

INTEGRAR

Nº 6 | maio 2011 - escola profissional do alto lima, C.I.P.R.L.

destaque . educar para a cidadania | **entrevista** . Rosalina Martins | **opinião/sociedade** . Vitor Dias
reportagem . "procurar emprego é um trabalho a tempo inteiro"



educar para a cidadania



photo by Ansel Adams 1960

Propriedade | escola profissional do alto lima C.I.P.R.L.

Presidente | Francisco Rodrigues de Araújo

Diretor delegado | João Luís de Matos Nogueira

Diretora pedagógica | Maria José Marinho Amaral

Coordenadora editorial | Natália Fernandes

Conselho de redação |

Armando Brito

Daniel Dias

Marta Cunha

Natália Fernandes

Design gráfico e layout | Daniel Dias

Colaboradores |

Armando Brito

Carla Gomes

Celeste Silva

Daniel Dias

João Luís de Matos Nogueira

Jorge Pereira Pinto

Judite Fernandes

Júlia Gueras

Liana Gomes

Manuel Pinto de Barros

Maria João Vassalo Abreu

Maria José Marinho Amaral

Marta Cunha

Natália Fernandes

Rui Vieito

Vasco Lima

Vitor Baltazar Dias

Rosalina Martins

Impressão | Grafiarcos - Artes Gráficas, Lda

Periodicidade | Quadrimestral

Tiragem | 1000 exemplares

Depósito legal | 294774/09

ISSN | 1647-7227

Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não vinculam a epralima.

Esta revista está escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

Distribuição gratuita

editorial

Destaque | Educar para a cidadania

Foto-reportagem

Entrevista | Rosalina Martins
- Deputada do Partido Socialista

Espaço do aluno

Perspetivas

Epralima em ação

Educação/Opinião | João Luís de Matos Nogueira
Diretor delegado da epralima

Sociedade/Opinião | Vitor Dias
Diretor regional do norte IPJ

CNO - epralima

Certificação da Qualidade

Centro de projetos da epralima

SPOVIVA

Eco-escolas

Cursos

Visitas de estudo

Reportagem | “Procurar emprego é um trabalho a tempo inteiro”
Workshop de culinária saudável

Gerações epralima

A fechar...

Cartaz cultural

Teste cultural

Editorial



O diretor delegado
João Luís de Matos Nogueira

“Educar para a cidadania” é o lema desta edição da revista Integrar que abrange, como é habitual, todas as atividades levadas a cabo pela Epralima nos últimos meses, bem como todos os artigos escritos pelos nossos alunos e professores.

A formação para a cidadania é uma importante e atual missão das escolas. A Epralima tem como principal missão formar técnicos intermédios, privilegiando o “saber”, o “saber fazer” e o “saber ser”.

A escola deve assumir-se como pólo dinamizador da sociedade, ministrar formação de qualidade, ser credível, de modo a que os jovens se possam identificar com ela. Neste contexto, a escola deve ser um exemplo a aplicar nas suas vidas, no seu quotidiano.

Uma das principais disposições da escola, no prosseguimento deste objetivo de formação de cidadãos conscientes, é o trabalho em conjunto, e tal começa na própria gestão e organização da escola, numa gestão do coletivo, orientada no sentido da partilha. Além disso, e como somos uma cooperativa, temos uma responsabilidade acrescida em pensar no outro em termos de responsabilidade social. Assim, uma vez que não visamos o lucro, o rendimento é para reinvestir. Numa área como a educação, a formação dos nossos quadros tem de estar permanentemente agilizadada, de forma a transferir para os alunos uma ferramenta de “saber estar”, “saber fazer” e “saber ser”, sempre atualizada. Nesse sentido, a Epralima tem um plano de formação interna, de atualização e de progressão na carreira, só para este ano, temos cerca de 125 horas de formação interna para cada funcionário, no sentido de dar aos nossos colaboradores mais ferramentas de trabalho.

Prestes a finalizarmos mais um ano letivo, é hora de olharmos para trás e fazer um balanço sobre o trabalho realizado, exemplo disso é esta edição da revista “Integrar”, onde podemos verificar a diversidade e a qualidade de tantas atividades concretizadas, atividades gerais, atividades de PAP, solidárias e coletivas, de que é exemplo a Corrida da Luta Contra o Cancro, organizada anualmente pela Epralima, com o intuito de sensibilizar toda a comunidade para a prevenção do cancro, envolvendo os jovens em causas solidárias, e colaborando com algumas entidades ligadas a esta problemática, enfim, um leque de iniciativas de sucesso, resultado do empenho e da colaboração de todos os que constituem a Epralima.

Resta-me, assim, solicitar o empenho de todos nas atividades que marcam o encerramento do ano letivo, das quais destaco a Expo-Profissional, o Desfile da Epralima e o Jantar da Comunidade.

Bom trabalho a todos!

Destaque

Educar para a Cidadania

A “Revista Integrar” desta edição destaca o assunto “**Educar para a Cidadania**”.

Começamos por perguntar afinal o que é isto de “Cidadania”. Será que todos conhecem o seu real conceito? O que envolve? Que papel esta palavra tem na nossa sociedade?

Pois bem, cidadania não é mais do que a atitude que cada um de nós, seres humanos, tem perante a sociedade à qual pertence. Este conceito tem vindo a ser discutido ao longo dos anos pelas demais instituições, sobretudo educativas. Isto porque o papel da escola é preponderante no que concerne a educar os nossos jovens de hoje, de ontem e de amanhã. É no espaço de ensino que está o grande desafio “educar para a cidadania”, pois um cidadão é mais do que o resultado daquilo que se ensina, como tal é um desafio das escolas portuguesas perceber as oportunidades que possibilitam o desenvolvimento pessoal e social dos alunos nas nossas escolas.

Neste sistema é fulcral apontar o papel do professor como agente importante naquilo que é educar os jovens para serem cidadãos retos, conscientes, respeitáveis, a serem compreensíveis, a terem atitudes ideais, a desempenharem um papel ativo na comunidade quer local, nacional ou até mesmo internacional.

Para sabermos um pouco o que pensam os alunos sobre este tema, auscultamos algumas opiniões.

A opinião deles:



Segundo **Elzo Trovoadá**, do curso de Banca e Seguros, “ser cidadão é construir-se como sujeito, assumir-se como pessoa”.



Para a aluna **Alexandra Baptista**, da turma de Técnico de Organização de Eventos, “a educação para a cidadania é um processo que se adquire ao longo da vida”, que começa em casa no meio mais próximo das crianças e se desenvolve ao longo da vivência do ser humano. “Educar para a cidadania não é mais do que preparar cidadãos para a vida democrática”, revelou-nos. Instigada sobre o que é educar cidadãos ou educar para a Cidadania, disse: “educar para a cidadania não é mais do que

preparar os cidadãos para a vida em sociedade”. “É facultar o conhecimento aos jovens e ajudá-los a desenvolver as suas capacidades dando-lhes livre escolha para assim poderem ter uma participação mais ativa na vida política e social”, concluiu. A educação para a cidadania constitui uma garantia da democracia, como tal é urgente que as sociedades sentindo a consciência desta responsabilidade, se empenhem e se preocupem com a educação para a cidadania.

Ana Amorim considera a cidadania “um processo que se vai desenvolvendo ao longo da vida”. E que as escolas são “um bom exemplo de um local favorável para ocorrer a educação para a cidadania”, pois na escola “o relacionamento com os outros é inevitável e, assim, os trabalhos, a participação em projetos, as conferências, os fóruns, as campanhas, etc., ajudam a que haja um bom relacionamento com os outros e que assim se eduque o que é afinal cidadania”.

Para esta jovem do curso Técnico de Comunicação, Marketing, R.P

e Publicidade, educar cidadãos é importante “para que haja um futuro melhor. Um comportamento exemplar na sociedade é fundamental para uma sociedade melhor”, explicou.

De resto, a educação para a cidadania “constitui uma garantia da democracia e só se exerce em contextos experienciais democráticos. É, por isso, da responsabilidade da escola desenvolver saberes e práticas duma cidadania ativa.

É, também, importante que as sociedades se empenhem e se preocupem com a educação para a cidadania”.



Para o jovem cabo-verdiano **Márcio Adilson Rocha**, da turma CEF 17 – Empregado Comercial, o conceito de “cidadania” é entendido como um “habitante de um determinado país, um membro de determinada sociedade sentir que tem direitos e deveres para a vida”. Na perspectiva do mesmo aluno, a cidadania é

importante, “porque ajuda os cidadãos a saber viver no mundo e a conhecer os seus direitos, e que parte da educação dos cidadãos é adquirida na escola, pois é necessário preparar os indivíduos para viverem em sociedade”.

Fotor- reportagem

Carnaval | Epralima
Arcos de Valdevez



CARNAVAL 2011

A convite da organização (Folia) do Corso de Carnaval de Arcos de Valdevez e de acordo com o Plano Anual de Atividades, a Epralima participou, mais uma vez no Corso Carnavalesco de Arcos de Valdevez.

Com cerca de 400 participantes, entre alunos e colaboradores, a Epralima desfilou aludindo à temática da Evolução do Homem/ Culturas. Além dos primitivos, dos africanos, das baianas e das máscaras de Veneza destaca-se a recriação do baile de máscaras do “Fantasma da Ópera” que, no âmbito da Prova de Aptidão Profissional da aluna Ana Fernandes, integrou o desfile da Epralima, no Carnaval de Arcos de Valdevez, proporcionando à população arcuense um momento gracioso repleto de criatividade e beleza.

Sempre em grande estilo, a Epralima cumpriu mais uma iniciativa de sucesso, enchendo de cor e alegria o Carnaval de Arcos de Valdevez.

É justo notar o interesse e a participação de todos, na preparação e confeção dos diversos fatos.



E

ntrevista

Rosalina Maria Barbosa
Martins

Deputada do Partido Socialista



“O papel das escolas profissionais será cada vez mais importante no futuro”

A Revolução do 25 de abril (1974) constituiu uma importante mudança democrática pondo fim a um longo regime de ditadura em Portugal. Com ela foram também recuperados direitos e liberdades dos cidadãos garantidos na Constituição da República Portuguesa, nomeadamente no que se refere à educação: “todos têm direito ao ensino com garantia do direito à igualdade de oportunidades de acesso e êxito escolar”.

Nesta edição, a “Revista Integrar” esteve à conversa com **Rosalina Maria Barbosa Martins** - deputada do Partido Socialista, eleita pelo círculo eleitoral de Viana do Castelo que nos falou sobre a questão da Educação para a Cidadania, hoje, tanto em voga.

“A cidadania não é apenas o conjunto de direitos e deveres que os cidadãos devem exercer e cumprir”. Como vê o conceito de cidadania?

Na atualidade fala-se cada vez mais em cidadania, conceito que foi assimilado de forma inclusiva na Declaração Universal dos Direitos do Homem – “todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos”.

Este novo paradigma, introduzido em 1998, remete para uma cidadania universal, baseada na trilogia de elementos coincidentes e progressivos : indivíduo, pessoa, cidadão. Daí que, hoje, a cidadania englobe uma multiplicidade de pertenças que se refletem nos comportamentos, na forma de ser e de estar.

“A Educação para a cidadania é transversal a todas as disciplinas em todos os níveis de educação e ensino e às diversas modalidades de formação”. O que pensa desta questão no que concerne ao ensino profissional?

O ensino profissional é uma das diversas modalidades de formação do sistema de ensino. É hoje consensual a afirmação da educação como educação única, como educação para a cidadania, como educação para os direitos e deveres. Daí a necessidade da sua presença transversal em todos os fazeres, todos os domínios do conhecimento desde a língua materna, às línguas estrangeiras e às áreas científicas e sociais.

Considera importante promover o desenvolvimento pessoal e social dos alunos numa perspectiva de educação para a cidadania? De que forma considera que se poderá proceder?

O desenvolvimento pessoal das crianças e jovens não pode ser dissociado da experiência democrática da nossa sociedade. A escola como espaço formativo nuclear não pode deixar de estar atenta às mudanças que ocorrem a velocidade estonteante, pela alteração do paradigma decorrente da universalização das novas tecnologias. Sendo a democracia um processo evolutivo constante, não pode a escola alhear-se do fenómeno da globalização, cabendo a cada projeto educativo uma estratégia de promoção dos verdadeiros valores democráticos. Toda a educação é educação para a cidadania. Estamos sempre a “aprender a ser” enquanto pessoas livres e iguais em dignidade e direitos. É fundamental estimular a capacidade de aprender mais e melhor, já que “aprender a aprender” constitui a essência da educação. Por isso, a promoção da cultura da responsabilidade individual e social dos jovens, não é mais que um patamar de construção do futuro, onde queremos cidadãos capazes de escolhas responsáveis, lúcidas e conscientes.

Com a revisão curricular efetuada em 2004, a educação para a cidadania passou a estar reconhecida como um dos princípios orientadores da organização do currículo do nível

secundário de educação. Enquanto professora e deputada viu esta revisão com bons olhos?

A revisão curricular de 2004 ocorreu após um período de longa reflexão e debate, junto dos diferentes atores com intervenção direta na área educativa. Pensar a escola do século XXI, adaptá-la às novas exigências, transformá-la num espaço formativo de excelência, eis alguns dos princípios norteadores desta revisão. Contudo, a revisão de 2004 poderia ter objetivos ainda mais abrangentes, uma vez que, devido a vicissitudes de vária índole, não foi possível evitar a fragmentação disciplinar do básico e do secundário, conferindo maior coerência ao todo do currículo. Apesar desta insuficiência, foi um interessante ponto de partida que permite, volvidos sete anos, uma nova reflexão no âmbito da reorganização curricular que se anuncia para breve.



Criar condições para que a escola se assuma como um espaço privilegiado de exercício da cidadania e, assim, mais consequentemente, de Educação na e para a Cidadania Global, é um objetivo das escolas de hoje?

Cada escola profissional tem o seu Projeto Educativo, que deve privilegiar entre outros fatores, o contexto económico e social onde se insere. Numa sociedade dinâmica, norteadora pela mediação e pelo peso das redes sociais, cabe a todas as escolas, incluindo as profissionais uma atenção singular às questões da cidadania, conscientes que uma política educativa atenta à cidadania inclusiva, será sempre fator de coesão social. A educação é sempre um processo dinâmico, que deve construir respostas para os diferentes públicos. A democratização da escola e a igualdade de oportunidades indicam aos agentes de ensino os caminhos da diferenciação. Atendendo à relevância das escolas profissionais no quadro do nosso sistema de ensino, acredito que o seu papel no futuro será cada vez mais importante na construção da

“É fundamental estimular a capacidade de aprender mais e melhor, já que aprender a aprender constitui a essência da educação”

cidadania ativa, que incorpora conceitos de justiça, de autonomia, de confiança e de coesão social.

Ao longo do seu percurso profissional como analisa o trabalho desenvolvido nesta área da Educação para a Cidadania?

Como atrás referi, sobretudo na última década, a educação para a cidadania tem vindo a ocupar a centralidade da discussão dos objetivos da escola do novo milénio. A necessidade de implementar respostas impensáveis há décadas, levam-me a concluir que o trabalho nesta área se encontra ainda numa fase iniciática, a desenvolver ao longo dos próximos anos, com contributos oriundos das várias ciências, nomeadamente das ciências sociais.

De que forma se podem desenvolver ações de apoio ao crescimento e desenvolvimento pessoal e social dos alunos do ensino profissional?

Caberá a cada escola encontrar a resposta adequada. Já vão longe os tempos do livro único, do saber único. A especificidade do ensino profissional obriga certamente a um pensamento diferenciado, decorrente até da diversidade curricular existente em cada projeto educativo. Relembro um princípio de Edgar Morin que ajuda, por certo, a compreender esta necessidade – Mundialização e Pluralismo reclamam diálogo interdisciplinar, pensar global e complexo, mas decidir local.

Tendo em conta a sua experiência profissional, que mensagem poderia deixar a instituições e líderes, bem como a todos os jovens sobre esta temática “Educar para a Cidadania”?

A mensagem em torno do tema “Educar para a Cidadania” é, antes de mais, uma mensagem de esperança, centrada na capacidade inata das instituições, líderes e jovens em encontrar as respostas adequadas a uma educação de qualidade, ao serviço da comunidade em que se insere. Quanto maior for a centralidade da cidadania no quotidiano de cada instituição, maior será a garantia de um futuro de cidadãos livres, responsáveis, solidários e conscientes.

“Quanto maior for a centralidade da cidadania no quotidiano de cada instituição, maior será a garantia de um futuro de cidadãos livres, responsáveis, solidários e conscientes”



Espaço do aluno!

Platiny Ferreira sonha com carreira no rap para dar voz aos mais pobres

“Quero ser cantor!”

Platiny Ferreira acalenta esperanças em seguir os passos da conterrânea Sara Tavares. O jovem, de 19 anos, natural do Tarrafal (Cabo Verde), resgata da memória o mentor desse sonho musical: “A minha paixão pela música vem dos meus 15 anos com o americano Lil’Wayne.” Passados quatro anos, Platiny diz que gostava de “fazer carreira no rap.” Porquê o rap? “Porque faz o meu estilo”, responde o esfuziante aluno do curso de Empregado Comercial.

Ambicioso e crente nas suas capacidades, Platiny adora o “estilo musical em que a letra é dita rápida e ritmadamente.”

Para abraçar e dar asas ao sonho, este jovem precisa de um empurrão. “Adorava integrar um projeto. Sei o que valho, mas tenho de potenciar este dom. Onde e como é que não sei”, diz em jeito de desabafo. E para exhibir as suas aptidões, Platiny (com o nome artístico de Lil’Playne) mostra, entusiasticamente, as canções da banda de que faz parte, Ghetto Stars, postadas no Youtube, enquanto pronuncia os nomes dos amigos Fat-Boy, Slim-Lau e M’Dóru, que partilham a mesma paixão pelo rap.

Apesar de saber que as coisas para ganharem forma têm de ser procuradas, Platiny já sabe o que pode fazer pelo seu país quando atingir, se atingir, o estrelato. “Tentarei dar o meu contributo, através da música, para que os



mais fracos tenham voz e para que estes estejam mais presentes na vida política e social do meu país, porque há tremendas desigualdades entre as populações das dez ilhas de Cabo Verde [apenas nove são habitadas].”

Platiny Ferreira - 19 Anos
Natural do Tarrafal (Cabo Verde)
Frequenta o Curso de Empregado Comercial

Atividade prática em contexto de Jardim de Infância

No dia 12 de janeiro, o curso Técnico de Apoio à Infância realizou, no âmbito do módulo Projeto de Intervenção Pedagógica da disciplina Técnica Pedagógica e Intervenção Educativa, uma atividade prática no Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca.

A turma foi dividida em três

grupos que desenvolveram



Espaço do aluno!

teoricamente, três projetos de intervenção pedagógica, abordando as seguintes temáticas: a higiene, a promoção da leitura e a alimentação, nas quais foram aplicadas algumas atividades práticas, planificadas no projeto, com as crianças do jardim de infância acima referido.

O resultado desta atividade foi muito positivo, apresentando-se este tipo de atividades bastante produtivas e proveitosas para o desenvolvimento do saber-fazer dos alunos, complementando-se, desta forma, os conhecimentos adquiridos na teoria.



Aula prática na Conservatória do Registo Predial e Comercial de Arcos de Valdevez

No dia 17 de fevereiro, pelas 14h30, os alunos do curso Técnico de Serviços Jurídicos usufruíram de uma aula em espaço externo, na Conservatória do Registo Predial e Comercial de Arcos de Valdevez, no âmbito da disciplina de Organização Judiciária e Práticas Registral/Notarial.

A disciplina é da responsabilidade da professora Dora Brandão que está a concretizar as aulas em espaço externo previstas e aprovadas no Plano de Atividades para o ano letivo 2010/2011. Com esta aula, pretendeu-se que os alunos contactassem com a instituição Conservatória do Registo Predial e Comercial, as suas competências e forma de organização, aplicando na prática os conhecimentos adquiridos na sala de aula. O grupo foi recebido pelo conservador João Jacques Duarte de Almeida, que, de

forma clara e objetiva, expôs aos alunos, através de casos concretos, os conteúdos previstos.

Esta aula, em espaço real de trabalho, constituiu uma mais-valia para a aquisição de conhecimentos e competências dos alunos, na medida em que tomaram contacto direto com um potencial local de estágio.

A Epralima, diretora de curso e alunos agradecem a colaboração da entidade referida e a forma cordial como receberam o grupo.



Espaço do aluno!

Aula prática na instituição bancária BPI em Arcos de Valdevez

Nos dias 15 de fevereiro e 4 de março, pelas 15h30, os alunos da turma de Técnico de Serviços Jurídicos usufruíram de uma aula em espaço externo, na instituição bancária BPI (Banco de Investimento Português), nos Arcos de Valdevez, no âmbito da disciplina de Técnicas de Administração, Atendimento e Relações Públicas.



O objetivo pretendido com esta aula foi permitir aos alunos viven-

ciarem a forma como se processa o funcionamento de um banco, e assim aplicarem as suas competências e respetivos conhecimentos adquiridos na sala de aula.

Recebidos pelo gerente desta Instituição Bancária, os alunos foram acompanhados por duas funcionárias que explicaram todo o processo que diariamente é realizado após o fecho do banco. Desde contabilizar dinheiro, cheques, atualizar o ATM, fazer reconhecimento de notas e cheques falsos, realizar taxas de juro, fazer créditos, preparação do correio, entre outros processos, foram “devidamente explicados, permitindo-nos ficar com uma ideia mais clara de como é a realidade de trabalho numa instituição como esta”, mencionou a aluna Marta Moreira.

Paralelamente, a tudo isto, ainda

foi indicado aos alunos que, diariamente, antes de começarem o seu dia de trabalho, todos os colaboradores do banco têm uma reunião com o gerente em que fazem um breve relatório sobre o dia anterior e quais os objetivos a atingir nesse presente dia.

De acordo com o aluno Rui Rodrigues, “os funcionários receberam-nos bastante bem, tendo sido toda a informação bastante enriquecedora para nós”, acrescentando que “sair do contexto sala de aula para a realidade é muito positivo, pois permite-nos ficar mais aptos em termos de futuro profissional”, concluiu.

A Epralima, a professora que leciona a disciplina e os alunos agradecem a colaboração da entidade referida e de todos os seus colaboradores pelo acolhimento nesta experiência prática.

Técnico de Serviços Jurídicos

Colaboração com o Centro de Saúde de Ponte da Barca

Um grupo de alunas do curso Técnico de Apoio à Infância tem colaborado com o Centro de Saúde de Ponte da Barca na distribuição dos Kits de higiene oral pelos jardins de infância de Ponte da Barca que se candidatarão à receção dos respetivos

Kits.

Este grupo de apresentou uma peça de teatro sobre a higiene oral, Promovendo, de forma lúdica, os cuidados da saúde oral.



Espaço do aluno!

Esta colaboração resulta de uma anterior cooperação do Centro de Saúde numa atividade realizada por este grupo de alunas no jardim de infância da S.C.M. de Ponte da Barca, que teve um resultado muito positivo, levando esta entidade a solicitar a participação e colaboração destas alunas nas suas ações.

As alunas já participaram na distribuição dos Kits nos jardins de infância de Ponte da Barca e Magalhães pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca.



Técnico de Apoio à Infância

Aula em espaço externo na Câmara Municipal de Arcos de Valdevez

No passado dia 21 de janeiro, a turma de Técnico de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade, acompanhada pela professora Guiomar Pereira, deslocou-se às instalações da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez, no âmbito da disciplina de Técnicas e Práticas de Comunicação e Relações Públicas, numa aula em espaço externo.

Esta visita foi guiada pela Relações Públicas (RP) da Câmara Municipal, Maria João Brito, que explicou quais as suas funções e tarefas que desempenha no seu dia a dia.

Visitámos, ainda, as instalações do arquivo, onde pudemos ouvir, através de Salomé Eiras, o que

faz a responsável do arquivo, explicando como o mesmo está organizado e a sua importância para qualquer empresa.

A turma de Comunicação adquiriu conhecimentos enriquecedores para a sua formação: **“ficámos com a perceção do que faz um RP numa organi-**

zação pública, sendo uma visita bastante enriquecedora para a nossa área profissional”.

Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade



Espaço do aluno!

Alunos de Empregado Comercial visitam empresa Acco Brands, Portuguesa Lda.



Os alunos da turma de CEF 17 – Empregado Comercial, do pólo de Ponte de Lima, deslocaram-se, no dia 21 de março, pelas 10 horas, em visita de estudo, à empresa Acco Brands, Portuguesa Lda, na zona industrial de Paçô nos Arcos de Valdevez.

No âmbito das disciplinas de Procedimentos Administrativos no Contexto Comercial e Stocks e Merchandising, esta visita permitiu aos alunos vivenciarem a forma como se processa na realidade o funcionamento de uma empresa.

Recebidos pelo diretor de produção, Artur Costa, e pela responsável de recursos humanos, Irene Dantas, o grupo de alunos teve a oportunidade de assistir a uma breve apresentação da empresa onde lhes foi explicado um pouco sobre a história bem como os respetivos produtos manufaturados pela unidade fabril. Seguiu-se uma visita a toda a parte da produção da empresa, onde os

alunos tiveram a oportunidade de conhecer os distintos departamentos (arame, técnico, estampagem, montagem, serralharia, manutenção, controle de qualidade e armazém).

Após a visita, o grupo ainda teve a oportunidade de praticar algumas técnicas de encadernação e plastificação de documentos com algumas máquinas que são produzidas pela Acco Brands, Portuguesa Lda.



Alunos realizam atividades de Expressão Plástica e Dramática para os mais pequenos

É com o corpo que as crianças exploram, aprendem e reagem aos estímulos do meio envolvente. São os sentidos que recolhem o material com o qual se constroem as imagens mentais – não só visuais mas também tácteis, auditivas, ... – necessárias à construção.

A educação do corpo, do gesto, da audição, da voz e da visão desenvolve nas crianças um campo de possibilidades de interpretar o mundo, de exprimir o pensamento, de criar. É nesta

base e trabalhando a Expressão Plástica e Dramática que o curso de Acompanhante de Ação Educativa desenvolveu, no mês de março, uma atividade inserida na Semana da Leitura, que permitiu uma nova experiência aos alunos. Não só colocaram em prática aquisições que têm feito ao longo do ano letivo nas várias disciplinas da parte técnica, como também tiveram o primeiro contacto com a realidade de uma Creche e Jardim de Infância (Cerqueira Gomes).

A atividade foi um sucesso, mostrando as crianças verbalmente o seu entusiasmo e pedindo que voltássemos a visitá-las. Assim o faremos! Mas com novas propostas e tentando incutir às crianças (desde cedo), a vontade, o prazer e o mundo de ilusões que podemos vivenciar através de um livro.

CEF 15 – Curso de Acompanhante de Ação Educativa

Espaço do aluno!

Opiniões dos alunos sobre a questão da Cidadania e Educação.

“A educação para a Cidadania pode ocorrer nas escolas de um determinado país democrático e o governo pode também dar aos cidadãos educação para a cidadania. Educar para a cidadania será educar um determinado indivíduo a viver num determinado país com regras e normas, ou



“Considero que a Cidadania está em crise, porque entende-se a Cidadania como a ação do Homem entre outros Homens de forma a contribuir para a construção do mundo humano, material e simbólico em que vive. O cidadão assume as suas

seja, com determinados direitos e deveres. Logo, educar o cidadão é ensinar este a entender o que são leis, normas, regras de sociedade.

No entanto, não considero que a cidadania esteja em crise, porque se isso se verificar então os cidadãos estão a desrespeitar as normas da sociedade. Portanto, se a cidadania está em crise, é

responsabilidades, não deixa estas para outrem. Luta pela sociedade, participa politicamente, não aceita perder conquistas já efetuadas, exige um salário digno pelo seu trabalho, exige justiça para si e para os outros.

Nos dias de hoje, podemos dizer que os portugueses estão apáticos, ou seja, não lutam pelos seus ideais, aceitam salários miseráveis e vivem numa sociedade de injustiça e corrupção. Temos todos que levantar os braços e ir à luta.

Educar para a cidadania é nunca permitir que algo seja aceite sem

porque também a sociedade está a viver essa mesma crise”.

Gilson dos Reis, CEF 17, Empregado Comercial, Ponte de Lima



a necessária reflexão e consciência crítica. É ensinar a nunca permitir ser tratado como objeto, mas como um ser que constrói o seu próprio ser, identidade e mundo. É preocupar-se com o outro e lutar pela verdade, justiça, igualdade e solidariedade. É mostrar a vida como um mundo de conquista onde possamos olhar para trás e nos orgulharmos de nós mesmos”.

Crystile Amorim Rodrigues, Técnico de Apoio à Infância, Ponte da Barca



“A cidadania reúne um conjunto de direitos e de deveres associados à sociedade em que vivemos. Educar cidadãos ou educar para a cidadania é informar/avisar os indivíduos (cidadãos dos seus direitos e dos seus deveres

perante a sociedade em que estão inseridos) ”.

Marta Alves, Técnico Digital de 3D, Arcos de Valdevez

Espaço do aluno!



“O termo cidadania tem a ver com os comportamentos que os indivíduos aprendem a ter para viverem em sociedade podendo assim serem inseridos nela de igual forma. Nós não nascemos cientes de todo o tipo de comportamentos a ter, vamos aprendendo as regras básicas no seio da família, na escola, mas principalmente vivendo em sociedade. A escola tem um papel prepon-

derante nesta educação, principalmente para os jovens que, hoje em dia, vivem segundo a sua vontade acabando por não lhes ser incutidas as regras necessárias para a vida em sociedade.”

Carla Vilas Boas, Técnico de Serviços Jurídicos, Arcos de Valdevez



“O conceito de cidadania remete-nos para a pertença de “civitas” individuais e uma determinada comunidade política de onde decorrem direitos e obrigações. Vivenciar a cidadania é ter aplicada a consciência dos nossos direitos de responsabilidade, cumprindo os nossos deveres de participação ativa e crítica no desenvolvimento da sociedade (Humanidade). Cabe a cada um de nós aperfeiçoar,

desenvolver e enriquecer a cidadania inerente a um projecto de paz e justiça.

Educar um cidadão é, sobretudo, aperfeiçoar a sua capacidade ética de modo a refletir na sua conduta os mais principais elementos éticos”.

Gabriel Magalhães, Técnico Eletrónica Automação e Comando, Ponte da Barca

“Cidadania é exercida pelos cidadãos.

Está relacionada com os direitos e deveres que nós, cidadãos, temos perante a sociedade. Estes direitos e deveres têm como intuito o máximo desenvolvimento dos seres humanos e das suas relações com os outros. Acho que a cidadania é importante, pois se cada cidadão tiver consciência dos seus deveres e

direitos perante a sociedade, iremos ter uma sociedade mais civilizada e assim, melhor.

Cada cidadão tem o direito de votar, por exemplo, e se todos usufruirmos deste direito, podemos contribuir com a nossa opinião para que quem vai governar seja alguém da nossa confiança”.



Vera Rita, Técnico de Comunicação, Marketing, R.P. e Publicidade, Arcos de Valdevez

Perspetivas



Maria José Marinho Amaral
Diretora pedagógica

"A educação para a cidadania constitui um conjunto complexo que abraça, ao mesmo tempo, a adesão a valores, a aquisição de conhecimentos e a aprendizagem de práticas na vida pública." . Delors

Nas últimas décadas do século XX, assistimos a grandes mudanças, tanto no campo socioeconómico e político, como no cultural e tecnológico.

A cidadania depende cada vez mais da educação moral e ética. A sociedade está em rápida transformação, no atual contexto, da mundialização do consumo e da cultura, os jovens são aliciados a viver os valores das grandes elites económicas, nos mais diversos aspetos da vida social. Sendo assim, a cidadania carece de um elevado nível de socialização do saber científico.

A educação é um meio de construção e reconstrução de valores e normas que dignificam as pessoas e as tornam mais humanas.

"Numa educação ética, é preciso resgatar e incorporar os valores solidariedade, de fraternidade, de respeito às diferenças de crenças, culturas e conhecimentos, de respeito ao meio ambiente e aos direitos humanos." (Siegel. 2005.p 41).

Ser cidadão é perceber que fazemos parte do mundo. Ter como princípio a valorização do humano, do ser e não apenas de o ter. É a participação em projetos que visem a melhoria da qualidade da educação. É ter alguns princípios básicos: liberdade de expressão, autonomia, responsabilidade, honestidade, solidariedade, justiça, entusiasmo, amizade, valorização do próximo, criatividade, compromisso com a transformação social, democracia participativa e agilidade nas problematizações.

A **Escola** deve ensinar e procurar formas de participação social que ajudem na construção de uma cidadania, constituídas de pessoas ativas, conscientes de seus deveres e comprometidas com a obtenção dos direitos humanos.

Não se aprende a participar teorizando sobre os processos participativos, aprende-se a participar participando.

Sessão de Técnicas de Procura de Emprego

No dia 25 de fevereiro de 2011, o CLDS (Contrato Local de Desenvolvimento Social), em parceria com a EPRALIMA (Escola Profissional do Alto Lima) e o GIP (Gabinete de Inserção Profissional da Câmara Municipal de Ponte da Barca), realizou uma sessão prática no âmbito de Técnicas de Procura de Emprego, com o objetivo de preparar os alunos finalistas para a inserção de sucesso no mercado de trabalho.

A sessão decorreu nas instalações da EPRALIMA, em Ponte da Barca, e teve como público-alvo as duas turmas finalistas de 12.º ano dos cursos de Técnico de Apoio à Infância e de Técnico de Eletrónica, Automação e Comando.

As turmas assistiram às diferentes sessões, em regime de rotatividade. Enquanto o GIP trabalhou com os alunos da turma de T. Apoio à Infância, o CLDS, por sua vez, respon-

sabilizou-se pelos alunos da turma de T. de Eletrónica e, posteriormente, fez-se a troca de formadores.

A pedido da escola foram abordadas, por parte do CLDS, as seis unidades temáticas do dossiê de Técnicas de Procura de Emprego, dando-se, no entanto, mais ênfase à unidade temática da entrevista de emprego, uma vez que estes alunos, após conclusão do curso, se preparam para integrar o mercado de trabalho. As restantes unidades já tinham sido tratadas no âmbito curricular, como, por exemplo, a elaboração do Curriculum Vitae. Por sua vez, Mário Alves versou sobre medidas de emprego e incentivo ao empreendedorismo.

A sessão de Técnicas de Procura de Emprego, promovida pelo CLDS, foi dinamizada pela formadora Isabel Pires, enquanto a apresentação do GIP coube a Mário Alves, responsável pelo mesmo Gabinete em Ponte da Barca.



Aos formandos foi fornecido material para, futuramente, poderem fazer a preparação para uma boa entrevista de emprego visando identificar os comportamentos a adotar. Para tal, foi também simulada uma entrevista entre a formadora de Técnicas de Procura de Emprego e a animadora do CLDS, Sofia Gomes, tendo os alunos oportunidade de visualizar os comporta-

mentos e atitudes corretas e o que deve ser evitado durante uma entrevista. A sessão foi muito proveitosa, uma vez que todos os alunos se mostraram interessados pelos temas abordados, tendo reconhecido a importância destas iniciativas e participado de forma construtiva na sessão.

No final, foram distribuídos certificados de participação a todos

os alunos, frisando a importância deste tipo de documentos na elaboração do seu Curriculum Vitae.



A Escola Profissional do Alto Lima participou na Semana da Leitura

Decorreu entre os dias 14 e 19 do corrente mês, a Semana da Leitura, que este ano contou com a participação da Escola Profissional do Alto Lima.

No dia 14 de março, um grupo de alunos do curso Técnico de Eletrónica, Automação e Comando encenou, no auditório da Casa das Artes/Biblioteca Municipal Tomaz de Figueiredo, uma peça de teatro intitulada «Pessoa(s) multiplicidade do ser». Os discentes tiveram uma excelente prestação e no final foram fortemente ovacionados pelos seus colegas da Epralima e de outras escolas do concelho que tiveram oportunidade de assistir.

No dia 15 de março, a Epralima contou com a presença dos escritores Paula Teixeira de Queiroz e Jaime Ferreri.



Paula Teixeira de Queiroz optou por manter uma relação muito informal com os alunos e teve a preocupação de alertar para a importância da leitura, dando como exemplo algumas obras que despertaram o seu interesse, desde muito jovem, pela leitura e escrita. Falou sempre de forma muito informal o que contribuiu indubitavelmente para captar a atenção dos discentes. Estes aderiram de forma lúdica e jovial. A autora sublinhou que a leitura

«é uma aventura que nos permite viajar sem fronteiras» e que «os livros nos podem fazer sonhar, ir mais além e nos abrem os horizontes». Disse, entre outras coisas, que a sua passagem pela cidade de Bruxelas lhe permitiu aprender que as Novas Tecnologias de Informação e Comunicação são o futuro e enfatizou o seu contributo para a evolução do mercado de trabalho nesta «aldeia global» na qual vivemos. Por sua vez, Jaime Ferreri

chamou a atenção para o quão importante é dedicar algum tempo do nosso dia à leitura. Apelou para que os alunos leiam e inventem histórias e que a leitura permite mantermo-nos atualizados.

Fez referência à Guerra Colonial e alertou que a guerra não tem compaixão de ninguém. Depois, observou que a graças à biblioteca itinerante da Fundação Calouste Gulbenkian (que circulava pelas aldeias) teve oportunidade de tomar contato com os livros e foi assim que teve oportunidade de ler, ganhar gosto pela leitura e considerou que «os livros são meus filhos, são parte de mim!»



No dia 16 de março, o escritor **David Machado** teve também a preocupação de manter uma conversa informal com os alunos. Começou por dizer que «cria histórias para se divertir a si mesmo». O escritor leu alguns excertos de duas das suas obras e os alunos escutaram-no com muita atenção e entusiasmo. Na opinião de David Machado, «a literatura é feita de uma mistura de ideias reais e de fantasias» e que «todas as histórias das suas obras têm um ponto de ligação com o mundo real.» Finalmente, outro dos momentos altos da Semana da Leitura

foi a conversa com os escritores **Valter Hugo Mãe** e a arcuense **Eugénia Brito**.

No final, foi feita a apresentação do novo iPad 2 que serviu de base para o lançamento do debate sobre o aparecimento e rápida expansão dos novos suportes de leitura e quais os seus reflexos no mercado livreiro e musical em Portugal. A Escola Profissional do Alto Lima aproveita o ensejo para deixar aqui consignado o seu profundo agradecimento e gratidão a todos quantos direta e indiretamente contribuíram para que este evento cultural fosse levado a bom porto.

Miss e Mister Epralima 2010/2011

Sandra Coelho, do curso de Técnico de Organização de Eventos, e **Joel dos Santos**, do curso de Técnico de Energias Renováveis, foram eleitos Miss e Mister Epralima 2010/2011.



A eleição de Miss e Mister Epralima 2010/2011 decorreu, no dia 1 de abril, pelas 21h, no Centro de Formação e Exposições de Arcos de Valdevez.

O evento foi apresentado pelos ex-concorrentes da Casa dos Segredos António e Vera. No intervalo dos desfiles das diferentes categorias, o público usufruiu de diferentes atuações

artísticas de canto e dança.

Foram ainda eleitos como Miss e Mister Simpatia, Daniela Barbosa (Técnico de Hotelaria) e João Pedro Alves (Técnico de Instalações Elétricas), como Miss e Mister Fotogenia, Soraia Cerqueira (Cabeleireiro) e Hugo Torres (Técnico de Eletrotecnia), como Miss e Mister Público, Sandra Coelho (Técnico e Organização de Eventos) e Edson Cer-

queira (Empregado Comercial), e como Miss e Mister Originalidade, Sandra Coelho (Técnico de Organização de Eventos) e Telmo Jesus (Técnico de Serviços Jurídicos).

A organização desta atividade esteve a cargo da turma de Técnico de Apoio à Infância.

Parabéns aos vencedores!



Abertura à comunidade dos alunos da Epralima

Combinação feliz de gastronomia espanhola e Slow Food surpreendeu numerosos convivas

A Escola Profissional do Alto Lima (Epralima) organizou, no dia 28 de janeiro, por iniciativa dos alunos Ana Barbosa e João Araújo, do curso Técnico de Restauração (Cozinha / Pastelaria), um faustoso jantar subor-



dinado aos temas Gastronomia Espanhola e Slow Food, no âmbito das respetivas Provas de Aptidão Profissional (PAP), nas quais houve uma simbiose perfeita entre gostos e culturas aparentemente tão discrepantes.

O sorriso de orelha a orelha de Ana Barbosa e João Araújo, no final de repasto, condizia com o sucesso da atividade que decorreu na Estação Vitivinícola Amândio Galhano (Quinta de Campos de Lima), com uma sala quase repleta de convidados, muitos dos quais afamados especialistas de gastronomia (Daniel Campelo, que esteve na génese da Confraria do Sarrabulho de Ponte de Lima, é disso exemplo), assim como diversos representantes de restaurantes, hotéis, talhos e vários produtores.

Para abrir o apetite, os convivas puderam saborear uma grande variedade de entradas e o buffet

Slow Food confeccionados por aqueles dois alunos, com realce para a paelha à Valenciana, a tortilha à espanhola, os pimentos de Andaluzia marinados, o pão de milho de Rio Frio, os enchidos regionais, o chouriço mirandês, as espetadinhas de broa de Rio Frio, a feijoada de tarrestre, entre outras iguarias com certificado biológico. Antes da degustação do tão elogiado prato de carne (posta da cachena com feijoada de tarrestre), houve, ainda, quem não dispensasse a sopa de creme de batata com chiffonade de galega e chouriça de Cardielos. E, por entre as garfadas e os goles para regar a garganta e o estômago, não faltou a animação propiciada pela Banda de Gaitas São Tiago de Cardielos (Viana do Castelo), no preciso instante em que a reportagem do Porto Canal preparava um diferido para promover a cultura gastronómica da região.

Deliciados por tantos e tão bons sabores, os convidados não resistiram a provar as sobremesas. Do cardápio fizeram parte as doçarias (pudim de laranja do Ermelo, bolo de mel com crocante de abelha e os pastéis de feijão das varandas do Soajo) e uma grande diversidade de queijos, preparados a preceito por João e Ana, dois jovens limianos, de 18 anos, com uma grande paixão pela cozinha, aos quais, na senda de outros, se pode augurar um futuro risonho e que são vistos por muitos empregadores como o produto da formação de qualidade proporcionada pela Epralima nas áreas da restauração e afins.

A jornada de promoção de competências e de conjugação de sabores terminou com uma queimada galega entremeada por palavras de circunstância, nas



quais os dois jovens deixaram palavras de agrado e de reconhecimento dirigidas a colegas, professores e gerência da Estação Vitivinícola Amândio Galhano, por terem tornado possível a realização do jantar, evento que reuniu boa comida e boa animação.

O que foi dito

“Confeciono um pouco de tudo. Considero-me bastante versátil. Gosto de cozinhar. Apesar de ser muito jovem [18 anos], tenho já alguma experiência. O estágio curricular que realizei no restaurante ‘Carvalheira’ (Guimarães) foi muito enriquecedor. Apren-

der com o professor Manuel Viana, grande chefe de cozinha, é um privilégio.”

João Francisco, aluno

“Sei bem os sacrifícios que são exigidos aos profissionais da área. Costumo dizer que me apaixonei pela cozinha. Sinto-me preparada para abraçar a profissão, porque tenho confiança nas minhas capacidades. A minha especialidade? É o camarão ao alho.

O professor Manuel Viana tem sido um verdadeiro mestre. Além de professor, é amigo e conselheiro... Dá tudo por nós.”

Ana Barbosa, aluna

“Quero felicitar a Epralima e os alunos pelo magnífico trabalho que desenvolveram. É uma alegria ter uma ementa baseada em produtos genuínos tão deliciosamente confeccionados.

É fundamental que se valorizem os princípios fundamentais associados ao Slow Food: sustentabilidade; preço justo; respeito pelo ambiente. Os produtos de qualidade devem estar dirigidos para uma cadeia curta, isto é, têm de ser consumidos, prioritariamente, nos locais em que são produzidos.”

Jorge Miranda, coordenador da ARDAL





“Esta atividade decorreu de forma excelente. Na mesa onde fiquei, todos foram unânimes em elogiar a conjugação do Slow Food com a gastronomia espanhola. De resto, Abel Baptista [deputado do CDS/PP, eleito pelo círculo distrital de Viana do Castelo], que não pôde estar presente, deu os parabéns à escola por esta iniciativa.

Este ano, resolvemos antecipar para janeiro e para os meses seguintes as atividades de PAP [Prova de Aptidão Profissional], obrigatórias no terceiro ano, com o objetivo de abrir a Epralima à comunidade.

Com atividades como esta, mostramos aos nossos jovens

que é preciso trabalhar para ter sucesso na profissão. Este êxito resulta do trabalho dos alunos e das competências práticas do professor Manuel Viana.”

Maria José Amaral, diretora pedagógica da Epralima

“A presença de diversos representantes de restaurantes, hotéis e talhos, além dos media, permite projetar fora de portas o bom trabalho que se faz na Epralima.

No termo da formação, teremos vários alunos da turma que vão sair como cozinheiros. De resto, estamos a formar profissionais para todas as casas. Devidamente orientados, estes jovens

têm muito para oferecer. Hoje, praticamente sozinhos (tiveram apenas a orientação de Miguel Alves), fizeram um trabalho de grande qualidade. O meu contributo cingiu-se às sobremesas.

Os alunos dos cursos de Restauração formados na Epralima suscitam grande procura por parte dos empregadores. Se os nossos alunos quiserem trabalhar no final de curso, ficarão todos colocados na área. Eles sabem que é preciso amor pela carreira e abertura para abdicar dos fins de semana.”

Manuel Viana, professor

“Hoje, só engravida quem quer”, disse Humberto Faria, delegado de Saúde de Ponte de Lima, a uma plateia de alunos da Epralima

“Quando as hormonas começam a saltar, elas chegam ao teto e nunca mais param!” O gracejo de Humberto Faria, delegado de Saúde de Ponte de Lima, aludindo à “irreverência” característica da adolescência, soltou uma ruidosa gargalhada à plateia, constituída por cerca de 50 alunos do ensino secundário (via profissional) da Epralima (extensão de Ponte de Lima). A palestra dedicada à “Sexualidade na Adolescência”, que se seguiu à preleção da nutricionista Catarina Martins, referindo-se, na circunstância, aos temas da “Alimentação Saudável e dos Distúrbios Alimentares”, prendeu, no dia 28 de março, um público curioso e interessado em saber mais sobre matérias que entrecruzam diversas entidades e a própria sociedade civil. De resto, o encontro, organizado pela Epralima (representada por Pedro Ligeiro, coordenador da extensão de Ponte de Lima), em parceria com o Centro de Saúde de Ponte de Lima e com a Câmara Municipal de Ponte de Lima, representada pela assistente social Paula Vitória, no âmbito do Contrato Local de Desenvolvimento Social – Ponte para a Inclusão, projeto coordenado por Nuno Oliveira, integrou a III Sessão de Esclarecimento –



Cidadania Ativa.

Após uma breve alusão ao conceito de sexualidade, definido pela Organização Mundial da Saúde como “a energia que encontra a sua expressão física, psicológica e social no desejo de amor, contacto, ternura e intimidade”, Humberto Faria fez uma apresentação sumária das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST). O médico enfatizou a necessidade de os jovens assumirem comportamentos responsáveis e de, por via disso, prevenirem as DST. Numa sessão informal, o técnico explicou ao auditório que todos aqueles que iniciam a atividade sexual devem fazer consultas com especialistas para que sejam orientados e aconselhados a prevenir “comportamentos de risco.”

Dirigindo-se prioritariamente às adolescentes, Humberto Faria

deixou esta frase lapidar, em jeito de sentença: “Hoje, só engravida quem quer.” De resto, o médico aceita mal que, numa era em que as adolescentes dispõem de um manancial inesgotável de informação e de vários métodos contraceptivos (que evitam a gravidez, mas não as DST), se assista, ainda, a casos de gravidez indesejada na adolescência, fruto da persistência de um certo “tabu” no seio da família e de “comportamentos arriscados”. Para prevenir ou dar resposta a este tipo de ocorrências, o Espaço Net disponibiliza consultas (confidenciais) de planeamento familiar. E em situações de emergência, há a pílula do dia seguinte, destinada a evitar, nas 72 horas seguintes, a gravidez em caso de relações sexuais desprotegidas. Custa cerca de 13 euros, “muito dinheiro para uma estudante”,

gracejou Humberto Faria, a menos que a jovem acorra ao Centro de Saúde. Mais dolorosa é a IVG (Interrupção Voluntária da Gravidez), conhecida na literatura médica por aborto, legal desde 1 de janeiro de 2008, cuja consulta não está sujeita a tempo de espera. Entre “ais” de espanto, o auditório ficou a saber que, à luz da lei, uma rapariga de 16 anos é considerada madura e suficientemente autónoma para abortar, dispensando termo de responsabilidade passado pelos pais.

De modo a evitar ou reduzir a possibilidade de contrair doenças

de transmissão sexual, o médico explicou e demonstrou, com algum detalhe, a maneira como se utilizam corretamente os dispositivos contraceptivos.

Mesmo não sendo 100 por cento seguro contra o HIV/SIDA (ou contra a gravidez não desejada), o preservativo continua a ser a melhor proteção tanto em relação a estes riscos como em relação a outras doenças de transmissão sexual (hepatites B e C, sífilis, gonorreia, herpes genital, etc.).

Humberto Faria aproveitou o ensejo para informar as jovens de que a prevenção mais eficaz do

cancro do colo útero passa pelo rastreio e pela vacinação, que tem uma comparticipação do Serviço Nacional de Saúde aos 13 e aos 17 anos. O cancro do colo do útero, que é causado por determinados tipos do Vírus do Papiloma Humano (conhecido pela sigla inglesa HPV), tem ainda hoje uma forte prevalência junto das adolescentes. O Centro de Saúde local tem ao dispor das adolescentes uma vacina (nesta altura, as jovens nascidas em 1994 e em 1998 são os grupos prioritários), permitindo proteger as raparigas contra os tipos mais comuns de HPV.



Alimentação equilibrada rima com saúde

“Pela boca morre o peixe”, “Nós somos o que comemos” ou “Quem bem come e bebe, bem faz o que deve.” A nutricionista Catarina Martins recorreu a vários adágios para explicar a importância da “alimentação equilibrada” na saúde e no desempenho diário. Segundo a técnica do Centro de Saúde de Ponte de Lima, os fatores determinantes para uma boa condição de saúde prendem-se com um padrão alimentar “equilibrado”, “diversificado” e “completo”, assente nos sete segmentos da nova Roda de Alimentos, a que acresce um estilo de vida saudável, consubstanciado na prática regular de exercício físico. Adotada a receita nas porções certas, os resultados são inquestionáveis nos domínios do bem-estar, do rendimento intelectual e físico, da resistência, do crescimento e do desenvolvimento corporal.

Pelo contrário, quando desequilibrada e associada a um estilo de vida sedentário, a alimentação constitui a principal causa do excesso de peso, obesidade, hipertensão arterial, diabetes Mellitus tipo 2, hipertensão/dislipidémia, apneia do sono, cancro, entre outros fatores de risco para as doenças cardiovasculares e para a distorção da imagem, com consequências nefastas para a autoestima. De resto, aos distúrbios alimenta-

res estão associadas doenças como a ortorexia (fixação por uma alimentação saudável), a anorexia nervosa (défice alimentar ligado à preocupação desmedida com o peso) e a bulimia (voracidade alimentar seguida de vômitos), com consequências graves para os doentes.

A fazer fé nos exercícios contabilísticos apresentados por Catarina Martins, comer de forma saudável sai bem mais barato à carteira e fornece os nutrientes necessários e na porção adequada para uma jornada.

A meio de manhã, por apenas € 0,52, pode comer uma peça de fruta e uma sandes simples, num total de 245 kcal, muito mais saudáveis do que as excessivas 845 kcal, fornecidas por um croissant e por um saquete de batatas fritas, que custam quase o triplo (€ 1,32).

Regras de ouro para uma alimentação saudável

- Fazer refeições ligeiras de três em três horas;
- Não dispensar nunca o pequeno-almoço;
- Não saltar refeições;
- Preferir o pão e produtos cereáliferos complexos;
- Ingerir diariamente leite ou equivalentes;
- Aumentar o consumo de fruta e de produtos hortícolas;
- Evitar doces, fritos e gorduras;
- Beber água;
- Limitar o consumo de produtos salgados.

Taxa de prevalência do excesso de peso e da obesidade (em Portugal)

- Dos 7 aos 9 anos: 31,5 por cento apresentam excesso de peso, dos quais 11 por cento são obesos;
- Dos 13 aos 15 anos: 47 por cento apresentam excesso de peso, dos quais 12 por cento com obesidade.



"Gastronomia de Ponte da Barca"

Teve lugar no dia 6 de abril, pelas 19h30, no restaurante Casa Real Fonte Velha, em Ponte da Barca, um jantar dedicado à "Gastronomia de Ponte da Barca". Esta iniciativa ocorreu no âmbito da Prova de Aptidão Profissional da aluna Raquel Amorim, do curso de Técnico de Restauração, variante Cozinha/Pastelaria.



Aula prática de cozinha pelo chef Gustavo Medina

No dia 10 de fevereiro, a Epralima recebeu a visita da diretora da escola espanhola Fogasture, Guadalupe Domenech, e do chef Gustavo Medina, que confeccionou uma paella tradicional.

Esta aula proporcionou às turmas de cozinha assistir à confecção de uma paella tradicional espanhola, assim como descobrir um pouco mais sobre a origem deste prato e da riqueza dos seus ingredientes. Gustavo Medina é formador da escola Fogasture, uma escola de formação gastronómica e turística em Valência, que conta já com muitos anos de experiência na área da gastronomia e do turismo, enriquecida pelas parcerias e formações efectuadas com diversos países do mundo, nomeadamente México, Irlanda, França, Itália e Portugal.

A paella é um prato originário da região de Valência, surgiu como alimento dos camponeses, nos séculos XV e XVI, que ao saírem

para o trabalho no campo levavam o arroz, o azeite e o sal, além do recipiente para cozinhar: uma panela redonda com asas, ampla e rasa chamada de "Paella". Este formato facilita o mexido do arroz e dos vários componentes durante o preparo, proporcionando uma cozedura por igual a todos os ingredientes. Como a origem desta iguaria está fortemente ligada ao campo, incorporavam à receita do prato os ingredientes que encontravam, tais como carne de caça, sobretudo de lebre/coelho, pato, frango, legumes da estação e açafrão (nobre especiaria) que dá o colorido amarelado ao arroz. Com o tempo, a paella difundiu-

se e alcançou o litoral.

Aí, acrescentou-se os frutos do mar: camarões, lulas, mexilhões, lagostins e polvo, tornando-o um prato misto (terra e mar).

De destacar a simpatia e a disponibilidade destes dois formadores que responderam a todas as dúvidas colocadas pelos alunos, dando ainda algumas indicações à aluna Ana Barbosa sobre a gastronomia espanhola. Tal como referiu Guadalupe Domenech, "um cozinheiro é um artista, tem de ser criativo e original, do seu trabalho resultam, muitas vezes, verdadeiras obras de arte".



3.º Circuito Acreditar – Corrida da Luta Contra o Cancro

Arcos e Barca unidos por uma causa nobre

“Sou a caminheira n.º 1 de Arcos de Valdevez! Cheguei ao local de partida às 8h.30m.” A esfuziante Arminda Barreiros, de Rio Frio, acompanhada de um grupo de amigas, irradiava alegria no preciso instante em que liderava o extenso grupo de caminheiros que se fazia à estrada para participar no 3.º Circuito Acreditar – Corrida da Luta contra o Cancro. O evento organizado – no dia 8 de abril – pela Epralima, reuniu cerca de 650 participantes, empenhados na luta solidária contra o cancro e sensibilizados para a angariação de donativos destinados ao combate titânico contra um adversário tão poderoso como é o cancro. O cheque de € 1000, arrecadado com a realização da referida ação solidária e que reverterá a favor da organização “Acreditar”, vai alimentar a fé e a esperança de doentes e de famílias que convivem de perto com o martírio do cancro.



Mal a caminhada tinha começado, já se sabia que os vencedores seriam os doentes oncológicos, diretamente beneficiados com os fundos angariados. A marcha, que decorreu sob um sol resplandecente, vai já na terceira edição e a causa é das mais nobres. De resto, a massa humana de participantes, com muitos aderentes da sociedade civil, de diversas faixas etárias, aproveitou a jornada de solidariedade para caminhar, correr e andar de bicicleta. Um quinteto de ciclistas de Monte Redondo foi um dos que mais animaram o circuito com constantes perseguições na dianteira após

compassos de espera.

Quase todos envergaram uma t-shirt alusiva ao evento, criando uma enorme mancha branca, que percorreu, durante duas horas, as extensas retas que unem as vilas de Arcos de Valdevez e de Ponte da Barca. No local de chegada, e já com a missão plenamente cumprida, muitos caminheiros, visivelmente fatigados e transpirados, procuraram refugiar-se nas sombras e nas bancadas do Estádio da Coutada, à espera que lhes fosse servido o almoço ambulante, com a certeza de que valera a pena aderir a mais esta ação solidária organizada pela Epralima.



Mensagens

“É muito bom que se organizem ações como esta. Tomei conhecimento através da Rádio Barca. É a segunda vez que participo na caminhada e, se a saúde o permitir, não vou ficar por aqui. Gosto muito de andar.”

Joaquim Pires

68 anos

Arcos de Valdevez

“Vim pelo convívio e pelo dever de acompanhar o grupo EFA de Eletrónica de Manutenção da Epralima. Este evento é muito louvável. É reconfortante ajudar os doentes oncológicos e fazer exercício em nome da saúde.”

Luísa Cruz

60 anos

Ázere

“Senti-me bem, fiz a caminhada sem grande dificuldade. Esta atividade serviu para mostrar que todos devemos ser solidários. Há muitos doentes a precisarem de uma mão solidária. É possível superar a doença com coragem e com esperança.”

Alexandra Baptista

23 anos

Arcos de Valdevez

Alunos da Epralima promoveram almoço com vários sabores

No contexto das respetivas Provas de Aptidão Profissional, alusivas à gastronomia de Paredes de Coura, à gastronomia de Penedono e à Gastronomia italiana, os alunos Henrique Fernandes e Daniel Gomes, com a preciosa colaboração dos colegas

do curso de Técnico de Restauração (Cozinha/Pastelaria), confeccionaram, no passado dia 4 de março, um almoço no Palacete Villa Moraes, em Ponte de Lima.

À mesa estiveram cerca de 35 pessoas, de entre as quais diversos elementos da direção da Escola Profissional do Alto Lima e vários representantes das autarquias de Ponte de Lima e de Ponte da Barca.



Alunos da Epralima aguçaram apetite a cerca de 40 convivas ao som dos acordes tradicionais

As alunas Sílvia Silva, do curso de Técnico de Restauração (Cozinha/Pastelaria), e Virgínia Carvalho, do curso de Técnico de Organização de Eventos, da Escola Profissional do Alto Lima, apresentaram as suas PAP (Prova de Aptidão Profissional), subordinadas aos temas “Gastronomia



de Arcos de Valdevez” e “Animação do Fim de Semana Gastronómico”, para as quais contaram com o precioso auxílio das respetivas turmas.

Este evento realizou-se no dia 18 de março, no Centro de Exposições, espaço onde decorria, na mesma altura, a Feira Mostra de Produtos Regionais, pouco antes inaugurada, inserida no Fim de Semana Gastronómico de Arcos de Valdevez. O presidente da direção da Epralima, Francisco Araújo, realçou a importância de estes acontecimentos terem lugar junto da comunidade, para que a qualidade dos seus jovens estudantes tenha o devido destaque através da demonstração de competências em contexto prático.

Entretanto, enquanto decorria o repasto, a barquense Virgínia Carvalho, de 19 anos, responsável pela organização do evento, brindou os convivas com a exibição do Rancho Folclórico de S. Jorge, com a sua estúrdia e as suas tão características danças, criando uma envolvimento característica dos eventos festivos do Alto Minho, para surpresa dos muitos convidados, entre os quais diversos autarcas das freguesias do concelho de **Arcos de Valdevez**.

“Estas atividades revelam-se de extrema importância para a inserção dos jovens no mundo de trabalho. O concelho carece de profissionais nestas áreas [restauração e organização de eventos].”

“Há uma diferença entre bons

profissionais e maus profissionais. Esta diferença é muito importante. O meu desejo é que tenham sucesso e que consigam singrar no mercado de trabalho.”

Francisco Araújo, presidente da Epralima

“A minha PAP [Prova de Aptidão Profissional] correu muito bem. De resto, serviu para mostrar a qualidade dos nossos produtos e do quanto devemos valorizar o que é nosso.

A broa de milho caseira, as pata-niscas, o caldo de farinha, o afogado de cabrito, o cabritinho mamão da Serra do Soajo e as doçarias simbolizam bem a qualidade e a excelência dos nossos produtos.

Tenho a apetência e a paixão necessárias para vingar nesta profissão. Posso prometer dedicação e qualidade do serviço aos meus futuros empregadores.”

Sílvia Silva, aluna do curso de Técnico de Restauração

“Com a minha PAP, pretendi criar um ambiente de festa em torno das tradições culturais da região. A atuação do Rancho Folclórico de S. Jorge cumpriu plenamente esse objetivo.

Vou ficar pelo 12.º ano. Sinto-me preparada para abraçar uma profissão na área da organização de eventos.”

Virgínia Carvalho, aluna do curso de Técnico de Organização de Eventos



Educação

Opinião



O diretor delegado
João Luís de Matos Nogueira

Modelo de custos unitários

No contexto de simplificação de acesso aos apoios cofinanciados pelo Fundo Social Europeu (FSE) – publicação do Decreto Regulamentar nº 4/2010, de 15 de outubro, que altera o Decreto Regulamentar nº 84-A/2007, de 10 de dezembro - foram implementados novos modelos de financiamento, nomeadamente o modelo de custos unitários, passando a ser possível alargar os tipos de custos a pagamentos de montantes fixos, à aplicação de montantes globais pré-definidos (modelo forfetário) para os custos indiretos, com a consequente redução da carga administrativa associada à gestão dos projetos cofinanciados, daí decorrendo evidentes impactos positivos junto dos beneficiários.

Face à consagração no regime jurídico nacional da adoção de escalas normalizadas de custos unitários procedeu-se ao desenvolvimento da respetiva disciplina de aplicação desta modalidade ao nível do regulamento específico da tipologia de intervenção 1.2 «Cursos Profissionais» do Programa Operacional Potencial Humano (POPH). Atendendo a que existe já no nosso País um modelo de financiamento público nacional dos cursos profissionais ministrados por escolas profissionais privadas da região de Lisboa e Algarve, a presente tipologia de intervenção, que beneficia do cofinanciamento do FSE, integra aquela experiência, na medida em que adota os mesmos valores de apoio nesse âmbito fixados para o subsídio anual por turma para os respetivos cursos profissionais, garantindo-se assim a equidade dos apoios concedidos a todos os operadores privados no conjunto do território nacional. Este novo modelo de financiamento permite saber exatamente quanto custa a formação ministrada ao estabelecer um valor padrão para esta medida e posteriormente para outras medidas.

Até ao ano letivo 2009/2010, a regulamentação específica das tipologias de intervenção em funcionamento na Escola obrigavam à opção de base real, em que todos os custos elegíveis são declarados e justificados de acordo com as regras aplicáveis e com reembolsos contra a apresentação de despesas pagas. Nesta opção todos os custos elegíveis estão sujeitos ao cumprimento de requisitos de elegibilidade e são declarados e justificados de acordo com a constituição de um processo contabilístico definido. Com a introdução da opção de Custos Unitários, aplicável em 2010/2011 somente aos Cursos Profissionais e a partir de 2011/2012 também aos Cursos de

Educação e Formação de Jovens, a entidade beneficiária está dispensada de fornecer quaisquer elementos comprovativos, relativamente aos custos cofinanciados nessa modalidade, e o montante do financiamento a conceder é determinado por referência ao valor anual por turma constante na tabela publicada, mantendo-se, no entanto o modelo de custos reais para o encargo com formandos, sujeito igualmente a reembolsos bimestrais das despesas pagas.

Com a implementação deste novo modelo de financiamento pretende-se flexibilizar a gestão e diminuir o peso administrativo associado aos financiamentos do Fundo Social Europeu, mantendo-se a segurança do sistema e promovendo a equidade entre os operadores. Por outro lado, reduz-se a burocracia e, conseqüentemente, os custos de contexto das empresas e dos cidadãos associados à comprovação das despesas no âmbito dos projetos financiados, preveem-se agora novas modalidades de cálculo dos custos elegíveis. Promove-se, assim, o desenvolvimento de metodologias de intervenção focadas na obtenção de resultados, centrando as operações apoiadas nas atividades de acompanhamento e de monitorização das quantidades declaradas, nos resultados alcançados e na qualidade dos processos.

Este modelo de financiamento vem implementar um padrão de custos que passa a ser comum a todas as regiões do país, quer seja financiado por via do orçamento de estado ou por fundos comunitários, com contratualização de resultados, focando a

ênfase do financiamento na formação e não no processo administrativo de gestão dos projetos, diminuindo os custos de gestão administrativa dos projetos, promovendo a autonomia e a responsabilização das escolas.



Sociedade Opinião



Vitor Baltazar Dias
Diretor regional do norte
do Instituto Português
da Juventude, IP

“Sou da geração sem remuneração
E não me incomoda esta condição
Que parva que eu sou
Porque isto está mal e vai continuar
Já é uma sorte eu poder estagiar
Que parva que eu sou
E fico a pensar
Que mundo tão parvo
Onde para ser escravo é preciso estudar”

...

(“Parva Que Sou” – Deolinda)

Nos últimos tempos, tendo por base a música dos Deolinda, por razões diversas, têm surgido várias insinuações de que, hoje em dia, Estudar serve de pouco ou não serve para nada. Nada mais Perigoso e Falso.

Portugal é, de facto, um país de contrastes e de contradições, vejamos alguns exemplos rápidos:

Ao mesmo tempo que todos os dados comprovam que temos grandes défices de formação e qualificação, há quem afirme que temos licenciados a mais;

Enquanto uns falam da precariedade do emprego, outros afirmam que somos dos países com legislação mais protecionista ao emprego;

Se uns acham que se deve proteger os que já estão empregados, outros pensam que o melhor é beneficiar a criação de novos empregos;

Ao mesmo tempo que as taxas de desemprego aumentam, outros dados indicam que metade das ofertas de emprego ficam por preencher e os empresários de vários setores queixam-se de falta de mão de obra;

Fala-se que as Universidades não formam trabalhadores, mas existem Universidades que referem ter 100 por cento de taxas de empregabilidade nos seus cursos;

Sabe-se que as pessoas hoje vivem durante mais tempo e que o Sistema Público de Segurança Social está com graves dificuldades, mas queremos que o Estado continue a apoiar e/ou financiar tudo da mesma maneira, sem que tenhamos de pagar mais impostos ou mais serviços;

Ao mesmo tempo que se refere a pouca capacidade de iniciativa dos jovens, também não se fomenta uma cultura de desafio e risco;

Todos querem os benefícios da globalização e das novas tecnologias, mas lidam mal com o que isso implica e com as suas desvantagens;

Todos comentam que se deve cortar aqui e ali, mas ninguém abdica um pouco do seu interesse pessoal em benefício do interesse comum;

O mesmo país que nas últimas eleições legislativas atingiu 40 por cento de taxa de abstenção coloca milhares de pessoas nas ruas a protestar, porque “estão à rasca”.

Efetivamente, continua-se a reivindicar direitos e a esquecer os deveres, a comparar o que não é comparável e a pensar como há 30 anos.

Sim, Precisamos de facto de muito mais Educação, de mais Formação e Qualificação. Mas necessitamos, também, de mais Participação e Cidadania.

“O conhecimento é ainda mais injustamente distribuído do que as armas e a riqueza. Daí ser mais importante uma distribuição do conhecimento (e em especial do conhecimento sobre o conhecimento) do que uma redistribuição dos outros principais recursos de poder; e a primeira pode levar à segunda”. TOFFLER

Precisamos de continuar a qualificar jovens e menos jovens. Precisamos de mais jovens nas Universidades em licenciaturas, mestrados e doutoramentos. Temos de continuar a apostar na formação profissional. Temos de investir mais na Investigação e na Produção de conhecimento Científico e Tecnológico. Precisamos de transformar a informação em conhecimento e o conhecimento em Inovação.

Precisamos de reconhecer e de valorizar outros contextos de educação e formação, incentivando o associativismo, o voluntariado e todas as formas de participação social e cívica que nos permitam desenvolver e aprofundar a democracia e o exercício da liberdade.

Precisamos de transformar aquilo que são hoje exemplos pontuais, excepcionais, de boas práticas de empreendedorismo e inovação em posturas sistemáticas e permanentes de criação e produção, tanto individuais como coletivas.

Não há que ter medo nem receio de arriscar. O lugar de cada um é o seu. Cada um terá de procurar as ferramentas e instrumentos que lhe permita ser construtor do seu futuro, com empenho, dedicação e trabalho, numa nova perspetiva em que o que posso dar se sobrepõe ao que mereço receber.

Para se desenvolver e ser com

petitivo, Portugal precisa de pessoas qualificadas, criativas, inovadoras e empreendedoras e isto só se consegue com educação e formação seja de que tipo for. Aprender sempre, todos os dias, durante a vida toda.

Só com uma Educação e Formação de Qualidade e Diversificada, é possível a igualdade de oportunidades, a formação de cidadãos livres, críticos e com capacidade de reflexão sobre o mundo que possibilitem efetuar escolhas conscientes, livres e informadas.

Não nos esqueçamos disso nunca. É muito perigoso!



CNO EPRALIMA



Vasco Lima
Coordenador do CNO

Balanço da atividade do CNO Epralima

Num balanço recente, fruto da Monitorização da atividade dos Centros Novas Oportunidades, da responsabilidade da Agência Nacional para a Qualificação, o CNO da Epralima situa-se claramente numa posição muito positiva face aos resultados dos CNO que fazem parte da mesma NUT2 - Norte, traduzindo o sucesso da nossa atividade como se pode verificar nos gráficos abaixo:

Centros Novas Oportunidades da Região (NUT2): Norte

	2007		2008		2009		2010	
Encaminhamentos	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Encaminhamento para RVCC	45419	92,8	67603	70,1	78445	76,2	51020	73,1
Encaminhamento para ofertas formativas	3494	7,1	28740	29,8	24383	23,7	18686	26,8
Total	48913	100	96343	100	102828	100	69706	100
Certificações	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Certificações totais	22181	96,9	32513	96,4	51743	97,5	29490	96,8
Certificações parciais	697	3,0	1202	3,5	1322	2,4	956	3,1
Total	22878	100	33715	100	53065	100	30446	100

Centro Novas Oportunidades: EPRALIMA - Escola Profissional do Alto Lima – Cooperativa de Interesse Público e Responsabilidade Lda.

	2007		2008		2009		2010	
Encaminhamentos	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Encaminhamento para RVCC	321	94,9	504	53,7	445	55,9	495	83,8
Encaminhamento para ofertas formativas	17	5,0	433	46,2	351	44,0	95	16,1
Total	338	100	937	100	796	100	590	100
Certificações	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Certificações totais	267	100,0	258	100,0	340	100,0	239	100,0
Certificações parciais	0	,0	0	,0	0	,0	0	,0
Total	267	100	258	100	340	100	239	100

Fonte: SIGO, Dados provisórios atualizados a 31 de outubro de 2010

Aquando desta última monitorização, o CNO Epralima ainda não tinha fechado o ano civil o que só aconteceu em 31 de dezembro de 2010.

Nesta altura, estamos já em condições de afirmar que 2010 foi um ano muito positivo no que ao cumprimento de objetivos diz respeito.

Desde a abertura do CNO, este foi o ano em que os propósitos foram cumpridos em pleno, ou seja, em todas as vertentes previstas.

Para tal, muito contribuiu a vontade e o empenho dos Adultos em agarrar uma nova oportunidade, bem como a dedicação da equipa de colaboradores que diariamente se empenha para que o CNO Epralima preste os seus serviços com qualidade e rigor.

Mas se o ano terminou bem, melhor não podia começar! As sessões de Júri de Certificação têm-se realizado de forma continuada, dando resposta aos grupos que transitaram de 2010 para 2011. A referida sessão de júri de certificação é um momento de grande importância no âmbito dos processos de RVCC.

Para além de outras funções, constitui-se como a face visível e pública que culmina todo o processo de RVCC e por isso de extrema importância para o Adulto que finaliza esta etapa da sua vida. Estas sessões acontecem habitualmente nos locais onde decorrem os processos de RVCC (Sedes de Junta de Freguesia, Associações, Empresas, EPRALIMA), podendo, todos os

que desejarem, assistir a estas sessões, uma vez que esta última etapa do processo de RVCC é um ato aberto a toda a comunidade.

O novo ano iniciou também com o forte empenho do CNO EPRALIMA em organizar grupos, tarefa que vem sendo conseguida um pouco por todas as freguesias dos Concelhos de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca.

Desde já, o CNO EPRALIMA agradece a colaboração de todas as Juntas de Freguesia com as quais tem trabalhado e apela ao contínuo esforço dos respetivos autarcas na mobilização dos seus cidadãos para a realização do processo de RVCC já que é da responsabilidade de todos contribuir para o grande esforço nacional de formação e qualificação da população adulta portuguesa em geral e em particular da comunidade envolvente, possibilitando-lhe o reingresso no mercado de trabalho e permitindo-lhe competir em igualdade de oportunidades numa sociedade cada vez mais exigente.

Além desta frente, o CNO Epralima está também junto das empresas locais com o intuito de incentivar os seus colaboradores a participar nesta oportunidade que se tornará uma mais-valia no quadro da conjuntura atual.

Por esta altura, o CNO EPRALIMA tem em plena atividade diversos grupos de nível básico e secundário bem como continua acolher todos os adultos que pretendam aumentar as suas

qualificações, informando-os e acompanhando-os através do processo de diagnóstico, procurando encontrar o encaminhamento mais adequado ao perfil de cada um, partindo do seu percurso de vida e valorizando as competências adquiridas em diferentes contextos, integrando-os num processo de RVCC ou noutras ofertas formativas.

Na prossecução da sua atividade, o CNO Epralima realizará durante este ano uma entrega de Certificados, sessão que contará com a presença de todos quantos empenhadamente concluíram os seus processos de RVCC e sentem-se agora mais valorizados e com força para agarrar novos desafios!

CNO EPRALIMA

NOVAS
OPORTUNIDADES
APRENDER COMPENSA

ANQ
AGÊNCIA NACIONAL
PARA A QUALIFICAÇÃO

MTSS
ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE TÊXTEIS E SÉRIAS

Certificação da Qualidade

EPRALIMA – Seis anos de certificação de Qualidade



Maria João Martins Vassalo Abreu
Gestora da Qualidade



Termina em setembro de 2011 o segundo ciclo de certificação de Qualidade da EPRALIMA pela ISO 9001:2008.

A EPRALIMA orgulha-se, assim, de ser uma entidade certificada pela Qualidade há já seis anos!

Ao longo deste período, a EPRALIMA soube crescer e amadurecer na QUALIDADE.

Ao longo deste processo todos os seus colaboradores foram capazes de fazer dos objetivos traçados os seus objetivos, e cada novo desafio foi sendo sempre encarado como motivação para obter **“MAIS E MELHOR EDUCAÇÃO”**.

O período de certificação em curso, com uma duração de três anos, termina, como já afirmei, no final do corrente ano e, por isso, a EPRALIMA desencadeou já o processo de consulta com vista à renovação da certificação, que culminou com a adjudicação das tarefas inerentes à continuação da certificação à empresa acreditada pelo Instituto Português da Qualidade, EIC - Empresa Internacional de Certificação, que está neste processo, com a EPRALIMA desde o seu início.

Tendo em vista sensibilizar e motivar todos os colaboradores da EPRALIMA - Escola Profissional do Alto Lima, para as problemáticas da qualidade, fazendo um balanço do ano de 2010 e apresentando as linhas gerais e os objetivos para 2011, o diretor delegado, João Luís de Matos Nogueira, levou a cabo uma ação de sensibilização, através de uma reunião geral, que teve lugar no dia 21 de fevereiro, na sede da EPRALIMA em Arcos de Valdevez.

A reunião geral teve ainda como objetivo apresentar o plano de atividades e orçamento para o ano de 2011 e abordar as problemáticas da Gestão da Qualidade, uma vez que um dos objetivos para 2011, passa, obviamente, pela renovação da Certificação de Qualidade.

Foram ainda apresentados os objetivos mais específicos da Escola e dos seus projetos, mobilizando todos os colaboradores para o seu cumprimento, pois de acordo com as palavras do diretor delegado, tal como vem sendo assumido até agora, as responsabilidades pelo processo de Certificação e o sucesso da qualidade do ensino ministrado na EPRALIMA, terão de ser assumidos como sendo uma tarefa não apenas da Gestão de Topo e dos Gestores de Processo da Qualidade, mas sim uma tarefa de todos os Colaboradores da EPRALIMA.

Centro de Projetos Epralima



Rui Vieito
Coordenador do Centro Técnico

Início da mobilidade transnacional no âmbito dos projetos “Highway to Europe” e “Challenge Differences to Make the Difference”.

Rumo à Europa, a Epralima demarca-se pelo desafio de ser diferente.

O Programa setorial Leonardo da Vinci, financiado pelo Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, constitui um elemento fundamental da política de desenvolvimento da Epralima.

No âmbito desta iniciativa, a Epralima está novamente a realizar estágios internacionais que contam, este ano, com a participação de 42 alunos e 22 colaboradores, com os seguintes destinos: Alemanha, Bulgária, Espanha, Lituânia, Malta, Polónia e Roménia. Os estágios internacionais estão divididos em vários fluxos, realizando-se os primeiros de 08-04-2011 a 06-05-2011 e os segundos de 09-04-2011 a 07-05-2011. Há que salientar que estas ações oferecem aos alunos e professores uma oportunidade de adquirir conhecimentos, aptidões e qualificações, proporcionando o desenvolvimento pessoal, empregabilidade e participação no mercado de trabalho europeu.

A Epralima, ciente dos vários princípios e instrumentos, a nível nacional e a nível da União Europeia, empenha-se em tornar as qualificações dos indivíduos mais acessíveis, promovendo a mobilidade geográfica, através de uma maior flexibilidade nos sistemas de Educação-Formação.

MobiPlan – Projeto de Acolhimento de Romenos

A Epralima acolheu, entre os dias 27 de março e o dia 10 de abril de 2011, mais um grupo de cinco pessoas provenientes da Roménia, da região de Brasov. Este projeto, “MobiPLAN – Mobility for better planning”, foi desenvolvido em parceria com a Agência Metropolitana para o Desenvolvimento Sustentável de Brasov e com a Câmara Municipal de Ponte da Barca, que de bom grado acolheu o grupo, constituído por pessoal do governo local de Brasov, ligado à área de desenvolvimento e planeamento urbano.

O principal objetivo deste projeto consistiu na promoção de atividades de formação que facilitaram o desenvolvimento e a troca de conhecimentos e competências, promovendo o desenvolvimento pessoal, a empregabili-

dade e a participação no Mercado de Trabalho Europeu. O programa de trabalho, desenvolvido no Município de Ponte da Barca, consistiu na apresentação dos diferentes níveis de planeamento urbano e territorial do nosso país, e posterior desenvolvimento de atividades de análise crítica e levantamento de

informações territoriais, que permitiram um intercâmbio de ideias e pontos de vista entre o que é feito cá e o que é feito na Roménia.

Este projeto foi concluído com sucesso e foi com grande satisfação que este grupo de profissionais regressou ao seu país, depois desta experiência de mobilidade.



Segunda reunião transnacional do projeto “Engaging the Learner”

A EPRALIMA acolheu, entre 31 de março e 1 de abril de 2011, a segunda reunião transnacional do projeto “Engaging the Learner”, ao abrigo do Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, Parcerias de Aprendizagem Grundtvig, projeto N.º 2010-1-GB2-GRU06-03533 7.

Este projeto visa a mobilidade de aprendentes adultos, num contexto de formação, formal, não formal ou informal.



O grupo, composto por 12 participantes, profissionais da área de ensino e provenientes de vários países, tais como Inglaterra, Hungria, Lituânia, Itália, Turquia, Letónia e Portugal, pretende desenvolver um quadro de aprendizagem informal no sentido de envolver todos os grupos que são tradicionalmente difíceis de alcançar.

Grande parte do programa será focado em "soft-skills" (competências transversais), a fim de fornecer ao grupo alvo a confiança e competências para o progresso e desenvolvimento

pessoal, e oferecer possibilidades de avançar para a formação contínua, formação, voluntariado ou local de trabalho, etc.

A EPRALIMA terá um papel importante no desenrolar deste projeto, uma vez que será responsável por desenvolver todos os instrumentos eletrónicos de comunicação do projeto, nomeadamente o desenvolvimento da plataforma eletrónica do projeto, desenvolvimento dos flyers e criação e administração da maillinglist de comunicação.



Curso EFA de Eletrónica de Manutenção apresenta Tema de Vida

O curso EFA de Eletrónica de Manutenção, da Escola Profissional do Alto Lima, apresentou, no dia 11 de março, o seu segundo tema de vida "Preservação do Ambiente e o Futuro Sustentável", em Ponte da Barca.

Esta atividade foi direcionada para as crianças do 3.º e 4.º anos do Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca e decorreu junto aos Paços do Concelho, num ambiente de grande descontração e alegria.

Deste modo, ao longo do dia, cerca de 150 jovens visualizaram um pequeno filme sobre Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos, normalmente designados por REEE, tendo, de seguida, realizado uma

série de jogos educativos ("Puzzle das Energias", "ElectroSabichão", "Os REEE", "Completa agora..." e "Quiz Ambiental"), que os levaram a testar os conhecimentos adquiridos. Recorde-se, a propósito, que, durante a realização da atividade, os formandos, também, distribuíram à população o jornal "Ef@mbiental", por eles elabo-

rado, ao longo das sessões de formação, no qual são abordadas algumas temáticas ambientais de grande atualidade.

Esta iniciativa permitiu sensibilizar a população em geral para a problemática ambiental, nomeadamente a necessidade de implementação das Energias Renováveis a curto prazo.



Curso EFA da Epralima promoveu atividades na Casa das Artes

No dia 11 de fevereiro, no auditório da Casa das Artes de Arcos de Valdevez, o curso EFA-B3 de Cozinha dramatizou algumas lendas populares regionais. Esta atuação foi complementada pela exposição “Usos, costumes e cultura popular do Alto Minho”.

Estas atividades resultaram do trabalho desenvolvido pelos formandos do curso EFA-B3 de Cozinha, no âmbito do segundo Tema de Vida.



Formandos do curso EFA de Eletrónica de Manutenção entrevistaram o presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca

No dia 2 de fevereiro, os formandos do curso EFA - Eletrónica de Manutenção, a decorrer na

delegação da Epralima, em Ponte da Barca, receberam a visita do presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca, Vassalo Abreu.

A iniciativa aconteceu no âmbito do tema de vida “Preservação do Ambiente e o futuro sustentável”. Num ambiente informal, os formandos colocaram diversas

questões ao autarca relacionadas, essencialmente, com a prática ambiental no concelho barquense.

No final, os formandos agradeceram a atenção e disponibilidade do presidente, e este aproveitou o momento para os felicitar pela iniciativa e pertinência do tema.



S poviva

Serviço de Psicologia, Orientação Vocacional e Inserção na Vida Ativa



Celeste Silva
Coordenadora do Spoviva

Espaço Espiritual

“Se quiser ser bem-sucedido em conduzir uma pessoa para um sonho especial, terei primeiro de me colocar no ponto onde a pessoa está a começar a partir daí. Aquele que não for capaz de fazer isto, está a enganar-se a si mesmo... Para ser capaz de ajudar os outros, preciso de compreender mais do que aquilo que a pessoa faz, logo e em primeiro lugar compreender o que ela sabe... A verdadeira ajuda começa com a humildade perante aquele que queremos ajudar e é por isso que precisamos de entender que ajudar os outros não é mandar mas sim servir. Se não for capaz de fazer isto, não sou capaz de ajudar ninguém.”

(Soren Kierkegaard)

Espaço para jovens

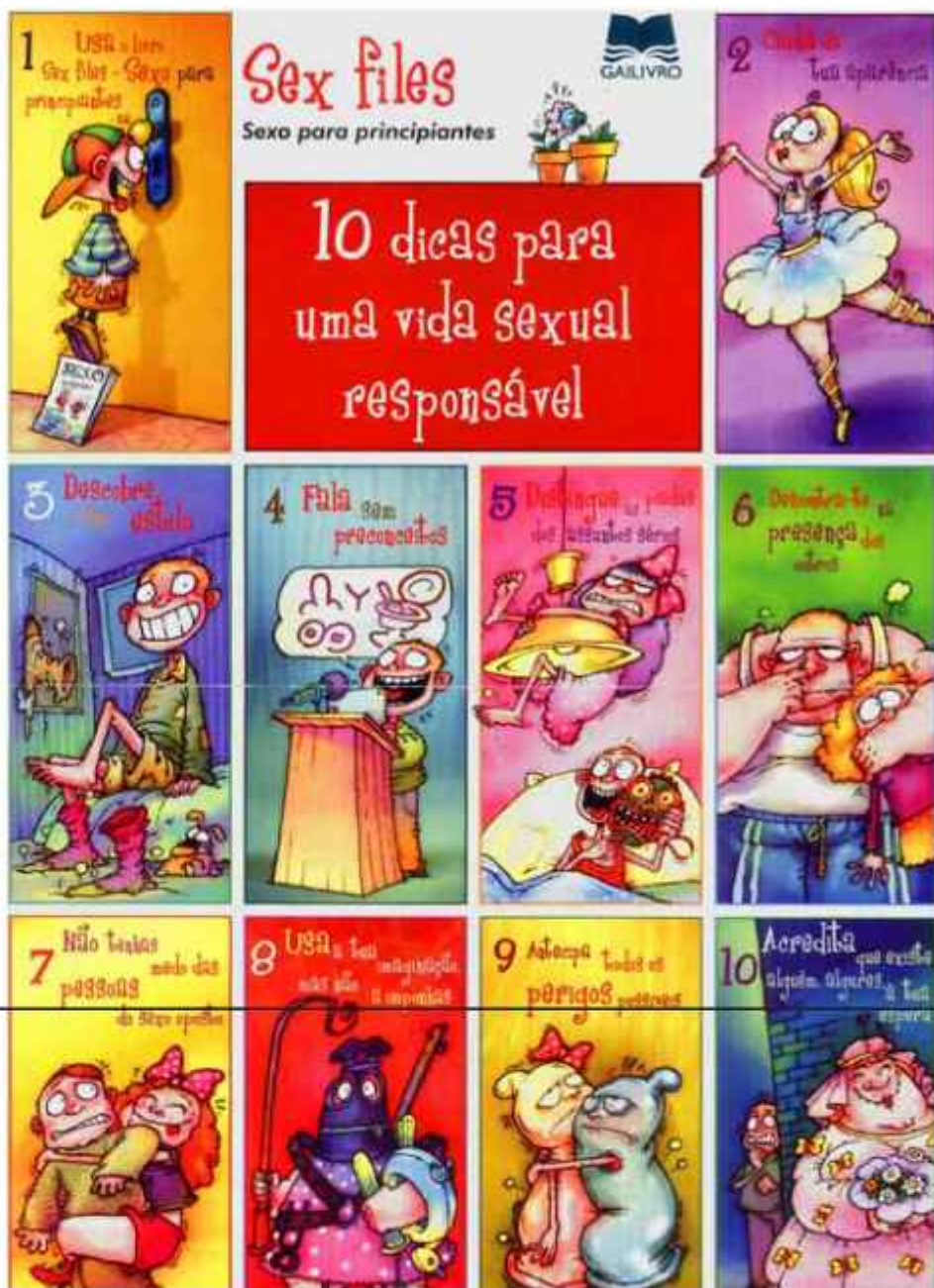
TENS GARRA PARA ACEITAR OS DESAFIOS?

Claro que sim! Pois foi a pensar em ti que o SPOVIVA decidiu criar um “Jornal de Parede” na sede e nas delegações de Ponte da Barca e Ponte de Lima. Pois é, a vida não tem que ser só Facebook...! Vá, tira lá os teus trabalhos mais espetaculares da gaveta, mostra-nos que és um “special one”, conquista-nos com os teus talentos, os teus interesses, revela-nos o teu espírito crítico, fala-nos das tuas dúvidas... faz deste espaço o teu território. Aqui tens o nosso email: spoviva@gmail.com

Mas, já que o tema desta edição é cidadania e que esta anda de mãos dadas com a responsabilidade, decidimos falar de: **SEXO**. Pois é, está por todo o lado e o que seria de nós sem ele? Haveria menos filmes, menos novelas e quase nenhuma música pop! E, mais importante de tudo, não haveria bebés! Por mais que se escreva sobre ele nunca fica tudo dito.

Falar de sexualidade é propiciar a autoanálise, o autorrespeito, a tomada de decisões, a atenção à saúde e ao desenvolvimento sexual, mas também ensinar a conhecer, a entender e a tolerar os outros. A sexualidade é parte integrante da personalidade. Todas as pessoas têm sentimentos sexuais, mas cada um expressa-os de forma diferente. É por isso que é muito importante respeitar a sexualidade dos outros.

Todos somos responsáveis pelos nossos atos e pelas suas consequências, porque alguns atos podem ter mesmo consequências graves. Sida, doenças sexualmente transmissíveis, violação, aborto, pedofilia...e gravidez indesejada podem fazer parte do



Não te esqueças que também podes enviar as tuas dúvidas para o spoviva@gmail.com

Espaço valores

«...Já não vivemos no Far-West: dizemos que respeitamos os direitos de todos, até mesmo os das pessoas que são de raça, língua ou religião diferentes das nossas; e reconhecemos que já lá vai o tempo de termos de fazer justiça pelas nossas mãos.

E, no entanto, há gente que parece ter vindo do Far-West: os arrogantes, os presunçosos, aqueles que quando as coisas não lhes correm de feição, disparam logo um... "você sabe com quem está a falar?" (no caso dos adultos), ou então dão uma descarga de pontapés-murros-empurrões-insultos-ameaças (no caso das crianças). Vangloriam-se

dos conhecimentos ou dos diplomas que têm ou da profissão que abraçaram; apontam para a sua riqueza; humilham os outros sempre que abrem a boca; causam amargura; ferem os outros sem sequer se importarem; pensam que nunca podem enganar-se e, por isso, disparam contra tudo e contra todos, criticando-os. Nunca têm

dó da fraqueza e dos erros dos outros (mas são sempre muito complacentes para eles mesmos); fazem-se notar quando entram numa casa ou num lugar público, exigindo que todos se coloquem imediatamente à sua disposição.

Em suma, são os que acham que o mundo inteiro lhes pertence e que todos os demais são reles empecilhos a vedar-lhes o

caminho.

Mas há pior. A má educação é um veneno contagioso. À força de estarmos rodeados de gente mal educada, também nós começamos a sentir que, afinal, é normal e dá um ar desempoeirado deixar de dizer aquelas “palavras mágicas” que nos ensinaram em criança: “por favor”; “muito obrigado”; “com licença”; “desculpe”... e outras parecidas,

como ter sempre o cuidado de não desagradar ou magoar os outros. Afinal porque teríamos de fazer esforço? Mas é assim que a má educação se torna um hábito.

Hoje, até a simples ideia de “boa educação” nos pode causar fastio.

Espaço para pais

Alguns dos problemas com que se confrontam os pais dos jovens nos dias de hoje (mas já assim era antigamente) têm que ver com a sexualidade dos filhos e por esse motivo decidimos que era uma temática a abordar nesta edição da revista dedicada à cidadania. Passamos a transcrever uma carta de uma mãe assustada:

“As notas dela têm vindo a descer ultimamente. Não come nada e mal para em casa, porque passa o dia todo com os amigos. Não fala comigo (mas deve falar ao telemóvel, certo?!), nem me ouve. Tem namorado, um rapaz que já se meteu em sarilhos, bastante mais velho do que ela. Tenho medo que ele a convença a ter sexo com ele, já para não falar em álcool, drogas e SIDA. Não tenho mãos a medir com tanta preocupação. Onde é que eu errei?”

Seria ingénuo pensar que os nossos filhos ouvem ou fazem tudo o que lhes dizemos e por isso aqui vão algumas dicas para

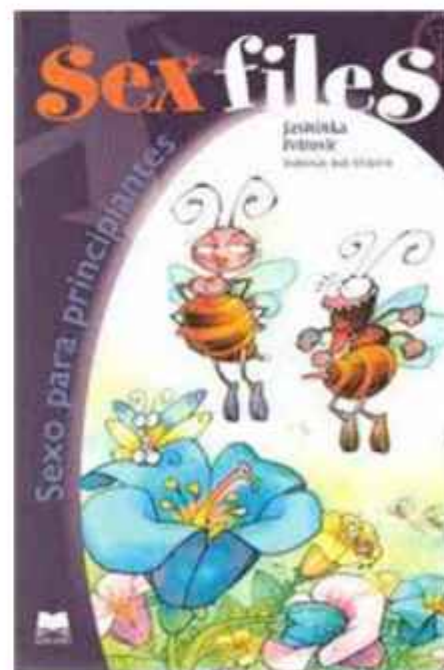
que os pais tenham uma intervenção que não soe só a sermão e seca.

1. Arranjem toda a informação sobre sexo, sida, álcool e drogas que puderem;
2. Falem com os vossos filhos sobre estes assuntos;
3. Nunca ridicularizem os seus atos ou ignorem as suas perguntas;
4. Ajudem-nos a enfrentar as suas emoções, os seus dilemas e os seus medos;
5. Ensinem-nos a ter respeito por eles mesmos;
6. Ensinem-nos a perceber as suas necessidades sexuais, sem medo ou vergonha;
7. Ensinem-nos a assumir a responsabilidade pelos seus atos e escolhas;
8. Ajudem-nos a compreender a influência dos seus amigos relativamente ao sexo e às drogas;
9. Ajudem-nos a aprender com os seus erros;
10. Nunca se esqueçam: os pais

são o modelo mais importante na nossa vida e no sexo.

“Sexo para principiantes”, Jasminka Petrovic, Gailivro, 2000

Terminamos por aqui, mandamos as tuas questões e verás as tuas respostas na próxima edição ou em resposta via email spoviva@gmail.com



Eco- -Escolas



A EPRALIMA É UMA ESCOLA ELETRÃO



Ação de recolha de equipamentos elétricos e eletrónicos

A Escola Eletrão é um projeto lançado no ano 2008/2009, tem a participação de diversas escolas, o apoio do Ministério da Educação e da Agência Portuguesa do Ambiente. O objetivo essencial deste projeto é sensibilizar e envolver toda a comunidade, no esforço global da reciclagem e valorização dos resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. O tratamento destes resíduos é fundamental para o futuro do nosso planeta, para tal os mesmos devem ser depositados em locais apropriados, de forma a serem convenientemente desmantelados, reciclados e valorizados. A Epralima é uma Escola Eletrão e por isso levou a cabo uma **ação de recolha destes equipamentos**.

A comunidade escolar aderiu ao projeto e contribuiu com equipamentos que já não utilizava ou que se encontravam danificados. Obrigada a todos pela vossa colaboração!

Limpeza das margens do Rio Vez e do Rio Lima

No dia 6 de março, os alunos do curso Técnico de Serviços Jurídicos (Arcos de Valdevez) e Animador Sociocultural (Ponte da Barca) realizaram diversas ações de limpeza das margens dos rios Vez e Lima. Inserida no Plano Anual de Atividades da escola e no Plano de Ação do

programa Eco-Escolas, esta atividade visou, essencialmente, a preservação das margens dos rios referidos, sensibilizar os alunos e toda a comunidade para a limpeza dos espaços de lazer, proporcionar o contacto com a natureza, comemorar o ano Europeu do Voluntariado e debater questões importantes relativas à situação ambiental atual.



Alunos da Epralima participam no “Concurso de Fotografia de Natureza”

O concurso “Fotografia da Natureza”, dinamizado pela Biblioteca Delmira Calado (BDC) da ESG/Escola Superior Gallaecia, tem como objetivo assinalar o encerramento do Ano Internacional da Biodiversidade (2010) e acolher o Ano Internacional das Florestas (2011).

Alguns alunos da turma de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade e da turma de Técnico de Desenho Digital 3D aderiram ao concurso e apresentaram fotografias lindíssimas.

Boa sorte aos participantes!



SEMINÁRIO NACIONAL ECO-ESCOLAS

A Epralima participou nos dias 4 e 5 de Fevereiro, no Seminário Nacional Eco-Escolas 2011, no Teatro Municipal da Guarda.

O objectivo foi reunir professores coordenadores do Programa Eco-Escolas e técnicos

dos municípios envolvidos na educação ambiental, de forma a incentivar a comunicação e a partilha de objetivos comuns e proporcionar a troca de experiências.

Do programa constavam diversas atividades entre as quais conferências, subordinadas a vários temas como o mar, a floresta e a biodiversidade, workshops e a participação em fóruns de debate.

Paralelamente às atividades, os participantes também visualizaram ecomostras e exposições promovidas por várias entidades convidadas, destacando-se a exposição dos posters ecocódigo, relativa ao ano 2010.



Curso em destaque Técnico de Restaurante/Bar - 11º S

“O curso de Técnico de Restauração Restaurante/Bar tem muita saída, até porque vários estagiários são convidados para trabalharem na unidade hoteleira onde realizam o seu estágio”.



O Técnico de Restauração/Restaurante-Bar é o profissional que, no domínio das normas de segurança e higiene alimentar, planifica, dirige e efetua o serviço de alimentos e bebidas à mesa e ao balcão, em estabelecimentos de restauração e bebidas integrados ou não em unidades hoteleiras.

As atividades principais a desempenhar por este técnico são, acima de tudo, verificar e preparar as condições de utilização e limpeza dos equipamentos e utensílios utilizados no serviço de restaurante e bar. Paralelamente, efetuar o arranjo da sala de refeições e a preparação dos equipamentos e utensílios do serviço de mesa, de acordo com as características do serviço a executar. Para além de assegurar a gestão corrente de aprovisionamento e armazenagem do restaurante, bar e cave do dia, acolhe e atende os clientes, efetuando os diversos serviços em colaboração com as outras secções.

Este profissional efetua o serviço de bar atendendo clientes à mesa e ao balcão e a respetiva faturação do serviço prestado.

Efetua, da mesma forma, o serviço de mesa e bar em situações especiais, nomeadamente preparar e executar o serviço de vinhos, preparar e executar o serviço de cozinha de sala, colaborar na elaboração de cartas de restaurante, bar e vinhos, e prestar informações e sugestões de carácter turístico sobre a localidade, a região, a composição e métodos de confeção das diversas iguarias e sobre as bebidas.

Junta-se a tudo isto ainda atender e resolver reclamações de clientes, tendo em conta a necessidade de manter um bom clima relacional e implementar normas de autocontrolo e HACCP, para além de pesquisar novas técnicas e tendências de mesa e bar.

Georgina Valinhas, diretora de turma, referiu que a área de Restauração, Restaurante/Bar tem muita saída, até porque vários estagiários são convidados para trabalharem na unidade hoteleira onde realizam o seu estágio”.

Sobre os alunos, a diretora de turma considerou ser um grupo bastante motivado e com vontade de triunfar no mercado de trabalho. “Temos alunos que,

neste momento, já aproveitam o fim de semana para exercerem esta função e também para adquirirem mais conhecimento e prática”, disse.

Esta é uma área promissora no mercado de trabalho e, segundo Georgina Valinhas, um dos pontos a salientar são os eventos que a escola proporciona a estes alunos, “como por exemplo a realização de jantares de Natal,

as Provas de Aptidão Profissional, entre outros”. Acrescentou ainda que as visitas de estudo “oferecem uma mais-valia a este grupo, pois contactam diretamente com novos métodos e formas de trabalhar tal como aconteceu na última visita de estudo realizada ao hotel Penha Longa, em Sintra”, concluiu.



“A escolha deste curso teve fundamentalmente a ver com o facto de ter feito o 9.º ano, uma vez, que frequentei e concluí com sucesso o curso de Empregado de Mesa (nível II). Tendo por base este propósito, quis aprofundar mais os meus conhecimentos.

O curso de técnico de Restauração, Restaurante/Bar permite ter um acesso profundo ao mundo real do trabalho, tendo por princípio a forte componente prática que no meu entender representa.

O curso apresenta uma forte componente prática, ao mesmo tempo, aprofundamos conhecimentos gerais, o que nos vai dar base excelente para o futuro imediato no mundo do trabalho. Em termos de futuro profissional, pretendo dar continuidade e

aprofundar todo o conhecimento adquirido ao longo do ciclo de formação, com a experiência da vida ativa. Espero ter sucesso profissional e quem sabe um dia ter o meu próprio bar ou restaurante”.

Hélder Fábio Rocha Barbosa
Técnico de Restaurante/Bar

“A razão pela qual escolhi a Epralima para estudar foi devido ao facto de a escola ter o curso profissional que eu desejava, embora atualmente não esteja no curso que inicialmente escolhi, estou a gostar muito do curso que estou a frequentar.

Quanto ao porquê do curso, a minha primeira opção era Técnico de Restauração (Cozinha/Pastelaria), mas devido ao facto de este curso não ter



arrancado, decidi escolher a área mais próxima da qual eu também gosto e penso que tem bastantes saídas profissionais que é Técnico de Restaurante/Bar.

Pessoalmente, estou a gostar muito do curso, especialmente da componente prática, pois permite um aproximar da realidade profissional e fornece-nos as ferramentas necessárias para encarar o futuro com bastante otimismo.

A decisão em termos de futuro profissional, tendo em conta que estou a pouco mais de um ano de terminar o meu curso, que espero concluir com sucesso, passa por continuar a estudar na mesma área profissional, ou seja, a Restauração”.

Catarina Pereira
Técnico de Restaurante/Bar

Técnico de Instalações Elétricas

O curso Técnico de Instalações Elétricas ingressou na epralima no ano letivo 2009/2010, encontrando-se no segundo ano do ciclo de formação. De acordo com o perfil do curso, o técnico de instalações elétricas “é o profissional qualificado que, no respeito pelas normas de higiene e segurança e regulamentos específicos, desempenha tarefas de caráter técnico relacionados com a execução de instalações elétricas de utilização, de baixa e média tensão, de comando, sinalização e proteção, efetuando também o diagnóstico de avarias ou deficiências e colaborando na sua reparação”.



Deste modo, no final da formação, este profissional será capaz de saber selecionar criteriosamente componentes, materiais e equipamento com base nas suas características tecnológicas e de acordo com as normas e regulamentos existentes, assim como interpretar e utilizar corretamente manuais, esquemas e

outra literatura técnica fornecida pelos fabricantes. Além destes, deve, ainda, saber executar instalações de baixa tensão, nomeadamente instalações de utilização, coletivas, alimentação, comando, sinalização, proteção e industriais e também efetuar a manutenção e reparação de instalações de utilização, industriais e distribuição de energia elétricas. O técnico de instalações elétricas, ainda de acordo com o perfil profissional, deve efetuar operações de correção, ajuste e manutenção segundo as instruções do fabricante; analisar e interpretar anomalias de funcionamento e formular hipóteses de causas prováveis; aplicar e respeitar as normas e regulamentos relacionados com a atividade que desenvolve. Deve, por

fim, ser capaz de efetuar a instalação, manutenção e reparação de equipamentos específicos, assim como realizar estimativas de custos e orçamentos de instalações.

De resto, esta turma tem vindo a demonstrar grande interesse e motivação para o trabalho nesta

área. É de destacar algumas experiências de aproximação à realidade com que se irá deparar, nomeadamente na escola, encontrando-se sempre disponível para ajudar a comunidade escolar em tarefas de âmbito elétrico / eletrónico. Prestes a iniciar o primeiro estágio pedagógico, os alunos mostram que, além de possuírem aptidão e perfil para o curso, estão mais responsáveis e conscienciosos no que concerne ao desempenho profissional e rendimento escolar. A diretora de turma e o diretor de curso congratulam-se com o evidente crescimento relacional e interpessoal do grupo, desejando que continuem a merecer a credibilidade que lhes tem sido dedicada. Vanda Pinto (Diretora de turma) Helder Cerqueira (Diretor de curso)



V isitas de estudo

Alunos visitaram Instituto Politécnico de Viana do Castelo

No dia 17 de março, as turmas de Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade e Técnico de Desenho Digital 3D deslocaram-se a Viana do Castelo, para visitarem as instalações e o funcionamento do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.



Esta visita teve como objetivo divulgar diferentes trabalhos realizados por alunos de cursos relacionados com Multimédia, transmitindo as várias componentes utilizadas para a realização desta vertente.

A visita terminou com uma atividade prática, dirigida por alunos da instituição podendo as duas turmas da Epralima elaborarem um jogo no programa Adobe Flash Player Avançado.

A turma de Comunicação considerou "a visita interessante para a área e para o futuro profissional, contribuindo assim para enriquecer o conhecimento da disciplina de Comunicação Gráfica e Audiovisual".



A turma de Operador de Eletrónica/Computadores foi ao teatro

No passado dia 15 de fevereiro, a turma de Operador de Eletrónica/Computadores – CEF16 deslocou-se a Matosinhos para assistir à peça de Teatro “Falar Verdade a Mentir”, escrita por Almeida Garrett, no séc. XIX, e levada a exibição pela Companhia de Teatro “O Sonho”.

Os alunos, acompanhados pelos professores de Língua Portuguesa e Cidadania e Mundo Atual, Susana Pereira e Jaime Pancha, respetivamente, tiveram a oportunidade de contactar com a realidade envolvente do mundo da dramatização e, ao mesmo tempo, aprofundar os conhecimentos adquiridos previamente



na disciplina de Língua Portuguesa.

Deste modo, num ambiente descontraído e enriquecedor, os alunos mostraram-se bastante

satisfeitos, agradecendo a oportunidade, para alguns única, que lhes foi proporcionada

“O curso de Técnico de Electrónica, Automação e Comando assistiu ao workshop “Robótica: aplicações na saúde”

No dia 5 de Fevereiro, a turma de Técnico de Electrónica, Automação e Comando marcou presença na AMI - Hospital Privado de Guimarães para assistir ao workshop “Robótica: aplicações na saúde”, resultado da parceria entre esta instituição e o Departamento de Electrónica Industrial, da Escola de Engenharia da Universidade do Minho.

Das temáticas abordadas destacam-se a reabilitação do

movimento dos membros inferiores, com a ajuda de sistemas robotizados em que o centro de reabilitação de Alcoitão é caso único em Portugal. De seguida, foram apresentadas próteses robóticas para membros superiores e inferiores destacando-se a abordagem ao braço biónico. Estes sistemas são neurocontrolados, isto é, os movimentos do braço dependem dos impulsos gerados pelos neurónios que, por sua vez, vão accionar e controlar os motores. Esta área tem registado grandes evoluções, apontando a comunidade científica, como meta, a regeneração integral dos tecidos na própria prótese.

Posteriormente, foram apresentados dispositivos robóticos aplicados na neurocirurgia e na cirurgia cardíaca, distinguindo-se os robôs Da Vinci e Zeus. Estes robôs são operados por médicos cirurgiões, que detêm total controlo sobre o robô e interação com os instrumentos



cirúrgicos através de joysticks, percepcionando-lhes a real noção da força aplicada. Possuem, ainda, um sistema de visão de alta definição, o que permite ter um campo de visão amplo e nítido sobre o local intervencionado. No nosso país, apenas o Hospital da Luz dispõe de um robô Da Vinci, sendo, no entanto, aplicado em cirurgias laparoscópicas. Esta técnica ainda é bastante dispendiosa, mas resultam vários benefícios para os utentes visto que o tempo de recuperação da

cirurgia é menor, há menores perdas de sangue, as incisões são de menor dimensão, o tempo de internamento é inferior e há baixo risco de infeções. Por outro lado, para o cirurgião há maior conforto, evita-se a fadiga e a cirurgia é desempenhada com maior sucesso.

Esta atividade foi promovida no âmbito da disciplina de Automação e Comando e dinamizada por Carla Gomes, pretendendo-se alargar o campo de aplicabilidade dos robôs, facilitar o contacto dos alunos

com novos dispositivos robóticos aplicados à assistência médica e obter *know-how* nestas tecnologias.

Contudo, esta iniciativa alargou os conhecimentos técnicos adquiridos em sala de aula, e contribuiu de modo inigualável para a formação dos alunos enquanto futuros Técnicos de Automação e Comando.



Visita à Central Hidroelétrica de Lindoso

No dia 28 de fevereiro, as turmas de Técnico de Eletrotecnia (F) e Operador de Eletrónica, Computadores (CEF16) participaram numa visita de estudo realizada à Central Hidroelétrica de Lindoso. A visita teve como intuito motivar os alunos para o estudo da eletricidade/eletrónica, proporcionando-lhes uma melhor compreensão do funcionamento de uma barragem/central hidroelétrica, assim como da origem dos geradores de corrente elétrica.



Alunos visitam áreas da Comunicação Social

Nos dias 24 e 25 de março, as turmas de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações

Públicas e Publicidade e de Técnico de Marketing da Epralima deslocaram-se a Lisboa para uma visita de estudo a várias áreas da Comunicação Social.



No âmbito das disciplinas de Marketing e Técnicas e Práticas de Comunicação e Relações Públicas, o objetivo pretendido com esta visita de estudo foi o de permitir ao formando definir e compreender as especificidades dos serviços em Marketing, como o conjunto de esforços e ações que otimizam uma venda/serviço com o objetivo de satisfazer o cliente, diferenciando a empresa da concorrência.

Esta visita permitiu, ainda, enriquecer a cultura geral dos formandos no que diz respeito à área da Comunicação Social, conhecer o conceito de Imagem Institucional e o modo de funcionamento de um departamento de Relações Públicas, reconhecendo assim a atividade de um profissional de Relações Públicas.

No dia 24, o grupo de alunos realizou a primeira visita à **Agência Lusa, Agência de Notícias Lda.**, tendo sido recebidos, na circunstância, por José António Santos, jornalista e secretário

geral da Lusa, que fez uma apresentação da agência, de todo o trabalho elaborado nesta instituição, e um pouco da sua experiência enquanto jornalista. Após esta breve apresentação, os formandos puderam visitar as instalações e verem os jornalistas em ação.

No final, seguiram rumo à estação televisiva **Sport Tv**, no Parque das Nações, o relações públicas Ricardo Botelho recebeu os alunos e fez-lhes uma apresentação desta estação que se dedica inteiramente ao desporto. Divididos em dois grupos, as duas turmas tiveram oportunidade de constatar como é o dia a dia de trabalho de um jornalista numa estação de televisão e tudo o que implica a transmissão de um programa.

No dia 25, o local visitado foi a **Lift Consulting, Consultores de Comunicação**, em que os alunos conheceram o espaço através do seu presidente, Salvador da Cunha, que apresentou a empresa e todos os serviços que esta agência de relações públicas

realiza diariamente. Seguiu-se a apresentação dos últimos trabalhos realizados bem como de uma visita ao local onde os alunos puderam conhecer os jornalistas e relações públicas responsáveis por alguns dos trabalhos que foram apresentados pelo presidente da Lift Consulting.

Com a visita quase a terminar, as turmas deslocaram-se à **Impala**, empresa responsável por revistas e livros, cuja apresentação foi feita por Teresa Cabral, que conduziu os alunos pelo edifício mostrando o trabalho feito pelos jornalistas e criativos. Os discpentes ainda tiveram a possibilidade de assistir a uma sessão fotográfica com uma figura pública da conhecida novela "Morangos com Açúcar" e inclusive fotografar com o jovem ator. O balanço, por parte dos alunos, foi muito positivo, pois mostraram-se visivelmente satisfeitos com os locais que conheceram e as experiências que vivenciaram nestes dois dias de visita de estudo a Lisboa.



Alunos de Energias Renováveis visitaram Central do Alto Lindoso

No dia 26 de janeiro, os alunos de Energias Renováveis do 10.º e 11.º anos da delegação da Epralima, em Ponte da Barca, deslocaram-se às instalações da Central do Alto Lindoso, acompanhados dos professores.

A visita teve como objetivo permitir aos alunos compreender um sistema de produção de energia elétrica do tipo hidroelétrico

e conhecer a importância de uma barragem hidroelétrica como energia renovável. Os alunos usufruíram de uma visita guiada onde o responsável pormenorizou as várias etapas até à pro-

dução final de eletricidade.

Os professores e alunos envolvidos nesta visita agradecem toda a disponibilidade e amabilidade da EDP, na receção deste grupo.



Alunos do curso de Técnico de Serviços Jurídicos e de Técnico de Restauração, variante de Restaurante/Bar, visitaram Lisboa/Sintra e Peniche

Os alunos da turma de Técnico de Serviços Jurídicos, 11.º ano, conjuntamente com a turma de Técnico de Restauração, variante de Restaurante/Bar, realizaram uma visita de estudo a Lisboa/Sintra e Peniche, nos dias 14, 15 e 16 de março.

A visita de estudo foi proposta no âmbito das disciplinas de Organização Judiciária e Práticas Registral-Notarial; Direito Processual; Português e Área de Integração, concretamente no curso de Técnico de Serviços Jurídicos, tendo como finalidade a consecução dos seguintes objetivos: conhecer o Tribunal Constitucional como sendo um Tribu-



nal de competência especializada; contactar, *in loco*, com as suas competências, o seu funcionamento e, em especial, com a hierarquia dos serviços implementada, integrando a função de Técnico de Serviços Jurídicos nesse contexto; sensibilizar/motivar os alunos para o estudo da obra: "Os Maias"; facultar aos alunos o conhecimento dos espaços focados no cap. VIII da obra; conhecer a Fortaleza de Peniche, como sendo uma das principais

prisões políticas do Estado Novo; relembrar a história e acontecimentos que antecederam a Revolução de 25 de Abril de 1974 e, para finalizar, identificar a Fortaleza de Peniche como um dos principais monumentos que evocam a construção da Democracia em Portugal. Neste contexto, foi também promovida a interação positiva entre aluno/aluno e aluno/professor. Ao longo de toda a visita de estudo e, sobretudo na realização das atividades propostas

pelos docentes, o comportamento dos alunos foi muito positivo, demonstrando empenho e interesse pelas aprendizagens adquiridas e reconhecimento pela oportunidade de contactar e conhecer diferentes locais. Neste sentido, a Epralima, os docentes e os alunos agradecem toda a disponibilidade e apoio prestados pelos representantes das diversas entidades.



Alunos da Epralima visitaram CMVM, Casa Fernando Pessoa e Pavilhão do Conhecimento

Nos dias 7 e 8 de fevereiro, as turmas de Técnico de Banca e Seguros e Técnico de Contabilidade (Epralima), acompanhadas pelos professores André Mor, Armando Brito, Fátima Gomes e Guiomar Pereira, visitaram a cidade de Lisboa, no âmbito das disciplinas de Contabilidade Geral e Analítica, Operações e Gestão Bancária, Economia, Organização e Gestão Empresarial, Matemática e Português.

O primeiro ponto de interesse centrou-se na Comissão do Mercado de Valores Mobiliários (CMVM), onde a comitiva da Epralima foi recebida por três operacionais da entidade, que explicaram, com detalhe, as competências, os órgãos constituintes e as funções de regulação e de supervisão da CMVM, aclarando, ao mesmo tempo, diversos conceitos ligados aos mercados, aos instrumentos financeiros, à



génese da crise económica global e ao branqueamento de capitais. Assim, compete à CMVM investigar crimes suspeitos e tentativas de manipulação no seio dos mercados e, se for caso disso, aplicar coimas. Debaixo da supervisão da referida entidade estão os emitentes de instrumentos financeiros e os intermediários financeiros. De resto, o economista Fernando Silva, do Gabinete de Estudos da CMVM, sobre as generosas regalias coladas a alguns instrumentos financeiros, foi taxativo: “desconfiem sempre das vantagens demasiado bondosas apresentadas por certas instituições, porque ninguém dá o

almoço a quem quer que seja.” No segundo dia, o grupo conheceu o universo literário de Fernando Pessoa, na casa inaugurada em sua homenagem no ano de 1993. O museu, que reúne todo o espólio literário de Fernando Pessoa ortónimo e respetivos heterónimos, tem nos poemas inscritos nos murais, na biblioteca, na exposição de artes plásticas e no quarto onde Pessoa viveu entre 1920 e 1935, ano da morte do poeta, os principais focos de atenção do espaço que tem no branco a sua cor predominante, traduzindo o tom melancólico e frio da sua vida sentimental.

Por fim, as duas turmas puderam explorar, de forma lúdica, as atividades oferecidas pelo Pavilhão do Conhecimento, com especial destaque para o fenómeno da multiplicação de cores, para os anéis de “ressonância” (que explicam o comportamento distinto dos edifícios durante um sismo) ou para o percurso do cabo de aço atravessado de bicicleta por Ana Dalila e por Elzo

Lourenço. Quanto ao mais, a comitiva admirou a maneira como se consegue fazer desaparecer um colega/amigo deixando apenas o seu sorriso ou como é possível tocar num tornado e até mesmo ser capaz de o modificar.

Os alunos acharam proveitosas as atividades e esperam que outras visitas do mesmo âmbito



propiciem mais momentos de aprendizagem e de descoberta.

Visita à Bolsa de Turismo de Lisboa (BTL)

Nos dias 25 e 26 de fevereiro, as turmas de Técnico de Restauração, Cozinha/Pastelaria (B e C) visitaram a Bolsa de Turismo de Lisboa 2011 e o hotel de luxo Quinta do Penha Longa Hotel & Golf Resort, em Sintra.

Nesta visita os alunos puderam contactar e conhecer as principais cadeias hoteleiras a nível nacional e internacional, identificar a BTL como feira integrante da divulgação do mundo hoteleiro, assim como, auferir as perspetivas futuras de integração no



mercado de trabalho. Na visita ao hotel, os alunos verificaram *in loco* o seu funcionamento, as diversas secções e

funções desempenhadas por cada técnico e, ainda, as especificidades de trabalho na área técnica.

Turmas de Banca e Seguros e de Contabilidade visitaram Princesa do Lima

As turmas de Técnico de Banca e Seguros e de Técnico de Contabilidade, acompanhadas pelos professores André Mor e Guiomar Pereira, realizaram, no dia 18 de janeiro, uma visita de estudo a



Viana do Castelo, com o intuito de contactar de perto com o universo dos seguros, da banca e do ensino superior.

Do roteiro fizeram parte o Centro de Empresas do BES, a companhia de seguros Tranquilidade e o Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), locais onde o grupo pôde perceber o dia a dia dos profissionais ligados àquelas áreas de formação, além de as turmas terem tomado conhecimento das ofertas formativas existentes no IPVC.



Visita à Assembleia da República e Museu da Eletricidade de Lisboa

Nos dias 2 e 3 de março, as turmas de Operador de Manutenção em Campos de Golfe, Empregado de Bar – Barmen/Barmaid, Operador de Manutenção Hotel-eira e Cabeleireiro visitaram a Assembleia da República e o Museu da Eletricidade de Lisboa. Na Assembleia da República, os alunos tiveram contacto com a atividade parlamentar, conheceram o funcionamento de um órgão de soberania com um papel central no regime democrático português e estabeleceram contacto com alguns deputados do seu círculo eleitoral.

No Museu da Eletricidade, foi explicado às turmas o funcionamento de uma central termoelétrica, a evolução dos aproveitamentos elétricos em Portugal, assim como dos diferentes materiais utilizados ao longo do tempo.



R

eportagem

Epralima promoveu
Workshop de Culinária
Saudável

“Trago tomates. Muitos tomates!” As frases ditas por um menino traquina, de seis anos, no preciso instante em que pousava na mesa uma saca de tomates, soltaram muitos sorrisos no refeitório da Epralima (delegação de Ponte da Barca), onde pouco depois decorreu o Workshop de Culinária Saudável (na sua segunda edição, depois da estreia em 2010).

De resto, as outras dezoito crianças, acompanhadas pelos respetivos encarregados de educação, fazendo jus ao programa e ao plano de ação do Centro de Saúde (Unidade de Cuidados da Comunidade), em parceria com Câmara Municipal de Ponte da Barca, Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca e Epralima, trouxeram hortícolas e leguminosas como espinafres, couves, hortaliças, cenouras, etc., com os quais os alunos do curso de Técnico de Restauração (Cozinha/Pastelaria), orientados pelo professor/chefe de cozinha Manuel Viana, confeccionaram vários pratos saudáveis.



O Workshop de Culinária Saudável resulta do diagnóstico feito pela equipa da Unidade de Cuidados da Comunidade (UCC). “Os maiores problemas do concelho de Ponte da Barca, à semelhança dos restantes municípios do distrito, prendem-se com as doenças cardiovasculares e oncológicas”, explicou a enfermeira Odete Alves, coordenadora da UCC. De resto, as doenças cardiovasculares ligam-se aos hábitos e aos estilos de vida. Com o objetivo de sensibilizar os mais novos e os respetivos encarregados de educação para a implementação de comportamentos saudáveis, as diferentes entidades parceiras neste projeto procuram, através da dinamização de diversas atividades, “incutir na população mais jovem a importância da alimentação equilibrada e do exercício físico regular.”

Segundo Odete Alves, a obesidade infantil no concelho de Ponte da Barca (e no distrito de Viana do Castelo) é “acentuada”. “É preciso prevenir. A promoção de atividades como workshops destinados à população jovem visa intervir pedagogicamente para combater o flagelo da obesidade”, afirma convictamente a enfermeira natural de Arcos de Valdevez. Nas situações associadas ao excesso de peso, a Unidade de Cuidados da Comunidade intervém, como “mediadora”, com “sessões de aconselhamento” e com “atividades multidisciplinares envolvendo técnicos de saúde, professores, autarcas e pais.”

Taxa de prevalência do excesso de peso e da obesidade no distrito de Viana do Castelo

Faixa dos 5-6 anos – 29%

Faixa dos 11-13 anos – 41%

Receita saudável Creme de espinafres

Ingredientes

250 g de courgette

250 g de abóbora

1 cebola

1 alho francês

1 molho de espinafres

salsa q.b.

1 colher de azeite

Preparação

. Colocar uma panela com água ao lume.

. Descascar, limpar e partir os hortícolas (courgette, abóbora, cebola e alho francês).

. Colocar os hortícolas na panela, após a água começar a ferver,

. Temperar com uma pitada de sal e triturar com a varinha.

. Juntar água (se necessário), deixar ferver e depois adicionar os espinafres e a salsa muito bem lavados.

. Adicionar o azeite em cru.



R

eportagem

“Procurar emprego é um trabalho a tempo inteiro”

“**P**rocurar emprego é um trabalho a tempo inteiro”, disse Lucília Oliveira, diretora do Centro de Emprego, a uma plateia de alunos do 12.º ano.

“**Criem, inovem, arrisquem, sejam empreendedores!**” A mensagem transmitida, a uma só voz e em jeito de repto, por Paulo Alves, diretor da In.Cubo, Lucília Oliveira, diretora do Centro de Emprego de Arcos de Valdevez, e João Luís Nogueira, diretor delegado da Escola Profissional do Alto Lima, foi destinada a um público de finalistas do ensino profissional, o qual se vai confrontar, dentro de poucos meses, com o difícil desafio de prosseguir os estudos ou de procurar uma oportunidade no cada vez mais saturado mercado de trabalho.



O seminário, realizado no dia 11 março, no auditório da Epralima (Ponte da Barca), com o sugestivo nome de **“Empreendedorismo e Mercado de Trabalho: Perspetivas Futuras...”**, prendeu, durante duas horas, um público interessado e cioso em colher ferramentas imprescindíveis para uma reflexão tendente à inserção profissional.

Com a crise do mercado de emprego como pano de fundo, a procura de trabalho passou a ser, segundo Lucília Oliveira, uma “atividade empreendedora e a tempo inteiro.” O empreendedor é aquele que está preparado para construir a sua própria autonomia”, tratou logo de elucidar Paulo Alves, o grande mentor do projeto da

incubadora de iniciativas empresariais, sediada nos Arcos de Valdevez. Sentados na mesma mesa, os empreendedores David Sequeira, gerente da DARS Engenharia, empresa sediada em Touvedo/S. Lourenço (Ponte da Barca) e Patrick Cunha, fundador da também barquense Biovalor, contaram, na primeira pessoa, a experiência de “pegar o touro pelos cornos.” O primeiro viu-se impelido a criar o seu próprio negócio na área das energias renováveis, das telecomunicações e da área do projeto, depois de ter sido despedido da Sonae. Hoje, decorridos nove anos, lidera uma equipa de cerca de 40 colaboradores, imbuídos de um forte “sentido de responsabilidade”, um dos predicados para o crescimento significativo do volume de negócios da

empresa. Já Patrick Cunha, depois de ter experimentado a restauração e a pirotecnia, enveredou pelo emergente setor da reciclagem de óleos, uma área pouco ou nada condizente com a sua formação de técnico de desenhador projetista.

Afinal, o melhor testemunho do quão importante é possuir um conjunto abrangente de competências para responder às grandes transformações no mercado de trabalho, como afixou a diretora do Centro de Emprego. De resto, às “velhas e eternas” competências assentes nos conhecimentos técnicos, no sentido de responsabilidade e nas relações interpessoais, urge refinar outras igualmente relevantes, marcantes nas novas formas de organização do

trabalho, como a polivalência, a autonomia, a iniciativa, a comunicação, o trabalho em equipa, a capacidade de resolver problemas, a flexibilidade, a criatividade ou a imaginação. E como é imprescindível ter a imaginação a funcionar em pleno para fazer germinar ideias, muitas ideias, porque estas até são “gratuitas e recicláveis”, obrigatoriamente “diferenciadas” e mescladas com uma boa dose de “paixão” e de “risco controlado.” O resto passa por lutar com denodo e com respeito pelos valores éticos, para que o mercado separe o trigo do joio e selecione as empresas que verdadeiramente têm pernas para andar. Objetivo? Gerar mais-valias e produzir riqueza...



Entre aspas

“Empreender é organizar, modernizar e inovar. Só há empreendedorismo com espírito de iniciativa. [...] A economia desenvolve-se através da motivação e da moralização. Sem motivação nem iniciativa, não adianta.”

“Hoje, não há emprego para toda a vida. É preciso continuar a estudar. É o desafio do século.”

João Luís Nogueira

Diretor delegado da Epralima

“Ser empreendedor é uma atitude de vida. Para estar no mercado de trabalho, ainda que como empregado, é necessário ser empreendedor.”

“Atualmente, assiste-se a várias tendências de mudança na estrutura do trabalho: a extinção progressiva do emprego agrícola; o declínio do emprego industrial; o aumento da importância dos serviços às empresas e dos serviços sociais; a diversificação dos serviços [...]”

“Hoje, as empresas têm um núcleo duro de trabalhadores polivalentes e, depois, há um conjunto de colaboradores contratados à medida das suas necessidades. O setor da saúde e da ação social carece de mão de obra, em consequência do envelhecimento da população.”

Lucília Oliveira

Diretora do Centro de Emprego de Arcos de Valdevez

“Os empreendedores são aqueles que querem mudar, porque as coisas não funcionam. É esta a atitude que os jovens do 12.º ano devem ter: criar/desenvolver uma ideia e concretizar essa ideia.”

“É preciso arriscar. A empregabilidade passa por criar o próprio posto de trabalho.”

“70 por cento dos portugueses dizem que gostavam de ser patrões, mas apenas 4 por cento mostram iniciativa empresarial, o que nos coloca no fundo da lista dos países da União Europeia.”

Paulo Alves

Diretor da In.Cubo

“Este fórum foi útil para incutir a vontade de empreender. É uma característica fundamental das novas formas de organização do trabalho. O empreendedorismo e a polivalência são duas facetas essenciais para triunfar. O resto passa por estudar agora e sempre, porque a formação contínua é imprescindível.”

Andreia Falcão

Aluna do 12.º ano

“Do que foi dito, retive o facto de termos de sair das nossas áreas de residência, porque o mercado de trabalho local é muito reduzido e apresenta diversas lacunas. É fundamental fazer escolhas acertadas e ser o mais possível maleável. As pessoas não querem ter patrão, mas não tomam a iniciativa de criar uma empresa.”

Cristiana Rodrigues

Aluna do 12.º ano

“É crucial procurar a diferença, ter ideias inovadoras e diferentes daquelas que já existem. Concordo com a tese de que as possibilidades de singrar são maiores quanto maior for o número de ideias. Empreender é arriscar, mas a vida é um risco. A persistência e a flexibilidade são dois grandes desafios colocados às novas gerações.”

Mélissa Araújo

Aluna do 12.º ano



Gerações Epralima

“Segui o ensino profissional, porque é uma boa opção para o meu futuro. Existe mais oferta no mercado de trabalho para os alunos do ensino profissional”

São muitos os jovens que seguem a via profissional por vocação e interesse profissional e pretendem abraçar este tipo de ensino/formação. E, como tal, são vários os casos em que gerações passam por este ensino e sobretudo pela mesma instituição escolar. Tal tem vindo a suceder ano após ano na Epralima – Escola Profissional do Alto Lima e nesta edição da revista “Integrar” encontrámos mais uma geração que tem vindo a frequentar esta escola. **Lídia Amorim, Nelson Amorim (ex-alunos), Jacinta Amorim e Telma Amorim (alunos) são irmãos e todos com um percurso no ensino profissional e na Epralima.** Estivemos à conversa com estes jovens e com a sua encarregada de educação para nos falarem um pouco da sua experiência neste tipo de ensino e do porquê desta geração ter seguido o seu percurso escolar na mesma instituição.

São muitas as razões apontadas pelos alunos que os levaram a optar pelo ensino profissional, nomeadamente a preocupação em obter uma qualificação que facilitasse a sua inserção no mercado de trabalho, aliando uma formação qualificada a uma experiência concreta de trabalho através do estágio. A satisfação demonstrada pelos jovens parece estar relacionada com o sucesso obtido, com a aquisição de conhecimentos necessários para o desempenho da profissão e com a experiência adquirida, permitindo a alguns alunos uma reconciliação com a escola e a (re)construção de projetos de vida.

“Estes cursos permitem melhores qualificações para os jovens e a Epralima apresenta excelentes condições para a formação profissional”

Lídia Patrícia da Rocha Amorim, ex-aluna, 23 anos, atualmente a trabalhar numa fábrica local, Sarreliber, frequentou o curso de Técnico de Gestão e Informática (2003/2006), refere que um curso profissional é sempre uma mais-valia para “a nossa formação” e “para a entrada no mercado de trabalho”. Embora não esteja a trabalhar na área considera “que estes cursos permitem melhores qualificações para os jovens e a Epralima apresenta excelentes condições para a formação profissional”.

“As empresas preferem jovens com um curso profissional”

Por sua vez, **Nelson Amorim**, ex-aluno, 21 anos (frequentou o Curso de Eletricista), apesar de estar desempregado, explica que decidiu seguir a via profissional, porque queria um curso “que me desse maiores certezas profissionais”, porque o mercado “está cada vez mais difícil e muitas empresas preferem jovens com um curso profissional”.

“Penso que tenho mais oportunidades, por todo o curriculum que se desenvolve na Epralima, bem como pelo ensino que é ministrado”

Jacinta Amorim, quando questionada sobre a razão por que decidiu seguir a via profissional, confessou que esta foi uma questão que colocou a si mesma várias vezes ao longo do ano, até que percebeu “que segui o ensino profissional, porque é uma boa opção para o meu futuro, existe mais oferta no mercado de trabalho para os alunos do ensino profissional”.

Sobre a razão que a levou a optar pelo curso em causa, referiu: “gosto muito da área em que me encontro a estudar, sobretudo da vertente Bar, tendo em conta que um dos meus sonhos em termos profissionais é ser proprietária de um Bar”, contou.

A razão que a levou a estudar na Epralima “foi o facto de os meus irmãos estarem também a estudar nesta escola e de eles sempre falarem bem desta instituição de ensino, quer do ensino, das atividades, dos estágios internacionais e, sobretudo, das oportu-

nidades que proporciona”.

Relativamente ao facto dos cursos profissionais proporcionarem mais oportunidades em termos de trabalho do que no ensino regular, Jacinta Amorim foi clara referindo que “penso que tenho mais oportunidades, por todo o curriculum que se cria na Epralima bem como pelo ensino que é ministrado”.

Ainda em conversa com a nossa revista, a aluna mostrou que o curso em si está a corresponder com as suas expectativas: “superou todas as minhas ambições, ficando até a gostar mais da área de restaurante”.

Perto do final da nossa conversa, Jacinta Amorim definiu a instituição Epralima como “uma escola com profissionalismo, educação, formação, divertida, com profissionais qualificados” e “que dá muitas oportunidades aos alunos”.

Esta jovem não quis deixar de passar uma mensagem aos colegas que estiverem reticentes quanto ao ensino profissionalizante: “frequentem o ensino profissional, esta é uma boa escola, com oportunidades e por vezes já saímos com emprego quase garantido, por isso não pensem duas vezes,



procurem informações sobre a Epralima e logo saberás que esta é a instituição ideal para o teu ensino”, concluiu.

Telma Amorim, que frequenta o curso de Técnico de Apoio à Infância, no pólo de Ponte da Barca, referiu que optou pela via profissional, porque esta “tem muitas oportunidades e permite-nos adquirir uma boa preparação em termos de mercado de trabalho, alimentando excelentes propostas em termos de futuro”.

Para esta jovem, a razão que a levou a optar pelo curso em causa foi o facto de “adorar crianças e sempre pensei em trabalhar nesta área”.

Sobre o porquê de optar por estudar na instituição Epralima, revelou que “é uma escola com diversas atividades, com programas excelentes para a nossa formação e com muitas oportunidades para nós alunos”.

Telma considera, igualmente, que com um curso profissional tem mais oportunidades em termos de trabalho do que no ensino regular e que o curso em si “está a corresponder com aquilo que eu ambicionava e encontro-me muito satisfeita”, definindo a instituição Epralima como “uma escola com educação e profissionalismo”.

Aos seus colegas, diz que o ensino profissional “é uma mais-valia” e que a Epralima “é uma escola estruturada e qualificada sendo para nós muito positivo, pois só temos a ganhar pessoal e profissionalmente com isso”, finalizou.

Já conhecia a Epralima mas fiquei a saber mais sobre esta instituição de ensino, quando os meus filhos passaram a estudar neste espaço e estou satisfeita com a opção”

O desenvolvimento vocacional é parte integrante da construção da identidade de cada jovem e do seu desenvolvimento pessoal e social.

As famílias têm neste processo um papel relevante. Cabe-lhes colaborar ativamente no processo de desenvolvimento vocacional dos filhos, criando oportunidades que levem à aquisição de qualidades e de competências fundamentais para a vida profissional e para o mercado de trabalho.

Estivemos com a **encarregada de educação** destes jovens, **Sara Amorim Rodrigues**, que nos confessou ter apoiado sempre “os meus filhos a seguirem a via profissional”, e que, apesar de terem sido eles a escolher a instituição Epralima, “eu dei a minha opinião favorável sobre a frequência deles nesta escola tendo em conta a boa imagem que dela possuo”.

Segundo nos disse, já conhecia a Epralima mas “fiquei a saber mais sobre esta instituição de ensino quando os meus filhos passaram a estudar neste espaço e estou satisfeita com a opção”, pois “a minha opinião foi sempre positiva tendo em conta que esta escola proporciona oportunidades aos seus alunos sendo sempre uma mais-valia para os

jovens, pois abre-lhes mais portas, sobretudo, em termos de mercado de trabalho”.

Sobre a escolha dos cursos que os seus educandos seguiram, Sara Amorim Rodrigues mostrou que os apoiou, “porque eram áreas que eles gostavam e, como tal, enquanto mãe, ajudei-os ao dar o meu parecer favorável”, acrescentando que “esta escola é conhecida pelo seu profissionalismo e educação que proporciona aos seus alunos. Por isso, nunca os iria impedir de seguir esta via de ensino e por esta escola”.



A terminar esta encarregada de educação, que procura sempre estar presente no dia a dia do ensino dos seus filhos, definiu a Epralima como “uma escola que ajuda os alunos em tudo, inclusive na entrada destes no mercado de trabalho”.



Acesso ao Ensino Superior

Pré-requisitos - Calendário Calendário de ações 2011

Ref.º		
1	De 21 de fevereiro a 18 de março	Inscrição para a realização da 1.ª chamada da avaliação dos pré-requisitos
2	De 4 de abril a 6 de maio ^(a)	Realização dos pré-requisitos – 1.ª chamada
3	Até 6 de maio	Comunicação à CNAES da intenção de realização da 2.ª chamada do processo de avaliação dos pré-requisitos.
4	3.ª e 4.ª semana do mês de junho ^(a)	Inscrição para a realização da 2.ª chamada da avaliação dos pré-requisitos.
5	Até 8 de julho	Certificação dos pré-requisitos - 1.ª chamada.
6	2.ª e 3.ª semana do mês de julho ^(a)	Realização dos pré-requisitos - 2.ª chamada.
7	Até 22 de julho	Certificação dos pré-requisitos - 2.ª chamada.
8	Até 8 de julho	Apresentação à CNAES de propostas para a realização de uma época especial de pré-requisitos.

(a) De acordo com calendário concreto a fixar pelas instituições de ensino superior que exigem pré-requisitos.

O Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior em Portugal apresenta três fases de candidatura, de acordo com o seguinte calendário:

- 21 de julho a 18 de agosto de 2011 - 1.ª Fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior;
- 19 de setembro de 2011 - Afixação dos resultados da 1.ª Fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior;
- 19 a 30 setembro de 2011 - 2.ª Fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior;
- 06 de outubro de 2011 - Afixação dos resultados da 2.ª fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior;
- 06 a 14 de outubro de 2011 - 3.ª Fase de Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior;
- 19 de outubro de 2011 - Afixação dos resultados da 3.ª fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior.

“A Rede Social” – Edição Especial – DVD
David Fincher, Jesse Eisenberg/Andrew Garfield
€ 22,99



Sinopse:

A Rede Social, de David Fincher, é a impressionante história de uma nova raça de rebeldes: um génio punk que desencadeou uma revolução e mudou a face das relações humanas na sua geração e talvez para sempre.

“Red – Perigosos” – DVD
De Helen Mirren / Bruce Willis, Robert Schwentke
€20,99



Sinopse:

Frank Moisés (Bruce Willis) é um ex-agente de operações secretas da CIA que vive agora sozinho uma vida tranquila. Pelo menos, até ao dia em que um moderno esquadrão de ataque tenta matá-lo. Com a sua identidade exposta e a vida de Sarah (Mary-Louise Parker), uma mulher com quem ele se preocupa profundamente, em perigo, Frank reúne a sua antiga equipa, num último esforço para sobreviver.

Baseado na banda desenhada de culto da DC Comics, de Warren Ellis e Cully Hammer, ‘Red- Perigosos’ é uma explosiva comédia de ação com Bruce Willis, o vencedor de um Oscar Morgan Freeman, o nomeado para os Oscars John Malkovich e a também vencedora de um Oscar Helen Mirren.

“Wall Street - O Dinheiro Nunca Dorme” - DVD
De Michael Douglas/Shia LaBeauf, Oliver Stone
€19,99



Sinopse:

Depois de um longo período de encarceramento, Gordon Gekko (Michael Douglas) dá por si à margem de um mundo que um dia comandou. Na esperança de reatar a relação com a sua filha Winnie (Carey Mulligan), Gekko forma uma aliança com o seu noivo Jake (Shia LaBeouf). Mas Winnie e Jake vão aprender, da pior maneira possível, que Gekko é ainda um mestre na área da manipulação, que não vê meios para atingir os seus fins.

Música

Pop Rock

**"The Wall: Live in Berlin
- 20th Anniversary
Edition (DVD+2CD)"**

Roger Waters

€24,99

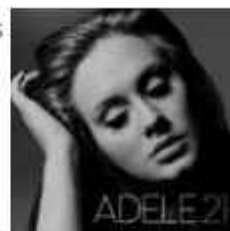


Gospel, disco e blues

"21" Adele

CD

€13,99



Portuguesa

**"Explode"
The Gift**

€13,99



Livros

Thriller

**"O Último Livro",
de Zoran Zivkovic**

€15,75



Informática

**"Multimédia e Tecnologias
Interativas",**

de Nuno Magalhães Ribeiro

€25,19



Psicologia

**"Psicologia das Relações
Interpessoais",**

de Maria Odete Fachada

€34,43



Detalhes

Uma série de mortes misteriosas na Livraria Papyrus conduz o inspetor Dejan Lukic, aficionado por literatura, a uma investigação. Aqui ele encontra a atraente proprietária, Vera Gavrilovic, e descobre que a única relação existente entre as vítimas é o facto de momentos antes das suas mortes estarem a ler o mesmo livro – O Último Livro.

Com a multiplicação do número de mortes aparentemente sem explicação, envolvem-se no caso a Agência de Segurança Nacional – uma seita secreta e apocalíptica, e um exótico salão de chá; ao mesmo tempo a crescente ligação entre Dejan e Vera é ameaçada por pesadelos e uma eminente sensação de perigo. Estará um louco apaixonado por literatura à solta, assassinando leitores de acordo com o método apresentado em O Nome da Rosa?

Numa corrida contra o tempo, o inspetor Lukic precisa de descobrir o segredo do Último Livro e também porque sente que já leu algures tudo o que lhe está a acontecer. O desenlace extraordinário revela verdades escondidas sobre o choque de diferentes realidades, e o incrível poder da imaginação.

Detalhes

Multimédia designa uma área tecnológica que tem vindo a progredir com bastante rapidez. O desenvolvimento de sistemas e aplicações multimédia que tirem partido das tecnologias de integração dos media torna-se, pois, essencial para comunicar com mais eficácia no contexto da Sociedade da Informação.

Este livro tem como objetivo principal apresentar uma introdução fundamentada, clara, acessível, integrada e abrangente aos conceitos, tecnologias e metodologias que suportam o desenvolvimento de aplicações multimédia e hipermédia interativas. Apresentam-se, de uma forma fluida, as noções fundamentais associadas a multimédia, incluindo os conceitos, as técnicas e exemplos de aplicação.

O livro oferece as bases e os princípios que permitem compreender e realizar o desenvolvimento de um projeto multimédia, recorrendo a quaisquer ferramentas de autoria. No final de cada capítulo, o autor apresenta um conjunto de exercícios que ajudam o leitor a desenvolver os seus conhecimentos.

Nesta nova edição, foram atualizados os conteúdos ao nível das mais recentes tecnologias e ferramentas multimédia.

Detalhes

O indivíduo é o resultado das interações que estabelece ao longo da sua vida. Gerir essa relação de forma harmoniosa e produtiva é um desafio permanente.

Esta obra, de um modo claro, simples e objetivo, dirige-se a todos os que pretendem conhecer-se, conhecer os outros e desenvolver as suas competências pessoais, sociais e interativas. É um livro que, com um sentido pedagógico muito forte, facilita e ajuda a autoformação e o autodesenvolvimento, proporcionando ganhos imediatos ao leitor no seu dia a dia profissional e pessoal. Através da sua leitura, é possível compreender a importância do indivíduo na interação e quanto o seu êxito ou o fracasso dependem do modo de comunicar e de agir nessa relação.

Um manual para todos os que queiram perceber, desenvolver, treinar, dinamizar ou ensinar competências no domínio das Relações Interpessoais. Leitura com ganhos imediatos, contribuindo para o seu êxito profissional e pessoal.

www.epralima.pt | info@epralima.pt

1. Quem escreveu "Les Misérables"?
 - a) Claude Le Clézio
 - b) Emile Zola
 - c) Victor Hugo
 - d) Honoré de Balzac
2. Récu designa um conjunto de:
 - a) Animais de carga
 - b) Cebolas
 - c) Oliveiras
 - d) Escritores
3. A palavra *asinha* é:
 - a) Um neologismo
 - b) Um arcaísmo
 - c) Um estrangeirismo
 - d) Um acrónimo
4. Riga é a capital da:
 - a) Lituânia
 - b) Estónia
 - c) Letónia
 - d) Eslováquia
5. Cabo Verde tem:
 - a) oito ilhas
 - b) nove ilhas
 - c) dez ilhas
 - d) quinze ilhas
6. Ponte de Lima tem:
 - a) 31 freguesias
 - b) 41 freguesias
 - c) 51 freguesias
 - d) 61 freguesias
7. Cantanhede é um concelho de:
 - a) Leiria
 - b) Coimbra
 - c) Viseu
 - d) Aveiro
8. José Saramago nasceu em:
 - a) 1912
 - b) 1922
 - c) 1932
 - d) 1942
9. A França metropolitana tem:
 - a) 22 regiões
 - b) 24 regiões
 - c) 26 regiões
 - d) 28 regiões
10. O telefone foi inventado por:
 - a) Gutenberg
 - b) Marconi
 - c) Ford
 - d) Bell
11. Fernando Pimenta pratica:
 - a) Canoagem
 - b) Judo
 - c) Atletismo
 - d) Natação
12. A antiga atleta Maria Mutola é de:
 - a) Angola
 - b) Portugal
 - c) São Tomé e Príncipe
 - d) Moçambique

novos cursos

2011.2012



ARCOS DE VALDEVEZ

Cursos de Especialização Tecnológica - Nível V

Gestão de Turismo

Cursos Profissionais - Nível IV

Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Técnico de Restauração

Técnico Auxiliar de Saúde

Técnico de Organização de Eventos

Cursos de Educação e Formação - Nível II

Pasteleiro/Padeiro

Cabeleireiro

PONTE DA BARCA

Cursos de Especialização Tecnológica - Nível V

Automação, Robótica e controlo industrial

Cursos Profissionais - Nível IV

Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

Técnico de Turismo

Técnico de Apoio à Infância

Técnico de Eletrónica, Automação e Comando

Cursos de Educação e Formação - Nível II

Assistente de Cad

Operador de Eletrónica/telecomunicações

PONTE DE LIMA

Cursos Profissionais - Nível IV

Técnico de Restauração

Técnico de Banca e Seguros

Técnico de Receção

Cursos de Educação e Formação - Nível II

Empregado de Bar

Assistente Familiar de Apoio à Comunidade

Manicure/Pedicure-Massagista de Estética

APOIOS:

- bolsa de material de estudo • bolsa de profissionalização • subsídio de alimentação* • subsídio de alojamento* • subsídio de transporte* (passe escolar) • seguro escolar • intercâmbios / estágios internacionais • visitas de estudo nacionais e internacionais
- inscrição na bolsa de emprego da escola profissional • estágios em empresas / instituições conceituadas • acesso preferencial em alguns estabelecimentos do ensino superior

*nas condições estabelecidas pela legislação nacional e comunitária aplicável



www.epralima.pt

Sede	Delegação	Extensão	Centro Técnico - Epralima	CNO - Epralima
R. Dr. Joaquim Carlos Cunha Cerqueira Apartado 102 4974 - 909 Arcos de Valdevez	Fonte Cúva, Paço Vedro Magalhães 4980 - 548 Ponte da Barca	Avenida António Feljó Casa da Graciosa 4990 - 029 Ponte de Lima	Centro da Formação e Exposições de Arcos de Valdevez Passos - Guilhadeses Apartado 102 4994 - 909 Arcos de Valdevez	R. Dr. Joaquim Carlos Cunha Cerqueira 4970 Arcos de Valdevez
t. 258 520 320 f. 258 520 329	t. 258 480 120 f. 258 480 129	t. 258 931 432	t. 258 523 112 f. 258 523 112	t. 258 518 117 f. 258 518 117
info@epralima.pt				