

**insignare**  
paixão de aprender



## Alunos da EPO e EHF em estágio em Portugal e no estrangeiro

No início do próximo mês, 317 alunos dos 2º e 3º anos das Escolas INSIGNARE, encontrar-se-ão a frequentar os seus estágios. Destes, 46 irão para 8 destinos Europeus. // P. 04 e 05

**informar**  
Jornal

18 DE MAIO DE 2018 // ANO XX // N.º 315



ESCOLA  
PROFISSIONAL  
DE OURÉM

**OFICINA DE  
INFORMÁTICA E DE  
ELETRÓNICA**

**TODAS AS QUARTAS-FEIRAS  
DIAGNÓSTICOS 14H30 - 17H00  
REPARAÇÃO DE EQUIPAMENTOS  
RECUPERAÇÃO DE DADOS  
REMOÇÃO DE VÍRUS**

**GRÁTIS**

ESCOLA PROFISSIONAL DE OURÉM  
R. STA TERESA DE OURÉM  
TEL. 249 540 390  
WWW.INSIGNARE.PT

## Alunos da EPO defendem as suas PAP perante profissionais do setor

Entre os dias 19 e 27 de abril, decorreram as apresentações e defesa pública das PAP dos alunos finalistas da EPO. // P. 03

## Balço do Festival de Gastronomia "Cozinhas do Mundo - Sabores de Portugal"

Balço da 8ª Edição do Festival de Gastronomia "Cozinhas do Mundo - Sabores de Portugal" que decorreu na EHF, de 12 a 20 de Abril. // P. 03

## Alunos da EPO e EHF participam em projetos internacionais

Os alunos da EPO e EHF participam em projetos internacionais, apoiados pelo programa Erasmus +, em vários países da Europa. // P. 07

Diretora: Carina Oliveira // Conteúdos e Revisão: Liliana Crispim // Fotografia: Colaboradores da Insignare // Colaboradores: Renato Guiomar, António Évora, Sérgio Fernandes, Elisabete Marques, Sofia Albuquerque, Andreia Dias





**Carina Oliveira**  
Diretora Executiva da Insignare

## EDITORIAL INFINITO POTENCIAL

*É assim que gosto de olhar para cada um dos e das jovens que frequentam os cursos da Insignare. Com potencialidades profissionais trabalhadas e desenvolvidas por uma equipa de professores capazes de lhes proporcionar experiências e vivências muito semelhantes ao mundo “cá fora”. Estima-se que a tecnologia vá criar centenas de novos empregos. Todos os dias há mais desenvolvimentos e novas formas tecnológicas a despontar e para as quais são precisas competências novas. Novas fronteiras que são desbravadas todos os dias e que trazem progresso e modernidade às sociedades. Também se estima que 65% das crianças que entram na escola aos dias de hoje, terão empregos que ainda nem sequer existem. Como preparar então hoje, profissões e competências para esse amanhã tão longe ainda dos nossos olhos? Recorrentemente recorro a abertura do último Congresso Mundial dos Transportes, a que assisti em Colónia, na Alemanha, onde um CEO de uma grande empresa mundial a propósito da preparação da empresa para a disrupção tecnológica, dizia: “Não sabendo o que vai acontecer, temos que estar preparados para tudo.” Quem tem infinito potencial, como esta geração jovem magnífica que todos os dias constrói o mundo com as suas próprias mãos, estará certamente mais qualificada e preparada para o dia de amanhã se estiver capacitada para a mudança, para a criatividade, a inovação e espírito crítico para o perceber... Na Insignare, fazemos isso mesmo, preparamos homens e mulheres para saber-fazer o que quer que seja preciso. Só assim haverá futuro.*

# “A oferta formativa das Escolas Insignare vem reforçar o caminho da especialização das 2 escolas...”

## \_ CURSOS PROFISSIONAIS

**PROGRAMAÇÃO E MAQUINAÇÃO CNC  
EM METALOMECÂNICA**

**MECATRÓNICA AUTOMÓVEL**

**MULTIMÉDIA** NOVO CURSO

**GESTÃO**

**DESIGN** NOVO CURSO  
**DE INTERIORES E EXTERIORES**

**CONSTRUÇÃO CIVIL** NOVO CURSO

## \_ CURSOS PROFISSIONAIS

**COZINHA / PASTELARIA**

**RESTAURANTE / BAR**

**TURISMO**



A oferta formativa das Escolas Insignare, Escola Profissional de Ourém (EPO) e Escola de Hotelaria de Fátima (EHF) para o ano letivo 2018/2019 vem reforçar o caminho da especialização das duas escolas que começou há quase 10 anos, num tempo de vida de mais de 25 anos de existência desta entidade.

Os níveis de qualidade a que chegamos têm sido reconhecidos e torna-se visível esse esforço na formação aqui ministrada, em especial quando temos taxas de empregabilidade de 90,4%, existindo mesmo ofertas formativas com 100%.

Temos centenas de protocolos celebrados com empresas, quer para a formação em contexto de trabalho, quer para a partilha de conhecimentos por parte das empresas, participação em sessões técnicas e muitas outras formas que nos enquadram na verdadeira raiz do ensino profissional.

A capacidade instalada nas Escolas tem excelentes condições, desde logo pela permante atualização de equipamentos com tecnologia.

Integramos a rede nacional de Escolas 4.0, através de um manifesto assinado em Outubro de 2017, à qual pertencem apenas 5 escolas a nível nacional.

Ambas as Escolas da Insignare são certificadas pelo sistema EQAVET, constituindo 25% do universo nacional de escolas com esta certificação (apenas 8 a nível nacional), aprovados desde 2017 e com uma garantia por 3 anos. Estamos ainda certificados com o normativo ISO 9001:2015, alinhado com o EQAVET referido.

De referir como NOVIDADES este ano, a aposta em 3 novos Cursos: Multimédia, Construção Civil e Design de Interiores e Exteriores. Esta nova oferta complementa a raiz já existente na EPO de especialização em Mecatrónica Automóvel e Maquinação CNC, dois dos ex-libris em Ourém. Em Fátima, na EHF, continuamos a apostar na qualificação de profissionais no setor da Hotelaria e Turismo, com os cursos de Cozinha/Pastelaria e Restaurante/Bar e Turismo, garantindo os mais elevados níveis de especialização e empregabilidade do setor.

Uma referência aos novos cursos, pelas novidades que constituem na região, retomando a oferta nas áreas técnicas as-

sociadas à construção civil, neste caso mais focadas no mercado da reabilitação urbana.

Temos tido uma procura constante por parte de empresas deste tipo de profissionais, agora que a retoma da construção nas áreas da reabilitação se encontra em crescimento. Existem imensas empresas desta área fixadas na região, nomeadamente Ourém e Leiria, contexto económico e social onde nos desenvolvemos e sempre na charneira entre o distrito de Leiria/Santarém.

Não existe na região e na comunidade CIMT qualquer oferta desta natureza, como também não temos conhecimento de outras escolas profissionais, daqui até Lisboa, que o façam, sentindo a procura crescente de profissionais nesta grande área para completar o mercado de reabilitação como já dissemos.

O pior período da crise para este setor já passou e a classe agora formada irá ser de grande importância para a sociedade e para o setor, com muita empregabilidade mas também com salários mais elevados.

Seja ao nível do Design de Interiores e Exteriores como da Construção Civil, ambos os cursos são decisivos para que a região retome a sua vocação, agora no panorama da reabilitação urbana.

Ao nível das novas tecnologias, as Escolas Insignare orgulham-se de fazer este ano parte do universo Microsoft, constituindo-se como membro da Microsoft Academy. Ou seja, as componentes informáticas que aqui serão ministradas em qualquer curso, da Multimédia ao Turismo, garantem esse selo de qualidade Microsoft.

Também ao nível da nossa própria organização, estamos no processo de digitalização e modernização das Escolas, em especial na sua organização interna, garantindo aos professores tempo para serem professores e aligeirando a sua própria carga burocrática. A modernização da forma de interação com os alunos, os pais e encarregados de educação irá constituir uma mais-valia acrescida.

Gostamos de focar o nosso dia-a-dia no futuro porque só assim conseguimos que as Escolas o consigam proporcionar aos seus alunos.

# Balanço muito positivo na 8ª edição do Festival de Gastronomia

## “Cozinhas do Mundo - Sabores de Portugal”



- 7 DIAS de festival
- 8 EQUIPAS com 4 menus em simultâneo
- 65 ALUNOS de 3º Ano em prova (cursos de Restaurante/Bar e Cozinha/Pastelaria)
- 162 ALUNOS DE APOIO do 1º e 2º anos dos cursos de Restaurante/Bar e Cozinha/Pastelaria
- 21 JURADOS EXTERNOS representantes das entidades empresariais e profissionais do sector, 2 jurados permanentes em representação da Direção da Escola e ainda o Orientador de Projeto e Orientador de Turma;
- 7 CHEFES de cozinha,
- 7 CHEFES de sala
- 7 EMPRESÁRIOS
- MAIS DE 350 PESSOAS a degustar as iguarias preparadas pelos alunos;

Este é o balanço da 8ª Edição do Festival de Gastronomia “Cozinhas do Mundo - Sabores de Portugal” que decorreu na Escola de Hotelaria de Fátima, de 12 a 20 de Abril.

As ementas apresentadas resultaram dos projetos desenvolvidos pelos alunos e incidiram sobre as regiões de Portugal, evidenciando as suas principais características em termos gastronómicos, levantamento dos principais produtos, bem como do repositório característico de cada uma delas. Também foi alvo de análise a abordagem vitivinícola e de produção de vinhos.

No seguimento deste processo de pesquisa, foi elaborado uma ementa por parte dos alunos de forma a apresentarem ao júri e aos diversos clientes que estiveram connosco, a oportunidade de degustarem as iguarias da região estudada.

Procurando inovar e apresentar novos motivos de interesse a quem nos dá o prazer da sua companhia, este ano foi uma vez mais possível, fazer o visionamento ao vivo da preparação, confeção e serviço executado pelos nossos alunos.

A grande mudança, este ano, foi a alteração da iniciativa para o

período de almoço, tendo havido uma boa receptividade por parte das pessoas que continuaram a participar, registando-se uma forte adesão, dando cumprimento a um dos principais objetivos do evento: a aproximação ao tecido empresarial e à comunidade envolvente.

Por último, de realçar e agradecer a presença dos membros do júri que, de forma pronta e muito disponível, aceitaram estar connosco neste contexto de formação, enriquecendo o momento com os seus conhecimentos que partilharam com os alunos.

## Alunos da EPO defendem as suas PAP perante profissionais do setor

Decorreram na Escola Profissional de Ourém, entre os dias 19 e 27 de abril, as apresentações e defesa pública das Provas de Aptidão Profissional (PAP) dos alunos finalistas dos cursos profissionais de técnico de Produção em Metalomecânica - variante Programação e Maquinação, Gestão, Gestão de Equipamentos Informáticos e Design, perante um júri constituído por profissionais de reconhecido mérito na área da formação e empresários afetos a cada um dos setores de atividade.

A apresentação e defesa da PAP acaba por ser um momento único na vida de um aluno do ensino profissional, pois permite-lhe demonstrar os conhecimentos e competências técnicas e académicas adquiridas ao longo dos 3 anos de formação.

Para os alunos de Produção em Metalomecânica - variante Programação e Maquinação, a PAP consiste na realização de um projeto de fabricação de componentes técnicos metálicos e não metálicos, através de máquinas-ferramentas convencionais e de controlo numérico computadorizado (CNC) e respetivo relatório final de realização e apreciação crítica, onde o aluno demonstra os principais saberes e competências profissionais adquiridos ao longo da sua formação, sendo de extrema importância para a vida ativa.

Os alunos de Gestão desenvolvem um projeto interdisciplinar que incide sobre a criação de uma empresa e a simulação da sua atividade durante um mês. Aspectos como o processo de criação legal da empresa e sua classificação, a organização interna, a dinâmica operativa/produziva, registos contabilísticos e análise económica e financeira do projeto são as partes que constituem este trabalho que se quer abrangente dos principais conteúdos abordados, essencialmente na área técnica do curso.

A PAP dos alunos de Design consiste num projeto de conceção de produto, espaço ou equipamento. Visa promover a multidisciplinaridade dos saberes lecionados ao longo do curso, associando-os em torno de um objetivo comum que é um tema de reflexão proposto pelo aluno. Pretende também dar autonomia ao aluno no processo de abordagem ao tema proposto. No desenvolvimento da sua prova, o aluno demonstrará competências ao nível da planificação, investigação, execução, apresentação e comunicação das conclusões obtidas.

Finalmente, a Prova de Aptidão Profissional dos finalistas do curso de Gestão de Equipamentos Informáticos assume a forma de um projeto de investigação ou uma solução informática integrada, com a capacidade de dar uma resposta capaz, eficaz e atualizada a um conjunto de necessidades consideradas pertinentes para uma determinada empresa, setor ou departamento. A título de exemplo, este ano letivo, os alunos apresentaram soluções de redes informáticas de média escala (orçamentação e identificação de todo o hardware e software), desenvolvimento de protótipos de equipamentos informáticos/eletrónicos e criação de websites para suporte dos projetos e divulgação.



# ESTÁGIOS: O QUE DIZEM OS NOSSOS ALUNOS

A Formação em Contexto de Trabalho (FCT), denominada habitualmente por estágio, configura-se como uma importante componente do processo de formação académica e profissional, no qual o aluno se prepara para a sua futura inserção no mercado de trabalho, através da participação em situações reais de trabalho potenciando ainda a aproximação inicial à profissão e às funções que lhe estão inerentes.

A realização da FCT é fundamental para o desenvolvimento de competências pessoais nomeadamente hábitos de trabalho e sentido de responsabilidade, ou ainda regras de trabalho em equipa e capacidade de relacionamento interpessoal. Esta etapa da sua formação representa um crescimento pessoal e profissional que fará a diferença na construção do seu futuro.

No início do próximo mês, 317 alunos dos 2º e 3º anos das Escolas INSIGNARE, encontrar-se-ão a frequentar os seus estágios. Destes, 46 irão para 8 destinos Europeus: Reino Unido (Belfast, Glasgow), Espanha (Barcelona, Bilbao, San Sebastian), Itália (Foligno, Forli) e França (Bordéus) e os restantes em diversas empresas de Norte a Sul do País. No mês de julho iniciam-se os estágios dos alunos de 1º ano, iniciando o seu primeiro contacto com o mercado de trabalho 191 alunos de ambas as Escolas da INSIGNARE.

Assim, este ano letivo, a EPO terá colocado em Estágio, 239 alunos nas áreas de Metalomecânica, Mecatrónica Automóvel, Informática, Gestão, Frio e Climatização, Design e Eletrónica Automação e Comando e colaborado com cerca de 210 entidades, e a EHF terá colocado em Estágio 269 alunos nas áreas de Cozinha/Pastelaria, Restaurante/Bar, Pastelaria/Padaria e Turismo e colaborado com cerca de 200 entidades nas áreas da Hotelaria e Restauração.



**> Renato Lemos**  
3º ano de Metalomecânica

**Local de Estágio:**  
**Henriques e Henriques - Caxarias**

No meu último ano de curso, a Escola Profissional de Ourém fez-me a proposta de realizar a minha Formação em Contexto de Trabalho na empresa Henriques e Henriques. Inicialmente, senti algumas preocupações devido ao facto de o software utilizado na HeH ser o Autocad, uma vez que na escola apenas tinha trabalhado mais assiduamente em CATIA V5. No entanto, com a ajuda do meu tutor, Hélio, e com dedicação e muito esforço, estou a adaptar-me ao software, dominando já

alguns comandos.

Este estágio está a ser uma experiência enriquecedora, pois é uma oportunidade que me poderá abrir portas para o meu futuro profissional. A EPO, sendo uma Escola 100% Oficina, ajudou a preparar o meu futuro e a desenvolver as minhas capacidades, não só aplicando-as teoricamente mas também na prática. No curso Técnico de Produção em Metalomecânica (variante Programação e Maquinação), somos bem preparados para o mercado de trabalho, pois ficamos não só com os conhecimentos, mas também com o Saber-Fazer, sendo assim uma mais-valia para a minha carreira. A Família EPO acolheu-me de braços abertos e sempre me proporcionou várias atividades e momentos divertidos.

Hoje, posso dizer que sou uma pessoa mais bem preparada para o mercado de trabalho, pois sair de uma escola com o 12º ano e o nível IV é sinónimo de sucesso, o que me dará, seguramente, mais oportunidades ao nível profissional!



**> Rita Fernandes**  
3º ano de Técnico de Turismo

**Local de Estágio:**  
**Palácio da Pena - Sintra**

Como aluna do curso Profissional Técnico de Turismo da EHF, tive a oportunidade de estagiar no 2º monumento mais visitado do país: o Palácio da Pena. Um monumento em estilo Romântico, obra-prima do Rei D. Fernando II, rei consorte e esposo da rainha D. Maria II. Está situado na bela paisagem de Sintra, classificada de Património Mundial da Humanidade pela UNESCO. Este estágio permite-me melhorar competências ao nível das línguas estrangeiras, História de Arte e Informação e Animação

Turística, bem como aprender a lidar com o público e ganhar competências técnicas e pessoais.

A EHF ofereceu-me durante os três anos experiências muito enriquecedoras, tais como a visita à FITUR em Espanha, estágio no estrangeiro e participação em projetos internacionais realizados em diferentes países, com o apoio do Programa Erasmus +. É graças a esta Escola que me sinto mais preparada para enfrentar dificuldades e entrar no mercado de trabalho.



**> Ana Monteiro**  
3º ano de Cozinha e Pastelaria

**Local de Estágio:**  
**Bolinhos da Leonilde - Leiria**

A EHF mudou-me para melhor desde o momento em que cheguei. Valoriza não só os bons resultados académicos dos alunos, como os valores, atitudes e entrega à Escola, destacando mensalmente como Aluno do Mês, e no final do ano letivo, desses é escolhido o Aluno do Ano. Possibilita também a participação em visitas de estudo tanto nacionais como internacionais e até potencia a participação em estágios internacionais.

A EHF abriu-me novas portas para um futuro promissor pois fez-me adquirir novos conhecimentos e conhecer outras culturas.

Neste momento, estou a estagiar numa Pastelaria e estou a adorar. Estou a exercer funções desde a confeção dos bolos até ao seu embalamento.

Agradeço à Escola por todas estas oportunidades.



**> Pedro Silva**  
3º ano de Informática

**Local de Estágio:**  
**Hacktion Planet - Ourém**

Atualmente, e para finalizar o meu percurso académico, estou a realizar um estágio de 3 meses (maio a julho) na Hacktion Planet, em Ourém. Esta empresa dedica-se à reparação de equipamentos informáticos em geral, em especial ao gaming e e-sports. Durante este período irei colocar à prova todos os conhecimentos que adquiri ao longo dos três anos de formação na Escola Profissional de Ourém.

Na minha opinião o estágio é fundamental para o ingresso no mercado de trabalho. E a partir daqui que o/a aluno/a finalista do curso começa a ter o contacto com as necessidades do tecido empresarial e clientes. No meu caso acho que o estágio está a ser bastante enriquecedor até ao momento, porque já tenho alguma noção do que é trabalhar numa loja de informática, assim como, reparar equipamentos informáticos, conhecer vários equipamentos e softwares que não conhecia, aperfeiçoar as minhas softskills e hardskills.

Por último, aconselho a todos a "minha Escola", onde aprendi fazendo, com boas condições e bons profissionais. Na minha opinião uma escola que aposta na formação dos alunos e no seu futuro profissional.



**> Melissa Ferreira**  
3º ano de Gestão

**Local de Estágio:**  
**Sucesso em Vendas - Leiria**

E assim cheguei ao fim de mais uma etapa da minha vida... a conclusão dos meus estudos na EPO. Foram três anos de muitos sorrisos mas também de muitas lágrimas, três anos em que muitas vezes disse "não consigo" mas que no fundo, esta família sempre acreditou nas minhas competências e agora, no fim desta longa caminhada, posso dizer que estou preparada para entrar no mercado de trabalho ou até mesmo para prosseguir estudos.

Neste momento, encontro-me a realizar o estágio na empresa Sucesso em Vendas, em Leiria, depois de ter estagiado no ano passado em Sevilha, ao abrigo do Programa Erasmus +, outra experiência fantástica! Sem dúvida alguma que este local de estágio me irá proporcionar grandes aventuras, sendo uma forma de aprofundar alguns conhecimentos que aprendi ao longo da minha formação na EPO, como por exemplo, a relação com os clientes, as estratégias de Marketing, tarefas administrativas e receção, no fundo tudo o que devemos aplicar na gestão, dentro e por vezes até fora de uma empresa.



**> Tiago Antunes**  
**3º ano de Design de Equipamento**

**Local de Estágio:**  
**Mais incentivo- Leiria**

Fez hoje, dia 9 de maio uma semana que me encontro no estágio curricular.

Senti, desde o início, que a empresa facilmente me integrou aqui dentro. Encontro-me no departamento do marketing e design. Após uma semana, já posso dizer que aprendi várias coisas que me serão importantes num futuro próximo. Tenho vindo a desenvolver vários

trabalhos, desde stands para feiras, visitei uma empresa de caixas de luz e realizei uma montagem no Photoshop para a perceção do vinil num carro. Regra geral, posso dizer que tem sido bastante bom estar aqui, saber que tenho sido útil e que estou a desenvolver um bom trabalho. Já no ano passado tive a oportunidade de usufruir de dois meses de estágio no estrangeiro, apoiado pelo Erasmus +, e foram dois meses de uma experiência única e incrível. Na minha opinião não existe nada que pague o conhecimento de novas culturas e pessoas de diferentes países, e é nesse aspeto que a Escola Profissional de Ourém tem tudo para ser uma escola de renome e conceituada.

A EPO é uma escola onde a prática é mais importante que a teoria. É uma escola que, para além de todas as experiências que oferece, possui docentes bem formados o que proporciona uma excelente aprendizagem. Tão importantes quanto os docentes são os materiais e o equipamento que a escola oferece. Para todos os cursos existem equipamentos adequados à aprendizagem de cada aluno, o que faz desta uma escola ainda mais conceituada.

Para terminar, não me arrependo da escolha que fiz, tanto do curso como da Escola. Ofereceram-me as bases necessárias para poder seguir para o mercado de trabalho ou para o ensino superior.

Estou muito agradecido por todo o percurso escolar e por me terem ajudado a desenvolver as minhas competências na área do design. Agradeço também a todos os professores que me acompanharam ao longo destes três anos, aqueles que de certa forma se aproximaram mais e criaram uma relação professor/amigo e aos concelhos dados por cada um. Agradeço pelos bons e maus momentos que irão ser fortemente recordados.



**> Ana Fartaria**  
**3º ano de Restaurante/Bar**

**Local de Estágio: Hotel Essence Inn Marianos - Fátima**

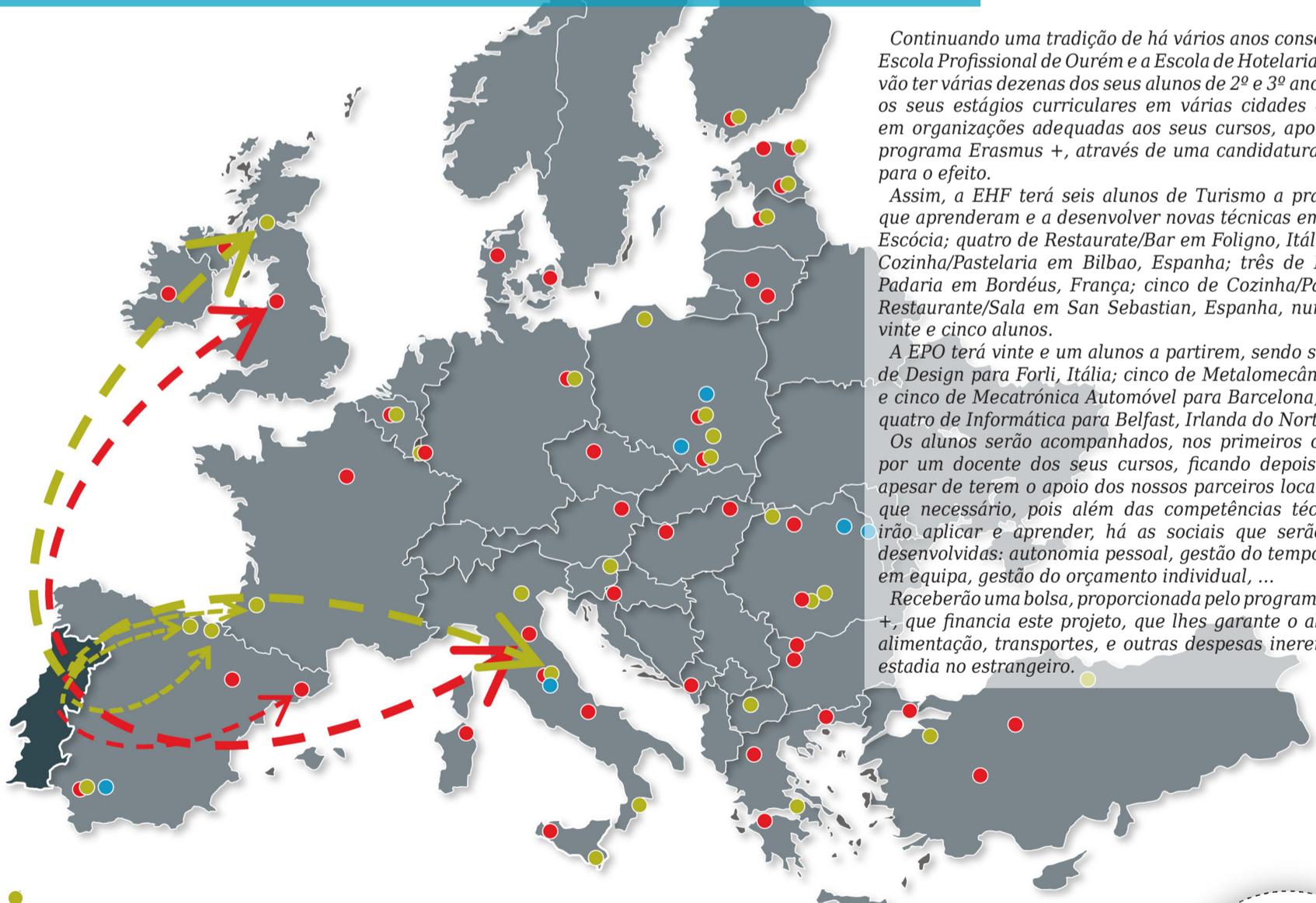
Estou a gostar bastante da experiência do meu estágio final de curso, no Hotel Essence Inn Marianos, em Fátima.

A Escola de Hotelaria de Fátima é uma Escola onde podemos crescer tanto a nível profissional como a nível pessoal, podemos aprender bastante. A Escola em geral e os nossos chefes de sala em particular preparam-nos, para o mercado de trabalho através do ensinamento das diferentes técnicas utilizadas no serviço e sala e bar, quer pela troca de experiências que a participação em múltiplas actividades nos trás, quer pela formação em contexto de trabalho que nos ajuda a melhorar em termos técnicos, pessoais e sociais, permitindo que sejamos cada vez melhores. Esta Escola fez-me crescer, dando oportunidades fantásticas, como ir para o estrangeiro estagiar, integrada no programa Erasmus+, participar no concurso Jovem Talento da Gastronomia, na variante Artes de Mesa, assim como em muitos serviços, o que me permitiu ganhar alguma experiência, num objetivo de ser cada vez melhor profissional.

A EHF vai deixar uma grande marca na minha vida, porque durante estes 3 anos, ajudou-me a ultrapassar as minhas dificuldades, fazer boas memórias, conhecer pessoas, que hoje, são meus amigos.

Um grande obrigado à Escola de Hotelaria de Fátima.

## Escolas da INSIGNARE enviam meia centena de alunos para estágios na Europa



Continuando uma tradição de há vários anos consecutivos, a Escola Profissional de Ourém e a Escola de Hotelaria de Fátima vão ter várias dezenas dos seus alunos de 2º e 3º ano a realizar os seus estágios curriculares em várias cidades europeias, em organizações adequadas aos seus cursos, apoiados pelo programa Erasmus +, através de uma candidatura realizada para o efeito.

Assim, a EHF terá seis alunos de Turismo a praticarem o que aprenderam e a desenvolver novas técnicas em Glasgow, Escócia; quatro de Restaurante/Bar em Foligno, Itália; sete de Cozinha/Pastelaria em Bilbao, Espanha; três de Pastelaria/Padaria em Bordéus, França; cinco de Cozinha/Pastelaria e Restaurante/Sala em San Sebastian, Espanha, num total de vinte e cinco alunos.

A EPO terá vinte e um alunos a partirem, sendo sete alunos de Design para Forli, Itália; cinco de Metalomecânica - CNC e cinco de Mecatrónica Automóvel para Barcelona, Espanha; quatro de Informática para Belfast, Irlanda do Norte.

Os alunos serão acompanhados, nos primeiros cinco dias, por um docente dos seus cursos, ficando depois sozinhos, apesar de terem o apoio dos nossos parceiros locais, sempre que necessário, pois além das competências técnicas que irão aplicar e aprender, há as sociais que serão também desenvolvidas: autonomia pessoal, gestão do tempo, trabalho em equipa, gestão do orçamento individual, ...

Receberão uma bolsa, proporcionada pelo programa Erasmus +, que financia este projeto, que lhes garante o alojamento, alimentação, transportes, e outras despesas inerentes à sua estadia no estrangeiro.

# OPINIÃO



Bruno Batista | Docente da EHF

## A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

*Atividades físicas são os movimentos corporais produzidos pelos músculos, e não apenas os exercícios praticados num ginásio, ou numa corrida. Eles estão presentes no nosso dia a dia, ao varrer a casa, ao caminhar até a paragem de autocarro... e é importante tentar integrar na nossa vida diária, cada vez mais atividades, como por exemplo: utilizar as escadas ao invés do elevador, passear com o cão, ir ao supermercado a pé, fazer jardinagem, entre outras.*

*A atividade física é fundamental para todos, independente da idade e, quando combinada com uma alimentação saudável, é possível garantir uma boa saúde mental e corporal, um grande bem-estar, e consequentemente, uma alta qualidade de vida. Para além disto, é um dos fatores mais importantes na prevenção, tratamento e/ou terapia de doenças, combate ao sedentarismo e obesidade, criação de estilos de vida saudáveis e na promoção de saúde e bem-estar.*

*Mas, infelizmente a realidade em que vivemos não é a melhor. Enquanto existem pessoas preocupadíssimas com a alimentação e com o corpo, outras há que se entregam cada vez mais ao sedentarismo e, consequentemente, à obesidade. Hoje em dia, os exercícios estão cada vez mais reduzidos, devido à tecnologia que substitui práticas que antes dependiam do nosso esforço e, também, pelo tempo (cada vez mais acelerado e escasso), que obriga a refeições mais rápidas, ou quando o tempo para as atividades físicas é substituído pela televisão, computador, telemóvel, etc.*

*A escolha da atividade física a realizar deverá respeitar os gostos e necessidades do indivíduo, bem como os seus objetivos e expectativas. Deverão ser contínuas, regulares e não apenas espontâneas e/ou ocasionais (3 a 5 vezes por semana, pelo menos durante 30 minutos).*

*Desta forma, o desafio é encontrar uma ou várias atividades físicas e/ou desportivas motivantes, fáceis e divertidas de realizar. Termina com algumas sugestões: caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, dançar, entre tantos outros... seja criativo, seja saudável!*

## Colaboradores da INSIGNARE participam em formação sobre o RGPD



Decorreu, no passado dia 2 de maio, na Escola de Hotelaria de Fátima - EHF, uma ação de formação e sensibilização sobre o Regulamento Geral de Proteção de Dados dirigida a todos os colaboradores da Insignare - Associação de Ensino e Formação. Os oradores convidados para esta ação foram Vítor Agostinho, da Unidade Nacional de Combate ao Cibercrime e a Criminalidade Tecnológica da Polícia Judiciária, João Annes, da AFCEA Portugal e João Miguel Gabriel, Advogado na GPA Law Firm -

Gouveia Pereira, Costa Freitas e Associados, todos eles oradores e palestrantes reconhecidos em eventos sobre Cibersegurança e/ou Proteção de Dados.

Este foi um primeiro momento face à adaptação de procedimentos que terão de ser implementados a partir do dia 25 de maio, dia em que o Regulamento Geral de Proteção de Dados entra em vigor, e que terá impacto não só na preparação do novo ano letivo como na organização de procedimentos internos da INSIGNARE.

## Escolas INSIGNARE participam no IX Fórum Emprego & Formação

A Escola Profissional de Ourem e a Escola de Hotelaria de Fátima, marcaram presença, uma vez mais, na IX edição do Fórum Emprego & Formação, que decorreu no Mercado de Sant'Ana, em Leiria, de 2 a 4 de Maio.



## As melhores Turmas do 2º Período

No final de cada período, nas Escolas da INSIGNARE, uma turma é distinguida tendo como parâmetros módulos em atraso, aulas assistidas, faltas injustificadas e média das avaliações. Estas foram as grandes vencedoras no final do 2º período.

### EHF



1º ANO DO CURSO PROFISSIONAL DE PASTELARIA/PADARIA

### EPO



2º ANO DO CURSO PROFISSIONAL DE MECATRÓNICA AUTOMÓVEL

# Alunos da EPO e EHF participam em projetos internacionais em vários países da Europa



## “Developing Tolerance and Mutual Understanding in Europe”

Dez alunos e dois docentes da EPO estiveram em Szerencs, Hungria, de 23 a 27 de abril passado, no âmbito da segunda reunião da parceria “Developing Tolerance and Mutual Understanding in Europe”, apoiada pelo programa Erasmus+.

Incluindo Escolas deste país, Portugal, Roménia e Turquia, visa melhorar, como o nome indicia, a compreensão mútua e o respeito intercultural na Europa, independentemente das origens geográficas, religiões e culturas através de diversas atividades pedagógicas.

A semana de trabalho foi bastante intensa, contendo as apresentações de cada escola, concelhos e países, contacto com entidades oficiais, divulgação do projeto à comunidade educativa através de uma Feira da Europa, preparada pelos alunos, além do desenvolvimento, em grupos mistos de nacionalidades, de vários produtos do projeto, relacionados com a temática: marcadores de livros; puzzle; pequenas peças de teatro - numa perspetiva juvenil, através de uma metodologia inovadora denominada Fórum Teatro, encenadas e

apresentadas pelos alunos; participação em aulas de Música e de Educação Física; danças tradicionais de cada país. No final de cada dia houve a oportunidade de visitar locais culturais e turísticos da cidade e da região: a famosa fábrica local de chocolate, Szerengi; uma adega, em Tokaj, onde conheceram a produção dos mais famosos vinhos Húngaros; as montanhas vizinhas.



## “Cook Healthy, Eat Healthy, live Healthy”

A EHF esteve presente na quarta mobilidade do projeto “Cook Healthy, Eat Healthy, live Healthy”, apoiado pelo programa Erasmus+, que decorreu na cidade de Módica (Sicília, Itália), entre os dias 16 e 20 de abril. Sendo este um projeto que aborda e desenvolve temas bastante importantes, tais como: alimentação saudável e equilibrada, saúde e bem-estar, prevenção de sedentarismo e obesidade. Os temas principais desta mobilidade foram as atividades físicas, lúdicas e desportivas, como forma de promoção de um estilo de vida saudável.

Durante esta semana, todos os dias, alunas e professores da EHF participaram em diversos jogos e atividades físicas

(desportivas, lúdicas e tradicionais), preparadas por todos os países envolvidos. Também tiveram a oportunidade de participar em diversas caminhadas, rappel, slide, escalada, arborismo e numa aula de iniciação à esgrima (no clube de esgrima local, campeão italiano desta modalidade por diversas vezes).

Além disso, houve ainda tempo para conhecer a escola local “Principi Grimaldi”, as cidades de Módica (património da UNESCO) e Siracusa e de uma receção oficial na Câmara Municipal de Siracusa, pelo respetivo Presidente de Câmara. A experiência foi bastante positiva, de acordo com as alunas que participaram no projeto.



## “Youngsters Nowadays. Where From, Where To”

Durante três dias, de 3 a 5 de maio, a EPO esteve presente a reunião de avaliação intercalar da parceria “Youngsters Nowadays. Where From, Where To”, entre escolas da Roménia, Grécia, Itália, Portugal e Turquia, apoiada pelo Erasmus+, realizada em Bursa, neste último país.

Estas reuniões apenas envolvem docentes e pessoal das Escolas participantes, ao invés da habituais, com alunos, pois

os temas abordados vão desde a avaliação crítica do que foi realizado no primeiro ano, prestes a terminar; debater propostas de melhoria para os pontos que dela careçam; e planear o novo ano. São também muito úteis para sistematizar a informação recolhida.

A próxima reunião, já com alunos, decorrerá em Itália, em outubro próximo.

# OPINIÃO



Fátima Lucas | Docente da EPO

## AINDA HÁ POESIA!

*Há distância de um mês, ainda recordo com tanto carinho e já com saudade!*

*No dia 21 de março, Dia Mundial da Poesia, colocava no facebook uma publicação “Faça do seu dia uma Poesia”; acreditando que na azáfama do dia nada de poético iria acontecer, muito menos a minha pouca sensibilidade, nesse dia, de tanto cansaço que me invadia, me permitisse olhar para o dia poeticamente.*

*Mas a poesia aconteceu!*

*Nesse mesmo dia, encerrava a atividade letiva com uma turma finalista, as 320 horas de Português, ao longo de quase 3 anos. Considerações finais feitas, despedidas, votos de sucesso e ... Eis senão quando, vejo uma série de alunos a subir para cima das carteiras, aí permanecendo e olhando-me com um ar sorridente, deixando-me, naturalmente, sem palavras e profundamente comovida. (Uma atitude tão contextualizado à disciplina, à interpretação que a literatura nos proporciona, aos diferentes pontos de vista). Fiquei incrédula. Não podia acreditar!*

*Muito obrigada turma (eles sabem quem são) pela vossa atitude, pelo vosso reconhecimento e pela vossa gratidão!*

*Obrigada por este gesto, por esta perspetiva, por este olhar!*

*Terminam agora o vosso ciclo de formação e outra etapa se seguirá: sigam-na!*

*Desejo-vos tanto para as vossas vidas, esperando que sejam plenas e repletas de sentido; aproveitem-na ao máximo em tudo aquilo que a vida vos proporcionar.*

*Oh, captain, my captain!*

## EPO participa no Edu Days da Microsoft



A Escola Profissional de Ourém, esteve presente no Edu Days da Microsoft, em Aveiro, representada pelos formadores José Carlos, Rui Ramos e Charly Silva, em busca da modernização e da tecnologia da Escola do Futuro



## Este mês a estrela sou eu...



**FRANCISCO GOMES**  
Aluno do mês de abril da EPO

O Francisco não pergunta, FAZ. Não promete, AJUDA. É redutor enunciar algumas das muitas atividades em que já participou ou alguns dos colegas que já ajudou; para um primeiro ano é já um currículo invejável, motivo de orgulho mas portador de um acréscimo de responsabilidade.

Frequenta regularmente as Oficinas de Eletrónica e Informática, foi convidado para dois projetos internacionais ERASMUS +, participou de forma extremamente ativa, dinâmica, assertiva e competente na LAN PARTY e Concurso de Robótica e os seus colegas do 3º ano nas suas PAP.

Aluno dedicado, educado e responsável, continua interessado e respeitador que os frutos do teu trabalho irão aparecer.

PARABÉNS Francisco!



**Daniela Rodrigues**  
Aluna do mês de abril da EHF

A Daniela é uma aluna que evidencia ter os objetivos bem definidos, caracterizando-se pelo seu sorriso meigo e presença discreta.

Em termos académicos, diferencia-se por ser determinada e empenhada, esforçando-se para aprender e evoluir sempre mais, qualidades que lhe têm permitido obter bons resultados desde o primeiro dia.

Acreditamos que de uma forma muito tranquila e humilde continuará a fazer o seu caminho em busca de um objetivo, não deixando ninguém indiferente ao seu sentido de responsabilidade.

PARABÉNS Daniela!

### \_ CURSOS PROFISSIONAIS

**PROGRAMAÇÃO E MAQUINAÇÃO CNC**  
EM METALOMECÂNICA

**MECATRÓNICA AUTOMÓVEL**

**MULTIMÉDIA** NOVO CURSO

**GESTÃO**

**DESIGN** NOVO CURSO  
DE INTERIORES E EXTERIORES

**CONSTRUÇÃO CIVIL** NOVO CURSO

### \_ CURSOS PROFISSIONAIS

**COZINHA / PASTELARIA**

**RESTAURANTE / BAR**

**TURISMO**

**INSCRIÇÕES**  
**ABERTAS**

