

MIRA JOVEM

Boletim Nº 2 de 2015

Visita de estudo à PepsiCo/Matutano no Carregado

- **Visita à Pepsico Pág.- 1/2**
- **Divulgação dos Cursos Pág.3**
- **Pirilampo Náutico - Pág. 4**
- **Despedida Págs. 5 / 6**
- **Entrevista ao formandoo Daniel Gaspar Pág. 8**
- **Poesia Págs. 10/11**
- **Visitas socioculturais 14/16**

Terça - feira dia 16 de junho fomos em visita de estudo a uma fábrica, PepsiCo, que fica no Carregado.

O ponto de encontro foi na sede do CECD, e fomos no autocarro do CECD. A visita começou por voltas das 9h e terminou cerca das 13h e 30m.

A PepsiCo, é uma fábrica que faz as batatas fritas Lays, Matutano, Ruffles, Doritos, Cheetos e Pála – Pála.

No final da visita ofereceram-nos pacotes de batatas fritas a todos.

Na visita o que foi mais engraçado foi o Brayner comer batatas fritas no autocarro às escondidas e ele ter conseguido estar acordado.

Daniel Gaspar – Curso de Operador de Jardinagem



Eu fui à fábrica da PepsiCo. Fui no autocarro e quando já íamos a caminho, a professora Anabela perguntou se tínhamos GPS, para encontrarmos a fábrica e nós todos a dizer que não, foi engraçado. A parte que eu mais gostei, foi o Tiago fazer maluqueiras no autocarro para o João e eu a rir-me muito. Também gostei das guias, elas eram muito divertidas .Adorei mesmo. Quem me dera voltar lá outra vez. Eu quero voltar outra vez à PepsiCo e também adorava que todos os formandos fossem lá outra vez.

PepsiCo

Eu também gostei muito da parte das batatas e das máquinas das batatas. Foi brutal!

Também gostei do cheiro das batatas e da parte das máquinas a cortar o pacote para dentro da caixa. A guia era engraçada e disse que os fones que tínhamos para o barulho estavam a dar música da m80. Quando ela disse isso, comecei a rir-me muito. Foi mesmo bué fixe e gostei da parte das senhoras nos terem recebido na fábrica.

Cátia Sapato- Curso de Operador de Jardinagem

Os formandos do Centro de Formação Profissional do CECD Mira Sintra foram a uma visita à fábrica da PepsiCo, no Carregado, onde fazem batatas fritas da marca Ruffles, Doritos, Cheetos, Lays, pála-pála que pertencem à marca Matutano. Cerca de 40% das batatas que servem para fazer estas batatas são produzidas nos campos portugueses.

Também fazem doces como o Chipicao.

Foi uma visita muito interessante, porque a fábrica é muito ecológica. Eles reciclam a água e os produtos que não vão para consumo, como batatas muito pequenas e também aproveitam

a luz solar, poupando uma grande quantidade de eletricidade.

Gostaria que futuramente os meus colegas do CECD possam visitar a PepsiCo para terem a mesma experiência que eu tive.

Stiven Silva – Curso de Operador de Jardinagem



Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa (AVAAL)



O projeto Horta Acessível é um espaço de horticultura terapêutica, para cidadãos com necessidades especiais, físicas ou mentais.

Desenhado para cidadãos com mobilidade reduzida, com a qual pretende reduzir uma significativa carência de espaços de produção hortícola para cidadãos deficientes.

A Horta Acessível faz parte do Parque Agrícola da Alta de Lisboa (PAAL), uma iniciativa comunitária promovida pela AVAAL, cujo objetivo é a produção agrícola local de qualidade, para uma melhor valorização ambiental e coesão, social contribuindo para a microeconomia.

No dia 23 de Abril, os formandos de jardinagem visitaram esse espaço e gostaram muito. Foi uma experiência divertida e diferente.

Stiven Silva – Curso de Operador de Jardinagem



Divulgação dos Cursos do Centro de Formação Profissional na Escola Secundária de Caneças

Os vários Autorrepresentantes do Centro de Formação Profissional foram convidados a divulgar os vários Cursos, que existem, aos alunos da Escola de Caneças.



A Gabriela foi representar o Curso de Operador de Serigrafia, o Rui foi representar o Curso de Serviços de Reparação e Manutenção, o Pedro representou o grupo de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade e o Stiven o Curso de Operador Jardinagem.



O objetivo era incentivar os jovens que tem dificuldades na Escola ou que tem o desejo de fazer um curso alternativo e de que gostam, poderem fazer experiência para saber se o Curso é realmente o desejado. Os Cursos são de dois anos. Um ano de formação em Centro e um ano de estágio.

A entrada para formação profissional só pode ser feita aos 18 anos. Se estiverem na escola podem fazer a Sensibilização pré-profissional.



Houve alguns jovens que se mostraram interessados nos Cursos e talvez futuramente possam vir a ser formandos do Centro de Formação Profissional.

Stiven Silva – Curso de Operador de Jardinagem





Adorei a visita ao oceanário. Quando entramos no oceanário ouvimos o barulho de alguns animais, e depois de estarmos lá dentro, começamos a ver várias espécies de animais marinhos.

O que mais gostei de ver foi o aquário gigante que tinha lá dentro, onde havia o peixe-lua, espécies de tubarões, bacalhaus, o peixe ossos, entre muitos mais.



Adorei também ver um polvo vermelho, o polvo gigante, o peixe palhaço, a Doris do Nemo, os caranguejos gigantes e as minhocas marinhas. Tive pena de não ver as lontras nesse dia, porque elas estavam com vergonha.

Depois de termos visto o Oceanário fomos andar de canoa, que foi uma experiência inesquecível.

Depois de almoçarmos, fomos andar de barco à vela que também foi uma experiência, que eu não vou esquecer.

Quero lá voltar para poder viver estes momentos novamente.

Bruno Baptista– Curso de Operador de Jardinagem



Gostei da visita. O que mais gostei foi andar de barco à vela e também gostei dos animais marinhos.

Foi a primeira vez que andei de barco à vela e parecia que sabia andar e nunca tinha visto tantos animais marinhos.

Lorivaldo António– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



O Pirilampo Náutico é uma atividade feita para festejar a campanha do Pirilampo Mágico 2015. Na minha opinião foi uma experiência fantástica, foi muito divertido poder visitar o Oceanário e espero poder visitar uma outra vez.

Gostei muito de fazer canoagem e espero que os meus colegas da formação, o Bruno e o Lorivaldo e também os colegas do CAO, o Fábio, a Daniela e a Filipa também se tenham divertido. Não fez muito vento para velejarmos mas conseguimos velejar um pouco.

Em resumo gostei de tudo e foi a minha primeira visita ao Oceanário espero que o Pirilampo continue por muitos e muitos anos.

Stiven Silva– Curso de Operador de Jardinagem



Quem sou eu?

Como a maioria de vocês sabem, meu nome é Melissa Sebrechts (um apelido muito difícil de pronunciar em português). Eu sou belga, mas trabalho numa instituição parecida com o CECD, em Amsterdão, a capital da Holanda.

O que é que eu fiz?

Durante os 4 meses aqui passados, eu estive no Centro de Formação Profissional (CFP), uma das valências do CECD. Eu participei nos diferentes cursos, nas aulas teóricas, e visitei e trabalhei com formandos que já estavam em estágio. Ao longo destas atividades eu falei, perguntei, olhei e participei para vos conhecer e para conhecer o trabalho do CFP. Durante o primeiro mês do meu trabalho, o meu namorado e companheiro de trabalho, o Temwa, ajudou-me a compreender e aprender a vossa língua. Depois deste mês, já consegui “desenrascar-me” em português e continuei a vir ao Centro ‘sozinha’.

Porque é que eu fiz isto?

O meu objetivo era conhecer o trabalho feito para a integração de jovens no CFP, e compará-lo com o trabalho feito para a integração de jovens na Holanda. A minha presença no Centro era só uma parte pequena (mas uma parte muito importante!) da minha pesquisa completa. Esta pesquisa chama-se doutoramento e demora 4 anos. Agora, eu tenho mais 2 anos para escrever sobre as minhas experiências no CFP e compará-las com as minhas experiências na instituição holandesa. É difícil já dizer coisas inteligentes nesta altura, mas no entanto quero partilhar alguns dos meus pensamentos para vos dar uma ideia do meu trabalho.

Uma pequena comparação entre a Holanda e Portugal

Uma das coisas que mais me impressionou foi a atenção dada ao grupo, ou seja, a importância das relações humanas dentro do CFP. Nos projetos de formação que eu conheço na Holanda, muita atenção é dada ao indivíduo. Isto significa, entre outros, que os formandos têm uma grande liberdade para fazer o que eles quiserem na área da formação. Talvez isto pareça desejável para alguns, mas nos casos que eu estudei na Holanda, esta liberdade do indivíduo também teve consequências negativas. Eu gostaria de vos apresentar duas destas consequências e mostrar como a forma de trabalhar do CFP é diferente.

Reconhecimento do trabalho

Primeiro, a liberdade dos formandos no centro de formação na Holanda era tão grande que muitas vezes eles não sabiam o que fazer. Monitores, respeitando a liberdade dos formandos, não lhes davam muitas tarefas. Como resultado, os formandos não tinham nada para fazer e estavam aborrecidos. Ou seja, eles sentiam-se dispensáveis e pensavam que o trabalho deles não era importante. Aqui no CFP, eu tinha a experiência que em todas as áreas de trabalho, a importância do trabalho é enfatizada. Por exemplo, os formandos jardineiros aprendem que o trabalho deles contribui para um mundo mais bonito, e os AFACs aprendem que o trabalho deles contribui para um mundo mais carinhoso, cuidando de outras pessoas, animais e plantas. A minha experiência é que isto é muito importante para dar um sentido de valor ao trabalho, e por este meio ao formando. Porque a integração no mercado de trabalho talvez só pode suceder e ser durável, quando a pessoa se sente valorizada para o trabalho que ele/ela faça.



Estágio vindo da Holanda

Espírito de equipa

Segundo, a liberdade do indivíduo trouxe com ele muitos casos de 'bullying' e pouco respeito entre jovens na Holanda. A liberdade dos formandos era tão grande que eles consideravam a sua própria vontade mais importante do que a vontade doutros ou do grupo. Em consequência, existia um ambiente de pouca consideração para com o outro. Por outras palavras, a responsabilidade de um ser humano não chegou muito mais longe do que a responsabilidade para ele próprio. Outra diferença que eu vi cá no centro, foi observar interações tão quentes e afetuosas, entre formandos, e entre formandos e monitores/técnicos. Também observei muitas brincadeiras entre colegas, mas em geral eram brincadeiras com boas intenções. A atmosfera de partilhar, de abraçar e dar mimos sempre me impressionou. Ao contrário da Holanda, pareceu-me que havia uma ideia de comunidade: uma comunidade na qual pessoas ajudam e se corrigem umas às outras, trabalham juntas e são responsáveis para o resultado do trabalho e para uns com os outros. O meu desejo é que este respeito mútuo se prolongue ao longo da vossa vida e que vocês possam encontrar não só um emprego e um salário, mas também amizades e respeito mútuo nas vossas empresas. *Porque a integração no mercado de trabalho talvez só possa suceder e ser duradoura, quando a pessoa se sente bem, segura e apreciada.*

Agradecimentos

Por este meio eu gostaria de agradecer à diretora, aos técnicos, às professoras, aos monitores, aos formandos por me terem acolhido tão bem. Queria agradecer a todos por me terem ajudado, por me terem ensinado tantas coisas (mondar, fazer um bolo de iogurte, fazer transferes, desfazer paletes!), por terem falado comigo, e por terem partilhado parte das vossas vidas comigo. Foi uma honra conhecer- vos.



Como bons portugueses não podia faltar o lanchinho de despedida da Melissa que a deixou muito emocionada



CECD- Centro de Formação Profissional



Testemunho

Sou a Cádía e estou a tirar o Curso de Operador de Serigrafia. Neste Curso fazemos muitas coisas tais como: impressão em peças de roupa, ou seja em tecido e em nylon. Imprimimos ainda em canetas, chapéus-de-chuva, lonas e imprimimos também tudo o que é papel, cartolinas envelopes, entre outras. Mas antes de tudo isso, temos que passar ainda por um processo chamado preparação de tela, isso faz-se da seguinte maneira: barramos uma tela, dependendo de que tipo de tela e de acordo com o tipo trabalho pedido ou do material usado. Em seguida, barramos a tela com uma emulsão, que vai permitir que a imagem apareça. O passo seguinte é levarmos à fonte de luz. Metemos o fotólito na tela para abrir e deixamos no máximo 10 minutos. Depois tiramos a tela, levamos ao tanque e damos com a pistola de água. A seguir, secamos, depois retocamos a mesma tela e em seguida dá-se o retoque final. Forramos com fita-cola castanha e levamos a tela para montar na máquina, onde se faz o acerto e colocamos as patilhas para prender as provas e verificamos se o acerto está bem. Finalmente, trazemos as espátulas e o rodo para começar a imprimir. Se a impressão é de duas cores colocamos a tinta PVC, imprimimos, damos a base e depois o pó (que é cola em pó). Se o trabalho for de uma cor colocamos a tinta texopaque imprimimos e damos logo o pó sem a base. Neste trabalho, temos que ser três ou mais: um dá as provas, outro imprime, uma tira as provas e dá outra para colocar no grade. Outro passo é a estufa têxtil onde as provas vão ser cristalizadas. Por último, passamos à máquina de transfere, que tem de estar a 150° de temperatura. De seguida, coloca-se a peça na máquina, baixamos a alavanca e fica durante 10 segundos a transferir o desenho, depois levantamos a alavanca e deixamos arrefecer. Descolamos os transferes do material, voltamos a baixar a alavanca e levantamos logo de seguida, dobramos e metemos nos sacos.



Desafio as pessoas a virem ver ao vivo todo este processo, que se torna confuso, explicando deste modo, mas vendo na minha área irão verificar que é muito mais simples.

Cádía Nancabú – Curso de Operador de Serigrafia

O António utilizou este processo em algumas peças do seu vestuário através de um desenho feito por ele.





Daniel é um formando do Centro de Formação Profissional do Curso de Operador de jardinagem que criou autonomamente uma rádio na internet.

Mira Jovem - Daniel, como te surgiu a ideia de criar uma rádio?

Daniel- Eu ouvia sempre a cidadefm e depois conheci uma rádio online, que é a rádio radical, e depois de ouvir sempre essas duas rádios decidi criar a minha rádio.

Mira Jovem—Como é que se chama a tua rádio? Porquê?

Daniel- A minha rádio chama-se fantasfm, foi através de uma telenovela da tvi que se chamava as queridas feras e nessa novela havia uma rádio que era a rádio fantas , e a partir daí tive a inspiração de criar a minha rádio.

Mira Jovem—Como fazes para gerir/organizar a tua rádio?

Daniel- Tenho um programa que se chama Sam Brodcaster, e comecei a gravar as emissões e também faço em diretos. Às quartas feiras é o dia das gravações, passo músicas Pop, as atuais tipo Rihanna e os Black Eyed Peas, Kuduro, tipo Bodocha, Kizombas, Anselmo Ralph e outros.

Mira Jovem—Qual o tipo de música que mais toca na tua rádio?

Daniel– Passo mais tipo Pop e também Kuduro.

Mira Jovem—Quantos ouvintes tens?

Daniel- Neste momento temos 10 ouvintes mas espero ter mais.

Mira Jovem—Gostarias que essa fosse a tua profissão? Ou fazes isso só para passar o tempo?

Daniel– Eu gostaria mesmo que essa fosse a minha profissão.

E esta rádio é uma rádio jovem , para pessoas entre o 17 e os 50 anos. Se tudo correr bem vamos por a rádio na meo tv.

-Como podemos saber mais sobre a tua rádio?

<http://fantasfm.com/>

Também podem encontrar no facebook (fantasfm Oficial)



Talentos

Os formandos do Centro de Formação Profissional, já nos vão habituando aos seus talentos, seja para a música, poesia ou escrita.

O Pedro Fernandes tem alguns talentos escondidos, entre os quais a música, mas também jeito e gosto pelo desenho, que vamos partilhar convosco. Entre os intervalos do Curso que frequenta, que é Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, vai rabiscando por onde pode.



Desde que me lembro que adoro música, e há uns anos para cá descobri que também gosto de fazê-la. Começou tudo quando um amigo meu ouviu-me cantar uma música, disse-me que eu tinha uma voz fixe e perguntou-me se eu alguma vez tinha pensado em escrever uma letra para uma música, eu disse-lhe que não, mas que não me importava de tentar.



Nessa mesma noite escrevi uma pequena letra e no dia a seguir fui a casa desse amigo gravá-la e foi aí que nasceu o meu gosto por fazer música. Cerca de um ano mais tarde, tive a oportunidade de fazer outra música, desta vez com a ajuda de um primo meu que pertence a um grupo de rap, KBA.

ver o vídeo no youtube: Neyman (sem enganós) 2013

Pedro Fernandes—Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Poesia

Revolta no meu coração

O que se passa comigo?
Porque me sinto assim?
Porque me interessa?
Porque me importo?
Já estou farto de sofrer!
Já estou farto, só me apetece morrer!
O que é isto que sinto!?
Eu não aguento esta dor psicológica.
Eu corto-me para ver se sinto a dor física,
mas sem efeito... eu não aguento isto...
Com tanta dor e revolta dentro de mim,
porque não a solto!?
Para não ferir os outros? Para não ferir os sentimentos, deles.
Eu tenho de aguentar isto.
Mas não consigo...
Eu tenho saudades da minha mãe.
Eu quero-a de volta!
Mas eu sei que não a vou ter...
Esta dor eu não consigo suportar...
Parece, que estou revoltado com algo...mas com o quê?
Algo arde dentro de mim, que me faz sentir uma dor Horrível. Mas porquê?
Eu quero deixar de me sentir assim... NÃO AGUENTO!

Esta revolta que explode dentro de mim.
Ela quer SAIR!

Márcio Silva– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



A Deusa na Minha vida

O que é isto que eu sinto?
Onde está a dor que eu sentia?
Desapareceu...
Finalmente a dor desapareceu.
Sinto-me vivo e alegre...
Mas porquê?
A escuridão já não me controla.
Afim havia salvação.
Uma Deusa abriu um buraco na escuridão e Trouxe-me a luz, a salvação.
Finalmente já não me sinto deprimido, mas sim feliz.
A Deusa que me salvou
A Deusa da minha vida, que pós o meu coração a bater, outra vez.
Estou vivo e sabe tão bem!
Finalmente sorriu e não é a fingir.
Depressão e Escuridão saíram de mim.
Felicidade e salvação vibram, mais uma vez.
Amo sentir-me assim.

Um Monstro

Eu não queria isto.
Porque me aconteceu isto?
Tudo aquilo que eu temia, está dentro de mim
A gritar para sair!
A enfraquecer cada vez mais a “jaula” que é a minha mente...
Cada dia que passa, ele fica forte, mais e cada vez mais...
Não irei aguentar isto por muito mais... este monstro quer sair...
Olhos vermelhos, dentes afiados, sedento por destruição e sangue.
Ele quer me controlar...
Será que se eu mostrar o meu verdadeiro “eu”
Você teria medo?
Eu irei esperar... até ele me controlar...
E aí eu verei quem me é fiel e amigo...
Estou a tornar-me num monstro...
Monstro
Monstro
Monstro
E está cada vez mais forte!

Ser Mulher

Linda, bela, corajosa
Cheia de força, cheia de vida
Trabalhadora e formosa

Brilha os teus olhos como o sol
Com esse teu cabelo selvagem
A espera de ser domado

E com essa fome, fome de viver
Fome de poder ser MULHER.

Stiven Silva—Curso de Operador
de Jardinagem



Vida

Quando se olha para o céu vê-se as estrelas a brilhar e há sempre uma que brilha. Essa estrela é uma estrela muito especial. É aquela estrela que ,pronto, todos nós sabemos o que se diz. É aquela estrela que te traz lembranças de uma pessoa muito especial que já não está entre nós.

Pensamos sempre nessa pessoa e ao olhar para essa estrela e mesmo sem olhar para ela. Essa pessoa pode ser especial para nós mas sabemos que ela já partiu, mas está sempre nos nossos corações. Às vezes podes pensar nos erros que cometeste mas para quê? Para nada porque essa pessoa já morreu.

Às vezes pensas para quê andar nesta vida se já cometi muitos erros? Nunca penses nisso tenta emendar os teus erros e nunca voltes a cometer esse erro. Anda em frente e não voltes a cometer os mesmos erros. Se voltaste, a cometer, pede ajuda em anónimo ou sem ser em anónimo, talvez te ajude.

Segue sempre os conselhos que te dão e pensa sempre neles.

Quando olhas para as estrelas pensa sempre mas mesmo sempre que pode haver alguém que goste de ti, que te ame verdadeiramente nunca desistes de viver.

Quando olhas para as estrelas pensa naquela pessoa que está lá em cima, que já te deu amor, carinho que te ajudou. Sempre pensa nela e anda para a frente, nunca andes para o lado. Ao olhar para as estrelas pensa nessa pessoa e aquilo que ela queria para ti, por isso deixa de cometer erros. Essa pessoa pode ser especial para ti mas guarda sempre um lugar no teu coração para ela. E pensa numa coisa, essa pessoa está sempre a olhar por ti lá em cima.

Olha sempre para aquela estrela especial que brilha muito e pensa nessa pessoa e não voltes a cometer

erros. Essa pessoa que está lá em cima, tu sabes bem que ela gosta de ti, que te ama.

Nunca desistas de viver, anda sempre em frente porque ao olhar para o lado podes sempre encontrar o teu caminho. E eu digo por experiência própria, porque tenho muitas saudades dessa pessoa mas sei que ela está a olhar por mim.

Quando olho para essa tal estrela, digo sempre a essa pessoa: amo-te, peço desculpa pelos erros que cometi e espero que um dia tu te sintas orgulhosa de mim como hoje eu sinto-me orgulhoso de ti e sinto muitas saudades tuas. Espero um dia voltar a ver-te e dar-te um grande abraço e dizer-te que te amo muito e és uma pessoa especial para mim. Amo-te muito nunca me vou esquecer de ti. Se tudo fosse como eu queria, nós estaríamos juntos, vivendo a vida da forma mais linda.

Eu não sei porque ainda penso nessas coisas. É como se existisse eu e você, só que nos meus pensamentos, estranhos e confusos.

Eu vivo na ilusão de te ter aqui comigo, para me ajudar quando eu mais precisar, queria tanto poder dizer-te o quanto eu te amo, o quanto eu te quero, o quanto eu te desejo, e o quanto o meu amor por ti é verdadeiro.

A cada dia que passa, eu sinto que o meu amor por ti aumenta cada vez mais, e a minha vontade de tentar te esquecer só faz diminuir, quando eu mais queria que ela aumentasse. Será que vai ser para sempre sim?. Eu tentando te esquecer, e vendo que nunca vou conseguir porque tudo o que eu vejo me faz lembrar você. Não sei se esse meu amor por você já se tornou obsessão ou coisa do tipo, mais eu sei que pra mim já deu. Não dá mais para continuar assim, sofrendo por você, mesmo eu não querendo ficar longe de você, eu tenho que ficar, vai ser melhor pra mim, prefiro ficar longe de você sorrindo, do que perto de você chorando.

Te amo. Com todas as letras, palavras e pronúncias. Em todas as línguas e sotaques. Em todos os sentidos e jeitos. Com todas as circunstâncias e motivos. Simplesmente, te amo.”

Cátia Sapato —Curso de Operador
de Jardinagem



Se me saísse o Euromilhões

Se eu ganhasse o euromilhões iria viajar pelo mundo todo. Construía um pátio enorme para ajudar os animais abandonados; construía um Centro tipo o CECD, mas para ajudar os pobres, as crianças de África, os idosos e ajudaria a minha família. Ajudava a minha mãe a curar a sua doença, daria o dinheiro a todos, ao meu namorado e o resto guardava para mim.

Gabriela Veloso— Curso de Operador de Serigrafia



As minhas férias de sonho seriam ir viver na América e viver num hotel.

Lorivaldo António— Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



As minhas férias do sonho, era ir para o Brasil com o meu marido e levava as minhas cadelas. E por fim ia dar a volta ao mundo para conhecer sítios novos e pessoas diferentes.

Rosa Pinguinhas—Curso de Operador de jardinagem



Se me saísse o euro milhões, pensava em concretizar o meu desejo de voltar para Angola, de barco, num cruzeiro e viver numa ilha com toda a minha família.

Luís Beirão - Curso de Operador de Jardinagem



Eu gostava de ir a Cabo-Verde porque nunca conheci e também gostava de conhecer muita coisa em Cabo-Verde e gostava de dormir também. Gostava de experimentar a água de Cabo-Verde, porque eu sei que a água de Cabo-Verde é quentinha e limpinha.

João Cardoso - Curso de Operador de Serigrafia



Ia a Luanda, tirava a carta de condução, marcava o voo, marcava o hotel no outro país. Comprava um carro (Mini cooper, preto) e comprava uma casa.

Andreia Silva— Curso de Operador de Jardinagem



Se me saísse o Euro milhões eu ia de férias para a Costa da Caparica onde compraria uma vivenda.

Tiago Silva— Curso de Operador de Jardinagem



“Mais uma vez os formandos do CFP, tiveram ações de formação sobre o planeamento familiar e sexualidade. Estas ações de formação serviram para alertar os formandos dos perigos da falta de higiene oral e da prática de relações sexuais sem proteção.

Higiene Oral

Durante a sessão de higiene oral observamos que se não houver uma boa higiene oral podíamos ter consequências como por exemplo: cáries, gengivite, periodontite e mau hálito, que se não fossem tratados, poderiam agravar-se e causariam muitos danos na boca.

Mas também aprendemos como evitar com que isso aconteça e é muito simples e muito importante, fazer a higiene oral três vezes por dia e nunca esquecer de lavar os dentes logo de manhã e antes de ir deitar, assim pode-se evitar todos os males aos dentes.



Planeamento familiar e de sexualidade



O planeamento familiar foi um assunto muito importante que estivemos a falar, não só em termos das relações sexuais, mas também em relação a prevenir as doenças sexualmente transmissíveis (DST) e a gravidez indesejada e também o VIH/Sida.

Falamos também sobre os métodos contraceptivos: a pílula, o DIU e os preservativos masculinos e feminino. Para termos uma vida saudável temos que nos prevenir e ter relações só com um parceiro.

PrimaverArte/ Parceria entre CECD- Teatro Mosca

Duas Cenas e grupo de Canto.

Alguns formandos da formação profissional foram assistir a um espetáculo que consistia numa peça de teatro acompanhado por um grupo de Canto.

Este espetáculo aconteceu no dia 7 de julho, no auditório do Shopping do Cacém.

O espetáculo começou com uma apresentação de slides em que estavam alguns dos artistas. Logo depois o grupo de canto e o grupo de teatro começaram a atuar. Os artistas eram clientes do CECD e pessoas da comunidade e por isso era um teatro inclusivo.

Este projeto tem como objetivo, não só envolver os clientes do CECD, mas também as pessoas da comunidade. O nosso colega da Jardinagem Faustino Cabral fazia parte do coro e esteve muito bem.

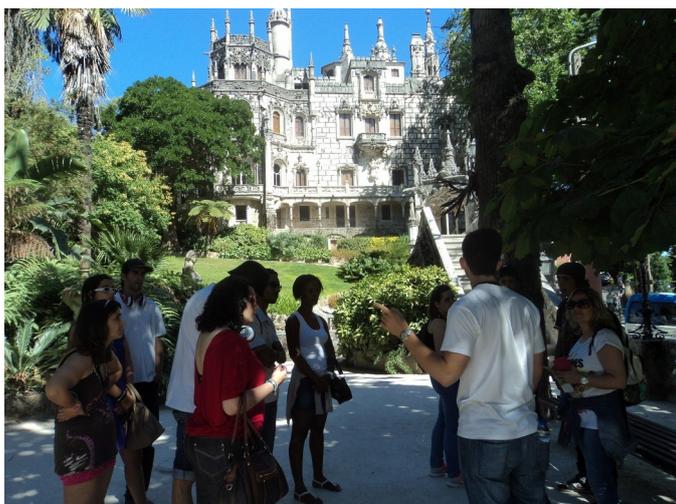


Com as férias a chegar a equipa do Centro de Formação Profissional resolveu ter um momento de descontração e fomos almoçar a um restaurante em Sintra. Foi um momento agradável!!

Estágio da Marta Gomes na Junta de freguesia Mina D'água na Amadora



Quinta da Regaleira



Dia 23 de Julho, alguns formandos do Centro de Formação profissional, realizaram uma visita de estudo à Quinta da Regaleira. O que mais gostei de ver nessa visita foi a arte manuelina (gótica portuguesa), principalmente do palácio. Também gostei muito do espaço onde se encontrava um banco de pedra em meia-lua com um tronco no centro. Também gostei muito das grutas e das lindas paisagens.

Pedro Fernandes- Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Iniciámos a nossa viagem ao desconhecido



Hora da foto



Enquanto ouvíamos a explicação da nossa viagem fantástica aproveitámos para descansar.



A descida mais aguardada!

Chegámos ao final, cansados mas felizes!



Ida à Resiquímica

Foi um dia bastante diferente para alguns formandos que puderam confraternizar com os jovens que frequentam a colónia CECDKIDS . Nesta colónia, andam filhos de funcionários do CECD



A água está fria Brrrrrr!!



Está-se bem!



Brayner estás a tapar a Cleidira!



Tivemos jogo de futebol com claque e tudo.

Ficha Técnica: Propriedade do CECD – Mira Sintra – Centro de Formação Profissional.

Grupo Redatorial Composto pelos formandos Stiven Silva; Pedro Fernandes **Coordenação:** Anabela Madureira

Correção - Gracinda Mateus

CECD– Centro de Formação Profissional