



C.F.P.

Centro de Formação
Profissional



Mira Jovem

Somos
uma resposta de
integração social e
laboral

Visita ao Macdonald's

Nesta edição:

Experiências labo- 2
rais de Curta dura-
ção

Composto 3

Experiências de vida 3

Violência 4

Alimentação sau- 7
dável



Ter a oportunidade de conhe-
cer a cozinha do Macdonald's
é uma oportunidade única e
difícil de esquecer.

Centro de Formação
Profissional
Tel: 219-235-401
Fax: 219-235-401
Correio electrónico:
alguem@example.com
cfp@cecdmirasintra.org



Construir a Igualdade, Respeitando a Diferença

Fui com os meus colegas ver como funciona o Macdonald's. Fui ver como eles faziam as coisas no Macdonald's. Entramos na cozinha e lá vimos os armazéns onde se guardam os alimentos. Também vimos que os funcionários tinham de lavar as mãos de 30 em 30 minutos.

E por fim ofereceram o almoço.

Joana Lopes— Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Na quinta-feira, no dia 9 de fevereiro, fui ao McDonald's com a professora Susana e com a professora Anabela. Eu e os meus colegas do Centro de Formação fomos para dentro da cozinha do Macdonald's com o funcionário para vermos como se fazia a comida. Vimos ainda, como eles atendiam o pedido dos clientes e como serviam os clientes. A seguir, serviram-nos, de graça, com a autorização do funcionário, porque nós éramos os visitantes.

Diogo Frade— Curso de Operador de Serigrafia



Fomos fazer uma visita à cozinha do McDonald's da Tapada das Mercês. Gostei muito de ir visitar. Não imaginava que fosse muito complicado o processo, mas mesmo assim foi interessante. Fiquei a conhecer as instalações do restaurante. Fui bem encaminhado pelo funcionário do McDonald's.

Luís Pires— Curso de Operador de Serigrafia

Gostei de ir ao McDonald's ver a cozinha e ter almoçado lá. Foi uma boa visita. Gostava de ir lá mais vezes.

Paulo Ribeiro— Curso de Operador de Jardinagem



Experiências laborais de curta duração

No âmbito do Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade foi realizado um protocolo de colaboração com a empresa ITAÚ, no sentido de todos os formandos

deste Curso poderem realizar uma experiência de uma semana no refeitório do CECD. Estas experiências estão a correr muito bem. Contamos com a ajuda preciosa da D^a Lurdes e da D^a Cesaltina, para que os nossos formandos possam fazer tarefas reais, que os vão preparar melhor para o momento em que irão realizar estágios mais longos.

As dores de costas compensaram, porque a experiência na ITAU foi gratificante, entre truques de descascar batatas e tratar de alfaces. Claro que houve partes que eu não adorei, como por exemplo, lavar as grandes panelas ou os "caldeirões" como eu chamo, mas o resto adorei. Desde a convivência com as senhoras que são 5 estrelas, a ajudar na cozinha. Aprendi muito sobre a higienização de uma cozinha industrial. Agora dou mais valor às senhoras da ITAU por tantos os almoços, que fazem todos os dias para centenas de pessoas.



Filipa Sousa— Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Eu gosto muito de cozinha. Estive uma semana na ITAÚ numa experiência para aprender mais sobre cozinha. Lavei a loiça, tachos grandes e talheres. Varri o chão, arrumei tabuleiros e despejei o lixo. Ao meio-dia iam buscar comida (almoço) para os meninos do CAO.

A seguir arrumava os trabalhos e ajudava a Alice e a Sandra. Lavava o fogão com a D^a Lurdes.

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



Chamo-me André Loureiro, tenho 22 anos e moro em Monte Abraão. Vim para o CECD para arranjar trabalho. Quem me falou do CECD foi um amigo meu. Depois vim para cá fazer experiência em jardinagem. Antes de vir para cá fiz o 9^o ano e 12^o ano na Gustave Eiffel em Queluz. Fiz estágios em empresas de reparação e instalação de computadores. A primeira chama-se info-hobby e outra era Databox. Também aprendi muito quando estive a estagiar naqueles meses.

Quando ouvi falar do CECD, pensei que poderia ser uma oportunidade de arranjar emprego e também de fazer a minha vida.

Gosto muito de fazer este Curso de jardinagem e a minha equipa para mim é a melhor. Quando eu andava na escola fiz só até ao 6^o ano e comecei a fazer Cursos. Foram estes da Gustave Eiffel até agora. Em seguida, vim para CECD e eu estou adorar o Curso de jardinagem. Já sei mexer no corta relvas e na roçadora. Eu também gosto muito de arranjar computadores. É mais um trabalho que tenho ao fim de semana para pessoas que eu conheço. Dá assim uma ajuda para arranjar emprego nessa área.



Contentor para composto

O Curso de Jardinagem tem um contentor onde nós colocamos restos de folhas para fazer composto. O contentor no nosso dia-a-dia faz muito jeito porque é para lá que mandamos relva cortada, troncos de árvores, composto, etc. Vamos sempre lá ao fim do trabalho para meter o lixo que fazemos quando estamos trabalhar.

A minha equipa ,às vezes, vai para lá encher o contentor, normalmente da parte da manhã. Depois quando está cheio, vem cá o camião e tira o que está cheio e mete um novo para voltamos a meter lá lixo de novo. Não é só a nossa equipa que lá vai colocar restos. Também a Curva4 vai lá para meter lixo e ficam a encher o contentor.



André Loureiro—Curso de Operador Jardinagem



O Inverno

No Inverno, normalmente, nesta estação do ano, o tempo começa a ficar mais frio e chove regularmente. As pessoas começam a vestir roupa mais quente. Em algumas regiões, de muito frio, algumas espécies de animais hibernam durante esta altura, porque o metabolismo fica reduzido, como forma de manter a energia.



Em alguns sítios do nosso país costuma nevar, por exemplo, na serra da Estrela. Aqui é muito típico a serra estar coberta de neve e as pessoas vão para lá praticar ski ou outras atividades



que tenham a ver com a neve.
Orlanda Cepinha— Curso de Serviços Doméstico



O que é violência

Violência significa usar agressividade de forma intencional e excessiva para começar ou cometer algum ato que resulte em acidente morte ou trauma psicológico.

A violência manifesta-se de diversas maneiras: em guerras, torturas, conflitos étnico-religiosos, preconceito, assassinato, fome, etc. Pode ser identificada como violência contra a mulher, a criança e o idoso, violência sexual, violência urbana, etc. Existe também a violência verbal, que causa danos morais, que muitas vezes, são mais difíceis de esquecer do que os danos físicos.

A palavra violência deriva do latim “violência” que significa “veemência”, impetuosidade “Mas a sua origem está relacionada com o termo “violação” (violare)

Quando se trata de direitos humanos, a violência abrange todos os atos de violação dos direitos: civis (liberdade, privacidade, proteção igualitária); sociais (saúde educação, segurança habitação); económicos (emprego e salario); culturais (manifestação da própria cultura) e políticos (participação políticas, voto).



A violência doméstica

A doméstica é o tipo de violência que ocorre em contexto familiar, ou seja, entre parentes. Poderá ser entre o pai e a mãe, entre os pais e os filhos, etc.

Abusos sexuais a crianças e maus tratos a idosos também constituem violência doméstica. Existem cinco tipos de violência doméstica : a física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. Diariamente, cerca de 2 mil pessoas apresentam queixas na polícia, alegando ter sofrido violência doméstica.

Violência Urbana

A violência urbana também consiste num tipo de violação da lei penal. Consiste na prática de crimes diversos contra pessoas (assassinatos, roubos e sequestros) e contra o património público, influenciando de forma negativa o convívio entre as pessoas e a qualidade de vida. Esse tipo de violência manifesta-se particularmente nas grandes cidades.

Um dos principais fatores que gera a violência urbana é o crescimento acelerado e desordenado das cidades. Como consequência surgem grandes problemas sociais como fome, miséria, desemprego e marginalização, que associados à ineficiência dos políticos de segurança pública contribuem para o aumento dos atos de violência.

Pesquisa realizada por :

Helena Borlinhas — Curso de Serviços Doméstico Sociais



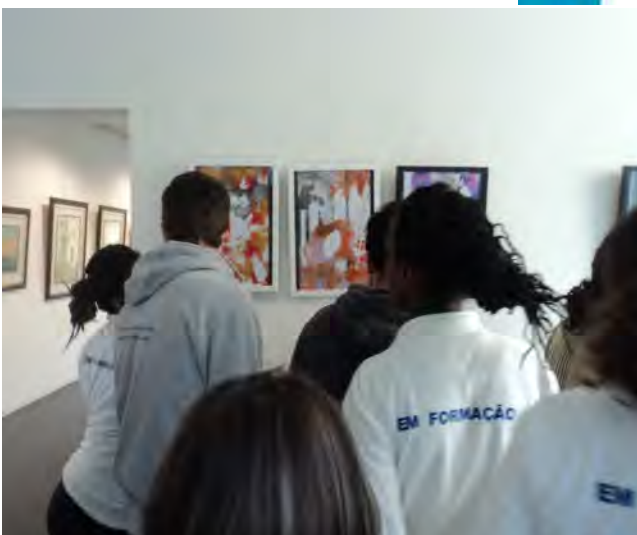
Os formandos do CFP foram assistir à apresentação dos trabalhos desenvolvidos no âmbito do Projeto PrimaveraArte 2016 “**Impressões Artísticas**”, que teve no lugar dia **7 de fevereiro**, pelas 10h na Casa da Cultura Lívio de Moraes, em Mira Sintra.

Do canto, ao teatro e à expressão plástica, o PrimaveraArte promove, através da expressão artística, a autodeterminação de pessoas com dificuldades intelectuais, para além de constituir uma ferramenta de *empowerment* para construir comunidades mais inclusivas. Para além desta exposição tiveram ainda a oportunidade de assistir a um teatro onde os artistas são clientes e técnicos do CECD.



Gostei de ir à exposição da Casa da cultura ver as molduras com a Professora Anabela. Gostei muito desta visita e de ter ido ver o teatro no mesmo.

Paulo Ribeiro—Curso de Operador de Jardinagem



O grupo cantou três músicas uma era de Timor, outra era de natal e a outra era inglesa. Os cantores eram todos do CECD.

Adelino Teixeira— Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Houve um evento em fevereiro, em que fomos assistir a uma peça de teatro e a uma exposição de quadros feitos pelos jovens do CECD na Casa da Cultura.

Orlanda Cepinha— Curso de Serviços Doméstico Sociais



Após a visita à exposição Primaveraarte alguns formandos reproduziram, em forma de desenho, o que viram.



marcela capimha 12/10/2017

Teatro low
- um João e um Exansedo



Danielle S. Soares Martins 08/10/2017



Alimentação Saudável



A convite do nosso monitor António, nós formandos, fomos passar um dia fora do contexto da nossa Formação, no Cacém, num espaço que lhe pertence e que se chama Ritual do Chá.



O monitor António, cozinheiro, a par da sua profissão de jardineiro, fez uma sessão de terapia e massagem com taças tibetanas a vários formandos, incluindo às suas colegas.



A massagem com taças tibetanas ajuda ao relaxamento e à abstração e levou uma parte da manhã.



Após a sessão de terapia, seguiu-se a preparação do almoço. O monitor António cozinhou com a minha colaboração e dos restantes colegas da Formação, comida vegetariana. A comida vegetariana, é comida saudável para o nosso organismo, à base de vegetais. Comemos sopa de abóbora com maçã, como ingredientes. E com o restante fizemos o prato principal: lentilhas, espinafres com molho, pinhões, nozes e outros componentes. Foi um dia diferente e bem passado que nós, formandos e técnicos, gostaríamos de mais tarde, vir a repetir.



Pedro Rodrigues e José Brito- Curso de Operador de Jardinagem

Visita de estudo, Clube Nacional de Artes Plásticas

Esta é uma tela pintada a óleo



Serigrafia



Eu, no dia 22 de fevereiro de 2017, fui a uma visita de estudo ao Clube Nacional de Artes Plásticas. Nesse museu vi pinturas a óleo, outras em serigrafia e vi esculturas em mármore, ferro e metais diversos. Foi uma visita de estudo interessante, pois ficamos a conhecer alguns serígrafos como: Miguel Barbosa; Cargaleiro ;Maria Reis ; Júlio Resende ; Maluda ; entre outros.

No primeiro piso, vimos pinturas e esculturas em serigrafia, e no piso de baixo, vimos uma exposição de pintura a óleo com quadros originais e uma sala de aula com atelier de pintura. Nessa sala de aula, por vezes, os alunos têm disponíveis alguns modelos que pousam a nú.

Daniel Matos—Curso de Operador de Serigrafia



No dia 22 de fevereiro, fomos à CNAP – Clube Nacional De Artes Plásticas.

Nesse dia, fomos ver uma exposição de artes plásticas, na CNAP – Clube Nacional De Artes Plásticas. Lá vimos quadros de artistas conhecidos como: Maluda, Leonardo Da Vinci, etc..

Vimos a sala de pinturas onde os alunos pintavam quadros, incluindo pessoas que pousavam a nú.

Também vimos uma sala com muitos quadros, com pinturas a óleo e em Serigrafia.

Eu gostei muito e foi muito interessante e além de ser interessante, as pinturas originais têm um valor muito caro e as réplicas ficavam à parte. Vimos também uma torneira com uma gota de água grande.

Blener Braga- Curso de Operador de Serigrafia



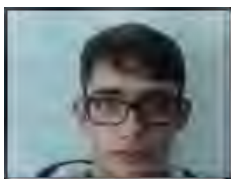
No dia 22, a nossa área, de Serigrafia foi a um museu de Artes Plásticas ver as obras de artes e quando chegámos ao museu a senhora que trabalha, lá no museu, abriu-nos a porta e nós entrámos. Quando entrámos tivemos que dizer o nosso nome para a senhora saber como nos chamávamos e cada um de nós disse o nosso nome. A seguir é que fomos ver o que estava lá dentro do museu. Eram quadros com pintura a óleo, estátuas de pedra e serigrafias.

Pedro Gaspar- Curso de Operador de Serigrafia



As coisas de que eu gostei foram os quadros com pintura a óleo. Quando acabou a visita fomos embora e a monitora e a professora Anabela disseram se nós queríamos almoçar por aqui perto do museu ou se íamos de regresso ao Centro e almoçávamos lá no parque ao pé do Centro. E assim foi. Nós quisemos ir lá almoçar.

Luís Pires- Curso de Operador de Serigrafia



Passeio do Curso de AFAC

No dia 08 de março por volta das 11 horas o grupo de AFAC liderado pela monitora Florbela e pela professora Anabela, foram celebrar o Dia da Mulher numa ida ao Fórum e ao Retail Park, onde nós formandos e formadores tivemos um dia descontraído entre Primark e Macdonald's.



Convivemos alegremente e sem as preocupações de limpezas ou horários e lavandaria.

Filipa Sousa- Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



O dia dos namorados celebra-se todos os anos no dia 14 de fevereiro. Nesse dia, normalmente, os casais, amigos ou familiares oferecem prendas ou postais uns aos outros para celebrarem esse dia com as pessoas que eles mais amam. No dia dos namorados houve uma atividade na ITAU, que quem conseguisse encontrar um papel com uma mensagem nos tabuleiros era sorteado com uma caixa de bombons. A feliz contemplada foi a colega Carla Alexandre.

“Eu consegui encontrar o papel e fui sorteada com a caixa de bombons e fiquei muito contente.”

Carla Alexandre – Curso de Operador de Jardinagem



Projeto gestão Financeira

Mais uma vez o CECD em parceria com a AESS— Associação para o Desenvolvimento de uma Economia Solidária e Sustentável e com o apoio da empresa Resiquímica , proporcionaram aos nossos formandos uma formação em gestão financeira onde eles poderão aprender a gerir o seu dinheiro.

Na Gestão Financeira aprendesse como se deve gerir melhor o dinheiro e como se deve ir às compras. Aprende-se também os truques que se utilizam com o dinheiro quando se vai comprar alguma coisa.

Aprendesse também qual é o valor do dinheiro e a gerir melhor e só comprar o que é realmente necessário. Devemos ir às compras na melhor época por exemplo quando as coisas estão mais baratas.

Filipa Sousa e Orlanda Cepinha—Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Formação Prática em Contexto de Trabalho

Muitos dos nossos formandos encontram-se a realizar estágios em empresas. Mostramos aqui alguns exemplos , de jovens que neste momento passam a maior parte da sua formação em contexto normal de trabalho, isto é são tratados como funcionários da empresa. Tem de cumprir as regras dessa empresa, trabalhar como os outros funcionários e perceber o que é o mundo do trabalho. Vêm uma manhã por semana ao CFP para terem Legislação Laboral e resolver algumas questões práticas do estágio.

Paula Oliveira- Curso de Operador de Serigrafia - Empresa **ILUSTRE PRINT**

Hélio Maurício- Curso de Operador de Serigrafia Empresa **DIGICORES**



Nuno Rodrigues—Curso de Operador de Jardinagem - Empresa **SOGRAMA**

Formação Prática em Contexto de Trabalho

Eu gostava de fazer o meu estágio nuns viveiros de plantas. O que eu mais gosto de fazer em quaisquer viveiros é plantar e trabalhar com as plantas. O que eu gosto menos é de mandar canteiros.

Cláudia Pereira– Curso de Operador de Jardinagem



O meu estágio é em Oeiras e a empresa chama-se Perene. O que gosto mais é de trabalhar com máquinas e o que gosto menos é de mandar. O meu sonho era trabalhar numa cozinha como cozinheiro e para o conseguir tenho que me esforçar muito e não ser tão preguiçoso.

Luís Santos– Curso de Operador de Jardinagem



Estou a fazer estágio na Casa de Saúde da Idanha e o que gosto menos de fazer é separar roupa e gosto muito de passar a ferro. O meu desejo é ter um emprego e trabalhar numa lavandaria. Para alcançar os meus objetivos tenho de passar os obstáculos e esforçar-me mais para o conseguir.

Marta Nascimento– Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



O meu estágio é em Rio de Mouro na Curva 4. Gosto de fazer tudo, só não gosto muito quando me chamam à atenção. O meu desejo é conseguir ficar a trabalhar no meu estágio para conseguir ter o meu dinheiro e a minha casa e ajudar a minha mãe.

Cátia Sapato– Curso de Operador de Jardinagem

O meu estágio é na Abrunheira, na Quinta Essência. Gosto de fazer de tudo, desde pintar, passear os cães e plantar plantas. Ainda não me habituei às pessoas. O que gostava de fazer, e que ainda não tive oportunidade, é continuar nas várias atividades a fazer tudo o que faz parte da minha área. No meu futuro quero ter um emprego qualquer, mas jardinagem não gosto muito.

Andreia Silva– Curso de Operador de Jardinagem



O meu estágio é na empresa Atlantic Car Wash, no IKEA de Loures e gosto de fazer tudo. Eu gostaria de ficar na empresa onde estou a estagiar e vou fazer o máximo para conseguir lá ficar.

João Matos– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Eu gostaria de ficar na empresa onde estou a estagiar e vou fazer o máximo para conseguir lá ficar– João Matos

O meu estágio é na empresa Sograma . O que eu não gosto é de limpar infestantes. O que eu gosto mais é de trabalhar com máquinas e podar.

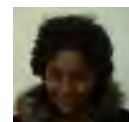
No meu futuro quero ser jardineiro e ter um emprego e por isso tenho de mudar o comportamento. Quero um emprego para me sustentar .

David Favinha– Curso de Operador de Jardinagem

O meu estágio é no Centro de Apoio à Criança em Mira Sintra. Gosto de fazer tudo. O que gosto menos é de ir à nataçao.

O meu desejo é encontrar um trabalho. Gostaria de trabalhar a cuidar de bebés e crianças em creches. Podia ser também trabalhar em lojas, cafés, limpezas ou ser baby-sitter. Gosto de fazer esses trabalhos. Para conseguir um emprego vou esforçar-me e fazer tudo o que me mandam e chegar a horas e quase nunca faltar.

Vanessa Tavares– Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Estou numa oficina, em Rio de Mouro, chamada Rinchauto e o que gosto menos de fazer é esforços em que não consigo sozinho. O que gosto mais é de fazer trabalhos mais simples: substituir pastilhas de travão, ver piscas, luzes e escovas de para-brisas. Eu gostava de ser um bom mecânico , numa oficina boa e com um excelente chefe que fosse uma boa pessoa. Para mim o importante é ter um bom chefe, honesto. Mesmo que o ordenado não seja muito alto. Contento-me com o ordenado mínimo.

Mauro Relvas– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



Um pouco de cultura

Um grupo de formandos do Centro de Formação Profissional do CECD visitou a exposição de pintura na Casa da Cultura de Mira Sintra, no âmbito das sessões da Formação para a Inclusão. A opinião geral foi de agrado e a maioria nunca tinha tido a oportunidade de visitar uma exposição de pintura. Aproveitámos ainda para conhecer a biblioteca e o espaço multimédia.

É uma exposição bem criada e bem montada. Gostei do quadro da “Criola”.

Adelino Teixeira– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Achei boa e o quadro que mais gostei foi “ O elevador da Bica”

Paulo Ribeiro– Curso de Operador de Jardinagem



Eu gostei muito. O meu preferido foi “ A Enseada”.

Luís Pires– Curso de Operador de Serigrafia



Eu gostei muito. O meu preferido foi: “A beleza das formas”

Carla Afonso- Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Eu gostei muito do desenho “ A Enseada”. Deu-me vontade de desenhar, porque eu amo Artes.

José Aguiar- Curso de Serviços de Reparação e Manutenção



A obra “ As velas ao pôr do sol” foi a que mais apreciei.

Jorge Colaço– Curso de Serviços de Reparação e Manutenção

Achei muito giro.

Eu gostei do quadro: As flores da Primavera”. Adorei!

Pedro Silva– Curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Luís Fernandes—Curso de Operador de Jardinagem



Ficha Técnica– Propriedade do CECD Mira Sintra—Centro de Formação Profissional
Grupo Redatorial composto pelos formandos: Filipa Sousa; Orlanda Cepinha, André Loureiro.
Coordenação—Anabela Madureira
Agradecimento especial/ Correção Professora Gracinda Mateus

