



# Portugal, Um país de (E/I)migrantes!



<b>EDITORIAL</b>	<b>03</b>
<b>PORTUGAL: PAÍS DE (E/I) MIGRANTES</b>	<b>04</b>
<b>INETE – UMA ESCOLA MULTICULTURAL</b>	<b>07</b>
<b>A LEGISLAÇÃO PORTUGUESA E AS MIGRAÇÕES</b>	<b>08</b>
<b>RETRATO DA IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL</b>	<b>09</b>
<b>ENTREVISTA A UM IMIGRANTE QUE EMIGROU</b>	<b>11</b>
<b>O DESAFIO DA INCLUSÃO DOS IMIGRANTES</b>	<b>12</b>
<b>MINHA VINDA PARA PORTUGAL</b>	<b>13</b>
<b>PORTUGAL UM PAÍS DE IMIGRANTES</b>	<b>14</b>
<b>PROCESSO DE MIGRAÇÃO PARA PORTUGAL</b>	<b>15</b>
<b>ARTISTAS IMIGRANTES EM PORTUGAL</b>	<b>16</b>
<b>UM CASO SOBRE COMIDA</b>	<b>18</b>
<b>YAMAHA DT LC 50</b>	<b>19</b>
<b>ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES</b>	<b>23</b>
<b>SECÇÃO LITERACIA FINANCEIRA</b>	<b>24</b>
<b>LANGUAGES WITHOUT BORDERS</b>	<b>26</b>
<b>O QUE É DOCE NUNCA AMARGOU</b>	<b>27</b>
<b>ACONTECEU NO INETE</b>	<b>28</b>
<b>VAI ACONTECER NO INETE</b>	<b>31</b>
<b>ENTRETENIMENTO</b>	<b>32</b>

# ÍNDICE

# EDITORIAL

## À procura de uma vida melhor

Desde o séc XIX e até meados do século XX, milhões de Portugueses partiram à procura de uma vida melhor em países como França, Brasil, Estados Unidos, entre muitos outros destinos. Estima-se que a diáspora portuguesa, de acordo com o Portal diplomático, conte com mais de 2 milhões de emigrantes, sendo que, se contarmos com os lusodescendentes, a população de origem portuguesa nos países de emigração rondará os 5 milhões – mais de 40% da população residente em território nacional – numa diáspora presente nos cinco continentes.

As razões para a saída do país variaram ao longo do tempo. Inicialmente, a emigração deveu-se à pobreza e falta de oportunidades; durante a ditadura, a falta de liberdade e as questões políticas estão na base das saídas; com a crise económica de 2008 e a austeridade verificou-se um novo movimento migratório, como resposta aos baixos salários e falta de oportunidades para os mais jovens e mais qualificados. De acordo com a Pordata, em 2022, a emigração diminuiu e o perfil do emigrante é essencialmente formado por jovens, com o ensino superior e que vão viver para outro Estado Membro.

Nas últimas décadas o movimento migratório mudou de direção. O país é agora também um destino para imigrantes de diversas partes do mundo. Em 2023, a população de imigrantes em Portugal é estimada em aproximadamente 1 milhão de pessoas. Em 2022, destacam-se como principais tendências no perfil dos imigrantes, de acordo com a Pordata: 62% eram homens; Metade tinham entre 15 e 44 anos; quase metade (48,8%) eram portugueses; 1 em cada 4 nasceram em Portugal; 3 em cada 10 viviam anteriormente noutra Estado-Membro da União Europeia.

Tendo em conta a instabilidade a nível internacional, as guerras e as alterações climáticas, os movimentos migratórios são cada vez mais frequentes. Para os que partiram de Portugal e para os que chegam, as migrações refletem uma das mais profundas aspirações humanas – a procura de uma vida melhor. Como país, cumpre-nos construir pontes e derrubar preconceitos. Afinal, estávamos e estamos todos à procura de um lugar onde possamos ter um futuro digno, seguro e onde seja possível sonhar.



**“Como país,  
cumpre-nos  
construir  
pontes e  
derrubar  
preconceitos”**

*Fernanda Torres*

**DIRETORA PEDAGÓGICA**

# PORTUGAL: PAÍS DE (E/I) MIGRANTES

prof.<sup>a</sup> Sandra Marques

O tema de capa deste INETE News parece transparecer alguma confusão relativamente ao assunto. Somos um país de emigrantes ou um país de imigrantes?

Pode-se considerar que ambas as perspetivas estão corretas.

No Estado Novo, a ditadura enclausurou o povo numa pobreza endémica, filhos de agricultores, operários e pequenos comerciantes não podiam sonhar com outro futuro que não a mesma vida que a dos seus pais. Uma vida de trabalho, privações e muito sacrifício. A economia portuguesa estava assente no setor primário pelo que a criação de riqueza era limitada.

Apesar de não ter participado na 2.<sup>a</sup> Guerra Mundial, o país viveu a fome e a privação de bens essenciais. Talvez por isso, assim que a Europa alcançou a paz e a necessidade de mão de obra era imensa em muitos países europeus, os portugueses tenham iniciado o êxodo, contudo a Europa não foi o único destino escolhido, muitos escolheram a América do Norte e o Brasil, terras de oportunidades. Na Europa, os países preferidos dos emigrantes portugueses eram a França, o Luxemburgo e a Alemanha. Neste pós-guerra, era necessária mão de obra indiferenciada para trabalhar na construção civil e a população portuguesa, possuidora de baixa escolaridade, mas cheia de vontade de mudar de vida e de escapar a um regime autocrático, respondeu a esta chamada. “A salto” ou por chamada, de forma sazonal, temporária ou definitiva, milhares de pessoas atravessaram a fronteira em busca de melhor vida. Os homens em maior número, mas assim que estabilizavam a sua vida no país de acolhimento, levavam logo as famílias consigo. Irmãos chamavam irmãos, cunhados levavam cunhados, amigos faziam “cartas de chamada”. Segundo dados da Pordata, entre 1960 e 1989 saíram do país cerca de 200 mil pessoas, fora as saídas que não estão contabilizadas.



Bidonvilles, bairros de lata, nos arredores de Paris, nos anos 60 e 70, cujos moradores eram portugueses.

A vida nos países de acolhimento continuava a ser uma vida de muito trabalho, sacrifício e poupança, mas com a perseverança que caracteriza os emigrantes, as condições de vida foram melhorando e o sonho de construir uma casa na aldeia em Portugal, assim como, trazer o seu próprio carro e passar o mês de agosto de férias foi sendo concretizado. A paisagem rural mudou devido às *maisons* que foram sendo construídas e o mês de agosto continua a ser o mês de regresso de milhares de pessoas, que aqui vêm passar as suas férias.

Nos anos 90 e início do século XXI, Portugal viveu uma época de prosperidade. O PIB cresceu, foram anos de grande investimento graças aos fundos europeus. Desde a construção civil, grandes obras públicas, investimentos industriais e uma grande aposta na formação e qualificação das populações, tudo isto levou a que o êxodo reduzisse.

Desde 2010 esta tendência alterou-se novamente e estamos a assistir à saída de milhares de jovens do nosso país, à procura de melhores condições de trabalho, de melhores salários ou à procura de outras experiências de vida. Desde 2010 estão registadas mais de 1 milhão de saídas permanentes e mais de 700 mil saídas temporárias. Estes valores são, em muito superiores, aos valores registados durante a ditadura (dados Pordata). A situação torna-se ainda mais preocupante se tivermos em conta que estas gerações são muito mais qualificadas do que as anteriores, são jovens licenciados que não encontram oportunidades no seu país e que procuram experiências de trabalho e de vida no estrangeiro.

O país vê sair a geração mais qualificada de sempre e não lhe apresenta argumentos para ficar. Se em 1960, por cada mil habitantes saíam 3,6 pessoas, em 2020 saem 6,6 e em 2023 7,7. Esta situação traz consequências gravíssimas para a sustentabilidade demográfica da população, só atenuada pelo facto de termos cada vez mais imigrantes. Segundo o Observatório da Emigração, cerca de 30% dos jovens portugueses (entre os 15 e os 39 anos) saiu do país.



Tal como referido anteriormente, os últimos anos têm sido caracterizados pela chegada de milhares de imigrantes ao nosso país. Se durante muito tempo, a maior parte dos imigrantes tinha como países de origem, países africanos de língua oficial portuguesa ou o Brasil, nos últimos tempos, Portugal começou a ser escolhido por muitos imigrantes asiáticos. No últimos 10 anos entraram no país, a título permanente, cerca de 850 mil pessoas. Apesar das críticas que existem por parte de algumas forças ideológicas, estas pessoas são essenciais para alguns setores da atividade económica, como a agricultura, a construção civil, a restauração e a hotelaria. Estamos a falar de áreas cuja população ativa é maioritariamente estrangeira e, mesmo assim, continua a não ser suficiente.

#### Dez principais países de destino

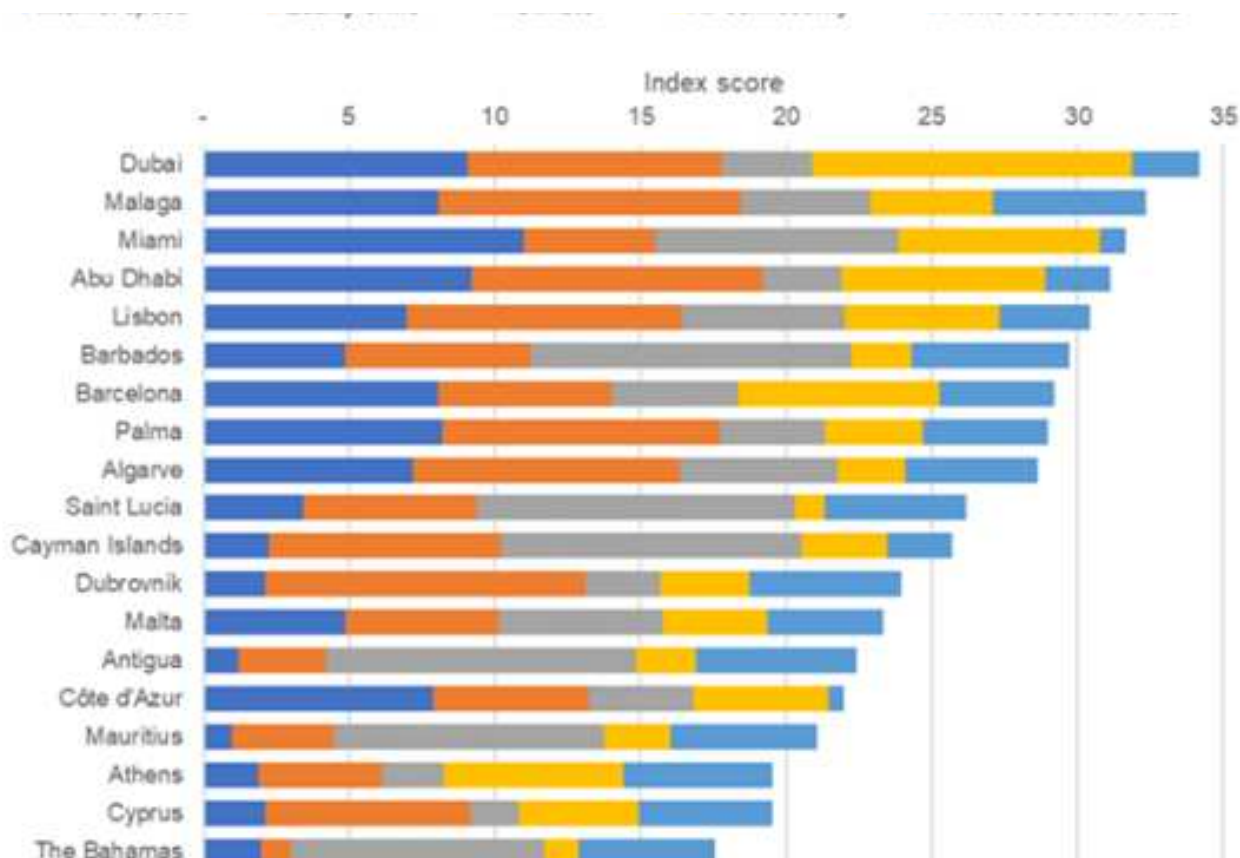
POS.	PAÍS	Nº DE ENTRADAS	VAR. ENTRE 2020/21
1	Reino Unido	12 000	80,1%
2	Espanha	8 272	27,8%
3	Suíça	7 675	1,8%
4	França	5 998	-21,5%
5	Alemanha	5 510	2,4%
6	Luxemburgo	3 885	18,2%
7	Holanda	3 406	76,2%
8	Bélgica	2 907	-
9	Angola	1 708	-10,6%
10	Dinamarca	1 609	66,2%

Fonte: Observatório da Emigração

Para além dos óbvios benefícios da imigração para a nossa economia, a segurança social portuguesa tem sido valorizada com as contribuições da população ativa estrangeira. Em 2023, as contribuições dos trabalhadores estrangeiros para a Segurança Social somaram 2677 milhões de euros e as prestações sociais recebidas totalizaram 483 milhões, com o saldo positivo de perto de 2200 milhões. Logo, desengane-se quem defende que os imigrantes são um custo para a segurança social, os números provam precisamente o contrário.

Outra das vantagens está relacionada com a demografia, a saída de milhares de jovens portugueses está a provocar um grave rombo na sustentabilidade da população, contudo, a chegada de milhares de imigrantes tem atenuado a situação. Segundo o Observatório da Migrações, em 2022, 16,7% dos bebés nascidos em Portugal eram filhos de mães estrangeiras. Somos dos países com maiores índices de envelhecimento da Europa, se a saída dos jovens portugueses não for compensada com a entrada de jovens estrangeiros, o futuro do país, a vários níveis está em risco.

O século XXI viu surgir um novo conceito, o de nómadas digitais. Jovens qualificados cujas profissões ligadas às novas tecnologias permitem que possam trabalhar em qualquer sítio. São jovens aventureiros, que gostam de viajar, não criam raízes facilmente e sentem-se cidadãos do mundo. Portugal tem sido muito procurado por este tipo de jovens, estima-se que em 2021 existiam cerca de 100 mil nómadas digitais a viver em Portugal e Lisboa é a 5.ª cidade mais procurada por estes jovens, sendo que desceu no ranking devido ao preço da habitação, cujos custos não param de subir.



Fonte: Observatório da Emigração

# INETE – UMA ESCOLA MULTICULTURAL

Prof<sup>a</sup> Sandra Marques

No ano letivo 2021/2022, segundo dados publicados pela Direção Geral de Estatísticas de Educação e Ciência, tínhamos cerca de 150 mil alunos estrangeiros a estudar nas escolas portuguesas, em 2024, 1 em cada 10 alunos, em Portugal, é estrangeiro.

Será que assistimos a esta realidade no INETE?

Com certeza, a nossa escola reflete a realidade portuguesa, situação reforçada pelo facto de estarmos situados na junta de freguesia de Arroios, uma das zonas mais multiculturais do país. Tendo em conta esta tendência, o INETE instituiu, no passado ano letivo, a disciplina de português língua não materna e passámos a fazer parte da REEI – Rede de Escolas para a Educação Intercultural.

No ano letivo 2024/2025 temos matriculados 208 alunos de 23 nacionalidades diferentes. Importa distinguir nacionalidade de naturalidade, a naturalidade reporta ao local de nascimento, a nacionalidade está relacionada com o país ao qual pertencemos enquanto cidadãos. Normalmente, o país de nacionalidade e naturalidade coincidem, mas os cidadãos são, cada vez mais, cidadãos do mundo e o facto de viverem largos períodos de tempo noutro país, pode permitir que lhes seja atribuída a nacionalidade desse país. Sendo assim, 23% dos nossos alunos tem nacionalidade estrangeira. Quais os países mais representados?

Temos 69 alunos de nacionalidade angolana, 50 de nacionalidade brasileira, 14 de Cabo Verde e 13 de S. Tomé. Os restantes estão distribuídos pelas nacionalidades de países como a Guiné-Bissau, a Ucrânia, Índia, Moçambique, entre muitos outros.

Através da pertença à REEI, o INETE pretende refletir sobre as melhores práticas de acolhimento e integração de alunos estrangeiros. Através desta Rede, de abrangência nacional, podemos aprender e partilhar boas práticas, adquirir ferramentas e instrumentos que incentivem um maior e melhor diálogo intercultural. Desta forma, a Escola não só é mais inclusiva, como as vivências são mais ricas e as aprendizagens mais impactantes!



# A LEGISLAÇÃO PORTUGUESA E AS MIGRAÇÕES – O PAPEL DA AIMA

Eduarda Lima

e Ariana Bessa, TSJ23

A legislação portuguesa sobre imigração, regida principalmente pela Lei n.º 23/2007 (Lei de Estrangeiros), estabelece um conjunto de normas que regulam a entrada, permanência e saída de estrangeiros em território nacional, visando organizar e promover a integração dos imigrantes de forma justa e respeitosa. A legislação portuguesa procura não só atender às necessidades do mercado de trabalho, mas também garantir que os direitos dos imigrantes sejam preservados, com ênfase na integração social e cultural.

Em 2019, a Lei n.º 28/2019 introduziu modificações que facilitaram a regularização de imigrantes e criaram novos tipos de vistos, como o visto de procura de trabalho, que permite aos estrangeiros permanecerem em Portugal até 120 dias, com possibilidade de extensão. A medida tem como objetivo atrair profissionais e preencher lacunas no mercado de trabalho português. Além disso, Portugal tem adotado políticas para incentivar a vinda de empreendedores, pesquisadores e trabalhadores qualificados, com a criação de vistos específicos para esses perfis, como os vistos para nómadas digitais.

A Lei n.º 65/2019, por sua vez, foca-se na mobilidade de cidadãos de países fora da União Europeia e facilita a regularização de trabalhadores qualificados, enquanto a Lei n.º 2/2020 regulamenta a concessão de nacionalidade portuguesa, permitindo que imigrantes que cumpram os requisitos de residência e integração possam se naturalizar.



Essas leis refletem o compromisso de Portugal em promover uma sociedade mais inclusiva, oferecendo diferentes formas de regularização e incentivando a diversidade e o crescimento econômico, ao mesmo tempo em que garante o respeito aos direitos dos imigrantes e facilita sua adaptação à sociedade portuguesa.

A legislação portuguesa sobre imigração, regida principalmente pela Lei n.º 23/2007 (Lei de Estrangeiros), estabelece um conjunto de normas que regulam a entrada, permanência e saída de estrangeiros em território nacional, visando organizar e promover a integração dos imigrantes de forma justa e respeitosa. A legislação portuguesa procura não só atender às necessidades do mercado de trabalho, mas também garantir que os direitos dos imigrantes sejam preservados, com ênfase na integração social e cultural.

Em 2019, a Lei n.º 28/2019 introduziu modificações que facilitaram a regularização de imigrantes e criaram novos tipos de vistos, como o visto de procura de trabalho, que permite aos estrangeiros permanecerem em Portugal até 120 dias, com possibilidade de extensão. A medida tem como objetivo atrair profissionais e preencher lacunas no mercado de trabalho português. Além disso, Portugal tem adotado políticas para incentivar a vinda de empreendedores, pesquisadores e trabalhadores qualificados, com a criação de vistos específicos para esses perfis, como os vistos para nómadas digitais.

A Lei n.º 65/2019, por sua vez, foca-se na mobilidade de cidadãos de países fora da União Europeia e facilita a regularização de trabalhadores qualificados, enquanto a Lei n.º 2/2020 regulamenta a concessão de nacionalidade portuguesa, permitindo que imigrantes que cumpram os requisitos de residência e integração possam se naturalizar.

Essas leis refletem o compromisso de Portugal em promover uma sociedade mais inclusiva, oferecendo diferentes formas de regularização e incentivando a diversidade e o crescimento econômico, ao mesmo tempo em que garante o respeito aos direitos dos imigrantes e facilita sua adaptação à sociedade portuguesa.

# RETRATO DA IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL

Eduarda Lima, TSJ23

A imigração em Portugal, em 2024, permanece um tema de grande relevância, com o país a registar um aumento notável de imigrantes atraídos pela estabilidade, qualidade de vida e políticas de incentivo. Esse movimento tem impacto em vários setores, especialmente a economia, mercado de trabalho, habitação, saúde e educação.

## Estatísticas da Imigração

Estima-se que o número de imigrantes em Portugal em 2024 ultrapassou os 700.000, representando aproximadamente 7% da população nacional. A população imigrante é diversa, com presença significativa de brasileiros, cidadãos de países da União Europeia como França, Itália e Reino Unido, além de países de língua portuguesa como Angola e Moçambique. Recentemente, observou-se também um aumento de imigrantes provenientes da Ásia (China, Nepal, Índia e Paquistão) e da América Latina (Venezuela e Colômbia).

## Motivos Principais para a Imigração

Portugal oferece qualidade de vida e segurança, sendo frequentemente classificado como um dos países mais seguros da Europa. O clima ameno e as paisagens atraentes são pontos atrativos para aqueles que procuram uma vida tranquila. Além disso, o governo português criou políticas para captar profissionais qualificados, como o visto para nómadas digitais e o “visto Gold”, que atraem talentos de áreas como tecnologia, saúde, turismo e engenharia. Embora o custo de vida tenha subido nos últimos anos, especialmente em Lisboa e Porto, ainda é considerado acessível em comparação com outros países europeus, sendo um fator positivo para os estrangeiros que buscam boa relação custo-benefício. O sistema de saúde público robusto e universidades de destaque também atraem famílias e estudantes internacionais, enquanto a presença de uma comunidade expatriada facilita a adaptação para muitos imigrantes, especialmente os de língua portuguesa.



## Impacto da Imigração

**Economia:** O impacto da imigração na economia portuguesa é positivo, com os imigrantes a preencherem vagas em setores carentes de mão-de-obra, como construção, restauração e turismo. Muitos imigrantes também são empreendedores, contribuindo para a diversidade e inovação no mercado empresarial. Em termos fiscais, os imigrantes representam uma importante fonte de receita para o sistema de segurança social, ajudando a sustentar o sistema de pensões, num contexto de envelhecimento populacional.

**Mercado de Trabalho:** Embora muitos imigrantes ocupem cargos de baixa qualificação, um número crescente está a preencher posições de média e alta qualificação, particularmente no setor tecnológico, onde são essenciais para o crescimento das startups e empresas de tecnologia em Portugal. No entanto, a imigração em grande escala também gerou discussões sobre uma possível pressão nos salários de trabalhos menos qualificados.

**Habitação:** A imigração leva ao aumento da procura por habitação, especialmente em grandes cidades como Lisboa e Porto, o que resulta na subida dos preços tanto para arrendamento quanto para compra de imóveis, dificultando o acesso da população local ao mercado imobiliário. O governo português vem investindo em políticas habitacionais para tentar resolver o problema, mas a acessibilidade à habitação ainda permanece um desafio.

**Educação e Saúde:** O sistema de educação e saúde está a enfrentar maior pressão devido ao aumento populacional impulsionado pela imigração. Algumas áreas urbanas têm sofrido sobrecarga nas escolas, principalmente onde a concentração de imigrantes é mais acentuada, embora a presença de estudantes imigrantes contribua para manter as escolas cheias e equilibrar a pirâmide etária. No sistema de saúde, a procura também aumentou, exigindo novos ajustes para acomodar a diversidade cultural e a maior procura.



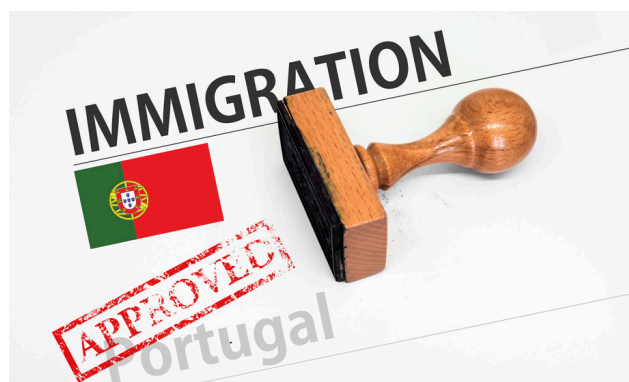
**Demografia e Sustentabilidade Populacional:** Portugal enfrenta uma baixa taxa de natalidade e a imigração tem sido fundamental para revitalizar a demografia do país. A maioria dos imigrantes é jovem, o que contribui para rejuvenescer a população e ajuda a compensar o envelhecimento, equilibrando a sustentabilidade do sistema de segurança social no longo prazo.



**Desafios e Oportunidades Futuras:** O aumento da imigração traz desafios e oportunidades para o futuro de Portugal. Em termos de integração, é importante desenvolver políticas que promovam a convivência pacífica e a igualdade de oportunidades entre todos os residentes. A pressão sobre o mercado habitacional, a saúde e a educação exige que políticas públicas respondam eficazmente às necessidades de uma população crescente.



Assim, a imigração em 2024 está a diversificar e revitalizar a sociedade portuguesa, com impactos positivos no campo económico e social. No entanto, é fundamental que o país adote uma gestão equilibrada para lidar com os desafios associados, garantindo que tanto portugueses quanto estrangeiros possam beneficiar de uma sociedade mais inclusiva e dinâmica.



# ENTREVISTA A UM IMIGRANTE QUE EMIGROU

Entrevista realizada por Eduarda Lima, TSJ23

**Tiago tem 39 anos, imigrou para Portugal há 8 anos e há 4 anos, emigrou para Espanha para trabalhar e nesses anos já trabalhou na França, Holanda, Alemanha entre outros países da Europa.**

**O que te motivou a vir para Portugal e quais eram as suas expectativas?**

Tiago: A principal motivação foi a situação no Brasil: a falta de segurança, oportunidades de emprego e qualidade na educação. Vim com a expectativa de encontrar um estilo de vida melhor em Portugal, um país mais seguro e estável.

**Como foi a sua primeira impressão de Portugal? Quais foram os principais desafios e choques culturais?**

Tiago: Minha primeira impressão foi de um país organizado e limpo. Mas, desde o início, tive de enfrentar desafios, especialmente na parte de regularização e obtenção de documentos. Quanto ao choque cultural, o comportamento mais “fechado” dos portugueses foi algo que estranhei. Além disso, a culinária é diferente e as leis trabalhistas aqui são menos favoráveis do que no Brasil, onde os trabalhadores têm mais benefícios.

**Como foi o processo de adaptação e quais diferenças mais notou?**

Tiago: A adaptação foi complicada, especialmente na parte profissional, devido ao sistema ser diferente e, inicialmente, à dificuldade de estar irregular. Isso limitava o que eu podia fazer. Notei também que os portugueses, em geral, são mais oprimidos e não costumam lutar pelos seus direitos em todas as áreas. Há uma passividade que não existe tanto no Brasil.

**O que te motivou a buscar trabalho fora de Portugal e como foi a adaptação em outros países?**

Tiago: O salário mínimo em Portugal é muito baixo, e nos outros países europeus, os rendimentos são mais altos. Depois de me adaptar a Portugal, a mudança para outros países da Europa foi bem mais fácil, porque eu já tinha uma ideia de como as coisas funcionavam.

**Atualmente, você está na França. Como compara o país com Portugal e quais diferenças destaca?**

Tiago: Na França, percebo que a emigração também tem grande impacto, semelhante a Portugal. Mas o poder aquisitivo é muito maior aqui, e estou numa região do Sul onde a procura imobiliária não é tão intensa. Isso é bem diferente de Portugal, onde o mercado imobiliário é um problema sério. Em termos culturais, vejo que os franceses podem ser ainda mais fechados que os portugueses, e algumas regiões são mais sujas.

**Quais choques culturais existem entre a França e Portugal?**

Tiago: O maior choque cultural é o patriotismo dos franceses. Eles valorizam muito a língua francesa e preferem que você a fale e valorize, algo que não vejo tanto em Portugal, onde as pessoas não se importam tanto com isso, o que facilita muito a comunicação.



# O DESAFIO DA INCLUSÃO DOS IMIGRANTES

Ana Correa - TSJ23

Portugal tem-se tornado um destino para muitos imigrantes em busca de oportunidades de trabalho e uma vida melhor. Com o aumento da imigração, surgem também desafios na integração e aceitação dos novos residentes, muitas vezes alvo de preconceito, xenofobia e até racismo. Embora o país se destaque pela abertura cultural, muitos estrangeiros enfrentam situações difíceis ao tentar construir as suas vidas aqui.

Eu própria cheguei a Portugal há seis anos, cheia de expectativas. Encontrei uma nova cultura e fui bem recebida em muitos aspetos, mas nem sempre. No contexto escolar, por exemplo, enfrentei episódios de xenofobia que revelam os desafios que os imigrantes enfrentam. Certa vez, fui alvo de uma agressão física por parte de colegas, o que me deixou bastante abalada. Não era apenas uma questão de conflito entre jovens; senti que a minha origem era um fator de discriminação. Além das agressões físicas, também ouvi comentários ofensivos e preconceituosos, que dificultaram a minha adaptação e afetam a minha autoestima.

Olhando para o perfil dos imigrantes em Portugal, percebe-se que a maioria é jovem e vem de países como o Brasil, PALOP e Europa de Leste. Muitos trabalham em setores fundamentais, como a construção, agricultura, restauração e cuidados de saúde. Estes imigrantes têm um

impacto positivo, contribuindo para o crescimento económico e compensando o envelhecimento da população portuguesa.

A sociedade portuguesa, embora multicultural, precisa de combater a discriminação de forma mais firme. É fundamental que as instituições escolares, e não só, implementem medidas para promover a inclusão e prevenir atitudes xenófobas. A educação para a diversidade e o respeito mútuo deve ser uma prioridade, para que todos, independentemente da sua origem, possam sentir-se integrados e respeitados.

Para garantir que Portugal continue a ser um país acolhedor, é essencial que existam políticas de integração e que se promovam valores de respeito e igualdade, começando pela escola, onde cada jovem imigrante deveria sentir-se seguro e aceite.





# MINHA VINDA PARA PORTUGAL: TESTEMUNHO DE UM JOVEM IMIGRANTE

Nicholas Barboza, TGPSI23/02

Hm... por onde começar? Bem, prazer a todos os leitores meu nome é Nicholas Barboza do curso de TGPSI da escola. Então a questão é simples, eu sou brasileiro e sou paulista, portanto nasci em São Paulo, vim para Portugal um pouco depois da pandemia, mais ou menos em setembro de 2021 se não me engano. Portanto, como estamos tratando nesta edição um pouco das relações de migrações e isso vim aqui compartilhar com vocês as minhas experiências da chegada aqui em Portugal e como me adaptei, ou não, a viver aqui.

Como sabemos a vida não é feita só de pétalas, sendo assim, lá no Brasil eu estava na metade do 8º ano, tive que parar e acabei tendo que esperar uns meses até setembro para ter toda a documentação completa, logo quando cheguei em Portugal acho que a primeira choque de realidade foi quando pegamos um Uber para ir para um apartamento e nem sentimos o balanço do carro por conta de buracos e outras coisas a rua era totalmente lisa.

Depois de algumas semanas, consegui entrar em uma escola aqui em Portugal com tudo certinho (infelizmente tive que começar o 8º ano do zero, mas eu entrei na escola mais cedo portanto não tive grandes perdas), agora o meu primeiro dia de aula, foi algo interessante eu não entendia a maior parte dos professores até na educação física me falaram para ir as “cavalitas” e eu fiquei perdido.

Mas depois dessa adaptação com o português de Portugal tudo correu bem, fiz bastantes amigos alguns até para vida, e falando sobre comida, tirando os doces que eu gostei (mesmo tendo nomes diferentes, vocês chamam “sonho” de “bola de Berlim”) dá para notar um grande nível em relação à gastronomia, tanto por conta dos temperos tanto por conta do que é convencional de se comer.

Assim depois de falar com alguns amigos e com uns conhecidos que também são brasileiros de vários estados diferentes, é visível que a primeira impressão varia muito de pessoa para pessoa ainda mais dependendo de quantos anos tinha quando veio para Portugal, geralmente, a maior parte das pessoas que são adolescentes falam que querem voltar, porém os adultos voltam, mas não para morar e sim para visitar por conta de como é a situação de segurança do Brasil comparada a Portugal.

Por fim, a minha opinião sincera até agora do que eu acho de Portugal. É um país legal com bastantes pontos turísticos, tem uma gastronomia interessante, mas para mim falta tempero (não na gastronomia, no país em si), portanto depois do 12º não pretendo continuar em Portugal e ao mesmo tempo não pretendo voltar para ficar no Brasil, devo explorar melhor a Europa e procurar por um lugar que eu me sinto em casa. Mesmo com todos os problemas, o Brasil sempre vai ser a minha casa e eu espero que a sua situação melhore um dia, pois é um país lindo parecendo que foi pintado em aquarela.

# PORTUGAL UM PAÍS DE IMIGRANTES

Demília Francisco, TG24

A Emigração é o ato de deixar a sua pátria com o objetivo de se estabelecer em um país estrangeiro, a procura de melhores condições de vida.

Hoje em dia, são várias as razões que levam as pessoas a emigrarem, desde a segurança, a pobreza, conflitos políticos, o desemprego elevado e a saúde geral da economia de um país. Os fatores de atração incluem bons salários, melhores oportunidades de emprego, um padrão de vida mais elevado e oportunidades na área da educação.



Em Portugal o número de imigrantes tem vindo a subir nos últimos anos e os dados provisórios da AIMA apontam para um novo recorde: há mais de 1 milhão de estrangeiros residentes em Portugal. Portugal é um país que faz parte da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), no entanto os residentes dos países desta comunidade como o Brasil, Angola, Cabo-Verde, São Tomé e Príncipe e outros, com as autorizações de residência CPLP continuam a ser aceites por todas as autoridades públicas portuguesas. As comunidades estrangeiras que mais imigram para Portugal são:

- Brasil: 30,7%
- Reino Unido: 5,8%
- Cabo-Verde: 4,7%
- Índia: 4,5%
- Itália: 4,4%
- Romênia: 4,1%
- Ucrânia: 4,3%

É referido que a população estrangeira concentra-se, predominantemente, no litoral do país, destacando-se os distritos de Lisboa, Faro, Setúbal e Porto. Como já destacado anteriormente os conflitos políticos são algumas das razões da imigração, um fator muito conhecido é a guerra entre Rússia e a Ucrânia, isto que levou a muitos residentes ucranianos a imigram para Portugal.

# PROCESSO DE MIGRAÇÃO PARA PORTUGAL

Prof. Rafael Oliveira

Até outubro de 2021, eu, a minha esposa e a minha filha vivíamos em Florianópolis, uma ilha com cerca de 600 mil habitantes no sul do Brasil. Na altura, lecionava Filosofia no ensino secundário numa escola privada e tinha acabado de ser colocado numa escola pública próxima de casa. Em termos profissionais, a vida estava parcialmente encaminhada, mas, a nível académico, tinha o desejo de realizar um mestrado. A oportunidade surgiu quando a minha esposa, licenciada em Gastronomia, decidiu fazer um mestrado em Alimentação: Fontes, Cultura e Sociedade na Universidade de Coimbra. Do ponto de vista burocrático, a nossa vinda para Portugal foi bastante facilitada, uma vez que a minha esposa possui cidadania portuguesa. Toda a família materna tem origem portuguesa, mais especificamente madeirense, que migrou para o Brasil na primeira metade do século XX. Chegámos a Lisboa no dia 08/10/2021 e vivemos na cidade durante um mês até nos mudarmos em definitivo para a nossa casa em Portugal durante os próximos dois anos. Fomos viver num pequeno concelho de Coimbra chamado Penela. Vindo do litoral e de uma cidade relativamente grande no Brasil, demorámos algum tempo a habituar-nos à vida no campo (na aldeia onde vivíamos, havia apenas cinco famílias). Depois de concluirmos as disciplinas obrigatórias do mestrado, que exigiam que estivéssemos próximos de Coimbra, decidimos mudar-nos para Sintra para estarmos mais próximos do litoral.



Nesse período, nasceu a nossa segunda filha, que em breve completará dois anos. No geral, gostamos de viver em Portugal. Apreciamos as pessoas, a comida, a cultura e o ambiente cosmopolita e multicultural que Lisboa proporciona. No entanto, sempre que possível, costumamos visitar o Brasil, onde deixámos familiares e amigos muito queridos.

# ARTISTAS IMIGRANTES EM PORTUGAL: A NOVA FACE DA CULTURA NACIONAL

Prof. Hugo Janota

Portugal é hoje um país onde a criação artística reflete a diversidade das suas gentes e a riqueza de culturas que habitam no seu território. Entre as vozes emergentes e os artistas já consagrados, os artistas imigrantes têm-se destacado em diversas áreas, desde a música às artes visuais, passando pelo teatro e pelo cinema. Estes artistas, provenientes de diferentes partes do mundo, não influenciam apenas a cultura portuguesa contemporânea, mas também trazem uma nova dinâmica, sendo uma verdadeira ponte entre Portugal e o mundo.

Na música, o sucesso de artistas imigrantes é talvez o exemplo mais visível desta influência. Músicos como Dino D'Santiago, com raízes cabo-verdianas, deixam uma marca inconfundível na música portuguesa, unindo ritmos africanos à sonoridade do fado e à música eletrónica contemporânea. As suas músicas, como "Nova Lisboa", capturam o espírito de uma capital multicultural e diversificada, fazendo eco das vivências da comunidade cabo-verdiana em Portugal e dando-lhe uma voz própria. Dino D'Santiago, com o seu sucesso nacional e internacional, é hoje um ícone não só da música lusófona, mas também da união entre culturas.

Outro exemplo é a brasileira Mallu Magalhães, que trouxe contribuições da bossa nova e da MPB (Música Popular Brasileira) à música portuguesa. Radicada em Lisboa, Mallu conseguiu conquistar o público português, unindo melodias brasileiras a letras mais emocionais. O seu trabalho enriquece a música portuguesa, oferecendo uma nova sonoridade que reflete a ligação entre o Brasil e Portugal.



Dino D'Santiago

O impacto destes músicos e de muitos outros é visível em festivais, concertos e playlists, onde a multiculturalidade é celebrada e abraçada. Portugal tem-se tornado, para estes e outros artistas, uma rampa de lançamento que os liga ao público europeu e lusófono, promovendo uma rede cultural entre os vários continentes.

Nas artes visuais, os artistas imigrantes também têm um lugar de destaque, trazendo novas perspetivas e estéticas que reconfiguram o panorama artístico português. A artista angolana Kiluanji Kia Henda, por exemplo, explora temas como a identidade e a história pós-colonial em obras que desafiam a visão eurocêntrica da história. As suas obras, que já foram exibidas em importantes galerias e bienais de arte, como a Bienal de Veneza, exploram temas ligados à memória, ao poder e à cultura africana, ligando Portugal às questões globais e ao passado colonial. Do Brasil, o artista Nuno Ramos, que também vive em Lisboa, trouxe a sua abordagem experimental para o público português. As suas instalações e esculturas misturam materiais incomuns e técnicas multidisciplinares. Estes artistas, ao explorar temas como a imigração, a identidade e a diversidade cultural, enriquecem a arte portuguesa, integrando-a numa esfera mais global.

O teatro e o cinema portugueses também têm assistido a uma representação crescente de histórias e vozes imigrantes. Em peças de teatro e filmes, as experiências dos imigrantes em Portugal, bem como os desafios da integração e os conflitos de identidade, são cada vez mais explorados. Exemplos como o do cineasta João Ribeiro, nascido em Moçambique e radicado em Lisboa, têm dado vida a narrativas que refletem as vivências de quem deixa seu país em busca de novos horizontes. A sua obra, que aborda temas como a herança colonial e as dinâmicas culturais entre Portugal e África, é um reflexo da diversidade do país e da sua influência na sociedade portuguesa.

Nos teatros e novelas, artistas como a atriz brasileira Tássia Camargo, conquistaram o público português. Esta atriz brasileira conhecida pelos seus papéis em novelas de grande êxito como *Tieta* ou *O Salvador da Pátria*, escolheu o nosso país para viver e trabalhar. Em 2017 desembarcou em Lisboa com o filho, Pedro, e nunca mais retornou ao Brasil. Em 2019 fez parte do elenco de uma novela portuguesa e, neste momento, percorre o território luso com peças de teatro e é a prova da integração de talentos estrangeiros na cultura nacional, mostrando que o talento não conhece fronteiras.

Para muitos destes artistas, o caminho para o reconhecimento em Portugal nem sempre foi fácil, especialmente considerando os desafios relacionados com a integração e com a conquista de um espaço numa cultura que, embora próxima, é diferente da sua. No entanto, o sucesso crescente de artistas imigrantes mostra que Portugal tem evoluído enquanto país de acolhimento e que o público está cada vez mais aberto a novas referências e formas de expressão cultural.



Tássia Camargo

A influência dos artistas de outros países e culturas em Portugal é um fenómeno em crescimento e promete continuar a transformar a cultura portuguesa, tornando-a mais diversa, inovadora e inclusiva. Estes artistas trazem não só talento e criatividade, mas também novas formas de pensar e de ver o mundo, desafiando preconceitos e criando pontes entre culturas.

Hoje, a cultura portuguesa é o reflexo de um país em transformação, que soube acolher e integrar influências de diferentes partes do mundo, reinventando-se sem perder a sua identidade. O sucesso dos artistas imigrantes é o testemunho de que a verdadeira riqueza cultural reside na capacidade de abraçar a diversidade e de incorporar um projeto comum. Em Portugal, a cultura é cada vez mais plural e, em grande parte, deve esse sucesso à coragem e resiliência dos artistas que escolheram o nosso país como casa e como palco para a sua expressão.

Este novo rosto da cultura portuguesa é a prova de que, no mundo global de hoje, o talento não conhece fronteiras e de que a arte, na sua essência, é um idioma universal. Portugal, ao acolher e valorizar os artistas imigrantes, afirma-se como uma nação culturalmente rica e aberta, preparada para enfrentar os desafios e as oportunidades do século XXI.

# UM CASO SOBRE COMIDA

Nicholas Barboza (TGPSI23/02)

Falando um pouco sobre comida... podemos perceber que independentemente de onde estamos ou vivemos sempre temos comidas de outros países e de muitas variedades.

Portanto falando em Lisboa, podemos perceber uma vasta gama de variedade de restaurantes de outros países, isso porque temos uma elevada quantidade de pessoas que vêm para Portugal, sendo assim, quem já provou um acarajé?

O acarajé é uma especialidade gastronómica das culinárias africana e afro-brasileira. Trata-se de um bolinho feito de massa de feijão-fradinho, cebola e sal, e frito em azeite de dendê. Portanto é muuuuuuito bom e tem restaurantes no centro de Lisboa que vendem acarajé, super recomendo!



Agora, você está em Portugal e quer comer algo mais asiático? Não se preocupe, aqui em Lisboa também temos uma vasta quantidade de restaurantes chineses e japoneses para aproveitar à vontade com direito até a rodízios. Então eu super te recomendo a provar um ramen.

Ramen é um prato que normalmente é composto por um tipo de macarrão chinês, uma sopa com caldo à base de ossos de porco, peixe ou frango, e temperados com uma base tarê (molho) que dá sabor ao caldo base, para a confecção da montagem do prato, os adicionais podem variar dependendo da região do Japão e do restaurante que vende o ramen.

Portanto, basta explorar um pouco de Portugal e você verá o quão vasto é a quantidade de variedade de comida que possuímos ao nosso redor.



# YAMAHA DT LC 50: A LENDA QUE CONQUISTOU GERAÇÕES

Afonso Manuel da Silva Figueira , TMAP23

A Yamaha DT 50 LC continua a ser um dos ciclomotores mais icónicos e admirados entre os jovens com aspirações a motociclistas. Com um design elegante, desempenho ágil e muito versátil para todas as ocasiões do dia a dia, este clássico de 50 centímetros cúbicos (cm<sup>3</sup>), nascido nos anos 80 continua a fazer sonhar e a conquistar os corações dos mais jovens. Seja pelas ruas da cidade ou por alguns trilhos de todo-o-terreno menos desafiadores, a DT 50 LC destaca-se pela sua robustez e estilo inconfundível, continuando a ser uma das principais escolhas entre os mais novos quando procuram alcançar a emancipação sobre duas rodas.

A referência “DT” (Dual Terrain) apareceu nos finais da década de 60, em diversos modelos, mas foi apenas no início da década de 80 que apareceu uma digna sucessora das Mini Enduro e da MR 50, que eram os veículos da Yamaha com maior destaque até à data. Nessa altura apareceu o modelo com a designação Yamaha DT MX 50 (foto nº1), com um pequeno motor monocilíndrico a 2 tempos, refrigerado a ar, leve e ágil, com caixa de 5 velocidades e com algumas capacidades que lhe permitiam incursões na prática do “off road”, atividade muito popular na época, em Portugal.



Foto nº1: Yamaha DT MX 50 cc2

Face aos modelos e marcas nacionais da época, como por exemplo a Fundador Dakota, Casal Boss, Famel Zundapp, SIS Sachs Andorinha ou a Confersil, a DT MX apresentava várias vantagens aonde se destacava a utilização de um único amortecedor traseiro (conhecido por mono cross), bomba de óleo de mistura automática (autolube), uma instalação elétrica fiável, altura ao solo ideal para utilização em todo o terreno, entre outras evoluções que a diferenciavam de todos os outros modelos existentes naquela altura em Portugal. A nível de estética, a mota apresentava um grande farol dianteiro (com uma proteção em plástico a toda à volta) e um perfil bastante esguio. Existiram 2 cores dominantes do modelo em Portugal, sendo o vermelho o mais comum entre os veículos que circulavam nas nossas estradas.

A grande revolução, no entanto, acontece com a vinda da versão Liquid Cooled, ou como vulgarmente é conhecida, LC, no ano de 1987. Este novo veículo foi revisto e atualizado a todos os níveis. Ganhou maior potência, refrigeração líquida que lhe conferia melhor desempenho, caixa de 6 velocidades, conta rotações, manómetro da temperatura e uma estética muito agradável, com autocolantes e plásticos a conferirem um ar muito moderno ao veículo.

Catapultada para o sucesso em pouco tempo a nova Yamaha DT LC (Foto nº2) tornou-se objeto de desejo em especial para os jovens que tinham ou desejavam ter a sua “Licença de Condução de Velocípedes”, que lhes conferia um sinónimo de liberdade e independência!



Foto nº2: Yamaha DT LC 50 cm3

Naqueles anos ser o afortunado dono de uma “máquina” daquelas representava um certo status junto dos amigos e amigas, numa época em todos os concorrentes de veículos motorizados deste segmento ambicionavam ter o destaque e popularidade que a DT LC possuía junto dos mais novos. Bastava passar à porta de qualquer Escola Secundária para o perceber.

De entre as suas muitas qualidades, a sua robustez e fiabilidade, permitiu a muitos jovens darem os primeiros passos na competição, ou, pelo menos aventurarem-se fora da estrada! Apesar das rodas de pequena dimensão, 17 polegadas atrás e 19 polegadas à frente, suspensões limitadas, travões apenas suficientes para abrandar o ritmo, o que é certo é que era o bastante e suficiente para permitir grandes aventuras!

Já na década de 1990 surge uma nova atualização, menos marcante, mas que corrigiu uma importante lacuna, a otimização da limitada capacidade de travagem dianteira. A DT LC ganhou um disco à frente que se traduziu numa melhoria significativa da performance na travagem da moto.

O sucesso era de tal forma significativo na altura que a marca lançou em 1995 uma edição denominada Cabo da Roca, que permitiu enaltecere o número de unidades vendidas em Portugal até aquela data e, ao mesmo tempo, homenagear o ponto mais ocidental da Europa Continental que fica em Portugal.

Este modelo foi o que me fez criar a paixão por estas motas e o qual vos falarei mais à frente. Como curiosidade, a própria PSP adquiriu várias unidades para as suas esquadras por esse país fora, que em alguns casos ainda hoje circulam, sendo as suas qualidades reconhecidas por muitos agentes que a consideram como “a melhor cinquenta que passou pelas esquadras”!

Mais tarde foram ainda lançadas novas versões, como foi o caso da DT LC DE, com motor de arranque elétrico, mas a popularidade do modelo foi decaindo não só por mérito da concorrência, mas também por causa da pressão das políticas ambientais e essencialmente pela mudança dos hábitos dos consumidores.

Nos dias de hoje já não é fácil encontrar uma Yamaha DT LC 50 que esteja num estado próximo do original, com exceção das que já foram alvo de um restauro.

A marca teve o cuidado de ir lançando novas cores e novos grafismos, desde o azul, o amarelo, o verde, o vermelho, e até o roxo, o que fez com que durante a vida útil deste verdadeiro sucesso de vendas tenham existido mais de 12 versões, com cores e grafismos jovens e radicais.

O motivo que me levou hoje a escrever esta reportagem prende-se com o facto de eu próprio ter descoberto este modelo muito cedo na garagem da casa aonde vivia. A minha Mãe guardou em casa do meu avô um veículo igual ao que vos descrevi, versão Cabo da Roca, que veio a ser restaurada anos mais tarde pelo meu Pai durante a minha infância.

(Fotos nº3, nº4, nº5 e nº6).



Foto nº3



Foto nº 4



Foto nº 5



Foto nº 6

A mota foi alvo de muitos sonhos pela minha parte, tardes de brincadeira escondidas e até tentativas de a pôr a funcionar, em que umas se concretizaram e outras não, mas em que eu fazia o gosto à imaginação e aos sonhos de infância.

Após alguns anos e já depois de estar habilitado oficialmente para a conduzir, a mesma foi-me oferecida e tem sido a minha companheira de muitas viagens e aventuras. *Foto nº7*



Foto nº 7

Apesar de eu próprio lhe ter incorporado algumas transformações com o decorrer do tempo, continua a ser o meu veículo de eleição e com o qual disfruto os meus passeios nos tempos livres e até algumas deslocações para a escola. *Fotos nº8*



Foto nº 8



Foto nº 9

Sendo que este é um verdadeiro veículo de combate, e como não podia deixar de ser, tenho ao longo dos tempos realizado umas “ligeiras” alterações onde efetuei a substituição do escape, troquei as rodas, modifiquei o cilindro (decidi que a mota deveria passar dos habituais 50 cm<sup>3</sup> para uns pouco comuns 80 cm<sup>3</sup>), troquei o carburador, coloquei um sistema de travagem mais sofisticado que pertencia a uma Yamaha DTR 125, entre outros pormenores que permitem uma melhor performance tanto a nível de motor como de travagem, fazendo com que esta seja uma mota diferente de todas as muitas Yamaha DT LC 50 com que felizmente nos cruzamos todos os dias nas estradas. *Foto nº9*

Por último deixo-vos algumas fotografias do antes e depois das diferentes Yamaha DT LC 50 com que me tenho entretido a recuperar nos meus tempos livres.  
Fotos nº10, nº11, nº12, nº13, nº14, nº15.



Foto nº 10



Foto nº 11



Foto nº 12



Foto nº 13



Foto nº 14



Foto nº 15

# ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO INETE

Rodrigo Guerra - TGPSI22-1



Estimados colegas, professores, colaboradores do INETE e todos os presentes,

Hoje, é com grande orgulho e responsabilidade que assumimos o cargo de representantes da Associação de Estudantes do INETE. Sou Rodrigo Guerra, o novo Presidente da Associação de Estudantes, acompanhado pelo meu Vice-Presidente, Bernardo Miranda, e pela equipa dedicada que compõe esta associação.

Agradecemos a confiança que depositaram em nós ao escolherem a nossa lista para representar os interesses e as necessidades de todos os estudantes desta instituição. Estamos cientes dos desafios que este papel nos traz, mas também das oportunidades que ele nos proporciona para fazer a diferença no dia a dia da nossa escola.

Ao longo do nosso mandato, comprometemo-nos a implementar propostas que tenham impacto direto e positivo na experiência dos estudantes. O nosso foco é tornar o INETE um lugar ainda mais acolhedor, dinâmico e propício ao crescimento de todos.

Entre as nossas principais iniciativas, destacamos:

Mais conforto para os estudantes: Propomos colocar mais sofás na parte de baixo da escola, criando um espaço de convívio mais agradável e confortável para os intervalos e momentos de descontração.

Promoção de atividades desportivas: Organizaremos torneios desportivos que incentivem a prática de exercício físico, o espírito de equipa e a união entre os colegas de diferentes cursos.

Apoio à aprendizagem prática: Sabemos a importância da formação técnica no INETE. Por isso, vamos trabalhar para trazer um carro e um motor para a oficina, reforçando as condições práticas para o curso de Mecatrónica Automóvel e Motores de Veículos (MAMV).

Estas são apenas algumas das metas que traçámos. No entanto, estamos sempre abertos a sugestões, ideias e críticas construtivas, porque acreditamos que juntos podemos construir um INETE ainda melhor.

A nossa equipa, motivada e determinada, está aqui para ouvir, agir e representar cada um de vocês. Contem conosco para defender os vossos interesses e tornar os vossos dias na escola mais ricos e inspiradores.

Agradecemos mais uma vez a confiança de todos e o apoio que nos têm dado. Estamos prontos para trabalhar com dedicação, responsabilidade e entusiasmo, e prometemos dar o nosso melhor por todos os estudantes do INETE. Obrigado!

**Rodrigo Guerra**

Presidente da Associação de Estudantes do INETE

**Bernardo Miranda**

Vice-Presidente

E toda a equipa da Associação de Estudantes



# SECÇÃO LITERACIA FINANCEIRA

Carla Jesus - Encarregada de Educação de TMAP\_23

*O texto que se segue decorre das comemorações do Dia Mundial da Poupança, celebrado no dia 31 de outubro e resulta de um contributo de uma encarregada de educação, à qual agradecemos o tempo despendido*

## PROSPERIDADE E LIBERDADE FINANCEIRA

Há várias coisas sobre as quais temos de decidir diariamente.

A que horas vamos acordar, o que vamos vestir, onde e o que vamos comer e como vamos gastar o nosso dinheiro.

E sobre isto, as decisões e escolhas são bem mais frequentes do que te possa parecer à primeira vista.

Afinal, sempre que entramos no café, restaurante, supermercado ou qualquer outra loja, vamos ter de decidir como e quanto queremos gastar.

Todas essas pequenas decisões têm um grande impacto no teu dia a dia financeiro.

## RECEBI O MEU PRIMEIRO ORDENADO, E AGORA?

Para a maioria das pessoas uma boa parte do seu ordenado serve para as despesas essenciais, no entanto, quando se está a começar no mercado de trabalho ainda não será totalmente assim.

É então a altura certa para descobrir quais as estratégias que vão permitir ter uma vida financeira tranquila e começar a criar hábitos de boa gestão financeira.

Uma das formas é a estratégia 50/30/20.

Como funciona?

- 50% do vencimento será para as despesas essenciais: casa, água, luz, comunicações e alimentação
- 30% para os bens menos essenciais: roupa, sapatos, livros, cinema, saídas com amigos
- 20% para poupar e investir

Claro que estas percentagens podem ser ajustadas, mas se deixares que as tuas despesas essenciais ultrapassem os 50%,

vais ter de diminuir o que reservas para te divertir e que juntas nas tuas poupanças.

E enquanto não tiveres despesas fixas, aproveita para aumentar a percentagem de poupança, isso vai facilitar-te a vida no momento de comprares casa ou carro, que são por normas as despesas mais significativas.

Outra estratégia importante é orçamentares as tuas despesas.

Dentro dos 30%, quanto queres gastar em roupa? E em saídas? E em livros ou cursos?

Então, escolhes as coisas onde pensas que irás gastar o teu dinheiro e decides de antemão quanto vais gastar em quê. Isto



evita compras por impulso e ajuda-te na tua boa gestão financeira.

## QUAL A VANTAGEM EM POUPAR?

Vamos imaginar que de repente te vês sem trabalho, ou de baixa por ficares doente.

É certo que em ambos os casos terás acesso a alguns apoios, mas até que esses apoios te cheguem, como vais continuar a pagar as tuas despesas?

E sendo que esses apoios são sempre menores que o teu ordenado, como vais conseguir orientar as tuas contas?

orientar as tuas contas?

É por isso que deves ter um Fundo de Emergência.

Esta poupança, que deve ser equivalente a 6x as tuas despesas habituais, vai servir de ajuda não só nos momentos em que os teus rendimentos baixem, mas também para fazer face a despesas imprevistas como avaria no automóvel ou em algum eletrodoméstico, por exemplo.

E poupar tem ainda outras vantagens.

Imagina que queres fazer uma viagem especial, comprar um telemóvel novo, trocar de carro, se tiveres algum valor poupado vais conseguir fazer isso a pronto ou quase, sem necessidade de fazeres nenhum crédito, que além de tornar a tua compra mais cara porque terás de pagar juros sobre o valor que pedires, também vai pesar nas tuas despesas fixas.

Além de tudo isto, ainda podes aproveitar o que poupas para receberes juros sobre essas mesmas poupanças. Não, os juros não são só o que pagas, são também o que podes receber quando aplicas as tuas poupanças em alguma aplicação financeira como contas poupança, certificados de aforro, fundos de investimentos e outros.



### **POUPAR COMO? QUASE TODOS DIZEM QUE É IMPOSSÍVEL!**

Bem, impossível não é certamente.

A grande questão é: Como se consegue fazer isso?

Quase todas as pessoas esperam que sobre algum dinheiro ao final do mês para depois pouparem, ou seja, gastam e esperam pelo que sobrar para poupar. A verdade é que nunca sobra! Há sempre mais alguma coisa que nos “aparece” para gastar e no fim não sobra nada.

Então como é que alguns conseguem?

Porque poupam primeiro e gastam o que sobra!

É o chamado “Paga-te primeiro”. Tu deves ser a tua primeira conta a pagar quando recebes!

Primeiro colocas na poupança o valor que definiste para poupar todos os meses e só depois distribuis o resto para as restantes despesas. Assim, não só garantes uma poupança consistente, como também será mais fácil controlares as tuas despesas fixas.

E mais uma vez, se criares esse hábito desde cedo, quando tiveres de ir assumindo compromissos financeiros, vais fazer de acordo com o que sobra, sem deixares de continuar a poupar e investir.

### **NÃO HÁ DINHEIRO FÁCIL E RÁPIDO!**

Pelas redes sociais é habitual encontrar-se pessoas a oferecer-te a tua Liberdade Financeira em pouco tempo, mas isso não existe!

Multiplicar o teu dinheiro é possível, mas leva tempo, e a paciência e a disciplina são os teus melhores aliados!

Por isso, o truque é começar cedo!

Quanto mais cedo começares a aprender a cuidar do teu dinheiro, mais vais conseguir fazê-lo crescer.

E quanto mais conheceres as várias opções de investimento mais vais conseguir tirar o melhor partido delas.

Aprende a cuidar das tuas finanças pessoais e terás um Vida Financeira Próspera!

Paciência, disciplina e conhecimento são as ferramentas essenciais para a tua Liberdade Financeira!

# LANGUAGES WITHOUT BORDERS: THE PERKS OF BEING MULTILINGUAL

Prof. Cheila Mateigueira

In today's world, being bilingual or multilingual isn't just a neat skill - it's super important for us, the younger generations! With classrooms buzzing with students from all kinds of backgrounds, schools are the perfect places to experience the perks of knowing more than one language.

Learning different languages can really boost students in so many ways, from sharpening their problem-solving skills to helping them understand different cultures and build friendships. Here's how it makes our learning experience even better:

**-Better Thinking Skills:** When you know more than one language, your brain gets a workout! It helps you think creatively and solve problems more effectively by switching between languages;

**-Cultural Awareness:** Learning a language isn't just about grammar and vocabulary; it's about diving into a whole new culture. In schools that celebrate different languages, students become more open-minded and respectful of each other's backgrounds, which makes for a friendlier vibe;

**-Enhanced Communication:** Speaking multiple languages means you can connect better with others. You'll learn to pay attention to tone, body language, and how to adjust your communication style to different people. This skill is essential for forming strong friendships!



**-Career Boosts and Academic Success:** In today's job market, knowing more languages can open up a ton of career opportunities, especially in fields like international business or healthcare. Schools that prioritize language learning (like ours!) help prepare students for these exciting paths, and studies show that multilingual students tend to achieve more academically too;

In short, learning languages is about way more than just words; it's about understanding and respecting others. When students embrace different languages, they contribute to a school environment where everyone's culture matters. Language learning helps them see things from others' perspectives and connect on a deeper level. By supporting multilingualism, our school is able to create a caring community that fosters empathy and gets us ready to thrive in our diverse, interconnected world.

# BOLINHOS DE AZEITE

D. Paula Teixeira



## Ingredientes

- 8 Ovos
- 200g de Açúcar
- 20 Colheres de Sopa de Azeite
- 1 Cálice de Aguardente
- 1 Colher de Chá de Canela
- Raspas e Sumo de uma Laranja ou Limão
- 800g de Farinha

## Receita

1. Misturar os ovos, o açúcar, o azeite, a aguardente, a canela e as raspas e sumo de laranja ou limão num recipiente e envolver com a batedeira ou vara de arames;
2. Juntar pouco a pouco a farinha e envolver bem;
3. Forrar um tabuleiro com folhas de alumínio e polvilhar com farinha
4. Colocar pequenas porções da massa no tabuleiro, pincelar com ovo e leva-se ao forno cerca de 15 minutos (até ficar dourado).

*Bom Apetite!*

# ACONTECEU NO INETE

Prof.<sup>a</sup> Sandra Marques  
com contributos vários

## Apresentação da MIDAS Portugal

No passado dia 3/10, a turma TMAP24 participou numa palestra de apresentação da MIDAS Portugal, onde os alunos ficaram a conhecer os serviços prestados por esta empresa na área da manutenção e da reparação automóvel, assim como compreender a dinâmica e funcionamento do setor automóvel. A apresentação contou com a presença do responsável técnico, o Eng.<sup>o</sup> Vítor Cruz.



## Dia Mundial da Saúde Mental

No dia 10 de outubro comemorou-se o Dia Mundial da Saúde Mental. No INETE comemorámos o dia com gratidão.

Porquê a Gratidão?

A prática (diária) da gratidão tem sido amplamente estudada e há evidências científicas de que ela contribui significativamente para o bem-estar emocional. Estudos mostram que cultivar o hábito de refletir sobre aquilo pelo qual somos gratos está associado a uma melhoria no humor, no aumento da resiliência e na redução dos níveis de stress. Em ambientes educacionais, onde a pressão académica pode ser alta, cultivar esta prática traz benefícios.

Alunos e professores evidenciaram aspetos pelos quais estão gratos e o resultado foi exposto numa árvore, a "Árvore da Gratidão"!



### **Mobilidade à Turquia**

As professoras Cristina Basílio e Elisa Cazalini estiveram na Turquia, na localidade de Antália para participar na 2ª reunião de coordenação do projeto METEO.

A fotografia foi tirada no gabinete do Diretor da escola turca, Mr Haldun Cevic, ao qual se agradece o simpático acolhimento.



### **Casas Inteligentes e Eficiência Energética**

A turma TEAC22, no âmbito da disciplina de Domótica, visitou um dos maiores projetos do momento a nível de Casas Inteligentes e Eficiência Energética, (Nos Smart Home). O objetivo foi conhecer o método de trabalho da empresa e as tecnologias utilizadas.



### **Apresentação da NORAUTO**

A turma TMAP24 participou numa palestra de apresentação da NORAUTO, onde os alunos ficaram a conhecer os serviços prestados, por esta empresa, na área da manutenção e da reparação automóvel, assim como compreender a dinâmica e funcionamento do setor automóvel. A apresentação contou com a presença da Dra. Catarina Figueiredo dos Recursos Humanos e do Responsável Técnico Marco Dias.



## Visita à Ordem dos Contabilistas Certificados

No dia 21 de outubro, o 12.º ano do curso Técnico de Gestão visitou a Ordem dos Contabilistas Certificados. Esta é uma das maiores instituições profissionais de inscrição obrigatória existente em Portugal e tem como missão regular o exercício da profissão de contabilista, contribuindo para uma maior credibilização do setor. Agradecemos a disponibilidade dos profissionais que nos acolheram!



## Tendências no mercado das telecomunicações

O 12.º TEAC assistiu, no INETE, a uma apresentação sobre as tendências no mercado das telecomunicações, promovida pela Televes.

<https://www.televes.com/pt/areas-de-negocio-pt>

## Apresentação da Unex

As turmas de 11.º e 12.º dos cursos de TEAC assistiram a uma apresentação da Unex (Fabricante de calhas técnicas para Eletricidade e Automação).

Agradecemos a disponibilidade que mais uma empresa manifestou em vir à nossa escola partilhar conhecimentos com os nossos alunos.

<https://www.unex.net/PT/unex>



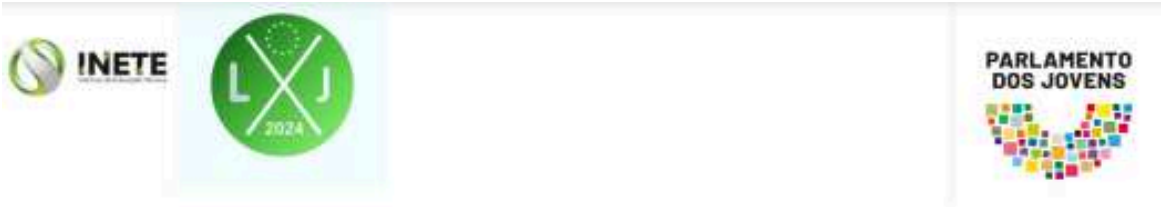
## "O Bullying é para fracos"

Várias turmas da escola têm assistido a palestras da Escola Segura sob a temática "O Bullying é para fracos".

Nas sessões aborda-se o impacto do bullying e a importância da empatia e do respeito. Esta iniciativa é um grande passo para criar um ambiente escolar mais seguro e inclusivo para todos!

**As aulas começaram há pouco mais de dois meses, mas já aconteceu muita coisa no INETE!**

# INSCREVAM-SE!



## PARLAMENTO JOVEM

**Dia 9 de Dezembro**

Entrega da formação das  
listas 10 deputados

Na biblioteca

**Dia 9 de Abril**

Entrega dos temas para  
o debate



### PARLAMENTO JOVEM - SUA VOZ NA ESCOLA

O Parlamento Jovem é um projeto que permite aos estudantes da escola profissional e ensino básico terem uma voz ativa em decisões que impactam o seu dia a dia.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES :**  
<https://jovens.parlamento.pt>



Digitalize-me!

Hey hey hey! Bom diaaaa Inete News estamos aqui para mais uma edição do querido jornal da nossa amada escola. Portanto antes de tudo, como estamos começando o ano me digam o que estão achando da escola turmas do 10º ano?

Muito bem, indo para o ponto principal do que quero falar nessa edição, “O pequeno príncipe” ou “O principezinho”, eu tenho esse livro há uns 10 ou 9 anos e ele voltou hoje para mim depois de ter saído do Brasil até Portugal e vou ser bem sincero, voltei a relê-lo e cara que experiência incrível.

Após relê-lo, percebi uma coisa: “eu cresci” e, cara, é impressionante como eu perdi a inocência que tinha quando criança e finalmente sentir que entendo o que se passa na história, na primeira vez que o li, era uma história normal, de um viajante que tem uma breve conversa com outro viajante (o príncipe) e senti-me no lugar do viajante, esqueci-me da simplicidade, na parte que o viajante desenha um carneiro para o príncipe, percebi que nunca chegaria à resposta e desistiria mas o meu eu no passado passou horas e horas imaginando e visualizando os carneiros até chegar à resposta: “O carneiro não precisa ser visto.” Por isso eu desenhei um quadrado e falei que era o meu carneiro, lembro-me que me diverti muito nisso, mas o meu de hoje em dia não conseguiu, eu fiquei muito triste comigo mesmo.

Poréeeem a vida não é só tristeza e remorsos, eu juro que fiquei bem feliz quando percebi que mesmo não tendo mais aquela “criança interior” eu ainda sou eu, mesmo que vocês não entendam essa ideia, não é algo que eu precise me preocupar por isso digo: leiam o Pequeno Príncipe [Principezinho] e me digam como foi.

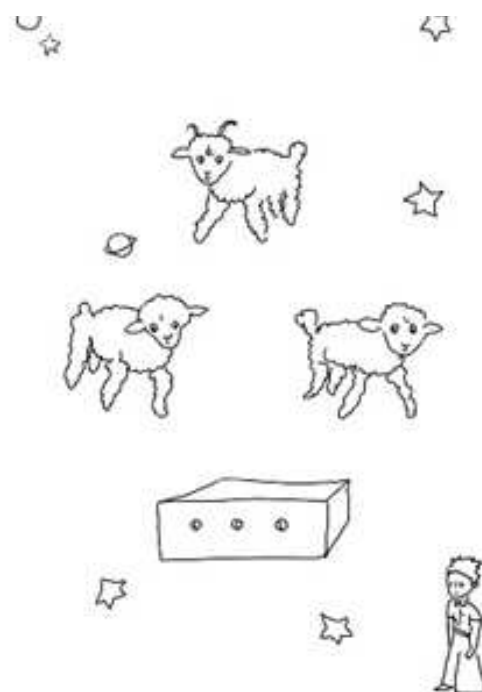
Umás últimas frases do livro porque são bonitas:

“Se tu vens, por exemplo, às quatro da tarde, desde as três eu começarei a ser feliz.”

“É preciso que eu suporte duas ou três larvas se quiser conhecer as borboletas.”

# ENTRETENIMENTO

Nicholas Barboza - TGPSI23-02



## Música porque sim ❤️

Agora chega a parte que eu gosto, preparem-se para as pérolas que vou recomendar aqui!

As brasileiras que sempre estão nas minhas playlists:

Céu Azul – Charlie Brown Jr.

Infame – Supercombo e Kamaitachi

Trela – O grilo

Barcelona – João

Rua – João

Goodnight – oShaman

O que é o que é – Gonzaguinha

### As japonesas nostálgicas:

Again – YUI

A-E-U-I – THE ORAL CIGARETTES

Blue Bird – Ikimonogatari

ADAMAS – LiSa

### E obviamente o resto que ta porque ta:

Livin' la Vida Loca – Ricky Martin

Glass Moon Dance – The Vanished People

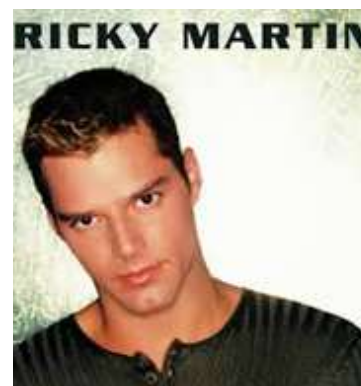
Addicted to You – Shakira

Pump It – The Black Eyed Peas

Para fechar o tema das músicas eu tenho uma pergunta e um recado:

Qual é sua música favorita?

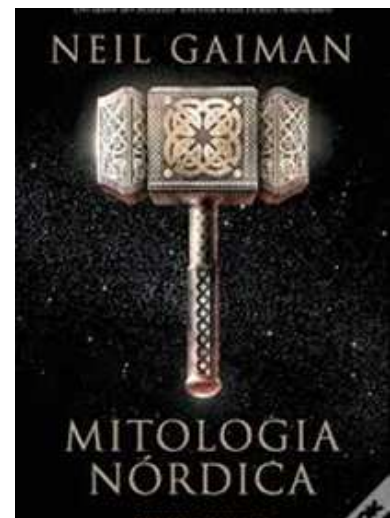
A minha é sweet dreams – Eurythmics



## Livros, filmes/séries e jogos

### Mitologia Nórdica do Neil Gaiman

Dá licença que eu não vou para de falar dele! Neil Gaiman vai sempre aparecer nas minhas recomendações, portanto neste livro lindo e maravilhoso teremos 15 contos relacionados aos deuses escandinavos que, meus amigos, são perfeitos, cada um melhor que o outro.



### Eragon

Meu amigo, ele gosta de RPG? Se sim, este livro é perfeito para você, Eragon foi escrito por Christopher Paolini, um livro incrível que também tem adaptação para filme, super recomendo tem um dragão.



### Saint Seiya

“Faça elevar o cosmos com seu coração, todo mal combater, despertar o poder!” Nem preciso comentar sobre o nosso querido anime do nosso amável cavaleiro de Pegasus, contando com uma narração incrível e nostálgica com altos plot twist com um final lindo, temos “cavaleiros do zodíaco”, não preciso comentar mais nada, só confia e assista.



### Saint Seiya

“Faça elevar o cosmos com seu coração, todo mal combater, despertar o poder!” Nem preciso comentar sobre o nosso querido anime do nosso amável cavaleiro de Pegasus, contando com uma narração incrível e nostálgica com altos plot twist com um final lindo, temos “cavaleiros do zodíaco”, não preciso comentar mais nada, só confia e assista.



### **The elder scrolls V**

Famoso jogo de RPG que você instala 100 mods e fica ao nível de Elden Ring, portanto não há muito do que falar é um jogo muito bom e com histórias maravilhosas para se jogar.



### **Cyberpunk 2077**

Beem vindo a night city, um jogo de RPG altamente viciante (mesmo que tenha tido um mau lançamento) atualmente é um jogo muito bom e completo, então divirta-se e aproveite night city e o que o espera são finais de dor, alegria e sofrimento.

### **Limbus Company: Fontes Literárias**

Limbus Company é um jogo do estilo “gacha” criado pela Project Moon e o seu diretor, Kim Ji-Hoon. Este jogo possui uma lista de personagens baseados em diversos livros diferentes. O seu protagonista, Dante, é baseado em La Divina Commedia, por Dante Alighieri.



Os outros 12 personagens principais são baseados em outras histórias, essas sendo:

- The Wings, Yi Sang (Yi Sang, Sinner No.1)



- Faust, Goethe (Faust, Sinner No.2)



- Don Quixote, Cervantes (Don Quixote, Sinner No.3)



- Hell Screen, Ryūnosuke (Ryōshū, Sinner No.4)



- L'Etranger, Albert Camus (Meursault, Sinner No.5)



- The Dream of The Red Chamber, Cao Xueqin (Hong Lu, Sinner No.6)



Os outros 12 personagens principais são baseados em outras histórias, essas sendo:

- Wuthering Heights, Emily Brontë  
(Heathcliff, Sinner No.7)



- Moby Dick, Herman Melville (Ishmael,  
Sinner No.8)



-Crime and Punishment, Fyodor  
Dostoyevsky (Rodion, Sinner No.9)



- Demian: The Story of Emil Sinclair's  
Youth, Hermann Hesse (Sinclair, Sinner  
No.11)



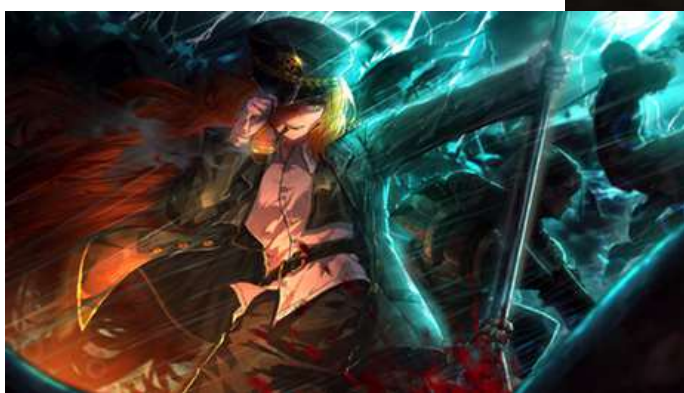
- The Odyssey, Homero (Outis, Sinner  
No.12)



- The Metamorphosis, Franz Kafka (Gregor,  
Sinner No.13)



O jogo possui, também, artes lindas de seus vários personagens. Tendo versões de cada personagem em universos alternos.



Boa sorte, editor ❤️

### **Ficha Técnica**

**Capa:** Prof.<sup>a</sup> Telma Cordeiro

**Editorial:** Dr.<sup>a</sup> Fernanda Torres

**Direção:** Prof. Hugo Janota e Prof.<sup>a</sup> Sandra Marques

**Edição:** Prof. Hugo Janota

**Redação:** Prof.<sup>a</sup> Sandra Marques, Prof.<sup>a</sup> Cheila Mateigueira, Prof. Rafael Oliveira, Nicholas Barboza (TGPSI23/02), Eduarda Lima, Ariana Bessa (TSJ23), Demílcia Francisco (TG24), Afonso Figueira (TMAP23), Rodrigo Guerra (TGPSI22-1), Ana Correa (TSJ23), Carla Jesus, D. Paula Teixeira e Prof. Hugo Janota