

NEWSLETTER



APRENDER NO MUNDO DE HOJE

Num tempo em que o conhecimento se transforma à velocidade de um clique e as profissões evoluem quase tão depressa quanto surgem, aprender tornou-se um desafio exigente, mas também uma oportunidade extraordinária. Já não basta dominar ferramentas, procedimentos ou tecnologias. No mundo atual, aprender significa saber ler a complexidade, comunicar com propósito, colaborar com respeito e agir com consciência num tecido social cada vez mais diverso.

É por isso que, numa escola profissional, as aprendizagens psicossociais não são um complemento — são o alicerce. São estas competências que permitem que cada Aluna e Aluno transforme conhecimento técnico em verdadeira capacidade de intervenção. A criatividade ganha força quando existe confiança. A resolução de problemas torna-se mais eficaz quando se sabe escutar. A autonomia desenvolve-se quando se aprende a gerir emoções, a lidar com a frustração e a persistir perante o erro. A cidadania ativa nasce quando se compreende que cada gesto nosso tem impacto no outro.

Valorizar estas aprendizagens é reconhecer que formar profissionais é, antes de tudo, formar pessoas capazes de construir relações saudáveis, tomar decisões éticas e contribuir para uma sociedade mais justa e solidária. É preparar jovens para um futuro onde o saber-fazer só tem sentido quando caminha lado a lado com o saber-ser.

Na nossa Escola, valorizamos o potencial de todas as Alunas e todos os Alunos para desenvolverem, em simultâneo, competências técnicas e humanas essenciais para o seu percurso académico, profissional e pessoal.

Porque aprender, hoje, é um ato profundamente humano — e é isso que faz toda a diferença.

«Porque numa Escola comprometida com o futuro, as competências desenvolvem-se, de mãos dadas, com os vínculos.»

Sandra Mourinha | Prof.ª de Área de Integração



Nunca desistam. É isso que distingue aqueles que alcançam dos que apenas sonham.

Florence Nightingale



VISITAS DE ESTUDO

» AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES	PÁG. 3
» MUSEU DA CIDADE DE LISBOA	PÁG. 4
» MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA	PÁG. 4
» FEIRA GASTRONÓMICA DOCES REGIONAIS PORTUGUESES	PÁG. 5
» VISITA AO ARQUIVO NACIONAL DA TORRE DO TOMBO	PÁG. 5
» FESTIVAL PLAY	PÁG. 6
» PEÇO A PALAVRA NO LU.CA NO ÂMBITO DOS DIREITOS HUMANOS	PÁG. 7
» ESPAÇO ZENTAI	PÁG. 8
» PEDDY PAPER “PELAS RUAS DA LIBERDADE”	PÁG. 8
» SPA – HOTEL MELIÁ AEROPORTO	PÁG. 9
» TECHEDU 2026	PÁG. 9



ATIVIDADES COM A COMUNIDADE/PARCEIROS ESTRATÉGICOS

» ALMOÇO DE REIS EM CARNIDE	PÁG. 10
» PSP – ESCOLA SEGURA	PÁG. 10
» O COMPANHEIRO	PÁG. 11



PROJETOS INTERNACIONAIS

» ERASMUS+	PÁG. 12
------------------	---------



OUTROS PROJETOS/ATIVIDADES

» PALESTRA SOBRE EMPREENDEDORISMO	PÁG. 13
» II PALESTRA SOBRE EMPREENDEDORISMO	PÁG. 13
» DIA DO PI CELEBRADO NA ESCOLA A 13 DE MARÇO	PÁG. 14



CLUBE DE LEITURA

» PAZ	PÁG. 15
» AFETOS	PÁG. 15
» DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DIA MUNDIAL DA POESIA	PÁG. 16



PARLAMENTO DOS JOVENS

» SESSÃO ESCOLAR	PÁG. 17
» SESSÃO DISTRITAL	PÁG. 17



CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

» APRESENTAÇÃO E DEFESA DOS PROJETOS DE CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO	PÁG. 19
---	---------



PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

» EDUARDO SILVA – 12.º TD	PÁG. 20
---------------------------------	---------



DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CURRICULAR

» FEIRA DE SAÚDE E BEM-ESTAR – 12.º TD E 12.º TMEBE	PÁG. 21
» ATENDIMENTO AO PÚBLICO 10.º TMEBE	PÁG. 22
» DESPORTO E SAÚDE MENTAL 11.º TD	PÁG. 22

» AINDA NÃO ÉS EPC?	PÁG. 23
---------------------------	---------

VISITAS DE ESTUDO

As atividades desenvolvidas durante o 2º 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.



AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES

No dia 15 de janeiro de 2026 realizou-se uma visita de estudo ao Aquecimento das Águas Livres/Percurso subterrâneo/Reservatório da Mãe d'Água das Amoreiras com a turma do 10º ano de Turismo.

Os objetivos foram dar a conhecer as formas de abastecimento de água à cidade de Lisboa, a sensibilização para o seu uso racional bem como promover a interação entre os alunos.



MUSEU DA CIDADE DE LISBOA

No dia 22 de janeiro de 2026 realizou-se uma visita de estudo ao Museu da cidade de Lisboa, Palácio Pimenta, com a turma do 11º ano de Turismo.

Os objetivos foram conhecer a formação da cidade de Lisboa, bem como alguns dos seus aspetos e ainda promover a interação entre os alunos.

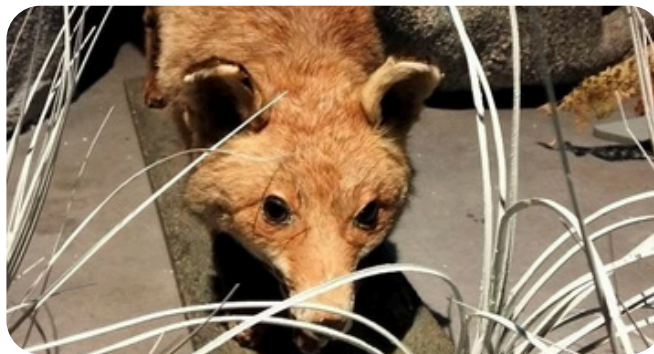


MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA

No passado dia 30 de janeiro de 2026, no período da tarde, realizou-se uma visita de estudo ao MUHNAC, Museu Nacional de História Natural e da Ciência, com a participação das turmas dos 11.º e 12.º anos do Curso de Técnico de Massagem e Bem-estar.

Os objetivos visaram conhecer diferentes propriedades de algumas plantas existentes no Jardim Botânico do MUHNAC, quanto às suas aplicações práticas ao nível alimentar, da saúde e estética, e realizar um relatório sobre a visita de estudo.

A participação dos alunos foi elevada, com a presença de praticamente todos os alunos das turmas que, de uma forma geral, acompanharam ativamente as dinâmicas implementadas, nomeadamente, durante a visita guiada ao Jardim Botânico e a visita livre à exposição permanente.



FEIRA GASTRONÓMICA DOCES REGIONAIS PORTUGUESES

No dia 11 de fevereiro, a turma do 11.º ano do curso de Turismo organizou uma feira gastronómica dedicada aos doces regionais portugueses, no âmbito do módulo 7 de OTET. A iniciativa teve como principal objetivo valorizar a tradição gastronómica nacional, envolvendo os alunos em todas as fases do processo, desde o planeamento até à execução.

Os alunos beneficiaram ainda da colaboração dos seus pais e avós que contribuíram com saberes e receitas tradicionais. Foram preparados diversos doces típicos de Portugal, como arroz-doce, pastéis de nata, leite-creme, siriaca, entre outros, proporcionando um verdadeiro momento de partilha cultural e intergeracional.

O evento revelou-se um sucesso, destacando não só o empenho e organização dos alunos, mas também a importância de preservar e divulgar o património gastronómico português a toda a comunidade educativa.



VISITA AO ARQUIVO NACIONAL DA TORRE DO TOMBO

Nos dias 23 de fevereiro e 9 de março, as turmas do 10º TD e 10º TMEB participaram numa atividade no Arquivo Nacional da Torre do Tombo, organizada pela Professora Isabel Andrade, no âmbito da Cidadania, sobre o tema “Democracia e Instituições Políticas”.

Esta atividade educativa que desafia os participantes a mergulharem numa narrativa fictícia de resistência e democracia, onde os estudantes são convidados a explorar questões fundamentais sobre direitos humanos, liberdade e justiça e foi lançado o desafio de planear uma revolta para pôr fim à ditadura num país imaginário.



FESTIVAL PLAY

As turmas dos 10.º e 12.º anos, bem como a turma 11.º TD, marcaram presença no dia 23 de fevereiro no Festival Play – Festival Internacional de Cinema Infantil e Juvenil, que decorreu no Cinema São Jorge, em Lisboa.

Nesta 13.ª edição, os estudantes tiveram oportunidade de assistir a uma seleção diversificada de curtas-metragens especialmente pensadas para o público juvenil. As obras exibidas abordaram temáticas atuais e universais, explorando questões como a amizade, a identidade, os desafios da adolescência, o ambiente e a diversidade cultural.

Mais do que um momento de lazer, a participação no Festival Play constituiu uma experiência pedagógica enriquecedora, permitindo aos jovens:

- Aprofundar o contacto com diferentes linguagens e técnicas cinematográficas, desde a animação ao documentário;
- Estimular o pensamento crítico, através da interpretação e discussão das narrativas apresentadas;
- Desenvolver a criatividade, reconhecendo o cinema como forma de expressão artística e veículo de comunicação;
- Valorizar o papel da cultura e das artes no desenvolvimento pessoal e social.

A ida ao Festival Play reforçou, assim, o compromisso da escola em promover experiências educativas fora da sala de aula, ampliando horizontes e incentivando o interesse pelo cinema enquanto arte contemporânea. Os alunos destacaram a qualidade das curtas-metragens exibidas e a oportunidade de refletir sobre temas relevantes de forma acessível e envolvente.

Com iniciativas como esta, pretende-se continuar a cultivar a sensibilidade artística dos estudantes e a proporcionar momentos de aprendizagem significativos, contribuindo para a formação de espectadores mais atentos, informados e criativos.



“PEÇO A PALAVRA” NO LU.CA NO ÂMBITO DOS DIREITOS HUMANOS

No dia 25 de fevereiro, as turmas do 10.º ano deslocaram-se ao LU.CA – Teatro Luís de Camões – para assistir ao espetáculo *Peço a Palavra*, integrado no projeto de Cidadania, no domínio dos Direitos Humanos. A peça coloca o público no ano 2030, onde adolescentes de vários pontos do mundo reivindicam a aplicação efetiva da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

A peça transporta o público para o ano 2030, onde um grupo de adolescentes provenientes de diferentes regiões do mundo se une para reivindicar a aplicação plena e efetiva da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Através de uma narrativa dinâmica e envolvente, os jovens personagens confrontam desigualdades persistentes e dão voz às preocupações de uma geração que exige mudanças reais e imediatas.

O espetáculo articula momentos de forte intensidade emocional com instâncias de reflexão profunda, recorrendo a uma linguagem contemporânea que dialoga diretamente com os desafios enfrentados pelos jovens de hoje. A encenação, marcada por escolhas estéticas inovadoras, convida o público a repensar a forma como os direitos humanos são vividos, defendidos e, por vezes, negligenciados no quotidiano.

A participação nesta atividade permitiu aos alunos:

- Aprofundar o conhecimento sobre a Declaração Universal dos Direitos Humanos, compreendendo o seu contexto histórico e a sua relevância atual;
- Refletir sobre o papel do cidadão – e, em particular, dos jovens – na promoção da justiça, igualdade e liberdade;
- Reconhecer a importância da ação coletiva e do espírito crítico na construção de sociedades mais inclusivas e solidárias;
- Perceber o poder transformador das artes performativas como instrumento de intervenção social.



ESPAÇO ZENTAI

No dia 25 de fevereiro, os alunos do 12.º TMEB foram visitar o espaço Zentai, um espaço de terapias japonesas e alternativas com o intuito de poderem aprofundar ou adquirirem novos conhecimentos sobre a técnica de massagem Shiatsu.

Todos puderam receber Shiatsu pelo mestre Rui Cambez, aprender sobre as suas técnicas e confirmar alguma teoria da Medicina Tradicional Chinesa e de como se aplica a esta técnica japonesa. Foi uma hora que passou muito rápido, mas que enriqueceu quem compareceu.



PEDDY PAPER “PELAS RUAS DA LIBERDADE”

No âmbito da disciplina de Área de Integração – módulo IV e relativamente à temática "O sujeito e a construção social", a turma do 11º TD realizou uma visita de estudo/saída de campo pelas ruas da cidade de Lisboa onde ocorreram eventos na madrugada de 24 para 25 de abril de 1974.

O itinerário seguido levou os alunos a partirem do Terreiro do Paço e a idealizarem a fragata Almirante Gago Coutinho a aproximar-se da zona como forma de intimidação dos militares revoltosos, caminharem na Rua do Arsenal e imaginarem o momento do confronto entre as tropas revoltosas lideradas pelo Capitão Salgueiro Maia e as tropas apoiantes do regime lideradas pelo Brigadeiro Junqueira dos Reis, passarem pelo antigo Tribunal da Boa-Hora onde tantos cidadãos resistente à ditadura formam condenados, visitarem o Largo e entrarem no Quartel do Carmo, centro de todos os acontecimentos ou ainda refletirem sobre como seria não poder falar ou conviver livremente às portas da sede da Polícia de Intervenção e Defesa do Estado, na Rua António Maria Cardoso.

A visita teve como objetivos promover a consolidação dos conhecimentos relativamente a esta temática, numa perspetiva de conhecimento e valorização da história recente de Portugal, no domínio da construção do respetivo processo democrático e de promoção da participação cívica dos jovens.

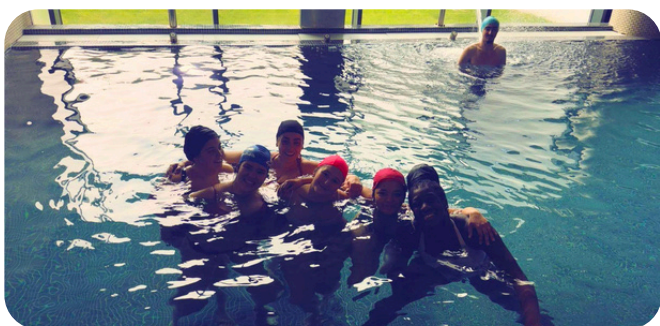


SPA – HOTEL MELIÁ AEROPORTO

No âmbito do módulo de Técnicas de Hidroterapia, os alunos do curso de Massagem do CEFAD realizaram uma visita de estudo ao Spa do Hotel Meliá Aeroporto de Lisboa.

Durante a visita, os alunos contactaram com os diferentes espaços e equipamentos de hidroterapia, aprofundando conhecimentos sobre a aplicação prática das técnicas aprendidas em sala de aula. A atividade permitiu ainda conhecer o funcionamento de um spa em contexto profissional.

O Spa do Hotel Meliá Aeroporto de Lisboa é um dos parceiros do CEFAD, acolhendo alunos em Formação em Contexto de Trabalho, reforçando a ligação entre a escola e o meio profissional.



TECH-EDU 2026

No passado dia 12 de março, a professora Fernanda Duarte e o diretor pedagógico Bruno Rocha assistiram a Conferências TECH-EDU, um evento dedicado à reflexão e ao debate sobre os desafios atuais da educação, com especial enfoque na inovação pedagógica e na liderança educativa.

Durante a manhã, assistiram ao painel que debateu “Inovação Pedagógica – Como tornar o ensino atrativo?”, onde foram discutidas estratégias e práticas pedagógicas capazes de responder às necessidades dos alunos do século XXI. A sessão destacou a importância de metodologias ativas, da integração consciente da tecnologia em sala de aula e da motivação como fator-chave para o sucesso das aprendizagens.

Ao longo do painel, os intervenientes sublinharam ainda o papel do professor enquanto mediador do conhecimento, capaz de criar ambientes de aprendizagem dinâmicos, inclusivos e significativos, promovendo o pensamento crítico, a autonomia e o envolvimento dos alunos.

Da parte da tarde, Bruno Rocha esteve presente na conferência “O Papel do Educador enquanto Líder”, uma sessão centrada na dimensão humana e estratégica da profissão docente. Nesta intervenção, foi reforçada a ideia de que o educador é também um líder, não apenas na gestão da sala de aula, mas na construção de comunidades educativas colaborativas, inspiradoras e orientadas para o crescimento pessoal e coletivo.

A participação de Fernanda Duarte e Bruno Rocha na TECH-EDU evidenciou o seu compromisso com a inovação, a reflexão pedagógica e a valorização do papel do educador na transformação da escola, contribuindo para um debate atual e necessário sobre o futuro da educação.



ATIVIDADES COM A COMUNIDADE/PARCEIROS ESTRATÉGICOS

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



ALMOÇO DE REIS EM CARNIDE

No passado dia 9 de janeiro, os alunos do 11º ano do curso de Técnico de Turismo, integraram a equipa de voluntariado que assegurou o serviço, para os 400 inscritos, no tradicional Almoço de Reis, promovido pela Junta de Freguesia de Carnide e realizado no Pavilhão do Bairro Padre Cruz.

A turma está de parabéns, conseguindo garantir que o almoço fosse rapidamente entregue aos elementos das suas respetivas mesas e, ao mesmo tempo, confraternizar com os mesmos de uma forma educada e divertida.

No final houve, ainda tempo, para dar um “pézinho de dança” com alguns dos participantes, trazendo para a escola excelentes histórias e memórias para contar.



PSP - ESCOLA SEGURA

Ao longo do 2.º período, a EPC juntamente com a PSP Escola Segura dinamizou várias ações de sensibilização dirigidas aos alunos, com o objetivo de promover comportamentos responsáveis, relações saudáveis e escolhas conscientes, contribuindo para uma formação integral dos jovens.

No dia 8 de janeiro, teve lugar a ação “Joga pelo Seguro”, dirigida aos alunos do curso profissional de desporto. Esta sessão teve como finalidade alertar para a importância da segurança, do fair play e da adoção de comportamentos responsáveis, tanto no contexto desportivo como no quotidiano.

No dia 21 de janeiro, realizou-se a ação “Violência? Não, Obrigado”, organizada em duas sessões, envolvendo todos os alunos da EPC. A iniciativa permitiu sensibilizar os jovens para a prevenção da violência e para a valorização de relações sustentadas no respeito e na empatia.

Seguiu-se, no dia 3 de fevereiro, a ação “Internet Mais Segura”, também desenvolvida em duas sessões. Esta atividade centrou-se na utilização consciente, responsável e segura da internet e das tecnologias digitais. Por fim, no dia 16 de março, decorreu a ação “Vive na Real! Não na Dependência”, igualmente organizada em duas sessões. A iniciativa teve como objetivo principal a prevenção de comportamentos de dependência e a promoção de estilos de vida saudáveis.

Estas ações reforçaram o compromisso da escola com a educação para a cidadania, promovendo momentos de reflexão, diálogo e consciencialização dos alunos face aos desafios da sociedade atual.



O COMPANHEIRO

No âmbito do módulo de Psicologia do Desporto, realizamos uma visita à Associação “O Companheiro” no dia 2 de fevereiro.

Os principais objetivos desta visita, passaram por compreender a intervenção do GAFD (Gabinete de Atividade Física e Desporto) e perceber como o Desporto potencia a reinserção social e a mudança de comportamentos.

Tivemos a oportunidade de experienciar diversas dinâmicas de desenvolvimento de competências interpessoais que são aplicadas aos utentes da instituição, assim como conhecer o José Furtado, utente da instituição, jogador de futsal da equipa do “O Companheiro”, treinador-adjunto e árbitro de futebol de rua.

Mais uma vez, um obrigado à Associação pela disponibilidade e partilha.



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.



Cofinanciado pela União Europeia

ERASMUS+

No âmbito do plano de atividades previsto para o presente ano letivo, as mobilidades Erasmus+ realizar-se-ão durante o 3.º período.

Estas mobilidades destinam-se a alunos e a elementos da comunidade educativa, bem como a receção de perito convidado, integrando diferentes tipologias, nomeadamente Formação em Contexto de Trabalho (FCT), frequência de cursos de formação e atividades de job-shadowing.

As iniciativas visam reforçar a qualidade dos percursos educativos e profissionais, promovendo o desenvolvimento de competências técnicas, pessoais e interculturais, bem como o contacto com diferentes contextos educativos e profissionais a nível internacional.



OUTROS PROJETOS/ATIVIDADES



PALESTRA SOBRE EMPREENDEDORISMO

No passado dia 12 de fevereiro, a turma do 12º TD assistiu a uma palestra sobre empreendedorismo organizada pelas Professoras Maria do Céu Gonçalves e Sandra Mourinha, no âmbito das disciplinas de Psicologia e Área de Integração, nos módulos de “Construção do futuro e gestão da carreira” e “O desenvolvimento de novas competências no trabalho e no emprego: o empreendedorismo”, respetivamente.

O encontro teve como objetivos ampliar a visão dos Alunos sobre as oportunidades, exigências e desafios do mercado de trabalho na área do fitness, assim como estimular uma atitude mais ativa e criativa face ao futuro profissional.

Numa conversa com o Personal Trainer Tiago Cruz foi possível aos Alunos clarificarem ideias sobre o impacto das transformações tecnológicas, a competitividade crescente no sector e a necessidade de adaptação constante que o mercado de trabalho exige dos jovens, assim como a importância de outras habilidades como comunicação, pensamento crítico, trabalho em equipa e renovação de competências técnicas, para o sucesso na vida profissional.



II PALESTRA SOBRE EMPREENDEDORISMO

No passado dia 19 de fevereiro, a turma do 12º TD voltou a assistir a nova palestra sobre empreendedorismo, organizada novamente pelas Professoras Maria do Céu Gonçalves e Sandra Mourinha, no âmbito das disciplinas de Psicologia e Área de Integração, nos módulos de “Construção do futuro e gestão da carreira” e “O desenvolvimento de novas competências no trabalho e no emprego: o empreendedorismo”, respetivamente.

E desta vez com o Personal Trainer Hugo Patrão, ex-aluno da Escola Profissional CEFAD, foi possível aos Alunos perceber que o percurso para o caminho para o sucesso começa antes do final do percurso educativo e emana da capacidade de foco, resiliência e investimento na formação contínua.

Ser sensível, saber ouvir e compreender o outro foram outras características que o Hugo Patrão identificou como importantes para os “vários começos” que esta profissão pode determinar.



DIA DO PI CELEBRADO NA ESCOLA A 13 DE MARÇO

No dia 13 de março, a nossa Escola assinalou o Dia do Pi e da Matemática, uma celebração que geralmente ocorre a 14 de março (3,14), mas que foi antecipada para permitir a participação da comunidade escolar. Ao longo do dia, alunos e professores participaram em diversas atividades lúdico-pedagógicas que tiveram como objetivo, além de divulgar o número Pi, mostrar o lado mais criativo e divertido da Matemática.

As turmas dos 10^{os} anos dos cursos profissionais dinamizaram o Dia, que envolveu diversas dinâmicas, desafios matemáticos, jogos de raciocínio, quizzes e... compor o Pi. Esta celebração permitiu reforçar o gosto pela Matemática, estimular a criatividade e promover o trabalho colaborativo.

A Escola pretende continuar a dinamizar este tipo de iniciativas, consolidando a tradição de celebrar o Pi como símbolo da importância da Matemática no nosso quotidiano.



CLUBE DE LEITURA

Na EPC continuaram as atividades promovidas pelo Clube de Leitura:

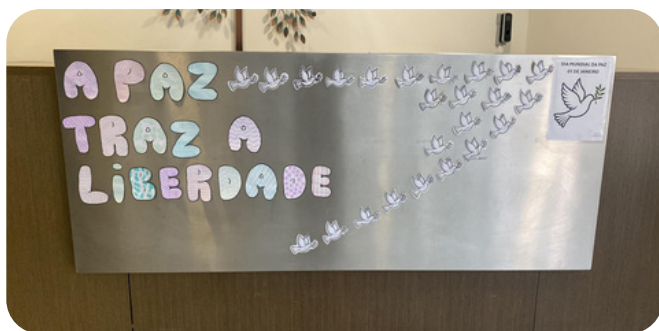


PAZ

O Clube de Leitura da Escola Profissional CEFAD dedicou o mês de janeiro à temática da Paz. Ao longo das sessões, as alunas e os alunos refletiram e debateram sobre a importância da paz para o desenvolvimento das sociedades e a sua relevância num mundo atual repleto de desafios e ameaças.

Tiveram ainda oportunidade de identificar e valorizar pequenos gestos do quotidiano que contribuem para uma cultura de tolerância e de aceitação da diferença.

Destas reflexões resultou a decoração de vários espaços comuns da Escola, bem como a elaboração de uma carta dirigida à Comissão Nacional da UNESCO, acompanhada de mensagens mobilizadoras de atitudes e comportamentos promotores da paz, apresentadas sob a forma de pombas de origami.



AFETOS

O Clube de Leitura da Escola Profissional CEFAD dedicou o mês de fevereiro à temática dos afetos e convidou os Alunos a refletirem sobre como é que os afetos se podem manifestar e como é que nos ligam uns aos outros. Procurar sentimentos na música, na poesia, definir boas ações tudo foi mote para refletir.

E para finalizar realizou-se uma palestra, proferida pela Dra. Marta Silva, Chefe de Equipa Multidisciplinar do Núcleo de Violência Doméstica/Violência de Género, da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, que nos revelou dados de um estudo sobre esta problemática fazendo-nos pensar sobre sinais de alerta, formas de apoio e caminhos para criar relações verdadeiramente respeitadas. Porque todos merecemos viver vínculos seguros, livres e assim criarmos comunidades mais seguras.

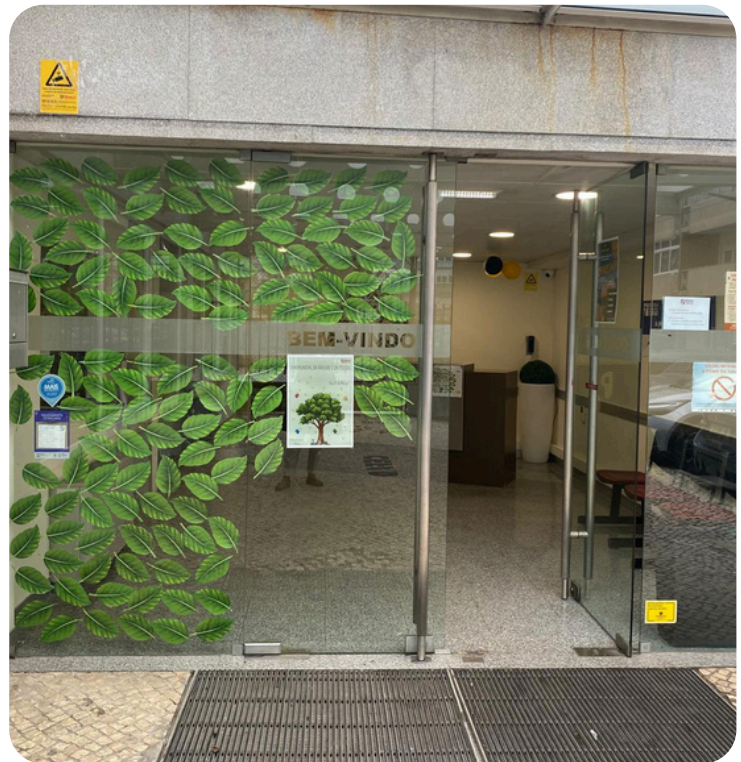


DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DIA MUNDIAL DA POESIA

No mês de março, o Clube de Leitura da Escola Profissional CEFAD assinalou o Dia Mundial da Árvore e o Dia Mundial da Poesia com várias iniciativas dedicadas à promoção da leitura.

No dia 18 de março, realizou-se uma minifeira do livro em parceria com a “Boutique da Cultura” (HOME | Boutique da Cultura), uma entidade do terceiro setor que, entre outras atividades, dinamiza uma livraria solidária. Nesta livraria, os livros são doados e vendidos a preços acessíveis, permitindo financiar outros projetos culturais e comunitários desenvolvidos pela organização.

Com o mesmo propósito de incentivar hábitos de leitura, foi criado um “mural verde” com sugestões literárias partilhadas por todos os elementos da nossa comunidade educativa. Este mural esteve disponível à comunidade envolvente, convidando-a a descobrir novas leituras e a celebrar a literatura.



PARLAMENTO DOS JOVENS

O Parlamento dos Jovens é uma iniciativa da Assembleia da República que visa sensibilizar e envolver os jovens dos ensinos básico e secundário na atividade parlamentar. Este programa oferece uma oportunidade única para os estudantes expressarem as suas opiniões sobre temas de interesse público, participarem em debates e compreenderem melhor o funcionamento do sistema democrático.

Ao longo do ano letivo, o programa desenvolve-se em três fases: a fase escolar, a fase distrital/regional e a fase nacional. Durante estas etapas, os jovens têm a oportunidade de discutir e apresentar propostas sobre diversos temas, culminando na sessão nacional que se realiza na Assembleia da República.



SESSÃO ESCOLAR

Na EPC realizou-se a Sessão Escolar do Parlamento dos Jovens, este ano dedicada ao tema “Literacia Financeira. A iniciativa reuniu os deputados das 5 listas concorrentes numa manhã marcada pelo debate democrático e pela apresentação de propostas para melhorar o conhecimento financeiro dos jovens portugueses.

Durante a sessão, os deputados eleitos pelas turmas, no dia 20 de janeiro, apresentaram as suas medidas, discutiram prioridades e responderam às questões colocadas pelos restantes colegas, resultando no apuramento das 3 propostas para a Sessão Distrital.

No final, foram eleitos as Deputadas para essa sessão – Beatriz Lopes, Leonor Daniel e Cíntia Gonçalves.

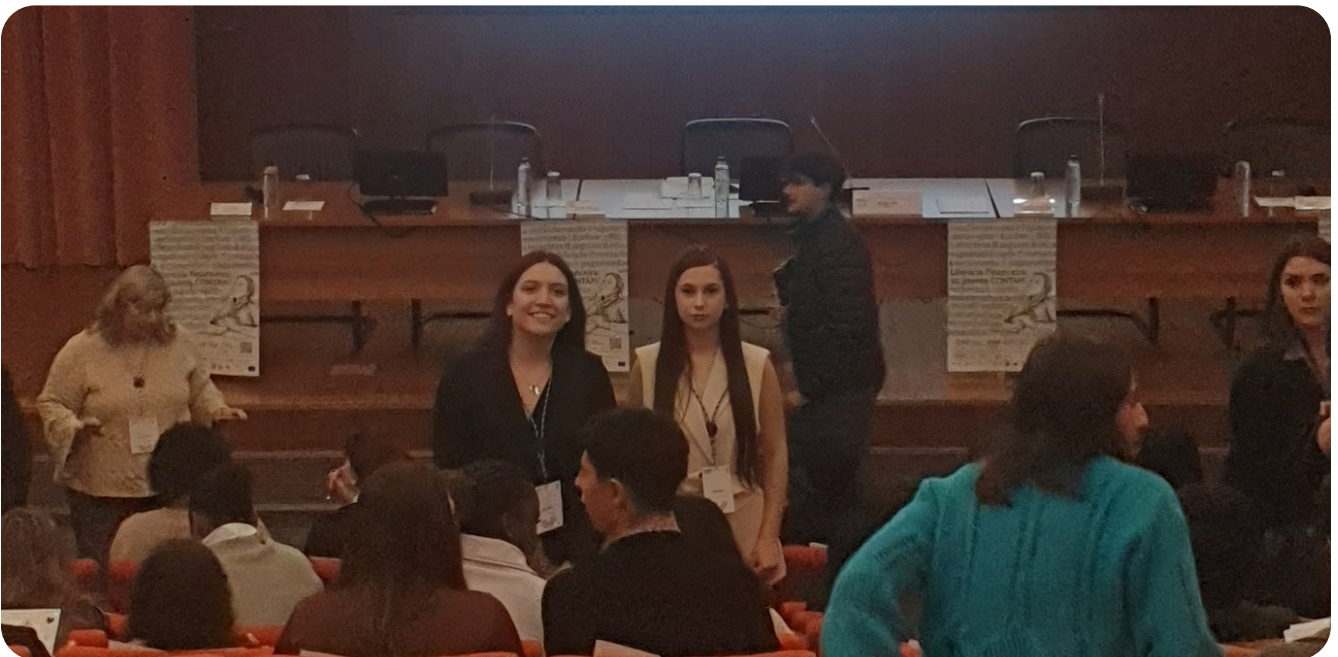


SESSÃO DISTRITAL

Nos dias 2 e 3 de março, as alunas Leonor Daniel e Beatriz Lopes representaram a nossa escola na Sessão Distrital de Lisboa do Parlamento dos Jovens. O encontro reuniu alunos de várias escolas do distrito, promovendo o debate, a reflexão e a apresentação de propostas sobre a importância da educação financeira na formação dos jovens cidadãos.

Ao longo da sessão, as alunas tiveram a oportunidade de defender as medidas aprovadas na sessão escolar, participar em debates construtivos e integrar momentos de trabalho colaborativo com estudantes de diferentes realidades educativas. A experiência permitiu-lhes desenvolver competências essenciais como a argumentação, o pensamento crítico, a comunicação oral e o exercício da cidadania democrática, pilares fundamentais do projeto Parlamento dos Jovens.

A participação da Leonor Daniel e da Beatriz Lopes nesta iniciativa reforça o compromisso da escola com a formação de cidadãos informados, participativos e conscientes dos desafios económicos e sociais do futuro. A escola congratula-se pelo empenho demonstrado pelas alunas, que representaram com responsabilidade e sentido cívico toda a comunidade escolar, valorizando a educação para a cidadania e a intervenção ativa na sociedade.



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.



APRESENTAÇÃO E DEFESA DOS PROJETOS DE CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

No dia 30 de março, realizou-se a Apresentação e Defesa dos Projetos de Cidadania e Desenvolvimento das turmas do 12.º ano dos cursos de Turismo e Massagem, um momento significativo de partilha, reflexão e avaliação do trabalho desenvolvido ao longo do curso.

A sessão contou com um júri diversificado, constituído pelo diretor pedagógico, Bruno Rocha, professora Silvína Cândido (júri externo), professor Hélder Espínola (júri interno) e pelas diretoras de turma, Fernanda Duarte (12.º Turismo) e Rita Machete (12.º Massagem). A presença do júri permitiu uma apreciação crítica e construtiva dos projetos apresentados, valorizando o empenho e a maturidade demonstrados pelos alunos.

Durante a sessão, os alunos apresentaram e defenderam projetos centrados em temas de grande relevância social, nomeadamente o Bem-Estar Animal, Desenvolvimento Sustentável, Saúde, Inclusão, Direitos Humanos - Fome e Interculturalidade. Estes temas evidenciaram a preocupação dos jovens com questões éticas, sociais e culturais da atualidade, promovendo valores como o respeito, a empatia, a inclusão e a responsabilidade cívica.

A apresentação dos projetos revelou não só o aprofundamento dos conteúdos trabalhados no projeto de Cidadania e Desenvolvimento, mas também o desenvolvimento de competências essenciais como a comunicação oral, o pensamento crítico, o trabalho colaborativo e a capacidade de argumentação, fundamentais para a formação pessoal, social e profissional dos alunos.

Este momento constituiu, assim, uma oportunidade privilegiada para demonstrar o envolvimento ativo dos alunos na construção de uma cidadania consciente e participativa, reforçando o compromisso da escola com uma educação integral, orientada para os desafios do mundo contemporâneo.



PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

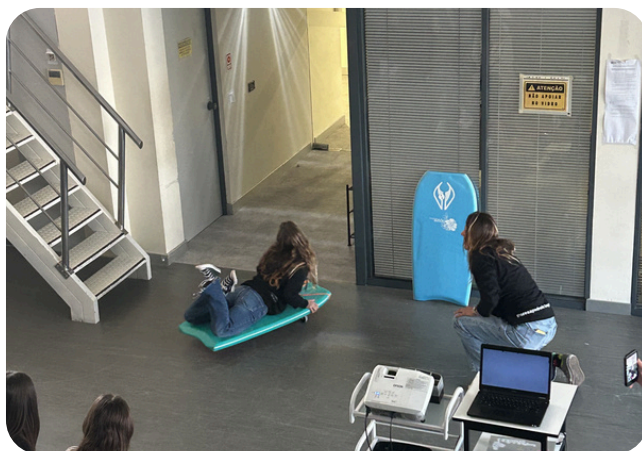
A Prova de Aptidão Profissional (PAP) representa um marco significativo na trajetória educativa e profissional dos alunos do ensino secundário. Este projeto final visa demonstrar as competências adquiridas ao longo do curso, integrando conhecimentos teóricos e práticos numa aplicação concreta. Através 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.



EDUARDO SILVA – 12.º TD

No dia 19 de janeiro, recebemos na nossa escola Teresa Padrela e a Catarina Sousa da escola de Bodyboard BoogieChicks. Esta atividade surgiu no âmbito da PAP do nosso aluno Eduardo Silva que culminará com uma aula de iniciação a esta modalidade.

Ambas as convidadas têm um extenso palmarés nacional e internacional e são atualmente treinadoras no clube, como tal puderam partilhar experiências e mostrar as características desta modalidade que é pouco conhecida junto dos nossos alunos.



DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA CURRICULAR

O Projeto de Desenvolvimento da Autonomia Curricular (DAC) 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 da 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.



FEIRA DE SAÚDE E BEM-ESTAR – 12.º TD E 12.º TMEBE

No âmbito do Domínio de Autonomia Curricular (DAC), as turmas do 12.º TD e 12.º TMEBE dinamizaram, no dia 24 de fevereiro de 2026, a Feira de Saúde e Bem-Estar, uma iniciativa que aliou aprendizagem prática, articulação interdisciplinar e promoção de estilos de vida saudáveis.

O projeto envolveu as disciplinas de Body and Mind, Estudo do Movimento, Matemática, Nutrição e Química, desafiando os alunos a aplicar conhecimentos científicos e técnicos em contextos reais.

Entre os principais objetivos estiveram a avaliação da condição física e da saúde, a prescrição de exercício, a realização de terapêuticas de pré e pós-treino, bem como a sensibilização da comunidade educativa para a importância da saúde e do bem-estar.



Um circuito de atividades ao longo do dia

Ao longo do dia, entre as 9h e as 16h, os participantes tiveram oportunidade de realizar um circuito com diferentes estações, incluindo avaliação corporal, sessões de treino personalizado, massagens desportivas e alongamentos assistidos, bem como uma estação móvel de ginástica laboral e massagem na cadeira, dirigida ao pessoal docente e não docente.

Cada circuito teve a duração aproximada de 50 minutos e foi realizado por grupos de sete alunos, chamados de forma faseada, garantindo um acompanhamento próximo e adequado às necessidades de cada participante.



Aprender fazendo

Para além da vertente prática, a Feira de Saúde e Bem-Estar integrou uma forte componente de tratamento e análise de dados, desenvolvida na disciplina de Matemática. Os alunos foram responsáveis pela criação de fichas de anamnese, inquéritos de satisfação, tratamento estatístico dos dados recolhidos e construção de um painel de resultados, posteriormente divulgado à comunidade escolar.

Este trabalho permitiu o desenvolvimento de competências essenciais, nomeadamente o raciocínio e resolução de problemas, o pensamento crítico e criativo, a comunicação, o trabalho colaborativo e a consciência e domínio do corpo, em articulação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A Feira de Saúde e Bem-Estar afirmou-se, assim, como um excelente exemplo de aprendizagem integrada e significativa, em que os alunos assumiram um papel ativo, colocando os seus conhecimentos ao serviço da comunidade educativa.

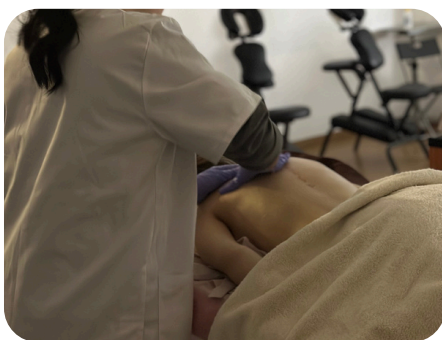
ATENDIMENTO AO PÚBLICO | 10.º TMEBE

A EPC convidou a comunidade a participar numa iniciativa especial de Bem-Estar promovida pelos alunos do 10.º Técnico de Massagem de Estética e BemEstar. No âmbito do seu projeto formativo, os estudantes proporcionaram sessões gratuitas de relaxamento, permitindo que os participantes experimentassem diferentes técnicas de massagem e cuidados estéticos realizados em contexto pedagógico.

Os serviços incluíram quickmassage, massagem corporal, tratamento de rosto e massagem nas mãos, oferecendo momentos de descontração e cuidado pessoal.

As sessões decorreram nos dias 17 e 24 de março, das 14h30 e às 15h30. A participação foi gratuita, mediante marcação prévia.

Esta iniciativa representou uma oportunidade especial para desfrutar de momentos de bem-estar e contribuiu para o desenvolvimento das competências práticas dos alunos.



DESPORTO E SAÚDE MENTAL | 11.º TD

Ao longo dos meses de fevereiro e março, a turma do 11ºTD desenvolveu o seu projeto de DAC, subordinado ao tema do Desporto e Saúde Mental. Este projeto juntou as disciplinas de Área de Integração, Psicologia e ainda os módulos de Ténis e Ginástica Localizada da disciplina de Formação Técnica.

Os alunos trabalharam as várias dimensões da saúde mental nas aulas e criaram cartazes, apresentações e dinâmicas sobre essa temática para em conjunto com treino físico e exercícios de introdução ao Ténis dinamizarem vários pequenos eventos na Unidade de Psiquiatria Forense do Parque de Saúde de Lisboa.





AINDA NÃO ÉS EPC?

NÃO PERCAS A PRÓXIMA EDIÇÃO