

ENSINO

MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO
ENSINO MAGAZINE
FEVEREIRO 2026

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

CAROLINA
DE DEUS,
CANTORA

'É POSSÍVEL ESTAR TRISTE E TAMBÉM SER FELIZ'

Governo quer proibir
acesso a redes sociais
a menores de 16 anos

Rodrigo, o herói criança
que salvou a mãe

Violência
no namoro



O lançamento do seu segundo trabalho discográfico, em que aborda temas relacionados com a saúde mental nos jovens, foi o mote para uma conversa com a artista que escolheu viver da música, em detrimento do Direito.

«Feliz (mente) Triste» é o segundo álbum de originais, que sucede a «Dores de Crescimento». Nele podemos constatar um carrossel de emoções, muitas delas contraditórias, mas que se complementam. Este trabalho representa um novo passo na sua carreira?

Sim, neste disco sinto-me mais empoderada e segura de mim. Nota-se, claramente, uma Carolina mais confiante e mais consciente. Olho para este álbum e, sinceramente, ficou muito orgulhosa da evolução que fiz.

Este disco aborda de forma muito direta vários temas particularmente relevantes para o público mais jovem, como a saúde mental, a afirmação do sexo feminino, o amor e os múltiplos desafios da sociedade atual. O objetivo foi colocar o dedo em várias feridas, abordando-as, sem complexos?

Sim. Este álbum é um desafio para olharmos e sentirmos as coisas, para que no futuro, com outras ferramentas, possamos ultrapassar as dificuldades que nos surgem, nestes e noutros domínios. No fundo, preparar-nos para situações com que nos possamos vir a deparar no futuro. É aqui que se explica esta dualidade presente no álbum: é possível estar triste e também ser feliz. São momentos naturais da vida e que devemos encará-los como tal, na forma como surgem os desafios na adolescência ou na própria idade adulta. É a superação das dificuldades que nos fazem mais fortes.

A sensibilidade dos temas e a exploração de novas sonoridades tornaram este um grande desafio?

Sim, foram três anos de um processo bastante intenso, e também enriquecedor, que deu origem a este trabalho, que considero ser uma espécie de um diário pessoal. Confesso que vários temas custaram a escrever, mas senti-me na obrigação de os «deitar cá para fora». O objetivo também é que quem já passou por situações semelhantes se sinta menos sozinho e mais capaz de enfrentar os problemas.

A faixa «Três e Meia» é um dueto com o Ricardo Liz Almeida, um dos vocalistas da banda «Quatro e Meia» e fala sobre a saúde mental. É uma forma de transmitir uma mensagem de



proximidade e solidariedade para todos os que lidam com estas questões?

Este disco é, também, o meu contributo para dar uma espécie de abraço a todos os que se sentem mais vulneráveis e sós. No momento em que me fui abaixo, de maneira mais intensa, e foi precisamente aí que escrevi a música «Três e Meia», lembro-me de ter sentido muita vergonha, alguma culpa e muito sozinha nesta luta. Foram sentimentos que não gostei de experienciar, mas percebi mais tarde que não

tinha de ser assim. Na verdade, a vergonha e a culpa acabam por ser dois sentimentos muito ingratos.

A digressão deste álbum já percorre o país e tem duas datas fortes, no Porto, a 28 de fevereiro, e em Lisboa, a 15 de abril. O primeiro espetáculo com a colaboração do Ricardo Liz Almeida e o segundo com a Nena. A aposta num formato diferente, imersivo e assente numa narrativa de continuidade, pretende

uma maior proximidade com o público?

O objetivo é criar uma maior proximidade com quem está na sala de espetáculos a assistir, mas também que as pessoas consigam entrar dentro da minha cabeça nos momentos em que escrevi as músicas. E isto vai muito para além da música e das letras, visto que foi feita uma grande aposta na parte cénica do espetáculo que acredito vai surpreender. Foi tudo pensado ao pormenor para que as mensagens sejam transmitidas da forma mais real possível. Gostaria muito que mesmo quem não passa ou não passou por estas dificuldades que eu abordo no disco conseguisse, no mínimo, ganhar sensibilidade e capacidade de reflexão sobre estas matérias. As mensagens são importantes neste espetáculo e, no fundo, o que quero é envolver o maior número de pessoas possível e que esta seja uma experiência que vá para além da música.

A canção «Corpo em Guerra» é uma das mais intensas e introspetivas, abordando a obsessão pela imagem e o corpo perfeito na juventude. Será um dos pontos altos destes espetáculos?

Ainda não cantei este tema ao vivo e, devo confessar, que pela intensidade do mesmo é dos momentos que mais temo. Mas acredito que será um dos mais marcantes do espetáculo e para o qual também preparámos algo diferente.

A música tem um poder enorme no nosso estado espírito. Neste mundo confrontacional e agressivo, a música ainda é, hoje e sempre, um reduto de paz e uma forma completa de felicidade?

Sim, vejo a música dessa maneira, mas há momentos em que não estou tão bem e tenho necessidade de ouvir música que me faça sentir ainda um pouco pior, mas como forma de fazer o luto dos momentos pelos quais estou a passar e seguir em frente. Mas, se for o caso, também consigo acordar e por a tocar uma música feliz para começar o dia da melhor maneira. Depende das circunstâncias.

Frequentou o curso de Direito até ao 3.º ano. Disse em entrevista que seria o plano “B” da sua vida, mas a música permaneceria como o plano “A”. Acha que se perdeu uma advogada ou uma jurista mediana e o panorama artístico nacional ganhou uma cantatoura que veio para ficar?

Espero que sim. O Direito já nem plano “B” é. Ficou para trás. A prioridade é a música. Enquanto der, cá continuarei. E mesmo que algo corra mal na carreira, cá estarei para estar ligada a este meio, seja a escrever para outros, etc. É obrigatório. ☺

Nuno Dias da Silva ✉
Direitos Reservados (Fotos) 📷

CARA DA NOTÍCIA

Uma carreira curta, mas fulgurante

✚ Carolina de Deus é uma cantora e compositora de 25 anos, natural de Lisboa. O primeiro single, «Talvez...», com letra e música da sua autoria, contabiliza mais de 7 milhões de streams. O tema fez parte do seu primeiro álbum de estúdio «Dores de Crescimento», lançado em 2023. Esteve nomeada em 2022 para um Globo de Ouro, na categoria de “Revelação do Ano” e em 2024 na categoria de “Melhor Canção” com o tema “Dores de Crescimento”. Em 2024, subiu ao palco do «Rock In Rio» e ainda do Coliseu dos Recreios. No final de janeiro deste ano, editou o seu segundo álbum de estúdio «Feliz(mente) Triste» que conta com as participações especiais de Ricardo Liz Almeida e Jimmy P. ■

Publicidade

Car Service

BOSCH Service

José Carlos Pinheiro, Lda

Oficina Multimarca

Nova Zona Industrial Castelo Branco
Tel/Fax: 272 322 801 n.º verde: 800 50 40 30
(Chamada para rede fixa nacional)
www.boschcarservice.pt - mail: jcp@boschcarservice.pt

Alvaro

Av. Gen. Humberto Delgado, 26-B
6000-081 CASTELO BRANCO

272 342 762
horavla1@hotmail.com
geral@horavla.com
www.horavla.com

exacentro

Av. General Humberto Delgado, 28
6000-081 CASTELO BRANCO

272 323 345
exacentro.lda@gmail.com
www.exacentro.pt

grincop

SOLUÇÕES CRIATIVAS PARA UM BRILHANTE 2026

We inspire the grin.

2025 scoring TOP 5%

xerox

SILVER
Concessionário Autorizado

ORBYS

cegid partner

Sage

GOVERNO QUER PROIBIR ACESSO A REDES SOCIAIS A MENORES DE 16 ANOS

O Parlamento português aprovou, no passado dia 12 de fevereiro, um projeto Lei que vai limitar o acesso de crianças e jovens às redes sociais. A proposta, do PSD, teve o acolhimento do PS, PAN e JPP e na prática proíbe os jovens até aos 16 anos de acederem a redes sociais como o Instagram, Tik Tok ou Facebook. Revela ainda que, entre os 13 e os 16 anos, o acesso possa ser permitido após o “consentimento parental expresso e verificado”.

Este novo projeto Lei - que vai descer à Comissão responsável por estas matérias, para ser debatido na especialidade - obriga à confirmação da idade do utilizador através do sistema Chave Móvel Digital. Só após essa confirmação se poderá aceder às plataformas das diferentes redes sociais.

Também os prestadores de serviços passam a ser obrigados a implementar mecanismos que protejam as crianças e jovens, podendo ser alvo de coimas até “aos dois milhões de euros ou 2% do volume de negócios anual mundial”.

O projeto teve os votos contra do Chega e da Iniciativa Liberal e as abstenções dos deputados do CDS-PP, PCP, Livre, Bloco de Esquerda e do socialista Miguel Costa Matos.⓪



RODRIGO, O HERÓI CRIANÇA QUE SALVOU A MÃE

Chama-se Rodrigo, tem 9 anos, é aluno do 4.º ano da Escola EB João Roiz, em Castelo Branco, vive em Malpica do Tejo, a 18 quilómetros de Castelo Branco, e com um telefonema para o 112 salvou a vida da mãe, quando percorriam, na viatura da família, as ruas de aldeia.

No carro, seguiam também os dois irmãos gémeos de seis anos. A mãe, de 35 anos, tinha desmaiado ao volante. “Olá! Aqui sou eu, eu me chamo Rodrigo, a minha mãe tem um problema no coração e tem um pacemaker”, disse na chamada que fez para o 112.

Rodrigo estava em Malpica do Tejo, junto ao café Taco, perto de uma paragem de autocarro e apesar de ver a mãe sem reação, de olhos fechados, teve a calma necessária para ligar ao INEM e seguir as indicações de João, o operador do INEM. A calma de Rodrigo foi decisiva para um desfecho positivo. A mãe foi assistida pela VMER e pelos Bombeiros Voluntários de Castelo Branco e já se encontra bem de saúde.

A partilha do vídeo foi feita pelo INEM, no Dia Europeu do 112. A data foi também assinalada pela visita de João, o operador do INEM, e dos bombeiros à escola de Rodrigo, num momento combinado com a mãe e que emocionou toda a comunidade escolar. ⓪

Publicidade

EXPERIÊNCIA . QUALIDADE
INOVAÇÃO . CONFIANÇA

GRÁFICA
ALMONDINA

f i in

Soluções em impressão e acabamentos offset e digital

Telf. 249 830 130 | geral@grafica-almondina.com | www.grafica-almondina.com

PORTUGAL TOP 10 ÁLBUNS ENSINO MAGAZINE

- 1 The art of loving
Olivia Dean
 - 2 Debi tirar mas fotos
Bad Bunny
 - 3 The fall-off
J Cole
 - 4 50 years
Don't Stop
 - 5 The highlights
Weeknd
 - 6 Piss in the Wind
Joji
 - 7 Man's best friend
Sabrina Carpenter
 - 8 The Essential
Michael Jackson
 - 9 You'll be alright kid
(Chapter 1) – Alex Warren
 - 10 + - = Divide X – Tour
Collection – Ed Sheeran
- Fonte: APC Chart

PORTUGAL TOP 10 SINGLES ENSINO MAGAZINE

- 1 Opalite
Taylor Swift
 - 2 Raindance
Dave/Tems
 - 3 Where is my husband
Raye
 - 4 DTMF
Bad Bunny
 - 5 Rein me in – Sam
Fender & Olivia Dean
 - 6 So easy (to fall in love)
Olivia Dean
 - 7 Lush Life
Zara Larsson
 - 8 Man I Need
Olivia Dean
 - 9 I just might
Bruno Mars
 - 10 Stateside
Pinkpantheress
- Fonte: APC Chart

CINEMA ENSINO MAGAZINE



Saltitões (Dob.)

Mabel adora animais e usa uma nova tecnologia concebida de forma a fazer “saltar” a consciência humana para dentro de animais robóticos. Desta forma, consegue comunicar com castores, descobrindo mistérios no mundo animal para além de tudo o que poderia ter imaginado. ⓪

Título Original: Hoppers; Animação, Comédia; Data de Estreia: 05/03/2026; Realização: Daniel Chrong; País: EUA; Idioma: Português

Fonte: Castello Lopes

GAME ENSINO MAGAZINE



Pokémon Pokopia

Joga na pele de um Ditto para transformar uma terra vazia num local acolhedor para uma variedade de Pokémon. Há tanto para fazer, incluindo apanhar bagas, rochas e madeira, construir mobília, cultivar vegetais em terrenos que lavaste, criar casas para os Pokémon que encontrares e muito mais. ⓪

Fonte: Nintendo

GADGETS ENSINO MAGAZINE

Logitech G923

O Logitech G923 é um volante de corrida de alto desempenho que revoluciona a experiência racing. Reprojectado para suportar um sistema de resposta revolucionário, o G923 inclui o TRUEFORCE, a tecnologia de força reactiva de próxima geração que ajusta os motores de jogo para oferecer um realismo de alta fidelidade. Sente os pistões a bombear combustível, o cascalho a ser esmagado e cada mudança, derrapagem e curva apertada como nunca sentiste antes. ⓪

Fonte: PC Diga

Publicidade

NOVO HORÁRIO
A PARTIR DE SÁBADO 08/NOV
9:00 - 13:00 E 14:00 - 18:00



ESTUDO REVELA DADOS PREOCUPANTES

VIOLÊNCIA NO NAMORO

Mais de dois terços dos alunos inquiridos num estudo sobre violência no namoro, que acaba de ser apresentado no Porto, aceitam como legítimos comportamentos abusivos como perseguição e violência psicológica, sendo o controlo o comportamento mais tolerado.

“Do total de jovens participantes no estudo nacional de violência no namoro, 68,2% de alunos (5454) não consideram violência no namoro, pelo menos, um dos 15 comportamentos analisados no inquérito, sendo o controlo, com 53,4% (4.261 alunos), o comportamento mais legitimado, lê-se nas conclusões divulgadas hoje em conferência de imprensa da UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta - na Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto.

A perseguição (presencial e digital) com 40,9% (3268), a violência psicológica com 27,6% (2199), a violência através das redes sociais com 18,1% (1448 alunos), violência sexual com 15,1% (1209 alunos) e a violência física com 5,9% (476 alunos), são outros dos comportamentos mais legitimados entre os estudantes que participaram no inquérito, cuja média de idades é de 15 anos.

“O controlo e a violência psicológica são as duas formas de violência em que se observa uma maior diferença entre a legitimação do género masculino para o género feminino.

Entre os jovens que indicaram ter tido ou ter uma relação de namoro (5356 alunos), 66,7% reportaram ter experienciado pelo menos um dos indicadores de vitimação, com o controlo (46,9%) e a violência psicológica (40,7%) a se-

rem os comportamentos mais referidos pelos alunos.

Os indicadores de vitimação mais frequentes entre os jovens são o controlo, a violência psicológica, a perseguição, a violência sexual, a violência através das redes sociais e a violência física.

Margarida Pacheco, uma das investigadoras do estudo, destacou a taxa elevada de legitimação de violência e de vitimação reportada pelos estudantes portugueses.

“Percebemos que os indicadores de vitimação são sempre maiores nas violências que são legitimadas. Quanto mais os jovens legitimarem aquele comportamento, provavelmente, mais irão acontecer nas relações de namoro que estão a desenvolver”, resumiu.

Segundo Margarida Pacheco, o “controlo, a violência psicológica e a perseguição” estão muito ligados àquele relacionamento “de amor romântico, de posse” e, por isso, esses indicadores de legitimação são “maiores do que a violência física”.

O “controlo dos telemóveis”, “o controlo das redes sociais sem autorização do parceiro (a)”, “o controlar as saídas”, “controlar com quem falam”, “humilhar a pessoa, chamando nomes numa discussão”, “humilhar as pessoas nas redes sociais”, “partilhas íntimas quando as relações terminam”, e “pressionar para beijar ou ter relações sexuais”, visto que “pressionar já é uma forma de violência” são exemplos de comportamentos legitimados.

A legitimação está em todas as faixas etárias - dos 12 aos 21 anos e a investigadora con-



sidera que os indicadores são graves porque são em idades muito precoces.

Margarida Pacheco alertou para a necessidade de uma intervenção e prevenção junto dos estudantes para prevenir futuras relações de violência em idade adulta.

“São idades em que já começam a ter relações interpessoais, desenvolvimento da sua sexualidade, desenvolvimento de relações de namoro e continuam a legitimar estes comportamentos. Se não houver uma prevenção, uma intervenção nestas faixas etárias, os alunos vão crescer, vão ser pessoas adultas, vão ter relações de intimidade e podem depois sofrer ou ser agressores e nem compreenderem que aquilo é uma forma de violência”.

Questionada sobre o facto de a violência sexual ser muito mais legitimada pelos rapazes do que pelas raparigas, Margarida Pacheco disse ser muito importante mudar a educação que se dá aos rapazes.

“A educação para os afetos e a maneira como nós educamos rapazes e raparigas é muito di-

ferente desde o jardim de infância. O direito ao corpo, o consentimento, o direito a dizer não, o saber que a outra pessoa tem direito à privacidade. É muito importante mudar a educação que passamos para o género masculino. E todos têm direito a um não e ao consentimento”.

A legitimação, neste estudo, significa “não considerar violência os comportamentos questionados, evidenciando as representações sociais acerca da violência no namoro”, ressalva a UMAR.

Os indicadores de vitimação referem-se à “autoidentificação de comportamentos de vitimação reportados nas relações de namoro”. Este estudo foi feito no âmbito do programa Art’Themis + que existe desde 2014 e focado na prevenção primária da violência de género e doméstica nas escolas. Este ano de 2026 contou com 8.080 estudantes do 7º ao 12º ano de escolaridade de Portugal Continental, Açores e Madeira. @

LUSA

futurália

11 / 14 de Março 2026



O TEU FUTURO PASSA POR AQUI!

www.futuralia.fil.pt



ENSINO
SUPERIOR E
PROFISSIONAL



ESTUDAR NO
ESTRANGEIRO



MESTRADOS
PÓS-GRADUAÇÕES
FORMAÇÃO EXECUTIVA



EMPREGO E
EMPREGABILIDADE

13 E 14 MARÇO 2026



PARCEIROS

