados de colesterol no sangue;

Mulheres que contraíram a diabetes gestacional na gravidez;

Crianças com peso igual ou superior a quatro quilogramas à nascença;

Doentes com problemas no pâncreas ou com doenças endócrinas.

**Quais são os sintomas típicos da diabetes?**

**Nos adultos** - A diabetes é, geralmente, do tipo 2 e manifesta-se através dos seguintes sintomas:

Urinar em grande quantidade e muitas mais vezes, especialmente durante a noite (poliúria);

Sede constante e intensa (polidipsia);

Fome constante e difícil de saciar (polifagia);

Fadiga;



## Tema de Vida: Saúde

Comichão (prurido) no corpo, designadamente nos órgãos genitais;  
Visão turva.

**Que tipos de diabetes existem?**

- **Diabetes Tipo 2 (Diabetes Não Insulino-Dependente)** - É a mais frequente (90 por cento dos casos). Este tipo de diabetes aparece normalmente na idade adulta e o seu tratamento, na maioria dos casos, consiste na adopção duma dieta alimentar, por forma a normalizar os níveis de açúcar no sangue. Recomenda-se também a actividade física regular. Caso não consiga controlar a diabetes através de dieta e actividade física regular, o doente deve recorrer a medicação específica e, em certos casos, ao uso da insulina.

- **Diabetes Tipo 1 (Diabetes Insulino-Dependente)** - É mais rara. As células do organismo não conseguem absorver, do sangue, o açúcar necessário, ainda que o seu nível se mantenha elevado e seja eliminado pela urina. Contrariamente à diabetes tipo 2, a diabetes tipo 1 aparece com maior frequência nas crianças e nos jovens, podendo também aparecer em adultos e até em idosos. Os doentes necessitam de uma terapêutica com insulina para toda a vida, porque o pâncreas deixa de a produzir.

**Como se trata a diabetes?**

**Diabetes tipo 1** – Os doentes podem ter uma vida saudável, plena e sem grandes limitações, bastando que façam o tratamento prescrito pelo médico correctamente. Este tratamento, que deve ser acompanhado obrigatoriamente pelo médico de família, engloba três vertentes fundamentais: adopção de uma dieta alimentar adequada, prática regular de exercício físico e o uso da insulina.

**Diabetes tipo 2** - O tratamento é semelhante mas, devido à menor perigosidade da doença, a maioria das vezes basta que a alimentação seja adequada e que o exercício físico passe a fazer parte da rotina diária para que, com a ajuda de outros medicamentos específicos (que não a insulina), a diabetes consiga ser perfeitamente controlada pelo doente e pelo médico.

*Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal  
Direcção-Geral da Saúde (sites consultados a 13-02-2007)*

**TEXTO B - Hipertensão****O hipertenso nasce, mas também se faz.**

Não existem dados oficiais, sobre quantas pessoas sofrem desta doença. Estima-se que, em Portugal, entre 20 e 25 por cento da população adulta sofre de hipertensão, doença crónica caracterizada pelo aumento da tensão ou pressão com que o sangue flui no interior dos vasos sanguíneos. Muitos que são afectados por esta doença, não sabem que padecem deste mal.

**O que é?**

Hipertensão arterial é a pressão arterial acima de 140x90 mmHg (milímetros de mercúrio) em adultos com mais de 18 anos, medida em repouso de quinze minutos e confirmada em três vezes consecutivas e em várias visitas médicas. Elevações ocasionais da pressão podem ocorrer com exercícios físicos, nervosismo, preocupações, drogas, alimentos, fumo, álcool e café.

**Sintomas**

Habitualmente, a hipertensão arterial é assintomática [não apresenta sintomas visíveis], apesar da coincidência no aparecimento de certos sintomas que muita gente considera (erradamente) associados à mesma: cefaleias, hemorragias nasais, vertigem, ruborização facial e cansaço.

**Factores que favorecem a hipertensão arterial:**

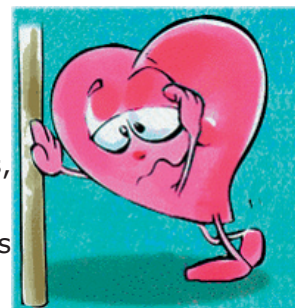
- Herança e factores genéticos;
- Idade (é mais frequente a partir dos 45-55 anos);
- Raça (na raça negra é mais frequente e grave);
- Sexo (comparativamente, é mais frequente nas mulheres)
- Consumo excessivo de sal;
- Diabetes;
- Excesso de consumo de álcool;
- Tabagismo;
- Stress;
- Sedentarismo;
- Excesso de peso;
- Entre outros.



## Tema de Vida: Saúde

**Como baixar a tensão arterial naturalmente?**

- Reduzir o peso;
- Limitar a ingestão de proteínas e gorduras de origem animal;
- Igiar os níveis de colesterol;
- Não fumar;
- Fazer exercício;
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em potássio (frutos secos, frutas verdes, legumes e hortaliças);
- Consumir pouco sal, devem evitar-se as conservas e os alimentos pré-cozinhados;
- Entre outros.

**SABIA QUE...**

Se os médicos conseguissem a proeza de controlar o peso, a ingestão de álcool e sal dos seus pacientes hipertensos, cerca de 60 por cento deles deixariam de sofrer desta doença.

<http://sweet.ua.pt/~a31119/hipertensao.htm>, consultado a 16-02-2007



Os textos A e B convidam-no a conhecer melhor duas das doenças mais frequentes e que mais vítimas fazem no nosso país: a Diabetes e a Hipertensão. Os textos servem também para você conhecer melhor os seus hábitos de vida e saber se deve alterar ou manter alguns desses hábitos, no sentido de prevenir qualquer uma destas doenças.

## Tema de Vida: Saúde

a) Compare as duas doenças, tendo em conta os seguintes aspectos:

- Características principais;
- Sintomas;
- Factores de risco;
- Modos de tratamento

|                                                                      | Características | Sintomas | Factores de risco | Modos de tratamento |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------|---------------------|
| <b>H<br/>I<br/>P<br/>E<br/>R<br/>T<br/>E<br/>N<br/>S<br/>Ã<br/>O</b> |                 |          |                   |                     |
| <b>D<br/>I<br/>A<br/>B<br/>E<br/>T<br/>E<br/>S</b>                   |                 |          |                   |                     |

b) Em que aspectos estas duas doenças são semelhantes?

■ Relativamente aos factores de risco:

---



---



---



---



---

## Tema de Vida: Saúde

## ■ Relativamente aos modos de tratamento:

---

---

---

---

c) Fazendo uma reflexão sobre os seus hábitos de vida considera que algum deles pode vir a ser responsável pelo surgimento da diabetes ou de problemas de hipertensão? Em caso afirmativo descreva esses hábitos.

---

---

---

d) Em épocas festivas, por exemplo do Natal e Ano Novo, há maior tendência para se cometerem alguns excessos alimentares, designadamente em doces e fritos. Considerando que é uma pessoa de 52 anos de idade, com excesso de peso, fumador(a), que não pratica exercício físico e que tem familiares directos com hipertensão, o que faria para se controlar e não comer tudo quanto lhe apetecia?

---

---

---

**REFLECTINDO...**

Então, vale ou não a pena corrigir alguns comportamentos em prol de uma vida mais saudável?

Deixe uma mensagem para quem ainda não tenta resistir...

---

---

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**



**DESAFIO**

As doenças de hoje, que desafios nos colocam?

**Perigo!**

**Crianças com excesso de peso**



FIG.1



FIG.2



FIG.3

## Tema de Vida: Saúde

É nos meios urbanos que a obesidade [excesso de peso] infantil deixa a sua marca mais pesada. No entanto, a ruralidade também não mostra um cenário diferente. As estatísticas dizem que, a nível nacional, 31,5% das crianças entre os 9 e os 16 anos são obesas ou sofrem de excesso de peso. E daqui sobressai uma conclusão: é preciso agir. Caso contrário, a já ameaçada esperança média de vida destes miúdos vai ser ainda mais curta do que aquela que a geração dos pais tem neste momento.

*[http://coursejournal\\_medicina.blogs.sapo.pt](http://coursejournal_medicina.blogs.sapo.pt), consultado a 19-04-2007*

Na sua opinião, quais as causas que poderão estar na origem deste problema de obesidade que afecta grande parte das nossas crianças?

---

---

Existe algum caso na sua família ou tem conhecimento de alguma criança com excesso de peso? Como são os hábitos alimentares dessa criança?

---

---

## PROPOSTA DE TRABALHO

### O FUTURO DAS CRIANÇAS OBESAS...

#### Obesidade infantil: Criança obesa... adolescente e adulto doente

Perante a informação que é disponibilizada constantemente, ainda é pouca a sensibilização a sério para este problema, que a Organização Mundial de Saúde entende como epidemia. Parecem passar despercebidas a pais e Estado as consequências reais a longo prazo. Sobretudo quando se tem em conta que a alimentação incorrecta e a escassa [pouca] prática de actividade física são a base desta situação, não só nos adultos, mas, particularmente, na população infantil.

Certo é que, neste momento, calcula-se que no futuro haja mais adultos que, para além de obesos, vão sofrer de patologias [doenças] cardiovasculares, cada vez mais cedo. Vão ser mais atingidos pelos efeitos da diabetes tipo 2, que também sobe a olhos vistos nos jovens de hoje. Já para não falar de distúrbios da personalidade, decorrentes do



## Tema de Vida: Saúde

estigma [discriminação] de ser gordo, como assinala uma campanha desenvolvida por estes dias nos diversos meios de comunicação social. Há um miúdo à porta de um prédio, toca à campainha, diz o seu nome, mas lá em cima no apartamento o amigo só o conhece quando ouve: “Sou eu, o gordo”.

*[http://coursejournal\\_medicina.blogs.sapo.pt](http://coursejournal_medicina.blogs.sapo.pt), consultado a 19-04-2007*



Partindo da análise do texto faça a sua reflexão...

a) Como é classificada a obesidade infantil pela Organização Mundial de Saúde? E, no seu entender, o que é que isso representa?

---

---

---

b) Quais as causas que estão na origem da obesidade infantil?

---

---

---

c) “...alimentação incorrecta...” Descreva os hábitos de vida que, na sua opinião, devem ter as crianças obesas.

---

---

---

---

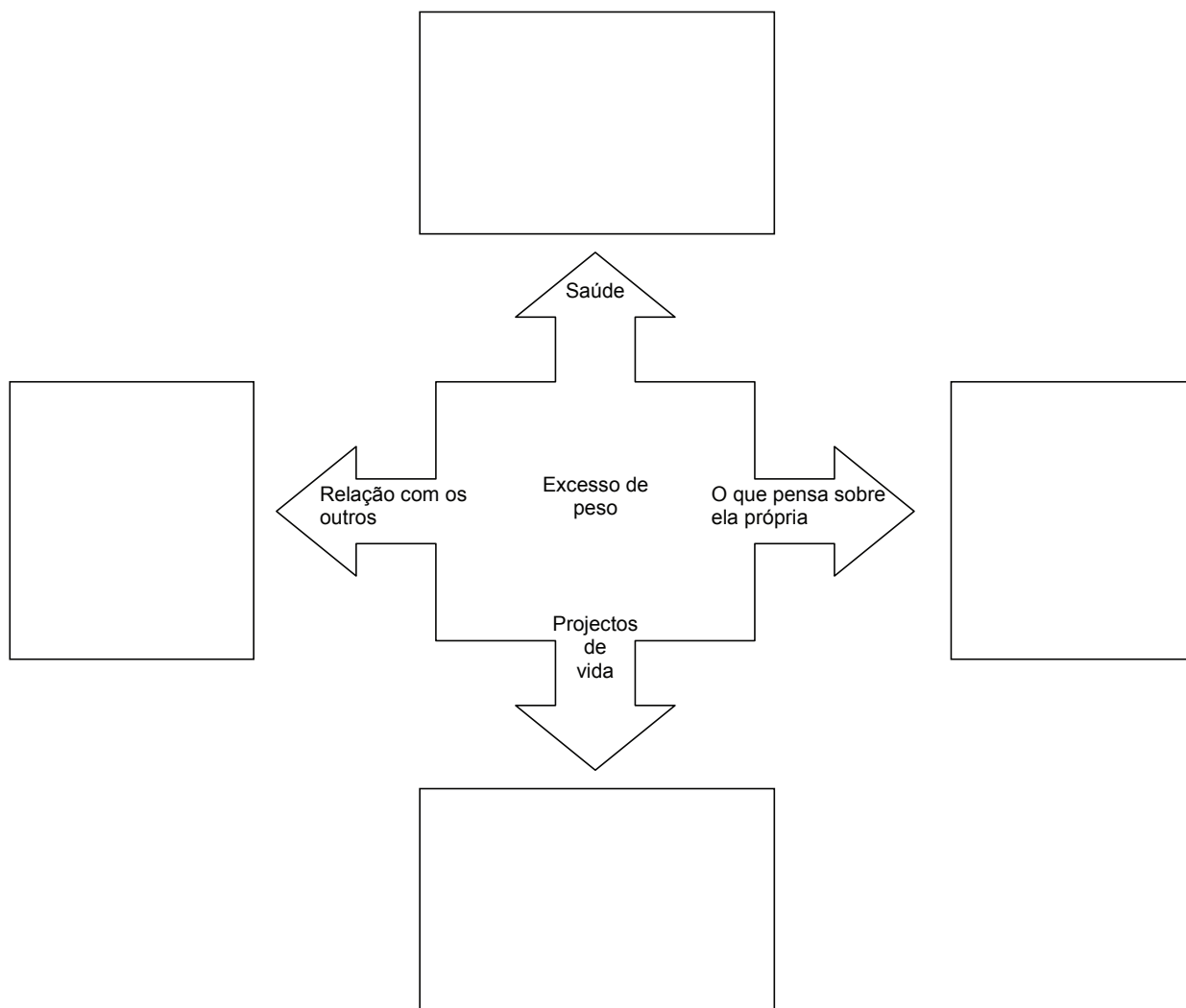
---

---

---

## Tema de Vida: Saúde

d) A obesidade [excesso de peso] causa, inevitavelmente, consequências para a criança, a médio e a longo prazo. Indique, em seguida, algumas possíveis consequências futuras para a criança a nível da saúde, das relações com os outros, do que pensa sobre ela própria e do valor que se atribui, dos projectos de vida (perspectivas de futuro a nível do trabalho, relações afectivas, ...), etc.



## Tema de Vida: Saúde

e) Na sua opinião, de que forma os pais destas crianças obesas podem ajudar os seus filhos a combater este problema de saúde? Dê algumas sugestões.

---

---

---

---

---

---

---

f) No seu entender, para além dos pais, a quem deverá caber o papel de ajudar a combater a obesidade das crianças?

---

---

---

■ O que poderia ser feito?

---

---

---

**REFLECTINDO...**

A obesidade tem vindo a ser designada como a epidemia do século XXI. Esta é uma doença que muitas vezes começa na infância e adolescência, daí que os pais e educadores devem responsabilizar-se por informar e educar as crianças e adolescentes dos perigos de uma alimentação desequilibrada e da falta de actividade física. As palavras de ordem são: PREVENIR, PREVENIR, PREVENIR...!

Confirme as suas respostas na secção  **SOLUÇÕES**



# Separador



## AUTO-AVALIAÇÃO

## INSTRUMENTO DE REFLEXÃO E AUTO-AVALIAÇÃO

Terminada esta unidade, chegou o momento de fazer um balanço das competências que adquiriu e/ou aprofundou e reflectir sobre a sua evolução. Reveja o seu percurso e sirva-se do instrumento que lhe propomos para se autoavaliar, colocando uma cruz no ponto em que se encontra e, no final, identificando as suas dificuldades para as poder superar.

| Unidade de Competência                              | Competências                                                           |                                                  | Sim | Em parte | Ainda não |                         | Muito | Pouco | Muito pouco |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|----------|-----------|-------------------------|-------|-------|-------------|
| CE2D<br>Competências de relacionamento interpessoal | • Assumo responsabilidade pessoal e social na preservação do ambiente. | <b>ADQUIRI e/ou APROFUNDEI COMPETÊNCIAS? ...</b> |     |          |           | <b>COMO EVOLUI? ...</b> |       |       |             |
|                                                     | • Conheço os pontos fortes e os pontos fracos pessoais.                |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                     | • Procuro situações mutuamente concordantes.                           |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                     | • Demonstro auto-controle.                                             |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                     | • Identifico causas e consequências de acidentes.                      |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
|                                                     | • Posiciono-me em relação a um “estilo de vida saudável”.              |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |
| Principais dificuldades:                            |                                                                        |                                                  |     |          |           |                         |       |       |             |

Aspectos que ainda posso melhorar:

---



---



---



---

---

---

---

---

[illegible]



# Separador



## ÍNDICE

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| ■ Doc. 1 - Técnicas de procura de informação à distância | 161 |
| ■ Doc. 2 - Consulado Virtual                             | 163 |
| ■ Doc. 3 - Organização de tarefas no tempo (Orientações) | 165 |
| ■ Doc. 4 - Como elaborar um inquérito?                   | 167 |
| ■ Doc. 5 - Iniciativa Novas Oportunidades                | 169 |
| ■ Doc. 6 - Desdobrável                                   | 171 |



**TÉCNICAS DE PROCURA DE INFORMAÇÃO À DISTÂNCIA**

## Como procurar Informação na Internet

As pesquisas na Internet não são tão fáceis quanto parecem. Frequentemente, quem pesquisa na Internet é confrontado com uma vontade súbita em desligar imediatamente o computador quando não consegue encontrar aquilo que procura. Quem pesquisa na Internet deve, em primeiro lugar, estar consciente que não existem receitas milagrosas para ser bem sucedido na pesquisa.

Para quem pesquisa na Internet, os nomes dos motores de busca mais conhecidos (Google, Yahoo, AltaVista - ou, em Portugal, o Sapo, o Aeiou, o Cusco ou o Clix) tornaram-se instrumentos de pesquisa incontornáveis. Estes são alguns dos inúmeros motores de busca que ajudam a pesquisar informação na Internet. O êxito de qualquer pesquisa passa por tomar conhecimento que os motores de busca não funcionam todos da mesma maneira.

**PASSOS ESSENCIAIS PARA OPTIMIZAR A PESQUISA NA INTERNET:**

1) Na Internet, mais do que em qualquer outro suporte, a pesquisa tem de ser devidamente feita e planeada. A sorte necessária para se encontrar aquilo que realmente se pretende depende da capacidade em se definir claramente aquilo que se procura. Conceber e planear a pesquisa obriga a ter respostas claras para as seguintes perguntas:

- a) qual a informação pretendida;
- b) que palavras-chave podem conduzir a essa informação;

2) Selecção das ferramentas de pesquisa.

3) Metodologia da pesquisa.

Uma pesquisa na Internet exige paciência, flexibilidade e prudência. Paciência porque é quase impossível dispor de tempo para explorar todos os resultados listados na sequência de uma pesquisa, ou porque a ligação à Internet pode ser lenta e levar ao desespero. Flexibilidade porque é necessário conjugar e articular várias ferramentas para se encontrar a informação pertinente. Prudência porque quando se encontra a informação pertinente é necessário tomar medidas que garantam o seu acesso nos dias seguintes. Uma dessas medidas é inserir o endereço encontrado na lista dos Favoritos (bookmarks).

Ainda que o ficheiro dos Favoritos cresça de forma assustadora é sempre preferível tentar encontrar lá o endereço ou a informação do que ter de os procurar de novo em toda a Internet. A medida mais prudente é gravar o ficheiro ou a(s) página(s) em disco.

### CONCEPÇÃO DA PESQUISA

Quem? O quê? Onde? Quando? Porquê? Como?

A concepção de uma pesquisa na Internet obriga no mínimo a reflectir sobre a pesquisa a partir de duas questões essenciais:

- 1) O que é que eu procuro exactamente?
- 2) O que pretendo fazer com o que procuro?

O desenvolvimento da pesquisa obriga, por sua vez, a tirar notas e a registar procedimentos de modo a permitir uma inquirição sistemática.

#### ■ Quem?

Quem necessita da informação?

Uma única pessoa? Um grupo específico?

Qual o nível de conhecimento sobre o assunto?

Qual o nível de formação? Qual o nível de estudos?

A que título?

Qual o estatuto? Qual a função? Qual o nível de responsabilidade?

#### ■ O quê?

Que tipo de informação?

Um endereço? Estatísticas? Uma definição? Esclarecimentos sobre um conceito? Artigos de imprensa? Estudos? Pontos de vista de peritos? Instrumentos práticos? Exemplos de experiências?

Qual a língua desejada?

Em português? Noutra língua? Em várias línguas em simultâneo?

**■ Onde?**

Quais os limites geográficos?

Em que continente? Em que país?

A que nível?

Nacional? Académico? União Europeia? Lusofonia?

Que lugares-recurso?

Na Internet? Sem ser na Internet?

**■ Quando?**

Quais os limites temporais?

Uma data precisa? Qual o grau de anterioridade?

Com que frequência?

Trata-se de uma questão pontual ou frequente?

Qual o prazo?

Quanto tempo disponho para a pesquisa?

**■ Porquê?**

Para que serve a informação?

Qual o objectivo principal?

Quais os objectivos adicionais?

Satisfazer uma curiosidade pessoal? Tomar uma decisão? Se sim, qual? Preparar uma aula, uma apresentação, uma intervenção? Se sim, em que contexto?

**■ Como?**

Com que meios?

De que meios disponho?

Com que ferramenta(s)?

Uma ou várias ferramenta(s)? Uma ferramenta geral ou especializada?

Com que método?

Com que palavras-chave? Com que sintaxe? Qual o modo de pesquisa: simples ou avançada?

### COMO ESCOLHER?

1) Encontrar as palavras-chave adequadas. Estas devem ser suficientemente precisas. Deve-se:

- a) Evitar os termos excessivamente gerais susceptíveis de originar demasiado “ruído” nas respostas.
- b) De preferência, escolher termos específicos que podem ser generalizados na sequência da pesquisa.

2) O tipo de palavras

- a) De preferência, escolher nomes.
- b) Utilizar as outras palavras (verbos, adjectivos, advérbios, pronomes) sobretudo nas expressões entre aspas.

3) O número de palavras

- a) Quanto maior for o número de palavras, mais se restringe a pesquisa.
- b) Uma única palavra pode ser suficiente.
- c) Tentar nunca incluir na equação de pesquisa inicial mais do que três palavras.

4) A ordem das palavras (nalguns motores é um factor relevante)

- a) Quais as palavras-chave prioritárias?
- b) Começar pelas palavras mais importantes (verificar sempre em cada motor a sintaxe aceite para pesquisa).



 **CONSULADO VIRTUAL**

A Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas está a desenvolver o Consulado Virtual.

### Consulado Virtual

O Consulado Virtual é uma das medidas SIMPLEX 2006, através da qual se pretende facilitar o acesso aos serviços da Administração Pública disponíveis nos consulados portugueses.

### O que é o Consulado Virtual?

O Consulado Virtual é um novo recurso que, por via da Internet, permite disponibilizar um conjunto de serviços e informações até agora apenas acessíveis directamente nas secções e nos postos consulares portugueses.

### Quem pode usufruir do Consulado Virtual?

Todos os utentes daqueles serviços, em especial os cidadãos portugueses residentes no estrangeiro e inscritos na secção ou posto consular da sua área de residência.

Formulários já disponíveis (Preencha os formulários, faça o download [transferência da Internet para o computador] e imprima para entregar no posto consular)

*<http://www.secomunidades.pt>, consultado a 07-03-2007*



**ORGANIZAÇÃO DE TAREFAS NO TEMPO (ORIENTAÇÕES)**

Não existe uma única solução possível para este exercício. A solução depende, em primeiro lugar, da disposição [localização] geográfica das organizações que pretendemos visitar (mapa apresentado); Em segundo lugar, depende dos critérios que estabelecermos para definir prioridades. Um dos critérios pode ser o peso dos volumes que iremos carregar; outro critério é a distância.

Então...

O ideal será transportar os volumes mais pesados no mínimo de tempo possível.

Podemos também definir o que é urgente, isto é aquilo que não podemos adiar; e o que é importante, isto é, aquilo que pode ser feito depois.



## COMO ELABORAR UM INQUÉRITO?

Na elaboração de um inquérito temos que ter em consideração três fases:

- Antes: a preparação;
- Durante: o inquérito propriamente dito;
- Depois: a coordenação dos dados, ou seja, a apresentação dos resultados.

### I. Fase de Preparação

#### 1. Investigar o quê?

- Concordar com uma ideia que será o tema do inquérito;

#### 2. Precisar a hipótese de partida

- A ideia, escolhida é vasta, limitá-la;
- Basear-se mais nas causas e nas consequências dos fenómenos que nos fenómenos em si mesmo.

#### 3. Estabelecer o questionário

- Encontrar perguntas gerais;
- A pergunta ideal é aquela à qual se pode responder em poucas palavras;
- O mesmo problema, pode ser abordado por muitas perguntas diferentes.

#### 4. Decidir o modo do Inquérito

- Gravador;
- Questionário fechado;
- Questionário aberto.

#### 5. Quem interrogaremos?

- Os que podem responder;
- Aqueles que é interessante interrogar.

Nota: No final desta fase deve preparar o material necessário para aplicar o inquérito à população-alvo.

## II. Fase de Realização

### 1. Para reencontrar as pessoas

- Na rua.

### 2. Atenção aos meios técnicos

#### Questionários:

- Executá-los pessoalmente.

### 3. Ao executar o questionário

- Explicar: Quem é;
- Porquê este questionário;

### 4. Respeitar as pessoas interrogadas

- Garantir o anonimato;
- Não hesitar dialogar um momento antes de pôr as perguntas;
- Se se recusarem responder-vos não insistir, desculpar-se e agradecer;
- Se o interlocutor não quer responder, mas aceita falar com vocês, deixá-lo fazer isso e preencher os questionários depois de o ter deixado.
- Ser claro no que se diz;
- Deixar um tempo de reflexão para o interlocutor;
- Não insistir numa pergunta, saltar e passar à seguinte;
- Nunca nomear alguém para obter uma informação.

Nota: No final da aplicação dos inquéritos deve reunir todo o material para poder analisar os dados e apresentar os resultados.

## III Fase de Síntese (coordenação dos dados - apresentação dos resultados)

### 1. Reunir e classificar os documentos.

### 2. Analisar o inquérito pergunta por pergunta.

### 3. Comparar o resultado da análise e a hipótese de partida.

### 4. Apresentar as conclusões

**INICIATIVA NOVAS OPORTUNIDADES**

A Iniciativa Novas Oportunidades, que procura dar resposta aos baixos índices de escolarização dos portugueses através da aposta na qualificação da população, concretiza-se em duas ideias-chave: uma Oportunidade Nova para os jovens e uma Nova Oportunidade para os adultos.

**Objectivos Novas Oportunidades - Jovens**

Este eixo de intervenção tem como objectivo dar resposta aos baixos níveis de escolarização dos jovens através da diversificação das vias de educação e formação, pelo reforço do número de vagas de natureza profissionalizante e da exigência em garantir melhores taxas de aproveitamento escolar.

Neste contexto, destaca-se o objectivo de inverter a tendência do aumento do número de jovens que não conclui o ensino secundário e, simultaneamente, a valorização das aprendizagens proporcionadas por este nível de ensino.

O cumprimento destes objectivos passa por uma intervenção em vários domínios, nomeadamente:

- Implementação [realização] dos planos de recuperação e de acompanhamento aos alunos do ensino básico, possibilitando que um número crescente de jovens não abandone a escola e atinja o ensino secundário;
- Reorientação do processo educativo dos alunos do ensino básico que estejam em risco de retenção [reprovação] repetida, através da definição de percursos curriculares alternativos, encaminhamento para cursos de educação e formação, etc.);
- Forte incremento [aumento] das vagas disponibilizadas em cada ano para as ofertas profissionalizantes de nível secundário;
- Promoção das ofertas e da rede de estabelecimentos e cursos de ensino e formação no âmbito do Ministério da Educação, do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social e entidades privadas, de modo a alcançar a máxima equidade e eficiência na cobertura do território nacional;
- Desincentivo à entrada no mercado de trabalho de jovens com menos de 22 anos que não tenham concluído o ensino secundário, assegurando ofertas de dupla certificação, i.e., ofertas profissionalmente qualificantes que permitam concluir esse nível de escolaridade;

**Objectivos Novas Oportunidades - Adultos**

O segundo eixo de intervenção da Iniciativa Novas Oportunidades tem como principal objectivo a elevação dos níveis de qualificação de base da população adulta. As acções que aqui se acolhem dirigem-se a pessoas com mais de 18 anos que não concluíram o 9º ano de escolaridade ou o ensino secundário, tendo em vista aumentar as suas qualificações de base.

A criação de um sistema de recuperação efectiva dos níveis de qualificação da população adulta exige a mobilização, adaptação e reforço dos vários instrumentos disponíveis. Destacam-se em particular o reconhecimento, validação e certificação de competências adquiridas (que deverá constituir a ‘porta de entrada’ para a formação de adultos), e a oferta de formação profissionalizante dirigida a adultos pouco escolarizados.

A concretização dos objectivos genericamente enunciados pressupõe medidas que incidam sobre:

- Forte incremento [aumento] da oferta de Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA), como instrumento adequado para ultrapassar lacunas [falhas] de formação em adultos pouco escolarizados;
- Alargamento da rede de Centros de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (CRVCC);
- Alargamento do referencial de competências que permitirá assegurar o processo de RVCC e a promoção de cursos EFA ao nível do ensino secundário;
- Alargamento das possibilidades de acesso à formação por parte de activos empregados;
- Promoção da gestão integrada das ofertas e da rede de estabelecimentos e cursos de ensino e formação de modo a garantir a eficácia na cobertura do território nacional e de públicos e uma monitorização [verificação] adequada da oferta;

(adaptado e com supressões)

*<http://www.min-edu.pt/outerFrame.jsp?link=http%3A//www.novasoportunidades.gov.pt>, consultado a 29-03-2007*



**DESDOBRÁVEL**

Um desdobrável é geralmente um documento em tamanho A4, mas que pode ser apresentado em vários formatos inferiores. Contém geralmente mais informação do que um cartaz, mas pretende igualmente chamar à atenção do leitor através do recurso a técnicas de apresentação apelativas [atractivas].

**Regras de elaboração**

- Título curto, simples e atractivo;
- Subtítulos descritivos, com uma linguagem clara e acessível;
- Uso de contrastes de cores e tamanhos de letras e fundos;
- Textos descritivos, mas com preocupação de síntese e clareza do discurso;
- Possibilidade de inclusão de imagens ou gráficos apelativos como complemento da informação escrita;
- Prioridade da forma de linguagem escrita.



# Separador



## ÍNDICE

- Direitos e liberdades de um povo...
- Direitos de igualdade dos emigrantes portugueses
- Organizar tarefas diferentes em função do tempo
- Demonstrar espírito de iniciativa
- Conhecer novas formas e oportunidades de aprendizagem
- Fazer planos de carreira profissional
- O papel da mulher na sociedade
- Importância dos sindicatos e das organizações patronais
- Ter saúde também depende de nós!
- O futuro das crianças obesas...



(as soluções são, na maior parte dos casos, orientações.)

## Direitos e liberdades de um povo P. 50

a) A razão principal do abandono dos imigrantes de Leste dos seus países de origem é a procura de melhores condições de vida.

b) Habitualmente as viagens para os países de destino destes imigrantes envolvem muitos riscos, inclusive de morte.

c) A saída dos países de origem dos imigrantes e, não apenas do Leste da Europa, está associada a riscos de várias ordens, designadamente: falta de condições de segurança nos meios de transporte; instabilidade profissional, falta de emprego ou mesmo exploração de mão-de-obra nas comunidades que os recebem, o que pode pôr em causa a garantia de condições dignas de vida (alimentação, alojamento, cuidados de higiene); discriminação [injustiça] social, etc.

d) O agente trata do transporte dos imigrantes e, supostamente, de garantir postos de emprego no estrangeiro.

e) A identificação e desmantelamento [separação] de grupos ligados a redes mafiosas de imigrantes em Portugal foram assegurados pela Polícia Judiciária, PSP e Serviços de Estrangeiros e Fronteiras (SEF).

f) O aumento de grupos associados a redes mafiosas de imigrantes levou o governo português a tomar algumas medidas, nomeadamente: rever a rede consular portuguesa e fazer acordos com os Estados exportadores da mão-de-obra, no sentido de garantir a contratação desta nos seus países de origem.

g) Os objectivos do governo português ao assinar acordos com quatro Estados de Leste são: controlar a importação de mão-de-obra e garantir que estes imigrantes saiam dos seus países de origem com um contrato de trabalho para, dessa forma, terem condições de vida dignas em Portugal.

## Direitos de igualdade dos imigrantes P. 54

### portugueses

a) O Consulado Virtual é um novo recurso (informático) que permite disponibilizar serviços e informações até agora apenas acessíveis directamente nas secções e nos postos

consulares portugueses.

b) Todos os utentes daqueles serviços, em especial os cidadãos portugueses residentes no estrangeiro e inscritos na secção ou posto consular da sua área de residência. O acesso aos serviços do Consulado Virtual deve ser feito através da Internet, permitindo-lhe preencher directamente (online) os respectivos formulários.

c) Os objectivos do Estado português em proporcionar os serviços do "Consulado Virtual" são fundamentalmente dois: reduzir a presença de emigrantes portugueses nos consulados e proporcionar condições de igualdade no exercício dos direitos de cidadania para os portugueses residentes em Portugal e para os que trabalham e vivem no estrangeiro.

d) O governo português anunciou outras novidades relativamente aos serviços consulares: a criação de quiosques multimédia e a disponibilidade do novo site da Secretaria de Estado das Comunidades.

e) Os benefícios da criação do "Consulado Virtual" são: facilitar o acesso aos serviços consulares, através da rapidez na resolução dos processos a efectuar pelos utentes, a igualização no exercício de direitos e deveres dos cidadãos portugueses, residentes em Portugal ou no estrangeiro, bem como a in-

xistência de deslocações. Relativamente ao novo site da Secretaria de Estado das Comunidades, os seus principais benefícios são: a igualdade nas condições de acesso de todos os consulados, a actualização diária de informação, a consulta de legislação de trabalho, segurança social, programas de apoio às comunidades e ainda de ligações de acesso a páginas de interesse. Os possíveis inconvenientes dos novos serviços disponibilizados pelo governo relacionam-se fundamentalmente com as dificuldades de acesso, uma vez que implica que os utentes tenham conhecimento da utilização de um computador, designadamente da Internet.

f) A igualdade nas condições de acesso aos serviços consulares no cumprimento de direitos e deveres, nos custos implicados pelas deslocações para os portugueses residentes no estrangeiro e no direito à informação actualizada.

g) Os direitos dos emigrantes portugueses podem vir a não ser assegurados de igual forma para todos, porque o acesso aos serviços consulares através do "Consulado Virtual" implica, por um lado disponibilidade de material informático e, por outro lado, conhecimentos na utilização da Internet.

## Organizar tarefas diferentes em P. 69

### função do tempo

#### Uma Solução possível:

1. Repartição de finanças;
2. Estação de correios;
3. Sapateiro;
4. Tinturaria;
5. Livraria;
6. Padaria;
7. Leitaria
8. Café;
9. Escritório;
10. Garagem





(as soluções são, na maior parte dos casos, orientações.)

## Demonstrar espírito de iniciativa. [P. 74]

c)

**Exemplo:** Fases de elaboração de um inquérito a aplicar à população da localidade de Frechas - Mirandela).

Tema do inquérito – **Desemprego vs falta de quem queira trabalhar**

Hipótese de partida - **Desemprego**

1. Qual a sua situação profissional actualmente?

Estudante ☐

Empregado ☐

Desempregado ☐

Reformado ☐

2. Considera que nesta zona há mais desemprego ou mais falta de mão-de-obra para trabalhar?

Desemprego ☐

Falta de mão-de-obra ☐

3. No caso de ter respondido “desemprego”, na questão anterior, assinale o(s) factor(es) que considera ser(em) o(s) principal(ais) responsável(eis).

Encerramento de fábricas/ empresas ☐

Falta de ofertas de emprego ☐

Falta de apoios na região ☐

Outra(s) ☐

Qual(ais) \_\_\_\_\_

4. No caso de ter respondido “falta de mão-de-obra”, na questão 2, assinale o(s) factor(es) que considera ser(em) o(s) principal(ais) responsável(eis) por esse facto.

Diminuição da população residente ☐

Abandono da agricultura ☐

Envelhecimento da população ☐

Outro ☐

Qual(ais) \_\_\_\_\_

Modo do inquérito – Questionário fechado

Quem interrogar – Os que podem responder

### Fase de síntese (apresentação dos resultados)

Nesta fase, deve comparar os resultados obtidos nos inquéritos com a hipótese de partida e transmitir as conclusões que pode retirar.

## O papel da mulher na sociedade [P. 100]

a) A mensagem principal do texto é revelar o papel da mulher na sociedade na época de Salazar.

b)

| Homem                                                                                             | Mulher                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deve trabalhar fora para sustentar a sua família e garantir o bem-estar de todos os seus membros. | A mulher solteira que vive sem família ou que tem de sustentar a família deve trabalhar para poder dar o sustento aos seus.<br><br>A mulher casada deve permanecer em casa sem trabalhar para cuidar da família. |

## Importância dos sindicatos e das organizações patronais [P. 104]

c)

. As organizações patronais surgiram na sequência da implantação do regime democrático em Portugal. Resultaram da substituição das organizações que acabaram com a Revolução de 25 de Abril por organismos adaptados aos novos contextos políticos, económicos e sociais. As organizações patronais mais conhecidas a nível nacional são: Confederação da Indústria Portuguesa (CIP), a Confederação do Comércio Português (CCP) e a Confederação dos Agricultores de Portugal (CAP).

.Comissão Permanente de Concertação Social:

| Competências/poderes                                                                                                                                                               | Membros constituintes                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Promover o diálogo e a concertação entre os parceiros sociais;<br><br>- Contribuir para a definição das políticas de rendimentos e preços, de emprego e de formação profissional | - Membros do Governo;<br><br>- Membros das Centrais Sindicais;<br><br>-Membros das Associações Patronais |



(as soluções são, na maior parte dos casos, orientações.)

## Conhecer novas formas e oportunidades de aprendizagem

P. 88

a) Ser capaz de realizar tarefas que antes sentia dificuldade ou que não sabia como fazê-las, por exemplo alguns cálculos matemáticos, registo e controlo diário de diferentes mercadorias, mas também liderar o grupo de trabalhadores e transmitir as conclusões definidas em conjunto à direcção da empresa.

b) A finalidade do protocolo assinado entre a Continental Mabor e o Instituto do Emprego e Formação Profissional é possibilitar o acesso a 767 trabalhadores da fábrica à elevação das competências ao nível do 12º ano.

As principais vantagens para os trabalhadores são: a qualificação escolar e profissional, provenientes do aperfeiçoamento e aquisição de novas competências. Estas, por sua vez, representam mais-valias pessoais e profissionais para os trabalhadores, para o desempenho das suas funções e a manutenção do seu posto de trabalho.

A empresa retira sempre benefícios da requalificação dos seus trabalhadores, na medida em que esta os torna mais capazes para o desempenho das suas funções. É, assim, esperado um aumento dos níveis de produtividade e de rentabilidade e, por sua vez da competitividade da empresa.

c) A formação dos trabalhadores da empresa com vista à certificação de competências ao 12º ano será planificada e adaptada às condições profissionais, de forma a não comprometer, quer o processo de aprendizagem, quer o bom desempenho profissional.

d)

| I<br>N<br>I<br>C<br>I<br>A<br>T<br>I<br>V<br>A<br><br>N<br>O<br>V<br>A<br>S<br><br>O<br>P<br>O<br>R<br>T<br>U<br>N<br>I<br>D<br>A<br>D<br>E<br>S | Objectivo                                                                                                                                                                                            | Formas de concretização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  | <b>Jovens</b> – inverter a tendência do aumento do número de jovens que não conclui o ensino secundário e, simultaneamente, a valorização das aprendizagens proporcionadas por este nível de ensino. | <b>Jovens:</b><br>- Implementação dos planos de recuperação e de acompanhamento aos alunos do ensino básico;<br>- Reorientação do processo educativo dos alunos do ensino básico que estejam em risco de retenção [reprovação] repetida, através da definição de percursos curriculares alternativos, encaminhamento para cursos de educação e formação, etc.);<br>- Aumento das vagas disponibilizadas em cada ano para as ofertas profissionalizantes de nível secundário;<br>- Promoção das ofertas e da rede de estabelecimentos e cursos de ensino e formação;<br>- Disponibilização de ofertas de dupla certificação; |
|                                                                                                                                                  | <b>Adultos</b> – elevação dos níveis de qualificação de base                                                                                                                                         | <b>Adultos:</b><br>- Aumento da oferta de Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA);<br>- Alargamento da rede de Centros de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (CRVCC);<br>- Alargamento do referencial de competências ao nível do ensino secundário;<br>- Alargamento das possibilidades de acesso à formação por parte de activos empregados;<br>- Promoção das ofertas e da rede de estabelecimentos e cursos de ensino e formação                                                                                                                                                           |

## Fazer planos de carreira Profissional

P. 94

| Microcrédito                                                                      |                                                  |                                                                |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Objectivo                                                                         | Associação de apoio                              | A quem se destina                                              | Instituições associadas |
| Permitir o acesso bancário a pessoas desempregadas, ou socialmente desfavorecidas | Associação Nacional de Direito ao Crédito (ANDC) | A quem pretenda criar o seu próprio emprego ou pequeno negócio | O BES, a CGD e o BCP.   |



(as soluções são, na maior parte dos casos, orientações.)

Ter saúde também depende de nós! P. 130

a)

|                       | Características                                                                                                                                    | Sintomas                                                                            | Factores de risco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Modos de tratamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| H I P E R T E N S ã O | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doença crónica;</li> <li>- Pressão arterial acima de 140x90 mmHg em adultos maiores de 18 anos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não apresenta sintomas visíveis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Factores genéticos e hereditários;</li> <li>- Idade (a partir dos 45-55 anos);</li> <li>- Raça (na raça negra é mais frequente);</li> <li>- Sexo (mais frequente nas mulheres);</li> <li>- Consumo excessivo de álcool;</li> <li>- Tabagismo</li> <li>- Stress;</li> <li>- Falta de exercício físico;</li> <li>- Excesso de peso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduzir o peso;</li> <li>- Limitar a ingestão de proteínas e gorduras de origem animal;</li> <li>- Vigiar os níveis de colesterol;</li> <li>- Não fumar;</li> <li>- Praticar exercício físico;</li> <li>- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em potássio;</li> <li>- Consumir pouco sal</li> </ul> |

|                 | Características                                                                                                              | Sintomas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Factores de risco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Modos de tratamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D I A B E T E S | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doença crónica;</li> <li>- Níveis elevados de açúcar (glicose) no sangue</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Urinar em grande quantidade e muitas vezes, principalmente à noite (poliúria);</li> <li>- Sede constante e intensa (polidipsia);</li> <li>- Fome constante e difícil de saciar (polifagia);</li> <li>- Fadiga;</li> <li>- Comichão no corpo;</li> <li>- Visão turva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiares directos com diabetes;</li> <li>- Obesidade;</li> <li>- Tensão arterial alta ou níveis elevados de colesterol no sangue;</li> <li>- Mulheres que contraíram a diabetes gestacional na gravidez;</li> <li>- Crianças com peso igual ou superior a 4 quilogramas à nascença;</li> <li>- Doentes com problemas no pâncreas ou com doenças endócrinas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diabetes tipo 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieta alimentar adequada;</li> <li>- Actividade física regular;</li> <li>- Uso de insulina</li> </ul> </li> <li>Diabetes tipo 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieta alimentar adequada;</li> <li>- Actividade física regular;</li> <li>- Medicação regular.</li> </ul> </li> </ul> |

b)

Relativamente aos factores de risco:

- Hereditariedade
- Excesso de peso;
- Elevados níveis de colesterol;

Relativamente aos modos de tratamento:

- Actividade física regular;
- Dieta alimentar equilibrada

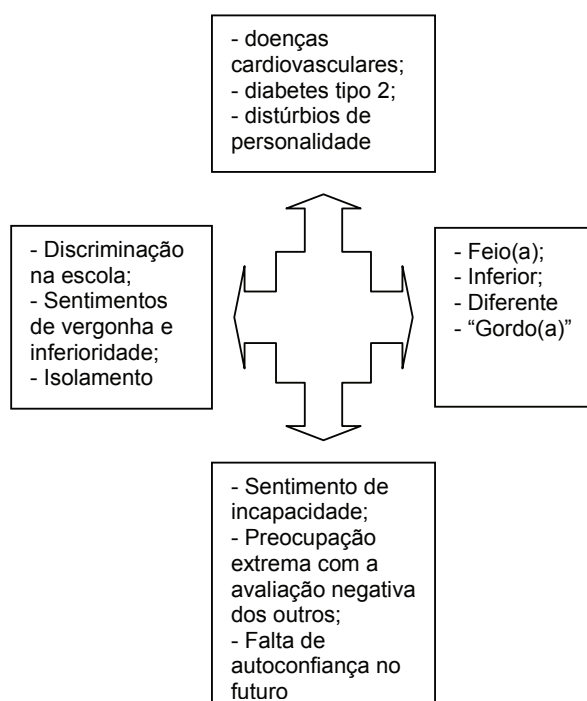
## O futuro das crianças obesas...

P. 138

a) A Organização Mundial de Saúde classifica a obesidade infantil uma epidemia. A esta classificação encontram-se associados níveis de elevada gravidade, frequência e propagação da doença.

b) As principais causas são: a alimentação incorrecta e a falta ou escassez de actividade física.

c) As crianças obesas devem ter especiais cuidados nos seus hábitos de vida, comparativamente às outras crianças. Devem, por exemplo, comer várias vezes por dia (cerca de 5 vezes), mas em quantidades moderadas; não “saltar” refeições; consumir alimentos saudáveis, com reduzido teor de gordura e açúcar, essencialmente legumes e fruta e ingerir água ou outros líquidos sem açúcar em abundância. Para além da alimentação deve dar-se especial atenção à prática diária de exercício físico, de forma que o organismo não faça acumulação de gorduras e açúcares em excesso.



**BIBLIOGRAFIA GERAL**

COELHO, António (1994). *História 9*. Constância Editores, Lisboa.

Direcção Geral de Formação Vocacional - (2003). *Cidadania e Ambiente. Módulo de Iniciação, Acções Saber+* (1ªed.). Ministério da Educação

MENDO, Henriques et al. (1999). *Educação para a Cidadania*. Plátano Editora, Lisboa

NOGUEIRA, C. e Silva. I. (2001). *Cidadania. Construção de novas práticas em contexto educativo*. (4ªed.) Edições Asa, Lisboa

Seleccções do Reader's Digest, S.A (1997). *Tratamentos Naturais, Saúde e Bem-Estar - O seu coração*. Quetzal Editores, Lisboa

Seleccções do Reader's Digest, S.A. *Enciclopédia Completa*. Quetzal Editores, Lisboa