

# NEWSLETTER



**Na Escola Profissional Cefad, acreditamos que cada dia é uma nova oportunidade para ajudar os nossos alunos para se prepararem tanto para os desafios do mundo profissional como para a vida.** Mais do que formar profissionais, queremos que os nossos alunos se tornem indivíduos conscientes, críticos, criativos e preparados para construir o seu próprio destino, sempre com a marca da excelência e de compromisso que nos define.

O nosso maior objetivo é apoiar cada um a encontrar o seu próprio caminho, a construir os seus sonhos e a viver as suas próprias histórias. Valorizamos uma formação personalizada que respeita a singularidade de cada aluno, promovendo o seu crescimento como cidadão responsável e futuro profissional de excelência.

Enquanto técnica administrativa, sinto todos os dias o privilégio de fazer parte desta missão. Com cada gesto, cada apoio nos bastidores, contribuo para que a escola funcione com harmonia e para que cada aluno se sinta acolhido e valorizado. É com dedicação e carinho que ajudo a construir este ambiente onde todos podem crescer, aprender e sonhar.

**Sara Lomelino , Técnica Administrativa**

**“Os filhos são como as águias, ensinarás a voar, mas não voarão o teu voo. Ensinarás a sonhar, mas não sonharão os teus sonhos. Ensinarás a viver, mas não viverão a tua vida. Mas, em cada voo, em cada sonho e em cada vida permanecerá para sempre a marca dos ensinamentos recebidos.”** Madre Teresa de Calcutá

#### VISITAS DE ESTUDO

» TURISMO, SOL E PRAIA	pág. 03
» ROTEIRO CESÁRIO VERDE	pág. 04
» PALÁCIO NACIONAL DE QUELUZ	pág. 04
» NEWSMUSEUM	pág. 05
» TURMA DO 10.º TD VIVE EXPERIÊNCIA DE SURF NA PRAIA DE CARCAVELOS	pág. 05
» VISITA AO CENTRO DESPORTIVO NACIONAL DO JAMOR	pág. 06
» BIOLOGIA AO VIVO	pág. 06
» EXPLORAR, APRENDER E PRESERVAR	pág. 07
» VISITA DE ESTUDO A GRÂNDOLA	pág. 08
» MUSEU DO TESOURO REAL	pág. 09
» PALÁCIO MARQUÊS DE FRONTEIRA	pág. 09

#### ATIVIDADES COM A COMUNIDADE/PARCEIROS ESTRATÉGICOS

» FEIRAS DE DIVULGAÇÃO	pág. 10
» ESCOLA DO REGIMENTO DE SAPADORES DE BOMBEIROS DE LISBOA	pág. 11
» WELLBEING GAMES	pág. 11

#### PROJETOS INTERNACIONAIS

» MOBILIDADE JOB-SHADOWING – HÉLDER ESPÍNOLA	pág. 12
» MOBILIDADE DE ALUNOS 24/25	pág. 13
» EXPERIÊNCIA ERASMUS+ EM MANACOR	pág. 14
» MOBILIDADE CURSO – CIRO TAVARES	pág. 14
» MOBILIDADE CURSO – CÉSAR LACERDA	pág. 15
» VISITAS DE PARCEIROS ERASMUS+: ESTOCOLMO	pág. 16
» INSTITUTO SALVADOR SEGUÍ	pág. 16

**OUTROS PROJETOS/ATIVIDADES** » II ENCONTRO NACIONAL TÉCNICOS DO DESPORTO \_\_\_\_\_ pág. 17

**CLUBE DE LEITURA** \_\_\_\_\_ pág. 18

#### PLANO NACIONAL DE CINEMA

» FILHOS DO MEIO – HIP HOP À MARGEM	pág. 19
» SESSÃO ESPECIAL DO LISBON SPORT FILM FESTIVAL	pág. 20

**CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO** \_\_\_\_\_ pág. 21

#### DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CURRICULAR

» 11.º TURISMO - QUINTA PEDAGÓGICA DOS OLIVAIS	pág. 22
» 11.º ANO - PROJETO SOLIDÁRIO DE COSMÉTICA ARTESANAL E JOGOS TRADICIONAIS	pág. 23
» 10.º TURISMO – PERCURSOS CULTURAIS	pág. 24
» 10.ºTD- RESTAURANTE CEFAD	pág. 24

#### PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

Apresentações e Defesas das PAPs	
» Técnico de Desporto	pág. 25
» Técnico de Massagem de Estética e Bem-Estar	pág. 26
» Técnico de Turismo Ambiental e Rural	pág. 27

**TEAMBUILDING** \_\_\_\_\_ pág. 28

**PROJETO EMBAIXADORES EPC** \_\_\_\_\_ pág. 29

**PRÓXIMOS EVENTOS** \_\_\_\_\_ pág. 30

## VISITAS DE ESTUDO

As atividades desenvolvidas durante o 3.º período escolar fazem parte de um conjunto mais vasto integrado no plano anual de atividades e que têm como objetivo promover:

- » As aprendizagens essenciais (AE) centradas nos conhecimentos que têm por base as áreas disciplinares;
- » O recurso a práticas curriculares, e estratégias de ensino favoráveis à implementação das aprendizagens essenciais.
- » A diminuição dos gaps de aprendizagem, permitindo que todos se aproximem das aprendizagens essenciais, assegurando a inclusão;
- » O envolvimento de todos os intervenientes no processo educativo;
- » O contacto dos alunos com realidades próximas dos contextos profissionais que pretendem integrar.



## TURISMO, SOL E PRAIA

No dia 24 de abril de 2025, a turma do 10.º ano do Curso Técnico de Turismo participou numa aula fora do ambiente habitual da sala. A atividade decorreu na praia de Santo Amaro de Oeiras, onde os alunos tiveram a oportunidade de explorar diversas atividades que podem ser dinamizadas neste tipo de destino turístico.

Os estudantes praticaram ioga, participaram num jogo de vólei de praia e realizaram uma gincana aquática. O momento de convívio foi reforçado com um almoço partilhado, seguido de um jogo de grupo que promoveu o espírito de equipa e a colaboração.

A iniciativa permitiu aos alunos aplicar conhecimentos teóricos em contexto prático, reforçando a importância do turismo balnear e das experiências ao ar livre no setor turístico.



## ROTEIRO CESÁRIO VERDE

A turma do 11.º TT/Tmebe realizou no dia 24 de abril um roteiro literário dedicado ao poeta Cesário Verde, explorando vários locais emblemáticos da cidade de Lisboa que marcaram a vida e obra do escritor.

A jornada começou na Estação do Rossio, ponto de partida para uma viagem no tempo e na literatura. O roteiro incluiu a Rua dos Fanqueiros, Rua da Assunção e Rua da Padaria, ruas que inspiraram muitos dos poemas do autor e em cada paragem foram recitados versos e realizados pequenos quizzes. A visita prosseguiu até à Sé de Lisboa; a turma dirigiu-se depois à Igreja da Madalena, outro ponto de interesse que enriqueceu o conhecimento dos estudantes sobre o contexto histórico e cultural da época de Cesário Verde. O roteiro literário culminou no Restaurante Martinho da Arcada, um dos mais antigos e icónicos de Lisboa, onde Cesário Verde escreveu um dos seus poemas.

Este roteiro proporcionou aos alunos uma imersão na vida e obra de Cesário Verde, permitindo-lhes compreender melhor a influência de Lisboa na poesia do autor e a importância de preservar a memória literária da cidade.



## PALÁCIO NACIONAL DE QUELUZ

No dia 3 de junho, a turma do 11.º ano do curso Técnico de Turismo realizou uma visita de estudo ao Palácio Nacional de Queluz, no âmbito do estudo do património artístico e cultural. A atividade teve como principal objetivo a exploração do estilo rocaille, de forma dinâmica e interativa, através de um peddypaper especialmente preparado para a ocasião.

Durante o percurso, os alunos foram desafiados a identificar e caracterizar elementos do estilo rococó presentes nas várias salas e jardins do palácio. A visita incluiu paragens em espaços emblemáticos como a Sala do Trono, a Sala da Música, a Capela, o Corredor dos Azulejos, a Sala dos Embaixadores, o Jardim de Malta e o Jardim Principal.

Cada ponto do percurso incluía dicas informativas, perguntas de observação e desafios artísticos, como desenhar detalhes decorativos, criar melodias inspiradas nos elementos visuais, pintar motivos rocaille, ou até mesmo recitar poemas inspirados na visita. Esta abordagem lúdica e criativa permitiu aos alunos aprofundar os seus conhecimentos sobre o estilo rocaille, caracterizado por ornamentos assimétricos, curvas elegantes e temas naturais, enquanto desenvolviam a sua sensibilidade artística e o espírito de grupo.

A visita ao Palácio de Queluz revelou-se uma experiência enriquecedora, aliando aprendizagem, criatividade e contacto direto com o património histórico e artístico nacional.



## NEWSMUSEUM

No dia 16 de junho de 2025, os alunos do 11.º TT/TMEBE realizaram uma visita de estudo ao NewsMuseum, em Sintra. Esta atividade proporcionou uma imersão no universo da comunicação social, permitindo explorar temas como a história dos media, a liberdade de imprensa e o fenómeno das fake news.

Através de exposições interativas e experiências imersivas, os alunos tiveram a oportunidade de refletir sobre o papel dos meios de comunicação na sociedade contemporânea. A visita decorreu num ambiente educativo, dinâmico e estimulante, promovendo o pensamento crítico e o interesse pela atualidade.



## TURMA DO 10.º TD VIVE EXPERIÊNCIA DE SURF NA PRAIA DE CARCAVELOS

No dia 17 de junho, a turma do 10.º TD teve a oportunidade de participar numa aula de surf na praia de Carcavelos, dinamizada pela escola @tubelinesurfschool. Esta atividade proporcionou aos alunos uma divertida experiência de iniciação à modalidade, repleta de momentos de adrenalina, superação e contacto direto com o mar.

A iniciativa aliou o desporto ao espírito de grupo, promovendo o bem-estar, a confiança e o gosto por novas experiências ao ar livre.



## VISITA AO CENTRO DESPORTIVO NACIONAL DO JAMOR

No dia 19 de junho, a turma do 10ºTD realizou uma visita ao Centro Nacional Desportivo do Jamor. Esta visita permitiu aos nossos alunos conhecerem as instalações, alguns profissionais que trabalham no Centro e toda a envolvência e história daquele espaço tão importante no panorama desportivo do nosso país.

Puderam também observar e perceber as diferenças entre desporto de alto rendimento e a oferta desportiva para a população em geral, já que naquele espaço é possível encontrar alguns dos melhores atletas do nosso país ao lado de utentes que procuram saúde e bem-estar.

A visita passou pelas piscinas, laboratórios e ginásio e ainda pela nave onde a nossa seleção nacional de atletismo treina.



## BIOLOGIA AO VIVO

No dia 20 de junho, a turma do 11.º ano TMEBE participou numa enriquecedora visita de estudo ao Jardim Zoológico de Lisboa. A atividade, organizada com o apoio do Centro Pedagógico do Zoo, incluiu uma visita guiada que permitiu aos alunos conhecerem de perto as diferentes espécies, as suas características e o estado de conservação na Natureza, relacionando as diferentes instalações com os seus habitats. Nesta visita, foram abordadas as diferentes áreas de atuação daquela instituição, permitindo reconhecer o seu papel na preservação da biodiversidade.

Os alunos também tiveram a oportunidade de assistir ao impressionante espetáculo dos golfinhos, durante o qual ficaram a conhecer mais sobre o comportamento e as capacidades destes mamíferos marinhos, compreendendo que a sobrevivência destas espécies está, também, dependente dos comportamentos humanos. Houve ainda oportunidade para desfrutar da vista panorâmica do parque, proporcionada pelo percurso de teleférico sobre o recinto.

Foi um dia em que a Biologia saiu da Escola e do laboratório e que despertou a curiosidade e o interesse dos alunos pela conservação da Natureza e pela biodiversidade.



## EXPLORAR, APRENDER E PRESERVAR: ALUNOS DO CURSO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL EM TRABALHO DE CAMPO NA MATA DOS MEDOS

No dia 26 de junho, os alunos do 12.º ano do curso de Técnico de Turismo Ambiental e Rural realizaram um trabalho de campo na Mata dos Medos, na Fonte da Telha, no âmbito da disciplina de Agricultura e Desenvolvimento Sustentável. A atividade foi promovida pelo professor Filipe de Barros e dinamizada pela Doutora Pilar Miguel e pela guarda-florestal Teresa Morais, que orientaram um peddypaper ao longo de um percurso interpretativo do Centro de Interpretação da Mata dos Medos.

Este trabalho de campo teve como principais objetivos promover a aprendizagem ativa em contexto real, reforçando os conteúdos abordados em sala de aula, bem como sensibilizar os alunos para a importância da preservação dos ecossistemas florestais, com especial destaque para as zonas costeiras protegidas. Além disso, permitiu desenvolver competências fundamentais para a futura atividade profissional dos alunos enquanto técnicos de turismo ambiental e rural, nomeadamente ao nível da interpretação do património natural e do contacto direto com a biodiversidade. Através da participação em atividades lúdico-pedagógicas integradas no peddypaper, os alunos exploraram a flora e fauna locais, identificaram espécies autóctones e refletiram sobre práticas agrícolas sustentáveis e estratégias de conservação do território.

Esta iniciativa revelou-se uma excelente oportunidade para articular teoria e prática, contribuindo para uma compreensão mais profunda dos desafios ambientais atuais e da importância do turismo sustentável enquanto motor de desenvolvimento local e rural.



## VISITA DE ESTUDO A GRÂNDOLA

Às 7h15, do passado dia 27 de junho, encontraram-se os alunos do 11º PTT e do 12º PTAR na Rede Nacional Expressos, para dar início à Visita de Estudo a Grândola. Cerca de 20 alunos da Escola tiveram a oportunidade de conhecer a Vila de Grândola, percorrendo o centro da cidade e conhecendo alguns espaços turísticos. Esta visita, inserida nos conteúdos da disciplina de Geografia, deu oportunidade aos alunos de conhecer outras valências ligadas à atividade turística.

A visita iniciou-se no Posto de Turismo de Grândola, passou pelos Núcleos Museológicos Grândola Vila Morena, da Igreja de S. Pedro e Casa Frayões Metellos. Após o almoço os alunos visitaram a Casa Mostra de Produtos Endógenos, onde puderam ter uma conversa em torno dos produtos endógenos da Vila e perceber a sua importância e contributo para a economia local. Para finalizar a visita, o grupo foi conhecer a Smfog "Música Velha", Sociedade Musical e Filarmónica Operária Grandolense.

Debaixo de um calor imenso a visita decorreu de forma saudável, permitindo o convívio entre pares e o contacto com outras realidades, abrindo-se assim as portas para novos conhecimentos.



## MUSEU DO TESOURO REAL

No decorrer do 3.º período, os alunos do 10.º TD, 10.º TMEB, 10.ºTT, 12.º TMEB e 12.º TTAR visitaram o Museu do Tesouro Real.

Esta visita orientada ofereceu uma exploração detalhada da exposição do Museu do Tesouro Real e do seu valioso acervo, proporcionando uma viagem pela história de Portugal, desde o terramoto de 1755 até à Implantação da República. Através de um diálogo participativo, os alunos percorreram os 11 núcleos do museu, descobrindo tesouros que revelam momentos cruciais da história nacional e editaram fotos e vídeos para os tornar "instagramáveis". A comunicação nas redes sociais é essencial na transmissão do património, permitindo partilhar histórias de forma acessível. Nos stories, partilharam as suas peças favoritas e uma curiosidade histórica, aplicando filtros que melhorem a imagem sem perder a autenticidade.

Esta experiência permitiu aos alunos desenvolver competências como Ética na comunicação (partilha de conteúdos de forma responsável e autêntica) e Comunicação digital (uso eficaz das redes sociais para transmitir conhecimento).

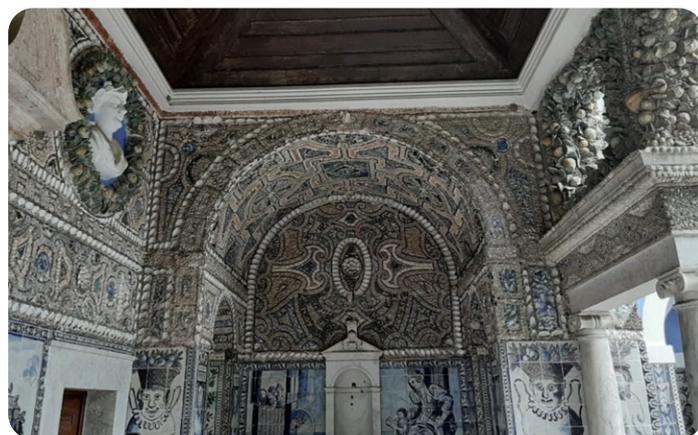


## PALÁCIO MARQUÊS DE FRONTEIRA

Os alunos do 11.º ano do curso de Técnico de Turismo realizaram uma visita de estudo ao Palácio Marquês de Fronteira, em Lisboa. Esta atividade teve como principal objetivo compreender a evolução da sociedade através dos meios de transporte utilizados pelas cortes europeias, desde as carruagens até ao surgimento do automóvel.

Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de observar de perto elementos históricos e artísticos que ilustram o modo de vida das elites europeias ao longo dos séculos, refletindo as transformações sociais, culturais e tecnológicas que marcaram cada época. A atividade permitiu ainda reforçar a importância do património histórico como recurso educativo e turístico.

Esta experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências de análise crítica e contextualização histórica, fundamentais para a formação de profissionais conscientes e preparados para valorizar e promover o património cultural nacional.



## ATIVIDADES COM A COMUNIDADE/ PARCEIROS ESTRATÉGICOS

No Plano de Atividades, estão também contempladas atividades com a comunidade, bem como com os nossos parceiros estratégicos.



### FEIRAS DE DIVULGAÇÃO

A EPC continuou a marcar presença em diversas feiras e eventos de divulgação educativa, reforçando o seu compromisso com a orientação vocacional e a promoção da sua oferta formativa junto da comunidade escolar.

Nos dias 22 e 23 de abril, a EPC participou na 3.ª Edição da Feira de Educação e Formação da Amadora, realizada no Pavilhão Desportivo da EB 2/3 Miguel Torga. A representação da escola esteve a cargo das professoras Céu Gonçalves (no dia 22) e de Joana Matos (no dia 23), acompanhadas pelas alunas Beatriz Assunção e Diva Cruz, que estiveram presentes em ambos os dias.

No dia 24 de abril, a escola marcou presença na Mostra de Profissões – Feira da Inclusão, organizada pelo Agrupamento de Escolas de Benfica, no auditório da Escola Secundária José Gomes Ferreira. A representação ficou a cargo de Joana Matos.

A Feira de Orientação Escolar e Profissional (FOEP) decorreu no dia 7 de maio, na Escola Secundária Marquês de Pombal, com a presença da professora Céu Gonçalves.

No dia 13 de maio, a EPC participou na Feira das Escolas, promovida pela Escola Secundária do Restelo, com a representação da professora Céu Gonçalves.

Entre os dias 15 e 17 de maio, a escola esteve presente na IX Edição da Mostra de Ofertas Profissionais e Educativas (MOPE), no Pavilhão Multiusos de Odivelas. A participação contou com a presença de Joana Matos e da professora Céu Gonçalves, bem como de vários alunos dos cursos profissionais, que colaboraram ativamente na montagem, dinamização e desmontagem do stand da escola.

Estas participações têm sido fundamentais para reforçar a visibilidade da EPC, promover o contacto direto com os alunos do ensino básico e secundário, e contribuir para escolhas mais informadas e conscientes no percurso educativo dos jovens.



## ESCOLA DO REGIMENTO DE SAPADORES DE BOMBEIROS DE LISBOA

No dia 24 de abril, os alunos do 10º TD visitaram as instalações da Escola do Regimento de Sapadores de Bombeiros de Lisboa. Recebidos pelo comandante e demais formadores, os alunos puderam conhecer as salas de trabalho, equipamentos e materiais utilizados nas diversas atividades de proteção e socorro. Também participaram numa sessão prática de Suporte Básico de Vida.

Esta experiência permitiu aos alunos a realização de atividades de formação e sensibilização sobretudo no âmbito da prevenção do risco.



## WELLBEING GAMES

No dia 23 de maio, os alunos da EPC colaboraram na organização da 3ª edição dos Wellbeing Games que se realizaram na Cidade Universitária. Os Wellbeing Games deram uma oportunidade para os colaboradores de várias empresas competirem entre si em várias atividades desportivas e não desportivas, individuais e coletivas, bem como experienciar outras atividades de bem-estar.

Os nossos alunos do curso de Desporto fizeram parte da organização das diferentes modalidades, tendo desempenhado várias funções em cada um dos torneios desde o Ténis de Mesa, ao Futebol passando por uma corrida, entre outros.

As turmas de Massagem de Estética e Bem-Estar montaram e dinamizaram um espaço de bem-estar onde puderam aplicar diferentes técnicas de massagem aos participantes do evento.

Os alunos de Turismo fizeram parte da organização geral do evento, tendo ajudado no check in e prestado informações aos participantes.



## PROJETOS INTERNACIONAIS

O programa **Erasmus+** é o programa da EU nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto que visa promover a participação de alunos, professores e formadores numa experiência de aprendizagem num outro país, de modo a fortalecer a empregabilidade, as competências sociais, profissionais, culturais, entre outras.



## MOBILIDADE JOB-SHADOWING – HÉLDER ESPÍNOLA

Em abril, o professor Helder Espínola foi recebido na Nişantaşı University em Istambul, Turquia, no âmbito de mobilidade Erasmus+ job-shadowing. Durante o período em que esteve na cidade turca, conheceu as instalações, reuniu com a coordenadora dos programas de mobilidade internacional e assistiu a aulas do curso de Desporto.

A instituição de ensino divide-se em 6 faculdades: Medicina, Medicina Dentária, Engenharia e Arquitetura, Economia, Artes e Ciências da Saúde. Contém ainda 6 escolas vocacionais (que são o mais próximo do nosso ensino profissional em Portugal): Aviação Civil, Ciências Aplicadas, Conservatório, Indústria, Serviços de Saúde e Desporto.

Ao todo são 40 mil estudantes, dos quais 8 mil são estrangeiros. Estão quase todos concentrado num único campus que é o maior campus universitário coberto do país. Uma curiosidade: antes de ser uma faculdade, as instalações eram um centro comercial. Por isso, o ambiente nos "corredores" é muito diferente e a organização espacial de todo o espaço promove o encontro e interação entre todos.



## MOBILIDADE DE ALUNOS 24/25

Na manhã de 11 de maio, Gonçalo Lopes, Henrique Duarte, Tiago Lino, Tiago Antunes, Lucas Fernandes, Miguel Guimarães, Daniela Reis, Andreia Pereira e Mariana Teixeira embarcaram rumo a Barcelona, acompanhados pela prof.<sup>a</sup> Rita Machete, para realizarem as suas mobilidades Erasmus+. Esta iniciativa visa proporcionar aos estudantes uma experiência enriquecedora de aprendizagem e intercâmbio académico e cultural.

O grupo de alunos realizou as suas experiências de mobilidade Erasmus+ em Barcelona, integrando diferentes instituições de acordo com as suas áreas de formação:

**Desporto:** Lucas, Henrique e Gonçalo desenvolveram atividades no Colégio Jesuítas;

**Massagem:** Andreia e Mariana estiveram no Hello Beauty, enquanto Tiago Lino e Tiago Antunes colaboraram com o Spa Ilunion Les Corts;

**Turismo:** Miguel e Daniela realizaram a sua mobilidade na Associação Coordenadora Vern.

Mas nem tudo foi trabalho! Nos tempos livres, o grupo aproveitou para explorar a cidade, participando em diversas visitas culturais a locais emblemáticos como a Sagrada Família, o Museu do Barcelona, o mercado, a Casa Batlló, entre outros.

Esta experiência internacional representa uma oportunidade única de crescimento pessoal e profissional, permitindo aos alunos aplicar os seus conhecimentos em contextos reais e multiculturais.



## EXPERIÊNCIA ERASMUS+ EM MANACOR: UMA SEMANA DE APRENDIZAGEM E PARTILHA

A prof.<sup>a</sup> Cláudia Pato, em junho, teve a oportunidade de realizar mobilidade Erasmus+ no IES Manacor, em Maiorca, no âmbito de um programa de job-shadowing. Esta experiência permitiu-lhe conhecer de perto o funcionamento de uma escola com forte tradição no ensino profissional e com práticas inovadoras na gestão pedagógica e no bem-estar dos alunos.

Durante a semana, participou em diversas atividades: visita guiada à escola e às suas oficinas profissionais; dinâmica de coesão com alunos do ensino profissional, promovendo o trabalho em equipa e a comunicação; reuniões com a direção e coordenadores, onde foram discutidas as diferenças entre os sistemas educativos de Espanha e Portugal; visita ao Complexo Rafa Nadal, onde os alunos realizam estágios em contexto real de trabalho; observação de aulas com alunos com dificuldades cognitivas e/ou motoras, conhecendo estratégias de inclusão e capacitação para a vida ativa.

Destaca ainda o Projeto de Benestar, uma iniciativa exemplar que promove a convivência escolar, previne o bullying e fortalece os laços entre alunos, com impacto direto na redução de conflitos e no sucesso educativo. Esta experiência foi extremamente enriquecedora e trouxe novas perspetivas que poderão ser adaptadas e aplicadas na nossa escola.



## MOBILIDADE CURSO – CÉSAR LACERDA

No âmbito do programa Erasmus+, o professor César Lacerda participou num curso de formação na Universidade de Dubrovnik, integrada no Centro de Estudos Avançados, na Croácia. Esta iniciativa teve como objetivo o desenvolvimento profissional contínuo, promovendo a aquisição de novas competências pedagógicas e o contacto com práticas educativas inovadoras a nível europeu.

Durante a formação, o professor teve a oportunidade de aprofundar conhecimentos em áreas relevantes para o seu desempenho docente, beneficiando de um ambiente académico internacional e de partilha de experiências com colegas de diferentes países.

Para além do contexto formativo, o tempo livre foi aproveitado para explorar a riqueza histórica e cultural da cidade de Dubrovnik. As visitas a locais emblemáticos contribuíram para o enriquecimento pessoal e cultural, reforçando o espírito de abertura e intercâmbio que caracteriza o programa Erasmus+.

Esta experiência representa não só um investimento na qualidade do ensino, mas também um exemplo inspirador de valorização do desenvolvimento profissional e da internacionalização da educação.



## MOBILIDADE CURSO – CIRO TAVARES

Através do programa Erasmus +, mais precisamente para realizar o curso Well-Being Strategies for Teachers: Nurture Health by Relieving Stress, Fostering Resilience and Practicing Mindfulness, o prof. **Ciro Tavares** teve a oportunidade de conhecer incrível cidade de Split, na Croácia, e o seu povo, aproveitando os seus cenários paradisíacos para desenvolver o seu positivismo, aliviar o stress e melhorar a sua resiliência, competências cada vez mais importantes nas nossas vidas. Trouxe consigo as memórias e o lema de Split: “Pomalo”, que significa vai com calma, o conceito perfeito para combater o negativismo.

O curso teve como principal objetivo promover o bem-estar dos professores, reconhecendo que este é essencial para um ambiente de sala de aula saudável e produtivo. Para isso, foram disponibilizadas ferramentas práticas que ajudam os educadores a cuidar da sua saúde mental, reforçando a ideia de que professores felizes contribuem para alunos mais felizes. A formação começou com a identificação dos principais fatores de stress associados à profissão docente e os seus impactos tanto no bem-estar pessoal como na dinâmica da sala de aula. Para além da análise do stress, o curso focou-se no desenvolvimento de estratégias proativas que fortalecem a resiliência dos professores. A colaboração entre colegas e o apoio mútuo foram elementos centrais, promovendo uma rede profissional sólida e um ambiente de aprendizagem mais positivo e envolvente.

Split é a 2.<sup>a</sup> maior cidade croata e a maior cidade da Costa Adriático com mais de 200.000 habitantes. É um local culturalmente rico, contando com vestígios de todos os povos que o conquistaram, desde os gregos, aos romanos, aos húngaros, às tropas napoleónicas, entre outros. É uma verdadeira máquina do tempo.

Mas não é só cultura que se vive em Split. Há praias maravilhosas ao longo de toda a costa e imensas pequenas ilhas a minutos de barco, tantas que dão à Croácia o título de “país das mil ilhas”.



## VISITAS DE PARCEIROS ERASMUS+: ESTOCOLMO

Nos dias 3 e 4 de junho, a EPC recebeu a visita de dois colegas suecos, Jan Eriksson e Khalid Mahamoud, provenientes do Cybergymnasiet de Estocolmo, no âmbito de uma atividade de job-shadowing inserida no programa Erasmus+.

A visita teve como objetivo o intercâmbio de boas práticas pedagógicas, a partilha de experiências e o reforço da cooperação internacional entre instituições de ensino. Durante a sua estadia, os colegas suecos tiveram a oportunidade de conhecer o funcionamento da EPC, assistir a aulas, interagir com alunos e professores, e explorar projetos em curso na escola.

Este reencontro teve um significado especial para os professores Bruno e Fernanda, que já haviam conhecido Jan durante a sua própria experiência de job shadowing em Estocolmo, realizada anteriormente no âmbito do mesmo programa europeu. A continuidade deste contacto reforça os laços criados entre as duas instituições e abre portas a futuras colaborações.



## INSTITUTO SALVADOR SEGUÍ

Entre os dias 12 e 17 de junho, Gloria Montero, do Instituto Salvador Seguí (Barcelona), esteve na EPC no âmbito de um programa de job-shadowing, Erasmus+, reforçando a parceria entre as duas instituições. Durante a sua estadia, acompanhou aulas teóricas e práticas, visitou locais de Formação em Contexto de Trabalho (FCT) e assistiu à defesa de uma Prova de Aptidão Profissional (PAP), tendo tido a oportunidade de conhecer de perto a realidade educativa e profissional da nossa escola. Teve igualmente a oportunidade de acompanhar uma visita de estudo ao NewsMuseum em Sintra; reuniu com a Equipa de Erasmus e com as duas professoras da área técnica de massagem.



## OUTROS PROJETOS/ATIVIDADES



### II ENCONTRO NACIONAL TÉCNICOS DO DESPORTO

A EPC participou novamente no II Encontro Nacional Técnicos do Desporto com uma seleção de alunos de todas as turmas de Desporto. O evento que se realizou novamente em Santarém nos dias 8 e 9 de maio contou com um grande conjunto de competições, diversão e muitas oportunidades para conhecer outros alunos de todo o país.

Mais uma vez a EPC brilhou nas competições desportivas, alcançando resultados de grande destaque em várias modalidades. Os nossos alunos demonstraram empenho, espírito de equipa e talento, elevando o nome da escola a um lugar de honra com a conquista do 1.º lugar nas provas de Natação e Canoagem, mostrando grande domínio e preparação nestas modalidades aquáticas; no Basquetebol, a equipa garantiu um honroso 2.º lugar, fruto de uma exibição consistente e determinada; já na prova de Tiro com Ar Comprimido, os nossos representantes alcançaram o 3.º lugar, demonstrando concentração e precisão.

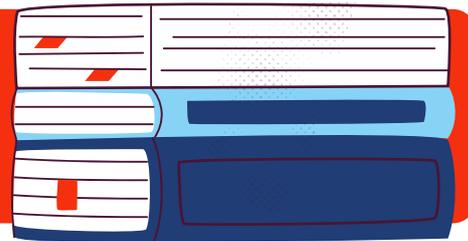
Graças a estes excelentes desempenhos, a EPC alcançou um brilhante 2.º lugar na classificação geral, um resultado que reflete o esforço coletivo e o compromisso dos nossos alunos e professores com o desporto e a excelência.

Parabéns a todos os participantes por representarem a escola com tanto orgulho e dedicação!



## CLUBE DE LEITURA

Na EPC continuaram as atividades promovidas pelo Clube de Leitura:

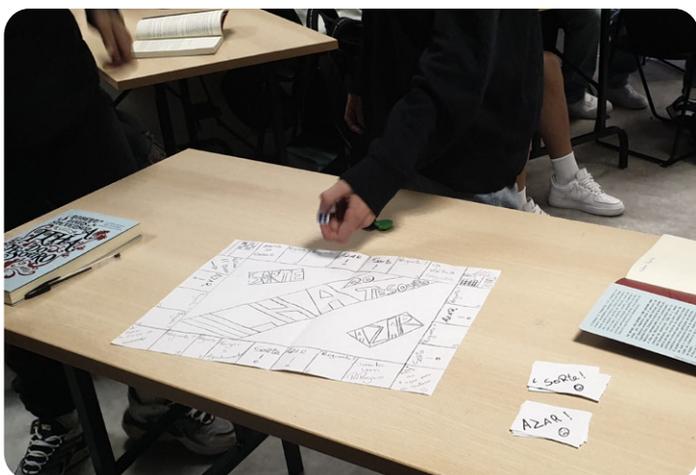


### QUEM DISSE QUE A LEITURA NÃO PODE SER DIVERTIDA?

A turma do 10.º ano do Curso Técnico de Desporto dinamizou um conjunto de atividades educativas e interativas com o objetivo de aprofundar a compreensão dos capítulos 5 e 6 da obra clássica *A Ilha do Tesouro*, de Robert Louis Stevenson.

Entre as atividades desenvolvidas destacaram-se jogos de Kahoot, jogos de tabuleiro temáticos e um entusiasmante Escape Room, todos inspirados no universo da narrativa. Estas dinâmicas permitiram aos alunos mergulhar no enredo de forma lúdica e colaborativa.

Os estudantes revelaram grande entusiasmo, criatividade e espírito de equipa, demonstrando que a leitura pode ser uma experiência envolvente, divertida e enriquecedora.



## PLANO NACIONAL DE CINEMA

O Plano Nacional de Cinema (PNC) é uma iniciativa das áreas governativas da Cultura e da Educação, operacionalizada pela Direção-Geral da Educação (DGE), pelo Instituto do Cinema e do Audiovisual (ICA) e pela Cinemateca Portuguesa-Museu do Cinema (CP-MC), ao abrigo do Despacho 65/2022, de 5 de janeiro.



### FILHOS DO MEIO – HIP HOP À MARGEM

No dia 9 de maio, os alunos da Escola Profissional CEFAD assistiram ao filme/documentário, Filhos do Meio – Hip Hop à Margem, de Luís Almeida, no Cinema S. Jorge, Sala Manoel de Oliveira. Esta sessão estava inserida na rúbrica IndieMusic, do Festival Indie Lisboa.

O filme conta a história do rap em Almada e no Miratejo, um dos primeiros grandes focos deste género musical em Portugal. Guiados pelos protagonistas que construíram e vivem intensamente o movimento, viajou-se pelas suas memórias, histórias e inspirações para conhecer os grandes marcos desta cultura na Margem Sul do Tejo — erguida num território de classes trabalhadoras reivindicativas e politizadas, com uma grande diversidade cultural no pós-25 de Abril.

# FILHOS DO MEIO



## SESSÃO ESPECIAL DO LISBON SPORT FILM FESTIVAL

No dia 15 de maio de 2025, os alunos da turma do 11.º ano do curso Técnico de Desporto (11.º TD) participaram numa sessão especial do Lisbon Sport Film Festival. A atividade proporcionou uma experiência cinematográfica enriquecedora, com foco na valorização do desporto e das suas dimensões sociais e culturais.

A sessão, realizada às 15h00, incluiu a exibição de três documentários internacionais:

A **Herança de Chico (Brasil, 2023)**, de Jefferson Lopes Rodrigues, que narra a tentativa de um pai em transmitir ao filho a paixão pelo Fluminense, com a ajuda do espírito do bisavô, o primeiro torcedor da história do futebol brasileiro;

**Jogos Indígenas (Brasil, 2014)**, de Thiago Frade e Alexandre Magno, que oferece um olhar profundo sobre a diversidade cultural dos povos indígenas através do desporto, das danças, línguas e tradições;

**Super-Able (Filipinas, 2023)**, de Arjanmar Rebeta, que acompanha a inspiradora história de Marites Burce, atleta de para-atletismo, mãe e trabalhadora, na sua preparação para os Jogos Paraolímpicos da ASEAN.

A participação no festival permitiu aos alunos refletir sobre o papel transformador do desporto na sociedade, bem como sobre temas como inclusão, identidade cultural e superação pessoal. A atividade foi promovida como parte do Plano Nacional de Cinema que visa aproximar os jovens do cinema enquanto forma de expressão artística e instrumento de cidadania.



# CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

O Projeto de Cidadania e Desenvolvimento da Escola Profissional CEFAD tem como objetivo promover a consciencialização e a participação ativa dos nossos alunos na construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

Este projeto visa capacitar os nossos alunos para que possam contribuir de maneira significativa para o bem-estar coletivo, fortalecendo valores como solidariedade, responsabilidade e respeito mútuo. Com a colaboração de todos, podemos construir um futuro melhor, onde cada aluno desempenha um papel fundamental na transformação positiva de nossa comunidade.



No dia 30 de maio, os alunos do 12.º ano do curso de Desporto apresentaram e defenderam os seus projetos no âmbito de Cidadania e Desenvolvimento. Os trabalhos desenvolvidos ao longo do curso refletiram uma abordagem crítica e consciente sobre temas atuais, alinhados com os vários domínios da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.



No dia 8 de julho, foi a vez das turmas de Massagem de Estética e Bem-Estar e de Turismo Ambiental e Rural apresentarem e defenderem os seus projetos de Cidadania. Tal como os colegas de Desporto, estes alunos demonstraram empenho e sentido crítico na abordagem dos temas escolhidos, evidenciando o impacto positivo da disciplina na formação de cidadãos ativos e conscientes.

Esta atividade constituiu um momento importante de avaliação e partilha, reforçando a importância da educação para a cidadania como parte integrante da formação pessoal, social e profissional dos alunos.



## DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CURRICULAR

O Projeto de Desenvolvimento da Autonomia Curricular da Escola Profissional CEFAD tem como objetivo fomentar a capacidade dos alunos de gerirem o seu próprio processo de aprendizagem de forma independente e responsável. Através de atividades práticas, orientação personalizada e a promoção de um ambiente de aprendizagem colaborativo, buscamos incentivar a autonomia, a criatividade e o pensamento crítico. O projeto também pretende preparar os alunos para os desafios do mundo. Com o apoio de toda a comunidade escolar, o Projeto de Desenvolvimento da Autonomia Curricular pretende transformar a experiência educativa, tornando-a mais significativa e alinhada com as necessidades e aspirações individuais de cada aluno.



## ALUNOS DE 11.º TURISMO PROMOVEM ATIVIDADE INCLUSIVA NA QUINTA PEDAGÓGICA DOS OLIVAIS

No dia 15 de maio, os alunos do 11.º ano do curso de Turismo da Escola Profissional CEFAD dinamizaram uma atividade no âmbito da DAC, com foco no tema do voluntariado. A iniciativa teve lugar na Quinta Pedagógica dos Olivais e contou com a participação de alunos com necessidades específicas do Núcleo de Apoio Educativo do Externato da Luz.

A receção ao grupo foi conduzida pela aluna Maria Carolina, que apresentou o espaço e o programa do dia. Seguiu-se uma série de atividades lúdico-pedagógicas, como o "Bingo dos Animais", o "Tour dos Animais", o "Bingo das Frutas" e o "Quiz dos Animais", todas pensadas para promover a interação, o conhecimento e a inclusão.

Durante o percurso, os participantes exploraram a quinta, conheceram os animais e aprenderam curiosidades sobre eles, como o uso da lã da ovelha ou o som que faz o porco. Apesar de alguns desafios, como a fobia de um dos alunos por pombos, a equipa demonstrou grande capacidade de adaptação e apoio.

A atividade terminou com uma avaliação interativa, onde as crianças expressaram a sua opinião através de estrelas coloridas, e os acompanhantes puderam deixar o seu feedback num formulário online. Como lembrança, foram entregues diplomas de participação, livros de pintar e pequenos vasos com flores.

A experiência foi considerada um sucesso, permitindo aos alunos de Turismo aplicar os seus conhecimentos em contexto real, desenvolvendo competências de comunicação, organização e trabalho em equipa, enquanto proporcionaram um momento educativo e inclusivo para os participantes.



## ALUNOS DO 11.º ANO PROMOVEM BEM-ESTAR ATRAVÉS DE PROJETO SOLIDÁRIO DE COSMÉTICA ARTESANAL E JOGOS TRADICIONAIS

No dia 21 de maio, os alunos do 11.º ano desenvolveram um projeto interdisciplinar no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular (DAC), centrado no tema "Voluntariado: Cosmética de Beleza e Bem-Estar". A iniciativa teve como objetivo sensibilizar para a importância do cuidado pessoal e do bem-estar, aliando a vertente solidária à criatividade e ao empreendedorismo. Por sua vez, os alunos do 11.º TD promoveram jogos tradicionais e atividades de coordenação e cognição.

Como produto final, os alunos criaram cosméticos artesanais com diferentes funções e ações, recorrendo a ingredientes naturais e técnicas sustentáveis. Os produtos foram posteriormente oferecidos a pessoas da comunidade, promovendo gestos de cuidado e atenção ao outro. Os alunos de Desporto saíram à rua e convidaram a comunidade envolvente a realizar os seus jogos e as suas atividades.

Este projeto permitiu aos alunos aplicar conhecimentos de várias disciplinas, desenvolver competências práticas e reforçar valores como a empatia, a responsabilidade social e o trabalho em equipa. A atividade foi um verdadeiro exemplo de como a escola pode ser um espaço de aprendizagem ativa, com impacto positivo na comunidade.



## 10.º TURISMO – PERCURSOS CULTURAIS

No dia 5 de junho a turma do 10 TT realizou a segunda atividade prática da DAC dedicada ao tema “Percurso Culturais”, na sequência da atividade realizada em Belém com os alunos do Colégio Jesuítas, no 2.º período, em mobilidade Erasmus.

A turma elegeu e estudou vários pontos de interesse da Baixa Lisboaeta, fez o reconhecimento dos vários locais e do percurso, preparou o roteiro e as dinâmicas associadas a cada local.



## RESTAURANTE CEFAD – 10.ºTD

No âmbito do módulo de Nutrição e Doping, e integrado na DAC da turma do 10.º TD, foi dinamizada uma atividade dirigida a toda a comunidade escolar, no dia 9 de junho. O principal objetivo foi apresentar diferentes tipos de dietas, caracterizando-as e dando a conhecer pratos representativos de cada uma.

As dietas abordadas foram a vegana, vegetariana, paleolítica e mediterrânica. Os alunos realizaram um trabalho aprofundado de pesquisa sobre cada uma destas dietas, selecionaram receitas adequadas, elaboraram um orçamento e procederam à aquisição dos ingredientes necessários. No dia da atividade, confeccionaram autonomamente os pratos escolhidos, que foram depois apresentados e partilhados com a comunidade escolar.

Esta iniciativa permitiu não só desenvolver competências práticas e de trabalho em equipa, como também promover a literacia alimentar e sensibilizar para a diversidade de escolhas nutricionais saudáveis.



## PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

A Prova de Aptidão Profissional (PAP) representa um marco significativo na trajetória educativa e profissional dos alunos do ensino secundário. Este projeto final visa demonstrar as competências adquiridas ao longo do curso, integrando conhecimentos teóricos e práticos numa aplicação concreta. Através da PAP, os alunos têm a oportunidade de evidenciar a sua capacidade de investigação, análise crítica e resolução de problemas, bem como a sua criatividade e inovação.



### APRESENTAÇÕES E DEFESAS DAS PAPS

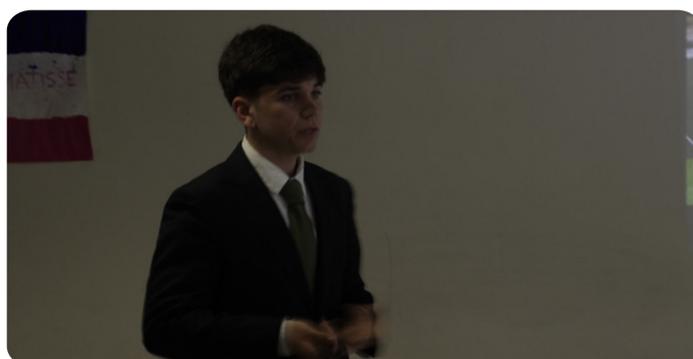
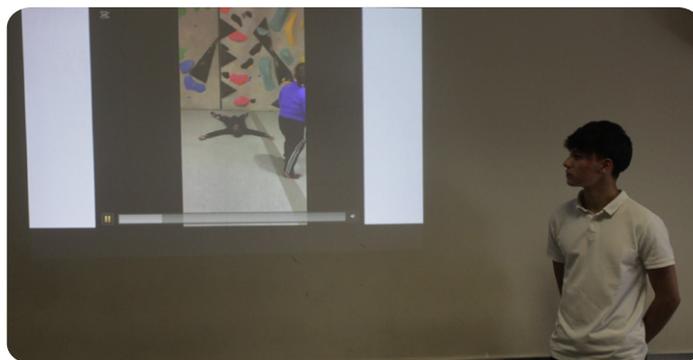
#### TÉCNICO DE DESPORTO

No âmbito da Prova de Aptidão Profissional (PAP), os alunos do 12.º ano do curso de Técnico de Desporto da Escola Profissional CEFAD apresentaram e defenderam os seus projetos finais, entre os dias 2 e 5 de junho.

Os projetos refletiram uma grande diversidade de temas e abordagens, desde a promoção de modalidades menos convencionais, como o Polo Aquático, o Stand Up Paddle ou o Taekwondo em contextos prisionais, até à inclusão social através do desporto, com propostas como a natação para surdos ou a iniciação ao karaté com crianças autistas. Também se destacaram iniciativas voltadas para o bem-estar físico e mental, como aulas de Yoga para idosos, aeróbica com pré-adolescentes e a escalada como apoio a perturbações mentais.

Estas apresentações foram momentos de grande envolvimento e partilha, onde os alunos demonstraram não só competências técnicas, mas também sensibilidade social e espírito crítico. A diversidade e pertinência dos projetos evidenciam o papel do desporto como ferramenta de transformação pessoal e comunitária.

A defesa das PAPS constituiu um marco importante na formação dos alunos, representando o culminar de um percurso educativo que alia conhecimento, prática e cidadania.



## APRESENTAÇÕES E DEFESAS DAS PAPS

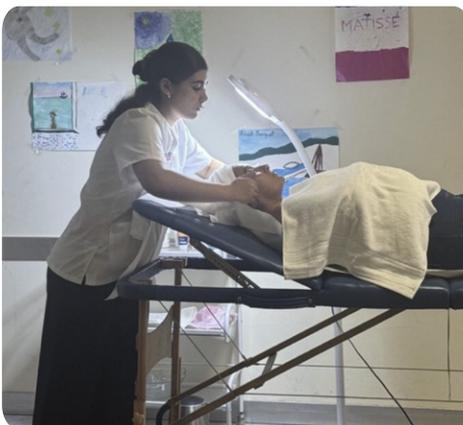
### TÉCNICO DE MASSAGEM DE ESTÉTICA E BEM-ESTAR

Os alunos finalistas do curso de Técnico de Massagem de Estética e Bem-Estar da Escola Profissional CEFAD apresentaram e defenderam as suas PAPS, nos dias 17 e 18 de junho, com projetos que evidenciam conhecimento técnico, sensibilidade humana e compromisso com o bem-estar.

As apresentações revelaram uma grande diversidade de abordagens dentro da área da massagem, desde protocolos terapêuticos e desportivos até técnicas orientais como o Shiatsu, o Tui Na e a massagem Indiana à cabeça, aplicadas a contextos específicos como o alívio da enxaqueca. Outros projetos focaram-se em tratamentos de rosto, massagens relaxantes e combinações de técnicas para promover o equilíbrio físico e emocional.

A qualidade dos trabalhos apresentados demonstrou o empenho dos alunos e o acompanhamento próximo dos orientadores, refletindo uma formação sólida e alinhada com as exigências do setor da estética e bem-estar. Estes momentos de defesa pública permitiram não só avaliar competências técnicas, mas também a capacidade de comunicação, reflexão crítica e aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

A Escola Profissional CEFAD congratula todos os alunos pelo profissionalismo demonstrado e deseja-lhes sucesso na sua integração no mercado de trabalho ou prosseguimento de estudos.



## APRESENTAÇÕES E DEFESAS DAS PAPS

### TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL

Os alunos finalistas do curso de Técnico de Turismo da Escola Profissional CEFAD apresentaram, nos dias 17 e 18 de julho, as suas PAPS, revelando projetos inovadores que aliam criatividade, sustentabilidade e promoção cultural.

Entre os projetos desenvolvidos destacam-se itinerários turísticos em Belém e Sintra, com foco no turismo sustentável, cultural e ecológico, pensados para jovens e com o objetivo de promover o património nacional de forma consciente e educativa. Outros alunos apostaram em atividades lúdicas e interativas, como jogos de tabuleiro adaptados, dinâmicas de grupo e caças ao tesouro, com o intuito de incentivar o trabalho em equipa, a aprendizagem divertida e a valorização do território.

A preocupação com a sustentabilidade ambiental esteve presente em várias propostas, como caminhadas com recolha de resíduos, promovendo o contacto com a natureza e a consciencialização ecológica. Também houve espaço para a inclusão social, com atividades desenvolvidas em parceria com associações, reforçando o papel do turismo como ferramenta de integração e bem-estar.

Estes projetos refletem o empenho e a criatividade dos alunos, bem como a sua preparação para enfrentar os desafios do setor turístico com responsabilidade e inovação.



## TEAMBUILDING

### Do Stress à Serenidade: Um Dia de Bem-Estar e União Escolar

No dia 24 de julho, a nossa comunidade educativa participou numa jornada dedicada ao bem-estar físico e emocional, através de uma atividade de Team Building cuidadosamente planeada para promover o equilíbrio, a coesão e o espírito de equipa.

O grupo reuniu-se na entrada do Hotel Melià Lisboa Aeroporto, onde teve início uma manhã de tranquilidade no SPA & Health Club. Os participantes desfrutaram de momentos de puro relaxamento, com acesso à piscina interior aquecida, hidromassagem, sauna, banho turco e, no espaço exterior, a piscina e a esplanada.

Seguiu-se um almoço em formato de piquenique no Passeio dos Heróis do Mar, num ambiente descontraído e propício ao convívio e à partilha.

Foi, sem dúvida, um dia enriquecedor, que reforçou os laços entre os membros da nossa comunidade escolar e promoveu momentos de bem-estar e serenidade.



## PROJETO EMBAIXADORES EPC

O projeto Embaixadores EPC chegou ao fim de mais um ano letivo, premiando o talento e a criatividade dos seus jovens participantes.

Ao longo do ano, quatro alunos da Escola Profissional CEFAD foram desafiados a produzir conteúdos em vídeo para o TikTok da escola, mostrando o dia a dia das aulas, momentos entre colegas, atividades práticas e outros temas relacionados com a vida na EPC.

Para além de criarem vídeos livres, os embaixadores participaram em desafios lançados pela escola, como, por exemplo, a criação de conteúdos sobre a temática da família durante o Natal. Cada vídeo foi avaliado segundo critérios como relevância, criatividade e adesão às tendências, acumulando pontos ao longo dos meses.

### Os grandes vencedores desta edição foram:

- » Ana Lopes, com 190 pontos
- » Beatriz Faria, com 180 pontos
- » Eduardo Silva, com 140 pontos

A escola felicita todos os participantes pelo empenho, dedicação e contributo para dinamizar a presença digital da EPC. O projeto continuará no próximo ano letivo, trazendo novos desafios e oportunidades para os futuros embaixadores mostrarem o seu talento.



## PRÓXIMOS EVENTOS



# AINDA NÃO ÉS EPC?



# NÃO PERÇAS A PRÓXIMA EDIÇÃO!