Carolina Beatriz Ângelo (1878-1911) Mulher a votar em Portugal

Maria de Lourdes Pintasilgo (1930-2004) 1ª Mulher Primeira-Ministra em Portugal

Maria Teresa Lobo (1929-2018) 1ª Mulher no Governo em Portugal

Ana de Castro Osório (1872-1935) 1ª Sufragista em Portugal

inete News Instituto de Educação Técnica

Março, abril 2023

Atu@liza-te!!

New

Design

Inete

Inetenews@inete.net

Tema de capa:

■ Mulher e Liberdade

INETE Instituto de Educação Técnica

Mulher e Liberdade

TÓPICOS

Editorial: Mulheres que nos inspiram, Fernanda Torres, 1

A História também se escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história, Sandra Marques, 2

A Mãe da Internet, 7

A Mulher e a Luta pela Igualdade e pela Liberdade, Sandra Marques, 8

Democracia em Portugal: As Portuguesas e a Luta contra o Fascismo, Sandra Marques, 10

O 25 de abril, Íris Fortes, 12

Entrevista: Onde estava no 25 de abril?, Vera Mendes, 13

Women's Impact in Society, 16

Entrevista a Alunos Solidários, 19

Agenda, Leonardo Domingos, 21

Efemérides, Tatiana Pereira, 22

Como estudar? Conselhos e Estratégias, Vanda Nave, 24

As Mulheres do ENIAC, 25

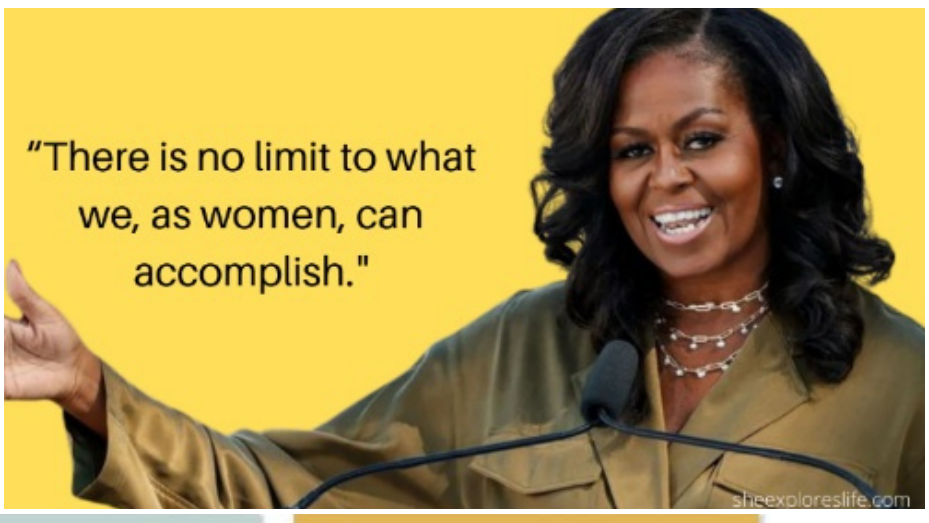
Sugestões Culturais, Tiago Savedra, 26

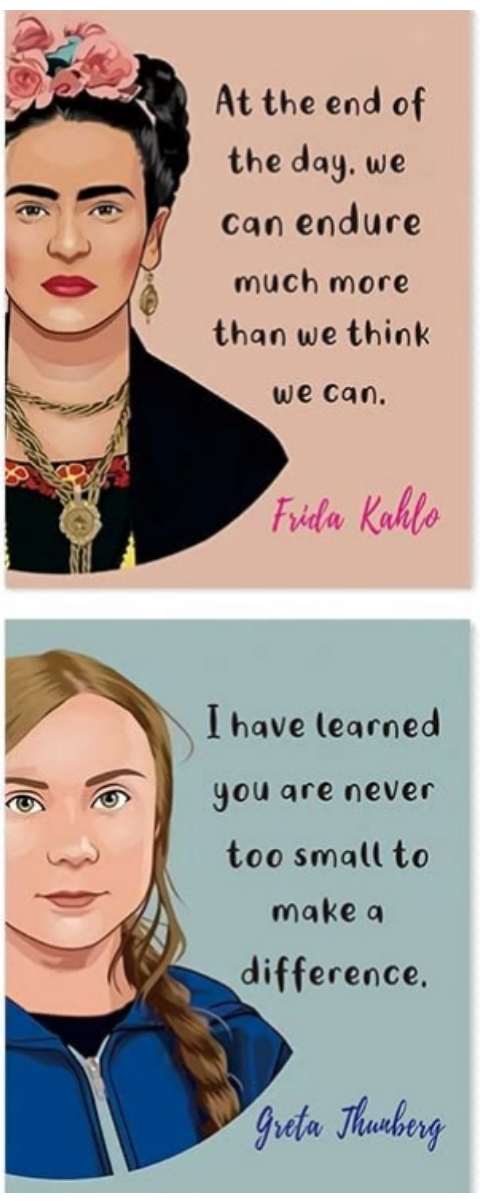
A matemática trocada por miúdos, Fátima Freixia|, 28

Editorial

As mulheres que nos inspiram

Venho de uma família matriarcal. A minha força e inspiração sempre estiveram ligadas às mulheres da minha família, especialmente a minha avó. Era uma mulher forte, sofrida e corajosa, mas ao mesmo tempo meiga e carinhosa. Sempre foi o meu modelo. Ao longo da história, conhecemos muitas mulheres que quebraram barreiras, levantaram a sua voz e mostraram que nada é impossível. Elas têm sido uma fonte de inspiração para todos nós. Aqui ficam algumas citações de mulheres que provaram que o sucesso não tem género. Aprende mais sobre elas e inspira-te!





Estas são apenas algumas das mulheres que te podem inspirar a deixar a tua marca e a prosseguir os teus sonhos. Não desistas!

Fernanda Torres

■ A História Também se Escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história

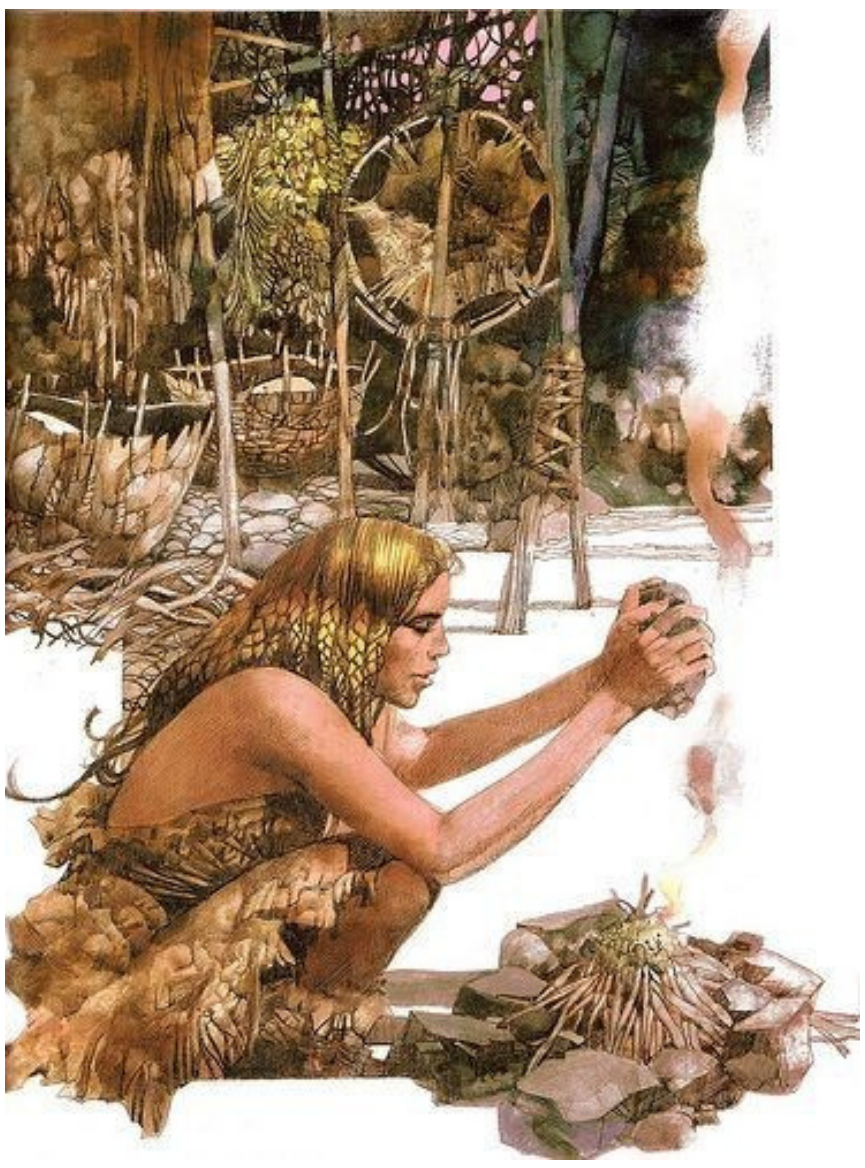
Uma reflexão prévia

No dia 8 de março surgiu, em diferentes momentos, como tema de conversa com os meus alunos (rapazes e raparigas), se fará sentido, na atualidade, a comemoração do Dia Internacional da Mulher.
Em pleno século XXI, num mundo globalizado, em que o desenvolvimento tecnológico tem revolucionado a forma como vivemos, trabalhamos e socializamos, fará sentido um dia que comemora as conquistas femininas dos últimos séculos?
Em pleno século XXI...
quando há raparigas, no mundo, impedidas de frequentar a escola e a universidade? Sim, faz sentido!
quando há mulheres impedidas de escolher uma profissão e até de trabalhar? Sim, faz sentido!
quando mulheres são agredidas diariamente pelos seus companheiros e, muitas vezes, assassinadas? Sim, faz sentido!
quando o trabalho igual leva a diferentes salários consoante o género? Sim, faz sentido! quando há meninas e raparigas obrigadas a casar, contra a sua vontade, muitas vezes com homens mais velhos? Sim, faz sentido!
quando meninas, raparigas e mulheres são diariamente apanhadas nas malhas das redes de tráfico sexual? Sim, faz sentido!

Poderia continuar com uma lista infindável de situações, mas termino com a mais óbvia: quando diariamente se impede um ser humano de alcançar os seus sonhos e ser feliz só porque é do género feminino, faz sentido! Ontem, hoje e sempre!!!

■ A História Também se Escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história

A história escreve-se de conquistas, descobertas e revoluções, mas também de injustiças, guerras e catástrofes. Em momentos chave da humanidade, homens e mulheres foram heróis, vilões, líderes, loucos, visionários e revolucionários.
Mas este texto escreve-se no feminino. A desigualdade de género é tão antiga quanto a existência de ambos os sexos.



Na pré-história, o facto de o género masculino ser mais forte fisicamente levou a uma separação de tarefas, sendo que as atividades, de maior estatuto para a tribo, foram sempre destinadas ao homem, ficando a mulher responsável por cuidar dos filhos, apanhar bagas, frutos e raízes, tarefas qualificadas como secundárias e que até poderiam ser realizadas por crianças.

■ A História Também se Escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história

Durante milhares de anos, partindo-se do pressuposto de que a mulher pertencia ao “sexo fraco”, homens lideraram comunidades, tomaram decisões e criaram leis que perpetuavam a desigualdade. Porém, a verdadeira essência desta realidade estava assente numa mentalidade enraizada de que a mulher era frágil e precisava de proteção. Como tal, deveria aceitar os cuidados do sexo oposto, fosse pai, irmão, marido e até mesmo patrão. Contudo, esses “cuidados” eram muitas vezes caracterizados pela existência de uma desigualdade de direitos. Situação que ainda hoje ocorre. Com a Revolução Industrial, o trabalho tornou-se assalariado. A necessidade de mão-de-obra para as fábricas, incentivou o trabalho no feminino, mas as tarefas realizadas pelas mulheres eram vistas como tarefas de menor responsabilidade e impacto na cadeia produtiva, o que levou a que a mulher recebesse substancialmente menos do que o homem.

■ A História Também se Escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história

A ideia de que a mulher deve ficar em casa dedicada a “tarefas menores”, o princípio de que a escola é uma perda de tempo e a crença de que a mulher não trabalha com a mesma qualidade (seja porque não tem tantas qualificações, seja porque falta para cuidar dos filhos, ou porque não tem tanta força), levou a que os salários sejam desiguais, as mulheres tenham muito mais dificuldade em chegar a cargos de topo e, em caso de despedimento, sejam as primeiras a serem despedidas.

Vejamos alguns dados:

Em Portugal, em 2022, as mulheres tiveram de trabalhar mais 48 dias para poderem ter um salário equivalente ao dos homens!

Nos EUA, em 2022, apenas 10% das grandes empresas tinham CEOs mulheres! Na União Europeia, em 2022, as mulheres receberam, em média, menos 13% à hora do que os homens!

■ A História Também se Escreve no Feminino: História de mulheres que fizeram história

Na índia, no estado de Uttar Pradesh, em 2022, 25,5% das meninas entre os 10 e os 17 anos já são casadas!

Anualmente, 200 milhões de meninas e mulheres em todo o mundo são submetidas à mutilação genital feminina, muitas vezes contra a sua vontade! Apesar desta prática ser proibida em Portugal, detetaram-se 433 casos entre 2018 e 2021!

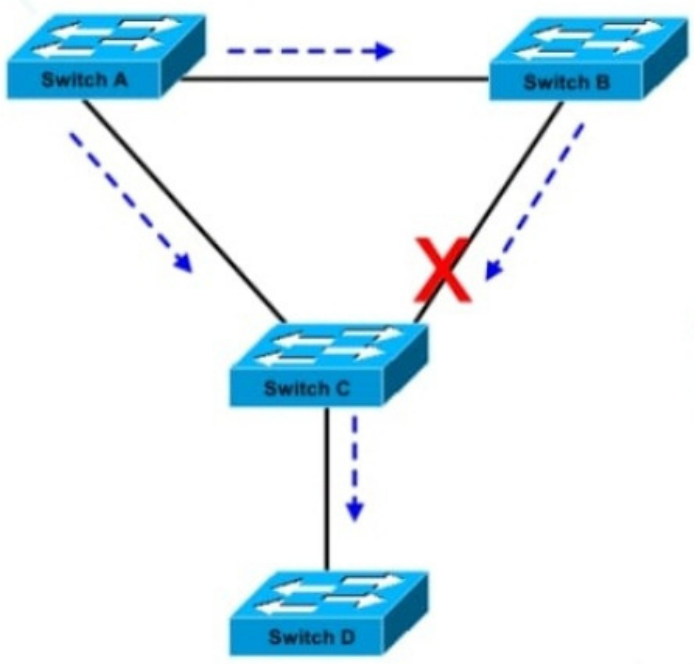
No Afeganistão, em 2022, milhões de meninas e raparigas ficaram impedidas de estudar, mesmo assim, muitas arriscam a vida e frequentam centros de estudo que funcionam secretamente e ilegalmente! Estes são só (apenas) alguns exemplos de manifestação da desigualdade de género a nível mundial, na atualidade. Importa refletir, pensar em estratégias de mudança e acima de tudo incentivar a mudança de mentalidades!

A Mãe da internet

"A MÃE DA INTERNET"

Raida Pearlman

Radia Perlman é uma cientista da computação dos Estados Unidos que é muito conhecida pelo seu trabalho no Protocolo "Spanning Tree Protocol" (STP), que teve um grande impacto na tecnologia moderna, e na estruturação da internet. Consequentemente ganhou a alcunha de "Mãe da Internet".



A invenção de Radia Perlman do Protocolo de Árvore de Expansão ajudou a garantir uma comunicação confiável e eficiente em redes de computadores. Antes do protocolo STP, as redes podiam ter problemas de funcionamento e causar problemas no envio de dados. Sem a necessidade de fazer com que todos os dados passem por um único ponto de tráfego, os dados podem ser transmitidos rapidamente e sem predas sem o risco de sobrecarregar a rede.

A Mulher e a Luta pela Igualdade e pela Liberdade

Tal como a história da humanidade é caracterizada por acontecimentos em que a mulher foi alvo de injustiças, discriminações e desigualdades, também é composta por heroínas que ao longo dos séculos procuraram contrariar esta tendência.

Apresentam-se alguns exemplos, que fazem parte de uma lista de milhões:

1. Matilda da Toscana (1046-1115): Nascida em Itália, esta mulher distinguiu-se pelas suas proezas militares, liderando operações e expedições militares e defendendo as suas terras. É também conhecida pelas suas competências políticas e por ser uma grande gestora de admnistrativa de territórios.

2. Christine de Pizan (1364-1430): É conhecida como a primeira escritora profissional na europa. Apesar de não ter sido formalmente educada, sabia ler e escrever. Com a viuvezdedicou-se à escrita, sendo uma conselheira muitoprocurada por reis e aristocratas.

3 Joana D'Arc (1412-1431): Nasceu em França, lutou na Guerra dos 100 anos contra os ingleses, disfarçada de homem. Os seus feitos militares foram muito relevantes para a vitória na batalha de Orleans. Católica convicta, foi beatificada em 1920 e é a Santa Padroeira de França. Morreu aos 19 anos, às mãos da Inquisição inglesa.

4. Augusta King, Condessa de Lovelace (1815-1852): Filha do famoso escritor inglês, Lord Byron, foi matemática e escritora. Hoje é reconhecida por ter escrito o primeiro algoritmo e é considerada a primeira programadora da história.

5. Sufragistas: Movimento feminino que defendia o direito voto para as mulheres, fundado por Emmeline Pankhurst (1858-1928). As manifestações terminavam, muitas vezes, em situações de confronto direto com a polícia. O culminar destas manifestações deu-se com a morte de Emily Davison (1872-1913), que na tentativa de chamar à atenção para as reivindicações das sufragistas, se atirou à frente do cavalo do rei de Inglaterra, tendo-se tornado numa mártir do sufragismo.

A Mulher e a Luta pela Igualdade e pela Liberdade

6. Marie Curie (1867-1924): Nasceu na Polónia, mas adquiriu nacionalidade francesa. Foi a primeira mulher a dar aulas na Sorbonne (prestigia da Universidade, em Paris). Foi a primeira mulher a receber o Prémio Nobel da Física (1903), tendo recebido tambémo da Química, em 1911.

Em Portugal

1. Domitília de Carvalho (1871-1966): foi médica, professora, escritora e política. Foi a primeira mulher a frequentar a Universidade de Coimbra, tendo-se licenciado em Matemática, Filosofia e Medicina. Foi uma das primeiras deputadas no nosso país, tendo sido eleita em 1934.

2. Maria de Lurdes Pintassilgo (1930-2004): Foi a única mulher a exercer o cargo de primeira-ministra em Portugal (1979 1980). Para além de ter assumido pasta em vários ministérios, foi também deputada. A sua visão humanista levou a que assumisse cargos internacionais, nomeadamente o de embaixadora de Portugal na UNESCO, entre 1975 e 1981. Foi candidata à Assembleia da República em 1986.

Democracia em Portugal – As portuguesas e a luta contra o fascismo

Entre 1926 e 1974, Portugal viveu uma ditadura, umas das mais longas da europa. O Estado Novo seguia os princípios das ditaduras fascistas da altura, e o seu líder, António de Oliveira Salazar, identificava-se com o discurso e ações de líderes fascistas, nomeadamente de Mussolini, o líder italiano.

Apesar de ser apelidada por muitos, como uma ditadura suave num país de brandos costumes, em Portugal, a Polícia do Estado, conhecida por PIDE-DGS, perseguiu, interrogou e torturou, muitas vezes, por períodos prolongados, homens e mulheres que se opunham ao regime.

O descontentamento face ao regime foi aumentando, em particular com o início da guerra do Ultramar, que enviou para combater em África, milhares de jovens portugueses.

Foram muitos os que fizeram resistência e oposição à Ditadura, neste texto destacam-se algumas mulheres que lutaram por melhores condições de vida e que defenderam a liberdade e pela democracia.

Catarina Eufémia

Tornou-se um símbolo da resistência ao fascismo, no Alentejo. Era uma trabalhadora agrícola. Em 1954, foi morta aos 26 anos por um GNR, quando se manifestava com outras ceifeiras por melhores salários e melhores condições de trabalho.

Democracia em Portugal – As portuguesas e a luta contra o fascismo

Helena Pato

Foi uma resistente muito ativa, esteve no exílio durante 3 anos. Em 1967, foi presa pela PIDE pelo seu envolvimento na criação do Movimento Democrático de Mulheres. Esteve presa na cadeia de Caxias em isolamento e foi submetida à tortura do sono.

Já em Democracia, tem tido um importante papel na preservação da memória do Estado Novo, sublinhando a importância de não deixarmos a ditadura cair no esquecimento.

Aurora Rodrigues

Foi militante do PCP e do MRPP. Manifestou-se com regularidade contra o regime, tendo um papel ativo na resistência, na universidade que frequentava.

Em 1973, esteve presa em Caxias. Foi submetida a um regime de tortura, particularmente violento. Foi sujeita a 450h de tortura do sono, tortura do afogamento, de estátua e espancamento.

Sandra Marques

O 25 de abril

Já te imaginaste viver num tempo onde não te podias expressar?
Provavelmente essa possibilidade nem te passa pela ideia, mas a verdade é que há uns bons anos essa era a realidade de Portugal. Não havia liberdade, as pessoas não se podiam divorciar, a PIDE —polícia do Estado— prendia a oposição ao regime e a falta de igualdade era notável.
No dia 25 de abril de 1974, ocorreu a conhecida Revolução dos Cravos, a união do povo deitou abaixo o Estado Novo, os portugueses tinham vontade de mudança e juntos conseguiram alcançá-la.
Finalmente, a 25 de abril de 1975, exatamente um ano depois, os portugueses foram votar, 90% da população portuguesa votou nesse dia, celebraram a igualdade e no ano a seguir, a 25 de abril de 1976, entrou em vigor a nossa atual constituição.
Agora vivemos em democracia, temos liberdade para votar, podemos dar a nossa opinião e, acima de tudo, somos um país livre.
Viva a democracia, viva a liberdade!

Íris Fortes, TSJ22

Entrevista – Onde estava no 25 de abril?

Como não poderia deixar de ser, quisemos saber onde estavam alguns dos colaboradores do INETE no tão marcante dia 25 de abril de 1974 e do que se recordam, pelo que lhes fomos perguntar. Deixamos em baixo os seus testemunhos.

Sr. Diogo

Eu estava no Casal do Marco, tinha 27 anos e ia sair para trabalhar quando me apercebi do ajuntamento de pessoas, que estavam todas satisfeitas pela revolução. Não me apercebi logo do que estava a acontecer e só assisti depois a algumas notícias na televisão.

D. Isabel Sanches

Eu tinha 9 anos e estava em casa, na Graça. A minha mãe saiu para ir trabalhar e voltou 10 minutos depois a chorar e fechou as janelas de madeira porque a rua estava cheia de militares.
Nós não participámos, mas o meu pai saiu de casa e voltou só ao final do dia cheio de cravos e a dizer que éramos livres. Nessa noite, eu e a minha mãe fomos ainda ajudar a minha ama a tirar um quadro do Marcelo Caetano e umas pastas da casa dela porque iam fazer buscas à casa e era para o marido não ir preso. Íamos depois largando as coisas atrás dos caixotes e dos carros para ninguém ver. Mais tarde, descobri que o marido da minha ama era polícia da PIDE e faziam reuniões lá em casa deles.

Entrevista - onde estava no 25 de abril?

Sr. Leonel

Tinha 13 anos e estava em casa com os meus irmãos na Comporta (deve ter coincidido com as férias da Páscoa). Lembro-me que estava um bonito dia de Sol e de as pessoas mais velhas estarem entusiasmadas a dizerem que o que estava a acontecer seria bom para os jovens. Disseram também que na praia havia navios de guerra e fomos todos a correr para lá, mas não havia nada. Não participei na revolução e sei que em Lisboa tinham medo de sair de casa, mas ali na Comporta não.

Eu tinha 14 anos e na altura trabalhava numa salsicharia. Apercebi-me de que estava a acontecer alguma coisa porque o transporte da carne teve de voltar para trás em Lisboa. Ouvi depois as pessoas mais velhas a falarem que havia uma revolução em Lisboa, mas não participei em nada.

D. Raquel

D. Teresa Rufino

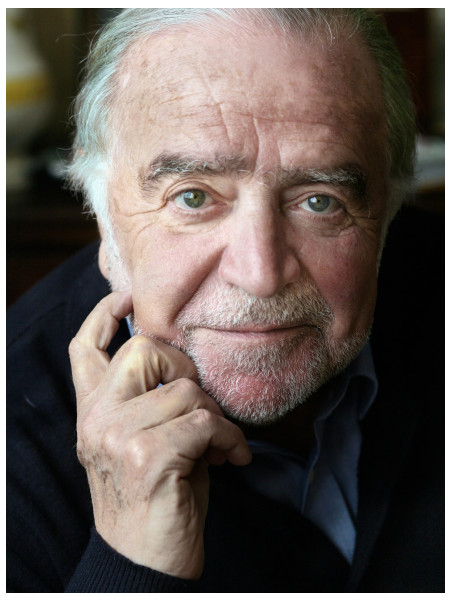
Eu tinha 12 anos e estava na escola em Lisboa, onde a minha avó me foi buscar para me levar para casa. O meu pai gostava muito de política e sabia o que se estava a passar. Lembro-me que ele estava a ouvir as notícias pela rádio e a dizer-nos para fecharmos as portas e as janelas porque andavam lá os caças

Entrevistas – Onde estava no 25 de abril?

Tendo em conta que no mês de março também se celebrou o Dia Mundial da Poesia, nada melhor do que terminar esta reportagem com poemas alusivos à liberdade e ao 25 de abril.

25 de abril.
Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo.
Onde emergimos da noite e do silêncio.
E livres habitamos a substância do tempo.

Sophia de Mello Breyner Andresen, O *Nome das Coisas*, 1974



Foram dias foram anos a esperar por um só dia.
Alegrias. Desenganos. Foi o tempo que doía
Com seus riscos e seus danos.
Foi a noite e foi o dia.
Na esperança de um só dia.

Manuel Alegre

Foto tirada no dia de 25 de Abril

Women's Impact in Society – Ironically Written by a Man

The fight for freedom is one that spans among all genders, social classes, countries, ethnicities and so on, but a movement that today is, more than ever, gaining prevalence and ever-so growing is the fight for Women's Rights.

Today, gender discrimination is reduced – note, reduced, not eradicated – and with the passing of time and with the increasing loudness of the voices of democracy, the fight for equal rights comes closer to their objective. Granted, there's still a long way to go, but sometimes it's important to stop and smell the flowers.

Let's look at some of the greatest achievements in the fight for women's rights.

Marie Curie , although not someone who fought for gender equality directly, defied the archaic idea of male intellectuality by bringing forward one of the most important scientific discoveries for today's society – radioactivity.

Born Maria Skłodowska, 1867, in Warsaw, Poland, she was the youngest among five children of two poor, Polish school teachers. When both of her parents died, Marie spent her time quenching her thirst for knowledge, reading and studying to her heart's content. She saw a way out of the rotten hole she lived in when her sister presented the chance of moving into Paris with the purpose of enrolling into Sorbonne University, to study physics and chemistry.

Once done with her studies, she became a research worker at the Municipal School of Industrial Physics and Chemistry in Paris, where she would discover pitchblende, a mineral that contained uranium ore and happened to be much more radioactive than uranium itself. Marie believed that this was due to the presence of another, yet undiscovered element, and course many scientists opposed this belief, doubting her results and theories.

Marie not only proved them wrong by discovering **Polonium** a few years later, but hammered the last nail into the coffin of her doubters by using her discoveries to conceptualize the first X-Ray machines – mobile ones, too! – that she used to aid victims of the First World War.

An altogether genius woman, and a staple of the scientific community.

Rosa Parks is an icon of freedom for black people across the globe, bringing hope for racial justice when she stood up against the oppressive class.

Born in 1913, Rosa Parks lived through a very tough time for people of colour in the U.S, when segregation was law-imposed, and initiated the earliest phase of the black rights movement when she refused to vacate an entire line of bus seats for a white man in Montgomery, Alabama, which led to her arrest and to her getting fined.

This motivated a young Martin Luther King Jr. to push his peers to revolt against the bus segregation laws, that required people of colour to vacate the front half of the bus, and to forfeit their seats in case a white man entered the vehicle while the front half was full.

Later labelled the Montgomery Bus Boycott, this movement snowballed into a full-fledged black rights movement that would later lead to the end of segregation laws.

Parks had been a militant of the **National Association for the Advancement of Coloured People** – since the thirties.

Rosa's courage was the first step toward the revolution of the oppressed, and it is something to be proud of.

There are uncountable female icons who shaped the world of today for better.
Many of which exist today, fighting for a better tomorrow for everyone.

Women's Impact in Society – Ironically Written by a Man

Marsha Johnson was a big moving hand in the fight for LGBTQ+ rights. A woman who stood up for herself and for what she believed in, and showed she feared no authoritarian figure when her rights were threatened.

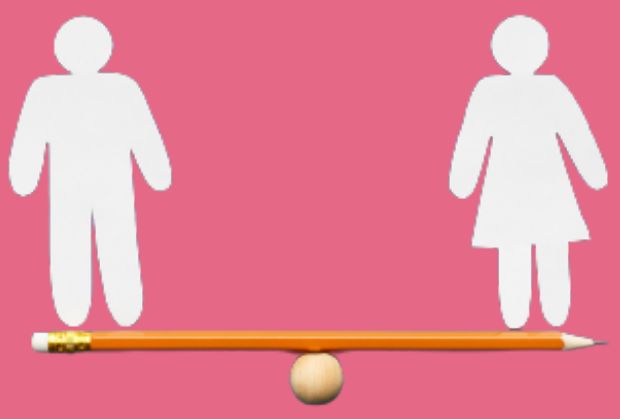
Marsha P. Johnson, born in Elizabeth, New Jersey, 1945, was a black transgender woman who was born into a low-class catholic family, where she faced issues with her gender identity, and with the society surrounding her who would not let her discover herself. Born in a time when "homosexuals were below dogs", Marsha quickly started questioning her assigned gender at birth, and began to attempt to learn more about herself. She started wearing dresses at the young age of five, and suffered from it, getting frequently harassed and at one point, sexually assaulted.

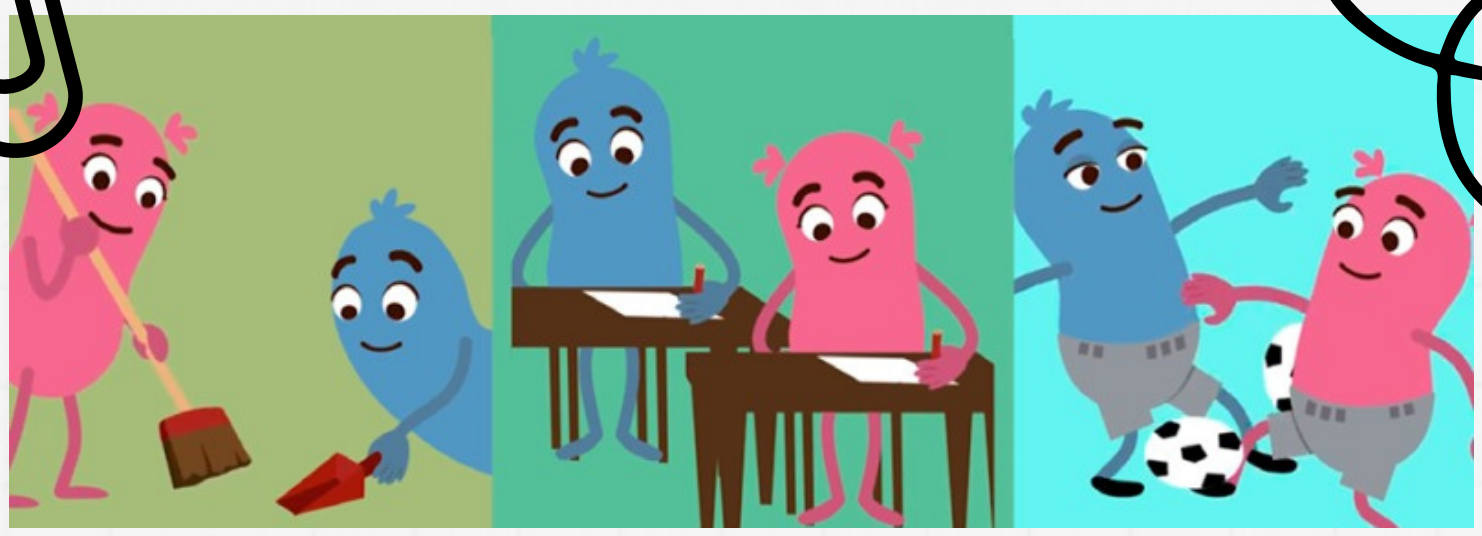
Once she attained independence through adulthood, Marsha was one of the first homosexual women to attend the **Stonewall Inn** , originally a gay bar that had recently opened its doors to lesbians as well.

The **New York City Vice Squad Public Morals Division** (a mouthful that can be easily shortened to the Homophobic Police Force) attempted to raid the Stonewall Inn and detain everyone inside for, well, being themselves. Safe to say, the patrons did not appreciate the idea, and revolted against the mass arrest, leading to what today is known as the Stonewall Riots.

The police were using riot equipment to try to contain the revolting crowd, but the masses did not forfeit their position, growing larger and more aggressive. Marsha herself, despite having a more passive role initially, eventually threw a brick at a cop's car, breaking the windshield, in an act of revolt.
Marsha and her friend, Rivera, would later open the STAR House, a shelter for all LGBT teenagers who didn't have a roof over their head.
Positive and hopeful, yet firm in her beliefs, Marsha did all she could to protect and raise her community.

There are uncountable female icons who shaped the world of today for better.
Many of which exist today, fighting for a better tomorrow for everyone.





SOMOS TODOS IGUAIS

O GÉNERO NÃO DEFINE AS TUAS CAPACIDADES! LUTA POR UMA MAIOR IGUALDADE

MAMV22
Jorge Geraldo
João Carapinha
Diogo Duarte

Entrevista a Alunos Solidários

Carolina Ramos
Aluna de Tg22

A EQUIPA DE JORNAL DO INETE ESCOLHEU ENTREVISTAR A ALUNA DE TG22 QUE É BOMBEIRA.

1. Quais são os teus maiores pontos fortes e pontos fracos como bombeira?

Os meus pontos fortes como bombeira é ser corajosa, persistente e principalmente ter preocupação com o bem-estar do povo, já o meu ponto mais fraco é sentir a dor da vítima.

2. O que te dá mais satisfação como bombeira?

É ter a certeza que a nossa missão foi cumprida e sentir uma paz interior gigante.

3. Vocês têm alcunha no quartel? Qual!

Sim! A minha alcunha é Nini.

4. Já tiveste algum conflito com um colega de trabalho? Como resolveste?

Até agora não, pois no quartel somos uma família e trabalhamos em equipa.

5. Porque desejaste trabalhar nesse setor?

Tive o grande desejo de entrar para os bombeiros porque na minha família praticamente todos fazem parte do corpo de bombeiros e principalmente por ter um grande amor pela profissão.

6. Qual é a tua motivação diária?

A minha motivação é saber que faço a diferença e que naquele momento fui a salvadora de alguém.

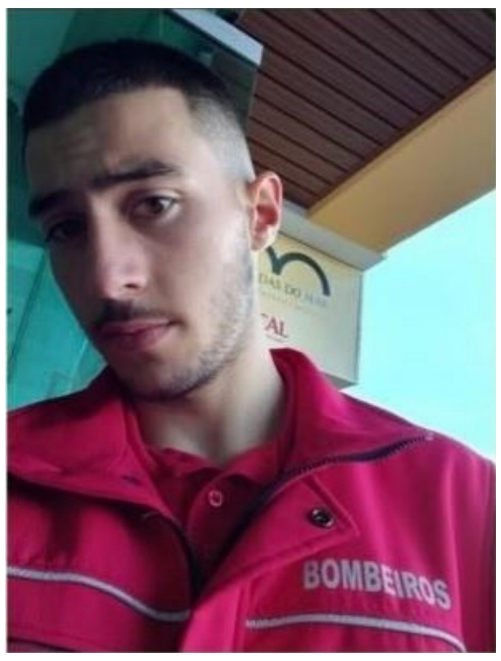
7. Como te vês no futuro?

Daqui a 5 anos vejo-me ainda com o cargo nos bombeiros, na faculdade de gestão e vejo-me com uma boa organização e gestão de tempo para ambas as minhas profissões.

ENTREVISTA FEITA POR BRUNA VITORINO

Entrevista a Alunos Solidários

Gonçalo Aguiar, TEAC21



PARA COMPLEMENTAR ESCOLHEMOS ENTREVISTAR O GONÇALO QUE É TAMBÉM É BOMBEIRO.

1. **Porquê que decidiste ser bombeiro ?**
Gosto de adrenalina, de emoção, e a cima de tudo ajudar o próximo

2. **O que mais fazes enquanto bombeiro ?**
Urgências hospitalares e também auxílios em casa das pessoas

3. **És bombeiro porque gostas ou por alguma influência ?**
Sou porque gosto de ajudar o próximo e sinto-me bem ao saber que posso ajudar.

4. **No futuro queres ser bombeiro ou fazer alguma outra coisa?**
Quero trabalhar com robótica, mas continuar a ser voluntário dos bombeiros.

Entrevista feita por Rayssa

Agenda

Datas Relevantes em Março

No Dia Internacional da Mulher de 2023, 8 de março, mulheres de todo o mundo uniram-se para comemorar as conquistas significativas que foram alcançadas na luta pela igualdade de género.

Este ano, a ênfase foi colocada na importância da participação feminina na política e na liderança, bem como na necessidade de garantir que as mulheres sejam representadas em todos os níveis da sociedade.

Em todo o mundo, houve uma série de iniciativas para capacitar as mulheres a assumirem papéis de liderança. Em alguns países, houve um aumento significativo no número de mulheres eleitas para cargos públicos, enquanto em outros, foram criadas iniciativas empresariais para incentivar as mulheres a iniciar seus próprios negócios.

No entanto, a luta pela igualdade de género ainda está longe de estar concluída. Muitas mulheres enfrentam discriminação e desigualdade na sua vida quotidiana, incluindo no local de trabalho, na educação e nas suas comunidades. No Dia Internacional da Mulher de 2023, as mulheres reafirmaram o seu compromisso de continuar lutando pela igualdade de género e pela justiça para todas as mulheres em todo o mundo.

E aconteceu ainda, em Lisboa, em abril...

A Páscoa de 2023 aconteceu no dia 9 de abril de 2023 (Domingo), a data é móvel.

As tradições da Páscoa variam em Portugal. Em cada região, há práticas diferentes. No Minho, há uma festa religiosa com procissão. Em Trás-os-Montes, o folar é feito com canela e ovos coloridos. Na Beira, o folar é feito com carne de porco e presunto. No Alentejo, o folar é feito com açúcar e canela, com ovos decorativos. No Algarve, a tradição é comer amêndoas e figos secos.

- No dia 09 de abril, a StepByTech, deu um Curso Gratuito de Programação (podes consultar mais em https://www.agendalx.pt/?archive=ci%C3%AAncia&categories=ciencia&s=&type=event). Estão previstas novas datas.
- Se gostas de Stand Up Comedy, o comediante Gilmário Vemba tem sessões aos domingos, pelas 21 horas, no Lisboa Comedy Club.

E também acontece, em Loures, em abril...

- Ler a História de Abril: uma mostra e apresentação de memórias literárias de Miguel Ferreira, entre 04 de abril a 04 de maio, no Palácio dos Marqueses da Praia (https://www.cm loures.pt/Conteudo.aspx?DisplayId=15064);
- 38º Troféu de Corrida das Coletividades (https://www.cm loures.pt/Conteudo.aspx?DisplayId=14928)

Efemérides

No âmbito da nossa rubrica ‘Efemérides’, aqui estão algumas datas relevantes. Como terminou o mês de março, mês que se celebrou o dia das mulheres, decidimos aludir sobre as mulheres na mecânica, e foi escolhido o dia 7 de março de 2019, há 4 anos o que estaria a acontecer no Inete?

A mecatrónica não é só para os homens, e o Inete prova isso

A comemorar os 30 anos de existência, o Inete acaba de formar a sua primeira aluna de mecatrónica. Daniela Godinho tem estado desde sempre ligada às duas e às quatro rodas. Ou não tivesse ela uma forte ligação familiar à mecânica e à velocidade”:

ATUALIDADE

10 Mulheres ganham protagonismo

Mecatrónica não é só para homens

A comemorar 30 anos de existência, o INETE acaba de formar a sua primeira mecatrónica. Daniela Godinho tem estado desde sempre ligada às duas e às quatro rodas. Ou não tivesse ela uma forte ligação familiar à mecânica e à velocidade

E no dia 13/03/2020 o que estaria a acontecer?

Este dia em particular assinalou um marco, não só no Inete, mas também em Portugal

O Governo tinha decidido proceder à suspensão das atividades letivas e não letivas presenciais de 16 de março a 09 de abril de 2020.

“O mundo tem enfrentado nos últimos meses uma situação excecional que coloca desafios imensos“, afirmou António Costa. “Esta é uma luta pela nossa própria sobrevivência, pela proteção da saúde dos portugueses”, acrescentou.

12 de março de 2020

Efemérides

No Mundo

Dia 11/03/2016 o que estaria a acontecer?

Neste dia, no Brasil tinha sido pedido prisão de Lula, para “garantir a ordem”.
A temperatura política e social no país já estava alta. Mas nesta quinta-feira três promotores do Ministério Público de São Paulo (MPSP) ajudaram a explodir de vez o termómetro. Cássio Conserino, José Carlos Blat e Fernando Henrique Araújo são os responsáveis por denunciar o ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva pelos crimes de falsidade ideológica e burla, ambos relacionados ao tríplex do edifício Solaris, no Guarujá.

Dia 05/03/2016 o que estaria a acontecer?

A “Navy Seals” estava a contratar mulheres. Os Estados Unidos iniciam o processo de recrutamento de mulheres para postos de combate, Rob O’Neill diz que lhe parece perfeito que as mulheres norte-americanas possam entrar em combate.

O’Neill foi entrevistado há poucos dias por um jornalista da rede de TV Fox a respeito da entrada em vigor da norma que permite que as mulheres possam participar de qualquer unidade de combate militar dos Estados Unidos. Como disse o secretário de Defesa norte-americano, Ash Carter, “não podemos nos dar ao luxo de amputar metade do talento do país”.

"Ser mulher é reconhecer as nossas potências e fragilidades e entender a importância de restituir as nossas humanidades"

Como estudar? Conselhos e Estratégias

Procrastinar é a arte de adiar o "inadiável". E já todos nós, em algum momento do nosso percurso escolar, procrastinamos quando temos de começar a estudar. Muitas das vezes parece-nos que é mais importante jogar ou ver as redes sociais do que começar a estudar, mesmo quando temos teste — tudo o que se passa à nossa volta parece ser mais interessante e é motivo de distração.

Uma reflexão importante: Já pensaram no vosso local de estudo? O que será realmente um bom local para abrir os cadernos e estudar? Muitos alunos referem que gostam de estudar na sala. Mas será um bom local de estudo? A verdade é que o sítio onde nos sentamos para estudar e a forma como nos organizamos para estudar tem implicações na nossa concentração.

Antes de mais, deves ser capaz de planear e avaliar o teu local de estudo. Deverás conseguir analisar o que pode contribuir para perturbar a tua concentração, no sítio onde habitualmente estudas.

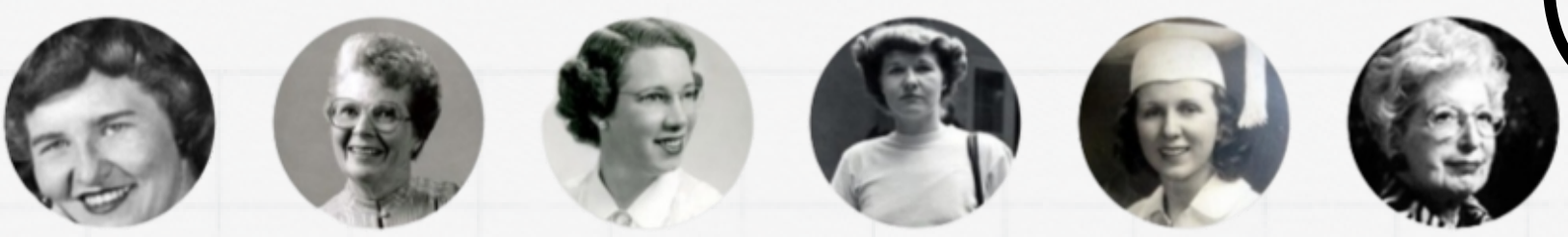
Depois de perceberes o que pode ser distrator nesse local, deves utilizar estratégias e adequá-las de forma a eliminar ou evitar estímulos constantes durante o teu tempo de estudo, para melhor ter concentrares. Algumas dicas:

- Estudar num local confortável, que permita uma boa posição/postura.
- Boa iluminação, de forma a evitar o cansaço/sono.
- Deves organizar inicialmente o material que necessitas: lápis, canetas, livros,
- apontamentos e tê-los à disposição.
- Evitar ser interrompido por outras pessoas.
- Evitar tudo o que possa servir de distração (TV, telemóvel, Playstation, etc.). Deverás Mantê-los fora do local de estudo

Também a **gestão do teu tempo** é crucial, para o teu estudo. Repara que o teu dia obedece a um horário, a uma rotina: horas de aulas, horas de almoço, horas para atividades. Se não organizares o resto do tempo, nota que ele “voa”. Desta forma, deves ajustar as tuas atividades — de convívio, de desporto, mas também de estudo

É necessário que estabeleças **prioridades**, de forma a que consigas fazer uma gestão racional do teu tempo, dedicando o tempo necessário a cada tarefa do teu dia. É desejável que dediques ao teu estudo individual um mínimo de 12 horas semanais. E ter pelo menos um dia livre para fazeres o que quiseres é importante e saudável. Na próxima edição, damos-te mais dicas.

AS MULHERES DO ENIAC



O ENIAC FOI O PRIMEIRO COMPUTADOR DIGITAL DA HISTÓRIA, E FOI CRIADO E DESENVOLVIDO POR SEIS MULHERES PROGRAMADORAS

Kathleen Antonelli NASCIDA EM COUNTY DONEGAL, IRELAND. CANDIDATA AO PROGRAMA DURANTE A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL E PIONEIRA NO PROJETO DO ENIAC.

Jean Bartik NASCIDA EM POUGHKEEPSIE,EUA. PROGRAMADORA, MATEMÁTICA, CIENTISTA DE COMPUTAÇÃO E ESCRITORA TÉCNICA, TAMBÉM PIONEIRA NA CRIAÇÃO DO ENIAC.

Ruth Teitelbaum NASCIDA EM NEW YORK CITY, EUA. FOI UMAS DAS PRIMEIRAS PROGRAMADORAS COMPUTACIONAL DO MUNDO, PIONEIRA DA CRIAÇÃO DO ENIAC.

Frances V. Spence NASCIDA EM PHILADELPHIA, EUA. FOI UMAS DAS PIONEIRAS DA PROGRAMAÇÃO E CRIAÇÃO DO ENIAC.

Marlyn Meltzer NASCIDA EM PHILADELPHIA, EUA. PROGRAMADORA COMPUTACIONAL, MATEMÁTICA, CASADA E UMAS DAS PIONEIRAS DO ENIAC.

Betty Holberton NASCIDA EM PHILADELPHIA,EUA. PROGRAMADORA, CIENTISTA, TERCEIRA FILHA DE OITO IRMÃOS, E UMA DAS PIONEIRAS DO PROJETO ENIAC.

Sugestões Culturais

Pensámos que seria interessante apresentar algumas sugestões culturais e de entretenimento para ocupares os teus tempos livres (depois de, claro, estudares....!). Assim, inauguramos nesta edição esta rubrica. Aproveita!

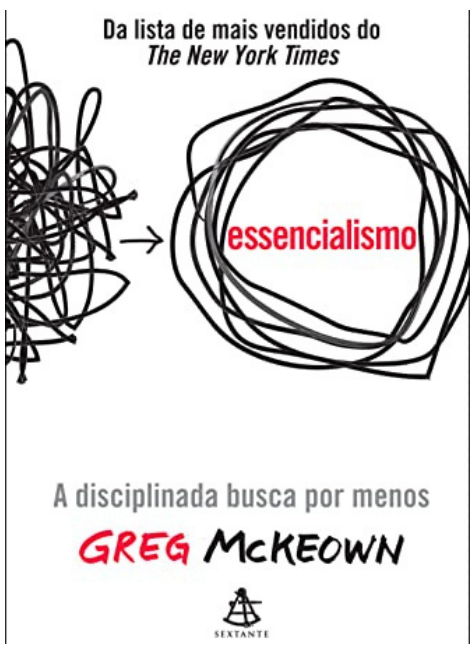
Séries

Outer Banks: uma série da Netflix que segue a história de um grupo de amigos que mora numa cidade costeira na Carolina do Norte. Quando descobrem um segredo que pode levar a um tesouro perdido de um lendário pirata, eles envolvem-se numa perigosa aventura em busca do tesouro. Com uma trama cheia de ação, romance e mistério, a série tem conquistado fãs por todo o mundo.

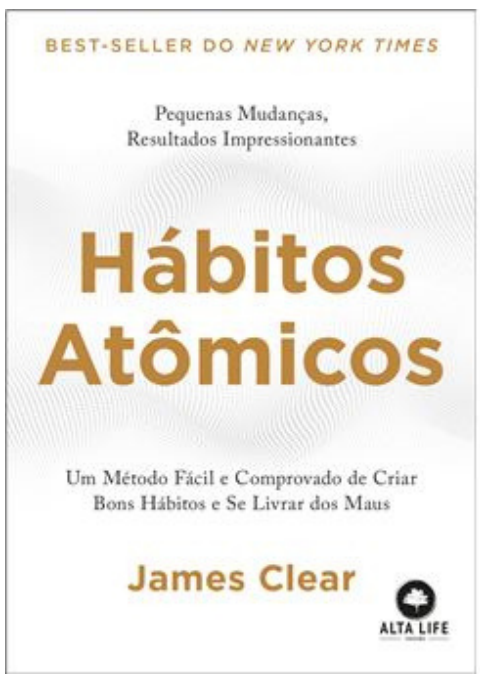
Outra série que tem chamado a atenção é **Bridgerton** , produzida pela Netflix. Baseada nos livros de Julia Quinn, a série acompanha a alta sociedade de Londres no início do século XIX, com foco na família Bridgerton e nos seus relacionamentos amorosos. A série tem sido elogiada pela sua abordagem inclusiva e diversa, além de ter figurinos deslumbrantes e uma banda sonora moderna.

Livros

Em relação a livros, recomendo fortemente os livros *Essencialismo* e *Hábitos Atómicos*, pois ambos oferecem visões valiosas e práticas para estudantes que procuram melhorar as suas vidas.



O livro **Essencialismo** , escrito por Greg McKeown, apresenta uma filosofia que ensina a identificar as atividades mais importantes e a concentrar energia nelas, eliminando tudo o que é secundário. Essa mentalidade é crucial para estudantes que precisam equilibrar múltiplas tarefas, como estudos, atividades extracurriculares e vida social. Ao priorizar as tarefas mais importantes e eliminar o excesso de compromissos, os alunos podem aumentar a sua produtividade e reduzir o stresse.

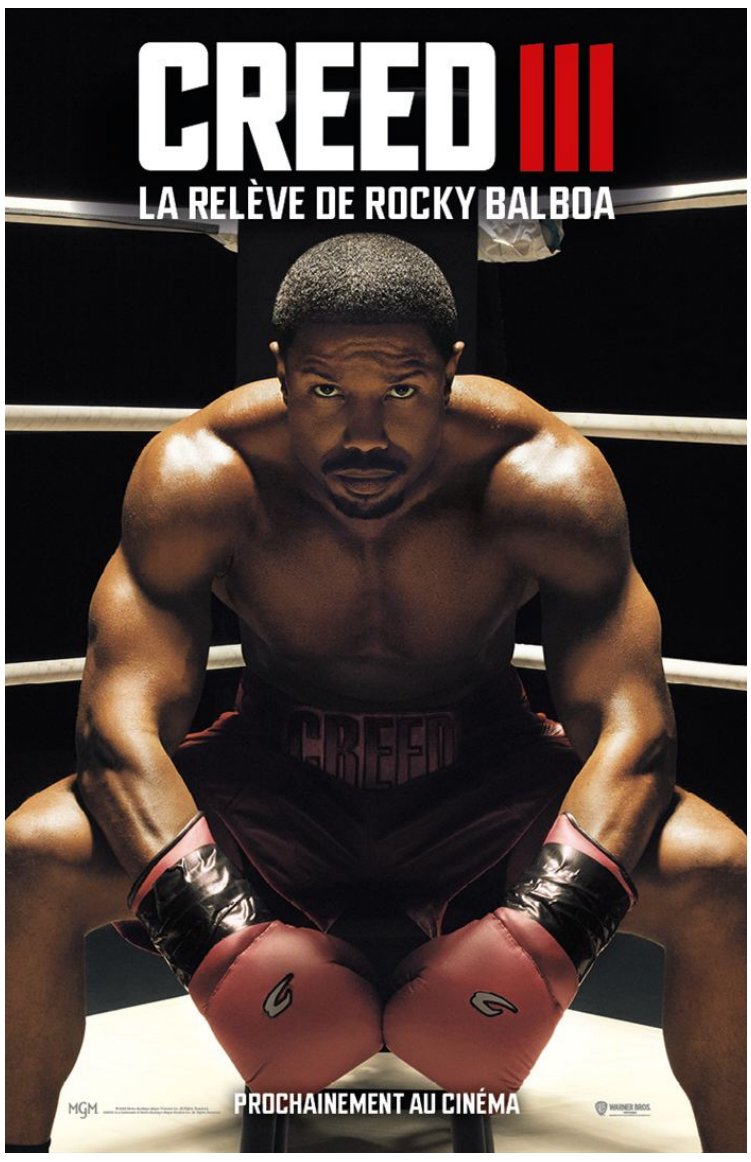


Já o livro **Hábitos Atómicos** , de James Clear, aborda a importância dos pequenos hábitos e como eles podem levar a grandes mudanças na vida. Para estudantes, desenvolver hábitos positivos pode ajudar a melhorar a concentração, aumentar a motivação e manter uma rotina saudável. Além disso, o livro oferece estratégias para criar e manter hábitos, o que é essencial para os estudantes que procuram melhorar nas suas atividades académicas e pessoais.

Sugestões Culturais

No que toca a **filmes**, aqui estão dois filmes emocionantes para assistir ao fim de semana: *A Colina onde as Leoas Rugem* e *Creed 3*. Ambos oferecem histórias envolventes e personagens cativantes que certamente vão-te prender do começo ao fim.

A *Colina onde as Leoas Rugem* é uma adaptação do livro do mesmo nome de Herta Müller, e conta a história de uma jovem chamada Irene que vive numa pequena vila na Roménia durante a era comunista. Irene sonha em escapar da opressão da sua comunidade e, para isso, começa a explorar uma colina misteriosa onde as leoas costumam rugir. O filme é uma obra-prima do cinema romeno, e apresenta uma visão poética e poderosa do que significa lutar pela liberdade num mundo que te tenta manter preso.

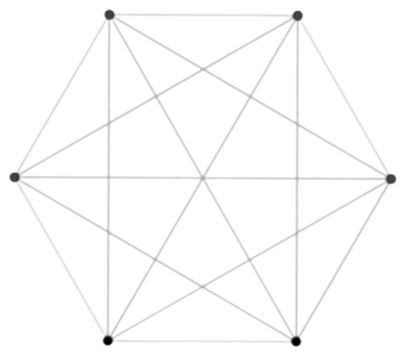


Já em *Creed 3*, acompanhamos a jornada de Adonis Creed (interpretado por Michael B. Jordan), enquanto ele tenta se tornar um campeão mundial de boxe e lidar com as consequências de seus próprios traumas pessoais. O filme é uma sequência dos sucessos anteriores da saga Rocky, mas consegue manter uma identidade própria ao explorar questões como família, legado e superação.

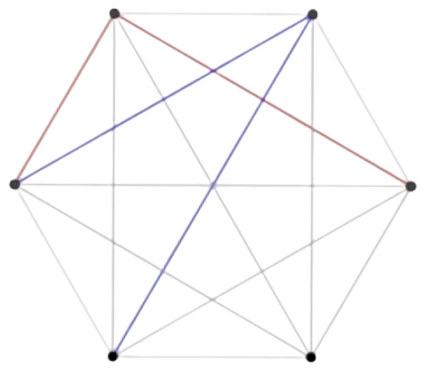
Ambos os filmes oferecem muito material para discussão e reflexão, e podem ser ótimas opções para um debate na escola. *A Colina onde as Leoas Rugem* pode ser uma oportunidade para discutir a opressão política e a luta pela liberdade, enquanto *Creed 3* pode ser um ponto de partida para uma discussão sobre o papel do desporto na vida das pessoas e como ele pode ajudar a lidar com os desafios da vida.

A matemática trocada por miúdos

Pronto para um desafio?
O jogo é feito sobre um hexágono com todas as diagonais assinaladas.

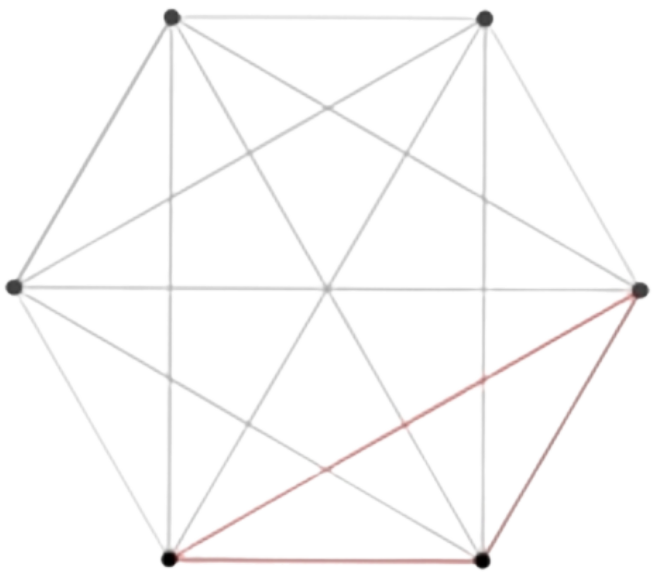


Para jogar são necessários dois jogadores, cada um com uma cor. Jogam alternadamente e na sua vez de jogar marcam com a sua cor um lado ou diagonal do hexágono.

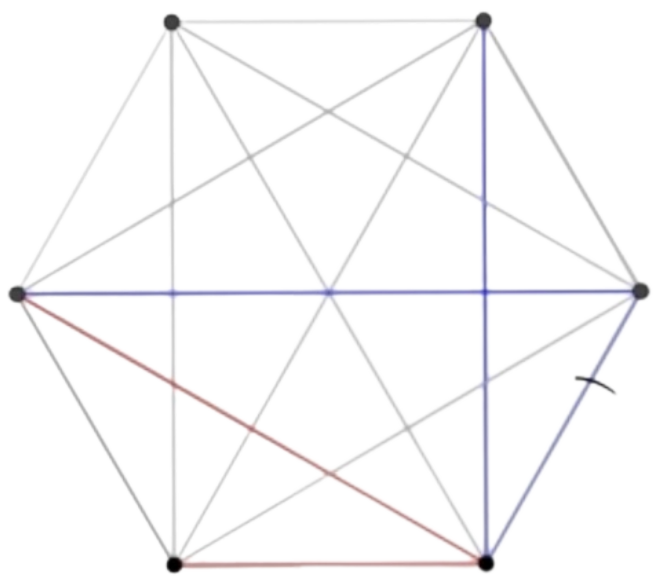


Perde quem tiver desenhado um triângulo com a sua cor, mas só contam os triângulos que são vértices do hexágono.

Jogador Vermelho Perdeu



Este triângulo não interfere.
Não tem vértices, nos vértices do hexágono.



Qual a vossa missão? Jogarem com um amigo, testarem estratégias e pensarem nas seguintes questões:

-É possível o jogo terminar em empate? Chegar ao fim e não existir nenhum triângulo vermelho, não existir nenhum triângulo azul.

- Haverá um jogador com mais vantagem? O 1º ou o 29?

Ficha técnica

Direção e Revisão: Ana Guilherme
Revisão: Sandra Marques
Edital: Mulheres que nos inspiram - Fernanda Torres
Desenho de capa: Patrícia Lopes
Design: Tiago Savedra
Logotipo do jornal: Pedro Costa
Redação:
A História Também se Escreve no Feminino - História de mulheres que fizeram história - Sandra Marques
A Mulher e a Luta pela Igualdade e pela Liberdade - Sandra Marques
Democracia em Portugal - As portuguesas e a luta contra o fascismo - Sandra Marques
O 25 de abril - Íris Fortes, TSJ22
Entrevistas - Onde estava no 25 de abril? - Vera Mendes, Secretariado
A Mulher, Tecnologia, entre outras coisas - Cartazes de Cidadania e Desenvolvimento
Entrevista a Alunos Solidários
Agenda - Leonardo Domingos, TGPSI22-01
Efemérides - Tatiana Pereira, TSJ21
Como estudar? Conselhos e Estratégias -Vanda Nave, Psicóloga Educacional
Sugestões Culturais - Tiago Savedra, TMAP21
A matemática trocada por miúdos - Fátima Freixial

There are uncountable female icons who shaped the world of today for better.
Many of which exist today, fighting for a better tomorrow for everyone.