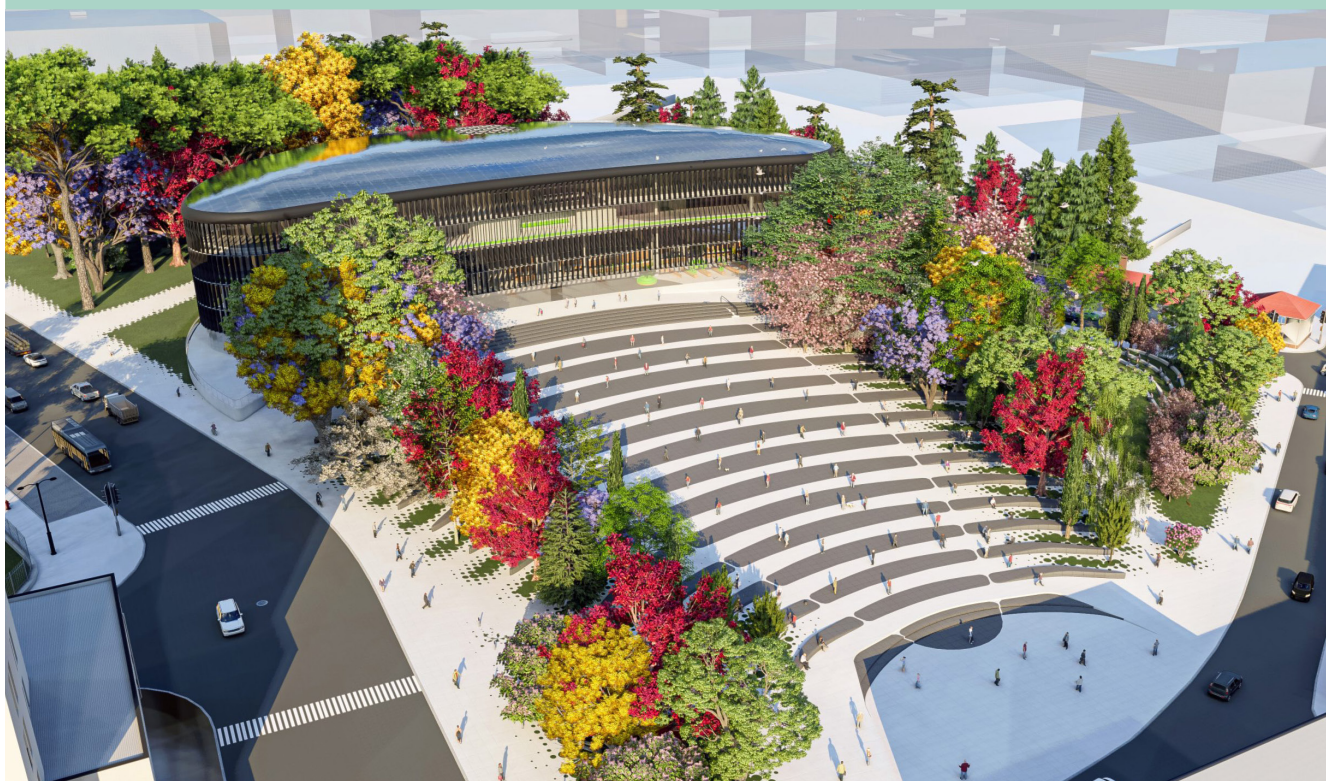


melhor saúde + cidadania



Quando começa o futuro?

NÃO HÁ IDADE LIMITE PARA IMAGINAR E CONQUISTAR O FUTURO. A COMUNIDADE QUE QUEREMOS TER AMANHÃ DESENHA-SE HOJE NA FORMA COMO TRATAMOS OS MAIS VELHOS, COMO ACOLHEMOS OS ESTRANGEIROS, COMO NOS SOLIDARIZAMOS COM OS MAIS FRÁGEIS.

P. 03

Que saúde vamos ter?

Num futuro em que a população será maioritariamente idosa, quais serão as “novas” doenças?

P. 06

IA – o futuro que já cá está

As virtudes e ameaças da tecnologia inteligente

P. 12

Adolescer – profissões da próxima geração

Como te podes preparar para o teu futuro emprego

P. 14

União



Valor

melhor

Valongo

**melhor saúde
+ cidadania**

FICHA TÉCNICA / N. 6 / JANEIRO 2024

Edição da Câmara Municipal de Valongo

Textos

Divisão de Saúde; Divisão de Inovação Social (equipa projeto ECCOS), Divisão de Mobilidade e Gestão do Espaço Público; Departamento de Inovação Tecnologias de Informação e Comunicação

Colaboração

Ana Beatriz Martins // Edna Gonçalves // Cristina Ribeiro, Daniela Lima, Luís Renato Figueiredo (ACES Maia-Valongo);

Projeto gráfico e paginação

Gabinete de Comunicação da CMV

Fotografia

CMV

Impressão

Empresa Diário do Porto

Tiragem

4000 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



José Manuel Ribeiro

Presidente da Câmara Municipal de Valongo

Quando começa o futuro?

A resposta a esta questão não é um exercício de retórica. Esta pergunta tem uma dimensão quotidiana que nos deve acompanhar nas decisões que cada um, no seu nível de responsabilidade, assume diariamente.

O que as nossas crianças estudam, comem ou brincam hoje, condiciona o seu futuro. Não apenas o futuro académico ou profissional, mas também a sua saúde física, mental e emocional. A comunidade que queremos ter amanhã desenhas-se hoje na forma como tratamos os mais velhos, como acolhemos os estrangeiros – independentemente do seu estatuto – como nos solidarizamos com os mais frágeis, como cuidamos do planeta.

Não há idade limite para imaginar o futuro nem para o conquistar. O artista plástico Miguel Januário, que habitualmente assina \pm MAISME-NOS \pm , fez há uns anos uma efémera intervenção no muro da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa dizendo “O futuro é para sempre”. Esta

afirmação é um compromisso coletivo que começa nas famílias, passa para a comunidade e implica os decisores. Temos a obrigação de nos comprometermos com o futuro e é disso que falaremos nesta revista.

Olharemos para o futuro das cidades, enquanto espaço público que se reinventa todos os dias, que precisa de estruturas capazes de suportar as necessidades de hoje sem colocar em causa os recursos necessários amanhã. O futuro das empresas passa, necessariamente, pelos seus recursos humanos e por isso falaremos das opções dos mais jovens para a escolha profissional, das oportunidades possíveis em todas as etapas da formação. O que há tão pouco tempo parecia ficção científica é hoje uma realidade, por isso abordamos aqui a Inteligência Artificial, nas suas potencialidades e riscos.

Falar de futuro é também planear a nossa saúde, antever os riscos de saúde pública, prevenir doenças e acidentes - seja pela adoção de

estilos de vida seja pelo recurso à vacinação. Ao fazê-lo estamos a construir a longevidade com qualidade. Preparar o final futuro é um passo tão importante como planear a chegada de uma nova vida, por isso não deixamos de fora a integração da fase final da vida nas nossas rotinas e nos nossos planos.

A participação cívica, o voluntariado, o ativismo ambiental, a formação ao longo da vida ou a produção cultural de uma comunidade são formas muito tangíveis de desenhar perspectivas de futuro, de criar e moldar o horizonte de vida, dando-lhe sentido e conteúdo. Ao executivo municipal cabe a responsabilidade de criar condições para que o exercício do futuro se realize no mais imediato presente. Os serviços municipais, os diferentes programas e projetos, as iniciativas e parcerias, as obras públicas e atividades desportivas e culturais são a concretização do futuro que queremos seja sempre melhor para todos, com todos.



índice

- 03 / Quando começa o futuro?
- 05 / A Cidade Saudável do Futuro
- 06 / Que saúde amanhã?
- 07 / Eliminar o cancro? Talvez sim, pela vacinação.
- 08 / O ensino excelente que não deixa ninguém para trás
- 10 / 3 perguntas sobre um futuro até ao fim
- 12 / Inteligência Artificial: Desafios e Oportunidades do Futuro que já cá está!
- 14 / Adolescer: Qual vai ser a profissão da próxima geração?
- 16 / Até que idade se fazem planos?

contactos úteis

SOS — 112 Gratuito

Qualquer emergência que necessite de ambulância, bombeiros ou polícia.

SNS 24 808 24 24 24

Atendimento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

FARMÁCIAS 1400

Linha telefónica gratuita da Associação Nacional de Farmácias através da qual pode encomendar e receber medicamentos em casa, 24 horas por dia, no continente e nas ilhas.

Proteção Civil de Valongo

220 179 216
939 030 398
800 20 20 99 - Gratuito

proteccaocivil@cm-valongo.pt

Bombeiros Voluntários de Ermesinde

229 783 040

Bombeiros Voluntários de Valongo

224 219 800

ACeS do Grande Porto III – Maia/Valongo

229 470 940

UCC Ermesinde

Rua Professor Egas Moniz, s/n 4445-401 Ermesinde
229 735 788
ucc.ermesinde@arsnorte.min-saude.pt

UCC Vallis Longus

Rua da Misericórdia, s/n 4440-563 Valongo
224220363
ucc.vallislongus@arsnorte.min-saude.pt

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

800 202 148 – Gratuito

Atendimento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Se não conseguir falar envie um SMS para o número 3060 ou um email para violencia.covid@cig.gov.pt

Câmara Municipal de Valongo

Avenida 5 de Outubro, n.º 160
4440-503 Valongo
224 227 900
gabmunicipal@cm-valongo.pt

Divisão de Saúde da Câmara Municipal Valongo

C.C. Vallis Longus
Avenida 5 de Outubro
4440-503 Valongo
967 100 565
saude@cm-valongo.pt

*primeiro*passo
gabinete de apoio à vítima de violência doméstica



O silêncio
não é de ouro.

Nós ajudamos a dar o primeiro passo.

CONFIDENCIAL · SEGURO · ANÓNIMO

936 888 871
primeiro.passo@cm-valongo.pt

Atendimento presencial
Av. Eng.º Armando Magalhães
Edifício do Espaço do Cidadão, 1.º andar
Suzão - Valongo
09h00 > 12h30 — 14h00 > 17h30



visite o portal da saúde em
<http://saude.cm-valongo.pt>

A cidade saudável do futuro



Projeto Oficina das Artes - Ermesinde

Segundo a Organização das Nações Unidas, ao ritmo atual, estima-se que a população urbana passe de 56% do total global em 2021 para 68% em 2050. Esta tendência coloca enormes desafios à humanidade, nomeadamente na preservação dos recursos naturais, no combate às alterações climáticas e na promoção da qualidade de vida, requerendo respostas urgentes e adaptadas ao contexto urbano. O “direito à cidade” inclui o direito de ter acesso a espaços que promovam a coesão social, a saúde e estilos de vida saudáveis. Neste contexto, o planeamento urbano tem um papel determinante, surgindo novas ideias para desenhar a Cidade Saudável e Sustentável do Futuro.

A cidade dos 15 minutos

O urbanista Carlos Moreno criou o conceito da “Cidade dos 15 minutos,” que reconfigura os espaços urbanos com o objetivo de tornar habitação, trabalho, comércio, lazer e outros serviços essenciais acessíveis em, aproximadamente, 15 minutos a pé ou de bicicleta. Esta é, sem dúvida, uma abordagem visionária que ambiciona transformar as cidades em núcleos autossuficientes. O

acesso facilitado a espaços verdes, áreas destinadas a atividades físicas e opções de lazer promove um estilo de vida ativo, com uma clara redução da dependência de veículos motorizados. Estimula-se a prática de atividade física, o usufruto do espaço público e a vida social e familiar dos residentes. A integração e convivência entre os residentes e o espaço urbano representam um passo crucial em direção a comunidades mais saudáveis e sustentáveis.

A importância dos espaços verdes

É hoje uma evidência científica que os espaços verdes são essenciais à saúde física, psicológica, e ao bem estar dos cidadãos e que, simultaneamente, preservem e realcem o sentimento de pertença e a identidade local. As grandes cidades, com construções aglomeradas e materiais pouco amigos do ambiente, grande circulação de veículos e áreas reduzidas de espaços verdes, aumentam o risco de doenças respiratórias. A saúde das populações, em particular a dos mais vulneráveis – idosos, crianças, grupos economicamente desfavorecidos – é altamente afetada por estes fatores

e exige uma intervenção urgente para melhorar a qualidade de vida e assegurar a sustentabilidade das sociedades, reduzindo os custos com a doença – perda de vidas, custos com tratamentos, redução da produtividade.

Ocupar os espaços possíveis com pequenos parques e colocação de árvores para fazer sombra, ou mesmo remover algum do pavimento que temos nas nossas cidades, são opções urbanísticas possíveis. A ação individual é igualmente importante e tem impacto nas cidades podendo ser realizada nas hortas urbanas, nas varandas com pequenos jardins ou na substituição de pavimentos cimentados por zonas ajardinadas nos condomínios ou moradias.

Em suma, o investimento verde desempenha um papel decisivo na transformação urbana respondendo também a outros desafios como a segurança, a inclusão e preservação dos recursos naturais e do ambiente.

A construção e arquitetura

Na cidade do futuro, a construção deve garantir sustentabilidade e eficiência isto é, tecnologia que responda às necessidades, assegurando sustentabilidade atual e futura em termos de consumos e uso de recursos ambientais, e espaços harmoniosos, confortáveis e acessíveis a todas as pessoas.

A “Casa da Democracia Local de Valongo” (imagem de capa) é o testemunho do compromisso municipal com a inovação e a sustentabilidade, concebido para melhorar a qualidade de vida das pessoas, aliada à preservação da identidade local, o acesso à cultura e tecnologia, à criação de espaços verdes, à transparência e multifuncionalidade dos espaços.

A futura “Oficina das Artes”, por sua vez, terá uma cobertura verde criando uma continuidade com o arvoredo do Parque Urbano de Ermesinde, promovendo também o “verde urbano”.

Que saúde teremos amanhã?



A evolução científica é visível em muitos aspetos da vida quotidiana. No domínio da saúde, a experiência da COVID-19 revelou a importância da investigação, da comunicação e da informação para que as decisões — dos políticos e dos indivíduos — sejam conscientes e eficazes.

As Pessoas

Para falar da saúde do futuro, antes de mais, importa saber quem somos, e para onde vamos. Em 2050, na Europa, haverá mais pessoas com mais de 65 anos do que pessoas com menos de 25 anos de idade ¹, e em Portugal mais de metade da sua população terá mais de 60 anos de idade ². A preparação para o envelhecimento populacional que irá ocorrer nas próximas décadas será um dos principais desafios futuros que a saúde terá de enfrentar. E como nos poderemos preparar?

Num futuro em que a população será maioritariamente idosa, devemos investir no envelhecimento saudável, ou seja, na prevenção, na promoção da saúde e de competências funcionais, que permitam às pessoas envelhecer de modo mais saudável e estar em melhores condições de manter vidas ativas e independen-

tes. A vacinação e os rastreios de base populacional, como poderá ler nesta revista, são formas eficazes de prevenir e controlar doenças, cientificamente comprovadas, e que nos têm assegurado longevidade.

A adoção de estilos de vida saudáveis, como por exemplo a prática regular de atividade física, e/ou uma alimentação saudável, é um dos componentes-chave do envelhecimento saudável ³. E numa população que tenderá a envelhecer, o desenvolvimento de projetos e programas especificamente dirigidos a esta população, de proximidade, e amplamente acessíveis, torna-se essencial.

Os serviços

A prestação de cuidados de saúde em 2050 sofrerá, provavelmente, grandes mudanças. A inteligência artificial, que tem evoluído a olhos vistos nos últimos anos, poderá ser integrada, de forma híbrida, nos serviços de saúde: desde a realização de tarefas mais simples, como alguns atos administrativos a nível informático, até às mais complexas, como a utilização de inteligência artificial na cirurgia robótica ou a interpretação de exames clínicos, tendo por base algoritmos de decisão ⁴. Tudo isto trará desafios do ponto de vista ético, deontológico e de segurança do doente.

Novas e velhas doenças

As alterações climáticas poderão ainda ter um papel no futuro, uma vez que climas dantes desfavoráveis passam a ser favoráveis a alguns vetores de transmissão de doenças. Por exemplo, a espécie de mosquito *Aedes albopictus*, detetada em Portugal pela primeira vez em 2017 em Paredes, tem vindo a ser detetada no restante país, e é um potencial veículo de transmissão de doenças como dengue, Zika e chikungunya, geralmente associadas a países com climas mais quentes. Estas situações demonstram-nos a importância de nos mantermos informados sobre os alertas e recomendações das Autoridades de Saúde.

Por fim, gostaria de relembrar o passado recente. A 13 janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou uma lista de desafios urgentes para a Saúde nesta década, um dos quais foi a “preparação para epidemias”. Curiosamente, em menos de dois meses, a 11 de março, a mesma organização declarava a COVID-19 como uma pandemia. Às vezes, por muito que planeemos, no sentido de antecipar, o futuro está mais próximo do que imaginamos.

Luís Renato Figueiredo

Médico de Saúde Pública
Delegado de Saúde

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DO ACES MAIA/VALONGO

1. Population projections in the EU. Em: Eurostat [base de dados online]. Bruxelas: Eurostat; 2022 (<https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?oldid=497115>).

2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP.241.

3. Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

4. Davenport T, Kalakota R. The potential for artificial intelligence in healthcare. *Future Healthc J.* 2019 Jun;6(2):94-98. doi: 10.7861/futurehosp.6-2-94. PMID: 31363513; PMCID: PMC6616181.

Eliminar o cancro? Talvez sim, pela vacinação.

Quando se fala em cancro, rapidamente pensamos em diagnósticos invasivos e em tratamentos complexos. E se lhe disséssemos que existe vacina para alguns tipos de cancro? É o caso do cancro do colo do útero e de outros, originados a partir de uma infeção pelo Vírus do Papiloma Humano, também conhecido por HPV.

HPV - Como se transmite

Com potencial de infetar homens e mulheres e levar ao desenvolvimento de cancro, o vírus do HPV transmite-se por contacto direto, maioritariamente por via sexual, causando muitas vezes uma infeção sem sintomas, que se resolve espontaneamente. Contudo, em alguns casos pode evoluir para doença grave. Das infeções sexualmente transmitidas, o HPV é a mais frequente em todo o mundo, pelo que é muito provável que pessoas sexualmente ativas tenham contacto com o vírus ao longo da sua vida, com risco de contrair a doença.

A vacinação é a melhor forma de prevenir a infeção e doença por HPV.

Quando pensamos em prevenção, sabendo que o vírus pode infetar zonas da pele não cobertas pelo preservativo, temos de ter em conta que este recurso não é totalmente eficaz, mantendo-se o risco de transmissão via vaginal, oral e anal. No que diz respeito à progressão da infeção, esta depende de vários fatores, sendo os mais importantes a carga viral e o tipo de HPV, embora o tabagismo e a existência de outras doenças também aumentem o risco de evolução para cancro.

Sabe-se que dos 40 vírus de HPV com potencial para infetar os órgãos genitais, 14 são considerados de “alto risco” e podem causar não só cancro do colo do útero em mulheres, mas também outros cancros da região ano-genital, da cabeça e do pescoço, em ambos os sexos. Cada ano são diagnosticados na União Europeia 33 000 novos casos de cancro do colo do útero e ocorrem 15 000 mortes por esta causa, sendo o segundo cancro mais comum em mulheres dos 15 aos 44 anos.

Os HPV de “alto risco” mais comuns são o HPV 16 e HPV 18, responsáveis por cerca de 70% de todos os casos de cancro do colo do útero. Há já vários anos que existem vacinas seguras e eficazes na prevenção de mais de 90% das lesões pré-cancerígenas associadas ao HPV 16 e HPV 18. A sua eficácia é maior se for tomada antes do início da vida sexual, e, por esse motivo, a Direção-Geral de Saúde recomenda a vacinação do HPV aos 10 anos, em regime de duas doses com um intervalo de 6 meses. É recomendada para ambos os sexos, mas no sexo masculino apenas para os nascidos de 2009 em

diante. É de lembrar que em Portugal a vacinação é um direito de todas as pessoas sendo por isso de acesso gratuito, mesmo para quem se encontra em situação irregular ou que ainda não tenha número de utente atribuído.

Tratamento e rastreio

Não há tratamento para a infeção pelo HPV, mas é possível a sua deteção precoce e o rastreio de lesões pré-cancerígenas, através de citologia convencional (vulgarmente conhecida por “teste do Papanicolau”) ou de citologia em meio líquido. Desta forma, podemos intervir precocemente e minimizar a progressão para doença oncológica, evitando assim tratamentos mais agressivos. As verrugas de pele causadas pelos HPV de baixo risco têm também tratamento.

O rastreio do cancro do colo do útero abrange mulheres dos 25 anos até aos 60 anos sem fatores de risco para este cancro e, se o resultado for normal, é repetido a cada 5 anos. Quer a consulta quer o teste de rastreio são gratuitos se realizadas no centro de saúde.

Lembre-se:

Em 2020 faleceram em Portugal 205 mulheres devido a cancro do colo do útero, sendo a maioria destas mortes preveníveis através da vacinação contra o HPV. O futuro do cancro passa pelos gestos do presente, proteja a sua saúde e a dos outros: vacine-se! Se tiver dúvidas, aconselhe-se com a equipa de saúde familiar da sua unidade de saúde.

Cristina Ribeiro

Especialista em Enfermagem Comunitária

Daniela Lima

Médica Interna de Saúde Pública





O ensino excelente que não deixa ninguém para trás

O QUE PODE SER DIFERENTE NUMA ESCOLA DE SEGUNDA OPORTUNIDADE? AS PALAVRAS NEGOCIAÇÃO, PROJETO, FUTURO E DEDICAÇÃO FAZEM PARTE DA RESPOSTA A ESTA QUESTÃO E ESTÃO PRESENTES NA DEFINIÇÃO DESTA PROPOSTA DE ENSINO QUE O CONCELHO DE VALONGO AÇOLHEU HÁ 4 ANOS.

Uma visita à Escola de Segunda Oportunidade de Valongo (E2OV), situada no Centro Social de Ermesinde é uma entrada num espaço muito diferente daquele que está no nosso imaginário escolar. A secretaria é afinal a sala de acolhimento onde as técnicas e formadoras atendem a comunidade escolar e onde rapazes e raparigas entram para cumprimentar, resolver assuntos, desabafar, elogiar ou pedir informações. Esta escola é uma casa, onde o ensino é desenhado a várias mãos,

com formadores dedicados, atentos e sempre à procura do melhor caminho para realizar os sonhos específicos de quem ali chega.

O processo formativo é realizado em coautoria, já que as matérias abstratas das áreas disciplinares que dão certificação devem ser integradas no projeto que é idealizado e empreendido por cada jovem que chega a esta escola.

Um ensino de elite

Muitas vezes olhada como facilitista ou resposta de fim de linha, esta proposta de aprendizagem requer do corpo docente competências muito específicas que nem sempre são ativadas no modelo tradicional. Abordar os conteúdos clássicos fazendo uso dos recursos endógenos de quem quer aprender e do contexto onde a escola se insere é um desafio diário que não pode ter como mira exclusiva o currículo pré-es-

tabelecido ou a tradição académica. “Aqui a matemática pode estar em diálogo com as artes, com o teatro com a rádio. Tem de estar, obrigatoriamente!” – afirma Florentino Silva, Coordenador Pedagógico da E2OV.

A transdisciplinaridade requer um investimento especial do corpo docente que trabalha as 4 turmas que atualmente frequentam este estabelecimento. Muitas vezes referido como o modelo desejado por toda a comunidade escolar, este formato de ensino integrado, centrado na pessoa que está a aprender, é muito exigente no que diz respeito à empatia, criatividade, capacidade de análise e adaptação, estimulando competências e recursos de quem ensina que os modelos tradicionais muitas vezes inibiram ou desperdiçaram. Para muitos teóricos da pedagogia e em muitas instituições de referência este é o modelo de ensino do

sec. XXI, para jovens do sec. XXI, e que exige uma comunidade docente capacitada para os desafios da contemporaneidade.

Quem chega até aqui

O ensino básico obrigatório regular é a primeira oportunidade de aquisição de competências que é oferecida a crianças e jovens e que, na sua esmagadora maioria, tem recetividade e sucesso. Quando tal não acontece é preciso encontrar outras oportunidades de ensino, que não repitam estratégias, mas encontrem novas fórmulas para os contextos específicos de cada jovem, adequadas às suas capacidades, ao seu potencial e aos seus desejos de futuro, geradoras de autonomia e sem paternalismos.

A E2OV integra a Rede Nacional de Iniciativas de Educação de Segunda Oportunidade e resulta de um consórcio tripartido, constituído pelo Município de Valongo, Agrupamento de Escolas de Ermesinde e Centro Social de Ermesinde, esta última na qualidade de instituição gestora e promotora da resposta socioeducativa, dirigida a jovens dos 15 aos 25 anos, para a conclusão dos ciclos do ensino básico. Podem integrar esta unidade educativa jovens em situação de abandono e absentismo grave escolar, mais que uma retenção ou em risco de exclusão social.

Os cerca de 60 jovens que atualmente frequentam a E2OV contam com a colaboração de um corpo de 18 profissionais que acompanham o seu percurso de descoberta de oportunidades, de valorização individual e certificação académica.

Florentino Silva não esconde a sua preocupação com o desperdício de talento que ocorre quando não se investe na formação de excelência para todos os jovens apontando para a necessidade urgente de uma adaptação do ensino regular às novas gerações integrando-as no potencial dos seus territórios e preparando-as para as competências e recursos contemporâneos. “Nós não nos podemos dar ao luxo de deixar os nossos jovens para trás, não podemos mesmo! Precisamos de todos para construir este país.”

Mais informações

www.cse.pt // e2ov@cse.pt



Encontro ERASMUS.
João Pedro, ao centro.

João Pedro, o mediador juvenil

Foi um amigo que lhe deu o conselho certo, no momento certo, quando aos 15 anos queria desistir do ensino regular. O João Pedro era o aluno que via na escola uma prisão, que queria abandonar os estudos para ir trabalhar. Recorda o peso excessivo que os testes colocavam na sua relação com o ensino. “É muita pressão para ter boas notas. São muitas matérias, e acabamos por ter de decorar. Isso desmotiva muito porque se não alcançamos as expectativas dos professores sentimos que os desiludimos, que falhamos. A nossa capacidade é posta em causa, a nossa entrega, o nosso esforço.” Para este jovem, agora com 18 anos, é urgente uma atualização do ensino regular de forma a integrar a realidade concreta e a considerar mais as expectativas daqueles que estão a aprender e a estudar.

A frequência da E2OV deu-lhe a certificação de 9º ano e possibilitou-lhe o acesso ao Curso Profissional de Turismo que atualmente frequenta. Os seus sonhos nunca foram limitados, e esta “segunda oportunidade” deu-lhe horizontes que desconhecia. A participação em programas ERASMUS permitiu-lhe um olhar diferente sobre o mundo e resolveu a sua má relação com a língua inglesa; a formação que está a fazer abre-lhe possibilidades para o emprego de comissário de bordo que deseja, e ainda tem espaço para aspirar à frequência do ensino superior e licenciarse em História. “Aqui os professores põem-se muito no lugar dos alunos, compreendem como nos sentimos, o que precisamos. São simpáticos, divertidos e sempre atentos, mesmo fora de horas”. Esta casa acolhedora que o João Pedro descreve quando fala da Escola de Segunda Oportunidade é hoje o seu local de trabalho em part-time. No período do almoço, duas horas por dia, é colaborador da E2OV com funções de mediador juvenil, criando ligações estreitas com aqueles que iniciam o seu percurso apoiando-os na integração na estrutura que os ajudará a desenhar o seu futuro pessoal.



Edna Gonçalves

Licenciada em Medicina, com mestrado em Oncologia e pós-graduação em Cuidados Paliativos e em Medicina da Dor. Integra o Colégio da Competência em Medicina Paliativa da Ordem dos Médicos, desde a sua constituição, em 2011, e foi Presidente da 1ª Comissão Nacional de CP de 2016 a 2020. Assistente convidada da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, formadora em diversos cursos, pós-graduações e mestrados de Cuidados Paliativos.

Pensar no futuro não é um exclusivo dos mais jovens, e muitas vezes é um exercício que nos confronta com a ideia de fim de vida e

os preparativos para esta fase da existência.

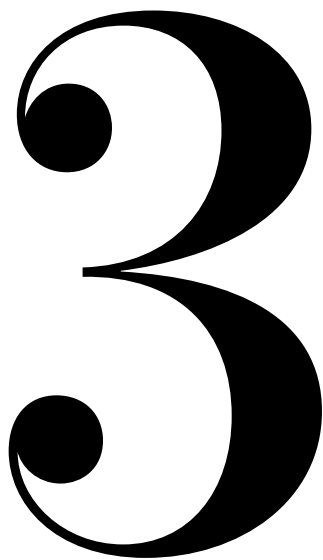
É possível pensar este futuro, para cada um de nós e para as pessoas que nos são próximas? Como se pode evitar a angústia sem se cair no romantismo utópico?

A Dr^ª Edna Gonçalves
Diretora do Serviço de Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar de S. João ajuda-nos a encontrar algumas respostas.

Os cuidados paliativos não são exclusivos para os mais idosos, mas são, em si mesmo, uma “sentença de morte” que a todos angústia. Concorda?

Concordo que os cuidados paliativos (CP) não são apenas para os mais idosos, mas não concordo de todo que sejam uma “sentença de morte”. Na verdade, os CP promovem a vida já que são cuidados de saúde especializados que visam diminuir o sofrimento decorrente de doenças ameaçadoras da vida e melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem dessas doenças, qualquer que seja a sua idade. Infelizmente existem doenças graves e incuráveis em todas as faixas etárias, incluindo crianças e jovens, pelo que os CP têm de chegar a doentes de todas as idades e também aos seus cuidadores (familiares ou não).

É ainda importante dizer que os CP não se aplicam apenas no fim de vida, mas podem ajudar desde o diagnóstico já que as doenças que ameaçam a vida provocam intenso sofrimento em diferentes fases da sua trajetória. E como também atendem os cuidadores, os CP prolongam-se para além da morte do doente, ajudando no luto.



perguntas
sobre
um futuro
até ao fim

A especialista responde

Mas se pensarmos nos cuidados em fim de vida, é possível integrá-los aos nossos ‘planos de futuro’? De que forma?

Numa época em que tanto se fala de autonomia é um contrassenso não pensarmos atempadamente no que queremos para nós quando a vida se aproxima do fim.

Na verdade, a morte faz parte da vida e temos o direito (e o dever) de contribuir para que os últimos tempos da nossa vida sejam vividos com dignidade, evitando sofrimentos desnecessários. Impõe-se para isso que pensemos atempadamente nos cuidados de saúde que desejamos ou não receber nessa altura, mesmo quando ficamos incapazes de nos expressar diretamente, para que essa decisão não fique apenas a cargo dos profissionais de saúde, que nem sempre nos conhecem.

A Lei n.º 25/2012, de 16 de julho, que regula as Diretivas Antecipadas de Vontade (DAV) / Testamento Vital, dá aos portugueses o direito de expressar que cuidados de saúde querem ou não receber no caso de se encontrarem incapazes de autonomamente prestar o seu consentimento livre e esclarecido para o efeito. Desta forma, mesmo que não estejamos

capazes de o expressar no momento, os profissionais de saúde podem ir ao encontro das nossas preferências no que diz respeito a suporte artificial de funções vitais (ventilação, hemodiálise, nutrição e hidratação artificiais, etc), transfusões de sangue ou derivados e participação em estudos experimentais, entre outros. Esta lei permite-nos também designar o chamado “Procurador de Cuidados de Saúde”, uma ou duas pessoas a quem atribuímos poderes para decidir sobre os cuidados de saúde que desejamos receber, ou não receber, quando nos encontrarmos incapazes de o expressar autonomamente.

O testamento é sempre uma determinação individual, e neste caso para um tema “pesado”. É pertinente incluir a família neste processo?

Embora na nossa sociedade a fase final da vida seja ainda um tema sensível, falar sobre este assunto em família vai certamente contribuir para que os nossos desejos e preferências sejam compreendidos e respeitados mesmo quando não conseguirmos expressá-lo de forma autónoma. Uma boa forma de o fazer é rever em família o

formulário do Testamento Vital proposto pelo RENTEV (Registo Nacional Testamento Vital). A escolha do Procurador de Cuidados de Saúde deve também ser falada em família para que a pessoa selecionada conheça as nossas preferências, mas é importante ter em conta que não é fácil fazer recair num familiar próximo (ex: cônjuge, filho ou filha) decisões relacionadas com iniciar ou suspender suporte artificial de vida (ex: ventilação mecânica, hemodiálise), operar ou não operar, entre outras. E, se escolhermos um procurador de cuidados de saúde que não seja da família, é importante informarmos a família disso para evitar problemas futuros se essa pessoa for ouvida em vez de um elemento da família.



Para maior esclarecimento sobre o Testamento Vital pode falar com a sua equipa de saúde familiar ou consultar o SNS24

<https://www.sns24.gov.pt/guia/testamento-vital/>

Inteligência artificial: desafios e oportunidades do futuro que já cá está

A inteligência artificial (IA) emerge como força transformadora que promete inovação, eficiência e soluções para desafios complexos. Estas promessas trazem também muitas questões sobre o impacto que esta ferramenta terá na vida diária de todos nós.

O dilema da automatização

A automatização impulsionada pela IA tem o potencial de substituir certos postos de trabalho, especialmente aqueles caracterizados por tarefas repetitivas e previsíveis. No entanto, é importante notar que também cria oportunidades de emprego. Enquanto algumas funções se automatizam, outras surgem na criação, manutenção e supervisão dos sistemas de IA.

O mesmo se pode considerar no ensino, estando estudantes e docentes perante uma nova realidade. O acesso fácil a uma tecnologia que nos permite “respostas rápidas”, não significa que a evolução pessoal de quem utiliza a tecnologia seja igualmente rápida. “Automatizar o conhecimento” pode criar profissionais que abdicam do espírito crítico por falta de recursos para analisar a informação que é gerada.

O ensino e a IA

Estamos perante um desafio que nos obriga a uma mudança de paradigma nas metodologias de aprendizagem, de ensino e de avaliação, implicando um esforço de adaptação transversal aos indivíduos e às estruturas sociais, passando pela escola, pela prestação de serviços, pelo emprego e, também, pela família. Como em outras situações, a introdução de inovações tecnológicas coloca à comunidade escolar a necessidade de adaptação do sistema de ensino a um conjunto de recursos presentes no quotidiano. Desde logo é fundamental assegurar que todos podem aceder, em condições idênticas, às ferramentas da IA – não só a disponibilização da tecno-

logia, mas também ao conhecimento sobre a sua utilização.

Assistimos, já hoje, ao desenvolvimento de ferramentas educativas centradas nos professores, permitindo-lhes preparar e organizar os conteúdos e “orquestrar” o uso da IA na sala de aula. Estes recursos facilitam a gestão de tempo de docência, criando espaço para maior atenção às particularidades de crianças e jovens, com ganhos para uma intervenção mais dedicada e até mais criativa.

Uma Janela para a Inovação

Esta inovação tecnológica impacta muitos domínios. Na área da saúde, por exemplo, é atualmente utilizada para pesquisa e análise de novos medicamentos, criação sequências biológicas para obtenção de anticorpos, enzimas, vacinas e avanços genéticos. O que anteriormente era moroso, com recurso a inúmeros ensaios, com a IA é feito de forma rápida, com redução de erros, e os resultados ficam disponíveis para a comunidade, num prazo mais curto. Todos nos lembramos do surgimento relâmpago das vacinas da COVID-19, mas também poderíamos falar do apoio da tecnologia na elaboração de diagnósticos complexos, considerando a mais atualizada evidência científica produzida nos quatro cantos do mundo.

Ameaça ou um recurso à disposição?

Todas as vantagens já referidas não nos devem fazer ignorar as questões éticas relacionadas com a privacidade e segurança dos nossos dados, a forma como são recolhidos, armazenados, e posteriormente analisados e utilizados. Se aplicada de forma ética e responsável, a IA pode ser facilitadora, melhorando a nossa eficiência, resolvendo problemas complexos, que por métodos tradicionais seriam mais demorados e mais falíveis. A usurpação de conhecimentos

(plágio), o viés algorítmico, a falta de transparência e as necessárias preocupações com privacidade e segurança são questões que exigem atenção, cuidado e responsabilidade

Ao nível profissional, o uso de ferramentas de IA generativa, deve ser feito com ponderação, sem receios, mas consciente que o seu trabalho e os seus dados estão a ser partilhados e podem ser usados por “estranhos”. Deve, por isso, acautelar a sua exposição de forma a evitar consequências futuras, tanto para si como para as instituições com que se relaciona.

Estamos ainda em fase embrionária do potencial que se espera atingir.

Prevê-se um crescimento acentuado nos próximos anos, passando de uma IA generativa, para tecnologia que sem limites nos providencie uma “consciência tecnológica” que seja capaz de determinar qual a melhor forma de nos adaptarmos a um determinado contexto.

Para maximizar os benefícios e minimizar os riscos, é imperativo implementar regulamentação eficaz, adotar práticas éticas e facilitar uma compreensão aprofundada das implicações sociais.

IA generativa – Uso de inteligência artificial para criação de novos conteúdos, como texto, imagens, música, áudio e vídeos, como é o caso do ChatGPT

Viés algorítmico – Distorção gerada a partir da construção do algoritmo que produz “verdade”, “conhecimento” ou “juízo” que não é aplicável de forma universal. Este viés pode condicionar opiniões, resultar em juízos e atitudes discriminatórias em relação a grupos de pessoas, regiões, ou culturas, com impacto nas relações sociais, nas transações económicas ou no ensino.



Esta imagem foi criada com IA a partir dos requisitos: “Revolução dos cravos, 25 de abril de 1974. Militares nas ruas da cidade. Lisboa, Portugal.”
Era esta a imagem que imaginaria para estas referências?

Ciber segurança ou Ciber resiliência?

A utilização de computadores, smartphones, e todo o estilo de aparelhos (gadgets) tecnológicos e interligados é uma realidade que nos trouxe ganhos no dia-a-dia e sem a qual já não sabemos viver. Parquear o carro, aceder ao banco, consultar a plataforma da escola, marcar consultas, fazer compras, receber, enviar e assinar documentos, tudo está muito mais facilitado. A segurança total é uma utopia, mas é possível ter proteção. A melhor “arma” para a ciber resiliência é o uso responsável das tecnologias disponíveis, onde se incluem todos elementos da família, em particular os mais novos e os mais velhos, alvos preferenciais de ataques e burlas tecnológicas.

- Na sua correspondência eletrónica, antes de clicar, leia com atenção o que lhe é sugerido e não abra anexos e/ou links de remetentes desconhecidos.
- Em caso de ofertas, promoções, sorteios, ou algo que pareça gratuito ou urgente, verifique sempre a legitimidade da proposta, fazendo uma busca à página oficial de quem “oferece”.
- Tenha maiores cautelas quando lhe solicitarem informações pessoais e/ou financeiras.
- Atualize as suas senhas (passwords) regularmente e não as reutilize em diversas plataformas/redes sociais.
- Mantenha os seus equipamentos atualizados e com soluções de antivírus/proteção.
- Utilize as redes sociais de forma consciente, publicando apenas para o seu grupo restrito de “amigos” (aqueles que efetivamente conhece).
- Não partilhe dados pessoais, informações, imagens ou comentários que possam vir a ser comprometedoras, tanto para a sua vida privada como profissional.

Para saber mais consulte o Centro Nacional de Ciber Segurança
www.cncs.gov.pt

ADOLESCER

QUAL VAI SER A PROFISSÃO DA PRÓXIMA GERAÇÃO?

CERTAMENTE JÁ TE DEPARASTE COM MUITAS DÚVIDAS SOBRE O TEU FUTURO PROFISSIONAL. JÁ TE DEVES TER QUESTIONADO SOBRE AS COMPETÊNCIAS QUE PRECISAS DE DESENVOLVER, QUAIS SERÃO OS EMPREGOS DE FUTURO, COM MELHORES SALÁRIOS, COM MELHORES CONDIÇÕES E QUE TAMBÉM TE DÊ PRAZER EM TRABALHAR.

ESTE ARTIGO FOI ESCRITO PARA TE AJUDAR A REFLETIR E A CONHECER DIFERENTES OPÇÕES.



Começamos por olhar para o mundo do trabalho, que tem vindo a sofrer várias transformações: a maior flexibilidade nos horários de trabalho, novas formas de trabalho (híbrido, remoto ou presencial) e a inovação digital. A flexibilidade no trabalho dá-te a liberdade para escolher como, onde e quando queres trabalhar. Isso não só faz as empresas serem mais produtivas, como deixa os trabalhadores mais felizes. O teletrabalho está a tornar-se cada vez mais popular, embora ainda não seja comum ver empresas 100% remotas. O trabalho híbrido, que mistura o trabalho presencial e o remoto, é o modelo que está a ganhar mais destaque.

Com a transformação digital e a inovação em vários setores, surge uma pergunta importante: que profissões podem desaparecer em breve? Muitas tarefas poderão ser automatizadas

ou feitas por instrumentos mecanizados, como já se vê com os operadores de caixa de supermercado a serem substituídos por máquinas automáticas. Em simultâneo, novas profissões estão a emergir, como especialistas em segurança de dados, automação de processos e desenvolvimento de softwares.

Se por um lado, teremos profissões a desaparecer e outras a surgir, há também um conjunto de profissões que nunca se extinguirão. Por exemplo, docentes humanos serão sempre essenciais, para abordar de forma sensível os problemas complexos do mundo e formar e capacitar tecnicamente futuras gerações. Neste cenário, podemos também destacar a relevância de profissões ligadas às artes manuais, como artesãos, carpinteiros e canalizadores. Apesar de haver cada vez menos trabalhadores nestas áreas, são indis-

pensáveis no nosso quotidiano. Imagina um mundo sem construtores civis; a possibilidade de construir novas habitações seria inexistente. Do mesmo modo, a falta de eletricitistas resultaria na impossibilidade de termos iluminação nas nossas casas e escolas. Estes exemplos refletem a importância destes profissionais que acompanhando a evolução tecnológica, mantêm competências manuais e de decisão que não podem ser entregues a máquinas. Por isso, mesmo que não sejamos completamente substituíveis por robôs, é crucial desenvolver competências que nos permitam acompanhar a constante evolução tecnológica.

Mas o que é uma competência?

Uma competência é a aptidão de uma pessoa para executar determinada função ou atividade. Quando falamos das competências que as empresas mais procu-

ram, elas refletem as mudanças e desafios do mercado de trabalho. Podemos dividir essas competências em dois grupos: *Soft Skills*, que são as tuas características pessoais e sociais, e *Hard Skills*, que são conhecimentos específicos numa área.

Normalmente, aprendes essas competências na escola, faculdade ou através de experiências práticas, como em estágios.

Em relação às *soft skills*, serão muito importantes para o futuro, sendo imunes à substituição por máquinas. A capacidade de aprender e adaptar-se, especialmente com a chegada de novas tecnologias, é crucial. Além disso, o pensamento analítico e a capacidade de inovação, ou seja, resol-

ver problemas complicados de forma crítica e trazer criatividade ao trabalho, também são essenciais. E não nos podemos esquecer da resiliência, liderança, persuasão, inteligência emocional e capacidade de negociação - todas competências importantes para o futuro.

As *hard skills*, ou competências técnicas, são essenciais para desempenhar funções específicas em diversas áreas. Aqui, incluem-se os conhecimentos técnicos específicos da área, o uso eficiente de ferramentas e tecnologias, idiomas e comunicação técnica, habilidades em análise de dados, gestão de projetos, competências em engenharia, marketing digital, competências em saúde, e certifi-

cações profissionais importantes.

Lembra-te, o mercado de trabalho evolui de dia para dia, a flexibilidade e a capacidade de adaptação são cruciais. A transformação digital revoluciona profissões, automatiza tarefas e cria outras. Preparares-te para o futuro implica equilibrar competências humanas e técnicas, e ter sempre presente a importância da aprendizagem contínua e da disponibilidade para a mudança. *Soft skills* como resiliência e inovação, e *hard skills* técnicas em áreas específicas são a chave do teu sucesso hoje e daqui a muitos anos, por muito que tudo se transforme.

Ana Beatriz Martins
Psicóloga (Recursos Humanos)

DICAS PARA MELHORARES AS TUAS SOFT SKILLS

- O envolvimento em clubes escolares, desportos ou outras atividades extracurriculares proporcionam oportunidades para aperfeiçoar competências de liderança, trabalho em equipa e gestão do tempo.
- Os estágios e oportunidades profissionais são como portas para o universo prático do trabalho. Aqui, a adaptabilidade, resolução de problemas e *networking** são aprimoradas, contribuindo para o teu desenvolvimento.
- O voluntariado, tal como mencionado na revista anterior, oferece-te não só a oportunidade de contribuíres para causas significativas, como também te permite desenvolver a empatia, o trabalho em equipa e uma comunicação eficaz.
- Participares em debates, apresentações ou eventos públicos ajudar-te-á a desenvolver as tuas competências de comunicação e a ganhares confiança.



PALAVRAS DIFÍCEIS

- **Networking** - é uma palavra em inglês que indica a capacidade de estabelecer uma rede de contatos ou uma conexão com algo ou com alguém.
- **Resiliência** - a capacidade de voltar ao estado normal. No campo da psicologia, resiliência significa resistência ao choque, à adversidade.





Até que idade se fazem planos?

SERÁ QUE OS PENSAMENTOS SOBRE O FUTURO ESTÃO RESERVADOS APENAS AOS MAIS JOVENS? VIVER “MAIS TEMPO” É UMA OPORTUNIDADE OU UM PROBLEMA?

Contemplar, imaginar e planejar o futuro são aspetos fundamentais para um processo de envelhecimento saudável e positivo. Se por um lado, planejar o futuro pressupõe uma adaptação às mudanças intrínsecas e naturais do envelhecimento, também significa autodescoberta. Os desafios que se associam à senioridade podem ser minimizados com a definição de novos objetivos de vida e a procura ativa de soluções para manter e melhorar competências.

Na prática, o que é que isto quer dizer?

Este é o momento de planejar o futuro. A descoberta de novas paixões e interesses, aprender a tocar um instrumento musical, experimentar uma aula de dança ou viajar para um lugar de sonho, são formas de abra-

çar novos desafios. Mas há outros aspetos que não devem ser esquecidos. Realizar adaptações no domicílio, programar tempo de qualidade com quem mais gostamos e definir rotinas que permitam uma participação ativa nas ocupações do dia-a-dia, são formas de contribuir para um futuro com maior autonomia e independência.

A senioridade traz muitas oportunidades. A sabedoria é uma forte aliada na definição de metas e estratégias para viver com qualidade e bem-estar. A diversidade e riqueza de experiências de vida facilitam os processos de tomada de decisão e resolução de problemas e permitem navegar mais eficazmente pelos desafios que a vida impõe. Nesta fase de vida, o equilíbrio entre o planeamento e a flexibilidade de adaptação à mudança é essencial para que esta seja uma etapa de conquistas e realização pessoal.

Planos e Atividades

Preparar o futuro é uma responsabilidade que compartilhamos en-

quanto sociedade, no entanto, o nosso papel individual pode definir a qualidade com que são vividos os próximos anos. Adotar comportamentos pró-saúde – física e mental, cultivar relacionamentos significativos, participar ativamente em atividades que trazem satisfação, definir um plano financeiro para os próximos anos, são fatores comprovadamente associados ao aumento da satisfação pessoal e qualidade de vida. Em situação de saúde mais fragilizada o futuro é uma possibilidade que precisa ainda de maior atenção e fazê-lo com a ajuda de familiares, amigos ou vizinhos é uma garantia de maior sucesso. Aqui fica uma mão cheia de sugestões que podem fazer a diferença no seu ano de 2024. Lembre-se que o amanhã começa hoje, com o seu plano!

A equipa do projeto ECCoS

Em Casa com Saúde

Projeto promovido pela Câmara Municipal de Valongo e financiado no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência – PRR.

ASA - APOIAMOS SENIORES ATIVOS

Para residentes no Concelho de Valongo, com 62 anos ou mais, este programa promove o convívio, a cidadania ativa, o conhecimento e a literacia com um conjunto de atividades organizadas em 3 grandes áreas.

- **Academia Sénior** —através de atividades de cariz académico, lúdico, desportivo e cultural, contribuindo assim para uma melhor integração social e para um dia a dia mais ativo (em todas as freguesias)
- **Vamos ao Baile** – Atividade quinzenal que promove o convívio e as relações sociais (Valongo e Ermesinde)
- **Colónia Balnear** – Semana de férias na praia (uma semana para cada freguesia), para combater a solidão e proporcionar um período de tempos livres de qualidade.

Informações: 224 227 900 Ext. 40139 | desas@cm-valongo.pt

COM PROFISSIONAIS DE SAÚDE A CAMINHAR

Os profissionais de saúde passam da recomendação à ação acompanham os utentes numa caminhada que é oportunidade para ativar o corpo, socializar e saber um pouco mais sobre cuidados de saúde e estilos de vida mais saudáveis. Junte-se ao grupo e não se arrependerá destes 90 minutos animados.

USF Campo – 2º sábado dos meses Jan, mar, mai, jul e nov

USF Sobrado – 2º sábado dos meses fev, abr, jun, out e dez

USF Alfena – 3º sábado do mês

Centro Saúde de Valongo – 4º sábado do mês

Informações: 967 100 565 | saude@cm-valongo.pt

HEYLÂNNOVELO - CLUBE DE TRICOT E CROCHET DA ESCOLA SECUNDARIA DE VALONGO

Aberto a toda a comunidade, este clube é uma excelente oportunidade para voltar ao território da escola, partilhar conhecimentos e reaprender velhas técnicas.

Informações: 965 644 190 | helena.ferreirinha@esvalongo.org

ECCOS

Serviço de apoio à população sénior em situação de isolamento e solidão, que fomenta o trabalho em rede entre diferentes organizações para assegurar segurança e acompanhamento em casa.

Informações: 967 148 953 | eccos@cm-valongo.pt

ENCONTROS COM A MEMÓRIA

Todos os meses um tema diferente para uma conversa onde se partilham memórias e experiências, onde se mostram fotografias e trazem objetos para ajudar a contar as histórias pessoais.

Informações: 967 100 565 | saude@cm-valongo.pt

QUATRO X QUATRO + UM MOTIVOS PARA CONVERSAR EM FAMÍLIA

JOGOS, PROFISSÕES PALAVRAS E EXPRESSÕES DE DIFERENTES ÉPOCAS
PARA APRENDER E ENSINAR, SEM LIMITE DE IDADES.

DA GERAÇÃO DOS NOSSOS AVÓS

PROFISSÕES

Boticário – o dono da Botica, responsável pelo tratamento e cura das doenças, sendo a medicina e a farmácia uma só profissão.

Tanoeiro – profissão masculina, exercida por artesãos que construía as pipas do vinho.

Cerzideira – profissão feminina, especializada, que reconstruía o tecido das peças de roupa quando se rasgavam.

Paquete – profissão masculina, desempenhada por rapazinhos e que consistia em fazer pequenos recados e transporta pequenas encomendas.

PALAVRAS

Alvíssaras – prêmio dado a quem encontra objetos perdidos ou dá uma notícia agradável. “Dão-se alvíssaras a quem encontrar os meus óculos”

Petiz – menino, pequeno, criança “Está feliz o petiz, a cantarolar.”

Quiça – talvez. “Ronaldo é, quiçá, o melhor jogador de sempre”.

Obséquio – favor, simpatia, bondade, gentileza. “Agradeço o obséquio da sua presença!”

DAS GERAÇÕES MAIS NOVAS

PROFISSÕES

Influenciador/a (Influencer) – pessoa publicamente reconhecida, com uma presença frequente e substancial nas redes sociais (Instagram, Youtube, TikTok, etc.) que influencia comportamentos tornando-se importante para a promoção de produtos, serviços ou ideias.

Consultor/a de imagem (Fashion stylist) – profissional que presta conselhos para melhoria da imagem de pessoal, assegurando coerência entre personalidade, objetivos e o estilo de vida. O serviço pode incluir ajuda na seleção e compra de roupas e acessórios, orientação sobre regras de etiqueta para diferentes ocasiões e mesmo agenda social.

Ama/o de animais (Pet sitter) – pessoa que cuida temporariamente do animal de estimação de outra pessoa, por um determinado período de tempo. Pode ser apenas o passeio diário do animal, ou cuidar dele em períodos de férias, viagens, etc.

Gestor de redes sociais – as redes sociais como o Facebook, o Instagram, TikTok, LinkedIn, YouTube ou Whatsapp são o espaço de comunicação, informação e publicidade mais utilizado, substituindo meios tradicionais como jornais, revistas ou programas televisivos e radiofónicos. Para assegurar a presença on-line de individualidades, empresas ou produtos são necessários profissionais que produzem conteúdos e mantêm a ligação com os seguidores das páginas.

EXPRESSÕES

Crush – pessoa por quem se tem uma paixão.

Shippar – ter interesse em alguém.

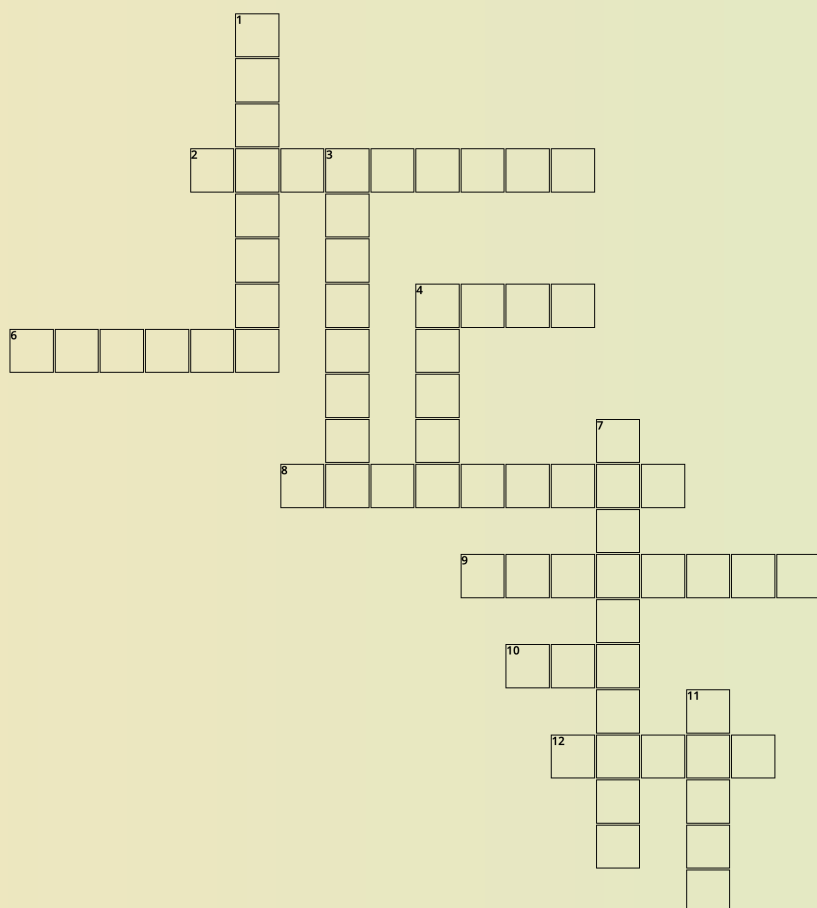
Dar Ghost – deixar de seguir (nas redes sociais), de acompanhar, de falar.

BFF – Best Friends Forever, melhor amigo/a para sempre.



QUAL É O JOGO?

SÓ UMA EQUIPA MULTIGERACIONAL PODE VENCER ESTE DESAFIO!



VERTICAIS

1. O jogo que sabe tudo
3. Bem esticado, para saltar
4. Leva-se para a praia, para jogar na areia
7. Só é permitido desenhar
11. Para equipas de dois, com pontaria e alguma força

HORIZONTAIS

2. Uma construção em blocos, com amigos virtuais
4. Roda sobre si, mas não é bailarina
6. Pensado para jogadores detetives
8. Compra e venda de imobiliário
9. Um exército virtual para salvar o mundo da tempestade e dos zumbis
10. Um popular jogo de cartas
12. A batalha que mete água

11 — MALHA
 7 — PICTONARY
 9 — FORTNITE
 8 — MONOPÓLIO
 6 — CLUEDO
 4 — PLOO
 2 — MINECRAFT
 HORIZONTAIS
 12 — NAVAL
 10 — UNO
 9 — FORTNITE
 8 — MONOPÓLIO
 6 — CLUEDO
 4 — PLOO
 2 — MINECRAFT
 VERTICAIS
 11 — MALHA
 7 — PICTONARY
 9 — FORTNITE
 8 — MONOPÓLIO
 6 — CLUEDO
 4 — PLOO
 2 — MINECRAFT



BIENAL SAÚDE VALONGO

Saúde para
uma Economia
de Bem-Estar

4 e 5 abril
2024

Fórum Cultural
de Ermesinde

saude.cm-valongo.pt
saude@cm-valongo.pt

Serras do Porto
VaLongo
●●●●●●●●