

Newsletter

Bartolomeu

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO 24

PROVAS-ENSAIO

As Provas-Ensaio são testes digitais realizados nos 4.º, 6.º e 9.º anos, em todo o país, para preparar alunos e escolas para as provas finais do 9.º ano e as provas ModA do 4.º e 6.º anos.

Pontos chave



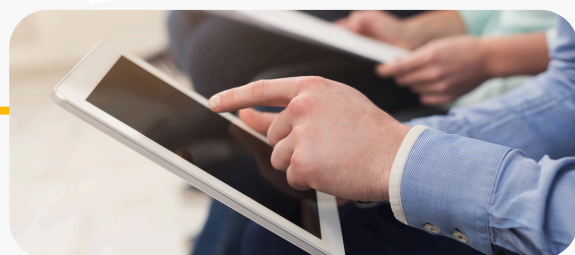
OBJETIVO - familiarizar os alunos com a plataforma e treinar a logística técnica.



OBRIGATORIEDADE - todos os alunos dos 4.º, 6.º e 9.º anos são obrigados a realizar as Provas-Ensaio.



AUSÊNCIA À PROVA - a falta apenas pode ser justificada mediante a apresentação de declaração médica ou de outro documento emitido por entidade institucional competente, que comprove devidamente o motivo invocado, devendo o referido documento ser entregue ao diretor de turma ou ao professor titular de turma, consoante o caso.



Outros



CONTEÚDO E DURAÇÃO - duram 45 minutos, adequando-se ao tempo letivo e sem perturbar as aulas.



CLASSIFICAÇÃO - os itens de seleção são corrigidos automaticamente; os de construção são classificados pelos professores da turma.



USO DAS NOTAS - contribuem com uma ponderação de 10 % para a classificação final da avaliação interna das disciplinas.



MODO DE REALIZAÇÃO - realizam-se em suporte digital, na plataforma de realização de provas do EduQA, através do tablet ou computador.



REDES SOCIAIS

As redes sociais fazem parte do dia-a-dia de crianças e adolescentes. O uso excessivo ou desregulado está associado a riscos reais para a saúde mental.



A Organização Mundial da Saúde alerta que o uso problemático de redes sociais está associado a maior risco de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes (WHO Europe, 2024).

Relatórios do UNICEF mostram que o ambiente digital pode afetar autoestima, imagem corporal e bem-estar emocional, sobretudo em fases de maior vulnerabilidade.

O SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

ANSIEDADE - Comparações constantes, necessidade de validação (likes) e exposição a padrões irreais aumentam sentimentos de desajuste.



PERTURBAÇÃO DO SONO - o uso noturno de dispositivos está ligado à redução da qualidade e duração do sono, fator crítico no desenvolvimento cerebral

CYBERBULLYING - a violência online tem impacto psicológico semelhante ou superior ao bullying presencial

DEPENDÊNCIA DIGITAL - alguns jovens desenvolvem padrões de uso compulsivo, com dificuldade em controlar o tempo online.

RECOMENDAÇÕES PARA AS FAMÍLIAS

ESTABELECEER REGRAS

- Definir horários (evitar uso antes de dormir).
- Criar zonas livres de ecrãs (ex: refeições).

ACOMPANHAR

- Conhecer as plataformas utilizadas.
- Conversar regularmente sobre o que veem online.

LITERACIA DIGITAL

- Ensinar pensamento crítico sobre conteúdos e influenciadores.
- Falar sobre manipulação de imagem e filtros.

DAR O EXEMPLO

- Os adultos também devem praticar uso equilibrado.

