

**CENTRO QUALIFICA DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS COIMBRA CENTRO**

Escola Secundária de Jaime Cortesão

## **PORTEFÓLIO**

**Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências**

**Nível Básico**

**Sônia Aparecida Camargo Kruchinski**

Coimbra, 2024

## ÍNDICE

APRESENTAÇÃO .....	3
AUTOBIOGRAFIA.....	6
NASCIMENTO, INFÂNCIA E JUVENTUDE .....	6
Família .....	6
Escola primária.....	13
Catequese .....	19
Ginásio .....	20
ADULTEZ.....	25
Casamento .....	25
Participação cívica.....	30
Carteira de habilitação.....	37
Atividades profissionais .....	39
Vida em Portugal.....	43
Tempos livres .....	58
REFLEXÃO FINAL .....	64
ANEXOS.....	65
Anexo 1 - UFCD Língua Inglesa – Atendimento .....	65
Anexo 2 - Currículo .....	66
Anexo 3 - Trabalho realizado na aplicação informática MS PowerPoint .....	68
Anexo 4 - Correção do Quizz Ciber-Higiene e Boas Práticas .....	69
Ficha Técnica / ISBN.....	71

## APRESENTAÇÃO

Meu nome é Sônia Aparecida Camargo Kruchinski, sou brasileira, nasci em Clevelândia - Paraná, tenho sessenta e um anos, sou casada, estou desempregada, vivo em Coimbra, na rua António Vasconcelos, nº 15, tenho três filhos (44, 38 e 36 anos) e três netos (24, 17 e 10 anos).

### ***My Identity Card***

*Name: Sônia Aparecida*

*Surname: Camargo Kruchinski*

*Age: sixty one*

*Job: unemployed*

*Country: Brazil*

*Town/City: Clevelândia - Paraná*

*Address: 15, António Vasconcelos Street, Coimbra*

*Phone Number: 913772652*

*I am married.*

*I have three children and three grandchildren.*

Comentado [U1]: CLC Ing. B

Além disso, tenho um metro e sessenta e 68 quilos, cabelos curtos e me identifico com boa música, um bom livro e locais que transmitam alegria, leveza e paz no coração.

Possuo uma característica que considero primordial que é ser sempre verdadeira, pois com a verdade terei perto de mim pessoas de boa índole na minha trajetória de vida. O ponto menos positivo e que preciso de resolver é ter abdicado dos estudos, mas já o estou corrigindo, iniciando a presente trajetória de formação: uma vez que, atualmente, resido em Coimbra, resolvi frequentar o processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) no Centro Qualifica do Agrupamento de Escolas Coimbra Centro - Escola Secundária de Jaime Cortesão. Tomei conhecimento da existência do Centro Qualifica quando cheguei a Portugal e precisei de validar a equivalência do 6.º ano e, com a intenção de continuar os estudos, efetivei a inscrição para concluir o 9.º ano.

Em relação ao processo de RVCC, espero demonstrar competências e adquirir novos conhecimentos para poder contribuir para uma sociedade melhor e para ter alguma satisfação pessoal, social e profissional.

Talvez venha a revelar dificuldades nas áreas de Competência-Chave Matemática, Ciências e Tecnologias (MCT) e Competência Digital (CD), mas acredito que com esforço e determinação conseguirei superá-las. A formação complementar interna que irei realizar nestas áreas também me irá ajudar. No que diz respeito à língua estrangeira, inscrevi-me na Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD) Língua Inglesa – Atendimento - 50 horas (anexo 1) promovida pela Escola Secundária de Jaime Cortesão, com o intuito de desenvolver os meus conhecimentos de inglês.

Nas imediações da escola, localiza-se o jardim da Manga, também conhecido como Claustro da Manga do Mosteiro de Santa Cruz, uma das primeiras obras arquitetónicas renascentistas feitas em Portugal e que é património cultural. Tem quatro capelas dedicadas a S. João Batista, Santo Antão, S. Jerónimo e S. Paulo. Ao centro, está uma fonte que atualmente tem apenas uma bacia, mas que outrora teve duas sobrepostas, aludindo à dupla natureza de Cristo, simultaneamente humano e divino. A água tem a simbologia máxima que lhe é atribuída pelo Cristianismo: fonte da vida e do renascimento espiritual, sendo por isso usada no batismo.



Ilustração 1- Jardim da Manga<sup>1</sup>

Também já visitei o Museu Nacional Machado de Castro, fundado em 1911 e que teve como primeiro diretor António Augusto Gonçalves. O museu ocupa o antigo edifício do Paço Episcopal, construído sobre o criptopórtico do fórum de Æminium, uma cidade romana com 2000 anos. O fórum era o centro político, religioso e

<sup>1</sup> [https://www.e-cultura.pt/patrimonio\\_item/3087](https://www.e-cultura.pt/patrimonio_item/3087), acedido em 4-01-2024.

administrativo da cidade, situado na intersecção de duas estradas principais — o cardo e o decumanus — as duas ruas utilizadas no planeamento da cidade romana, que tinha uma orientação similar aos pontos cardinais - norte-sul, este-oeste.

O criptopórtico data do século I é uma das mais significativas obras romanas em território nacional. Trata-se de uma galeria de dois pisos que sustentava o fórum e que era usada também para conservar alimentos, uma vez que se mantinha fresca e protegida da luz.



Ilustração 2 - Criptopórtico<sup>2</sup>

Entre os séculos XII-XVIII foram erguidos e remodelados vários edifícios para residência episcopal. Um pormenor interessante deste paço episcopal é uma porta moçárabe, hoje integrada no edifício do museu, construída depois da reconquista definitiva da cidade aos muçulmanos.

---

<sup>2</sup> <https://www.centerofportugal.com/pt/poi/o-criptoportico-de-aeminium>, acedido em 4-01-2024.

## AUTOBIOGRAFIA

### NASCIMENTO, INFÂNCIA E JUVENTUDE

#### Família

Nasci no dia 6 de janeiro de 1963 em Clevelândia, uma zona rural do Estado do Paraná, no Sul do Brasil, onde vivi até aos 12 anos.



Ilustração 3 - Localização de Clevelândia no Brasil<sup>3</sup>

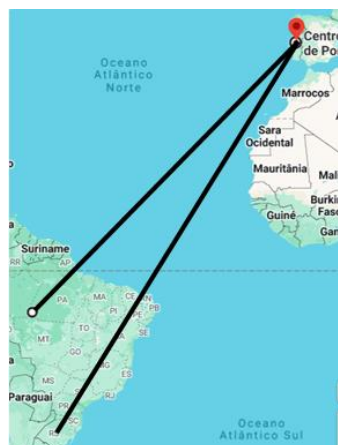


Ilustração 4 - Distância entre os centros geográficos do Brasil e de Portugal

Considerando um mapa com uma escala em que a 1cm correspondem 1000km, a distância entre os centros geográficos do Brasil e de Portugal é de, aproximadamente, 7,5cm. Isto corresponde a uma distância real de, aproximadamente 7500km.

<sup>3</sup> <https://pt.wikipedia.org/wiki/Clevel%C3%A2ndia>, acedido em 11-01-2024.

A distância em linha reta (rota aérea) entre o centro geográfico de Portugal e o centro do Brasil é de 7482km, mas a duração do voo varia de acordo com a velocidade de cada aeronave.

Distância	Velocidade do voo	Duração de voo
7482km	900km/h	8h18min2s
7482km	700km/h	10h41min2s
7482km	500km/h	14h57min2s

A velocidade de cruzeiro típica de voos comerciais de passageiros em longas distâncias é de cerca de 900km/h. Do centro geográfico de Portugal até à região sul do Brasil, Rio Grande do Sul (onde vivi 35 anos), a duração do voo é de 13h25min. Nasci em casa como os meus irmãos, pois na época havia um certo medo de médicos e de hospitais e as pessoas evitavam recorrer aos seus serviços. Os partos eram feitos por outras mulheres mais velhas e experientes, a que chamávamos “parteiras”.

Na altura ainda não havia o Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil. Apenas foi criado pela Constituição Federal de 1988. O SUS é o sistema público de saúde do Brasil e tem como princípios a universalidade, integralidade e equidade no acesso aos serviços. O SUS é gerido pelo Ministério da Saúde em nível federal e conta com a participação dos estados e municípios na implementação e gestão dos serviços de saúde em todo o país.

A sua criação representou um avanço significativo na organização e no acesso aos serviços de saúde no país, garantindo assistência a todos os cidadãos, independentemente de sua condição económica. A sua criação resultou de amplos debates e discussões na Assembleia Nacional Constituinte de 1987-1988 e foi fortemente influenciada pelo trabalho do sanitarista Sérgio Arouca.

Arouca foi professor da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP/Fiocruz) e dedicou sua carreira à pesquisa e à promoção da saúde pública, tendo sido uma figura proeminente no movimento pela Reforma Sanitária no Brasil, procurando tornar o sistema de saúde brasileiro mais equitativo, eficiente e focado na promoção da saúde.

Sérgio Arouca faleceu em 2003, mas seu trabalho e suas ideias continuam a ser uma referência importante para o campo da saúde pública no Brasil.

É importante notar que, embora Arouca tenha desempenhado um papel relevante, o SUS é o resultado de um esforço coletivo e de um compromisso social mais amplo.

Guardo nitidamente em minha memória lembranças da minha infância, através da qual, tive uma base estrutural que me proporcionou sustentação para a vida. Nossa casa estava localizada no meio de um grande e exuberante bosque, repleto de árvores centenárias, mas com muitas frutíferas também. E não menos imponentes, os pinheiros (araucárias) que nos presenteavam com deliciosos pinhões (semente da araucária, parte comestível da pinha) e, somente os experientes podiam subir até ao topo para apanhar as pinhas e jogá-las ao chão para recolhermos os pinhões! Aquele momento era incrível, pois sabíamos que nossos familiares preparavam-se para cozinhá-los ou assá-los na brasa e ficavam ótimos. No bosque, habitavam inúmeras espécies de plantas e animais! Minha mãe e alguns familiares tinham conhecimento sobre propriedades curativas de algumas plantas, repassados à família através das gerações! Chás naturais eram preparados quando tínhamos dores abdominais, gripes, dores de cabeça, etc...! Éramos uma grande família — além dos meus pais, de mim e de meus dois irmãos, vivíamos próximos de tios e primos — e, frequentemente, reuníamos-nos aos finais de semana para o café e o almoço; os adultos sempre com muitos assuntos enquanto preparavam os alimentos! Eu, na época, criança, observava aquela movimentação da reunião familiar, enquanto brincava despreocupada, pois sentia-me protegida. Momento também de grande alegria era o assar dos pães em um forno velho. Ah! Que saudade daquele forno antigo, simples, que tantos pães assou, deixando para sempre em minha memória lembranças de uma infância cheia de sabores e cores! Assim como também de grandes riquezas nutricionais, com o cultivo das hortas em que meu pai e tios plantavam muitas hortaliças, leguminosas e muitos moranguinhos! Não esquecendo o pessegueiro, meu amigo nos momentos de lágrimas quando eu levava uma bronca qualquer, mas logo estava eu a comer os seus frutos com sabor de quero mais.

Cachoeira! Água cristalina, um verdadeiro espetáculo da natureza, renovando as nossas energias, pois andávamos muito até chegarmos a uma delas! Corríamos das cobras e de outros animais que habitavam o grande bosque, pisávamos em plantas espinhosas, mas andávamos em frente, esquecendo o cansaço, mesmo sabendo que a caminhada não era fácil, pois parte da trilha era em mata fechada, com muita



vegetação! Eu, uma criança que amava a natureza e a vida livre para brincar, não entendia porque aqueles animais estavam ali! Mas hoje tenho a consciência de que nós é que estávamos invadindo o espaço deles. Mas, naquele momento, eu só queria chegar até àquela cachoeira, para sentar nas pedras e beber água fresca e cristalina. Vivas lembranças que permanecem em minha memória, deixando muita saudade!

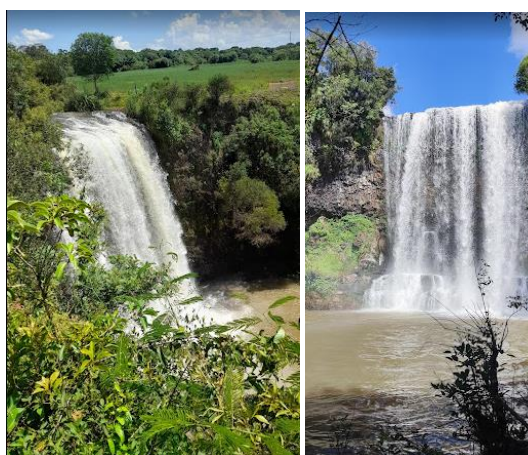


Ilustração 5 - Cachoeira no rio S. Francisco de Sales - Clevelândia<sup>4</sup>



Ilustração 6 - Bosque - Clevelândia<sup>5</sup>

Aquele bosque era mágico, perfeito, pois até hoje tenho a sensação de sentir o seu perfume natural, repleto de riquezas oferecidas pela natureza! A magia da chuva

<sup>4</sup> <https://pt.wikipedia.org/wiki/Clevel%C3%A2ndia>, acedido em 11-01-2024.

<sup>5</sup> <https://pt.wikipedia.org/wiki/Clevel%C3%A2ndia>, acedido em 11-01-2024.

caindo em cada folha dos arbustos, a brisa pairando nas noites de inverno, humedecendo completamente a relva e, com a neve; tudo congelava! No entanto, eis quem aparecia: o brilhante sol, completando a beleza de toda a paisagem! Estradas e ruas ficavam escorregadias, tínhamos de caminhar com muito cuidado, ouvíamos o estalar das camadas de gelo sob nossos pés, era o som do inverno! E com ele, chegavam também as tangerinas, bergamotas (frutas cítricas de cor alaranjada e sabor adocicado) reunindo a família para a colheita nas tardes de domingo! Era muito gratificante!



Ilustração 7 - Bergamoteira com suas bergamotas<sup>6</sup>

Meus pais criavam patos de estimação: o terreno era muito grande, portanto havia espaço suficiente para o desenvolvimento deles, corriam graciosamente atrás de suas mães-patas e, quando estava muito calor, entravam na água em um pequeno lago que tinha próximo da nossa casa e se refrescavam nadando com pequenos mergulhos, era simplesmente espetacular! Eram bem cuidados, desfrutavam de um ambiente limpo, seco e aquático; durante a noite, dormiam em um abrigo construído para eles. Cada detalhe era importante: o apanhar dos ovos das galinhas, era para mim, uma festa, minha mãe pegava um cesto e íamos ao galinheiro onde estavam os ninhos feitos de palhas para ficarem confortáveis! Apanhávamos-los e logo cozinhávamos alguns; ah, que delícia com sal e pimenta, eu adorava.

Tínhamos tudo o que precisávamos, até mesmo momentos de rusgas, que logo passavam e ficava tudo bem!

Os meus pais eram funcionários públicos, trabalhavam na Escola Agrícola de Engenharia Agrônômica e ali residiam estudantes de vários lugares, até completarem o

---

<sup>6</sup> <https://shre.ink/rPyp>, acedido em 4-01-2024.

curso. Os agricultores aprendiam muito com eles nas orientações do cultivo e colheitas dos alimentos!

Meus padrinhos de batizado eram diretores e moradores da escola, o que me possibilitava ficar mais perto da minha Mãe, que ali trabalhava. No término da sua jornada, íamos para casa de mãos dadas, caminhando pela estrada. Eu dava pulos de alegria, pois sabia que minha tia Nanã (carinhosamente chamada de tia baixinha) nos esperava com deliciosa comida feita no fogão a lenha! Ah, que saudade!

Na tradicional festa junina, muito aguardada por toda a população, comemorava-se o dia de São João Maria (monge peregrino que passava pelo interior do Paraná), promovendo a fé e métodos naturais de cura! A festa era maravilhosa, com muito bolo de milho, canjica, brigadeiro de paçoca, cocada etc. e, tudo ficava mais colorido com as barracas e suas bandeirinhas balançar ao vento!



Ilustração 8 - São João Maria<sup>7</sup>

O irresistível quentão, uma bebida quente, preparada com vinho tinto e especiarias — cravo, canela, gengibre e açúcar— tem com sabor delicioso e nos aquecia nas noites frias da comemoração! Em algumas regiões, o quentão era preparado com cachaça, devido à grande produção de canavieiras (plantação de cana de açúcar).

O chapéu de palha, a camisa xadrez, a calça com remendos, o lenço colorido no pescoço e as botas eram trajes usados pelos homens durante as festas juninas; este

---

<sup>7</sup><https://www.jcorreiodopovo.com.br/ultimas-noticias/documentario-mostra-a-vida-do-monge-sao-joao-maria/>, acedido em 4-01-2024.

vestuário simbolizava também os trabalhadores do campo, que ficavam muito tempo ao sol, no plantio e colheita dos alimentos, portanto era uma forma de se protegerem do calor intenso. As mulheres usavam vestidos estampados, bastante coloridos, muitas rendas, laços no cabelo ou chapéu de palha. Essas celebrações enriqueciam muito a cultura campesina.

A alegria das brincadeiras — dança da quadrilha, dança das cadeiras, pescaria, jogo das argolas, tomba latas, correio elegante, pula-cordas etc. — era contagiante e divertíamos muito. Impossível não lembrar também as fogueiras acesas para os Santos juninos, onde pessoas de todas as idades se reuniam para dançar ao seu redor. Estas celebrações, de tradição mística e cultural, trazem grandes benefícios para a sociedade porque são momentos congregadores.

A Páscoa era uma das celebrações mais aguardadas pelas crianças e pelos adultos. A Páscoa muda de data de ano para ano porque se realiza no primeiro domingo a seguir à primeira lua cheia depois do equinócio da primavera. É por essa razão que, em nosso calendário, esta data varia entre 22 de março e 25 de abril. Pode ser considerada a grande festa cristã, pois é celebrada a ressurreição de Jesus Cristo. Lembro me que eu, meu irmão, primos e primas, fazíamos ninhos com palhas e outros elementos colhidos da natureza para que o coelho deixasse os ovos de chocolate. Nossos pais diziam: “Amanhã assim que acordarem procurem os ovos de chocolate no ninho e, se não tiver nenhum, procurem pela casa toda”. Então, cedinho, era uma correria muito gratificante e divertida.

Minha infância teve base sólida determinante para o meu desenvolvimento! Meu irmão e eu disputávamos a atenção e os carinhos da nossa mãe: corríamos para ver quem chegava primeiro até ela, mas isso era totalmente desnecessário, pois amor não lhe faltava! A minha irmã também foi muito importante na minha vida, com momentos significativos, até mesmo as implicâncias, que, de certa forma, era a maneira de dizer que estava cuidando de mim. Dividíamos o mesmo quarto, onde havia uma penteadeira (móvel para organizar maquiagens, perfumes, itens de cabelo, entre outros); ali, ela embelezava-se e eu, sempre muito curiosa em aprender, ficava observando como ela fazia para depois imitá-la, pois estava na formação da minha personalidade. No entanto, com a chegada da adolescência a forma de me vestir, de falar, foi-se moldando naturalmente, sem a necessidade da imitação, tendo as minhas

próprias referências. E logo percebi que, a cada escolha que fazemos, abrimos mão de outra.

Minha mãe era uma pessoa incrível, era a inspiração da família, preocupava-se com todos e sempre tinha uma palavra de força e ânimo! De vez em quando, até algumas “brincas” eram bem recebidas, vindas dela, pois sabíamos da importância das orientações para que um determinado comportamento não se repetisse! Ainda criança, já eu conseguia perceber a grandiosidade da compreensão que ela tinha sobre os valores reais da vida.

### **Escola primária**

Iniciei a escola aos seis anos e aprendi a ler e a escrever com muita facilidade! Interessava-me pela leitura e era muito gratificante saber o que estava escrito que desejava novas descobertas! Toda vez que via uma placa de sinalização, eu parava para tentar ler e, quando conseguia, ficava muito feliz, corria para casa para contar à minha mãe, que também festejava comigo a grande conquista.

O universo da leitura, incentivou-me a criar histórias, não sendo uma obrigação, mas um grande prazer, proporcionando-me habilidades e valores que fizeram diferença em todas as fases da minha vida.

O contacto com a literatura ajudou-me no desenvolvimento da linguagem, permitindo-me também lidar com emoções, sentimentos, conscientização social e reflexão.





No começo do aprendizado eu pedia aos professores livros e revistas com várias imagens coloridas. Adquiri autonomia para encapar meus próprios cadernos, mas para isso precisava concentrar-me, pois tinha somente seis anos.

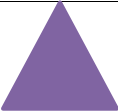

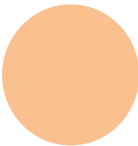

Os professores atuavam muito positivamente no processo de escolarização e eu sempre recebia dos professores e da minha família; elogios pela dedicação e capricho!

Além da leitura e da escrita, tive Matemática, onde aprendi as tabuadas, a fazer contas, a resolver problemas, as figuras geométricas planas, os sólidos geométricos, etc.

Sólidos geométricos	Objetos
Cubo	Cubo mágico

	
Paralelepípedo	Caixa de sapatos
	
Cone	Casquinha de sorvete
	
Cilindro	Rolo de cozinha
	
Esfera	Bola de basquetebol
	

Figuras geométricas planas	Objeto
Quadrado	Guardanapo
	
Retângulo	Individual
	
Triângulo	Frontaria casa de Santana

	
Círculo	Prato
	

Tive também Ciências Naturais, onde aprendi o funcionamento do corpo humano e diversos aspectos da natureza— plantas, animais, minerais. Em Técnicas Agrícolas, íamos ao terreno e fazíamos pequenas hortas, onde plantávamos hortaliças; acompanhávamos o germinar das sementes e o crescimento das plantas, limpávamos os canteiros e arrancávamos as ervas daninhas. Adorava sentir o cheiro das cebolinhas, da rúcula, do agrião...

Além de Religião, onde aprendi várias orações, tive também Educação Moral e Cívica, que tratava basicamente dos deveres cívicos dos cidadãos, por exemplo a obrigação de pagar impostos, de obedecer às autoridades, de votar nas eleições, etc.

Na disciplina de Geografia, aprendi sobretudo acerca da realidade brasileira: território, rios, acidentes geográficos, culturas e produções agrícolas; em História, contactei com os principais eventos nacionais, por exemplo a descoberta do Brasil em 1500, a independência nacional, ocorrida a 7 de setembro de 1822, o governo de D. Pedro, primeiro imperador do Brasil, a passagem da monarquia para a república, em 15 de novembro de 1889, e o seu primeiro presidente — Deodoro da Fonseca:<sup>8</sup>

<sup>8</sup> <https://brasilecola.uol.com.br/historiab/deodoro-da-fonseca.htm>, acedido em 11-01-2024.



Marechal Deodoro da Fonseca em pintura de Benedito Calixto (1920).

<https://brasilecola.uol.com.br/historiab/deodoro-da-fonseca.htm>

Tínhamos de cantar o hino nacional, antes de entrarmos para a sala de aula, fazer filas para receber a merenda ou uma visita importante e também quando chegávamos e saíamos da escola:

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heroico, o brado retumbante  
E o Sol da liberdade, em raios fúlgidos  
Brilhou no céu da pátria nesse instante

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte  
Em teu seio, ó liberdade  
Desafia o nosso peito a própria morte

Ó Pátria amada  
Idolatrada  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança, à terra desce  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido  
A imagem do Cruzeiro resplandece

Gigante pela própria natureza  
És belo, és forte, impávido colosso  
E o teu futuro espelha essa grandeza

Terra adorada  
Entre outras mil  
És tu, Brasil  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo, és mãe gentil



Pátria amada, Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido  
Ao som do mar e à luz do céu profundo  
Fulguras, ó Brasil, florão da América  
Iluminado ao Sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida  
Teus risinhos, lindos campos têm mais flores  
Nossos bosques têm mais vida  
Nossa vida, no teu seio, mais amores

Ó Pátria amada  
Idolatrada  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado  
E diga o verde-louro dessa flâmula  
Paz no futuro e glória no passado

Mas se ergues da justiça a clava forte  
Verás que um filho teu não foge à luta  
Nem teme, quem te adora, a própria morte

Terra adorada  
Entre outras mil  
És tu, Brasil  
Ó Pátria amada!  
Dos filhos deste solo, és mãe gentil  
Pátria amada, Brasil!

O hino nacional do Brasil é tocado em solenidades, como formaturas e eventos oficiais do governo. O hino tem letra de Joaquim Osório Duque-Estrada (1909) e música de Francisco Manuel da Silva (1831).<sup>9</sup>

Além do hino nacional, na constituição brasileira, são estipulados outros 3 símbolos que representam o país: a bandeira nacional, as armas nacionais e o selo nacional.

A bandeira nacional foi criada por Raimundo Teixeira Mendes, Miguel Lemos, Manuel Pereira Reis e Décio Vilares, em 15 novembro de 1889, logo após a proclamação da república:

---

<sup>9</sup> <https://escolakids.uol.com.br/historia/hino-nacional-do-brasil.htm>, acessado em 4-01-2024.



Ilustração 9 - À esquerda, bandeira imperial brasileira; à direita, bandeira da república brasileira<sup>10</sup>

Com o novo sistema político, o Brasil deixou de utilizar a bandeira do período monárquico, mas as cores verde e amarela foram mantidas, foi introduzida uma esfera azul com uma faixa branca. A esfera azul possui estrelas brancas que representam os 26 estados do Brasil e o distrito Federal e foram colocadas de acordo com a posição da constelação Cruzeiro do Sul às 8:30 de 15 de novembro de 1889. Na faixa branca foi inserida a frase “ordem e progresso”, inspirada no filósofo positivista Auguste Comte.

As armas nacionais, também conhecidas como brasão nacional, foram estabelecidas em 1889, com a mudança para o sistema republicano. Este símbolo foi criado por Artur Saver e Luís Gruder:



Ilustração 10 - Brasão nacional brasileiro<sup>11</sup>

Esse símbolo é utilizado pelas forças armadas e é obrigatório nos edifícios do executivo, legislativo, judiciário e em prédios públicos de todo o país. Nele há uma esfera azul com cinco estrelas prateadas, que representam o Cruzeiro de Sul. Além disso, o símbolo contém uma espada, um ramo de café, um ramo de fumo e os dizeres “República Federativa do Brasil” e a data de 15 de novembro de 1889.

Comentado [U2]: CLC 3D

<sup>10</sup> [https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira\\_do\\_Imp%C3%A9rio\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira_do_Imp%C3%A9rio_do_Brasil),  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira_do_Brasil), acessado em 4-01-2024.

<sup>11</sup> [https://pt.wikipedia.org/wiki/Armas\\_Nacionais\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Armas_Nacionais_do_Brasil), acessado em 4-01-2024.

O selo nacional é outro símbolo criado por intervenção do Marechal Deodoro da Fonseca, em novembro de 1889. É inspirado na esfera azul que compõe a bandeira nacional e é utilizado para estampar documentos oficiais do governo.



Ilustração 11 - Selo nacional brasileiro<sup>12</sup>

Estes símbolos nacionais representam o país, formatando a sua identidade e valores que formaram a nossa sociedade.

Todas estas aprendizagens foram importantes para a minha vida na medida em que me ajudaram a gerir a minha vida adulta: ler livros do meu interesse, receitas culinárias, escrever cartas e mensagens à família e amigos, gerir as minhas compras e as despesas de casa, etc.

A minha relação com professores, funcionários e colegas foi sempre muito positiva. No entanto, quando eu e minha família fomos morar em outra cidade, não tive mais contacto com aqueles educadores.

Na pequena cidade de Clevelândia havia pouquíssimas escolas, mas, com o passar do tempo, iniciaram-se novas construções. Terminada a escola primária, transitei para o ginásio, o equivalente ao liceu em Portugal.

### **Catequese**

Comecei a frequentar a catequese quando tinha cerca de 7 anos, ainda andava na escola primária, mas o princípio da minha doutrina religiosa foi em casa. Aprendi com a minha mãe que a fé, a oração e o amor nos dão força para enfrentarmos as turbulências da vida.

Na catequese aprendi os 10 mandamentos, as orações, a história da vida de Cristo, princípios e valores morais como, por exemplo, o amor e o respeito pelos outros, sobretudo pelos mais velhos, a empatia, o cuidar da família e dos amigos...

---

<sup>12</sup> [https://pt.wikipedia.org/wiki/Selo\\_Nacional\\_do\\_Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Selo_Nacional_do_Brasil), acedido em 4-01-2024.

Gostava de ir à catequese, porque me identificava com todos estes princípios e também porque apreciava as brincadeiras e o convívio com as outras crianças e com a catequista.

No início do cristianismo, a catequese era o período em se estruturava a conversão. O cristianismo tem tido uma influência na sociedade e no pensamento ocidental — arte, linguagem, política, leis, vida familiar, calendário, música...

Nós, os católicos, somos chamados a uma constante conversão de nossos caminhos, rumo ao reino de Deus. Esse encontro pessoal com Cristo e o estudo da sua palavra deva-nos a sermos seus discípulos.

De facto, o catolicismo e a fé cristã ajuda-me a conduzir a minha vida de forma positiva e a ultrapassar as dificuldades.

### **Ginásio**

Quando entrei para o Ginásio tinha 12 anos e estava curiosa para novas descobertas, que, com certeza, também iriam contribuir para o meu desenvolvimento físico, intelectual e social, no entanto minhas emoções misturavam-se com medo e euforia, pois seria um novo ambiente, novos colegas, outros professores, mudanças de horários, tudo diferente, o que gerava um pouco de insegurança. No entanto, voltava-me a empolgação de que a nova realidade escolar faria parte do meu dia a dia e fui-me adequando.

Além das disciplinas que tinha tido na escola primária, onde aprofundi e alarguei os conhecimentos adquiridos, tive também um ano de Francês e dois anos de Inglês. Aprender línguas estrangeiras é útil para comunicar com pessoas de outras nacionalidades, nomeadamente quando viajamos. Foi o meu caso, quando viajei para Portugal de avião e tive de compreender os painéis informativos:

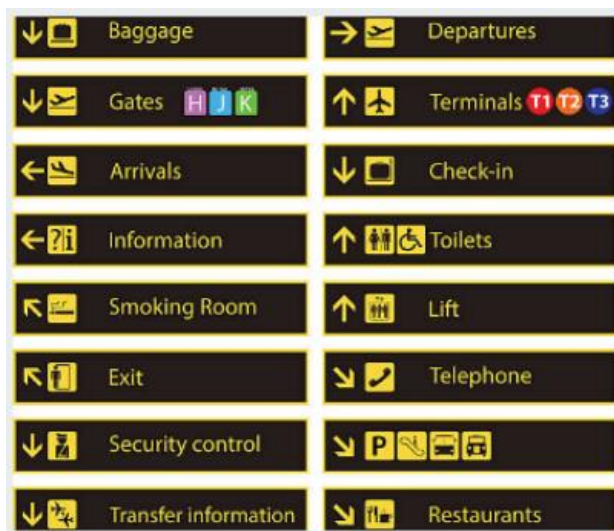


Ilustração 12 - Airport signs / Indicações no aeroporto<sup>13</sup>

Comentado [U3]: CLC Ing B

Bagagem	Partidas
Portas	Terminais
Chegadas	Check-in
Informação	Casas de banho
Sala de fumo	Elevador
Saída	Telefone
Controle de segurança	Sinais de paragem, escadas rolantes e terminais de comboio e autocarro
Informação de transferências	Restaurantes

Além disso, desenvolvi habilidades esportivas: descava-me no andebol, desporto muito praticado nas escolas devido ao aproveitamento das quadras de futebol de salão. No andebol, a bola é jogada com as mãos por meios de ações de passes e lançamentos.

O nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que “hand” significa “mão” e “ball” significa bola.

<sup>13</sup> <https://www.istockphoto.com/pt/fotos/airport-sign>, acedido em 11-01-2024.

O andebol foi criado no ano de 1919, seu fundador foi Karl Schelenz (Berlim, 1890-1956), atleta alemão e professor de educação física. Este esporte coletivo estreou-se nas Olimpíadas em 1936, nos jogos de Berlim. Karl estabeleceu as regras do jogo, que posteriormente foram publicadas pela Federação Alemã de ginástica. Seu trabalho ajudou muito no desenvolvimento do esporte no mundo.

Após a I Grande Guerra Mundial, um grande número de imigrantes alemães foram para o Brasil estabelecendo-se na região Sul devido às semelhanças climáticas. Dessa forma, os brasileiros passaram a ter um maior contato com a cultura, tradição folclórica e por extensão com as atividades recreativas e desportivas por eles praticadas dentre as quais o andebol de campo. O andebol de salão foi oficializado somente em 1954.

No campo educacional brasileiro, o andebol é muito jogado também por ser de fácil aprendizagem, que começa pelos níveis básicos de desenvolvimento: arremessar, soltar e correr.

Quando ingressei no Ginásio, as práticas de educação física aproximavam-me cada vez mais do handebol e apaixonei-me por esse esporte.

Fui sempre muito atuante nos treinamentos e dedicava-me muito para aprender as técnicas. Participei de vários campeonatos locais.

Os benefícios dessa prática esportiva eram imensos, não só físicos mas também no desenvolvimento do raciocínio, no entendimento de situações e estratégias, no desenvolvimento do espírito crítico e também no respeito pelas diferenças, uma vez que se trata de um jogo coletivo. Portanto, enquanto pratiquei atividades físicas, dispunha de ótima saúde, pois também tinha cuidado com a alimentação.

Saí da escola aos 15 anos para me casar e não terminei a escolaridade ginásial.

Hoje, penso que poderia ter-me casado, mas deveria ter continuado a estudar para me poder desenvolver e fazer um curso superior. É disso que me arrependo.

Lembro-me de um facto que marcou a minha juventude e que foi a instauração da ditadura militar.

Foi instaurada a 1 de abril de 1964 com o golpe militar que derrubou o governo de João Goulart e durou até 15 de março de 1985, quando José Sarney assumiu a presidência.

A ditadura conheceu sucessivos governos militares autoritários e nacionalistas e, ao longo de 21 anos, o Brasil teve cinco “presidentes-generais”:

Humberto Castello Branco governou de 1964 a 1967 e instituiu o Serviço Nacional de Informação (SNI), criou o Banco Central e o Banco Nacional de Habitação (BNH); os partidos que existiam na época foram fechados e passaram a ser permitidos apenas dois — a Aliança Renovadora Nacional (ARENA) e o Movimento Democrático Brasileiro (MDB); foram cassados os direitos políticos de deputados, governadores, ex-presidentes e lideranças de entidades civis; e, em 1967, foi aprovada a lei de imprensa, que limitava a liberdade e pensamento e informação.

Arthur da Costa e Silva tinha planos de restabelecer a democracia, mas passou a ser visto como inimigo pela linha dura ultranacionalista e esteve no poder apenas entre 1967 e 1969; decretou o Ato Institucional n.º 5, que lhe deu poderes para fechar o congresso, cassar políticos e institucionalizar a repressão.

Em 1968 aconteceu um episódio marcante — a Passeata dos Cem Mil, que foi uma manifestação de protesto contra a ditadura, em consequência da morte do estudante secundarista Edson Luís de Lima Souto, em 28 de março de 1968. E, as manifestações dos Cem Mil continuaram, com participações de destaque nacional como o cantor e compositor Chico Buarque, o ator Paulo Autran, a escritora Clarice Lispector, cineastas, poetas, entre outros. Cada um contribuía com o que melhor sabia fazer, questionando os factos e informando a população, apesar de censurados pelos órgãos opressores.

Emílio Garrastazu Médici foi o presidente entre 1969 e 1974 e governou durante o período de maior repressão da ditadura militar, com tortura e morte dos opositores, censura à imprensa e cerceamento das liberdades individuais e de pensamento; adotou os *slogans* “este é um País que vai para a frente” e “Brasil: ame-o ou deixe-o”; o seu mandato foi marcado por um “milagre económico” que mais tarde se revelaria uma ilusão.

Ernesto Geisel assumiu o governo entre 1974 e 1979 e trouxe de volta ao poder o general Golbery do Couto e Silva; juntos articularam um projeto de abertura “lenta, gradual e segura” rumo a uma indefinida “democracia relativa”, mas a crise económica e a reação da linha dura do exército colocaram em causa esses planos.

João Baptista Figueiredo foi o último presidente do regime militar e governou de 1979 a 1985 com a missão de concretizar a abertura iniciada por Ernesto Geisel; implementou o programa de incentivo à agricultura que tinha como slogan “plante que o João garante”; assinou a lei da anistia, em agosto de 1979, o que autorizou o

regresso ao país de políticos exilados pelo governo militar; o seu governo também permitiu o retorno ao multipartidarismo; a Arena e o MDB desapareceram, transformando-se no PDS e no PMD, respectivamente, e também surgiram partidos como o PDT de Leonel Brizola e o PT.

O mandato de João Baptista Figueiredo ficou marcado pela crise económica e do petróleo, pela recessão, inflação e dívida externa crescente. Estas crises reforçaram os argumentos da oposição e geraram greves, que ajudaram a deflagrar, em 1984, a campanha pelas Diretas-Já, que mobilizou milhares de pessoas por todo o país.

A sociedade não tolerava mais a ditadura: violência, censura, repressão, falta de liberdade, direitos trabalhistas, perseguição policial aos opositores do regime, torturas, desaparecimento de pessoas, entre outros.

Somente em 1985, a ditadura chegou ao fim com a vitória do candidato da oposição Tancredo Neves, que derrotou o candidato dos militares Paulo Maluf.



Ilustração 13 - Tancredo Neves<sup>14</sup>

Em 1987, foi eleita, finalmente, uma Assembleia Constituinte que elaborou uma nova Constituição que foi considerada como bastante avançada em termos sociais e de garantias de liberdade individual. Em matéria de organização do poder político manteve o sistema presidencial que era tradição no Brasil e que tinha sido referendado em janeiro de 1963.

---

<sup>14</sup> [https://pt.wikipedia.org/wiki/Tancredo\\_Neves](https://pt.wikipedia.org/wiki/Tancredo_Neves), acedido em 18-01-2024.



## **ADULTEZ**

### **Casamento**

Casei-me em 1978 na igreja de Clevelândia e passei a viver com o meu marido que trabalhava numa empresa de construção de estradas e ia mudando de terra à medida que era preciso. Morei no Paraná, em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul, isto é, nos 3 estados do Sul do Brasil.

Vivemos sempre em casas arrendadas: primeiro mais pequenas e depois com mais quartos, à medida que os três filhos (2 rapazes e 1 menina) foram nascendo.

Comprámos as mobílias e os eletrodomésticos, pois era raro haver casas mobiliadas para arrendar no Brasil.

Primeiro, comprámos os móveis mais necessários: mobília de quarto e de sala. Também, escolhemos os eletrodomésticos essenciais: fogão, geladeira, máquina de lavar roupa, liquidificador, torradeira e batedeira.

Procurava que fossem de boa qualidade, sem serem muito caros. Na altura, não se falava de etiqueta energética nem havia preocupações com a poupança de energia nem com o ambiente.

Hoje, tenho todas estas preocupações. Procuo poupar água: tomo duche e não banho de imersão; não deixo as torneiras abertas quando estou a lavar a loiça, os dentes ou quando me estou a ensaboar; antes do duche, uso um balde para a parar a água fria e uso-a para lavar o chão.

O cartaz seguinte alerta precisamente para o perigo de podermos ficar sem água e, sem ela, não há vida:



<https://www.cm-sabugal.pt/poupe-agua-hoje-para-ter-amanha-nao-gaste-mais-do-que-precisa/>

Comentado [U4]: CLC 3D

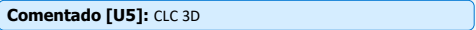
A imagem deste cartaz é uma clepsidra — relógio de água que se está transformando em areia, simbolizando a escassez de água e a desertificação crescente.

A cor predominante é o azul, representando o planeta Terra e a própria água.

Quanto ao texto, ela dá uma ordem para pouparmos água e um alerta para que, se não o fizermos, ele pode faltar no futuro: “Poupe água hoje para ter amanhã”. Além disso, aconselha que não gastemos mais água do que precisamos.

Para poupar eletricidade, não deixo lâmpadas acesas nem eletrodomésticos ligados ou em standby quando não é necessário; quando vou cozinhar, tiro os ingredientes necessários da geladeira para não abrir a porta constantemente; desligo a placa vitrocerâmica antes de concluir os cozinhados, pois os tachos têm fundo térmico e, assim, também poupo energia.

Antes de comprar seja o que for, penso se realmente preciso daquele item e procuro reutilizar objetos que já tenha. Por exemplo, uso os frascos do grão e do feijão para colocar outros alimentos ou óleo alimentar usado; em vez de comprar tupperwares, aproveito as caixas dos gelados e das manteigas para guardar alimentos; mando reformar as roupas antigas na costureira para evitar comprar roupas novas; faço uma lista de compras antes de ir ao supermercado, para trazer apenas o necessário e procuro aproveitar as promoções.



Quando me casei, não se fazia a separação dos resíduos no Brasil, mas essa preocupação começou nos anos 90 e passei a fazer essa triagem em casa para depois colocar os materiais nos respectivos ecopontos:



<https://www.montepio.org/ei/pessoal/gestao-diaria/reciclagem-o-que-deve-ou-nao-deve-colocar-nos-ecopontos/>

Comentado [U6]: CLC 3D

A saúde sempre foi uma preocupação minha, sobretudo depois do nascimento dos meus filhos, que, ao contrário de mim, já nasceram numa maternidade, onde usufruíram de todos os cuidados por parte de médicos e enfermeiros. Durante a gravidez, tive sempre acompanhamento — consultas, análises e exames periódicos.

Iam ao pediatra fazer as consultas regulares para acompanhar o seu crescimento e tomaram todas as vacinas que faziam parte do Programa Nacional de Imunizações brasileiro, criado em 1973:

BCG  
Hepatite B  
HIB  
DPT  
Poliomielite  
Rotavírus  
Pneumococcus  
MncC  
SCR1  
SCR2  
Varicela  
Hepatite A

<https://www.gov.br/cnpq/pt-br/assuntos/noticias/pesquisa-do-dia/pesquisadores-brasileiros-criam-observatorio-de-vacinas-para-fornecer-subsidios-a-politicas-publicas-de-imunizacao-infantil-no-brasil>

A alimentação era prescrita e acompanhada pelo pediatra e, à medida que foram crescendo, começaram a comer como os adultos, por isso tinha muito cuidado com a nossa alimentação.

A dieta brasileira típica é bastante diversificada devido à extensão geográfica e à mistura de influências culturais no país, mas alguns elementos são comuns em muitas regiões.

Alguns dos alimentos da dieta brasileira são os seguintes:

- Arroz e feijão: esta combinação é uma base essencial na maioria das refeições;
- Peixe e carnes: especialmente carne bovina e de frango; o churrasco é muito popular;
- Frutas tropicais: o país é rico em frutas tropicais, como manga, abacaxi, maracujá e açaí, que são frequentemente consumidas ao natural ou em sucos;
- Mandioca e milho: a mandioca é uma raiz amplamente utilizada, muitas vezes na forma de farinha; o milho é usado em várias preparações, como a polenta;
- Feijoada: considerada a "comida nacional", a feijoada é um prato tradicional que inclui feijão preto cozido com carnes defumadas, carne de porco e linguiça;
- Pão de queijo e tapioca: são preparações muito apreciadas em várias regiões;
- Não sendo um alimento, a caipirinha é tomada antes das refeições como aperitivo.

A educação dos filhos era dada por mim e pelo meu marido e passava, sobretudo, por lhes transmitir as noções de responsabilidade, solidariedade e respeito pelos outros, que incluíam cumprimentar, agradecer, pedir desculpa, etc.

Além do cuidado com os filhos, também cuidei do meu sogro durante cerca de 7 anos. Ele teve um acidente vascular cerebral e ficou paralisado.

Tinha de o alimentar, fazer a sua higiene pessoal, dar-lhe os medicamentos, deitá-lo e levantá-lo, mudá-lo, levá-lo à fisioterapia e a passear na cadeira de rodas,

etc. Foi então que comecei a aprender a tratar de pessoas idosas, doentes e acamadas, a fazer curativos, a dosear os medicamentos, a adaptar a alimentação...

Depois de ser avó, comecei a dedicar-me aos netos: cuidava deles enquanto os pais trabalhavam.

O meu marido foi trabalhar para S. Paulo, eu fiquei a viver em Curitiba e sentia-me sozinha... Também tive uma flebite e fiquei doente.

Entretanto, vim visitar o meu filho e um neto a Coimbra e acabei por ficar cá. Continuo casada, mas apenas no papel, porque não vivo com o meu marido há 5 anos. Apesar disso, temos uma boa relação.

### **Participação cívica**

Fiz o meu recenseamento no Brasil aos 18 anos, possuindo e mantendo direito ao voto até ao momento. Sempre votei, pois entendo que a participação dos cidadãos e o direito ao voto são fundamentais para o funcionamento da democracia.

Devemos poder expressar as nossas opiniões sobre questões políticas e escolher os nossos representantes, por isso, o voto é uma responsabilidade cívica que contribui para o bem e todos, para o futuro do país e para termos políticos alinhados com as necessidades e desejos da sociedade. O voto consciente é uma ferramenta para elegermos líderes que promovam a diversidade e a inclusão política.

No Brasil o voto é obrigatório e não o cumprindo, as pessoas não podem concorrer a cargos públicos, tirar passaporte, CPF (NIF) e estes podem ser cancelados. Além disso, quem não votar pode vir a pagar altas multas.

No Brasil, o presidente é eleito diretamente, por sufrágio universal de todos os cidadãos maiores de 18 anos, ou de 16 e 17 que se tenham inscrito no recenseamento eleitoral. A eleição decorre da mesma maneira que em Portugal: se nenhum dos candidatos obtiver mais de 50% dos votos na primeira volta (“primeiro turno”, no Brasil) os dois mais votados passam à segunda volta (“segundo turno”). O presidente nomeia, em seguida, um Governo de ministros da sua confiança política. O poder legislativo está entregue a dois órgãos: a Câmara dos Deputados e o Senado (que se justifica porque o Brasil é uma República Federativa, composta por 27 unidades de soberania, 26 estados e o Distrito Federal de Brasília).

Uma diferença em relação a Portugal é a de as candidaturas a Presidente no Brasil, que incluem o Vice-Presidente (cargo que não existe em Portugal) serem

propostas por partidos políticos, frequentemente por partidos diferentes, para união de forças. Em Portugal as candidaturas, de cidadãos eleitores, portugueses de origem com mais de 35 anos, têm de ser propostas por um mínimo de 7500 eleitores e um máximo de 15 000. Não existe privilégio para candidatos de partidos políticos, embora estes os possam apoiar.

O mandato do Presidente no Brasil é de 4 anos, pois a eleição decorre no mesmo dia que as dos outros órgãos legislativos (federais e estaduais) ou executivos (Governadores estaduais). Em Portugal é de cinco, mas existe uma regra comum: a de o Presidente não poder ser eleito para um terceiro mandato consecutivo. Por outro lado, em Portugal a eleição decorre sempre obrigatoriamente desencontrada da Assembleia da República.

O sistema de votação para os órgãos eletivos constitucionais é bastante diferente nos dois países. No Brasil, o voto é feito em urnas eletrônicas. O eleitor apresenta-se perante a mesa, onde é identificado, e posteriormente dirige-se para a cabine de voto onde escolhe, através de um número convencional, os candidatos em que pretende votar para os diversos cargos: Presidente, Deputados Federais, Senadores, Governadores Estaduais e Deputados Estaduais.



Ilustração 14 - Urna de voto eletrônica

<https://transparenciaelectoral.org/en/caoeste/tse-brasil-urna-electronica-seguridad-integridad-y-transparencia-en-las-elecciones/>

A urna eletrônica foi adotada porque havia grandes suspeitas, e mesmo confirmações, de fraudes quando eram utilizados votos em papel. Em Portugal continuam a utilizar-se esses boletins de voto, sendo o ato de escolha do eleitor reduzido a uma cruz num quadrado que fica junto ao nome, símbolo e sigla do Partido ou Coligação que prefere. Este sistema foi escolhido porque na altura em que se

realizaram as primeiras eleições livres (a 25 de abril de 1975) existia um grande número de analfabetos, pelo que teria de ser um método simples. Como exemplo, o boletim de voto em Coimbra, nas mais recentes eleições.

ELEIÇÃO DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA Círculo eleitoral de Coimbra			
Bloco de Esquerda	B.E.		<input type="checkbox"/>
Ergue-te	E		<input type="checkbox"/>
Juntos pelo Povo	JPP		<input type="checkbox"/>
ALTERNATIVA 21	MPT.A		<input type="checkbox"/>
ALIANÇA DEMOCRÁTICA	PPD/PSD/CDS-PP/PPM		<input type="checkbox"/>
NOVA DIREITA	ND		<input type="checkbox"/>
CHEGA	CH		<input type="checkbox"/>
Iniciativa Liberal	IL		<input type="checkbox"/>
CDU - Coligação Democrática Unitária	PCP-PEV		<input type="checkbox"/>
Partido Socialista	PS		<input type="checkbox"/>
PESSOAS-ANIMAIS-NATUREZA	PAN		<input type="checkbox"/>
Reagir Incluir Reciclar	R.I.R.		<input type="checkbox"/>
LIVRE	L		<input type="checkbox"/>
ALTERNATIVA DEMOCRÁTICA NACIONAL	ADN		<input type="checkbox"/>
Volt Portugal	VP		<input type="checkbox"/>

Os órgãos de soberania e regionais que são, em Portugal, objeto de eleição são o Presidente da República, A Assembleia da República, os órgãos das autarquias locais (regiões e municípios) e os representantes do país no Parlamento Europeu. Aliás, no Brasil, a situação é muito semelhante, embora com as naturais diferenças: existe, além da Câmara de Deputados, um Senado e existem também governos estaduais e assembleias estaduais.

Em ambos os países se utilizam sistemas eleitorais proporcionais, nos órgãos plurinominais. Em Portugal utiliza-se o método de Hondt de conversão de votos em mandatos, sendo que, no Brasil, se utiliza outro, o do quociente eleitoral, que tem semelhanças com o anterior e dá resultados em tudo semelhantes. Um exemplo do modo como funciona o método de Hondt, a partir de um exemplo simples:

Admitamos que eram 11 os deputados a eleger num dado distrito, e que os resultados eram os seguintes:

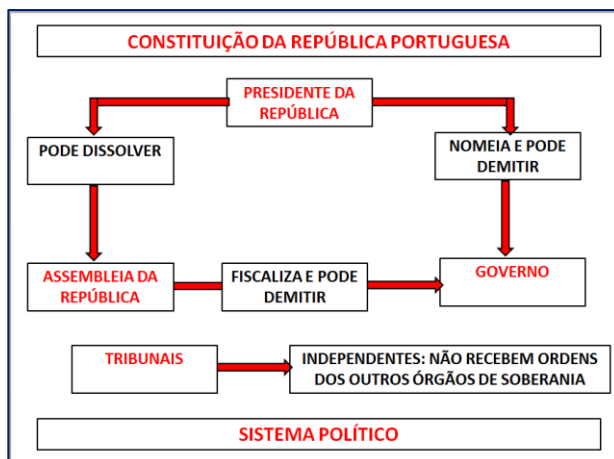


MÉTODO DE HONDT (EXEMPLO)					
MANDATOS A ATRIBUIR: 11					
PARTIDO A	B	C	D	E	
1200	900	600	300	200	
DIVISORES	A	B	C	D	E
1	1200	900	600	300	200
2	600	450	300	150	100
3	400	300	200	100	66,6
4	300	225	150	75	50
5	240	180	120	60	40
6	200	150	100	50	33,3
PARTIDO A	B	C	D	E	
5	3	2	1	0	

Divide-se o resultado de cada partido (A, B, C...), sucessivamente por 1, 2, 3...até onde necessário e atribuem-se os lugares de deputado ou vereador às médias assim obtidas, começando na mais alta. Assim, o partido A teria 5 mandatos, o B, 3, etc.

Uma diferença com o Brasil é que em Portugal as listas são “fechadas”, ou seja, o eleitor limita-se a escolher a lista e não um candidato em concreto, como acontece no Brasil.

O sistema político português pode definir-se, como já foi referido, como semipresidencial, compreendendo quatro órgãos de soberania: Presidente, Assembleia da República, Governo e Tribunais. Podemos resumir a relação entre eles, de separação e interdependência, no seguinte esquema que foi retirado dos materiais das sessões de formação coletiva:



O poder legislativo está confiado, principalmente, à Assembleia da República, que pode elaborar leis sobre todos os assuntos, mas também ao Governo, embora neste caso com limitações. Com efeito, existem assuntos que estão reservados à Assembleia da República (por exemplo alterações à Constituição, às leis eleitorais, ao Orçamento de Estado...) e outros sobre os quais o Governo pode legislar mediante autorização da Assembleia. Sobre todos os outros temas, o Governo ou a Assembleia podem legislar. Os diplomas do Governo chamam-se Decretos-leis e os da Assembleia, simplesmente, Leis.

O poder executivo é da responsabilidade do Governo, que dirige a Administração Pública e põe em marcha as políticas do Estado e gere o Orçamento Geral do Estado, cobrando as receitas (principalmente impostos) e executando as despesas previstas. Cabe-lhe ainda representar o Estado junto da União Europeia.

O poder judicial é da competência dos tribunais cujos juízes, para garantia da independência, são nomeados por concurso público (e não por qualquer outro poder do Estado). Os juízes são independentes, não recebem ordens superiores (salvo de tribunais superiores, quando há recursos).

A União Europeia é produto de uma série de tratados que criaram instituições e órgãos de cooperação entre os estados-membros, bem como medidas de política comum. É atualmente composta por 27 países, conforme o mapa seguinte:



FONTE: [https://european-union.europa.eu/easy-read\\_pt](https://european-union.europa.eu/easy-read_pt)

Os cidadãos portugueses, tal como os de outros 26 países são também cidadãos da União Europeia. Gozam, por isso, dos direitos de cidadania previstos nos tratados da União, por exemplo: direito à livre circulação, sem necessidade de passaporte, e a residir em qualquer país da União sem necessidade de autorização, a votar e a ser eleito para o Parlamento Europeu e para as autarquias locais no país onde residir; à proteção consular junto de qualquer representação de um país da União; à proteção e defesa enquanto consumidor.

Um exemplo de medida que visa promover a livre circulação é o cartão de saúde europeu. Este cartão dá o direito a ser assistido em qualquer país da União no caso de uma estadia de curta duração, nas mesmas condições que os cidadãos desse país. Têm direito a esta vantagem todos os que descontarem para a Segurança Social de um Estado-membro.



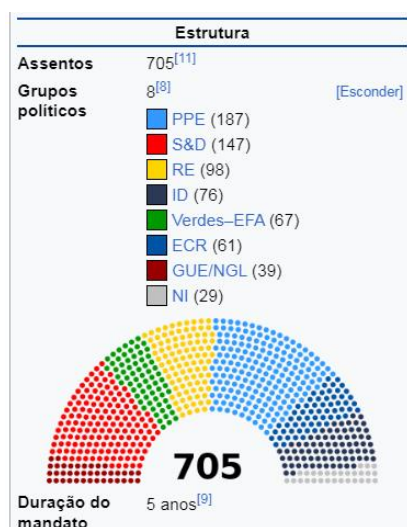
<https://www.fomos.pt/dica-cartao-europeu-de-saude-como-obter/>

O direito de voto e a ser eleito para o Parlamento Europeu é importante na medida em que o PE é o órgão representativo de todos os cidadãos da união. As eleições decorrem de 5 em 5 anos em todos os países da União, mais ou menos ao mesmo tempo (entre quinta-feira e domingo de um fim de semana), segundo regras diferentes conforme os países, mas com uma base comum. É composto por 705 deputados eleitos nos 27 países-membros em número que depende, mas não é proporcional à população de cada um. Veja-se o quadro:

Número de eurodeputados por país (total de 705)		
 Alemanha	96 (13,62%)	
 França	79 (11,21%)	
 Itália	76 (10,78%)	
 Espanha	59 (8,37%)	
 Polónia	52 (7,38%)	
 Roménia	33 (4,68%)	
 Países Baixos	29 (4,11%)	
 Bélgica	21 (2,98%)	
 Chéquia	21 (2,98%)	
 Grécia	21 (2,98%)	
 Hungria	21 (2,98%)	
 Portugal	21 (2,98%)	
 Suécia	21 (2,98%)	
 Áustria	19 (2,70%)	
 Bulgária	17 (2,41%)	
 Dinamarca	14 (1,99%)	
 Finlândia	14 (1,99%)	
 Eslováquia	14 (1,99%)	
 Irlanda	13 (1,84%)	
 Croácia	12 (1,70%)	
 Lituânia	11 (1,56%)	
 Eslovénia	8 (1,13%)	
 Letónia	8 (1,13%)	
 Estónia	7 (0,99%)	
 Chipre	6 (0,85%)	
 Luxemburgo	6 (0,85%)	
 Malta	6 (0,85%)	

Os deputados eleitos em cada país juntam-se, no Parlamento Europeu aos dos restantes pertencentes às mesmas famílias políticas: Socialistas Europeus, Partido Popular Europeu, Esquerda Europeia, etc.

A próxima eleição para o Parlamento Europeu decorrerá em 9 de junho próximo e, atualmente, a sua composição é a seguinte:



Fonte: Wikipédia

### Carteira de habilitação

Tirei a carteira de habilitação (carta de condução) no dia 11 de fevereiro de 1987, em Sapucaia do Sul – Rio Grande do Sul.

Primeiro, tive de ir a uma consulta para o médico me fazer exames oftalmológicos e perceber se eu tinha condições de poder tirar a carteira.

Seguidamente, tive aulas teóricas de código, onde aprendi as regras de trânsito e a sinalização:



<https://depositphotos.com/pt/vectors/sinais-de-transito.html>

Depois, fiz exame de código, passei à primeira, e de seguida comecei as aulas de direção, onde aprendi, na prática a dirigir.

Foi fácil para mim aprender e gosto muito de conduzir. Fiz exame de direção e também passei à primeira.

Os sinais de trânsito têm diferentes formas geométricas: os sinais de perigo são triangulares, os de proibição e obrigação são circulares e os de informação são rectangulares.

Além de conhecer o código e de saber dirigir, um condutor consciencioso também tem de ter comportamentos cívicos quando dirige. Por exemplo, prever e antecipar os possíveis movimentos dos outros utentes da via pública, ter cuidado com a aproximação das faixas de segurança (passadeiras), de escolas ou zonas residenciais e diminuir a velocidade, não buzinar perto de hospitais ou casas de repouso, etc.

A minha carteira de habilitação está caducada porque, entretanto, saí do Rio Grande do Sul, fui para Curitiba (Paraná), fiquei sem carro e, por isso, não me preocupei mais em revalidar este documento.



Ilustração 15 - Minha carta de condução (caducada)

Agora que estou em Portugal, pretendo obter a carteira de habilitação portuguesa, mas, para isso, penso que tenho de a revalidar primeiro no Brasil.

Preciso de ir ao IMT - Instituto da Mobilidade e dos Transportes saber como proceder, pois fiz uma pesquisa *online* no site do IMT e deu o seguinte resultado:

**Troca de carta de condução estrangeira por portuguesa**

Simula da correspondência entre as diferentes categorias de títulos de condução

País: BRASIL Selecionar País

1. Sujeito a apreciação pelos serviços.

Código	Descrição
B	LIGEIRO

Código	Descrição
B	LIGEIRO
B1	TRICICLO OU QUADRICICLO

Como realizar a pesquisa?

- Escolha o país emissor da sua carta de condução e clique em "Selecionar País";
- No quadro "Categorias do País escolhido", seleccione a(s) categoria(s) inscrita(s) na sua carta de condução e clique em "Mostrar Categorias Correspondentes";
- Conheça o resultado;

<https://www.imt-ip.pt/cartasconducao/cartasconducaoresultado.asp>

## Atividades profissionais

Durante cerca de 17 anos, trabalhei como cuidadora de doentes idosos.

Era necessário ter cuidados específicos para promover o seu bem-estar e evitar que a sua condição de saúde se agravasse:

- Promote good grooming and hygiene
- Prevent bedsores

- *Change bed linens regularly*
- *Ensure good nutrition*
- *Craft a comfortable environment*
- *Employ patience and empathy*
- *Seek help when you need it*

Traduzindo:

- Promover o bom asseio e a higiene
- Prevenir as escaras
- Mudar regularmente a roupa de cama
- Assegurar uma boa alimentação
- Criar um ambiente confortável
- Ter paciência e empatia
- Procurar ajuda quando necessário

Comentado [U7]: CLC Ing. A

Além dos cuidados pessoais — higiene, alimentação e posicionamento —, também fazia as tarefas domésticas: cozinhar, limpar a casa e cuidar das roupas (lavar e passar a ferro).

Tinha de separar os medicamentos em organizadores de várias cores, de acordo com os dias da semana:



<https://www temu.com/pt/organizador>

Comentado [U8]: CLC 3D

Passo a traduzir:



- Monday - segunda-feira
- Tuesday - terça-feira
- Wednesday - quarta-feira
- Thursday - quinta-feira
- Friday - sexta-feira
- Saturday - sábado
- Sunday - domingo

Comentado [U9]: CLC Ing. A

Usava jaleco, luvas e calçado fechado branco (em inglês *overalls*, *white trainers* and *gloves*, para me proteger e também para resguardar a minha roupa:



Jaleco



Luvas de procedimentos



Calçado fechado

<https://pt.linkedin.com/pulse/origem-do-jaleco-roupa-mais-utilizada-pelo-de-guilherme-tonial-neves>

De facto, havia tarefas em que era mesmo necessário usar luvas, por exemplo na muda de fraldas geriátricas e para fazer os curativos das escaras.

Tinha de ter os materiais separados (por exemplo, as compressas, o algodão e toalhas) e os medicamentos à mão antes de iniciar o curativo.

Quando as pessoas ficavam internadas, eu acompanhava-as no hospital para ajudar no que fosse necessário. Por vezes ficava durante o dia e outras vezes, durante a noite.

Quando estava no hospital com os idosos internados, também trocava impressões com os médicos para saber como melhor ajudar. Apresento o exemplo de um desses diálogos, envolvendo alguma formalidade:

— Bom dia, Doutor. Como está?

— Bom dia, Sônia. Tudo bem. Como é que esse senhor passou a noite?

— Dormiu bem, só acordou para tomar o medicamento. Também troquei a fralda e voltou a dormir.

— Então medir a pressão e a temperatura.

— Muito bem. Posso ajudar?

— Pode erguer a manga e depois colocar o termómetro. Depois, vou a examinar a pele para fazermos os curativos.

— Sim, senhor.

No fim do tratamento, despedia-me do médico até à visita seguinte:

— Obrigada, Doutor. Até amanhã.

— Até amanhã, Sônia. Bom trabalho.

Comentado [U10]: CLC 3A

Na limpeza da casa, usava vários detergentes e era necessário prestar atenção aos rótulos para evitar acidentes ou intoxicações:



<https://apambiente.pt/prevencao-e-gestao-de-riscos/classificacao-e-rotulagem>

Por exemplo, não se pode misturar lixívia com detergentes que contenham amoníaco, porque o hipoclorito de sódio da lixívia reage com o amoníaco e forma-se um gás tóxico e irritante para a pele e para os olhos — a cloramina.

Houve uma época em que também cuidava de crianças em minha casa, duas ou três vezes por semana, enquanto os pais trabalhavam ou quando precisavam de sair.

Ficavam o dia todo e eu cozinhava, dava-lhes as refeições ou a mamadeira, mudava fraldas, colocava para dormir, brincava, lia-lhes histórias, etc.

No fundo, os cuidados de tinha de ter eram muito semelhantes aos que tinha com os idosos...

Claro que falava com as crianças de forma diferente, muito mais informal, de acordo com a sua idade. Por exemplo:

- Oi, Cristina, tudo bem contigo?
- Tudo bem, Sônia! E tu estás bem?
- Sim, estou. Já tomaste o café da manhã?
- Sim, já tomei.
- E já escovaste os dentes?
- Ainda não!
- Então vamos lá!
- Ok. Depois vamos brincar de quê?
- O que tu quiseres.

Comentado [U11]: CLC 3A

Depois, com o nascimento dos netos, deixei de trabalhar para me dedicar apenas à família e, em 2023, vim a Portugal para visitar um filho e um neto, que vivem em Coimbra há mais de 12 anos, e decidi ficar cá. Penso pedir a cidadania portuguesa, uma vez que não tenciono regressar ao Brasil.

Nunca fiz descontos para o Instituto Nacional do Seguro Social, pelo que, provavelmente, não vou uma pensão de reforma no Brasil, por isso preciso de retomar o meu percurso profissional em Portugal.

Tenciono procurar emprego nas áreas da geriatria ou da educação de crianças e jovens e, para isso, gostaria de fazer formação numa dessas áreas.

Também já fiz o meu currículo (anexo 2) para apresentar/enviar quando for oportuno.

### **Vida em Portugal**

Como acabei de referir, vivo em Portugal desde o ano passado.

Para obter o cartão de residência, fui ao Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, que me mandou tratar do assunto na Guarda. O cartão é válido por 5 anos:





Ilustração 17 - Bolo Nega Maluca

Os ingredientes são os seguintes:

- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 3 chávenas de farinha de trigo
- 1 chávena de chocolate em pó
- 1 chávena de óleo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 chávena de água quente

Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga

Se pretender fazer um bolo com 5 ovos tenho que alterar as quantidades dos restantes ingredientes. Por exemplo, para a farinha de trigo, seriam necessárias 3 chávenas mais um terço.

4 ovos ----- 2 chávenas

5 ovos ----- X

$$X = 5 \times 2 : 4 = \frac{10}{4} = \frac{5}{2} = 2 + \frac{1}{2}$$

Na cozinha também há um termoacumulador para aquecer a água. Tem a forma de um cilindro cujo raio da base mede 20cm e altura da água é igual a 40cm. A capacidade é de, aproximadamente, 50 litros.



Ilustração 18 - Termoacumulador

Capacidade  $\approx 3,14 \times 20 \times 20 \times 40 = 50\,240\text{cm}^3 = 50,24\text{dm}^3 = 50,24$  litros.

As despesas familiares são diversificadas. Apresento-as de seguida, com tabela e gráficos realizados no programa informático MS Excel, na formação complementar interna de Competência Digital. Para realizar os cálculos, usei as funções estatísticas Média, Máximo, Mínimo e a função Soma, da categoria Matemática e Trigonometria.

Despesas	Outubro	Novembro	Dezembro	Média
Supermercado	130,00 €	140,00 €	150,00 €	140,00 €
Renda	400,00 €	400,00 €	400,00 €	400,00 €
Eletricidade	30,00 €	32,00 €	31,00 €	31,00 €
Água	18,00 €	17,00 €	15,00 €	16,67 €
Bilhetes pré-comprados	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Telemóvel	10,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
<b>Total</b>	<b>598,00 €</b>	<b>609,00 €</b>	<b>616,00 €</b>	
<b>Valor Máximo</b>	<b>400,00 €</b>	<b>400,00 €</b>	<b>400,00 €</b>	
<b>Valor Mínimo</b>	<b>10,00 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>10,00 €</b>	

Tabela 1 - Despesas familiares – 4º trimestre/2023

O valor da renda é sempre o maior nas despesas. Por exemplo, em outubro de 2023, constitui, aproximadamente, 66,9% dos gastos referidos na tabela.

$$598\text{€} \text{ ----- } 100\%$$

$$400\text{€} \text{ ----- } X$$

$$X = 400 \times 100 : 598 \approx 66,9\%$$

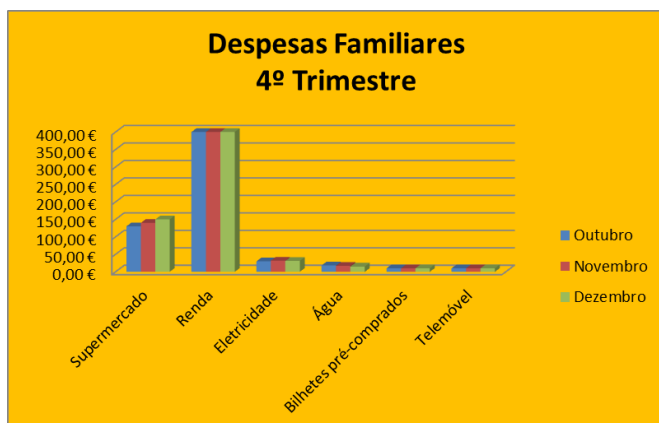


Ilustração 19 - Despesas familiares – último trimestre/2023

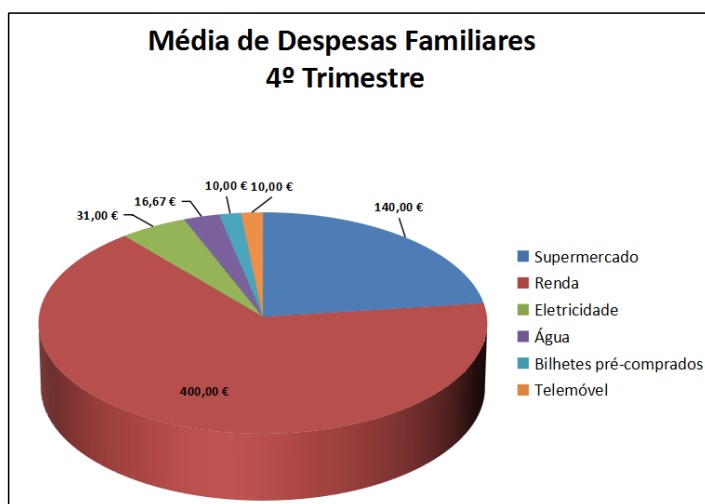


Ilustração 20 - Despesas familiares – último trimestre/2023

Tenho aproveitado para tratar da minha saúde, uma vez que o Serviço Nacional de Saúde dá acesso a cidadãos estrangeiros.

Vou a consultas regulares no Centro de Saúde de Celas, onde tenho médico de família, o Dr. João Rodrigues. Faço o controle da pressão arterial, análises e vacinas.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) português foi criado em 15 de setembro de 1979, ficando a dever-se ao governo de Mário Soares, sobretudo ao Ministro dos Assuntos Sociais, António Duarte Arnaut.

O objetivo principal do SNS é proporcionar cuidados de saúde acessíveis a todos os cidadãos residentes em Portugal, independentemente das suas condições

económicas. Mas o SNS não foi pensado apenas para tratar doenças, mas também para promover a prevenção e a saúde pública, o que veio melhorar muito a qualidade de vida da população.

Em 1979, algumas circunstâncias levaram à criação do SNS:

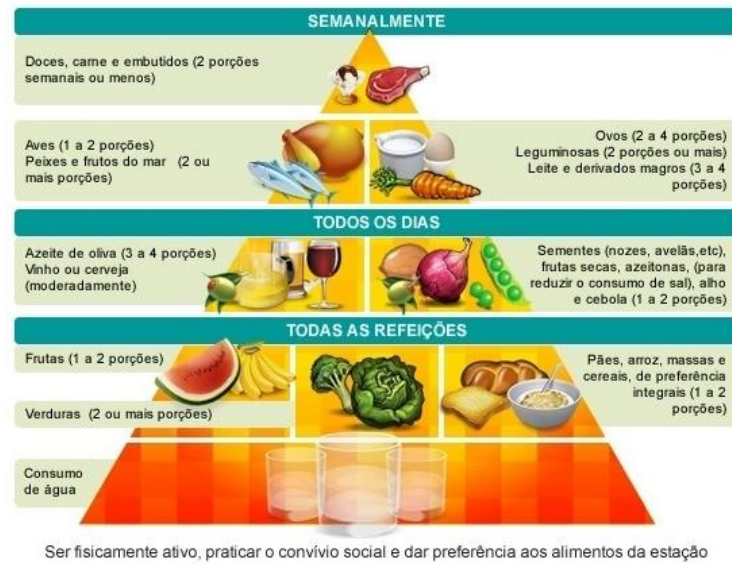
- desigualdades no acesso à saúde: antes da criação do SNS, o acesso aos cuidados de saúde em Portugal estava fortemente ligado às condições socioeconómicas e muitos cidadãos não tinham acesso a serviços adequados de saúde devido a barreiras financeiras;
- Portugal enfrentava um rápido envelhecimento da população, o que aumentava a demanda por serviços de saúde; era necessário um sistema que pudesse lidar eficazmente com as crescentes necessidades de uma população mais idosa;
- o 25 de Abril de 1974 trouxe mudanças significativas e transformações políticas, sociais e económicas; a criação do SNS foi parte integrante da visão de construir um estado mais justo e socialmente responsável.

Uma vez que tenho diabetes (agora já controlados), tenho cuidados especiais com a minha alimentação.

Agora que vivo em Portugal, tive conhecimento da dieta mediterrânica — um padrão alimentar inspirado nas tradições dos países que circundam o Mar Mediterrâneo, nomeadamente a Grécia, a Itália e a Espanha. Essa dieta traz benefícios à saúde e caracteriza-se pelo consumo de alimentos frescos, ricos em nutrientes e ingredientes saudáveis:



Pirâmide alimentar mediterrânea



<http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=5&idnot=7234>

Comentado [U12]: CLC 3D e 3C

Olhando para a pirâmide, vemos que devemos evitar os doces, os embutidos e as carnes vermelhas.

Devemos preferir as proteínas magras, como o peixe, o frango, as leguminosas e os ovos.

A gordura mais saudável é o azeite, que deve ser usado em substituição das gorduras animais, como a manteiga.

Os produtos lácteos — leite, queijos e iogurte — devem ser consumidos com moderação e devem ter baixo teor de gordura.

Os vegetais, frutas, legumes, tubérculos, cereais (de preferência integrais), nozes e sementes podem e devem ser consumidos diariamente são a base da dieta.

Para reduzir a quantidade de sal e dar sabor às refeições, podemos usar ervas e especiarias.

A água deve ser consumida em quantidade — entre 1,5 e 3 litros — por dia para hidratar o organismo e permitir o seu bom funcionamento. O vinho tinto pode ser incluído nas refeições em doses moderadas.

A dieta mediterrânea é geralmente acompanhada de um estilo de vida ativo, pelo que devemos praticar atividades físicas regularmente.

Um exemplo de uma refeição típica mediterrânea que faço muitas vezes é:

Sopa de legumes ou salada grega.

Peito de frango grelhado temperado com azeite, alho, limão, orégano e pimenta e acompanhado com salada com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas e queijo feta.

Pão integral ou de centeio.

Esta refeição é rica em vegetais, fibras, proteínas magras e gorduras saudáveis, representando bem os princípios da dieta mediterrânea.

As porções podem variar de acordo com as preferências, a idade e as necessidades nutricionais individuais.

Como vemos, existem algumas semelhanças e diferenças entre a dieta brasileira e a mediterrânea, que refletem as tradições e a disponibilidade de alimentos em cada uma destas regiões.

Em Portugal, também estou a aproveitar para retomar os meus estudos e estou a fazer este processo de RVCC.

Tive formação complementar interna na área de Competência Digital, onde aprendi a trabalhar com os programas informáticos MS Word, MS Excel, MS PowerPoint e a aplicação online Google Fotos, onde fiz o tratamento de imagens, que tirei com a câmara do meu *smartphone*. Aprendi também a utilizar o teclado do computador, para colocar acentos, letras maiúsculas e outros caracteres, como as teclas @ e #, entre outras. No MS powerpoint realizei um trabalho sobre os meus tempos livres, que apresento no anexo 3. Adquirit conhecimentos sobre cibersegurança. Por exemplo, quando estava a procurar informação no motor de pesquisa Google Chrome, fechei o respetivo separador por engano e aprendi a recorrer ao histórico para visualizar a página que tinha visitado. Se eu não quiser que o Google Chrome guarde o meu histórico de navegação, eu posso navegar em privado através do modo de navegação anónima.<sup>15</sup> Existem outros motores de pesquisa como por exemplo o Microsoft Edge e o Internet Explorer.

Já tinha endereço de email há bastante tempo: [camargok2019@gmail.com](mailto:camargok2019@gmail.com).

Para criar um endereço de email:

---

<sup>15</sup> <https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=pt&co=GENIE.Platform%3DAndroid>

- o utilizador não pode colocar sinais<sup>16</sup> como por exemplo o E comercial (&), um sinal de (=), um sublinhado (\_), que é hábito ser referido como underscore<sup>17</sup> um apóstrofe ('), um traço (-), um sinal de adição (+), uma vírgula (,), sinais de maior e menor (<,>) ou mais do que um ponto final (.) seguido.
- os nomes de utilizador podem começar ou terminar com caracteres não alfanuméricos exceto pontos finais (.). Além desta regra, os pontos finais (pontos) não fazem diferença nos endereços do Gmail.
- os nomes de utilizador podem conter letras (a-z), números (0-9) e pontos finais (.).

Eu tenho utilizado o meu email para trocar mensagens com a técnica e com os formadores do Centro Qualifica do Agrupamento Escolas Coimbra Centro sobre o processo de RVCC e sobre os trabalhos para o portefólio. Também o uso para outros fins, sobretudo para contactos pessoais e com os familiares.

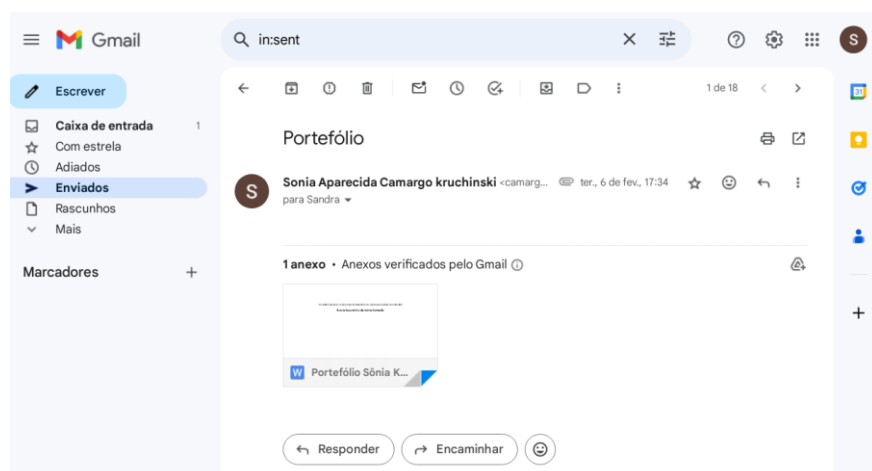


Ilustração 21 - Mensagem enviada para a formadora de CD no meu email, com o meu portefólio

Dado estar geograficamente afastada da minha família desde há seis anos, as tecnologias têm permitido o nosso contacto por voz e videochamada, possibilitando também o contacto visual. Também permite enviar fotos de Coimbra à minha filha.

<sup>16</sup> <https://support.google.com/mail/answer/9211434?hl=pt>

<sup>17</sup> Sinal gráfico ( \_ ) que consiste num traço colocado a um nível inferior à linha ou às letras. = SUBLINHA, SUBTRAÇÃO, TRAÇO INFERIOR, "underscore", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2023, <https://dicionario.priberam.org/underscore>.

Nas imagens seguintes, mostro a foto do rio Mondego tirada com a câmara fotográfica do meu *smartphone* e a foto editada na aplicação Google Fotos com um efeito que avivou as cores da paisagem: da ponte, dos prédios e, sobretudo, do azul do rio e do céu e tornou mais nítida a imagem da barca serrana, uma embarcação tradicional do Mondego.



Ilustração 22 - Foto original do rio Mondego, sem tratamento de imagem

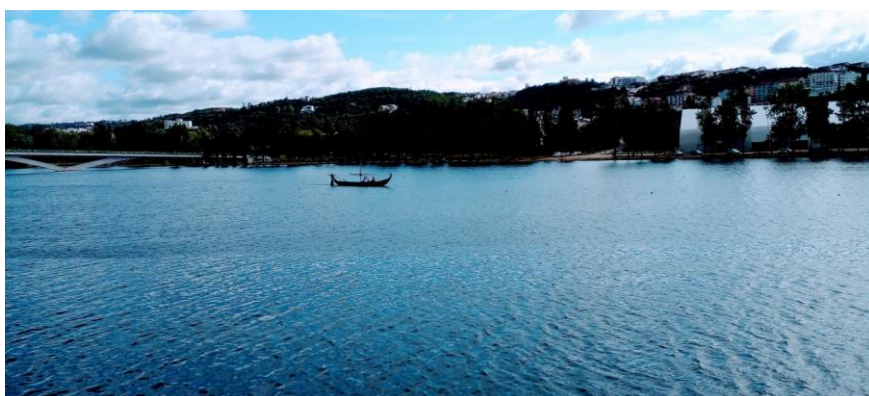


Ilustração 23 - Foto do rio Mondego com tratamento de imagem

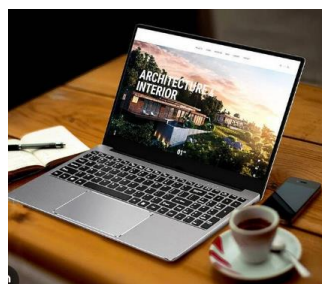
O uso da tecnologia é extremamente importante em várias áreas, inclusive na medicina e na educação. Na medicina, o mamógrafo<sup>18</sup> é um dos exemplos: é um aparelho de alta resolução, que fornece imagens que identificam, entre outras coisas, o cancro nos seios, se existir. Na educação, tenho o meu exemplo: para construir este portefólio utilizei o computador, o programa informático MS Word, entre outros, e a ligação à internet.

---

<sup>18</sup> <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/aparelho-de-mamografia>.

Com a minha utilização cada vez mais frequente do computador, do *smartphone*, do *notebook* e da internet, tenho de ter alguns cuidados, ou seja, ciber-higiene<sup>19</sup> e boas práticas, relativas às quais apresento no anexo 4 um Quizz, realizad *online*, na formação complementar interna de Competência Digital.

Tenho um portátil cujo ecrã, de forma retangular, tem 36cm de largura e 24cm de altura. O ecrã é de 17'' (polegadas). Uma polegada é igual a 2,54 cm.



A diagonal mede, aproximadamente, 43 cm, o que corresponde a cerca de 17 polegadas.

$$x^2 = 36^2 + 24^2 \Leftrightarrow x^2 = 1296 + 576 \Leftrightarrow x^2 = 1872$$

$$x = \sqrt{1872} \approx 43 \text{ cm}$$

$$1'' \text{ ----- } 2,54\text{cm}$$

$$X \text{ ----- } 43\text{cm}$$

$$X = 43 \times 1 : 2,54 \approx 17''$$

Na formação de Cultura Língua e Comunicação (CLC), analisei um *cartoon* da autoria do mexicano Angel Boligán, que tem tudo a ver com tecnologia:

<sup>19</sup> A ciber higiene define os cuidados básicos de segurança no ciberespaço, ou melhor, no mundo digital. Ciber higiene é a tradução da expressão inglesa Cyber Hygiene. Disponível em: <https://www.getconsulting.pt/get-news/ciber-higiene>



Ilustração 24 - Cartoon do caricaturista e ilustrador Angel Boligán

<https://abrir.link/IETYc>

Comentado [L13]: CLC 3D

O *cartoon* mostra dois casais: um está alheado, entregue às tecnologias; o outro mostra-se apaixonado, abraçando-se e beijando-se. Aliás, a flor vermelha simboliza o amor entre este casal.

De facto, se a tecnologia veio para facilitar a comunicação e a proximidade entre as pessoas, em alguns casos, acabou por dificultá-las ou até impedi-las. Por outro lado, se soubermos utilizá-la corretamente, a tecnologia facilita a nossa vida, aproxima-nos uns dos outros e viabiliza a comunicação instantânea.

Hoje, tudo pode ser feito mais rapidamente: aulas *online*, negócios, marcação de férias e viagens, encontros amorosos, transferências bancárias, pagamentos de compras e de impostos..., enquanto, antigamente, quando não havia internet nem telemóveis, apenas as cartas, os postais ou os telefones fixos asseguravam a comunicação, que era mais lenta e difícil.

No entanto, antes do aparecimento destas tecnologias, havia mais diálogo e proximidade: as pessoas conversavam à mesa durante as refeições, encontravam-se

com os amigos no café, o abraço era pessoal e não virtual, as famílias visitavam-se mais, os namorados marcavam encontros de uns dias para os outros...

Concluindo: nem tudo é positivo ou negativo nas novas tecnologias; o que é preciso é saber usá-las com equilíbrio e ponderação para nosso bem.

Na formação de CLC, também aprendi sobre a história de Portugal, recordei aspetos da gramática portuguesa e li textos/contos de vários autores.

Passo a apresentar e a resumir um deles:

Comentado [U14]: CLC 3B e 3C

*Ainda no tempo colonial, havia na Boa Vista um pescador, homem já maduro, mas que tinha decidido que não haveria de morrer sem primeiro construir uma casa. Com esse objetivo, de há muitos anos atrás que estava ajuntando as pedras necessárias.*

*Sempre que conseguia ganhar um pouco mais que o necessário para o sustento da família, amalhava os trocados sobrantes por baixo do colchão e quando reunia o suficiente encomendava um camião de pedras que depois regava com água e cal como forma de desencorajar quem quer que quisesse considerá-las em estado de abandonadas.*

*Depois de alguns anos de poupança, já estava com uma razoável quantidade de material e a pensar que poderia começar a aforrar para a cal e os pedreiros, quando um dia o administrador do concelho se dirigiu a ele: precisava urgentemente de mandar levantar uma parede e o camião da Câmara não estava disponível para ir buscar as pedras. Poderia o homem dar-lhe as suas pedras de empréstimo durante uma semana no máximo? Ele lhe garantia que as mesmas lhe seriam devolvidas com juros.*

*O homem coçou a cabeça, pensativo. Já tinha vivido o suficiente para saber que o Estado tem fama de bom pagador, só que normalmente o faz tarde e a más horas. Porém, numa ilha onde todos se conhecem pelos nomes é arriscado contrariar as autoridades, são elas que têm o pão e o queijo na mão, quando querem chatear um coitado não lhes custa inventar motivos. E lá acabou por anuir contrafeito, não sem lembrar ao senhor administrador que aquelas pedras eram a sua economia de muitos anos passados de riba d'água de mar apanhando vento e frieza, porque não queria morrer sem primeiro ter feito o seu buraco de casa. Mas o administrador tranquilizou-o, ele era homem de palavra, quando prometia cumpria à risca.*

*Porém, passou-se uma semana, passaram-se duas, três, seis meses, a parede do administrador já estava levantada e rebocada e nada de devolução das pedras.*

*Certo dia, o homem chegou mais cedo do mar e deslocou-se à Câmara, mas o administrador estava fora e ele apenas pôde deixar recado de que precisava das suas pedras.*

*Nada aconteceu, no entanto. E dias depois acabou por se encher de coragem, faltou ao trabalho e lá foi ao administrador.*

*O administrador recebeu-o ríspidamente: o que é que você pensa, disse-lhe, eu sou um homem de palavra, quando prometo cumpro! E garantiu-lhe que logo no dia seguinte, sem falta, ele teria as suas pedras de volta.*

*Passaram-se mais quatro semanas e nada. O pescador voltou a faltar ao mar para ir ao administrador. Os seus prejuízos já eram muitos, disse, resoluto, porque além de não ter as suas pedras, ainda por cima já tinha perdido dois dias de trabalho para poder pedir o que era seu. E diante de alguma evasiva do administrador, acabou por ser perentório: queria as suas pedras de volta!*

*O administrador não gostou daquela atitude de desafio e franziu os olhos: Mas você já vai começar a casa? Já, já não porque ainda não tinha o dinheiro completo, confessou. Então para que é que precisava das pedras? Precisava porque eram suas e queria-as onde as tinha posto, onde ia fazer a sua casa, lá é que estavam seguras. Mas você está a dizer que não confia em mim? Perguntou frio o administrador.*

*Apanhado de surpresa pela pergunta, o homem tartamudeou que naquele caso não se tratava de ter confiança ou não, tanto mais que ele apenas queria as suas pedras. Mas ante um persistente e interrogativo olhar do administrador, como que a intimá-lo a falar, ele continuou que não lhe tinha emprestado as pedras por uma questão de confiança, porque nesse aspeto até poderia dizer que não confiava nos próprios dentes porque de vez em quando lhe mordiam a língua...*

*Não foi preciso mais. Ali mesmo recebeu voz de prisão em flagrante delito de ofensa direta a sua excelência o senhor administrador do concelho por ter afirmado na sua barba-cara que não tinha qualquer confiança no mesmo, demonstrando dessa forma ostensiva falta de respeito e consideração devida às autoridades concelhias.*

*Foi logo conduzido à cadeia, onde passou algumas horas, e depois julgado em processo sumário pelo próprio administrador, agora como juiz do julgado municipal. Condenado a 15 dias de prisão, beneficiaria porém, da atenuante extraordinária da*



*avançada idade e ausência de antecedentes criminais e teve por isso a sorte de acabar ficando com a pena suspensa, mas com a condição de não mais voltar a dirigir a palavra ao administrador. Pelo que nunca mais pôde exigir as suas pedras.*

*Morreu meses depois, sem ter construído a casa e se calhar a pensar que a verdade não leva a parte nenhuma.*

Germano de Almeida (escritor cabo-verdiano, prémio Camões 2018)

#### Resumo:

Um pescador com aproximadamente sessenta anos, morador da ilha de Boa Vista e muito sofrido pelos anos de trabalho no mar, tinha o sonho de construir uma casa antes de morrer.

Portanto, foi economizando tudo o que podia para comprar algumas pedras e foi-as protegendo com água e cal para que todos soubessem que tinham dono.

Na ilha, havia um senhor — o administrador do Concelho —, que precisava de levantar uma parede e, pediu as pedras emprestadas do pescador, prometendo devolver-lhas com juros no prazo máximo de uma semana.

O pescador ficou confuso e desconfiado, mas como o Estado tinha fama de bom pagador e não convinha contrariar as autoridades, decidiu emprestar as pedras, lembrando que as mesmas eram as suas economias de muitos anos de trabalho.

O Administrador deu-lhe a sua palavra, mas, passaram-se meses e nada foi resolvido. Não tendo outra alternativa, o pescador dirigiu-se ao administrador e cobrou-lhe as pedras com respeito e educação, mas ele tratou-o com rispidez, dizendo-lhe que no dia seguinte as teria de volta.

Infelizmente, isso não aconteceu, pois o administrador foi mau carácter e não cumpriu com a sua palavra.

O pescador desolado e cansado com tantos prejuízos foi cobrá-las várias vezes, mas as suas tentativas foram em vão, acabando por ter a prisão decretada pelo próprio administrador que era também o juiz do julgado municipal.

Foi condenado a quinze dias de prisão, mas como já tinha uma idade avançada e não tinha antecedentes criminais, ficou com a pena suspensa na condição de não se dirigir mais ao administrador. Assim, jamais pode exigir novamente as suas pedras.

Meses depois, morreu totalmente descrente da palavra e do carácter do ser humano.

Como o homem não pode dirigir a palavra ao administrador para lhe pedir as pedras, imaginei a carta que ele lhe poderia escrever:

Coimbra, 26 de setembro de 2023

Estimado Senhor Administrador,

Espero que esta o encontre em plena saúde.

Sou o pescador que lhe emprestou as pedras e venho respeitosamente pedir que mas devolva, pois, assim que possível, começarei a construção da minha casa.

Fico muito agradecido pela sua compreensão.

Meus melhores cumprimentos,

*Pescador*

Comentado [U15]: CLC 3B e 3C

### Tempos livres

Nos meus tempos livres, vejo bastante televisão, sobretudo séries, filmes e documentários.

Também gosto de caminhar pela cidade, para a ir conhecendo melhor e, pela natureza, sobretudo no Choupal e no Jardim Botânico.

Caminhar na natureza é ótimo para a saúde mental e física — o exercício fortalece os músculos, incluindo o cardíaco, e os ossos.

Como vemos na imagem abaixo, os benefícios de caminhar são vários:

- a caminhada não trabalha apenas as pernas, mas também fortalece o coração e as costas;
- o calçado apropriado é a chave para tirar o máximo benefício da caminhada;
- caminhar é particularmente benéfico para a saúde cardiovascular;
- se estiver muito stressado, caminhe na natureza para relaxar;
- caminhar pode melhorar a qualidade do sono;
- se estiver a tentar perder peso, caminhar pode ser o exercício adequado para si;
- escalar montanhas ou subir escadas pode ajudar a ganhar resistência física.



<https://www.facebook.com/CampCoverZAR/photos/a.128430537503260/1587009521645347/?type=3>

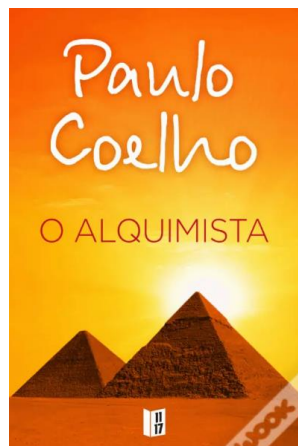
Comentado [U16]: CLC Ing B

Ler um bom livro também é muito prazeroso, além de sentir os benefícios a cada leitura. Em 2009, um estudo científico conduzido pela Universidade de Sussex, nos EUA, provou que ler é a forma mais eficaz de superar o stresse; mais eficaz do que ouvir música, beber uma chávena de chá quente ou dar um passeio. São as estatísticas que o comprovam: segundo a pesquisa, apenas seis minutos de leitura ajudam a reduzir o stresse até 68%. Os livros podem, assim, ajudar nas insónias, melhorar a memória, pois estimulam a mente, e reduzir a probabilidade de vir a sofrer de Alzheimer.

“O cérebro é um órgão do corpo como todos os outros, que também envelhece e, tal como a atividade física fortalece o coração, músculos e ossos, a atividade intelectual fortalece o cérebro contra a doença.”.

Robert P. Friendland (principal autor do estudo)

Um dos primeiros livros que li foi *O Alquimista* de Paulo Coelho.



<https://www.wook.pt/livro/o-alquimista-paulo-coelho/15237139>

Trata-se de uma história de ficção sobre um jovem que era pastor e se chamava Santiago. Tinha uma vida tranquila e sentia-se seguro. No entanto, começou a ter perturbadoras noites de sono, devido a um sonho repetitivo, revelando a ele que tinha um tesouro à sua espera, sob as pirâmides do Egito.

Pensativo e confuso, procurou orientação sobre o que fazer junto de uma cigana e de um velho sábio que dizia ser rei; eles fizeram o jovem vender todo o seu rebanho e ir atrás do que o sonho lhe mostrara. Santiago partiu então para sua jornada! Mas, em muitos momentos, ele pensou desistir e voltar à sua vida de pastor; no entanto, foi perseverante e continuou a sua busca.

Arrumou um emprego numa loja de cristais, juntou dinheiro e continuou a sua caminhada pelo deserto do Saara, chegando a um oásis. Conheceu Fátima e apaixonou-se por ela; próximo, também conheceu um alquimista que o ajudou a encontrar o seu tesouro.

Santiago percebeu, então, que o verdadeiro valor não está nas pedras preciosas, mas no conhecimento que adquirimos e no amor que nunca nos impedirá de seguirmos o nosso caminho.

Agora, ando a ler “1968 - O ano que não terminou” do escritor e jornalista brasileiro Zuenir Carlos Ventura:



Ilustração 25 - Capa do livro do jornalista e escritor Zuenir Ventura

<https://shre.ink/rNNb>

A ação deste livro situa-se no período da ditadura militar Brasil (1964 e 1985), um dos mais tensos da história brasileira e que ficou marcado pela falta de liberdade, pelo uso de tortura contra os opositores políticos e pela prática de terrorismo de Estado. Este golpe militar iniciou-se em 31 de março de 1964 contra o então presidente João Goulart e os Militares passaram a impor um regime autoritário que era sustentado por atos institucionais e, tal ato, teve apoio político e civil.

O livro fala de acontecimentos marcantes no Brasil<sup>20</sup> no ano de 1968, e que passo a sintetizar:

- 28 de março: a primeira vítima pública da ditadura: policiais atacaram os estudantes que estavam reunidos no restaurante no centro do Rio de Janeiro, planejando uma passeata por melhorias no local; no confronto, o aluno Edson Luís de 18 anos foi morto com uma bala no peito;
- 29 de março: houve comoção popular: dezenas de milhares de pessoas participavam do velório de Edson Luís, na Assembleia Legislativa (Atual Câmara Municipal), na Cinelândia, e também do cortejo até ao cemitério São João Batista, em Botafogo;
- 21 de junho: sexta-feira sangrenta - estudantes e oficiais se enfrentaram no centro do Rio de Janeiro, numa batalha que durou dez horas; os estudantes, com pedras, paus e coquetéis-molotov e a polícia e o exército, com cassetetes, metralhadoras e bombas;

<sup>20</sup> Ventura, Zuenir Carlos, 1968 O ano que não terminou

- 26 de junho: abaixo a ditadura - os estudantes organizaram a passeata dos 100 mil (a que já me referi anteriormente), no centro do Rio de Janeiro, que contou com a participação maciça de intelectuais, religiosos, artistas e da população em geral; com cartazes e gritos, pediram o fim da ditadura e não houve confronto;
- o medo pairava sempre no ar, mas o povo continuou a sair à rua, cantando o hino nacional e pedindo a Deus liberdade e proteção para a família.

Como já referi, estou a aproveitar o meu tempo para frequentar o Processo de RVCC e obter uma certificação escolar, que me ajudará a encontrar um emprego com mais facilidade.

Além disso, estou também a fazer uma UFCD de Inglês. Já não falava inglês desde o tempo da escola, por isso, não está a ser fácil, mas com força de vontade todas as dificuldades serão superadas.

Nesta UFCD, fiz uma pequena apresentação pessoal e falei da nossa turma:

*Hello, my name is Sônia. I'm Brazilian. I'm from Cleveland South region of Brazil.*

*This is my class at Jaime Cortesão School. It's a super cool group. The students are not all from Portugal, but we interact very well. My friend Ester is Portuguese, a hard-working student and I really value our friendship. Mr. Rosa Oliveira, the teacher, is from Portugal. She is polite, friendly and fun! I really like her classes, because she is a great teacher and we are excellent students.*

Comentado [U17]: CLC Ing. A

O aprendizado da língua estrangeira ajuda a abrir portas para o nosso desenvolvimento, pessoal, cultural e profissional. Atualmente, o mercado de trabalho está considerando como pré-requisitos básicos o domínio de algum idioma. Com o grande crescimento do mercado internacional, pessoas de diversas partes do mundo procuram aprender outro idioma. Por exemplo, no Brasil, por ser um país em desenvolvimento, aprender outra língua é sinónimo de sobreviver e se integrar de forma global e ver o seu salário aumentado.

Além disso, aprender outro idioma nos permite comunicar com pessoas de diferentes países e ter maior ampliação cultural, por exemplo, viajar, interagir e compreender outras culturas, ler livros na língua original, ver filmes sem serem dublados ou legendados em português, etc.

Hoje em dia, com o surgimento da internet, os preços dos cursos de línguas tornaram-se mais acessíveis e toda a gente pode aprender uma língua estrangeira.

Gostaria de, um dia, voltar ao Brasil. A viagem custa cerca de 8000 reais, o que no câmbio atual corresponde a, aproximadamente, 1504 euros.

$$1\text{€} \text{ ----- } 5,32\text{R\$}$$

$$X \text{ ----- } 8000\text{R\$}$$

$$X = 8000 : 5,32 \approx 1504\text{€}$$

## REFLEXÃO FINAL

O processo de RVCC correspondeu ao muito que eu esperava, porque fiquei muito motivada com o apoio dos formadores, sendo acolhida e orientada sempre que necessário. Aprendi que: Mesmo quando me desviei do caminho dos estudos há anos, ainda posso fazê-lo com perseverança, otimismo e coragem para seguir em frente. Penso que meu desempenho ao longo do processo foi bom e fi-lo com grande satisfação, esforçando-me para aprender. Se voltasse ao início do processo faria da mesma forma mas, se fosse possível, teria mais horas de aulas, pois com certeza iria somar mais conhecimentos. Penso que as sessões de grupo foram super importantes, pois a troca de ideias flui com mais dinamismo, torna-se mais aberta, cada um fica mais a vontade para expor o seu talento e também suas diferenças, mas têm de prevalecer o respeito e a empatia em todos os âmbitos da vida. Em relação as aulas individuais, depende de cada aluno, alguns podem se sentir mais confortáveis, portanto isso é bastante pessoal, outros interagem melhor, pois cada caso é um caso e, falando por mim, acho de suma importância interagir com várias pessoas, pois gosto muito de comunicação e de trocar ideias. Mas também gosto de ter aulas individuais, se assim for necessário. O que mais me agradou abordar no portefólio, foi sobre a minha infância, que é a sustentação da minha vida. E o que menos me agradou foi relatar as atrocidades da ditadura no Brasil em 1964 a 1985, de falar também sobre os acamados com AVC de que tratei. Preciso ainda de desenvolver habilidades digitais e de aprender idiomas. Os meus projetos pessoais são: concluir o ensino secundário, ler um novo livro, aprender a trabalhar no computador e aprender falar inglês. Em termos de projetos formativos e profissionais, dar continuidade aos estudos, fazer um curso para aprender a trabalhar com jovens e adultos. Na área social, pretendo fazer voluntariado em instituições de solidariedade, como a Cáritas, as paróquias etc. No contexto geral, será muito importante para o meu aprimoramento de vida.

Não posso deixar de agradecer o apoio da Técnica de Orientação, dos Formadores que integram a equipa do Centro Qualifica e dos colaboradores responsáveis pela cantina, pela higienização de toda a estrutura da escola Jaime Cortesão.



## **ANEXOS**

### **Anexo 1 - UFCD Língua Inglesa – Atendimento**

**Sônia Aparecida Camargo Kruchinski**

**Casa :** Rua Antônio Vasconcelos, nº 15, 3000-054, Coimbra, Portugal

**Endereço de email:** [camargok2019@gmail.com](mailto:camargok2019@gmail.com) **Telefone:** (+351) 913772652

**Sexo:** Feminino **Data de nascimento:** 06/01/1963 **Nacionalidade:** Brasileira

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

[ 1999 – 2016 ]

**Cuidadora de idosos****Trabalhadora independente**

**Cidade:** Esteio e Sapucaia do Sul – Rio Grande do Sul

**País:** Brasil

- Promover o bom asseio dos idosos
- Prevenir as escaras
- Mudar regularmente a roupa de cama
- Assegurar uma boa alimentação
- Criar um ambiente confortável
- Fazer as tarefas domésticas: cozinhar, limpar a casa e cuidar das roupas

**EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO**

[ 07/2023 – Atual ]

**Equivalência ao 9.º ano de escolaridade, obtida através do processo de RVCC**

**Centro Qualifica do Agrupamento de Escolas Coimbra Centro**

**Cidade:** Coimbra

**País:** Portugal

**COMPETÊNCIAS LINGÜÍSTICAS**

**Língua(s) materna(s):** Português

**Outra(s) língua(s):**

**Inglês**

**COMPREENSÃO ORAL A1 LEITURA A1 ESCRIVER A1**

**PRODUÇÃO ORAL A1 INTERAÇÃO ORAL A1**

*Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado*

**COMPETÊNCIAS DIGITAIS**

Microsoft Office | Gmail | Redes Sociais

**CARTA DE CONDUÇÃO**

**Automóveis:** B1

**Automóveis:** B

## COMPETÊNCIAS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO

---

### Interação pessoal e social

Facilidade de comunicação e interação pessoal, adquirida através da minha atividade profissional e da minha experiência de vida

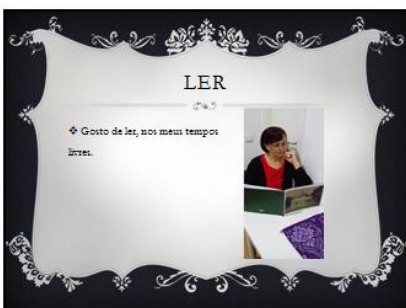
## PASSATEMPOS E INTERESSES

---

### Atividades de tempos livres

- Leitura
- Atividade física: caminhadas
- Televisão: documentários, séries e filmes

### Anexo 3 - Trabalho realizado na aplicação informática MS PowerPoint




## Anexo 4 - Correção do Quizz Ciber-Higiene e Boas Práticas


1/30/24, 5:34 PM

QuizZ - Ciber-higiene e Boas Práticas (Preview)

### QuizZ - Ciber-higiene e Boas Práticas


1. Digite o seu nome. \* 

Sônia Kruchinski

2. A responsabilidade pela cibersegurança não é apenas de forças de segurança, informáticos ou hackers, mas de todos. \* 


☒ Verdadeiro

☐ Falso

3. A responsabilidade pela cibersegurança é das pessoas, não da tecnologia. \* 

☐ Verdadeiro

☒ Falso

4. São regras das passwords: \* 

☒ Devem ser secretas

☐ Devem ser guardadas em browsers

☐ Devem ser alteradas sempre que desconfie do seu comprometimento

☐ Deve utilizar a autenticação de duplo fator


As respostas:

- do ponto 2, está correta;
- no ponto 3, é verdadeiro e não falsa;

- no ponto 4, está correta mas também devia ter assinalado os itens “Devem ser alteradas sempre que desconfie do seu comprometimento” e “Deve utilizar a autenticação de duplo fator” , como regra das passwords.

5. Qual das passwords seguintes é mais forte? \* 

- ☐ abcd1234
- ☐ AbCD1234#
- ☐ W4km9n2C
- ☒ W\$1cd#1iD@31

6. Assinale quais das seguintes frases fazem parte das 6 regras da desconfiança na utilização do email: \* 

- ☒ Abrir apenas emails de origem conhecida
- ☐ Clicar sempre em links, mesmo em emails de origem desconhecida
- ☐ Terminar sempre a sessão quando finaliza a utilização do email

7. Selecione nas opções seguintes o que não se deve fazer nas redes sociais \*



- ☒ Não indicar telefone ou moradas no perfil
- ☒ Partilhar locais, imagens de crianças ou dados sensíveis
- ☒ Não partilhar notícias falsas – verificar sempre a fonte

As respostas:

- do ponto 5, está correta;
- do ponto 6, falta assinalar também como correta o item “terminar sempre a sessão quando finaliza a utilização do email”;
- no ponto 7, não estão todas corretas, só a do item “Partilhar locais, imagens de crianças ou dados sensíveis”.

**Ficha Técnica:**

Kruchinski Jr, Gilmar / Kruchinski Da Silva, Ângelus /Kruchinski, Júlio César /  
Aparecida Camargo Kruchinski, Sônia / 2024 –

***PORTEFÓLIO / Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de  
Competências Nível Básico*** [Ed. Tec. Centro Qualifica e os Autores];

CENTRO QUALIFICA DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS COIMBRA CENTRO.

Escola Secundária de Jaime Cortesão. Coimbra: Cidade de Coimbra. 71 p.

ISBN 978-1-638-42-8107

1.Educação de Jovens e Adultos. Ensino Fundamental. Nível Básico. Sebenta para o 9º  
Ano. Processo de Reconhecimento. Validação e Certificação de Competências.

ISBN

