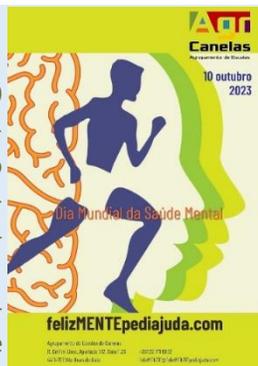


## Dia Mundial da Saúde Mental

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado no passado dia 10 de outubro, representa uma oportunidade para as comunidades se unirem em torno do lema “a saúde mental é um direito humano universal”. O objetivo é aumentar a consciencialização sobre o tema e impulsionar ações que promovam e protejam a saúde mental de todos como um direito universal.

Foi neste enquadramento que a turma 12.ºF, do Curso Profissional de Técnico/a de Restaurante-Bar, aceitou o convite formulado pela Direção para participar no "Concurso sobre Saúde Mental", na modalidade de SLOGAN, com a trabalho que abaixo se apresenta. As peças submetidas a concurso encontram-se em fase de votação.



Prof. Sílvio Nogueira

## Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres

No passado dia 8 de novembro, sinalizou-se, na nossa escola, o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres (comemorado internacionalmente a 25 de novembro), com uma palestra sobre violência doméstica contra as mulheres.

A sessão, dinamizada por uma ex-aluna da escola, Vitória Campos, licenciada em criminologia, abordou aspetos legais e humanos, fomentando uma reflexão conjunta sobre o que é violência e desrespeito pelos direitos individuais, desigualdades e discriminações de género contra as mulheres nas suas múltiplas formas e expressões.

Participaram nesta sessão de sensibilização e esclarecimento as turmas do 9ºK, 12ºE e 12ºF.

A violência sobre as mulheres não é um problema de mulheres, é um problema e um crime civilizacional que atinge as mulheres, as famílias, as escolas, os serviços de saúde... A violência sobre as Mulheres resulta da discriminação, mas também da indiferença e ausência de cultura de cidadania global e de respeito pelos direitos humanos.

«ENQUANTO HOVER UMA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, NÃO VAI FICAR TUDO BEM.»

À Vitória, os nossos agradecimentos pela disponibilidade e partilha de conhecimentos.

Prof. Clementina Dias



## Dia Mundial da Alimentação

Numa parceria entre as disciplinas de SRB e Área de Integração e no âmbito do Plano de Ação Eco-Escolas, os formandos do 12.º ano do Curso de Restaurante-Bar confeccionaram diversos lanches saudáveis, sem qualquer adição de açúcar, para assinalar este dia.

Os formandos apresentaram os lanches confeccionados aos seus colegas do 9.ºF, que tiveram a oportunidade de degustar *Rawtella* (Nutella saudável), uma receita da nutricionista Iara Rodrigues.

Panquecas de pera Rocha, bolachas e queques de maçã Royal Gala de Alcobaça, falso *cheesecake* de morango e húmus foram as outras propostas para lanches saudáveis, nutritivos e sustentáveis. Dando preferência aos produtos locais e da época, estes lanches promovem uma alimentação saudável e sustentável, contribuindo para a diminuição da pegada ecológica da nossa alimentação.

Porque a ação de cada um conta!

Prof. Odete Melo



## Teatro na escola: Sermão de Santo António

No passado dia 14 de novembro, os formandos do curso profissional de técnico de informática-sistemas, tal como os demais alunos do 11.º ano dos cursos científico-humanísticos, assistiram, no Grande Auditório da escola-sede, à apresentação do *Sermão de Santo António aos Peixes*, de Padre António Vieira, um texto de natureza argumentativa contemplado no programa curricular da disciplina de Português. Na versão Teatro da Mala, como em anos anteriores, Alexandre Sá, da Associação Teatro Educação (ATE), cativou os alunos com a sua extraordinária interpretação (e eficaz para esta faixa etária!).

E assim, aquele espetáculo teatral que era a pregação foi replicado em pleno século XXI, com mestria e uma notória intenção didática de complementaridade à leitura dos discentes (e à própria lecionação), de forma virtuosa, mas também lúdica.

Prof. Alexandre Reimão

# Assinatura dos contratos de formação - Alunos e Encarregados de Educação em grande número no grande auditório



No dia 19 do passado mês de outubro, pelas 18:15 horas, os alunos do 10º ano, que ingressaram nos cursos profissionais pela primeira vez, participaram, na companhia dos respetivos encarregados de educação, na cerimónia de formalização dos contratos de formação.

À medida que cada formando recebia o seu contrato e o entregava ao respetivo encarregado de educação para a assinatura, a expectativa ia aumentando, pois no átrio havia já um conjunto de apetitosas iguarias preparadas pelos nossos alunos dos cursos profissionais e CEF de restaurante/bar.

Entretanto, no grande auditório, a cerimónia contava com o testemunho

de ex-alunos da nossa escola, dos cursos profissionais: Vítor Gil Costa (a residir em Londres, onde trabalha para uma empresa informática; Gabriel Costa, que frequenta o último ano da licenciatura de Engenharia

Informática, no ISPGAiA e Miguel Pereira, que realizou a FCT na IPBRICK, onde foi convidado a trabalhar no desenvolvimento de software).

No final do evento, houve ainda lugar para a entrega simbólica de alguns brindes carimbados com o logótipo do Fundo Social Europeu e da Escola Básica e Secundária de Canelas.

Foi um evento simples, mas significativo, para estes jovens que agora iniciaram um novo percurso formativo.

A Equipa editorial



## Educação Financeira – workshop Contas à Vista

Os alunos do 12.º F, Curso Profissional de Restaurante-Bar, realizaram um *workshop* sobre Educação Financeira denominado *Contas à Vista*, nos meses de outubro e novembro de 2023.

As quatro sessões decorreram semanalmente, em sala de aula, animadas pela Dr.ª Ana Gomes, da Associação Mentres Empreendedoras.

Foram vários os conhecimentos transmitidos, como a distinção entre salário bruto - o valor do recibo de vencimentos - e o salário líquido - aquele que se aufer de facto após os descontos obrigatórios efetuados ao primeiro; ou entre o que se entende por despesas fixas - as que têm obrigatoriamente de ser feitas, com a alimentação, por exemplo - e as despesas variáveis, aquelas que se podem efetuar ou não (para satisfazer um desejo, por exemplo, como realizar um passeio ao estrangeiro).

Procurou-se, igualmente, obter a mudança de práticas comportamentais, inculcando-se o hábito de se registar diariamente as despesas efetuadas. Na verdade, dessa forma obtém-se uma maior consciência e controlo sobre os gastos. Para o efeito, aos alunos foi fornecida uma grelha de registos adequada.

Durante o evento, os discentes - que se organizaram para trabalhar em grupo, criando uma personagem virtual, a Jasmin - simularam uma situação da vida real em que tinham de optar por uma fonte de rendimentos (diversas possibilidades de emprego), elaborar um orçamento familiar, um mapa de despesas e selecionar os projetos que poderiam realizar - por exemplo, adquirir ou alugar casa - bem como a forma de os concretizar.

O caso concreto mais explorado foi o da compra de casa.

Face do rendimento disponível, que tipo de casa procurar e onde? A resposta foi maturada com a ajuda do simulador de empréstimos da Santander Fundação, que patrocina a associação Mentres Empreendedoras, e que está disponível em linha.

Durante este percurso, foi vivamente sublinhada a necessidade de se planear os objetivos de vida, procurando adotar os comportamentos apropriados para aquele fim. Com efeito, importa vigiar os dispêndios e aforrar permanentemente, por pequenas que sejam as quantias. Certo é que constituir poupanças é, também, uma forma avisada de se acautelar situações imprevisíveis, que sempre podem surgir.

Em conclusão, pode afirmar-se que a ação foi um sucesso - a empatia estabelecida com a Dr.ª Ana Gomes e o entusiasmo demonstrado pelos alunos são disso prova.



Prof. Albertino Dias

# Oficina no TeCA e espetáculo imersivo *Living Van Gogh*

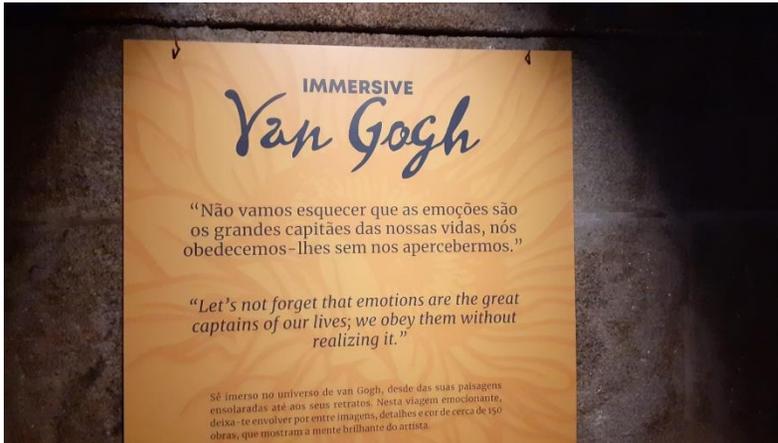
Tendo como mote *Pelo sonho é que vamos* (Sebastião da Gama), numa ação conjunta dos docentes das disciplinas de Português e Inglês, os formandos dos cursos profissionais de técnico de informática-sistemas e de técnico de restaurante-bar (turmas do 12.º E e 12.º F) deslocaram-se, no passado dia 28 de novembro, ao Porto, numa visita de estudo com duas componentes (diria, até, numa dupla viagem!).

Primeiramente, de manhã, ancoraram no dramaturgo sueco August Strindberg, ao efetuarem uma oficina (*workshop*) no Teatro Carlos Alberto (TeCA), tendo como ponto de partida (ou de chegada) a obra *Um Sonho*, drama cómico e crítico que contém o universo onírico como realidade.

De tarde, nas Furnas da Alfândega do Porto, os alunos puderam entrar, virtual e imersivamente, no mundo do famoso pintor holandês Vincent van Gogh: 150 pinturas, seis criações/atividades (Sinfonia de Girassóis, entre outras), serpeando por cores, sonhos, pensamentos, emoções...

Uma maravilhosa experiência visual, que prendeu a atenção de todos, nesta exposição/espetáculo imersivo designado *Living van Gogh*!

Prof. Alexandre Reimão



## Cave Cockburn's e Hotel Axis Porto

No dia 6 de dezembro de 2023, os formandos dos cursos profissionalizantes de técnico de restaurante-bar (9.º K e 12.º F) puderam substituir a sua atividade letiva prevista para este dia por uma dupla visita orientada: à Cave Cockburn's e ao Hotel Axis Porto.

De manhã, em Vila Nova de Gaia, os alunos efetuaram a visita guiada à Cave Cockburn's Port Lobge, junto ao tabuleiro inferior da ponte D. Luís. Com maravilhosas vistas para o rio Douro e para a Ribeira da cidade invicta, puderam apreciar o não menos belo recheio deste armazém de vinhos generosos e colher informações diversas sobre a sua produção, tratamento e todo o trabalho e dedicação inerentes.

Acompanhados pelos professores dinamizadores desta atividade, visitaram, de tarde, em São Mamede Infesta, o Hotel Axis Porto (business & Spa). Aí, divididos em dois grupos, sob a orientação de duas responsáveis do hotel, conheceram e observaram os principais espaços deste hotel e algumas das regras do seu funcionamento.

Foi, assim, cumprida uma visita de estudo/atividade muito interessante, enriquecedora e aprazível para todos os formandos que nela participaram.

Prof. Alexandre Reimão



## Visita à JP Group e MEO XL Games

No mês de novembro, as turmas do 10º ano do Curso Profissional de Técnico de Informática Sistemas visitaram as instalações da JP Group. Aqui, puderam assistir a uma apresentação sobre as atividades desenvolvidas pela empresa e conheceram algumas das vantagens de trabalhar neste grupo empresarial. Ainda nestas instalações, seguiu-se uma visita guiada à linha de montagem de computadores e à área de assistência ao cliente.

No período da tarde, juntaram-se aos colegas das turmas do 11º e 12º ano do curso para uma visita à MEO XL Games, tendo a oportunidade de conhecer e vivenciar algumas das novidades na área do Gaming.

Prof. Marco Costa



## Visita de estudo ao Teatro Nacional de São João

No dia 14 de dezembro de 2023, os formandos dos cursos profissionais de técnico de informática-sistemas e de técnico de restaurante-bar (turmas do 12.º E e 12.º F) deslocaram-se ao Teatro Nacional de São João, na Praça da Batalha, para assistirem ao espetáculo *Um Sonho*, de August Strindberg, numa encenação de Bruno Bravo.

Esta ida dos alunos ao teatro foi antecedida por uma oficina realizada no Teatro Carlos Alberto, no final do mês passado (de que já demos conta), dinamizada por Rita Pinheiro. Nesta oficina, os alunos, divididos em cinco grupos, puderam efetuar uma leitura encenada de cinco cenas desta peça.

Da parceria resultou, certamente, uma interessante experiência, profícua, tendo contribuído para uma aproximação dos jovens ao meio artístico e a uma melhor compreensão do valor da palavra, num texto dramático por onde pululam cerca de quarenta personagens acopladoras de onirismo, realismo, poesia, crítica, ironia, cómico.

Prof. Alexandre Reimão

## Jantar de Natal

Com um grande espírito natalício, alunos e técnicos formadores dos cursos de Restaurante-Bar (12º F e 9º K) contribuíram para o sucesso do jantar de Natal da nossa Escola.

A mise-en-place, o serviço de mesa e a copa estiveram ao seu cuidado, o que permitiu, uma vez mais, mostrar as suas competências e desempenho profissional no atendimento.

Foi uma noite em pleno. Muitos parabéns aos alunos e aos professores.

Prof. Orlanda Rego



## Vai acontecer

Nesta secção apresentamos um conjunto de atividades previstas para as ofertas profissionais do nosso agrupamento.



- Ida ao teatro – Frei Luís de Sousa (Almeida Garrett) – janeiro
- Visita guiada ao Palácio Nacional de Mafra (e dramatização do romance Memorial do Convento) - fevereiro
- Visita de estudo ao Centro da ciência viva, em Vila do Conde - fevereiro
- Banca do usado- reutilizar para ajudar – fevereiro
- “O TEATRO VEM À ESCOLA”: Farsa de Inês Pereira, na interpretação do ator Alexandre Sá [“ Teatro da mala”], da Associação Teatro Educação (ATE) - fevereiro
- Visita de estudo ao Solar Condes de Resende e Núcleo museológico de arqueologia - março
- "Percurso queirosiano (visita guiada) sobre Os Maias em Lisboa e Sintra (ou só em Sintra) e récita de dramatização do romance Os Maias (Eça de Queirós), no Centro Cultural Olga Cadaval - março

### Ficha Técnica >>>

Redação: Alunos e Professores/Formadores

Revisão de textos: Luís Ferreira

Edição gráfica: Marco Costa



Voltaremos em breve,  
com uma nova edição

>>>



Agrupamento de Escolas de Canelas – Rua Delfim de Lima, apartado 512 – 4405-701 Vila Nova de Gaia

Tel. 227169750 - E-mail secretaria: [secretaria.geral@agrcanelas.edu.pt](mailto:secretaria.geral@agrcanelas.edu.pt)

Visite-nos em: <https://agrcanelas.edu.pt/>