

# INTEGRAR

Nº 8 | janeiro 2012

escola profissional do alto lima, C.I.P.R.L.



2012

Ano Internacional  
das Cooperativas



## DESTAQUE

. desenvolvimento do setor cooperativo

## ENTREVISTA

. Francisco Rodrigues de Araújo

## OPINIÃO/SOCIEDADE

. Eduardo Graça

## OPINIÃO/EDUCAÇÃO

. David Justino



**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  
Celeste Silva  
David Justino  
Daniel Dias  
Eduardo Graça  
Francisco Rodrigues de Araújo  
João Luís de Matos Nogueira  
Júlia Guerra  
Liana Gomes  
Maria de Lurdes Rodrigues  
Maria José Marinho Amaral  
Marta Cunha  
Natália Fernandes  
Pedro Ligeiro  
Rui Vieito  
Sofia Brito  
Susana Pereira  
Vanda Pinto  
Vasco Lima

**Impressão** |  
**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** | O desenvolvimento do  
setor cooperativo

**Fotorreportagem** | Festa de natal

**Entrevista** | Francisco Rodrigues de Araújo  
Presidente da direção da Epralima

**Espaço do aluno**

**Perspetivas**

**Epralima em ação**

**Sociedade/Opinião** | Eduardo Graça

**Educação/Opinião** | David Justino

**CNO - Epralima**

**Centro de Projetos da Epralima**

**SPOVIVA**

**Eco-Escolas**

**Cursos**

**Ensino Superior**

**Visitas de estudo**

**Desporto escolar**

**Reportagem** | Novo Acordo Ortográfico

**Gerações Epralima**

**A fechar...**

**Cartaz cultural**

**Teste cultural**

# E

## ditorial



**O diretor delegado**  
João Luís de Matos Nogueira

**A**ntes de mais, gostaria de desejar a todos um próspero ano de 2012. Embora as previsões económicas não sejam as mais favoráveis, estou certo de que saberemos contornar os vários obstáculos e chegar a “bom porto”.

Na oitava edição da revista *Integrar*, destacamos a proclamação pela Assembleia Geral das Nações Unidas de **2012 como Ano Internacional das Cooperativas**, tendo em conta que a Epralima é uma cooperativa de interesse público e responsabilidade limitada, e assume-se como um dos principais agentes de desenvolvimento local, cooperando na formação de quadros intermédios, na fixação da população local, na diminuição das taxas de abandono e insucesso escolar e na revitalização do tecido social ao nível da igualdade de oportunidades. As cooperativas são organismos económicos eficazes que acompanham e desenvolvem serviços sociais básicos para a população, contribuindo para o progresso social. As cooperativas são atores localmente importantes. É, assim, necessário acionar medidas de apoio às cooperativas, de modo a melhorar e combater a crise atual, fomentando o desenvolvimento económico, social e cultural da nossa região e mesmo do nosso país. De resto, quando orientadas e centradas nas suas comunidades locais, as cooperativas reforçam as economias rurais e garantem, consecutivamente, resultados positivos para toda a sociedade, porque o capital das cooperativas são as pessoas, ao contrário das empresas onde o seu capital é o dinheiro. Espero que a proclamação de 2012 como o Ano Internacional das Cooperativas desempenhe um papel essencial neste sentido.

Foi no âmbito desta temática que convidamos o presidente da direção da CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, Eduardo Graça, para colaborar nesta edição da revista *Integrar*. Gostaria, ainda, de destacar a colaboração do professor David Justino no espaço Educação/Opinião e a reportagem realizada sobre a implementação das novas regras do novo Acordo Ortográfico. Como tudo na vida, há um princípio, um meio e um fim, a minha atividade profissional iniciou-se no movimento cooperativo “Novos Pioneiros”, de facto as origens vêm sempre ao de cima. Hoje sou dirigente, com muito orgulho, desta cooperativa de ensino - EPRALIMA, CIPRL.

**Por fim, resta-me agradecer a colaboração de todos os alunos, professores, colaboradores e técnicos que contribuem cada vez mais para a realização e para o sucesso da nossa revista.**





**A** Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 2012 como Ano Internacional das Cooperativas, no sentido de reconhecer o contributo das Cooperativas para a diminuição da pobreza, para a criação de emprego e para a integração social. O objetivo é chamar a atenção para questões primárias e incentivar à ação. É a primeira vez na história que um ano é dedicado ao setor cooperativista. O Setor Cooperativo integra, a nível mundial, 800 milhões de membros, sendo responsáveis pela manutenção de 100 milhões de postos de trabalho em mais de 100 países.

“Uma cooperativa é uma associação autónoma de pessoas que se unem, voluntariamente, para satisfazer aspirações e necessidades económicas, sociais e culturais comuns, através de uma empresa de propriedade comum e democraticamente gerida. As cooperativas baseiam-se em valores de ajuda e responsabilidade, democracia, igualdade, equidade e solidariedade. Na tradição dos seus fundadores, os membros das cooperativas acreditam nos valores éticos da honestidade, transparência, responsabilidade social e preocupação pelos outros.”  
(Declaração sobre a identidade cooperativa - ACI - 1995)

As cooperativas podem compreender diferentes áreas, tais como: consumo; comercialização; agrícola; crédito; habitação e construção; produção operária; artesanato; pescas; cultura; serviços; ensino e solidariedade social.

A OIT (Organização Internacional do Trabalho) viu com bons olhos a proclamação pelas Nações Unidas do ano de 2012 como o Ano Internacional das Cooperativas, distinguindo o seu papel na promoção do desenvolvimento socioeconómico de centenas de milhões de pessoas em todo o mundo.

É fundamental aproveitar o Ano Internacional das Cooperativas para fortalecer a atividade, divulgar vantagens e soluções do movimento cooperativista para os problemas com que o mundo atual se debate, nomeadamente na promoção do desenvolvimento económico, na criação de emprego e na melhoria das condições socioeconómicas dos membros e das comunidades onde as organizações cooperativas estão inseridas.

Foi na vigência da primeira Constituição que, em 31 de dezembro de 1976, o Decreto-Lei n.º 902/76 criava em Portugal o Instituto António Sérgio do Setor Cooperativo, abreviadamente designado por **Inscoop**.

Portugal tinha nessa época o 1.º Governo Constitucional depois da Revolução de 25 de abril de 1974, que terminara com um período de quarenta anos de regime autoritário. O movimento cooperativo aparecera em Portugal nos meados do século XIX, acompanhando os demais países europeus, e criou a sua “lei basilar” em 1867. A vida democrática, reconquistada em 1974, criou um ambiente extremamente favorável ao aparecimento de novas cooperativas, nem sempre constituídas com o necessário conhecimento dos princípios

e das bases da organização cooperativa, por parte dos promotores. Foi a necessidade de orientar e organizar esse entusiasmo pela forma cooperativa que esteve na origem da criação do Instituto António Sérgio.

O nome dado ao Instituto – António Sérgio (1883-1969) – rende homenagem a um dos mais representativos pensadores portugueses do século XX, que “advogou entre nós o cooperativismo como a instituição social mais capaz de resolver democraticamente o problema económico e como escola altamente eficiente de formação cívica e aperfeiçoamento da própria condição humana”. (Dossier: *Inscoop*)

A Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES) foi criada oficialmente em fevereiro de 2010 e das organizações membro faz parte um representante do Estado indicado pelo Ministério do Trabalho e Solidariedade Social. A CASES junta o Estado e as entidades da economia social no sentido de **“promover o fortalecimento do setor da economia social, aprofundando a cooperação entre o Estado e as organizações que o integram, tendo em vista estimular o seu potencial ao serviço do desenvolvimento socioeconómico do país”** (art.º 4.º dos Estatutos). São membros o Estado Português; a Animar - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local; a Confecoop - Confederação Cooperativa Portuguesa, CCRL; a Confagri - Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal, CCRL; a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade; a União das Misericórdias Portuguesas e a União das Mutualidades Portuguesas.

A CASES tem as mesmas atribuições do antigo *Inscoop* (Instituto António Sérgio do Setor Cooperativo), além de poderes de regulação, fiscalização, proteção, estímulo e apoio à

criação de mais organizações, à sua atividade e desenvolvimento. O Estado assume a sua função de governação da organização, e todas as áreas estão representadas nos Órgãos Sociais.

Ao falarmos de cooperativas não podemos deixar de referir que a **Epralima emana de uma cooperativa de interesse público e responsabilidade limitada**, cujas entidades cooperantes são: a Câmara Municipal de Arcos de Valdevez, a Câmara Municipal de Ponte da Barca, o Grupo de Estudos do Património Arcuense (GEPA), a Artelima - Academia de Artes do Vale do Lima, a ACIAB (Associação Comercial de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca) e a Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Noroeste.

Na qualidade de um dos principais agentes de desenvolvimento local, a Epralima tem pautado a sua estratégia de desenvolvimento de acordo com as seguintes premissas estratégicas:

- Preparar jovens e adultos para um exercício profissional qualificado;
- Desenvolver mecanismos de aproximação entre a escola e as instituições económicas, profissionais,

associativas e culturais do respetivo tecido social;

- Facultar aos formandos contactos com o mundo do trabalho e experiência profissional, preparando-os para uma adequada inserção socioprofissional;
- Promover, conjuntamente com outros agentes e instituições locais, a concretização de um projeto de formação de recursos humanos qualificados que responda às necessidades do desenvolvimento integrado do país, particularmente nos âmbitos regional e local;
- Facultar aos alunos uma sólida formação geral, científica e tecnológica capaz de os preparar para a vida ativa e para o prosseguimento de estudos.

Desde a sua fundação, a Epralima já formou mais de 2000 alunos, lecionou cerca de 100 cursos e está atualmente integrada nas localidades de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Ponte de Lima.





# Natal 2011

16 de dezembro  
Epralima - Ponte da Barca

## Fotorreportagem





# Entrevista



Francisco Rodrigues de Araújo  
Presidente da direção da Epralima

**“As cooperativas são um instrumento que a comunidade tem ao seu dispor para levar a cabo determinado tipo de objetivo, quer seja na área económica, cultural ou educativa”**

Nesta edição, a Revista *Integrar* aborda a importância das cooperativas no desenvolvimento socioeconómico, tendo em conta que este ano se celebra “O Ano Internacional das Cooperativas”, declarado pelas Nações Unidas a 18 de dezembro de 2009. Neste sentido, conversámos com o presidente da direção da Epralima, Francisco Rodrigues de Araújo, que nos falou sobre a questão do cooperativismo e da atividade desenvolvida pela Epralima na comunidade local.

**A ONU proclamou 2012 como Ano Internacional das Cooperativas, enquanto presidente da direção da Epralima, como vê o papel das cooperativas no desenvolvimento socioeconómico local?**

As cooperativas como modelo jurídico têm um papel importante ao nível da articulação e da junção de um conjunto de entidades na persecução de um objetivo sobre o qual têm a mesma visão. Nesse sentido, a cooperativa - Epralima direciona a sua atividade para as componentes educacional e profissional. Assim, a estrutura da cooperativa que foi adotada com a participação, quer de entidades de carácter institucional quer de associações, é, do meu ponto de vista, uma forma de envolver vários atores na persecução de um objetivo, promover o ensino profissional, considerado fundamental para o desenvolvimento da região. É nesse sentido que eu vejo a estrutura que possibilitou este trabalho conjunto, pondo em prática uma estratégia que se consubstanciou na vertente educacional.

**Que importância têm do seu ponto de vista, as cooperativas para a comunidade? Considera que são importantes atores económicos?**

As cooperativas em si são um instrumento com uma estrutura jurídica. Nesse sentido, parece-me que este tipo de instrumentos (cooperativas, associações...) são importantes a nível de envolvimento sobre determinado



tipo de objeto, que não consubstancia o lucro como principal ação dessas instituições, mas o fim para o qual são criadas, sendo os objetivos a atingir muito relevantes. As cooperativas são um instrumento que a comunidade tem ao seu dispor, para levar a cabo determinado tipo de objetivo quer seja na área económica, cultural ou educativa.

**Enquanto organizações, as cooperativas apoiam a criação de emprego e o desenvolvimento de rendimento através das comunidades locais. Considera a Epralima um bem maior para a comunidade local, sobretudo, para as camadas mais jovens?**

A Epralima é uma cooperativa que tem uma especificidade muito própria, ou seja, a nossa cooperativa envolve atores de carácter institucional, como as câmaras municipais, a Caixa de Crédito Agrícola, bem como de âmbito associativo que se juntaram, visando proporcionar aos jovens uma formação, que até à data não era disponibilizada, sendo que, hoje, essa formação está mais generalizada. Esta cooperativa é um instrumento importante ao serviço da comuni-

dade e dos jovens, no que concerne à sua formação e à sua capacitação para a entrada no mercado de trabalho.

Assim, a cooperativa Epralima, com a sua especificidade, com o seu pioneirismo, a avançar há mais de 20 anos, revelou-se um instrumento muito importante, que tem perdurado e que se tem de alguma forma constituído como um parceiro importante no desenvolvimento local.

**As cooperativas proporcionam à população diferentes oportunidades a diferentes níveis. É da opinião de que se deve tentar atrair um número maior de jovens para o movimento cooperativo?**

As cooperativas têm subjacente um objeto, e a estratégia é como vamos materializar os objetivos que pretendemos alcançar. A cooperativa é um bom instrumento para aglutinar um conjunto de cooperantes na resolução de um problema ou na satisfação de uma necessidade. Desta forma, e tendo em conta as diferentes áreas do movimento cooperativo, é importante que os

jovens abracem e se dediquem a esta atividade.

**“Esta cooperativa é um instrumento importante para o serviço da comunidade e dos jovens, no que concerne à sua formação e à sua capacitação para a entrada no mercado de trabalho.”**

**Tendo em conta a atual situação económica do nosso país e mesmo da Europa, o que pensa sobre o futuro do ensino profissional e, sobretudo, da continuidade das escolas profissionais?**

O ensino profissional é determinante na estruturação daquilo que é a resposta ao nível profissional na atividade de uma sociedade, ou seja, a especialização das atividades implica que haja por parte dos diversos atores, que pretendem entrar no mundo do trabalho, a obtenção de conhecimentos e qualificações. Daí o ensino profissional ter tendência para aprofundar a sua intervenção. A questão que se coloca é como regular e enquadrar aqueles que avançaram numa altura em que ninguém queria ir por esta vertente, e que presentemente são confrontados com a generalização deste tipo de ensino também nas escolas secundárias. Isto levanta problemas ao nível daquilo que é a manutenção de horários e professores, porém as escolas profissionais têm de se reger por um elevado nível de qualidade, esse parece-me um vetor importante, e, depois, claro pela sua capacidade de interação com a comunidade e com o mundo empresarial. Não devemos ver o ensino como uma questão concorrencial mas, sim, com complementaridades, pois é, um setor onde é determinante aprofundar aquilo que são os conhecimentos e as qualificações que podem ser obtidas neste grau de ensino.





**Qual o balanço que faz relativamente ao trabalho desenvolvido pela Epralima ao longo dos anos?**

O balanço é positivo, foi uma experiência nova que teve as suas contrariedades e dificuldades mas faço um balanço positivo. Devo ressaltar que a existência de uma escola profissional, por um lado, proporcionou aos jovens na sua terra a obtenção de conhecimentos, qualificações e capacitação para o exercício da atividade profissional. Por outro, contribuiu para o desenvolvimento quer a nível de atração de investimento quer ao nível da atividade comercial e industrial, proporcionando a muitos com este tipo de formação, a obtenção de emprego e isto é, sem dúvida, uma questão muito importante. Paralelamente, numa fase inicial é preciso não esquecer que o ensino profissional acolheu muitos jovens, que se não fosse este tipo de ensino

estariam em situação de abandono escolar.

Para finalizar, quero deixar aqui, a todos os docentes, funcionários da instituição e todos quantos colaboraram com a direção da escola e da cooperativa, a certeza de que o ensino profissional está a fazer o seu percurso. Embora confrontado com novos desafios, estou convicto de que é possível ultrapassá-los e ganhá-los, se mantivermos um elevado nível de profissionalismo na atividade que se exerce na instituição, e, por outro lado, na questão da qualidade, no método, na formação que ministramos aos nossos alunos, para que obtenham aqui a qualificação indispensável à sua integração no mercado de trabalho e sejam vencedores.

**“(...) a cooperativa Epralima, com a sua especificidade, com o seu pioneirismo, a avançar há mais de 20 anos, revelou-se um instrumento muito importante que tem perdurado e que se tem de alguma forma constituído como um parceiro importante no desenvolvimento local.”**



## Alunos de comunicação na Praça da Alegria

No dia 18 de novembro de 2011, a turma de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade, da Escola Profissional do Alto Lima (Epralima), assistiu, em direto, ao programa televisivo da RTP, Praça da Alegria.

O objetivo da visita foi o de permitir aos alunos entrarem no mundo da televisão e de apreenderem toda a sua dinâmica, além de enriquecer a sua cultura geral no que diz respeito a este meio de comunicação social. Paralelamente, o grupo teve uma boa oportunidade para incrementar a sua capacidade de observação, o seu espírito crítico e desenvolver a sua sensibilidade estética e criatividade.

A participação dos alunos foi bastante animada e este momento permitiu-lhes um contacto direto com os bastidores, o estúdio, a equipa de programação e os apresentadores, de modo a que perspetivassem esta realidade de forma autêntica.

É de salientar que, no final, o grupo teve, ainda, oportunidade de conversar com o ex-jogador de futebol Neno, que esteve presente nessa manhã no programa, e, em conjunto, ainda posaram para uma fotografia. Parabéns à RTP pelo programa e pela receção calorosa aos alunos da Epralima.

**Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade**



## Alunos da Epralima assistem à sentença de um processo crime

No dia 3 de novembro de 2011, o curso de Técnico de Serviços Jurídicos assistiu a um julgamento para ouvir a leitura da sentença de um processo crime, que foi realizado na Casa das Artes de Arcos de Valdevez, pois ao Tribunal Judicial de Arcos de Valdevez, não compete um tão elevado número de arguidos.

Ao longo da leitura da sentença foram recordados diversos conteúdos já abordados na parte técnica do curso, sendo possível, assim, assistir à sua aplicação prática em contexto real.

A sentença proferida reportava a um conjunto de processos de posse ilegal de armas, explosivos e roubo de carros e motorizadas. Neste processo, 37 pessoas foram constituídas arguidas, a maior parte do sexo

masculino (quatro deles já haviam falecido no decorrer do processo). A maioria dos arguidos foram condenados a pena de multa, à taxa diária de seis euros, variando de 4 a 6 meses, conforme a gravidade do ato ilícito praticado. Os objetos apreendidos durante as buscas domiciliárias reverteram a favor do Estado.

Esta aula em espaço externo foi realizada no âmbito de duas disciplinas técnicas do curso - Organização Judiciária e Direito Processual. As professoras acompanhantes foram a diretora de curso, Dora Brandão, e Anabela Pereira, que leciona a disciplina de Informática e Contabilidade.

A realização desta visita constituiu-se, sem dúvida, como uma mais-valia para a obtenção de novos conhecimentos, não só em termos práticos como também teóricos.

**Técnico de Serviços Jurídicos**





## Iluminação de Natal

A turma de Técnico de Instalações Elétricas ficou, mais uma vez, responsável pela iluminação de Natal da nossa escola. O diretor de curso, Hélder Cerqueira, acompanhou o grupo aos diferentes polos, de modo a articular e supervisionar o trabalho realizado. As decorações foram criadas nas aulas práticas do curso, aproveitando-se, assim, para testar o conhecimento dos alunos. A magia do Natal instalou-se, desta forma, na

nossa comunidade e fez despertar, novamente, os sentimentos típicos desta quadra tão especial. A turma, juntamente com o diretor de curso e diretora de turma, Vanda Pinto, aproveita este espaço para desejar a toda a comunidade educativa um Próspero Ano Novo.

**Técnico de Instalações Elétricas (turma V)**



## Turma com energia positiva

A turma de Técnico de Energias Renováveis (Sistemas solares), agora a frequentar o terceiro e último ano do curso, iniciou este ano letivo com imensas expectativas, tendo em vista o seu próximo desafio – a sua integração no mercado de trabalho.

Visando já a preparação dos alunos para esse desafio, no dia 20 de outubro, realizou-se uma visita de estudo à Feira Concreta e Endiel que teve lugar na Exponor (Porto). Esta feira permitiu que os alunos obtivessem uma perceção generalizada dos novos materiais, técnicas e tecnologias aplicáveis ao setor da construção civil. No que concerne, em particular, à área das energias renováveis, os alunos puderam analisar diversos equipamentos que se constituem como uma antevisão das aplicações que, num futuro próximo, se disponibilizarão a todos aqueles que pretendem tornar determinadas infraestruturas mais eficientes do ponto de vista energético.

Esta feira constituiu-se como uma mais valia, também, para a realização da Prova de Aptidão Profissional (PAP), cujos projetos atualmente em

execução vão desde o aproveitamento energético ao estudo da viabilidade económica de um equipamento solar, tendo por base Sistemas de aquecimento de águas (AQS) – que proporcionam o aproveitamento da energia solar para aplicação nos vários pontos da escola – e Sistemas solares fotovoltaicos – cuja aplicação permitirá a produção de energia elétrica para os vários consumos da escola.

Com base nestas duas alternativas das energias renováveis, estão a ser desenvolvidos vários projetos passíveis de serem expostos em vários

eventos, como, por exemplo, o Carro solar, o Pannel doméstico de aquecimento de águas, o Forno solar, a Tenda solar e a Árvore solar. Estes projetos, a par dos dois estágios que se vão realizar ao longo deste ano letivo, culminarão o esforço realizado nos três anos do curso e permitirão aplicar, na prática, todos os conhecimentos adquiridos, orientando a futura integração dos alunos no mercado de trabalho.

**Técnico de Energias Renováveis (Sistemas Solares)**



## Alunos contribuem para melhoria das infraestruturas da escola

Os alunos do curso de Técnico de Eletrotecnia (Turma F), a frequentar o 2.º ano, na delegação da Eprialma de Ponte da Barca, iniciaram este ano letivo com motivação acrescida. Anseiam alcançar vastos objetivos, tais como concluir todos os módulos com sucesso, melhorar os índices de assiduidade e adquirir bom aproveitamento na vertente prática do curso, na qual pretendem otimizar as suas competências. Neste âmbito, os alunos contribuíram já para a execução de melhorias nas infraestruturas da escola, substituindo e reparando diverso material elétrico. Estas atividades práticas contribuem, certamente, para a obtenção de mais experiência e mais conhecimentos, que serão fundamentais no momento da realização da Formação

em contexto de trabalho (estágio). De resto, para esse desafio contribuiu, também, a visita de estudo à Feira Concreta e Endiel, que esteve patente na Exponor, na cidade de Matosinhos. Nesta feira, foi possível contactar com as mais recentes tecnologias e materiais da área da eletrotecnia.

A turma espera que, numa das próximas edições desta revista, seja possível partilhar outras atividades desenvolvidas com sucesso pela turma, particularmente, no âmbito dos estágios.

**Técnico de Eletrotecnia (turma F)**



## Turma de Cabeleireiro com grandes expectativas

As alunas do curso de Cabeleireiro de Senhoras começaram a sua formação movidas por fortes expectativas, pois consideram que este curso tem imensa qualidade e que as vai preparar adequadamente para o ingresso no mercado de trabalho.

Para além das disciplinas da vertente sociocultural, as alunas começaram já a desenvolver diversos trabalhos nas aulas da componente técnica, isto é, iniciaram já a sua formação nas áreas do *brushing*, da coloração e descoloração, da permanente e da higienização dos cabelos.

Paralelamente à formação, o grupo participou no Seminário «Segurança e Saúde no Trabalho - Cabeleireiros e Institutos de Estética», promovido pela Autoridade para as Condições de

Trabalho (ACT), no Auditório Municipal de Ponte de Lima, no dia 24 de outubro. Com este seminário, as alunas puderam assimilar a importância do uso correto dos equipamentos de proteção individual (EPI) e do cumprimento das disposições legais respeitantes às relações e condições de trabalho, nomeadamente as relativas à segurança e saúde no trabalho em atividades de serviços pessoais,

em que se integram os salões de cabeleireiro e institutos de beleza. A turma espera, neste primeiro ano letivo, obter bons resultados e formação de qualidade que culminem na aquisição de competências de excelência que possam ser claramente evidenciadas no último ano do curso.

**Cabeleireiro de Senhoras (CEF18)**





## Alunos de comunicação participam na 5.ª edição do DNescolas

Uma vez mais, a turma de Técnico de Comunicação, Marketig, R.P. e Publicidade da Escola Profissional do Alto Lima (Epralima) participa no projeto promovido pelo Diário de Notícias, DNescolas, que já vai na sua 5.ª edição.

O DNescolas é um projeto de Educação para os Media, conhecido nas edições anteriores por N@escolas. No DNescolas, o caminho da liberdade é feito através do conhecimento, com o despertar do interesse e do espírito crítico da nova geração face aos acontecimentos que a rodeiam. Construído para os alunos e professores do ensino secundário e profissional de todo o país, este projeto lança uma série de desafios, através dos quais os jovens descobrem as ferramentas necessárias para o exercício pleno de uma cidadania ativa.

O grupo que se encontra a representar a Epralima, denominado de "Noname", é composto por Amelle Cardoso, Ana Amorim, Ana Rita Botelho, Andreia Pinto e Simão Abreu.

No âmbito do projeto, o grupo, numa primeira fase, teve de redigir um Editorial sobre o tema cultura, e, posteriormente, se for selecionado, irá entrevistar personalidades que vão visitar a escola no Dia DN, de

acordo com um routing preestabelecido. As últimas etapas são a redação de uma reportagem de texto, vídeo e imagem desse dia inesquecível e fazer as perguntas certas às pessoas certas no painel temático da Grande Final. O Prémio Final é uma viagem de autocarro pela Europa!

**Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade**



## Dia Mundial do Turismo

No dia 27 de setembro, as turmas de Técnico de Restauração e Cozinha / Pastelaria (11.º B e 11.º C) realizaram uma visita de estudo ao Castelo da Barra, em Viana do Castelo, acompanhadas pelos professores Manuel Viana e Nelson Lomba.

No Castelo de Santiago da Barra assistiram a uma conferência sobre "turismo e interação cultural", a qual foi promovida pela Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP), no âmbito das comemorações do Dia Mundial do Turismo.



Nesta conferência, estiveram presentes Marçhior Moreira (presidente da TPNP), Maria José Guerreiro (vereadora da Câmara Municipal de Viana do Castelo), Júlio Meirinhos (vice-presidente da TPNP), Paula Silva (diretora regional da Cultura do Norte), Nuno Brito (vice-presidente do Instituto Politécnico de Viana do Castelo), Isabel Vaz de Freitas (diretora do departamento de

Ciências da Educação e do Património – Universidade Portucalese (UPT), Luísa Reis Lima (diretora e docente da Licenciatura de Turismo da UPT) e António Lopes de Almeida (coordenador das Pós-Graduações de Turismo da UPT). Durante a tarde, os alunos realizaram, ainda, uma pequena visita a alguns monumentos da cidade de Viana do Castelo e tiveram a oportu-

nidade de conhecer o restaurante "Os 3 potes", onde já vários alunos da nossa escola tiveram o privilégio de estagiar, e, por fim, visitaram a basílica de Santa Luzia.

**Ana Luísa Rocha e Patrícia Cunha, curso de Técnico de Restauração, Cozinha/Pastelaria**

## Educação e ensino profissional

A turma de Animador Sociocultural, no âmbito das disciplinas de Área de estudos da comunidade e de animação sociocultural, ao longo do primeiro trimestre de aulas, realizou uma reflexão aprofundada sobre o papel da escola no desenvolvimento pessoal e social do indivíduo, analisando, particularmente, a importância da animação educativa nas áreas da educação, da formação e do ensino. As pesquisas efetuadas orientaram-se, posteriormente, para o debate da relevância do ensino profissional no paradigma escolar português, numa época em que os jovens procuram incessantemente a sua integração em percursos escolares e formativos que possam otimizar o seu potencial de acesso ao mercado de trabalho.

"A educação é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo e para a sua inserção na vida ativa."

**Carla Silva**

"Além da componente sociocultural e científica, as escolas profissionais apostam enormemente em disciplinas técnicas de especialização e em

estágios e práticas em contexto laboral."

**Adelina do Canto**

"Nem todos ambicionamos ser médicos, advogados ou gestores, mas podemos ser bons profissionais na área em que nos integramos. Podemos ser bons animadores, eletricitas e cozinheiros e é o ensino profissional que melhor nos prepara."

**Carla Costa**

"A frequência de uma escola profissional permite-nos aprender uma profissão e não é incompatível com a entrada no ensino superior."

**Verónica da Moura**

**Animador Sociocultural (turma E)**





# Perspetivas



Maria José Marinho Amaral  
Diretora pedagógica

## Educação Cooperativa

A educação cooperativa deve proporcionar às pessoas o desenvolvimento de capacidades e competências com métodos organizados em volta do movimento cooperativista.

**A educação cooperativa tem como grande objetivo: mudar mentalidades. Esta deve ser vista como um processo de diálogo criativo capaz de ajudar a construir uma sociedade mais humana.**

“Não se muda o comportamento sem mudar a mentalidade das pessoas. E uma mentalidade diferente só se adquire por meio de uma educação continuada e persistente...”. (Schneider, 2003). A aprendizagem cooperativa desdobra-se em três dimensões: “aprender a ser”, “aprender a fazer” e “aprender a aprender”. As instituições precisam de aprender a posicionar-se no mercado, reconhecerem-se entre si para atingirem os seus objetivos sociais e, principalmente, precisam de aprender a aprender.

Podemos, assim, concluir que as cooperativas têm um grande papel socioeducativo, quer com os seus colaboradores e alunos, quer com a sociedade.

**A educação cooperativa rege-se pelos seguintes valores: igualdade, justiça, participação e crescimento de todos e para todos!**



## Assembleia Geral da Aliança Internacional de Cooperativas

Realizou-se, de 14 a 18 de novembro, em Cancun, no México, a Assembleia Geral da Aliança Internacional de Cooperativas, tendo como tema de fundo “**A Construção Regional e Global de Redes de Cooperativas de Educação e Formação**”.

Estiveram presentes representantes de cooperativas de vários países, salientando-se positivamente a participação portuguesa no referido evento. No âmbito da sua intervenção, a comitiva portuguesa promoveu uma breve apresentação da situação atual e dos desafios futuros que se colocam, no nosso país, a este tipo de entidades.

**Celebrando-se em 2012 o Ano Internacional das Cooperativas, esta Assembleia Geral revestiu-se de particular importância, uma vez que possibilitou a partilha de experiências e boas práticas entre os vários países presentes, ao mesmo tempo que originou um debate claro e conciso relativamente ao futuro e às estratégias a desenvolver por forma a incentivar um cada vez mais forte movimento cooperativo.**

Ainda no que respeita à participação Portuguesa, foram igualmente abordados aspetos tidos como essenciais para o reforço da posição das Cooperativas, nomeadamente temas como o ensino sobre o cooperativismo, a formação “para” a cooperação e a aprendizagem “através” da cooperação, assim como a importância e o papel das cooperativas de ensino enquanto espaço público de debate sobre o tema da Educação / Formação, reforçando deste modo a sua posição enquanto elementos fulcrais na discussão de novas estratégias associadas à Educação e à Formação Profissional. Foram ainda focados aspetos relacionados com a criação, por parte das cooperativas, de um Sistema Integrado de Qualidade ao nível da Educação / Formação, devendo-se para tal identificar as entidades que atualmente já implementam práticas e estratégias que possibilitem uma maior visibilidade do sistema acima referido.

Igualmente importante foi a referência aos Países da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa) e ao trabalho que com eles está a ser desenvolvido, em nítido espírito de parceria e cooperação, com vista à criação e desenvolvimento de Cooperativas de Ensino / Formação, capazes de responder às necessidades formativas evidenciadas por cada um dos Países envolvidos e, assim, permitir o alargamento e o reforço do movimento cooperativo enquanto fator claramente decisivo para o desenvolvimento económico-social das populações e, consequentemente, dos próprios países.

Em 2012, terá lugar em Manchester, Inglaterra, a ICA EXPO (Exposição da Aliança Internacional de Cooperativas), que terá como objetivo principal a promoção e sensibilização do e para o trabalho desenvolvido pelas cooperativas, reforçando a importância destas enquanto agentes ativos e promotores de desenvolvimento ao nível das mais diferentes áreas em que exercem a sua atividade.



## Dia Internacional da Solidariedade Humana

Epralima organizou recolha de bens durante o mês de dezembro



No dia 20 de dezembro de 2011, comemorou-se o Dia Internacional da Solidariedade Humana, data instituída pela Organização das Nações Unidas, em 2005, por ocasião da celebração da primeira década das Nações Unidas para a Erradicação da Pobreza (1997-2006). Com vista a honrar este dia, a EPRALIMA comprometeu-se numa ação coletiva para a construção de um mundo melhor e mais seguro para todos e agiu em conformidade com o princípio da solidariedade humana. Neste sentido, o Serviço de Psicolo-

gia, Orientação Vocacional e Inserção na Vida Ativa, a turma de Técnico de Auxiliar de Saúde, a turma de Animador Sociocultural e a turma de Apoio Psicossocial levaram a cabo uma iniciativa que visou, num primeiro momento, a recolha de bens e numa segunda fase, a venda e/ou distribuição dos mesmos pela comunidade. Vivamos a nossa vida diária, manifestando a nossa solidariedade com quem mais precisa, sem julgamentos ou juízos de valor. Doar é dar com o coração. Obrigado a todos pela colaboração!

## Epralima solidária

A Epralima promoveu, no dia 14 de dezembro, uma ação de solidariedade em pleno Mercado Municipal, (Arcos de Valdevez). Na Banca Social, as mesas apresentavam-se recheadas de camisolas e de diversos acessórios de moda, ofertados à escola e que puderam, na circunstância, ser comprados a preços acessíveis. Ao lado, os alunos das turmas de Técnico Auxiliar de Saúde e de Técnico de Serviços Jurídicos mediram a tensão arterial de muitos indivíduos e cumprimentaram os utentes com um abraço caloroso.



## Dependências

Alunos do curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade debateram dependências

Os alunos do curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade (Epralima) puderam usufruir, no dia 14 de dezembro, de uma aula diferente. No âmbito da disciplina de Gestão e

Comportamento – na qual a temática do acompanhamento a toxicodependentes, alcoólicos e deficientes assume particular relevância no contexto dos conteúdos lecionados –, os alunos tiveram oportunidade de questionar, sobre essas matérias, o enfermeiro José Gabriel Reis Lima, profissional com vasta experiência na área. Foi durante quase duas horas que se prolongou uma conversa marcada

pela vivacidade e que, com certeza, serviu para esclarecer os alunos acerca de aspetos que marcarão o seu futuro profissional.



## Seminário : “Segurança e Saúde no Trabalho: Cabeleireiros e Institutos de Estética”



### “É melhor prevenir os acidentes de trabalho e as doenças profissionais do que enfrentar e remediar as suas consequências”

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), em parceria com a Associação Empresarial de Ponte de Lima, a Associação Comercial e Industrial de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca (ACIAB), a Escola Profissional do Alto Lima (Epralima) e a Câmara Municipal de Ponte de Lima, promoveu, no dia 24 de outubro de 2011, o Seminário “Segurança e Saúde no Trabalho: Cabeleireiros e Institutos de Estética”, destinado a um público de empresários (a maioria do sexo feminino) dos referidos ramos e de alunos dos cursos de cabeleireiro e de assistente de estética.

O diretor do Centro Local do Alto Minho da ACT, Joaquim Silva, aludindo ao tema do seminário, considerou que a entidade que representa tem “a perceção do não cumprimento de algumas regras elementares de segurança e higiene no interior dos salões de cabeleireiro e institutos de estética, além de serem descorti-

nadas situações de economia (in)formal que importa contrariar”, notou o responsável.

Apesar de os níveis de sinistralidade nos ramos de cabeleireiro e de estética serem ínfimos, quando comparados com os da construção civil ou da indústria transformadora, isso não invalida que aos primeiros setores estejam associados vários riscos, nomeadamente os químicos (que resultam do contacto diário dos profissionais com produtos de beleza) e os psicossociais (o stresse emocional decorre da pressão, das longas jornadas de trabalho sem pausas e do atendimento aos clientes), sem descurar a carga física e a postura ergonómica incorreta. “Estes fatores podem potenciar o aparecimento a longo prazo de doenças”, vincou Joaquim Silva, matéria a que Carla Monteiro aludiria na sua intervenção dedicada à segurança e saúde em cabeleireiros e institutos de beleza, enquanto Vânia Magalhães

fazia a apologia da gestão da prevenção de riscos profissionais.

Na sua breve preleção, Filipe Lopes, presidente da direção da Associação Empresarial de Ponte de Lima, depois de congratular a ACT por estar mais próxima das empresas, destacou o desenvolvimento de ações formativas e informativas, com base em trabalhos de parceria, como a melhor forma de estabelecer condições de trabalho que assegurem a integridade física e mental de trabalhadores. Em sintonia, Francisco Peixoto Araújo, diretor executivo da ACIAB, aclamou o interesse que a ação suscitou junto do público (que encheu o Auditório Municipal de Ponte de Lima), registando uma mudança de mentalidades. “Não é comum ter uma ação de sensibilização com tanta gente. Conseguimos consciencializar as empresas para a importância do desenvolvimento de condições de segurança e higiene”, congratulou-se o responsável da Associação Comercial e Industrial de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca, enquanto comunicava que desafiara Joaquim Silva no sentido de a ACT desenvolver um seminário referente à segurança no setor da construção





no mês de novembro (nos Arcos de Valdevez ou em Ponte da Barca), repto, prontamente, aceite por Joaquim Silva.

O anfitrião da ação de sensibilização, Victor Lima, presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima, salientou que “têm sido feitos progressos na gestão da segurança e higiene”, dando o exemplo de uma empresa de renome [Louis Vuitton] em fase de instalação na freguesia de Calvelo que, ao dar primazia às questões da segurança e à melhoria das condições de acessibilidade, “olha para este fenómeno como um fator

de competitividade”, rematou o edil.

De seguida, o diretor delegado da Epralima, João Luís Nogueira, **reportou a experiência da escola profissional no desenvolvimento e na certificação de programas e de cursos relacionados com a segurança e higiene (alimentar), que resultam de projetos de parceria (ACT e ACIAB).** “O projeto comunitário desenvolvido com a ACT e com vários parceiros europeus, que remonta a 2005, nas áreas da higiene e segurança no trabalho, credibilizou a escola, promoveu o intercâmbio e desembocou num manual de

proteções individuais e coletivas”, frisou.

Por fim, Rui Vieito, o responsável da Epralima pelo serviço de Higiene e Segurança no Trabalho, apresentou o caso prático – Trabalhar com Segurança e Saúde, tendo em conta os projetos desenvolvidos nesta área e a experiência da formação ministrada pela escola.

Da ação de (in)formação, que prendeu a atenção da plateia, ficou a mensagem e a certeza de que o investimento num programa de segurança e de higiene eficaz, aplicado tanto aos ramos de cabeleireiro e de beleza como aos demais setores, diminui, naturalmente, a sinistralidade, as enfermidades e reduz, consequentemente, o número de incapacitados, de dias de trabalho perdidos e os custos económicos e sociais daí decorrentes, além de aumentar o sentimento de bem-estar e de satisfação dos operacionais e dos utentes. Como diz o lema, é melhor prevenir os acidentes de trabalho e as doenças profissionais do que enfrentar e remediar as suas consequências.

## “Nós pela Natureza

**A Epralima, em Ponte de Lima, está certificada com três malmequeres no âmbito do projeto “Nós pela Natureza.”**

A Associação Empresarial de Ponte de Lima, a Câmara Municipal de Ponte de Lima e a Área Protegida das Lagoas de Bertandos e S. Pedro de Arcos estão a desenvolver, desde setembro de 2009, um projeto que pretende dar ainda mais força às instituições/empresas, sensibilizando os cidadãos para questões relacionadas com a preservação e valorização ambiental.

**A redução dos impactos ambientais causados pelas atividades económicas do concelho é a principal motivação deste projeto**, que já certificou **centena e meia de empresas**. A certificação ambiental é um desafio, primeiramente lançado às instituições/empresas do concelho, implicando um esforço e vigilância constantes, visando a redução de impactos e danos.

**Redução do lixo produzido, separação dos resíduos, redução do consumo de água, redução dos consumos energéticos e eficiência energética dos edifícios são algumas das medidas que as instituições / em-**



**presas se comprometem a cumprir.**

**A intervenção do projeto, na Epralima, focou essencialmente três aspetos fundamentais: os resíduos, a água e a energia.**

Este é um projeto de carácter ambiental e, simultaneamente, de carácter social, se considerarmos que a prevenção dos problemas ambientais atuais tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das gerações presentes e garantir as condições necessárias ao desenvolvimento das gerações futuras. Enquanto cidadãos ativos, todos representamos um papel fundamen

**tal no desenvolvimento sustentável do concelho, através das nossas atitudes, atos e escolhas.** A escolha de entidades certificadas depende de cada um de nós: enquanto consumidores podemos e devemos exigir que os estabelecimentos apresentem essa certificação, com a certeza de que os seus colaboradores assumem as boas práticas ambientais que constituem os requisitos da certificação “Nós Pela Natureza”.

**As entidades certificadas expõem um certificado ambiental e uma placa de identificação da sua adesão e certificação pelo projeto “Nós Pela Natureza”, somando-se atualmente 150 estabelecimentos dispersos pelo concelho de Ponte de Lima.**

## Rusga da Epralima atuou na Desfolhada de Lavradas

**A rusga da Epralima, em comunhão com os locais e com a tradição, encheu de alegria os populares que se deslocaram à Desfolhada de Lavradas e que, imbuídos do espírito que envolve e caracteriza as rusgas, se juntaram para cantarolar conosco.**

A Epralima lançou um desafio aos alunos: a criação de uma rusga. O orgulho, o sentimento de pertença e de festividade conquistou professores e alunos que se revelaram ansiosos por fazer parte integrante da tradição e aceitaram o desafio.

A Rusga da Epralima fez a sua primeira atuação na Desfolhada de

Lavradas, em Ponte da Barca. Os instrumentos musicais soaram, acompanhados pela entoação de canções típicas de professores e alunos, possibilitando uma bonita interação.



A Epralima agradece a disponibilidade dos alunos, encarregados de educação, professores e funcionários e afirma o orgulho que sente em trabalhar com e para cada elemento desta casa.



## Dia Mundial da Diabetes lembrado na Epralima

O Dia Mundial da Diabetes, que se celebrou no dia 14 de novembro de 2011, foi lembrado na Epralima. Esta iniciativa, levada a cabo pelo curso de Técnico Auxiliar de Saúde, constituiu, de acordo com a professora e diretora de curso, Sónia Malheiro, “na entrega de panfletos informativos na rua e na escola sobre a doença, com a finalidade de sensibilizar as pessoas, principalmente os jovens, e de promover uma reflexão informada sobre a doença.”

“A prática de uma alimentação saudável e de exercício físico, entre outras, são formas simples de prevenir esta doença” foi uma das mensagens que os alunos quiseram transmitir à comunidade local e escolar. Durante o intervalo da manhã, na escola, a turma disponibilizou aos alunos um lanche saudável e gratuito.

**Técnico de Comunicação, Marketing, R.P e Publicidade**





## Opinião dos alunos:

“O Dia Mundial da Diabetes é importante, porque permite refletir sobre os cuidados a ter para prevenir a doença. Infelizmente, é cada vez maior o número de pessoas que sofrem desta doença e que devem ter cuidado com a alimentação e praticar exercício físico.

Em relação a esta atividade realizada na escola e na comunidade local, faço um balanço positivo, pois eu e os meus colegas de curso, juntamente com a diretora de curso, fizemos um bom trabalho, atingindo os objetivos propostos.”

**Patrícia Cunha (Técnico Auxiliar de Saúde)**

“Vejo o Dia Mundial da Diabetes como uma oportunidade para sair e

conversar com os idosos, informando-os sobre esta doença. Na minha opinião, devíamos fazer isto todos os dias, com os nossos familiares e amigos. É fundamental ter cuidado com a saúde e praticar muito exercício físico. Esta doença deve ser discutida no meio escolar, pois é importante que os jovens cresçam devidamente informados.”

**Ruben Miranda (Técnico Auxiliar de Saúde)**

“A Diabetes é uma doença crónica que pode afetar qualquer um de nós, sobretudo se correremos certos riscos. Um diabético deve alimentar-se de forma saudável, não ingerir muito açúcar e praticar exercício físico regularmente (3 ou 4 vezes, por semana).”

**Dylan Pillon (Técnico Auxiliar de Saúde)**



## Epralima comemorou Dia da Deficiência sob o lema do “respeito”

Com o intuito de “reconhecer a igualdade na diferença e de informar/formar para a tolerância e o respeito para com o outro”, a Epralima promoveu um programa alusivo ao Dia Internacional da Pessoa Portadora de Deficiência. As palavras de Maria José Amaral, diretora pedagógica da Epralima, proferidas no intervalo das comemorações realizadas na sede da escola profissional, tiveram tradução prática nas três ações levadas a cabo.

O programa abriu, no dia 30 de novembro, com a apresentação de um momento de dança do grupo de Desporto Escolar da Epralima, seguido do espetáculo DOISEMUM, ocorrido no auditório da Epralima (Ponte da Barca), na presença de numeroso público, extasiado com duas representações plenas de cor, de movimento, de partilha e de



criatividade. A primeira foi protagonizada por um grupo de jovens da turma de Animador Sociocultural, no qual se integrou, e bem, o conhecido

barquense Artur Sousa. As festividades do primeiro dia de comemorações terminaram com o marcante espetáculo DOISEMUM, do grupo



“Em Movimento”, do Centro de Reabilitação da APPACDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão com Deficiência Mental) de Viana do Castelo, composto por 20 elementos que se entregaram com grande denodo, emprestando momentos de rara beleza à coreografia, com um domínio magistral do espaço cénico.

As comemorações continuaram sexta-feira com um programa bipartido. De manhã, na sede da Epralima, os jovens do Desporto Escolar apresentaram os colegas e os professores com mais um momento de dança, na qual se evidenciou o mesmo Artur Sousa, que no final festejou efusivamente o desafio da inclusão. O auditório aplaudiu e visionou, de seguida, um filme alusivo ao Dia Internacional da Deficiência, comemorado por antecipação.

De resto, foi no Teatro Diogo Bernardes, em Ponte de Lima, que teve lugar o ponto alto das comemorações, com o grupo “Em Movimento”, à frente do espetáculo DOISEMUM, a repetir mais uma

brilhante atuação, o que levou a plateia a um longo e sentido aplauso de pé. No término deste, realizou-se um debate, intitulado “A deficiência não limita”, moderado por Rosalina Veiga, professora e coordenadora do ensino especial da Epralima, com perguntas dirigidas aos elementos do grupo “Em Movimento”, assim como a Conceição Cunha, diretora da APPACDM – Ponte de Lima, e a Filomena Palma, diretora da AAPEL (Associação de Amigos da Pessoa Especial Limiana).

**Grupo “Em Movimento” respeita e está atento aos outros**



O grupo “Em Movimento”, que começou por ser um grupo de dança (2000), tem conhecido novas perspectivas e mantém-se de pé com “a ajuda de grandes profissionais”, como referiu Conceição Cunha, diretora da APPACDM.

Uma das jovens do elenco, questionada por uma aluna da Epralima sobre a essência do projeto desenvolvido pelo grupo “Em Movimento”, foi elucidativa. “O projeto implica estar atento aos outros e a nós mesmos, além de termos a capacidade e a generosidade para respeitar e criar afetos.”

## A opinião de três técnicas

**“A deficiência não acontece só aos outros”**

“A deficiência não acontece só aos outros. Hoje, estamos bem, mas poderemos estar amanhã numa cadeira de rodas. As pessoas com deficiência merecem o nosso respeito, a nossa valorização. Olhemos para eles com respeito, não com pena!

Conheci um casal que decidiu dar vida a uma criança com diagnóstico intrauterino de trissomia 21. A mãe, antes de dar à luz, disse-me: ‘Vai nascer uma criança especial numa família especial’. Hoje, é uma criança fabulosa.”

**Rosalina Veiga, coordenadora da Educação Especial da Epralima**

**“Todos diferentes, todos iguais”**

“A frase ‘Todos diferentes, todos iguais’ enquadra-se muito bem na comemoração do Dia Internacional da Deficiência. No fundo, não há duas pessoas iguais. No entanto, todos têm os mesmos direitos e o seu lugar na sociedade. Para vermos respeitado o nosso lugar, temos de respeitar o lugar dos outros. As pessoas com algum tipo de deficiência valorizam as coisas simples e têm outra construção e visão do mundo.”

**Filomena Palma, diretora da AAPEL**

**“É preciso mudar mentalidades para acabar com a comemoração da deficiência”**

“A ideia que nos move é que a comemoração deste Dia Internacional da Deficiência acabe, porque já não é necessário ser comemorado. No dia em que toda a gente respeitar, acolher, integrar e incluir, já não fará sentido haver este Dia, porque ninguém celebra o dia do cidadão comum. Infelizmente, a sociedade cria enormes entraves a quem está fora da norma, a quem não é bonito, magro e alto. É preciso mudar mentalidades.

Ninguém quer ter um filho com deficiência. Claro que é doloroso, mas a gente habitua-se.”

**Conceição Cunha, diretora da APPACDM**



# Sociedade Opinião



Eduardo Graça  
Presidente da direção da CASES

## Um novo futuro para o cooperativismo português

***“Como definiremos uma cooperativa? Como uma empresa que é, ao mesmo tempo, uma associação de pessoas (e não uma mera associação de capitais, ao modo das empresas capitalistas), e, além disso, um lar de convivência fraterna e um foco de aperfeiçoamento intelectual e moral, tendo por objetivo o criar um novo sistema de relações sociais e fazer terminar (em grau maior ou menor) as divergências de interesses e os antagonismos económicos.”***

António Sérgio

A Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES) sucedeu ao Instituto António Sérgio do Setor Cooperativo – INSCOOP – prosseguindo, entre outras, a missão de desenvolver, prestigiar e dar visibilidade ao cooperativismo em Portugal. A CASES é uma organização que está a dar os primeiros passos, mas que se dispõe a contribuir para a modernização do cooperativismo português no seio da economia social.

O desafio da CASES é o de garantir que se não percam nem a tradição, nem as funções exercidas pelo INSCOOP, abrangendo um mais vasto conjunto de instituições que se situam no âmbito das atividades de um setor que, nos últimos anos, se tem consolidado sob a designação de Economia Social (cooperativas, mutualidades, fundações e associações, muitas das quais assumem o estatuto de Instituições Particulares de Solidariedade Social - IPPS).

Recentemente, o Parlamento Europeu adotou uma Resolução cujo significado não deve ser desvalorizado pelo movimento cooperativo já que, pela primeira vez, no âmbito das instituições da UE, se reconhece a Economia Social, não só no plano jurídico como também como parceiro social: *“considera que as componentes da economia social deveriam ser reconhecidas no diálogo social intersectorial da UE e sugere que tanto a Comissão como os Estados Membros apoiem energeticamente o processo de inclusão dos atores da economia social na concertação social e no diálogo civil.”*

A Economia Social representa 10% do conjunto das empresas europeias, abarca um universo de 2 milhões de empresas, representa 6% do emprego total, sendo consensual o reconhecimento do seu elevado potencial na gestão e desenvolvimento de

políticas sociais, decisivas para assegurar a coesão social, criando e mantendo empregos estáveis já que, pela sua própria natureza, as organizações que constituem a vasta e complexa rede que constitui o setor não são suscetíveis de serem deslocadas.

A resolução do Parlamento Europeu, de 19 de fevereiro de 2009, publicada em 2010, é um marco relevante, nos planos institucional e político, para o reconhecimento da Economia Social e também para o relançamento do cooperativismo, reconhecendo a relevância do seu papel no esforço coletivo exigível a todos os Estados, cidadãos e organizações da sociedade civil, em prol da criação de um novo modelo de desenvolvimento económico-social que resultará, mais tarde ou mais cedo, da crise do modelo de desenvolvimento assente, sem mais, na economia de mercado.

Não estaremos, certamente, às portas de uma nova época de ouro para o “setor cooperativo e social” consagrado, a letras vincadas, na nossa Constituição da República; nem à beira de um “mar de rosas”, ou de uma época de facilidades e de plena reconciliação com os princípios fundadores do cooperativismo que, de forma tão clarividente, foram enunciados por António Sérgio, e que ilustro com a frase que tomei para epígrafe deste texto.

Mas podemos estar certos, e confiantes, que o cooperativismo será uma componente fundamental de um novo modelo da organização das sociedades abrindo uma época de novas esperanças, e oportunidades, que a cada protagonista do mundo cooperativo cabe, através da sua iniciativa e ação, aproveitar em favor de um novo futuro para o cooperativismo português.

**O Ano Internacional das Cooperativas – 2012**, proclamado pela ONU, muito poderá contribuir para o prestígio e o fomento do movimento

cooperativo em Portugal e a CASES, entidade à qual o governo cometeu a tarefa de o organizar em Portugal, tudo fará para corresponder ao desafio.





# Educação

## Opinião



David Justino  
Professor da Faculdade de Ciências  
Sociais e Humanas - Universidade  
Nova de Lisboa

## Para um novo olhar sobre os sistemas educativos:

### Complexificação social e diversidade das ofertas educativas

Os últimos anos têm sido marcados por aquilo que considero serem as falsas polémicas em torno da organização do sistema de ensino em Portugal. Uma delas centra-se na oposição entre ensino público e ensino privado, a qual se expressa pela suposta oposição entre o primado da “escola pública”, intérprete privilegiado do conceito de “serviço público de educação”, e a marginalização da “escola privada”, expressão privilegiada da liberdade de aprender e ensinar e da concretização do princípio da liberdade de escolha.

Considero tratar-se de uma falsa polémica por uma razão muito simples: trata-se de um debate eminentemente ideológico que nos desvia do que deveria ser a questão central: como qualificar as aprendizagens e tornar as novas gerações mais capacitadas para poderem enfrentar os desafios do futuro?

A investigação sobre educação tem revelado que o estatuto de uma escola não condiciona nem potencia a qualidade das aprendizagens. Ou seja, o problema de base não está na dicotomia público-privado, mas no confronto entre boas e más escolas, escolas onde se desenvolvem boas aprendizagens e escolas onde tal não acontece, escolas com bons desempenhos e escolas com maus desempenhos. As teses sobre a ameaça da “privatização da educação” à escola pública são tão contestáveis quanto aquelas que defendem a aplicação imediata do princípio da liberdade de escolha como forma de superar a limitada qualidade da educação em Portugal.

Se queremos um sistema de ensino que esteja apto a promover boas aprendizagens e que disponha de capacidade para responder aos desafios da complexificação social e cultural das sociedades atuais, temos de estar preparados para promover a existência de diversas formas de organização das escolas.

Sem contestar o predomínio da escola pública, entendo que deveremos incentivar o desenvolvimento de outras formas de organização escolar, desde as escolas associativas sem fins lucrativos, às cooperativas de professores e outros profissionais de ensino, das escolas privadas com fins lucrativos, às escolas confessionais, de escolas municipais a escolas associadas a empresas e organizações empresariais ou da rede solidária.

Diversificar deverá ser uma palavra de ordem para um sistema de ensino do futuro. Porém, a essa mudança deverá corresponder uma

outra exigência: diferenciar os projetos educativos em função da sua adequação aos contextos sociais e culturais em que se inserem as escolas.

É uma parte significativa destas escolas que poderá assegurar o “serviço público de educação”, não sendo obrigatório que todas o prestem nem que o Estado a todas assegure o respetivo financiamento.

Como selecionar quem presta e quem não presta esse serviço público de educação?

Em função da qualidade da oferta educativa e do desempenho atingido. Ou seja, falamos de financiamento competitivo, devidamente contratualizado e que só poderá ter continuidade caso os objetivos e os níveis de desempenho assegurem a qualidade da oferta.

Hoje, algumas escolas privadas asseguram o serviço público de educação, quer as que recorrem aos chamados contratos simples quer as que beneficiam de contratos de associação, ou mesmo, no caso das escolas profissionais, de financiamento ao aluno ou à turma. O que não existe é uma avaliação rigorosa e objetiva dos resultados atingidos, tanto quanto uma grande parte das escolas públicas terá financiamento sempre assegurado, independentemente dos seus resultados e da qualidade do seu ensino.

Julgo que se torna urgente superar o debate ideológico e avançarmos para formas inovadoras e diferenciadas de organização do sistema de ensino. Mas isso só é possível quando conseguirmos encontrar uma base de consenso sobre o que queremos para a educação das novas gerações.

Enquanto nos escravizarmos pelos debates de ontem, dificilmente nos poderemos libertar para os avanços de amanhã.



Enquanto nos escravizarmos pelos debates de ontem, dificilmente nos poderemos libertar para os avanços de amanhã.



David Justino é sociólogo e antigo governante português. Licenciado em Economia, pela Universidade Técnica de Lisboa, e doutorado em Sociologia, pela Universidade Nova de Lisboa. A sua dissertação de doutoramento intitulou-se *Formação do Espaço Económico Nacional*. Autor de vários livros e artigos, recebeu o Prémio Calouste Gulbenkian de Ciência e Tecnologia pela publicação de *A Formação do Espaço Económico Nacional: Portugal 1810-1913* (1988). Iniciou a sua carreira como assistente do Instituto Superior de Economia e Gestão, sendo atualmente professor associado da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Divide essas funções com as de consultor do Presidente da República para os Assuntos Sociais, desde 2006. Militante do Partido Social Democrata, foi vereador da Habitação Social na Câmara Municipal de Oeiras (1994-2001), deputado à Assembleia da República (1999-2002) e ministro da Educação do XV Governo Constitucional (2002-2004).



# CNO EPRALIMA



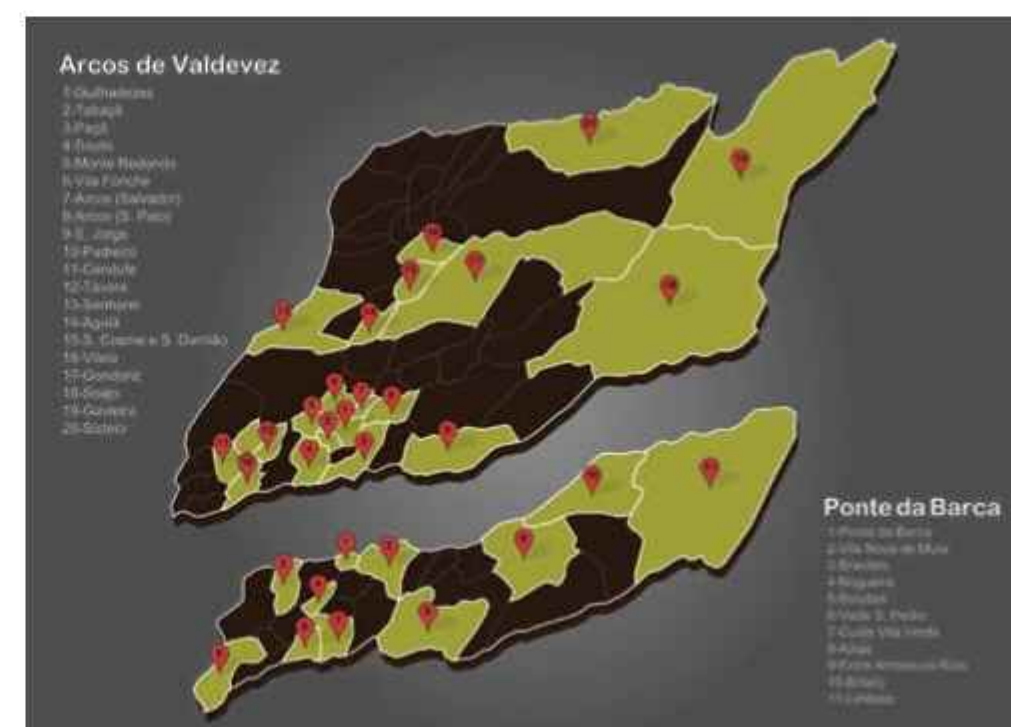
Equipa do CNO - Epralima

## Centro Novas Oportunidades Números e Imagens

Entrega de certificados:



Sessão de júri de Certificação



Freguesias onde o  
CNO - Epralima  
desenvolveu a  
sua atividade





Atividade do CNO - Epralima desde 2006



Atividade do CNO - Epralima desde 2008



Balanço da atividade do CNO - Epralima



Desde 2006 até 2011

## Centro de Projetos Epralima



Rui Vieito  
Coordenador do Centro Técnico

## Projetos Comunitários

### Quarta reunião transnacional do projeto "Engaging the Learner"

Decorreu entre o dia 7 e 8 de outubro de 2011, em Budapeste - Hungria, a quarta 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.

A reunião foi organizada pelo parceiro Local Útravaló Közhazsnú Alapítvány em conjunto com o parceiro coordenador do projeto Bumps Babes and Beyond C.I.C. - Reino Unido, contou com a participação dos restantes parceiros, Government Training Centre of Southern Latgale - Letónia, Ordu Universitēsi Sūrekli Egitim Merkezi - Turquia, Kaunas Vocational Training Centre for Service Business Specialists - Lituânia, Local Government Training Centre of Southern Latgale - Letónia, ADRIATICA CONSULTING SRL e EPRALIMA - Escola Profissional do Alto Lima, C.I.P.R.L.

Na reunião, foi realizada uma sessão de facilitação do Módulo I do curso em construção pelo promotor do projeto aos parceiros e a alunos. Este curso tem como objetivo desenvolver um quadro de aprendizagem informal no sentido de envolver todos os grupos que são tradicionalmente difíceis de alcançar.

Cada parceiro mobilizou para esta reunião, um ou dois técnicos externos ao Staff do projeto, no sentido de recolher informação pertinente para a melhoria, quer da estratégia a utilizar na implementação do curso, quer ao nível dos seus conteúdos. A Epralima fez-se representar por Rui Vieito e pela mediadora de cursos de EFA - Susana Pereira.

A EPRALIMA assume neste projeto a criação e gestão de todos os recursos eletrónicos do projeto, nomeadamente o site do projeto, as redes sociais, (facebook e twitter).

A reunião transnacional terminou com a definição dos restantes quatro módulos e de estratégias para a sua melhoria e apresentação aos alunos de cada país parceiro.

[www.engagingthelerner.eu](http://www.engagingthelerner.eu)



## Formandos do curso EFA da Epralima realizam estágio

O curso EFA B3 de Eletrónica de Manutenção realizou estágio em contexto de trabalho (PCT), em empresas dos concelhos de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Ponte de Lima, pertencentes à área de residência dos formandos.

A formação prática em contexto de trabalho decorreu ao longo de 120

horas e permitiu aos formandos, por um lado, desenvolver as competências, no âmbito da instalação, manutenção e reparação de equipamentos de computação e redes informáticas elementares, e por outro, possibilitou a aplicação dos conhecimentos técnicos adquiridos ao longo dos 14 meses (2015 horas) de formação.

Confirmando o sucesso obtido na conclusão da formação, todos os formandos obtiveram dupla certificação (certificado equivalente ao 3.º ciclo e certificado profissional de Operador de Eletrónica / Computadores), que será, com certeza, uma mais-valia para ingressar ou regressar a um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e exigente.

## O papel do Europass Mobilidade para a promoção da empregabilidade



A certificação das competências dos participantes, quer alunos quer professores e técnicos, tem sido uma preocupação constante da Epralima e o principal motivo para recorrermos aos principais instrumentos de certificação nacionais e comunitários a fim de “formalizar” a experiência adquirida, tais como os certificados, protocolos de estágio e o Europass-Mobilidade.

Além disso, o que acontece muitas vezes é que é através da participação nos projetos comunitários que os alunos se defrontam pela primeira vez com processos de trabalho conducentes ao seu projeto

profissional, como por exemplo a elaboração do Currículo Europass e do Europass Línguas, facultando-lhes desde cedo os recursos necessários para a procura ativa de emprego.

Na verdade, os benefícios do Europass são demasiadamente evidentes, uma vez que incrementa a automotivação dos que dela beneficiam e fomenta a construção de projetos individuais no campo profissional. É assim que a formação é vista pela nossa instituição como um verdadeiro investimento, visando o êxito profissional através de um processo contínuo de aprendizagem. É neste contexto que surge a necessidade da realização de ações que promovam o contacto dos alunos com o mundo empresarial – a formação prática em contexto de trabalho, tanto a nível

nacional, como europeu! O Europass configura-se, neste contexto, como um elo de ligação privilegiado entre os (futuros) profissionais e os empregadores, viabilizando a entrada dos alunos para a vida ativa.

Pode-se dizer que a cooperação internacional faz parte da genética da Epralima e tem deixado como herança um benefício recíproco, tanto para a escola como para aqueles que participaram. Os testemunhos de ex-participantes que se segue, confirma e afirma a importância do Europass. Quem quiser saber mais sobre este instrumento poderá encontrar informações no seguinte website:

<http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/hornav/introduction.csp>

podendo deixar de salientar que foi uma mais-valia para o meu currículo, visto que adquiri o Europass que poderá ser fundamental na procura de emprego na minha área. É, sem dúvida, uma porta para um futuro melhor.»

Diana Machado Cardoso

“O Programa Leonardo da Vinci proporcionou-me inúmeras experiências, enriquecedoras, a nível pessoal e profissional, pois obtive um conhecimento mais alargado do método de trabalho dos diferentes profissionais do setor hoteleiro. Para além disso, o enriquecimento cultural, neste contexto, é fundamental para uma melhor performance de trabalho, e o Europass Mobilidade é uma ferramenta crucial para que possa trabalhar em qualquer espaço europeu e ser reconhecido pelo registo individual de trabalho. A minha experiência começou, como aluno, em Itália e, mais recentemente, como professor acompanhante, em Sevilha e na Lituânia, e, em todos os momentos, pude constatar a excelente organi-



zação do programa.”  
André Magalhães

“Já se passaram alguns anos desde que integrei um projeto de mobilidade internacional, o qual considero que se constituiu como uma experiência extremamente profícua. Foi-me possível, num contexto multicultural, viver uma magnífica experiência de vida. Poder conviver, aprender, descobrir e interagir com culturas diferentes da minha foi de grande importância, não só a nível da valorização essencialmente humana, como também a nível de outras aprendizagens, tais como, a aprendizagem de uma nova língua. Por outro lado, o exercício de atividades dentro da minha área de formação, num contexto cultural diferente, acabou



por ampliar a minha perspetiva socio-profissional, apreendendo a dinâmica do mundo que me rodeia, além de ter sido determinante, também, para o enriquecimento do meu currículo.”

Rafael Marinho

“Foi de facto gratificante a participação no programa Leonardo da Vinci. Enriquece enormemente o currículo e permite perspetivar futuras oportunidades, nomeadamente em termos de emprego. Foi uma experiência única e fantástica que me permitiu conhecer pessoas novas, novos países e culturas diferentes. Adorei participar e repetiria a experiência.”

Carmina Barros



## Formação Contínua dos colaboradores

A aprendizagem ao longo da vida é uma realidade do paradigma educacional atual e do panorama do mercado de trabalho.

A formação não se esgota na formação inicial, deve ser parte integrante da carreira profissional, de forma coerente e integrada, consistente com as necessidades de formação organizacionais e o desenvolvimento profissional dos colaboradores. É uma exigência oriunda das mutações da sociedade e do mercado e necessita ser pensada diariamente, devendo ser entendida como uma forma permanente de atualização e de reflexão.

No contexto do cumprimento dos artigos 131.º a 134.º da Lei nº 7/2009, do Código do Trabalho, a Epralima proporciona formação contínua aos professores e colaboradores, em conformidade com o diagnóstico organizacional de necessidades e com o apoio financeiro de um Projeto de Formação para a Inovação e Gestão, do POPH, tendo sido realizadas as seguintes ações de formação em 2010/2011: Sistema de Normalização Contabilística; A Norma ISO 9001:2008 no Processo de Reconhecimento e Validação de Competências; Curso Básico de Formação de Socorristas (FOR); 2 ações em Microsoft Office

Word 2007 (nível básico); 2 ações em Microsoft Office Word 2007 (nível avançado); Microsoft Office Excel 2007 (nível básico); Intervenção Pedagógica em Alunos com Necessidades Educativas Especiais.

O feedback dos participantes sobre a formação evidenciou satisfação em todas as ações e os resultados da aprendizagem foram muito bons. Atualmente, estão a decorrer as seguintes ações de formação: Gestão da Formação; Intervenção Pedagógica em Alunos com Necessidades Educativas Especiais; Microsoft Office Excel 2007 (nível avançado).

## Testemunhos



«O Programa Leonardo da Vinci, na minha opinião, foi o passo mais importante na minha vida de estudante. Foi uma experiência fantástica que contribuiu não só para o meu crescimento a nível pessoal, mas também para a criação de novos laços de amizade e para o conhecimento de novas línguas e culturas. Contribuiu, principalmente, para a minha formação académica, não



## Reunião Comenius - Holanda

A primeira reunião do projeto comunitário do programa Aprendizagem ao Longo da Vida, Comenius – Digital Story Telling (projeto n.º 2011-1-NO1-COM06-03254 7) realizou-se entre os dias 9 e 13 de outubro de 2011, em Roterdão, Holanda, com a participação de duas técnicas do Serviço de Planeamento, Prospeção, Desenvolvimento e Avaliação, Céu Branco e Sandra Veloso em representação da Epralima (entidade parceira do Projeto).

Os países participantes neste projeto são: França, Holanda, Irlanda, Noruega, Polónia e Portugal. Em termos de objetivos, o projeto pretende implementar uma dimensão Europeia nas escolas, aperfeiçoar uma língua estrangeira (neste caso, o Inglês) de uma forma mais prática, aprender e compreender mais sobre a cultura e história de cada país envolvido e utilizar as TIC como instrumento de comunicação entre as escolas envolvidas no projeto.

A turma de Técnico de Marketing (11.º ano), do pólo de Ponte de Lima, ficou incumbida de desenvolver as principais atividades do projeto, sob a direção do professor Pedro Ligeiro,



conjuntamente com a equipa docente. Neste sentido, como as atividades do projeto estão definidas por blocos, serão estas atividades que servirão como método / critério

de seleção para os alunos que irão participar nas reuniões do projeto que irão decorrer nos vários países parceiros.

## Comenius - Digital Storytelling

### Alunos holandeses na Epralima

No âmbito do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida, Comenius – Digital Storytelling, a Epralima acolheu nas suas instalações, entre os dias 8 e 13 de novembro de 2011, cinco alunos holandeses. Estes estudantes frequentam o último ano do Comenius College, localizado a cinco quilómetros de Roterdão.

O objetivo desta mobilidade foi recolher informação sobre como a crise económica está a afetar a nossa região, nomeadamente, no que toca à produção de vinho, restauração e desporto. Desta forma, os alunos holandeses tiveram a oportunidade

de visitar a Adega Cooperativa de Ponte da Barca, entrevistar vários empresários da área da restauração e colaboradores da Epralima, assim

como assistir e participar nas aulas de inglês da turma de Técnico de Serviços Jurídicos.



## Spoviva Serviço de Psicologia, Orientação Vocacional e Inserção na Vida Ativa



Celeste Silva

Coordenadora do Spoviva

## Espaço jovem

Primeiro levaram os negros  
Mas não me importei com isso  
Eu não era negro

Em seguida levaram alguns operários  
Mas não me importei com isso  
Eu também não era operário

Depois prenderam os miseráveis  
Mas não me importei com isso  
Porque eu não sou miserável

Depois agarraram uns desempregados  
Mas como tenho meu emprego  
Também não me importei  
Agora estão-me levando  
Mas já é tarde.

Como eu não me importei com ninguém  
Ninguém se importa comigo.

**Bertold Brecht (1898-1956)**

No dia 20 de dezembro de 2011, comemorou-se o **Dia Internacional da Solidariedade Humana**. Todos temos obrigação de agir, unidos, a favor das pessoas mais vulneráveis da sociedade, por isso não deixes passar em branco este apelo junta-te a um grupo, uma instituição e faz algo que te deixe feliz a ti e a outros.

**Acredita, compromete-te, participa em iniciativas de voluntariado, vais ver que vais gostar!**

Queres ser voluntário? Deixamos-te aqui duas sugestões! Mas, se procurares perto de ti, vais ver que encontras outros projetos...

Do **SOMETHING.PT**

Projeto promovido pela TESE, em que o IPJ é parceiro bem como outras entidades. Visa incentivar os jovens dos 15 aos 30 anos, para a participação ativa na sociedade, através de ações sociais nas comunidades onde vivem.

<http://www.dosomething.pt>



## Voluntariado Jovem

Há vários projetos de voluntariado, em Portugal, em áreas diversas como o apoio às crianças, apoio aos idosos, desporto, etc. Para participares, terás de te registar como voluntário e, depois de escolheres um projeto, fazer a tua inscrição. Neste sítio, tens acesso aos contactos das entidades que promovem os projetos. Se tiveres alguma dúvida, contacta diretamente as entidades promotoras responsáveis pela gestão dos projetos.

<http://voluntariadojovem.juventude.gov.pt>

Faz algo pelos outros e vais ver que és tu quem fica a ganhar!

## Espaço valores

### Saibamos tirar proveito das crises

Não sejamos mesquinhos e saibamos tirar proveito das crises, das catástrofes, dos dramas, dos diversos naufrágios. Ao longo da minha vida, cheguei à conclusão de que as catástrofes existem para evitar o pior. E o pior, como poderei exprimir, o que é o pior? O pior é ter tido a infelicidade de ter atravessado a vida sem naufrágios, é ter ficado à superfície das coisas, ter dançado no baile das sombras, ter patinhado no pântano do “diz que diz”, das aparências, e nunca ter sido precipitado numa outra dimensão. As crises, na sociedade em que vivemos, são realmente o que ela tem de melhor – mesmo correndo o risco de nos projetarem, sem estarmos preparados para isso – para entrarmos noutra dimensão....

... Recentemente numa autoestrada periférica de Berlim, onde existem sempre engarrafamentos terríveis, um Tager genial inscreveu numa ponte a seguinte fórmula (neste momento há jovens extraordinários na Terra e crianças que trazem verdadeiramente algo de novo):

“desengana-te, não estás num engarrafamento, o engarrafamento és tu!”

Somos todos especializados em esquivarmo-nos, em desviarmo-nos,

.... Mas, no fundo, há apenas esta possibilidade de, subitamente, dizermos: “sim, mas tudo isto, tudo o que me aprisiona, tudo o que me estran-gula, sou eu!”.

*O lado positivo das crises*  
Christiane Singer

“Seremos capazes de prestar atenção a nós próprios é uma exigência prévia da capacidade de prestarmos atenção aos restantes; sentimo-nos à vontade connosco próprios é condição necessária para nos relacionarmos com os outros” (Erich Fromm, *Ética e Psicanálise*).

Que boa altura, esta, para te procurares....

## Espaço espiritual

Eu sei  
Sara Tavares

Se eu voar sem saber onde vou  
se eu andar sem conhecer quem sou  
se eu falar e a voz soar com a amanhã  
eu sei...  
(chorus)  
se eu beber dessa luz que apaga  
a noite em mim  
e se um dia eu disser  
que já não quero estar aqui  
só Deus sabe o que virá  
só Deus sabe o que será  
não há outro que conhece  
tudo o que acontece em mim  
se a tristeza é mais profunda que a dor  
se este dia já não tem sabor  
e no pensar que tudo isto já pensei  
eu sei...  
(chorus)  
se eu beber dessa luz que apaga  
a noite em mim  
e se um dia eu disser  
que já não quero estar aqui  
na incerteza de saber  
o que fazer, o que querer  
mesmo sem nunca pensar  
que um dia o vá expressar  
não há outro que conhece  
tudo o que acontece em mim.



## Espaço para pais

Esta é a história de um jovem que tinha mau humor. Seu pai deu-lhe um saco de pregos e disse-lhe que, de cada vez que perdesse a paciência, tinha que pregar um prego por detrás da porta do seu quarto. No primeiro dia, o jovem pregou 37 pregos. Nas semanas seguintes, à medida que o rapaz ia controlando o seu mau génio, foi pregando cada vez menos pregos. O jovem percebeu que era mais fácil controlar o seu génio do que pregar pregos atrás da porta.

Chegou o dia em que conseguiu controlar o seu carácter durante um dia inteiro, informou o pai e este sugeriu-lhe que retirasse um prego em cada dia que conseguisse controlar o seu mau génio. Os dias foram passando e o jovem pôde anunciar ao pai que já não tinha mais nenhum prego na porta.

O seu pai pegou-o pela mão, levou-o até à porta e disse-lhe:

“Trabalhaste duro meu filho, agora repara em todos os buracos que se encontram na porta. Nunca mais será a mesma. De cada vez que perdes a paciência, deixas cicatrizes, exatamente como as que aqui vês. Podes gritar, insultar alguém e retirar o que disseste mas a forma como o dizes pode fazer mais maleitas do que as que pensas, deixa cicatrizes que ficam para sempre”.

**E nós pais, quantas vezes perdemos a paciência? Quantas cicatrizes já deixámos nos nossos filhos?**

Ninguém consegue estar sempre controlado – e se calhar não deve. As emoções negativas e a irritação têm o seu lado saudável. A forma como lidamos com elas – sem agredir ou magoar os outros, sem violência nem desrespeito, sem fazer coisas de que nos arrependamos a seguir – é que deve ser cultivada.

Cada vez que perdemos a paciência, estamos a ser modelo de descontrolo e a ensinar ao nosso filho que o “normal” quando as pessoas se irritam é gritar, bater com portas, ou chamar nomes feios.

Cada vez que “perdemos a cabeça”, desencadeamos medo no nosso filho, e os pais devem ser a mais importante fonte de segurança das crianças e dos jovens.

Se nos descontrolamos com frequência (mais do que uma vez por semana) e já tentámos várias estratégias, sem resultado, o melhor é pedir ajuda a um familiar, amigo ou mesmo um psicólogo.

**Se não conseguimos controlar-nos, devemos, mais tarde, pedir desculpa ao nosso filho por termos “perdido a cabeça”. Assim, ele aprenderá o que é a humildade e o perdão e saberá que não é preciso ser perfeito para se merecer o amor de alguém.**





# Eco-Escolas



## EPRALIMA distinguida com a Bandeira Verde Eco-Escolas 2010-2011

Cerca de 5000 pessoas, entre os quais, alunos, professores e outros convidados, estiveram presentes no Pavilhão Municipal de Oliveira de Azeméis, no dia 7 de outubro, a propósito do **Dia das Bandeiras Verdes 2011**. Esta comemoração abriu com uma Eco-Mostra, na qual participaram diversas entidades com preocupações ambientais, representadas através de exposições, jogos, ateliês e outras atividades.

O programa Eco-Escolas comemorou, nesta cerimónia, 15 anos de atividade em Portugal, com a entrega de 1209 bandeiras verdes Eco-Escolas.

A EPRALIMA esteve representada pelas coordenadoras do projeto e por alguns alunos, sendo distinguida pela terceira vez consecutiva. A adesão dos alunos da Epralima a este projeto é notável, o que é evidenciado com a atribuição deste galardão pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE), como reconhecimento do empenho da comunidade educativa em prol de uma melhor e mais ampla educação para o ambiente e para a sustentabilidade.



## Eco-Escolas e o Desenvolvimento Sustentável

Implementado em Portugal pela Associação Bandeira Azul da Europa, o Programa Eco-Escolas está orientado para a implementação da Agenda 21 ao nível local, visando a aplicação de conceitos e ideias de educação e gestão ambiental à vida quotidiana da escola. As ações concretas desenvolvidas pelos alunos e por toda a comunidade educativa proporcionar-lhes-ão a tomada de consciência de que simples atitudes individuais podem, no seu conjunto, melhorar o ambiente global.

**Aos estudantes é-lhes dirigido o desafio de se habituarem a participar nos processos de decisão e a tomarem consciência da importância do ambiente no dia a dia da sua vida pessoal, familiar e comunitária.**

O Programa procura, igualmente, estimular a criação de parcerias locais entre a escola e as autarquias, procurando contribuir para um maior envolvimento e participação em todo o processo, dos municípios, empresas, órgãos de comunicação social e outros agentes interessados em contribuir para o Desenvolvimento Sustentável.

Este esforço é reconhecido através da atribuição de uma Bandeira Verde, que certifica a existência, naquela escola, de uma educação ambiental coerente e de qualidade. Um dos aspetos interessantes deste Programa, onde cada escola passa a pertencer a uma Rede, reside no estímulo ao estabelecimento de laços entre as Eco-Escolas, que se tem traduzido na multiplicação de iniciativas onde se cruzam experiências e atividades.

### Escolas com Energia

As atividades relacionadas com a

Educação para a Energia foram este ano reformuladas para um novo conceito denominado "Escolas com Energia" que, em articulação com novos parceiros, integra novos e velhos desafios. Assim, num conjunto de propostas diversificadas, as "Eco-Escolas com Energia" poderão participar em vários subprojetos: Escolas Sustentáveis-Energia (projeto em parceria com a DECO); Equipa da Energia; Eco-Repórter da Energia; Escolas em Movimento.



## Natal Ecológico

No âmbito do programa Eco-Escolas e no sentido de promover a consciência ecológica, os alunos da Epralima decoraram a escola e as salas de aulas com materiais reciclados e reutilizados.





# Cursos

## Manicura/Pedicura - Assistente de Estética

### Manicura/Pedicura - Assistente de Estética



O curso de Manicura/Pedicura (CEF) é mais uma grande aposta de formação na Epralima, assente numa oferta diferenciada, permitindo que as alunas cumpram a escolaridade obrigatória e obtenham uma qualificação profissional, devidamente certificada, além de permitir o prosseguimento de estudos. O curso tem a duração de um ano letivo e é constituído por três componentes de formação (sociocultural, científica e tecnológica). No final do ano escolar, a turma cumprirá um estágio de seis semanas, em diversos estabelecimentos de estética e de beleza. De resto, a principal saída profissional desta formação liga-se à função de massagista de estética (manicura e pedicura).

**Célia Branco, professora de Inglês e diretora de curso de Manicura/Pedicura**

O curso tem uma forte componente prática e experimental, porque é uma formação muito técnica, assente na destreza de mãos, mas sem descurar nunca a vertente teórica, que é fundamental e complementar, na medida em que permite conhecer os vários tipos de peles, produtos e tratamentos. As saídas profissionais são boas, porque, no presente, a beleza é uma preocupação natural das pessoas. Cada vez mais, há um maior cuidado com o tratamento que damos ao nosso corpo, à nossa pele e a tudo o que a envolve. Por isso, a estética faz parte da vida e do quotidiano das pessoas, daí a procura por profissionais qualificados e capacitados para responder às expectativas das pessoas, que têm na imagem o seu primeiro cartão de visita. À saída do percurso formativo, as alunas serão portadoras de amplos conhecimentos sobre beleza, corpo, bem como formas de execução e de tratamento. O resultado final é, com a formação adequada, garantir a satisfação do cliente.

**Carmo Carvalho, formadora de Epilação/Depilação**

Ser profissional de estética é procurar ser feliz contribuindo para a felicidade dos outros através da beleza e do bem-estar. Para além da técnica, cumpre ao(à) esteticista desenvolver a arte de trabalhar o corpo e a alma. O curso de Manicura/Pedicura proporciona uma qualificação profes-

sional, abrindo, deste modo, portas para uma carreira na área.

**Sandrine Fernandes Cerqueira, formadora de Cuidados de mãos, pés e unhas**

### Alunas na primeira pessoa

“Escolhi o curso de Manicura/Pedicura – Assistente de Estética por gostar muito da área. É uma formação interessante. Adoro embelezar as pessoas e é reconfortante vê-las bonitas. Estou a gostar muito da área técnica do curso. Temos boas professoras, estas ensinam-nos o que é verdadeiramente importante. Quero muito assimilar os conhecimentos necessários e saber o mais possível de estética, para que possa estar à altura das exigências. Espero obter o certificado de qualificação profissional e o diploma do 9.º ano.”

**Ana Rita Malheiro, 15 anos, aluna do curso de Manicura/Pedicura – Assistente de Estética**



“Escolhi este curso em virtude de ter apetência para os cuidados de beleza e de estética. Adoro, também, fazer massagens. Quero adquirir as competências para ser uma profissional de excelência.

Decorridos alguns meses, estou contente com a escolha que fiz. Quero trabalhar na área. O futuro passa por criar o meu salão, devidamente apetrechado, para que este possa constituir-se como um espaço de referência na área da estética.”

**Susana Filipa Silva, aluna do curso de Manicura/Pedicura – Assistente de Estética**



# Cursos

## Técnico Auxiliar de Saúde

### Técnico Auxiliar de Saúde



#### Formar em Saúde

Nunca, tanto como hoje, houve necessidade de aliar escola e cuidados de saúde.

As necessidades emergentes demonstram que a prática de cuidados humanizados e personalizados só atingem a excelência, se executados por seres humanos com conhecimentos e capacidades técnicas, mas também com um sentido de responsabilidade e sensibilidade que passa essencialmente por uma sensibilização para a importância do cuidar.

De forma a dar resposta a tais necessidades, surgem atualmente cursos com uma componente técnica bastante rica, a par de todas as competências científicas e socioculturais, fundamentais para uma formação sustentada no desenvolvimento do ser humano.

Na Epralima, o curso de Técnico Auxiliar de Saúde surge, portanto, neste âmbito, e tem como objetivo formar indivíduos capazes de atuar em contexto de saúde, cuidando do utente como ser biopsicossocial.

A componente técnica compreende disciplinas como Saúde, Gestão e Organização dos Serviços e Cuidados de Saúde, Comunicação e Relações Interpessoais e Higiene, Segurança e Cuidados Gerais.

As aulas de caráter teórico-prático são lecionadas numa sala técnica, com todos os suportes físicos e materiais existentes numa enfermaria, envolvendo os discentes naquele que, futuramente, será o seu contexto de trabalho.

Acredita-se que, sendo um curso recente no âmbito do ensino profissional, o futuro será propício ao desenvolvimento de profissionais com destreza técnica e capacidades humanas extremamente valorizáveis em contexto escolar e profissional.

**Sónia Malheiro, diretora de curso e formadora da Disciplina de Higiene, Segurança e Cuidados Gerais**

Este é um curso com uma vertente formativa ampla no domínio da saúde, que poderá ser um meio para que os alunos alcancem objetivos profissionais futuros. É um curso com utilidade, também, para a realização de ações de sensibilização para problemáticas de saúde/doença na comunidade e para compreender o indivíduo numa perspe-

tiva holística, levando os alunos a compreender quer as etapas do ciclo vital quer o caráter do Homem e do Homem doente.

**Olga Alves, formadora de Saúde**

### Testemunhos dos alunos do curso de Técnico Auxiliar de Saúde

“Este é um curso com muitas saídas profissionais e é uma área muito interessante. Escolhi este curso porque pretendo ser enfermeira no futuro e creio que este curso me permite uma excelente preparação de base. A sala técnica tem muito material que nos permite ter contacto com a componente mais prática.

Quem tiver ingressado neste curso, certamente, não se vai arrepender porque é muito interessante.”

**Letícia Maria Gonçalves Pinto – Aluna do curso Técnico Auxiliar de Saúde (10.ºJ)**

“Enquanto aluna deste curso, estou satisfeita com a minha escolha, pois é uma área que sempre me motivou e até agora tem sido um curso muito enriquecedor, que, seguramente, se constituirá como uma excelente base para prosseguimento de estudos na área da Enfermagem.”

**Cátia Sofia Dantas Barreiro – Aluno do curso Técnico Auxiliar de Saúde (10.ºJ)**

“Este curso, para mim, tem um valor bastante significativo, pois oferece-nos uma base sólida para o futuro, não só na área da saúde, mas também em outras afins, como a reabilitação e o desporto. Neste curso temos aulas práticas e é possível aceder a conteúdos fascinantes como, por exemplo, no âmbito do estudo dos vários músculos e tecidos.”

**Edgar Oliveira – Aluno do curso Técnico Auxiliar de Saúde (10.ºJ)**

“Este curso é uma grande oportunidade para obtermos conhecimentos diversificados. Com ele adquirimos formação prática imprescindível para o nosso futuro.

Com a frequência deste curso, pretendo preparar-me para ingressar no ensino superior, na área da enfermagem.”

**Patrícia Cunha – Aluna do curso Técnico Auxiliar de Saúde (10.ºJ)**

“O curso de Técnico Auxiliar de Saúde, pela primeira vez na Epralima, tem funcionado muito bem. A sala técnica está muito bem equipada e é um excelente apoio para as aulas práticas das diferentes disciplinas.”

**Dylan Pillon – Aluno do curso Técnico Auxiliar de Saúde (10.ºJ)**





# E nsino Superior



## Alunos da Epralima no ensino superior...

Nesta edição da Revista *Integrar* vamos dar a conhecer um caso de sucesso de uma aluna do curso Técnico de Banca e Seguros, do pólo da Epralima de Ponte de Lima, que ingressou no presente ano letivo no ensino superior, mais concretamente no Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra (ISCAC), no curso de Gestão de Empresas.

Daniela Torres é um entre muitos outros casos que mostra que o ensino profissional, “ao contrário do que muitas pessoas imaginam, é a melhor opção para quem pretende terminar o ensino secundário com uma especialização numa determinada área”, referiu a jovem aluna.

Sobre a área da sua especialização, explicou que, aquando da sua entrada na Epralima, o curso Técnico de Banca e Seguros “era o que mais me agradava, visto ser uma área que sempre gostei, então decidi apostar nesse curso e tudo correu bem”, mencionou.

No que refere à instituição Epralima Daniela Torres confessou que **“apesar de existirem cursos semelhantes ao que frequentei noutras instituições de ensino, optei pela Epralima, por ter mais prestígio em relação a outras escolas com cursos profissionais e por nos dar oportunidade de estagiarmos fora do nosso país.”**

Em conversa com a nossa revista, esta estudante disse-nos que ingressou no ensino superior, “porque cada vez mais é importante apostarmos no conhecimento e na nossa formação.” E, “para além de fortalecer o meu conhecimento, o ingresso no ensino superior vem de facto colmatar as dificuldades na obtenção de emprego, mas não é essa a razão da minha decisão”.

Já perto do final da nossa conversa, Daniela Torres falou-nos um pouco sobre as suas ambições futuras. **“Espero que nestes três anos tudo corra pelo melhor, tal como aconteceu**

**enquanto estudei na Epralima**, que daqui a algum tempo esteja a ingressar no mercado de trabalho e, sobretudo, na área em que apostei, Gestão de Empresas”, completou.

Para concluir, a jovem caloiira não quis deixar de passar uma mensagem aos seus colegas que possam ter qualquer tipo de dúvida quanto ao ensino profissionalizante. **“Eu também tinha muitas dúvidas antes de frequentar um curso profissional, mas hoje tenho a certeza de que foi das melhores escolhas que poderia fazer**, visto que, se não tivesse entrado no ensino superior, estava preparada para o mercado de trabalho. No entanto, não fiquem apenas com o 12.º ano, mostrem que quem estuda numa escola profissional também tem capacidades para ingressar na universidade. Aproveitem o vosso curso ao máximo, pois, quando derem por ela, já estão no último ano. Nunca desistam, estudem e optem pela vida académica.

É a melhor fase das nossas vidas e marca-nos para sempre”, finalizou.

### Perfil

**Nome:** Daniela Sofia Rocha Torres  
**Morada:** Bouças - Couto, Arcos de Valdevez  
**Idade:** 19  
**Curso:** Técnico de Banca e Seguros  
**Polo:** Ponte de Lima  
**Ano Letivo:** 2008/2011  
**Turma:** R  
**Universidade e curso:** No Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra (ISCAC), a frequentar o curso de Gestão de Empresas.

## Visitas de estudo



## Universidade do Minho recebe alunos da Epralima



No dia 18 de outubro de 2011, as turmas de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade e Técnico de Serviços Jurídicos da Epralima deslocaram-se a Braga, à Biblioteca Geral da Universidade do Minho.

A visita teve como intuito facultar aos alunos o contacto com uma biblioteca de relevo para pesquisa de material de apoio, tendo em vista a elaboração do relatório final da Prova de Aptidão Profissional

(PAP). Puderam pesquisar e proceder à análise de documentação de suporte para a concretização dos seus projetos a realizar no último ano de formação.

“Foi muito produtiva a deslocação à Biblioteca Geral da Universidade do Minho, pois, em termos bibliográficos, esta possui um leque bastante alargado, tendo sido muito enriquecedor para a elaboração da nossa PAP”, frisaram alguns alunos.

## Visita de estudo ao estádio do Sporting Clube de Braga

No dia 28 de outubro de 2011, a turma de Técnico de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade da Epralima deslocou-se à cidade de Braga com o intuito de visitar o Estádio AXA e assistir a uma conferência de imprensa.

A visita teve como principal intuito dar a conhecer aos alunos o funcionamento de um organismo desportivo,





bem como observar a função do profissional de Relações Públicas, além de adquirir informações sobre as técnicas de comunicação utilizadas e a função de assessoria de imprensa do Relações Públicas.

Deste modo, o grupo foi recebido pelo relações públicas do estádio, José Antunes, que deu a conhecer as instalações do clube e no final conduziu os alunos à sala de imprensa para assistirem à conferência de antevisão do jogo contra a Académica. Presentes estiveram o treinador do Sporting Clube de Braga, Leonardo Jardim, e o diretor de comunicação, Marco Aurélio Carvalho. Depois de os elementos dos órgãos de comunicação social presentes verem as suas questões respondidas, Leonardo Jardim possibilitou aos alunos que se encontra-



vam na plateia que exercessem um pouco a profissão de jornalistas, podendo, assim, colocar as suas próprias questões. No final, o treinador que se mostrou sempre muito disponível para os alu-

nos disponibilizou-se a posar para uma foto de grupo. Por fim, a turma considerou a visita “muito gratificante, tendo sido muito enriquecedora em termos de formação profissional”.

## Alunos contactam com realidade da imprensa

No dia 22 de novembro de 2011, a turma de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade da Epralima deslocou-se ao Porto para visitar o Museu Nacional da Imprensa e o Jornal de Notícias.

A visita, que se realizou no âmbito das disciplinas de Comunicação Publicitária e Criatividade e Técnicas e Práticas de Comunicação e Relações Públicas, teve como objetivo, no que refere ao Museu Nacional da Imprensa, que os alunos valorizassem a história da imprensa e das artes gráficas, no contexto da evolução da sociedade e que entendessem como é feita toda a inventariação do património gráfico nacional, com vista à sua recuperação e preservação adequadas, identificando, assim, o quadro da história da imprensa e das artes gráficas. Para além do Museu, foi possível visitar uma exposição de “Miniaturas Tipográficas”, composta por cerca de 150 peças, mostrando a evolução da imprensa, desde Gutenberg até à atualidade, bem como percorrer a exposição do



PortoCartoon sob o tema “Comunicação e Tecnologias”.

No que concerne à visita ao Jornal de Notícias, pretendeu-se que o aluno entrasse no mundo do jornalismo, compreendendo toda a sua dinâmica, bem como enriquecer a cultura geral dos alunos no que diz respeito a estes meios de comunicação social.

Paralelamente, pretendeu-se que estes se consciencializassem sobre

as diferentes fases de processamento de informação e tivessem contacto direto e presencial com o processo de elaboração do jornal, percebendo como é concebida a parte gráfica e todos os conteúdos criativos neste tipo de media. Para tal, os alunos tiveram oportunidade de elaborar uma página de jornal com conteúdos referentes às suas visitas de estudo.

## Finalistas do curso de Técnico de Contabilidade pesquisaram na biblioteca da Universidade do Minho

No dia 4 de novembro de 2011, a turma de Técnico de Contabilidade, da Epralima, realizou uma visita de estudo à biblioteca da Universidade do Minho (Braga) com o intuito de recolher informação para a realização das Provas de Aptidão Profissional (PAP), projetos com que os alunos culminam três anos de estudos.

Esta foi uma oportunidade para os futuros contabilistas entrarem em contacto com o mundo académico. A pesquisa no rico espólio da Universidade do Minho foi facilitada pelo facto de os alunos já saberem em que secções tinham de realizar a procura bibliográfica. No decorrer da mesma demonstraram grande empenho e organização, tendo merecido rasgados elogios por parte da bibliotecária, dada a postura irrepreensível do grupo.

No que toca à segunda parte da visita de estudo que decorreu no Braga Parque, os alunos analisaram algumas das principais técnicas de venda utilizadas pelas grandes

marcas existentes nesse espaço que apela ao consumo, testemunhando *in loco* o enorme poder do marketing sobre o comportamento dos utentes da referida superfície comercial. A Epralima é uma escola que investe nas visitas de estudo como uma estratégia de aprendizagem, comportando as mesmas ainda uma

forte componente lúdica, uma conjugação que favorece a aquisição de novos conhecimentos, proporciona o contacto com a realidade e permite desenvolver novas formas de trabalho. Razões bastantes que justificaram a pertinência da visita, cujos objetivos foram amplamente atingidos.



## Workshop “Empreendedorismo e Marketing”

As turmas de Técnico de Marketing e Técnico de Contabilidade participaram no workshop “Empreendedorismo e Marketing” que decorreu no dia 10 de outubro de 2011, na Escola Superior de Estudos Industriais e Gestão (ESEIG).



Este workshop teve como objetivo debater os conceitos e a importância do Empreendedorismo e do Marke-

ting, duas áreas consideradas elementares para o desenvolvimento das empresas e, em consequência, para o desenvolvimento económico e social dos países. Paulo Morais, gestor de Marketing e responsável pelo portal Marketing Portugal foi o orador convidado.

Os alunos demonstraram iniciativa, ao participarem ativamente no workshop, partilhando experiências, informação e conhecimentos sobre as respetivas áreas. A experiência e as aprendizagens adquiridas mediante a participação neste workshop terão, certamente, aplicação prática no desenvolvimento das PAP destes alunos.





## Empregado Comercial visita o Arquivo Municipal de Ponte de Lima

No dia 24 de outubro de 2011, os alunos do curso de Empregado Comercial (turma CEF17), a decorrer na Epralima, no polo de Ponte de Lima, no âmbito da disciplina de Procedimentos Administrativos no Contexto Comercial, visitaram o arquivo municipal com o intuito de observar o funcionamento do mesmo, sendo recebidos pela arquivista Mónica Prozil.

A visita iniciou-se com a apresentação da arquivista que começou por evidenciar a importância do arquivo ao mostrar um documento com cerca de 500 anos. Seguidamente, os alunos foram conduzidos para a sala de receção dos documentos, onde, também, se seleccionam os documentos a arquivar posteriormente, segundo as regras do arquivo.



No decorrer da visita guiada ao arquivo, Mónica Prozil foi, simultaneamente, esclarecendo quais os requisitos a que deve obedecer um espaço de arquivo, nomeadamente, evitar as caves, ter boa iluminação e climatização, entre outros. A iniciativa foi do agrado dos alunos

que a definiram como “muito interessante, pois foram atingidos os objetivos propostos, nomeadamente, no que concerne à verificação da aplicação prática dos conhecimentos adquiridos na sala de aula”, pelo que solicitam a realização de mais atividades do género.

## Turmas de cozinha visitaram o Festival de Gastronomia de Santarém

Nos dias 25 e 26 de outubro de 2011, a turma S, de Técnico de Restaurante / Bar (12.º ano), e a turma I, de Técnico de Restauração, Cozinha / Pastelaria (10.º ano), visitaram a Quinta do Encontro (Enoturismo), na Mealhada, e o Festival de Gastronomia de Santarém.

Estas visitas permitiram um contacto direto com a realidade envolvente das áreas dos referidos cursos, bem como a análise e degustação de iguarias de várias regiões do país, o que serviu de motivação para os alunos do primeiro ano e de preparação para a realização da Prova de Aptidão Profissional (PAP)

para os alunos finalistas.

Os alunos das duas turmas consideraram, unanimemente, que esta foi uma atividade extremamente enri-

quecedora e agradecem à Epralima a organização deste tipo de visitas de estudo.



## Visita ao Museu dos Transportes e Comunicações

Os alunos da turma de Técnico de Desenho Digital 3D, conjuntamente com as turmas de Técnico de Restauração, Cozinha/Pastelaria, turmas B e C, realizaram uma visita de estudo ao Museu dos Transportes e Comunicações, no Porto, no dia 10 de novembro.

A visita de estudo foi proposta no âmbito da disciplina de Inglês, lecionada pela professora Rosemary Araújo, em articulação com as disciplinas de Área de Integração, Economia e Serviços de Cozinha / Pastelaria, lecionadas pelos professores Sofia de Brito, André Mor e



Manuel Viana, respetivamente, tendo como finalidade a consecução dos seguintes objetivos: perceber a importância da rádio e da televisão como meios de comunicação de

massas; contactar com um estúdio de televisão e de rádio e reconhecer as diversas fases de processamento de produtos dos media e enriquecer a cultura geral dos alunos.

Neste contexto, foi também promovida a interação positiva entre aluno / aluno e aluno / professor.

## Turmas de informática visitam a Promais

No dia 29 de novembro, as turmas de Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos e Operador de Eletrónica/Computadores realizaram uma visita de estudo à empresa Promais, em Braga, onde se realizou um evento Pro+ Talks destinado aos alunos da Epralima, sob o lema “Introdução ao Mac OS X”. O objetivo foi dar a conhecer o sistema operativo dos computadores Apple, a sua interface e as suas principais funcionalidades.

A sessão começou com uma breve contextualização histórica sobre a origem do sistema operativo, mas incidiu sobretudo sobre as características da atual versão Mac OS X 10.7 Lion, as suas funcionalidades e algumas das suas vantagens face a outras plataformas. Para a maior parte dos alunos, o tema era uma novidade, e terá sido provavelmente uma das primeiras oportunidades de conhecer e experimentar a interface de um Mac ou de um iPad.

Como não poderia deixar de ser, houve tempo para responder às questões que naturalmente foram surgindo na platela e para deixar os alunos experimentarem os produtos Apple.





# Desporto Escolar



Ricardo Gomes  
Coordenador do Desporto Escolar da  
Epralima

O Desporto Escolar regressou à EPRALIMA com três modalidades, a natação, a dança e o futebol.

O desporto escolar revela-se uma mais-valia na educação e formação dos jovens, conquistando um lugar de relevo no processo educativo, ao representar, para além de um espaço de prática desportiva de competição ou lazer, um elemento fundamental na educação para a cidadania dos alunos.

Esta atividade física e desportiva assume particular importância na dimensão da saúde, ajudando ao desenvolvimento de práticas e estilos de vida mais saudáveis. **Este ano, o coordenador do Desporto Escolar é o professor de Educação Física, Ricardo Gomes,** com quem a Revista Integrar esteve à conversa para saber como está a decorrer esta atividade na comunidade escolar da Epralima.

Ricardo Gomes vê o Desporto Escolar como uma **“atividade que visa sobretudo educar o corpo e a mente com vista à participação desportiva nas diversas atividades organizadas internamente, como as organizadas em contexto externo”**, encara o regresso desta atividade com bons olhos. “Analisamos este regresso como uma mais-valia, pois, para além da vertente de treino, existe, sem dúvida, a vertente lúdica, que ajuda os nossos alunos a descontraírem e a não enveredarem por outros caminhos que não os corretos.”

Responsável pela área da natação, Ricardo Gomes considera o desporto escolar uma mais-valia para os alunos, pois “estes têm a oportunidade de competir com outros colegas de outras escolas, bem como desenvolver laços internos com os colegas da comunidade escolar e praticar diferentes modalidades.”

De salientar que a natação está a ser orientada pelo professor Ricardo Gomes, em Arcos de Valdevez, o futebol no polo de Ponte de Lima é da responsabilidade do professor André Sá, e a área da dança, em Ponte da Barca está a cargo da professora Marta Fernandes.

Sobre a adesão dos alunos à prática desportiva Ricardo Gomes salientou que **“têm aderido em grande número, sobretudo na natação e futebol. Na dança, o grupo é mais restrito, mas comprometido com a atividade.”**

Ao longo dos anos tem-se constatado que o desporto escolar assume um importante papel no desenvolvimento da dimensão cívica dos jovens praticantes, na medida em que contribui para a aprendizagem das regras da cooperação e da competição saudável, dos valores da responsabilidade e do espírito de equipa, do esforço para atingir metas desejadas ou da importância do cumprimento de objetivos individuais e coletivos.

“... é uma atividade que visa sobretudo educar o corpo e a mente...”

O facto de existirem três modalidades visa, de acordo com o Coordenador “a oferecer aos alunos uma maior diversidade a nível de atividades.” A escolha destas áreas desportivas deveu-se “às preferências dos alunos que se encontram em cada pólo, mas também ao aproveitamento de infraestruturas existentes nos diferentes concelhos.”

Os alunos com o desporto escolar desenvolvem competências e vivências muito mais significativas do ponto de vista educativo, socioafetivo e relacional, ao investirem na competição como fonte de rendimento escolar e de desenvolvimento pessoal e social.

Ricardo Gomes, no final da conversa, deixou uma mensagem aos alunos da comunidade Epralima: **“Pratiquem**

**desporto. É essencial educarem o corpo a praticar desporto e a esforços saudáveis, de forma a melhorarem a saúde, autoestima e o bem-estar. Pratiquem desporto, pois, aqui encontram regras e hábitos extremamente essenciais para o vosso quotidiano...**

**O DESPORTO é VIDA...”**

## Alunos da Epralima em movimento

No âmbito do Desporto Escolar, a Epralima promoveu, no dia 25 de novembro, no Estádio da Coutada (Arcos de Valdevez), uma atividade dedicada ao corta-mato, fomentada pelos professores do grupo de Educação Física, que despertou grande adesão por parte da comunidade estudantil da escola profissional. No total, participaram cerca de 150 alunos, divididos por vários escalões etários.

Esta atividade inseriu-se na filosofia da Epralima de promover a prática desportiva como um instrumento de grande relevância para a promoção da saúde e do bem-estar dos jovens.

Os alunos classificados até sexto lugar nos respetivos escalões vão participar nos campeonatos distritais de corta-mato. Um prémio justo que vem recompensar o esforço e motivar os jovens para a prática de exercício físico, além de permitir uma interação profícua com as restantes escolas do distrito de Viana do Castelo.





# R

## eportagem



### O novo Acordo Ortográfico

#### Maioria de alunos *chumba* novo Acordo Ortográfico

O novo Acordo Ortográfico (AO), que data de 1990 (Portugal só o ratificou em 2008), suscita ainda forte contestação junto de vários quadrantes da sociedade, mas já está a ser aplicado nas instituições de ensino, mesmo antes de a própria Administração Pública o ter começado a respeitar (esta só o fez a partir de 1 de janeiro de 2012).

Apesar de o Ministério da Educação ter entendido estarem reunidas as condições para a aplicação do novo AO nas escolas desde o início do presente ano letivo, a verdade é que muitos manuais adotados estão escritos à luz da “velha” ortografia. De resto, por este motivo, muitos encarregados de educação insurgem-se contra o facto de os alunos terem de estudar os manuais escritos segundo a ortografia do século passado. Seja como for, professores e pais concordam que será preciso um período de adaptação para absorver todas as alterações que, apesar de gerarem perplexidade, afetam um número reduzido de palavras.

Menos condescendentes são os alunos que não veem com bons olhos o novo AO. “O tratado que resulta da nova grafia é polémico e acarreta dificuldades acrescidas para os estudantes que já frequentam a escola há vários anos”, realça Flávio Monteiro, aluno do curso de Marketing (11.º ano). A colega Soraia Silva acrescenta outro pomo de discórdia. “O novo AO está repleto de incoerências: não percebo porque é que *cor-de-rosa* tem hífenes, mas *cor de laranja* já se escreve sem hífenes.”

No entanto, mesmo reticentes, há alunos que se mostram um pouco mais compreensivos, lembrando a unificação da língua portuguesa resultante deste novo AO. “Com esta reforma, as diferenças entre o português da Europa e do Brasil são atenuadas”, salienta o aluno Luís Carlos Gomes, da turma de Marketing. Já Maria Gomes destaca a supressão de consoantes mudas como um fator positivo na reforma. “Não pronunciando as consoantes c e p, em palavras como *ação* e *adoção*, não vejo razão nenhuma para as grafar.”

Ainda assim, mesmo com a língua portuguesa unificada, há muitas palavras que admitem dupla grafia. Assim, podem ser conservadas ou eliminadas as consoantes c e p em palavras como *aspeto* ou *aspecto*; *conceção* ou *concepção*; *caracteres* ou *carateres*; *facto* ou *fato*; *recepção* ou *recepção*; *setor* ou *sector*.

Mais difíceis de esbater por decreto são as diferenças culturais. Assim, nenhum português vai consultar um “agente de polícia” no Brasil que é designado por *filante*, nem o brasileiro pronunciará a palavra *cabaça* (*palerma*, *idiota* no português do Brasil) para designar a *abóbora*.

# R

## eportagem



### “Os jovens e o mercado de trabalho”

#### Colóquio “Os Jovens e o Mercado de Trabalho”

“Sem confiança nem atitude pró-ativa, não adianta procurar emprego”, disse Carlos Brandão, professor universitário, a uma plateia de finalistas do 12.º ano

“Quando terminarem os vossos estudos assumam sem vergonha que andam à procura de emprego, apostando numa rede de conhecimentos!” A mensagem de Carlos Brandão, professor do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e responsável pelo empreendedorismo desta instituição de ensino superior, foi destinada a 34 alunos finalistas da Epralima interessados em colher ferramentas úteis, por ocasião do colóquio “Os Jovens e o Mercado de Trabalho”, realizado no dia 11 de novembro, nas instalações da referida escola profissional (extensão de Ponte de Lima), representada por Pedro Ligeiro.

Com a crise do mercado profissional como pano de fundo, “a procura de emprego” passou a ser, segundo Nuno Oliveira, coordenador do CLDS (Contrato Local de Desenvolvimento Social), “um trabalho a tempo inteiro”, para o qual concorre o projeto “Ponte para a Inclusão”, ao prestar apoio na procura ativa de emprego, na elaboração de currículos e na preparação de entrevistas, através do seu gabinete de empregabilidade.

Na sua preleção subordinada ao tema “Técnicas de procura ativa de emprego”, Carlos Brandão incutiu nos jovens a premência de os mesmos adotarem uma atitude pró-ativa. “Enviar candidaturas, mostrar vontade de trabalhar, ser persistente e ter atitude positiva são preceitos fundamentais para os desempregados”, disse o professor universitário.

O mesmo convidado elencou, de seguida, os passos a ter em conta numa procura ativa de emprego, nomeadamente, a necessidade de saber por onde começar, o conhecimento das respetivas capacidades e limitações, o conhecimento aprofundado do mercado de trabalho, mormente das atividades emergentes, e o domínio das técnicas de procura ativa de emprego.

Neste contexto, nada deve ser deixado ao acaso. Para tanto, e antes de uma desejada entrevista, é crucial fazer bem o trabalho de casa, recorrendo à carta de apresentação e aos imprescindíveis anexos (currículo e certificados). Se a entrevista tiver lugar, o candidato a colaborador, completamente elucidado sobre a empresa onde pretende ingressar, deve saber apresentar-se, “porque a imagem é o primeiro cartão de visita”, e manter uma postura sóbria, isto é, “sem ser efusivo nem acanhado”. Feita a entrevista, é importante que o desempregado, mesmo guardando legítimas esperanças, continue a sua pesquisa e alargue a procura no mercado de trabalho.



# Reportagem



## “Os jovens e o mercado de trabalho”

### Colóquio “Os Jovens e o Mercado de Trabalho”

**“Sem confiança nem atitude pró-ativa, não adianta procurar emprego”, disse Carlos Brandão, professor universitário, a uma plateia de finalistas do 12.º ano**

“Quando terminarem os vossos estudos assumam sem vergonha que andam à procura de emprego, apostando numa rede de conhecimentos!” A mensagem de Carlos Brandão, professor do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e responsável pelo empreendedorismo desta instituição de ensino superior, foi destinada a 34 alunos finalistas da Epralima interessados em colher ferramentas úteis, por ocasião do colóquio “Os Jovens e o Mercado de Trabalho”, realizado no dia 11 de novembro, nas instalações da referida escola profissional (extensão de Ponte de Lima), representada por Pedro Ligeiro.

Com a crise do mercado profissional como pano de fundo, “a procura de emprego” passou a ser, segundo Nuno Oliveira, coordenador do CLDS (Contrato Local de Desenvolvimento Social), “um trabalho a tempo inteiro”, para o qual concorre o projeto “Ponte para a Inclusão”, ao prestar apoio na procura ativa de emprego, na elaboração de currículos e na preparação de entrevistas, através do seu gabinete de empregabilidade.

Na sua preleção subordinada ao tema “Técnicas de procura ativa de emprego”, Carlos Brandão incutiu nos jovens a premência de os mesmos adotarem uma atitude pró-ativa. “Enviar candidaturas, mostrar vontade de trabalhar, ser persistente e ter atitude positiva são preceitos fundamentais para os desempregados”, disse o professor universitário.

O mesmo convidado elencou, de seguida, os passos a ter em conta numa procura ativa de emprego, nomeadamente, a necessidade de saber por onde começar, o conhecimento das respetivas capacidades e limitações, o conhecimento aprofundado do mercado de trabalho, mormente das atividades emergentes, e o domínio das técnicas de procura ativa de emprego.

Neste contexto, nada deve ser deixado ao acaso. Para tanto, e antes de uma desejada entrevista, é crucial fazer bem o trabalho de casa, recorrendo à carta de apresentação e aos imprescindíveis anexos (currículo e certificados). Se a entrevista tiver lugar, o candidato a colaborador, completamente elucidado sobre a empresa onde pretende ingressar, deve saber apresentar-se, “porque a imagem é o primeiro cartão de visita”, e manter uma postura sóbria, isto é, “sem ser efusivo nem acanhado”. Feita a entrevista, é importante que o desempregado, mesmo guardando legítimas esperanças, continue a sua pesquisa e alargue a procura no mercado de trabalho.

### Estágios promovem inserção profissional



Os estágios profissionais proporcionam aos jovens a primeira experiência profissional, a qual se revela “vital para um qualquer currículo”, como explicou Susana Parente, do Instituto de Emprego e Formação Profissional. Para a técnica, o programa de estágios profissionais, que funciona à escala nacional e para o qual estão previstos apoios financeiros (bolsa de estágio, subsídio de alimentação e seguro de acidentes de trabalho), cumpre dois grandes objetivos: complementa uma qualificação pré-existente através de formação em contexto de trabalho e promove a inserção profissional de jovens (e, noutro plano, a reconversão profissional de desempregados, uma

valência que é, de resto, recente). O estágio profissional tem, agora, a duração obrigatória de nove meses. Ao programa de estágios profissionais podem aderir os jovens até 30 anos com qualificação do quarto ao oitavo níveis, segundo a nova terminologia dos graus académicos, assim como os desempregados à procura de novo emprego, com idade superior a 30 anos e com um nível de qualificação II ou mais, concluído há menos de três anos. Segundo a portaria que regula os estágios profissionais, a entidade promotora fica obrigada a designar um orientador de estágio para fazer o acompanhamento técnico-pedagógico e avaliar o desempenho do estagiário. E, se este tiver

mostrado ser uma mais valia, pode até conseguir o tal contrato por que ansiava, na certeza de que, no contexto atual, é determinante “possuir um conjunto abrangente de competências para responder às grandes transformações no mercado de trabalho”, como notou Carlos Brandão.

Os conhecimentos técnicos, aliados à polivalência, à autonomia, à iniciativa, à capacidade de resolver problemas, à flexibilidade, à criatividade ou à imaginação, devem ser refinados, mesmo que estes tenham de ser colocados à prova no estrangeiro. “Emigrar é sempre uma solução, mas emigrar qualificado”, exortou Carlos Brandão, que lembrou a história de emigração associada a Portugal e o quadro de retração económica que o país atravessa.

“É fundamental ter imaginação a funcionar para desenvolver ideias e projetos inovadores encabeçados por pessoas com um determinado perfil para empreender”, sublinhou Carlos Brandão, que rematou com uma reflexão lapidar: “Somos um país de idiotas – temos muitas ideias, mas não as sabemos implementar.”



“É fundamental fazer escolhas acertadas. Há cursos como informática, eletrónica, telecomunicações, turismo e gestão que têm uma boa taxa de empregabilidade.”

**Carlos Brandão, professor do Instituto Politécnico de Viana do Castelo**

“As possibilidades de singrar são maiores quanto maior for o número de candidaturas. O empenho, a persistência e a atitude pró-ativa são grandes desafios.”

**Carlos Brandão**

“Os empregos não estão à porta de casa. Não podemos restringir a procura à nossa área de residência. Quem está a iniciar a carreira tem de



equacionar sacrifícios.”

**Nuno Oliveira, coordenador do CLDS**

“Há muitos estagiários que acabam por ficar nas entidades onde estagia-

ram. O estágio é uma oportunidade para o estagiário mostrar o que vale.”

**Susana Parente, técnica do Instituto de Emprego e Formação Profissional**



# Gerações Epralima



A revista *Integrar* continua a manter ativa a rubrica “Gerações”. Desta feita fomos conhecer duas jovens gémeas do curso de Cabeleireiro, em Arcos de Valdevez, que também têm a frequentar neste estabelecimento de ensino duas primas, uma na delegação de Ponte da Barca, no curso de Animador Sociocultural, e outra na sede, no curso de Técnico de Serviços Jurídicos.

**Alexandra e Laura Cardoso**, de 15 anos, que frequentam a turma de CEF 18 – Curso de Cabeleireiro de Senhoras, em Arcos de Valdevez, e referiram à nossa reportagem terem seguido pela via profissional, porque ambas têm a mesma ambição. “Queremos ser cabeleireiras e ter o nosso próprio salão, como tal **um curso profissional é a melhor opção, porque nos especializa na área e nos deixa aptas a exercer a profissão**”, frisaram.

Partilham o mesmo sonho desde crianças –“ser cabeleireira”- e confessam que optaram pela Epralima, porque já tinham duas primas a frequentar esta instituição de ensino. “**Tendo em conta a boa reputação desta escola, optamos por nos inscrevermos neste curso**”.

Laura Cardoso é da opinião que um curso profissional proporciona “**mais oportunidades em termos de trabalho do que o ensino regular**”, por sua vez, Alexandra revelou que: “**o ensino ministrado nesta instituição é de qualidade, como tal, não poderíamos deixar de usufruir desta oportunidade para assim vermos o nosso sonho concretizado**.”

Estas futuras cabeleireiras definem a Epralima como “**uma boa escola, com muitas condições**”, frisando que aos seus colegas dizem “**sigam os seus sonhos e escolham o ensino profissional**”, concluíram.



Estivemos, também, com a **encarregada de educação** destas jovens, **Maria Isabel Rodrigues Cardoso**, que revelou ter apoiado a decisão das suas educandas: “considero que a Epralima tem todas as condições e perspetivas de futuro para elas que têm a ambição de serem cabeleireiras profissionais e terem o seu próprio salão”. Para esta encarregada de educação, “**elas têm mais probabilidades de conseguirem um emprego com um curso profissional do que com o ensino regular, tendo em conta os conteúdos que são lecionados, pois são mais específicos e, depois, os estágios permitem-lhes ter acesso ao mercado de trabalho e ficar com uma outra visão do seu futuro profissional**”, concluiu.

**“... é uma instituição com muitas condições, acolhedora e, acima de tudo, preocupada com os seus alunos.”**

Noutro momento, estivemos, na delegação de Ponte da Barca, com **Carla Adriana Cardoso Costa**, do curso de Animador Sociocultural, que nos contou que seguiu a via profissional com o intuito de “**arranjar emprego, porque só assim é possível sair da escola com mais competências práticas, e com uma**



**boa preparação para o mercado de trabalho.”**

Já no que diz respeito ao curso, a jovem referiu que “**está a corresponder às suas expectativas, já que trabalhar com crianças sempre foi um desejo seu, desde a infância. Sobre a escola mencionou: “optei pela Epralima, porque tinha o curso que eu queria e, também, pelas boas referências que me haviam dado sobre a escola.”** É da opinião que com um curso profissional tem mais oportunidades de ingresso no mercado de trabalho do que no ensino regular “**pois, ao frequentar um curso profissional, temos aulas práticas e estágios que nos preparam muito bem.**”

Carla Costa confessa-se ansiosa pelo estágio e lembra que a Epralima “**é uma instituição com muitas condições, acolhedora e, acima de tudo, preocupada com os seus alunos.**”

Aos colegas, a jovem aconselha o ensino profissional, “**pois proporciona-nos um currículo mais rico, tendo sempre a hipótese de estudar na universidade**”, findou.

**“... Um curso profissional (...) dá-nos mais oportunidades de ingressar no mercado de trabalho...”**

A sua irmã **Andreia Daniela Cardoso Costa**, do curso de Técnico de Serviços Jurídicos, disse que a sua opção pelo ensino profissional se deve, também, ao facto de “**ter mais probabilidades de ingressar no mundo do trabalho**”, assumindo que considera o seu curso “**muito interessante.**”

Optou pela Epralima por desejar frequentar este curso em particular, mas, também, por lhe terem “**falado bem desta instituição de ensino.**”



Um curso profissional “**atribui-nos competências profissionais especializadas, com as quais podemos enfrentar o mercado de trabalho**”, tendo em conta “**as bases que adquirimos para no futuro ingressar no ensino superior ou no mercado de trabalho.**”

Já no final da nossa conversa, apelou aos jovens para “**que não desistam do seu sonho, pois o ensino profissional abre muitas portas para o futuro.**”







## Prémio Cooperação e Solidariedade – António Sérgio

A CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia Social irá este ano, pela primeira vez, atribuir o **Prémio Cooperação e Solidariedade – António Sérgio**. O Prémio destina-se a homenagear as pessoas singulares e coletivas que, em cada ano, mais se tenham distinguido no setor da Economia Social. O objetivo é tornar esta distinção num acontecimento anual marcante na promoção do conhecimento e reconhecimento público do setor da economia social e das suas organizações, em particular, entre os jovens. O prémio é atribuído nas seguintes categorias:

- **Boas Práticas**, no sentido de premiar personalidades e organizações do setor da economia social que se tenham distinguido pelas boas práticas, entre outros nos domínios da aplicação dos princípios e ética de atuação, da participação social, qualificação dos recursos humanos, inovação organizacional, responsabilidade social, diálogo e concertação social, cidadania empresarial, intercooperação, inserção na comunidade e exportação;
- **Estudos e Investigação**, com o objetivo de premiar personalidades e organizações autoras de estudos e trabalhos de investigação no âmbito da economia social (cooperativas, mutualidades, misericórdias, IPSS, fundações e associações).
- **Trabalhos Escolares**, esta categoria pretende premiar trabalhos da comunidade escolar, ao nível do primeiro, segundo e terceiro ciclos do ensino básico, ensino secundário e profissional, que envolvam alunos e professores na vivência e difusão de teorias e práticas da economia social.

A entrega de trabalhos concorrentes nas três categorias do Prémio decorre no mês de Março de 2012. Os trabalhos para as categorias Boas Práticas e Estudos e Investigação devem corresponder ao ano de 2011, os trabalhos para a categoria Trabalho Escolar são referentes ao ano letivo 2011/2012.

O prémio consiste na atribuição de uma prestação pecuniária no montante de 6.000 euros para cada uma das categorias.

Mais informações em:  
<http://www.cases.pt/sobre-nos/premioantoniosergio>

## Cartaz Cultural

### Livros

**Steve Jobs**  
Walter Isaacson  
€26,91

Escrito por Walter Isaacson, o livro relata a vida de Steve Jobs, cofundador da Apple e criador dos inovadores aparelhos iPhone, iPod e iPad, que morreu aos 56 anos, no dia 5 de outubro de 2011, após uma longa luta contra o cancro do pâncreas.



**O DN Jovem - Entre o Papel e a Net**  
Helena de Sousa Freitas  
€22,60

Durante mais de uma dezena de anos, as terças-feiras foram aguardadas com ansiedade por muitos jovens criadores portugueses. Escritores, fotógrafos, ilustradores e cartoonistas em início de jornada contavam as horas para verificar se os trabalhos enviados para o DN Jovem haviam sido selecionados. Mas, subitamente, tudo se alterou. O suplemento juvenil do Diário de Notícias migrou para uma Internet então inacessível à maioria dos portugueses. O anúncio da mudança, feito no próprio DN Jovem a poucos dias do seu 13.º aniversário, foi acolhido com indignação. Levantaram-se vozes de protesto, circulou um manifesto e aqueceram os ânimos no interior do jornal, mas nada travou a medida, que fraturou a existência do suplemento e marcou o acentuar de um desinvestimento que culminaria na sua extinção.

**O Grande Livro da Adolescência**  
Karen Sullivan  
€25,24

É um desejo natural dos pais educar crianças saudáveis e felizes, mas são muitos e complexos os obstáculos que podem surgir ao longo do percurso educativo. No entanto, Karen Sullivan, a autora desta obra, garante que o equilíbrio é possível, que existem formas de educar os filhos de acordo com aquilo em que se acredita, concedendo-lhes, simultaneamente, espaço para crescerem e descobrirem a sua independência. Nesse sentido, Sullivan aborda com inteligência e sensibilidade, todas as questões e aspetos físicos e emocionais importantes na educação de uma criança desde os oito anos de idade até à altura em que, já adolescente, sai de casa dos pais. Um guia imprescindível para pais.





### Olá Mariana - O Poder Da Pergunta

Judite de Sousa

€13,12

«É na televisão que a classe política procura afirmar a sua credibilidade, fazer passar as suas mensagens, atrair votos e derrubar adversários. É a televisão que lhe dá visibilidade e protagonismo. É muitas vezes na televisão que se decide um desfecho eleitoral ou que se determina o fim de uma carreira.»

Judite Sousa



## Cinema

DVD

Coleção Completa Harry Potter 1 a 7

€99,99

Inclui:

*Harry Potter e a Pedra Filosofal*

("Harry Potter and the Sorcerer's Stone", 2001, 147 mins)

*Harry Potter e a Câmara dos Segredos*

("Harry Potter and the Chamber of Secrets", 2002, 155 mins)

*Harry Potter e o Prisioneiro de Azkaban*

("Harry Potter and the Prisoner of Azkaban", 2004, 136 mins)

*Harry Potter e o Príncipe Misterioso*

("Harry Potter and the Half-Blood Prince", 2009, 153 mins)

*Harry Potter e os Talismãs da Morte, Parte 1*

("Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 1", 2010, 140 mins)

*Harry Potter e os Talismãs da Morte, Parte 2*

("Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 2", 2011, 125 mins)



BLU RAY

Os Smurfs (Blu-ray + DVD)

De RAJA GOSNELL

€29,99

Quando o diabólico feiticeiro Gargamel expulsa os pequenos Smurfs azuis da sua aldeia, passam do seu mágico mundo para o nosso – de facto, aterram precisamente no meio de Central Park. Só com a altura de três maçãs e presos na Grande Maçã, os Smurfs têm de encontrar o caminho de volta para a sua aldeia, antes que Gargamel descubra onde é que se encontram.

DVD

Capitão América: O Primeiro Vingador

De CHRIS EVANS/HUGO WEAVING, Joe Johnston

€19,99

Capitão América: O Primeiro Vingador vai mostrar-nos os primórdios do Universo Marvel, quando Steve Rogers (Chris Evans) se apresenta como voluntário para participar num programa experimental que o irá tornar o Super Soldado conhecido como Capitão América. Agora, Rogers irá unir esforços com Bucky Barnes (Sebastian Stan) e Peggy Carter (Hayley Atwell) para entrar em guerra contra a organização maléfica HYDRA, liderada pelo vilão Caveira Vermelha (Hugo Weaving).



DVD

Harry Potter e os Talismãs da Morte, Parte 2 – Edição Especial

De David Yates, DANIEL RADCLIFFE/EMMA WATSON

€19,99

No épico final, a batalha entre as forças do bem e do mal no mundo dos feiticeiros toma proporções magnânimas. Nunca tanto esteve em jogo e ninguém está a salvo. Mas caberá a Harry fazer o último sacrifício à medida que se aproxima o decisivo confronto com Lord Voldemort. Tudo acaba aqui.



## Música

Pink Floyd

The Wall (Experience Edition 3CD)

€23,99

Um dos mais aclamados álbuns conceptuais de sempre, Com ilustrações espetaculares de Gerald Scarfe, o álbum contém o mega-sucesso "Another Brick In The Wall Pt2."



Luís Represas/João Gil

€12,99

No ano em que comemoram 35 anos de carreira, Luís Represas e João Gil editam um disco de originais juntos. Desde o fim do Trovante, esta é primeira vez que Luís Represas e João Gil trabalham juntos num disco de originais.

O primeiro single do álbum "Sísudo Amável" encontra-se já a tocar nas rádios.

Justin Bieber

Under the Mistletoe (Limited Box Edition)

€49,99

Verdadeiro fenómeno global, Justin Bieber dá início ao seu terceiro ano no palco mundial com a edição do seu primeiro álbum de Natal, «Under The Mistletoe». Nesta edição especial limitada, Justin Bieber vai presentear os seus fãs com uma caixa super especial com a versão de luxo do disco "Under the Mistletoe", com um livro de 36 páginas numa encadernação perfeita, decoração de natal e uma moldura.



Zé Pedro

Convidado: Zé Pedro

€15,90

Zé Pedro é, sem dúvida, um dos músicos mais influentes na música portuguesa. O guitarrista dos Xutos e Pontapés lança o seu primeiro disco a solo juntando as suas colaborações com nomes importantes do cenário musical nacional. O disco inclui ainda um original - "Mora na filosofia" com os Ladrões do Tempo nunca antes editado.





Teste de cultura geral

1. Quem escreveu “Madame Bovary”?

  - a) Gustave Flaubert
  - b) Victor Hugo
  - c) Émile Zola
  - d) Jules (Júlio) Verne
2. “Chusma” designa um conjunto de:

  - a) elefantes
  - b) pessoas
  - c) desordeiros
  - d) aviões
3. As siglas e os acrónimos:

  - a) não se flexionam no plural
  - b) flexionam-se no plural
  - c) soletram-se
  - d) têm pontos
4. Harare é a capital da:

  - a) Zâmbia
  - b) Libéria
  - c) Zimbabwe
  - d) Namíbia
5. O maior produtor de borracha natural é:

  - a) a Malásia
  - b) a China
  - c) a Índia
  - d) a Indonésia
6. Portugal aderiu à CEE (atual União Europeia):

  - a) em 1985
  - b) em 1986
  - c) em 1987
  - d) em 1988
7. Qual a percentagem de crianças portuguesas inseridas em famílias pobres?

  - a) 17%
  - b) 19%
  - c) 21%
  - d) 23%
8. O salário mínimo em Portugal é:

  - a) 450 euros
  - b) 475 euros
  - c) 485 euros
  - d) 500 euros
9. O primeiro PC foi desenvolvido:

  - a) pelos holandeses da Philips
  - b) pelos americanos da IBM
  - c) pelos japoneses da Sony
  - d) pelos sul-coreanos da Samsung
10. Um cisne tem cerca de:

  - a) 10 000 penas
  - b) 15 000 penas
  - c) 20 000 penas
  - d) 25 000 penas
11. O minhoto Armindo Araújo é praticante de:

  - a) rali
  - b) judo
  - c) ciclismo
  - d) canoagem
12. O desportista Fernando Pimenta é natural de:

  - a) Arcos de Valdevez
  - b) Ponte da Barca
  - c) Ponte de Lima
  - d) Valença



ensino profissional

Soluções

p-z1 !e-11 !p-01 !q-6 !c-8 !p-7 !q-9 !e-5 !c-4 !e-3 !q-2 !e-1



Sede	Delegação	Extensão	Centro Técnico - Epralima	CNO - Epralima
R. Dr. Joaquim Carlos Cunha Cerqueira Apartado 102 4974 - 909 Arcos de Valdevez	Fonte Cova, Paço Vedro Magalhães 4980 - 548 Ponte da Barca	Avenida António Feijó Casa da Graciosa 4990 - 039 Ponte de Lima	Centro de 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. 258 510 329	t. 258 480 120 f. 258 480 129	t. 258 480 125	t. 258 518 117 f. 258 518 118	t. 258 518 117 f. 258 518 118
info@epralima.pt			t. 258 520 327 f. 258 520 328	

www.epralima.pt