

+ sobre
educação

+ | www.msedu.pt

GUIA PARA O REGRESSO ÀS AULAS


Tudo o que precisa para iniciar
um novo ano letivo!


2023/24


e-book v.01 | agosto 2023

© Copyright by + Sobre Educação
2023

INTRODUÇÃO

 Bem-vindos ao Guia de Regresso às Aulas!

 À medida que o verão dá lugar ao outono, é hora de preparar-se para um novo e emocionante capítulo: o regresso às aulas. Seja estudante, pai, encarregado de educação ou professor, este guia foi criado para ajudar todos os envolvidos a enfrentar este período de transição.

 Lembre-se de que o regresso às aulas não é apenas sobre livros e salas de aula, mas também sobre crescimento pessoal, descobertas e novas experiências. Este guia está aqui para acompanhá-lo nessa jornada e garantir que comece o ano com confiança e entusiasmo.

Desejo a todos um belo regresso às aulas, quer seja a lutar, a aprender, a ensinar ou a ajudar, porque na comunidade educativa cabem todos e muitos mais! 😊

Obrigado!

André

+ sobre
educação



0

Tópicos a seguir!

+

| www.msedu.pt

Antes de começar...

Alguns tópicos a ter em conta para preparar melhor o ano letivo. O regresso às aulas marca um novo capítulo emocionante na jornada educacional. Este guia foi criado para ajudar estudantes, pais e encarregados de educação a enfrentar esta transição de forma positiva e produtiva.

Preparação Antes do Início das Aulas

- Organização do material escolar.
- Lista de compras para livros didáticos e materiais necessários.
- Atualização de informações de contacto da escola.
- Revisão do calendário escolar para datas importantes.

Estabelecer Rotinas Eficientes

- Criação de horários de estudo.
- Definição de rotinas matinais.
- Equilíbrio entre tempo de estudo e tempo livre para descanso.

Gestão do Stress e Ansiedade

- Lidar com nervosismo no primeiro dia.
- Técnicas de gestão do stress como a respiração profunda e a meditação.
- A importância de conversar abertamente sobre preocupações.

Dicas para um Estudo Eficaz

- Métodos de estudo que funcionam.
- Estratégias para tomar apontamentos eficientes.
- Utilização de recursos online e offline para melhorar o estudo.

Antes de começar...

Apoio à Aprendizagem

- Exploração dos recursos disponíveis na escola, como a biblioteca.
- Participação em grupos de estudo e sessões de tutoria.
- Como abordar os professores para esclarecer dúvidas e obter ajuda.

Envolvimento em Atividades Extracurriculares

- Explorar clubes e atividades disponíveis na escola.
- Benefícios do envolvimento extracurricular para o desenvolvimento pessoal.
- Estratégias para equilibrar atividades com os estudos.

Gestão Financeira e Orçamentação

- Planeamento de despesas escolares, desde material até lanches.
- Dicas para economizar em material e livros.

Relações Sociais e Adaptação

- Como fazer novos amigos e construir relações saudáveis.
- Lidar com possíveis conflitos entre colegas.
- Importância de criar conexões com professores e funcionários da escola.

Promoção da Saúde Física e Mental

- A importância de uma dieta equilibrada para a concentração e energia.
- Incorporação de exercício físico na rotina diária.
- Cuidados com a saúde mental, incluindo técnicas de relaxamento.

+ sobre
educação

Antes de começar...

Preparação para Avaliações e Exames

- Estratégias para uma preparação eficaz para avaliações.
- Lidar com o stress associado aos exames.
- Dicas para uma gestão adequada do tempo durante os exames.

Planos para o Futuro

- Definir objetivos académicos e pessoais para o ano letivo.
- Exploração de opções de carreira e áreas de interesse.

Recursos Úteis e Contactos

- Informações importantes sobre a escola.
- Websites e apps úteis para apoio ao estudo.
- Contactos de professores, orientadores e diretores.

+ sobre
educação

1

Calendário Escolar 23-24.

+

| www.msedu.pt

CALENDÁRIO ESCOLAR 2023/24

▶ Calendário escolar das atividades letivas.

P	Início	Fim
1.º	Entre 12 e 15 de setembro de 2023	15 de dezembro de 2023.
2.º	3 de janeiro de 2024.	22 de março de 2024.
3.º	8 de abril de 2024	4 de junho de 2024 – 9.º ano, 11.º e 12.º 14 de junho de 2024 – 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º 28 de junho de 2024 – educação pré-escolar e 1.º ciclo

▶ Interrupções das atividades educativas

1.º	18 de dezembro de 2023. > 2 de janeiro de 2024.	Natal e Ano Novo
2.º	12 de fevereiro de 2024. > 14 de fevereiro de 2024	Carnaval
3.º	25 de março de 2024. > 5 de abril de 2024.	Páscoa

▶ Calendário escolar para os estabelecimentos particulares de ensino especial

P	Início	Fim
1.º	Entre 4 e 8 de setembro de 2023.	29 de dezembro de 2023.
2.º	3 de janeiro de 2024.	28 de junho de 2024

▶ Interrupções das atividades letivas para os estabelecimentos particulares de ensino especial

1.º	18 de dezembro de 2023. > 22 de dezembro de 2023	Natal e Ano Novo
2.º	12 de fevereiro de 2024. > 14 de fevereiro de 2024	Carnaval
3.º	28 de março de 2024. > 5 de abril de 2024.	Páscoa

+ sobre
educação

2

EXAMES 2024.

+

| www.msedu.pt

PROVAS E EXAMES NACIONAIS 2024

A 08/07/2022, foi publicado o Despacho n.º 8356/2022, de 8 de julho | DR que aprova o calendário escolar, para os anos letivos de 2022-2023 e de 2023-2024, dos estabelecimentos públicos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, dos estabelecimentos particulares de ensino especial, bem como o calendário de provas e exames, com alterações impostas pelo Despacho n.º 3232-B/2023, de 10 de março | DR.

Como já vem sido habitual, disponibilizo gratuitamente, os calendários escolares do blogue para imprimir: **Calendário Escolar 2023/24 (Datas/Simples) + Calendário Escolar 2023/24 (Mapa) + Calendário Provas e Exames - 2024 + Calendário Escolar 2023/24 (Versão Semestral)**.



[Descarregue as versões em Calendários Escolares Para Imprimir 23-24](#)

+ sobre
educação



3

MEGA Manuais
Esclares GrAtuitos.

+

| www.msedu.pt



MEGA | MANUAIS ESCOLARES GRATUITOS

Para beneficiar de manuais escolares gratuitos, os encarregados de educação têm de registar-se em www.manuaiscolares.pt ou através da app Edu Rede Escolar ([Android](#), [iOS](#)).

A partir da plataforma dos manuais escolares gratuitos, os encarregados de educação terão acesso aos dados escolares do(s) educando(s), bem como aos vales correspondentes aos respetivos manuais escolares e à lista das livrarias aderentes onde poderá ser feito o levantamento dos mesmos.

Apenas os **alunos matriculados nas escolas da rede pública e em estabelecimentos de ensino particular e cooperativo com contratos de associação** são abrangidos pela gratuidade e reutilização dos manuais escolares.

Caso fique com os manuais escolares que foram distribuídos gratuitamente neste ano letivo, tem de pagar ao estabelecimento de ensino do valor integral do manual e, enquanto esse pagamento não for feito, ficará impedido de solicitar manual equivalente no ano letivo seguinte.

+ sobre
educação

4

MEGA Vale Digital.

+

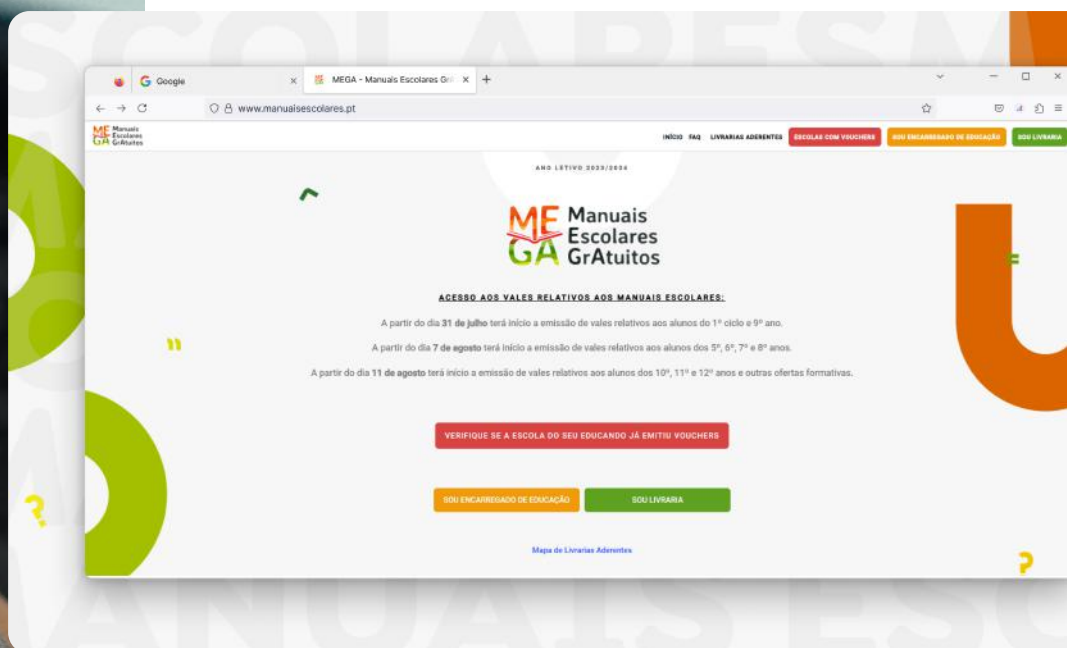
| www.msedu.pt

COMO PROCEDER PARA OBTER O VALE DIGITAL?

Se o seu educando está inserido numa turma do Piloto Digital, no ano letivo 2023/2024 será disponibilizado um novo tipo de vale, o **Vale Digital**.

O Encarregado de Educação deve autenticar-se na app Edu Rede Escolar (Android, iOS) ou na plataforma www.manuaiscolares.pt e proceder à **ATIVACÃO** do Vale Digital para o seu (sua) educando(a) que está no Piloto Digital.

Após a ATIVAÇÃO do Vale Digital, as credenciais para acesso às plataformas das editoras ficam disponíveis na escola para serem entregues aos alunos.



+ sobre
educação

5

ASE Ação Social
Escolar.

+

| www.msedu.pt

ASE | AÇÃO SOCIAL ESCOLAR

A **Ação Social Escolar (ASE)** é uma medida de suporte que ajuda com os gastos relacionados à educação, para estudantes pertencentes a famílias de baixa renda.

Os auxílios da Ação Social Escolar são decididos com base nos três primeiros níveis de rendimento no abono de família, categorizando esses níveis como A, B e C, respectivamente.

- **Nível A (Escala ASE):** Corresponde ao 1.º nível de rendimento no abono de família, até 3.071,67€ anuais.
- **Nível B (Escala ASE):** Corresponde ao 2.º nível de rendimento no abono de família, até 6.143,34€ anuais.
- **Nível C (Escala ASE):** Corresponde ao 3.º nível de rendimento no abono de família, até 9.215,01€ anuais.

Os diferentes tipos de auxílio têm os seguintes valores, de acordo com os níveis do ASE:

- **Auxílio para Refeições:** No Nível A, o auxílio é concedido a 100%. No Nível B, o auxílio é concedido a 50%, com os responsáveis pelo aluno pagando uma contribuição de 0,73€. Para o Nível C, a contribuição a ser paga é de 1,46€.
- **Auxílio para Material Escolar:** A ASE contribui com 16€ anuais para estudantes do Nível A e 8€ anuais para estudantes do Nível B. Não há contribuição prevista para estudantes do Nível C.
- **Auxílio para Visitas de Estudo:** A ASE disponibiliza participações anuais de 20€ para estudantes do Nível A e 10€ para estudantes do Nível B.

Os prazos e formulários para candidatura ao subsídio da Ação Social Escolar variam conforme a escola. É necessário verificar essas informações junto do agrupamento escolar.

+ sobre
educação

6

Provas e Exames a realizar.

+

| www.msedu.pt

Que Provas Os Alunos Terão Que Realizar Em 2024?

Com base na Carta de solicitação ao Instituto de Avaliação Educativa, I.P., n.º 1/2022 e DAVE - Desmaterialização da Avaliação Externa.

1.º ciclo do ensino básico | 2.º ano

- Português e Estudo do Meio (25)
- Matemática e Estudo do Meio (26)
- Educação Artística (27)
- Educação Física (28)

2.º ciclo do ensino básico | 5.º ano

- Matemática e Ciências Naturais (58)
- Educação Musical (54)

3.º ciclo do ensino básico | 8.º ano

- Português (85)
- Português Língua Segunda (82)
- Inglês (81)

II – Provas finais do ensino básico – 3.º ciclo do ensino básico (9.º ano)

- Português (91)
- Matemática (92)
- Português Língua Não Materna (nível A2) (93)
- Português Língua Não Materna (nível B1) (94)
- Português Língua Segunda (95)

Que Provas Os Alunos Terão Que Realizar Em 2024?

III – Exames finais nacionais

- Alemão (501)
- Biologia e Geologia (702)
- Desenho A (706)
- Economia A (712)
- Espanhol (547)
- Espanhol (847)
- Filosofia (714)
- Física e Química A (715)
- Francês (517)
- Geografia A (719)
- Geometria Descritiva A (708)
- História A (623)
- História B (723)
- História da Cultura e das Artes (724)
- Inglês (550)
- Italiano (849)
- Latim A (732)
- Literatura Portuguesa (734)
- Mandarim (848)
- Matemática A (635)
- Matemática Aplicada às Ciências Sociais (835)
- Matemática B (735)
- Português (639)
- Português Língua Não Materna (Nível B1) (839)
- Português Língua Segunda (138)

+ sobre
educação

7

PROJETO DAVE:

Provas em formato
digital.

+

| www.msedu.pt

Em que formato: digital ou papel?

Ano letivo	Provas de aferição	Provas finais de ciclo	Exames finais nacionais
2021/22	Amostral (piloto)		
2022/23	Universal	Amostral (piloto)	
2023/24	Universal	Universal	Amostral (piloto)
2024/25	Universal	Universal	Universal

As provas de aferição escritas, dos 2.º, 5.º e 8.º anos de escolaridade designadamente, **Português e Estudo do Meio (25), Matemática e Estudo do Meio (26), Português (55), Português Língua Segunda (52), História e Geografia de Portugal (57), Matemática e Ciências Naturais (58), Matemática (86), Ciências Naturais e Físico-Química (88), Tecnologias da Informação e Comunicação (89), Português (85), Português Língua Segunda (82) e Inglês (81) serão realizadas em suporte eletrónico generalizadamente em todas as escolas.**

As **provas finais do ensino básico, do 9.º ano** de escolaridade, acima referidas, **serão realizadas em suporte eletrónico generalizadamente em todas as escolas.**

No ano letivo de 2023/2024, **em modo experimental em algumas escolas, parte dos exames nacionais serão realizados digitalmente.**



+ sobre
educação

8

Novas Regras de Conclusão do Ensino Secundário: O que muda?

+

| www.msedu.pt

NOVAS CONDIÇÕES PARA CONCLUSÃO DO ENSINO SECUNDÁRIO

Todos os alunos fazem o **exame nacional de Português (12.º ano) e mais dois exames (bienais ou trienais)** à sua escolha, em função do seu percurso formativo e interesses. (podendo qualquer das disciplinas ser substituída pela disciplina de Filosofia, da componente de formação geral;)

OPÇÕES PARA O ALUNO

PORTUGUÊS + DISCIPLINA **BIENAL** + DISCIPLINA **BIENAL**

OU

PORTUGUÊS + DISCIPLINA **BIENAL** + DISCIPLINA **TRIENAL**

EXAMES NACIONAIS A REALIZAR

Ano letivo 2023-2024

- Os alunos do 11.º ano escolhem os exames que pretendem fazer, contando já para a média final do Ensino Secundário (ponderando 25%).
- Os alunos do 12.º ano realizam exames apenas para efeitos de acesso ao ensino superior.

Ano letivo 2024-2025

- **O novo regime aplica-se a todos os alunos.**
- Todos os alunos realizam o exame de Português no 12.º e mais dois exames à sua escolha, contando todos para efeitos da média final do Ensino Secundário (ponderando 25%).

O CÁLCULO DA MÉDIA FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO REGISTA AS SEGUINTE ALTERAÇÕES:

- Os exames ponderam 25% na classificação final da disciplina;
- Cada disciplina pondera na média final em de acordo com o seu estatuto trienal, bienal ou anual. Exemplo: uma disciplina trienal pondera com uma valoração de 3, enquanto uma anual pondera valorando 1. Corrija-se, assim, a situação atual em que uma disciplina anual vale tanto quanto uma trienal.

PONDERAÇÃO ATÉ 2023

30%

NOVA PONDERAÇÃO

25%

MÉDIA **Disciplina Anual x 1 + Disciplina Bienal x 2 + Disciplina Trienal x 3**

CÁLCULO DA MÉDIA FINAL

Ano letivo 2023-2024

- Estão abrangidos os alunos do 10.º ano.

Ano letivo 2024-2025

- Estão abrangidos os alunos do 10.º e do 11.º anos.

ANO LETIVO 2025-2026

- Estão abrangidos todos os alunos do Ensino Secundário.

+ sobre
educação

9

Material Escolar.

+

| www.msedu.pt

LISTA DE MATERIAL ESCOLAR DO 1.º AO 12.º ANO – 2023/24

Lembre-se de que essa lista é geral e pode variar. Recomendamos entrar em contacto com a escola onde o aluno está matriculado para obter informações precisas sobre os materiais necessários para cada ano letivo.

1.º AO 4.º ANO

- cadernos (pautados, quadriculados ou em branco)
- lápis de escrever
- lápis de cor
- canetas (azul, preta, verde e vermelha)
- borrachas
- afia (com reservatório)
- canetas coloridas
- tesoura com pontas arredondadas
- cola em bastão ou líquida
- caderno de desenho
- mochila
- estojo
- régua de 15 a 20 cm
- roupa de desporto;
- caderno de música.
- capa/arquivo

5.º AO 9.º ANO

- Cadernos (pautados, quadriculados ou em branco)
- Lápis de escrever
- Canetas (azul, preta, verde e vermelha)
- Borrachas
- Afia
- Lápis de cor
- Régua
- Compasso
- Transferidor
- Esquadro
- Calculadora
- Tesoura
- Cola (bastão, líquida)
- Caderno e bloco de desenho (caso seja necessário)
- Bloco de folhas A3
- Capa arquivadora A3
- Mochila
- Estojo
- Flauta de bisel (música)
- Roupa de desporto

LISTA DE MATERIAL ESCOLAR DO 1.º AO 12.º ANO – 2023/24

Lembre-se de que essa lista é geral e pode variar. Recomendamos entrar em contacto com a escola onde o aluno está matriculado para obter informações precisas sobre os materiais necessários para cada ano letivo.

10.º AO 12.º ANO

SÓ ESTÃO CONTEMPLADOS OS MATERIAIS GERAIS, POIS DEPENDE DO CURSO ESCOLHIDO PELO ALUNO.

- Cadernos
- Lápis de escrever
- Canetas (diversas cores)
- Borrachas
- Afia
- Régua
- Calculadora científica (dependendo das disciplinas)
- Caderno ou bloco de desenho (se aplicável)
- Bloco de notas
- Organizadores de papel (pastas, separadores, etc.)
- Mochila
- Estojo com itens básicos de escrita (canetas, lápis, borracha, etc.)
- Roupa de desporto
- Saco desportivo

+ sobre
educação

10

Seguro Escolar.

+

| www.msedu.pt

Seguro Escolar

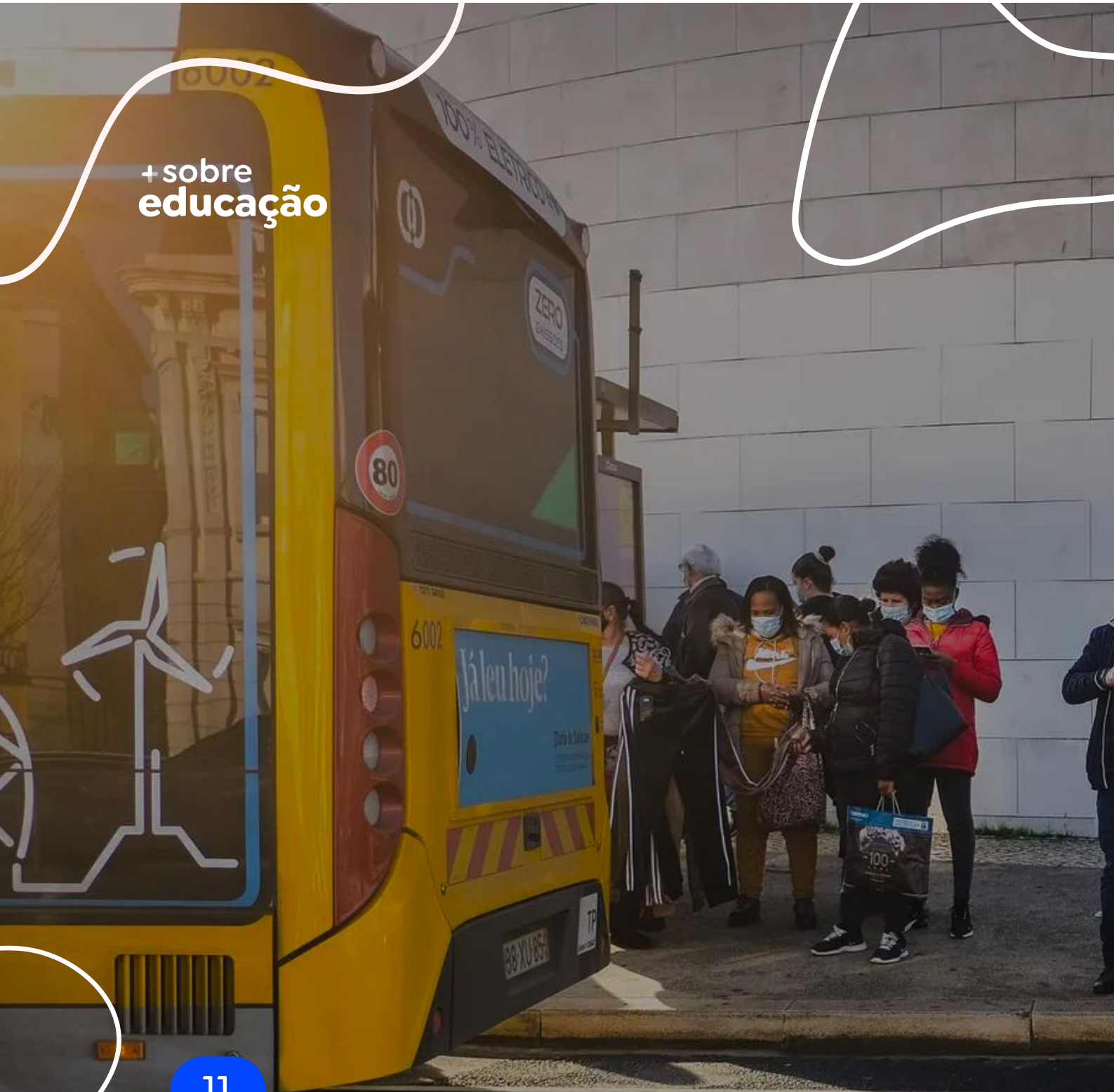
O seguro escolar em é um sistema de proteção que visa garantir a segurança e bem-estar dos estudantes durante o período em que estão na escola. Este seguro cobre uma série de situações que podem ocorrer dentro do ambiente escolar ou durante atividades relacionadas à educação, como aulas, recreio, desportos, visitas de estudo, entre outras.

O seguro escolar em Portugal é obrigatório para todos os alunos que frequentam estabelecimentos de ensino públicos ou privados, desde o ensino pré-escolar até ao ensino secundário,. O seguro cobre despesas médicas, hospitalares e farmacêuticas em caso de acidentes ocorridos durante o período escolar, incluindo deslocações de e para a escola.

É considerado acidente escolar:

- O evento ocorrido no local e tempo de atividade escolar que provoque ao aluno lesão, doença ou morte;
- O acidente que resulte de atividade desenvolvida com o consentimento ou sob a responsabilidade dos órgãos de gestão do estabelecimento de educação ou ensino;
- O acidente no percurso para a escola ou atividade escolar e vice-versa.

+ sobre
educação



11

Transporte Escolar.

+

| www.msedu.pt

Transporte Escolar

O apoio ao transporte escolar está associado ao concelho do agrupamento escolar do aluno e deve solicitar o formulário junto do agrupamento. As condições e prazos para candidaturas variam, assim como o apoio conforme a área de residência.

Os apoios normalmente abrangem estudantes até aos 18 anos, sujeitos à escolaridade obrigatória. A distância entre a residência e a paragem de transporte público até à escola também é considerada.

Alunos que não frequentam a escola mais próxima devido à falta de vagas ou ao curso escolhido podem precisar de justificar essa escolha. O valor do apoio varia de acordo com a Câmara Municipal, podendo ser 50% ou 100% do valor do passe. Para esclarecimentos sobre a comparticipação, é recomendado contactar a ASE do agrupamento escolar do aluno.



A vertical stack of books with various colored spines (green, blue, red, yellow) is visible on the left side of the page. The background is a dark grey gradient with white abstract wavy lines.

+ sobre
educação



| www.msedu.pt

FICHA TÉCNICA

Título: Guia Para o Regresso às Aulas 23-24

Elaboração: + Sobre Educação

Edição de Conteúdos: + Sobre Educação

Design: + Sobre Educação

Imagens: Unsplash e Internet

geral@msedu.pt

© Copyright by + Sobre Educação 2023

© Copyright by + Sobre Educação
2023



+ sobre
educação

© Copyright by + Sobre Educação
2023