

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## ESCOLA PROFISSIONAL CEFAD

**2025/2026**

### ENQUADRAMENTO

O plano anual de atividades da EPC, para o ano letivo de 2025/2026, constitui-se como um documento de planeamento e orientador das atividades que nos propomos desenvolver.

O plano tem como documentos de enquadramento, o projeto educativo da EPC, “Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”, “Aprendizagens essenciais – Cursos profissionais”, decreto-lei 54/2018.

As atividades inseridas no plano procuram 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.

As atividades aprovadas pressupõem uma planificação elaborada pelos seus responsáveis, assim como a avaliação do ponto de vista dos alunos e dos responsáveis pela organização, professores e/ou outros.

No final do ano letivo é elaborado um relatório final, com o balanço onde serão analisadas nomeadamente, a forma como planeámos, implementámos e avaliámos as diferentes atividades assim como sugestões e recomendações para o PA do ano seguinte.

## **AO LONGO DO ANO**

ATIVIDADES/PROJETOS	OBJETIVOS	ORGANIZADORES	DESTINATÁRIOS	DATA
<b>Parlamento dos Jovens</b>	Educar para a cidadania, incentivando a participação cívica e política dos jovens, dar a conhecer o processo democrático, promover o debate e a reflexão sobre temas de actualidade, e estimular a participação em processos eleitorais simulados.	Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte, Maria José Costa Azenha	Turmas de 10º e 11º	Ao longo do ano letivo
<b>Plano Nacional de Cinema</b>	Visualização de filmes de forma a desenvolver o espírito crítico	Fernanda Duarte	Todas as turmas	Ao longo do ano letivo
<b>Clube de Leitura</b>	Realização de ateliers assinalando datas importantes	Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte, Maria José Costa Azenha, Sandra Sofia Portela Mourinha	Todas as turmas	Ao longo do ano letivo
<b>Cefad Games</b>	Promover o ecletismo, o exercício físico e o conhecimento	Hélder Espínola, César Lacerda	Todas as turmas	Ao longo do ano letivo
<b>Mobilidades Staff Erasmus+</b>	Aproximar as competências dos jovens às necessidades reais do mercado e ao prosseguimento de estudos, assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola, promover uma cidadania integra, inserindo os alunos na comunidade escolar e na realidade socio económica nacional e internacional	Equipa de Erasmus	Pessoal docente e não docente	Ao longo do ano letivo

<b>Divulgação da oferta formativa; participação em mostras de escolas e feiras promovidas pelos diferentes municípios</b>	Alargar a divulgação da escola a um maior número de parceiros	Comunidade educativa	Alunos, Encarregados de Educação/Comunidade, Outros	Ao longo do ano letivo
<b>Reuniões gerais de professores</b>	Refletir sobre as práticas educativas; identificar gaps e ouvir sugestões	Bruno Rocha	Todos os docentes	Ao longo do ano letivo
<b>Atividades de team building envolvendo professores e funcionários</b>	Desenvolver o espírito de equipa	Bruno Rocha	Toda a comunidade educativa	Ao longo do ano letivo

# 1º Período

ATIVIDADES/PROJETOS	OBJETIVOS	ORGANIZADORES	DESTINATÁRIOS	DATA
<b>Participação na organização da atividade "Corrida Inter Escolas" da JFArroios</b>	Participação na dinamização das várias estações com atividades desportivas dirigidas a crianças.	Helder Miguel Lucas Espínola	12º TD	Setembro
<b>Aula de Crossfit</b>	Aula de experimentação de Crossfit na Crossfit PDN com o objetivo de conhecer e experimentar a modalidade	Helder Miguel Lucas Espínola	11º TD	Setembro
<b>Psiquiatria Forense - a importância da Saúde mental</b>	Visita ao serviço de Psiquiatria Forense, no Hospital Júlio de Matos e sessão de partilha de experiências dos utentes e do trabalho realizado pela equipa terapêutica.	Maria do Céu Salgado Gonçalves, Helder Miguel Lucas Espínola	Todas as turmas	Setembro, Outubro
<b>Visita de estudo ao Jardim Zoológico de Lisboa</b>	Tendo em conta o projeto de cidadania desenvolvido pelos alunos do 12º de massagem, irá realizar-se uma visita de estudo ao jardim zoológico de Lisboa	Rita Daniel Almeida Machete	12º TMEBE	Outubro
<b>Visita ao museu da dermatologia</b>	Visita de estudo ao Museu da Dermatologia, no âmbito do módulo de Dermatologia do curso profissional, com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre a história e evolução dos cuidados dermatológicos, identificar patologias cutâneas e relacionar conteúdos teóricos com a prática. A atividade visa promover o interesse pela área, desenvolver competências de observação e análise crítica, e valorizar o papel da dermatologia na saúde.	Cláudia Pato da Silva Jorge	10º TMEBE	Outubro

<b>Atividade de introdução ao Crossfit</b>	Atividade de introdução à modalidade de Crossfit realizada na box PDN, com o objetivo de mostrar aos alunos o material, metodologia e organização competitiva da modalidade.	Helder Miguel Lucas Espínola	10ºTD	Outubro
<b>In Beauty 2025</b>	Exposição de marcas e produtos de beleza, estética, cabelo, unhas e maquilhagem. Networking com profissionais nacionais e internacionais. Workshops e palestras na In Beauty Academy, com especialistas do setor. Tendências e inovação, incluindo temas como sustentabilidade e upcycling na indústria da beleza.	Rita Daniel Almeida Machete	Turmas TMEBE	Outubro
<b>Visita ao COP</b>	Visita ao Comité Olímpico de Portugal com o objetivo de conhecer a instituição, o Movimento Olímpico e saber mais sobre a participação portuguesa.	Helder Miguel Lucas Espínola	10ºTD	Outubro
<b>Viver idade maior</b>	Participar no programa do mês do idoso organizado pela Câmara Municipal de Loures com ações dirigidas ao idoso, proporcionar momentos de bem-estar a populações especiais	Cláudia Pato da Silva Jorge	11º TMEBE	Outubro
<b>Intercâmbio com Escola de França</b>	Dar a conhecer aspectos da cultura portuguesa e conhecer a gastronomia francesa	Fernanda Duarte	10.º - TD, 11.º - TD, 11.º - TMEB, 11.º - TT, 12.º - TMEB, 12.º - TT	Outubro
<b>Visita ao Palácio da Ajuda.</b>	Vivenciar a vida cultural nos salões da corte real.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	12º TT	Outubro

<b>Corta Mato Maristas</b>	Participação na organização do corta mato do Colégio Maristas	Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	10º TD	Novembro
<b>Visita aos Bombeiros Voluntários de Alverca</b>	Na visita vão aprender sobre SBV, DAE e prevenção de acidentes	Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	12º TD	Novembro
<b>Dia do Pijama</b>	Dia comemorativo em que temos como objetivo defender que todos tem direito a crescer numa família. Angariação de fundos, através da venda de produtos alimentares.	Associação de Estudantes	Alunos, Docentes, Pessoal não docente	Novembro
<b>Tourism ON</b>	Participação na mostra Tourism ON - dedicada à esperienciação das profissões do turismo	Monica Andreia Palma Cardoso, Maria José Costa Azenha	11º TT e 12º TD	Novembro
<b>Visita de estudo ao Pavilhão do Conhecimento</b>	Proporcionar aos alunos uma experiência de aprendizagem científica e tecnológica, promovendo a curiosidade, o pensamento crítico e o contacto direto com a ciência.	Associação de Estudantes	Todas as turmas	Novembro
<b>Evento formativo GCP</b>	O projeto JITA KYOEI 2 – Together for a Better Society tem como objetivo promover os valores educacionais do desporto, com foco no Judo, enquanto ferramenta educativa e de coesão social. Este projeto reúne oito organizações de sete países europeus e baseia-se no princípio Jita Kyoei (“prosperidade mútua”), desenvolvendo uma metodologia educativa (Jita Kyoei Educational Methodology – JEM) dirigida a treinadores, mediadores desportivos e jovens praticantes.	Helder Miguel Lucas Espínola	12º TD	Novembro

<b>Visita ao palácio de Queluz</b>	Visita ao palácio de Queluz para melhor compreender a vida palaciana do séculos XVII-XVIII e a arte deste período.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	11ºTT	Novembro
<b>Sim à Diferença</b>	Ação de sensibilização no âmbito dos Direitos Humanos dinamizada pela PSP Escola Segura	Fernanda Duarte	10.º TD, 12.º TD, 11.º Tmebe, 12.º TT	Dezembro
<b>Sim à Diferença</b>	Ação de sensibilização sobre Direitos Humanos dinamizada pela PSP Escola Segura	Fernanda Duarte	11.ºTD, 11.º TT, 10.º TMEBE, 10.ºTT, 12.º TMEBE	Dezembro
<b>Torneio Basquetebol 3X3</b>	Torneio de Basquetebol 3x3 para toda a escola com o objetivo de promover a prática desportiva e a competição saudável	Helder Miguel Lucas Espínola, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	Todas as turmas	Dezembro
<b>Massagem desportiva no torneio de basquete</b>	Apoio com protocolos e massagens desportivas em contexto real de competição desportiva no torneio de basquete organizado pelas turmas do curso de desporto. Práticas em contexto real.	Cláudia Pato da Silva Jorge	10º, 11º e 12º TMEBE	Dezembro
<b>Dia Internacional do Professor</b>	Ateliers dinamizados pelas turmas dos 11.º e 12.º TT/tmebe para comemorar o Dia Internacional do Professor	Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	Alunos, Docentes, Pessoal não docente	Dezembro
<b>Dia do Estudante</b>	Dinâmicas realizadas pela turma do 11.º TD para assinalar o Dia do Estudante	Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	Todas as turmas	Dezembro
<b>Torre do Tombo</b>	Visita ao Arquivo e Sessão Temática no âmbito dos Direitos Humanos: Abolição da pena de morte e Cidadania Europeia	Fernanda Duarte	10.ºTT e 10.º Tmebe	Ao longo do ano letivo

## 2º Período

ATIVIDADES/PROJETOS	OBJETIVOS	ORGANIZADORES	DESTINATÁRIOS	DATA
<b>Atividade desportiva</b>	Realização de uma competição eclética para promover várias modalidades menos praticadas e ainda o conhecimento técnico e teórico.	Helder Miguel Lucas Espínola, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	10º, 11º e 12º TD	Fevereiro
<b>Visita ao mosteiro dos Jerónimos.</b>	O Gótico e o Manuelino como expressões culturais.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	10º e 11º TD	Fevereiro
<b>Visita ao convento de Mafra.</b>	O Barroco como forma de expressão do poder régio de D. João V.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	12º TT	Fevereiro
<b>QUAKE</b>	Perceber a realidade e as consequências de um terramoto. Ponderar sobre medidas de prevenção e segurança a observar e a transmitir aos outros.	Maria José Costa Azenha	11º TT	Janeiro
<b>Joga pelo seguro</b>	Assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, Assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola	Bruno Miguel Pereira da Rocha	Todas as turmas	Janeiro
<b>Violência? Não, Obrigado</b>	Assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, Assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola	Bruno Miguel Pereira da Rocha	Todas as turmas	Janeiro
<b>Visita ao Teatro Romano e ao Palácio Pimenta</b>	A presença dos romanos na cidade de Lisboa e seus testemunhos para a cultura da cidade.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	10º TT	Fevereiro
<b>Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST)</b>	Objetivos pedagógicos ligados à saúde, anatomia, biologia e cidadania.	Rita Daniel Almeida Machete	10ºTD	Janeiro

Visita à Sé de Lisboa	A arquitetura românica suas características.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	10º TT	Janeiro
Museu Nacional de História Natural e da Ciência	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer exemplos de aplicações práticas de fito-hormonas.</li> <li>- Conhecer processos de reprodução assexuada nas plantas.</li> <li>- Discutir potencialidades e limitações biológicas da reprodução assexuada e sua exploração com fins práticos.</li> <li>- Compreender a distribuição da matéria nas plantas.</li> <li>- Identificar estruturas respiratórias nas plantas.</li> <li>- Relacionar diferentes propriedades das plantas com as suas aplicações práticas ao nível alimentar, da saúde e estética.</li> <li>- Realizar um relatório da visita de estudo.</li> </ul>	Eunice Irene da Mata Carriço	11º e 12º TMEBE	Janeiro
Teatro LU.CA	Refletir sobre os Direitos Humanos; em Peço a Palavra, encena-se um parlamento, uma assembleia universal, onde se debate a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Num futuro não muito distante, em 2030, os adolescentes de todo o mundo saem às ruas, reivindicando uma real aplicação desta Declaração: o único documento comum a todas as nações.	Fernanda Duarte	10º TD, TT e TMEBE	Fevereiro
Visita a Jump Yard	Visita e realização de atividade a Jump Yard	Helder Miguel Lucas Espínola, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	12º TD	Fevereiro
Visita à Casa dos Bicos	Caracterizar a arquitetura renascentista.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	11º TT	Fevereiro
Feira do Chocolate - Óbidos	Observação e participação em um evento de maior dimensão.	Monica Andreia Palma Cardoso	12º TT	Março

<b>Dia da Matemática</b>	Atividades dinamizadas pelos alunos para assinalar a importância da matemática na vida quotidiana	Maria José Costa Azenha	11º TD, TT e TMEBE	Março
<b>Visita Passeio a Lisboa com Fernando Pessoa</b>	visita-passeio a Lisboa com Fernando Pessoa percorrendo os lugares onde Fernando Pessoa nasceu, viveu e escreveu. Ao longo do percurso o Autor conta na primeira pessoa episódios da sua vida, recitando poemas da sua vasta obra. O passeio tem inicio no Largo de São Carlos, onde Pessoa nasceu e continua pelo Chiado e Baixa, terminando no Terreiro do Paço. Uma viagem à obra do maior escritor português do séc. XX.	Fernanda Duarte	12º TD	Fevereiro/Março
<b>Festival Play</b>	"Cinema para pensar": despertar a imaginação, promover a reflexão crítica, cultivar a sensibilidade estética e inspirar a mudança nos alunos	Fernanda Duarte	10.º - TD, 10.º - TMEB, 10.º - TT, 11.º - TD, 12.º - TD, 12.º - TMEB, 12.º - TT	Fevereiro
<b>Visita à fábrica dos cosméticos</b>	Visita de estudo à fábrica de cosméticos, com o objetivo de conhecer os processos de fabrico de produtos cosméticos utilizados em práticas profissionais. A atividade visa aprofundar conhecimentos sobre ingredientes, formulações e aplicações dos produtos, promovendo a ligação entre teoria e prática e valorizando a importância da qualidade e segurança na cosmética profissional.	Cláudia Pato da Silva Jorge	Todas as turmas	Março
<b>Orientação Serra de Sintra</b>	Organização de um percurso de orientação por parte do 11TD dirigido à turma 10TD com o objetivo de consolidar os conhecimentos adquiridos no módulo	Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	10º TD e 10º TT	Fevereiro/Março
<b>Visita ao Vivagym Oeiras</b>	Visita de estudo ao VivaGym Oeiras para conhecer o funcionamento de um ginásio	Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário	Turma 10º TD	Janeiro/Fevereiro

<b>Visita à Casa das Histórias Paula Rego</b>	A importância da artista como divulgadora da arte contemporânea	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	Todas as turmas	Março
<b>Internet mais segura</b>	Assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola	Bruno Miguel Pereira da Rocha	Todas as turmas	Fevereiro
<b>No namora não há Guerra</b>	Assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola	Bruno Miguel Pereira da Rocha	Todas as turmas	Fevereiro
<b>Vive na real! Não na dependência</b>	Assegurar o ensino/cultura inclusiva com sentido de responsabilidade e autonomia, respeitando o ritmo individual, assegurar uma gestão eficaz e eficiente da escola	Bruno Miguel Pereira da Rocha	Todas as turmas	Março

## 3º Período

ATIVIDADES/PROJETOS	OBJETIVOS	ORGANIZADORES	DESTINATÁRIOS	DATA
<b>Passeando com Pessoa</b>	Participar no percurso cultural - Visita a Lisboa com Fernando Pessoa	Maria José Costa Azenha, Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	12º TT e 12º TMEBE	Abril
<b>Jardim Botânico Tropical de Lisboa</b>	Reconhecer espécies botânicas com propriedades terapêuticas utilizadas em aromaterapia e fitoterapia. Sensibilizar para a importância da biodiversidade vegetal e da sua preservação no contexto da saúde e bem-estar.	Rita Daniel Almeida Machete	10º TMEBE	Abril/Maio
<b>No Jardim com a Rainha</b>	Atividade no Jardim Botânico	Maria José Costa Azenha, Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	10º e 11º TT	Abril
<b>Acampamento com pernoita</b>	Visita e realização de atividades de exploração da natureza com pernoita	Ciro Filipe Marques Tavares, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário, Guilherme Araújo e Sá Rodeia, Helder Miguel Lucas Espínola	Todas as turmas	Maio
<b>Visita ao Sniper</b>	Visita às instalações do campo de férias Sniper em Bucelas para realização de atividades de exploração da natureza	Ciro Filipe Marques Tavares, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário, Helder Miguel Lucas Espínola	Todas as turmas	Abril
<b>Visita ao Centro Desportivo Nacional do Jamor</b>	Visita de estudo ao CNDJ para conhecer as instalações, história e o seu papel no desporto de alto rendimento e ainda na promoção do desporto para a comunidade	Helder Miguel Lucas Espínola	Turma 10º TD	Maio

ATIVIDADES/PROJETOS	OBJETIVOS	ORGANIZADORES	DESTINATÁRIOS	DATA
Hidroterapia- Spa	<p>Aplicação prática dos conteúdos teóricos:          Permitir que os alunos vivenciem e pratiquem técnicas de hidroterapia estudadas em sala de aula, como banhos terapêuticos, duchas, imersões e exercícios aquáticos.</p> <p>Desenvolvimento de competências profissionais:          Estimular habilidades práticas relacionadas ao cuidado com o cliente, à execução correta das técnicas e à observação dos efeitos terapêuticos da água.</p> <p>Promoção do bem-estar e autocuidado:          Incentivar os alunos a compreenderem a importância da hidroterapia como ferramenta de promoção da saúde física e mental.</p> <p>Observação de ambientes profissionais:          Conhecer a estrutura e funcionamento de um spa, incluindo protocolos de atendimento, higiene, segurança e organização do espaço.</p> <p>Integração entre teoria e prática:          Consolidar o aprendizado por meio da experiência direta, favorecendo a retenção de conhecimentos e o desenvolvimento de senso crítico</p>	Rita Daniel Almeida Machete	10º TD e 10º TT	Maio

<b>Passeando com Pessoa</b>	Participar no percurso cultural - Visita a Lisboa com Fernando Pessoa	Maria José Costa Azenha, Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	12º TT e 12º TMEBE	Abril
<b>Jardim Botânico Tropical de Lisboa</b>	Reconhecer espécies botânicas com propriedades terapêuticas utilizadas em aromaterapia e fitoterapia. Sensibilizar para a importância da biodiversidade vegetal e da sua preservação no contexto da saúde e bem-estar.	Rita Daniel Almeida Machete	10º TMEBE	Abril/Maio
<b>No Jardim com a Rainha</b>	Atividade no Jardim Botânico	Maria José Costa Azenha, Fernanda Maria Gonçalves Ferreira Duarte	10º e 11º TT	Abril
<b>Acampamento com pernoita</b>	Visita e realização de atividades de exploração da natureza com pernoita	Ciro Filipe Marques Tavares, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário, Guilherme Araújo e Sá Rodeia, Helder Miguel Lucas Espínola	Todas as turmas	Maio
<b>Visita ao Sniper</b>	Visita às instalações do campo de férias Sniper em Bucelas para realização de atividades de exploração da natureza	Ciro Filipe Marques Tavares, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário, Helder Miguel Lucas Espínola	Todas as turmas	Abril
<b>Visita ao Centro Desportivo Nacional do Jamor</b>	Visita de estudo ao CNDJ para conhecer as instalações, história e o seu papel no desporto de alto rendimento e ainda na promoção do desporto para a comunidade	Helder Miguel Lucas Espínola	Turma 10º TD	Maio
<b>Museu da Farmácia</b>	Compreender a evolução histórica da medicina e do corpo humano. Observar modelos anatómicos e instrumentos médicos antigos. Refletir sobre a evolução dos cuidados de saúde e terapias manuais.	Rita Daniel Almeida Machete	Todas as turmas	Abril

<b>Feira do Livro</b>	Peddy Paper. Feira do Livro	Fernanda Duarte	Turmas de 12º	Maio
<b>Torneio futsal</b>	Torneio de Futsal dirigido a toda a escola com o objetivo de promover a prática desportiva e a competição saudável	Helder Miguel Lucas Espínola, Ciro Filipe Marques Tavares, Filipe Miguel Almeida de Carvalho Partidário Duarte	Todas as turmas	Maio/Junho
<b>Roteiro da Arte Déco.</b>	Execução de um circuito com peddy papper sobre a arte déco na cidade de Lisboa.	Paula Alexandra Oliveira Barros de Almeida	Todas as turmas	Abril



ANQEP  
AGÊNCIA NACIONAL  
PARA A QUALIFICAÇÃO E O  
ENSINO PROFISSIONAL, I.P.

REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO