

# ENCONTROS

## AGENDA CULTURAL



### Cerimónia de Entrega de Diplomas

Decorreu no dia 28 de maio de 2025, no Cineteatro de Anadia, a Cerimónia de Entrega de Diplomas aos formandos que, através do Centro Qualifica do Agrupamento de Escolas de Anadia, concluíram os seus percursos de qualificação.

Além dos diplomados, seus familiares e amigos, a cerimónia contou com a presença da Eng<sup>a</sup>. Teresa Cardoso, Presidente da Câmara Municipal de Anadia, do Dr. Miguel Silva, Diretor do Departamento de Qualificação de Adultos da ANQEP - Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, da Dr.<sup>a</sup> Teresa Silva da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, do Prof. Dr. Arnaldo Santos, da Universidade Aberta de Portugal e do Diretor do Agrupamento de Escolas de Anadia, Dr. Aníbal Marques.

Foi com orgulho e estima que pudemos contar também com representantes de entidades parceiras, tais como o IEC - Instituto de Educação e Cidadania, Associação Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento Escolas Anadia e órgãos autárquicos, entre outras que nos prestigiaram neste momento tão marcante!

Foi um dia feliz, MUITO feliz! Gratos por terem ousado, PARABÉNS por terem conseguido!



### DATAS IMPORTANTES

20-06-2025 - Júri RVCC Pro “Técnico/a Administrativo/a”

02-07-2025 - Júri Certificação Escolar Nível Secundário

10-07-2025 - Entrega dos Certificados dos Cursos PLA

24-09-2025 - Workshop “Como cuidar da nossa saúde mental?”

EDIÇÃO QUADRIMESTRAL | Nº 28 | JUNHO 2025

### EDITORIAL

Sendo este um momento de transição e de renovação no seio do Centro Qualifica, permitam que recupere algumas palavras que escrevi na 1ª edição desta Agenda Cultural: “a nossa prática diária não se esgota nos processos de RVCC escolar e profissional. Queremos fomentar práticas que promovam a inclusão e o pleno exercício de uma cidadania ativa [...] Temos consciência do meio social, económico, profissional e cultural onde estamos inseridos e da responsabilidade que nos cabe relativa à educação/formação da população [...] Mas se considerarmos que a aprendizagem ao longo da vida tem, comprovadamente, efeitos na manutenção da atividade cerebral e da perspicácia, no aumento da autoestima e na capacidade de nos adaptarmos mais facilmente a um mundo em mudança constante, então vale a pena insistir ...”.

Foi em janeiro de 2018. Os questionários de satisfação, as conversas circunstanciais com a nossa população adulta, o contacto com parceiros de diversas áreas de atividade, os sorrisos e silêncios cúmplices após dezenas de sessões de júri ... fizeram-nos crescer em termos profissionais e pessoais.

Continuem a apoiar-nos e a fazer parte deste projeto. A Educação de Adultos em Portugal precisa de todos. Estamos ,cada vez mais, crenes de que apenas ...

... juntos SOMOS QUALIFICA!

# A PAR E PASSO

## Sessão “Recrutamento, Seleção e Onboarding”

No passado dia 20 de fevereiro, entre as 19h00 e as 21h30, tivemos o privilégio de receber na nossa Escola a Dra. Judite Santos, em representação do Departamento de Recursos Humanos da Sanitana Portugal, a convite do Centro Qualifica de Anadia.



Esta sessão teve como principal objetivo o reforço de aprendizagens essenciais no âmbito do processo de RVCC profissional de Técnico/a Administrativo/a, proporcionando aos formandos uma perspetiva prática e atualizada sobre a área da Gestão de Pessoas. Para além da sua partilha de conhecimento especializado, a intervenção da Dra. Judite Santos constituiu um importante momento de motivação para os formandos, incentivando-os na conclusão do seu percurso formativo e na preparação para os desafios profissionais futuros!

## Workshop “Acessibilidade aos cuidados de saúde e promoção de hábitos de vida saudáveis”

Este evento, realizado em 24 de março, contou com a participação de quatro especialistas do Centro de Saúde de Anadia: Enf<sup>a</sup> Carmen Oliveira, Enf<sup>o</sup> António Rui Resende, Enf<sup>o</sup> Antero Figueira e Nutricionista Ana Rita Mira. Com a sua vasta experiência e conhecimento, partilharam informações valiosas com os participantes. Embora o público fosse composto principalmente por formandos do Centro Qualifica, a palestra também esteve aberta à comunidade, atraindo pessoas ansiosas para aprender mais sobre como a literacia da saúde, a alimentação saudável e a saúde mental interagem e impactam a vida quotidiana.

Os oradores iniciaram a palestra com a definição do conceito de literacia da saúde, que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é "o conjunto de competências cognitivas e sociais que capacitam os indivíduos para acesso, compreensão e utilização de informações de maneira a promover e manter uma boa saúde". Nesse contexto, e porque na plateia existiam muitos formandos de Português Língua de Acolhimento esclareceram-nos sobre o acesso aos cuidados de saúde em Portugal. A sessão foi interativa, com os participantes incentivados a fazer perguntas e partilhar as suas experiências, o que contribuiu para um ambiente de aprendizagem dinâmico e envolvente. Os feedbacks dos assistentes foram muito positivos.

O CQAEAnadia expressa o seu sincero agradecimento aos oradores pelo empenho, entusiasmo e disponibilidade demonstrados, que contribuiu para o sucesso e alargamento de conhecimentos da plateia.



## ACONTECEU ...

## Júris de Certificação

As certificações decorrentes do processo de RVCC escolar continuam a ser umas das nossas prioridades. Assim, nos dias 29 e 30 de abril e 14 de maio, decorreram, no nosso Centro, novas certificações de Nível Básico e Secundário. Foram certificados 7 candidatos que, de forma brilhante, concluíram os seus percursos.



Destacamos de igual modo a certificação profissional que ocorreu no dia 12 de maio, nas instalações do Instituto de Educação e Cidadania, na Mamarosa: foram certificadas

quatro candidatas em Técnico/a de Ação Educativa.



No dia 11 de junho, nas instalações dos Bombeiros Voluntários de Anadia, sete elementos desta corporação viram as suas competências reconhecidas na saída profissional de Técnico/a de Proteção Civil.



A tarefa de certificação nesta área tão importante irá continuar, com o empenho de todos os parceiros envolvidos. A todos os que avançaram mais um passo na sua qualificação e preparação profissional, endereçamos sinceros parabéns e votos que continuem a apostar na aprendizagem ao longo da vida.

## EM MOVIMENTO

### Workshop “Como cuidar da nossa saúde mental?” - 24/09/2025 - 19h

O custo de não se investir numa abordagem compreensiva em Saúde Mental reflete-se nos altos índices de ansiedade e depressão que, de forma transversal, se encontram na maioria dos países da União Europeia (OCDE, 2020), comprometendo o desenvolvimento e bem-estar das crianças e jovens, a produtividade e realização pessoal e social dos adultos e a qualidade e esperança de vida das pessoas mais velhas.

Atendendo à importância que tem o sabermos cuidar de nós, este Workshop pretende ajudar a identificar comportamentos que promovem o bem-estar mental fomentando a resiliência e a inclusão, a desenvolver estratégias de autocuidado do seu equilíbrio e a descobrir e mobilizar recursos disponíveis na comunidade.

No dia 24 de setembro, pelas 19 horas, no Centro Qualifica da Escola Básica e Secundária de Anadia, terão a oportunidade de participar nesta sessão, na qual serão abordados temas como:

- Comportamentos que promovem a saúde mental;
- Estratégias de autocuidado emocional;
- Sinais de sofrimento mental;
- Recursos existentes na comunidade em situações de sofrimento;
- Mitos e preconceitos sobre saúde mental.

**WORKSHOP**  
Como cuidar da nossa saúde mental?

24 de setembro | 19:00 | Gratuito  
Agrupamento de Escolas de Anadia

**INSCREVA-SE!**

## EDUCAÇÃO/FORMAÇÃO

### “Stress and Conflict Management”

As docentes Adélia Sampaio e Ana Paula Figueiredo participaram no curso “Stress and Conflict Management”, no âmbito do Programa Erasmus+ em Palermo - Itália de 4 a 10 de maio de 2025.

Esta formação incidiu sobre as características, causas e efeitos do Stress, sobre as técnicas e ferramentas de gestão do stress e dos conflitos em situações educacionais. Foram muito enriquecedoras as partilhas de experiências e de boas práticas bem como os momentos de debates entre os colegas oriundos de diversos países e a formadora Giulia Amato. Todas as sessões iniciaram com técnicas de relaxamento, uma estratégia fundamental para aliviar a tensão acumulada. A prática de olhar para as situações com intencionalidade promove uma abordagem mais consciente e reflexiva diante dos desafios diários, contribuindo para uma vida mais equilibrada e saudável. Destacaram-se ainda as estratégias cognitivas (desafiar o pensamento negativo, observar sem julgamentos, focar na aceitação) e comportamentais (ser assertivo, expressar aceitação e gratidão). Os participantes foram incentivados a reconhecer e valorizar as suas conquistas, por menores que sejam, como uma forma de fortalecer o bem-estar emocional.



Adélia Sampaio e Ana Paula Figueiredo

### “Chat GPT and Basic AI Tools”

De 5 de maio a 10 de maio do ano corrente, os docentes Olga Conceição e Ricardo Conceição deslocaram-se à cidade de Berlim para participar numa formação Erasmus+ intitulada: “Chat GPT and Basic AI Tools”. Esta formação revelou-se extremamente enriquecedora, permitindo-nos aprender e aprofundar o uso de diversas plataformas inovadoras, como o Chat GPT, Deepseek, Copilot, Microsoft Designer, Teachable Machine e Gamma AI. Além disso, adquirimos competências na criação de vídeos utilizando o Synthesia e na produção de imagens em movimento com o Pollo.ai.



Durante a formação, tivemos a oportunidade de interagir com docentes de vários países, incluindo Turquia, Espanha, Islândia, Chipre e República Checa. Este intercâmbio cultural e profissional foi muito valioso, pois pudemos partilhar ideias e experiências sobre o tema em estudo, promovendo um ambiente de aprendizagem.

Olga Conceição e Ricardo Conceição

# SUGESTÕES DE LEITURA

Yung Pueblo, pseudónimo de Diego Perez, nasceu no Equador e emigrou para os Estados Unidos ainda criança. Na adolescência abraçou o ativismo, mas foi anos depois, com a descoberta da prática meditativa, que percebeu como o seu amor pelo mundo era limitado e que, por isso mesmo, tinha muito por onde se expandir. Decidido a partilhar a sua experiência com a meditação e o próprio caminho para a transformação pessoal, incentivou muita gente a iniciar processos do autoconhecimento e da autocura, a desenvolverem a sua inteligência emocional e a alcançarem a tão almejada paz interior.

“**a leveza de viver**” é um livro empático e sábio que serve de guia numa jornada para uma compreensão mais profunda de nós mesmos e ajuda a fazer mudanças impactantes dentro de nós e no mundo.

Partindo da sua própria experiência, o autor revela como enfrentar a ansiedade e o medo, confiando na intuição e praticando a meditação. À medida que eliminamos o peso que nos sobrecarrega, a nossa mente reconecta-se com o presente, tornando as nossas ações mais intencionais, as decisões mais generosas e o pensamento mais claro. O livro é, sem dúvida, um guia que, através da promoção da autoconsciência, auxilia no sentido da transformação do mundo em algo mais equilibrado e acolhedor.



Ana Amaral [Formadora]

## LECTORIUM

### Em todos os jardins

*Em todos os jardins hei-de florir,  
Em todos beberei a lua cheia,  
Quando enfim no meu fim eu possuir  
Todas as praias onde o mar ondeia.*

*Um dia serei eu o mar e a areia,  
A tudo quanto existe me hei-de unir,  
E o meu sangue arrasta em cada veia  
Esse abraço que um dia se há-de abrir.*

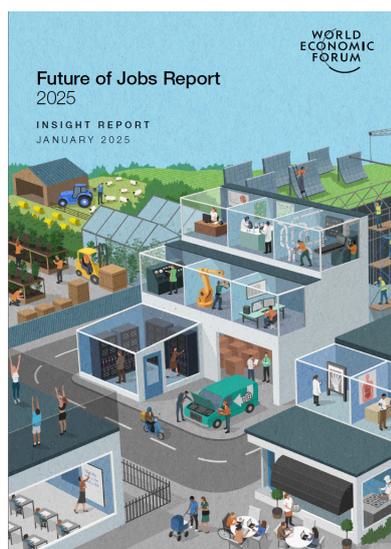
*Então receberei no meu desejo  
Todo o fogo que habita na floresta  
Conhecido por mim como num beijo.*

*Então serei o ritmo das paisagens,  
A secreta abundância dessa festa  
Que eu via prometida nas imagens.*



Sophia de Mello Breyner

## OUTSIDE IN



Retiramos do prefácio deste documento duas ideias principais: “Os avanços transformacionais, particularmente na inteligência artificial generativa (GenAI), estão a remodelar indústrias e tarefas em todos os setores. Estes avanços tecnológicos, no entanto, estão a convergir com uma gama mais ampla de desafios, incluindo a volatilidade económica, os realinhamentos geo-económicos, os desafios ambientais e as expectativas sociais em evolução.” e “As perturbações dos últimos anos têm salientado a importância da previsão e da ação coletiva.”

É um relatório de leitura obrigatória. Disponível em <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/digest/>

### CENTRO QUALIFICA

Agrupamento de Escolas de Anadia  
Rua Almas das Domingas, 4  
3780-299 Anadia

### CONTACTOS

Tel. Geral: +351 231 519 050  
Tel. Qualifica: +351 231 519 055  
Correio eletrónico: [cqanadia@aeanadia.pt](mailto:cqanadia@aeanadia.pt)  
Facebook: [facebook.com/CentroQualificaeanadia](https://facebook.com/CentroQualificaeanadia)

### HORÁRIO DE ATENDIMENTO

2ª a 5ª feira: 10:00h-13:00h | 15:00h-19:00h  
6ª feira: 9:00h-13:00h | 14:30h-17:30h

### FICHA TÉCNICA

Responsáveis: Equipa do Centro Qualifica  
Colaboração: Comunidade escolar  
Edição: Agrupamento de Escolas de Anadia

Distribuição gratuita | Tiragem: 200 exemplares