

ENSÍGNIA

REVISTA ENSIGUARDA

O REGRESSO
OS ENCONTROS

OS MOMENTOS
AS EXPERIÊNCIAS



**EDIÇÃO ESPECIAL
O REGRESSO**

DEZEMBRO 2024 | ISSUE 01

ENSIGUARDA.COM



Os Fundos Europeus mais próximos de si.

ENSÍGNIA **O TEU MOMENTO CHEGOU**



04

ATIVIDADES ENSIGUARDA

Por onde andaram os
nossos cursos?

12

SUGESTÕES ENSIGUARDA

Livros, música, comida
e atividades

09

RUBRICA ENSIGUARDA

Vamos sentar, beber
um café e falar

11

DICAS ENSIGUARDA

Apona as melhores
dicas

10

MOMENTOS ENSIGUARDA

Capturamos os
melhores momentos

13

FUTURO ENSIGUARDA

Por onde vão andar os
nossos cursos?

ENSIGUARDA

Caros alunos, encarregados de educação, professores, colaboradores e stakeholders,

Chegámos ao final de mais um período letivo e é com grande satisfação que refletimos sobre o trabalho realizado ao longo das últimas semanas. Este período foi marcado por desafios, mas também por grandes conquistas, aprendizagens e momentos de união entre toda a comunidade escolar.

Queremos expressar o nosso agradecimento a todos os que, com empenho e dedicação, contribuíram para o sucesso de cada projeto, cada atividade e cada aula. A todos os alunos que mostraram coragem para enfrentar novos desafios e aos professores e funcionários que, com profissionalismo e empenho, garantiram que o nosso ambiente de aprendizagem fosse cada vez mais enriquecedor, os nossos maiores agradecimentos.

À medida que nos aproximamos de um merecido descanso, que este seja um momento de recarregar energias, de refletir sobre as metas alcançadas e de nos prepararmos para os novos desafios que o próximo período trará. Desejamos a todos um ótimo período de férias, repleto de momentos de descanso, diversão e alegria.

Continuemos a trabalhar juntos para tornar a nossa escola um espaço cada vez melhor, onde a excelência e o espírito de amizade prevaleça!

Até ao próximo período!

Com os melhores cumprimentos,
A equipa da revista Ensignia
Escola Profissional da Guarda



ENSIGUARDA

ENSIGUARDA

Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade

Rubrica: Comunicação em Destaque



O ano letivo começou de forma memorável para os alunos de Comunicação, com experiências enriquecedoras. Destacou-se o testemunho de Cláudia Mendes, ex-aluna, que partilhou a sua experiência na Universidade de Coimbra, onde estuda Turismo. Nos estúdios da ENSIGUARDA, os alunos exploraram a fotografia e o vídeo, aprendendo a criar e editar conteúdos.

**“Foi a melhor escolha que fiz,
estou a adorar analisar
marcas e criar estratégias!”**

Os alunos participaram nas Comemorações do dia do Exército, que decorreram na cidade da Guarda, visitaram o Museu e conheceram a História local, além de se envolverem no projeto radiofónico da Associação Terceira Pessoa. O espírito de Natal marcou o final do ano letivo, com um animado momento de troca de prendas, dando forma ao amigo secreto. Os alunos do segundo ano começaram a explorar o mercado para os estágios, enquanto que os do terceiro ano se dedicaram ao desenvolvimento das Provas de Aptidão Profissional. Dezembro trouxe mais surpresas, incluindo um workshop sobre tatuagens e um torneio escolar cheio de atividades dinâmicas. Este ano letivo é uma celebração de aprendizagem, criatividade e união.

Curso Técnico Auxiliar de Saúde

Rubrica: Saúde em Prática



A XII Semana Aberta Maria Josefa Récio foi uma excelente oportunidade de aprendizagem da promoção da saúde mental e da estimulação cognitiva. Os alunos participaram, ainda, em diversas atividades, como a rubrica “Um Dia na Vida de...”, que tem como objetivo divulgar profissões na área de formação dos alunos. Visitaram, ainda, o quartel dos Bombeiros, onde conheceram o SIEM e participaram em práticas de primeiros socorros e combate a incêndios.

A celebração do Dia da Alimentação promoveu hábitos saudáveis e o Congresso das Feridas, organizado pela ULS, aprofundou os cuidados em situações de trauma. A palestra "Nós, os Cidadãos" e o Corta-Mato reforçaram a cidadania ativa e o espírito de equipa. O primeiro período foi um sucesso, proporcionando novas aprendizagens e unindo ainda mais a nossa comunidade escolar.

“Sinto que já melhorei e irei continuar a melhorar a vida das pessoas.”



Técnico de Manutenção Industrial Eletromecânica

Rubrica: Mecânica em Movimento



O curso de Mecânica teve um início de ano letivo cheio de desafios e aprendizagens, sobretudo com a participação no WorldSkills – Campeonato Profissões SkillsNorte 24. Os alunos tiveram, ainda, a oportunidade de conhecer de perto o trabalho dos Bombeiros, com uma visita guiada ao quartel, onde foram apresentados ao Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) e puderam praticar atividades de primeiros socorros, trauma, desencarceramento e combate a incêndios. Além disso, visitaram a empresa COFICAB e participaram numa palestra sobre Game Development, com Jorge Pereira, docente do Instituto Superior Técnico de Lisboa.

No workshop de montagem de vidro, promovido pela Glassdrive/CarDL, os alunos aprenderam técnicas essenciais para a área. O Corta-Mato, evento de desporto escolar, foi uma excelente oportunidade para fortalecer o espírito de equipa. Este início de ano é um reflexo do empenho e da dedicação dos alunos do curso de Mecânica.

“Estou muito contente com a minha escolha, consigo aliar a teoria à prática.”

Técnico de Gestão e Equipamentos Informáticos

Rubrica: Informática em Ação



A área de Informática da Ensiguarda esteve em destaque, com uma série de atividades que mostraram o talento e a dedicação dos nossos alunos.

Entre os momentos mais marcantes, destacamos a Prova Regional do WorldSkills – Campeonato das Profissões Norte 24, onde os nossos jovens demonstraram as suas competências técnicas e criatividade. Ainda no âmbito do WorldSkills, foi realizada a fase nacional, um desafio de excelência que colocou a nossa escola no mapa da formação profissional de qualidade.

Os alunos participaram também nas Comemorações do Dia do Exército, integrando a dinâmica de tecnologia e inovação. Na Oficina de Cerâmica do Museu da Guarda aplicaram conhecimentos de design digital em colaboração com outras áreas.

Jorge Pereira, docente do Instituto Superior Técnico, trouxe inspiração e conhecimento, com a palestra sobre Game Development, abrindo novos horizontes na criação de jogos e tecnologias interativas.

No desporto, destacamos o entusiasmo da equipa no Corta-Mato do Desporto Escolar, provando que o equilíbrio entre mente e corpo é essencial.

Esta diversidade de atividades mostrou o compromisso da Ensiguarda em formar profissionais competentes, versáteis e preparados para os desafios do futuro.

“Aqui sinto que estou a construir o meu futuro.”

Técnico de Multimédia

Rubrica: Multimédia em Movimento



Os alunos de Multimédia da Ensiguarda destacaram-se em várias iniciativas criativas e desafiadoras, aplicando as suas competências técnicas em projetos de grande impacto.

No âmbito das Comemorações do Dia do Exército, captaram imagens e vídeos que registaram momentos emblemáticos, demonstrando profissionalismo e atenção ao detalhe: destaque para a exposição “Imagens de Abril”, em video mapping, exibida no Museu da Guarda. Para a ULS e no âmbito do X Congresso Médico, os estudantes criaram e editaram um vídeo institucional que uniu criatividade e rigor técnico.

Participaram, ainda, no Seminário da Associação de Jogos Tradicionais, trabalhando na captação de imagens, guionismo, fotografia e edição de conteúdos, contribuindo para a preservação cultural através da inovação tecnológica.

Cada projeto refletiu a dedicação e o talento dos futuros profissionais de multimédia, que, com cada clique e edição, reforçam a excelência formativa da Ensiguarda.

“Vejo o meu sonho a realizar-se - captar os melhores momentos, e retratar experiências faz-me acreditar num mundo melhor ”

RUBRICA: LITERACIA FINANCEIRA – PREPARAR O FUTURO

DESAFIOS

A literacia financeira é uma ferramenta essencial para gerir o presente e planear o futuro com segurança. Nesta edição, desafiamos os alunos a refletirem sobre a importância de dominar conceitos financeiros no dia a dia e a descobrir dicas práticas para uma gestão eficiente do dinheiro.

Desafio: Experimenta registar a tua despesa durante uma semana e descobre onde podes poupar!

DICAS

Dicas essenciais:

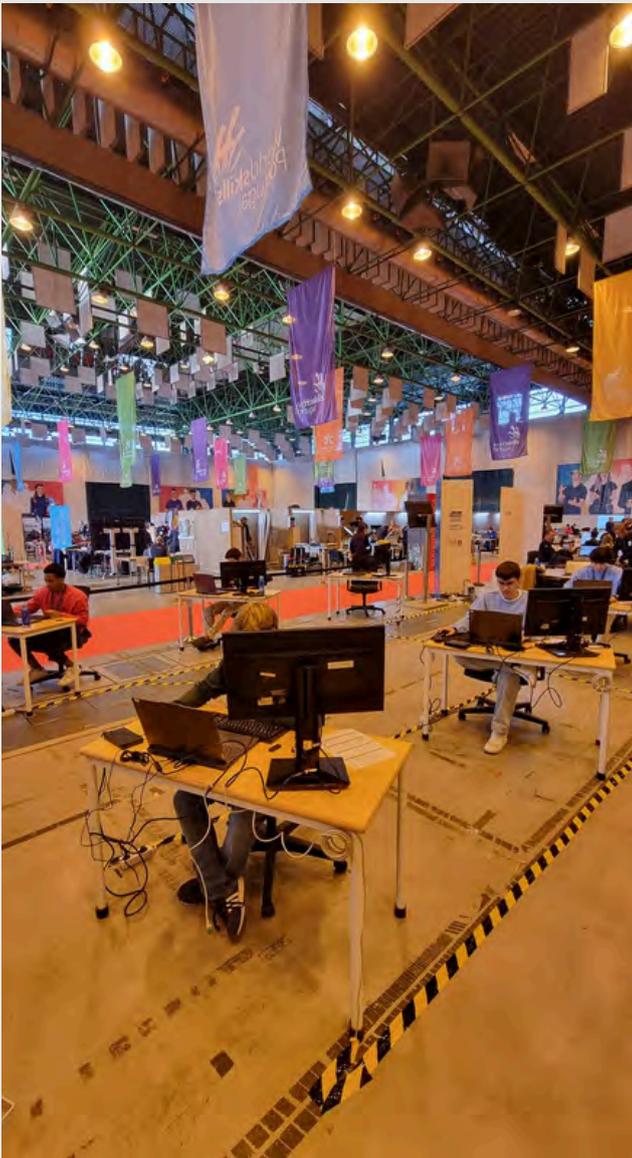
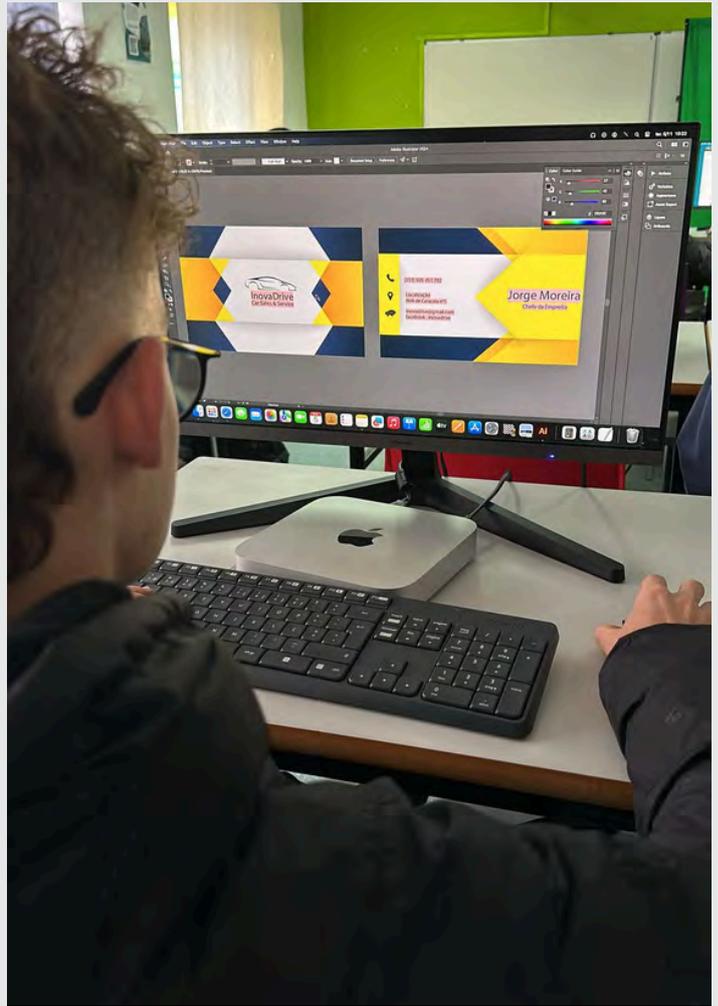
- Fazer um orçamento; Acompanhar os gastos mensais e criar metas de poupança ajuda a evitar surpresas desagradáveis;
- Poupar desde cedo: Pequenas poupanças regulares podem transformar-se em grandes conquistas no futuro;
- Diferenciar necessidades de desejos: Antes de comprar, pergunta-te: É mesmo necessário?

COMPREENSÃO

Além disso, destacamos a importância de compreender conceitos como juros, crédito e investimento, habilidades fundamentais para tomar decisões financeiras informadas e evitar armadilhas, como o endividamento.

A formação em literacia financeira não só aumenta a confiança na gestão do dinheiro, mas também contribui para criar futuros profissionais mais preparados e conscientes.

Afinal, saber gerir finanças é uma competência que acompanha para a vida.



A arte de saber fazer

DICAS: O QUE DIZEM OS NOSSOS CURSOS?



- Usa o Threads para partilhares momentos autênticos e pessoais.
- Organiza as tuas conversas em tópicos e utiliza as opções de privacidade para controlar quem pode ver os teus conteúdos, garantindo uma experiência mais segura e positiva.



No CapCut, utiliza transições e efeitos de texto criativos para tornar os teus vídeos mais cativantes. Ajusta a música ao ritmo das imagens e usa cortes rápidos para manter o interesse. Explorar as ferramentas da app vai tornar os teus vídeos mais profissionais!



- Antes de mudar um pneu, assegura-te de que o carro está numa superfície plana e usa o macaco de forma correta. Aperta os parafusos somente quando o carro estiver no chão para garantir que o pneu fique bem fixo e seguro.



Mantém uma alimentação equilibrada e pratica exercício físico regularmente. Substitui alimentos processados por opções saudáveis como frutas e vegetais, evita o excesso de açúcares e faz exames regulares para monitorizar os teus níveis de glicose.



- Limpa regularmente o armazenamento do teu dispositivo móvel. Apaga ficheiros desnecessários, desinstala apps que já não usas e limpa o cache das aplicações. Isso melhora a performance e evita que o telemóvel fique lento.

DICAS PELOS NOSSOS ALUNOS



O Homem Mais Rico da Babilónia", de George S. Clason.

Um clássico que ensina de forma simples e prática como gerir dinheiro e poupar, perfeito para jovens que querem aprender a lidar com finanças pessoais.



"DevTalks"

Um podcast português onde se fala sobre desenvolvimento de software, tecnologia e inovação, ideal para alunos de informática ou multimédia.



"Levantar o Céu" dos D.A.M.A.

Uma música motivadora e com uma "vibe" positiva para ajudar a enfrentar os desafios do dia a dia.



"The Social Network"

A história da criação do Facebook. É inspirador para quem sonha em trabalhar com tecnologia ou quer empreender.



"Black Mirror"

Uma série que faz refletir sobre os impactos da tecnologia na sociedade e nos comportamentos humanos.



Usar uma agenda ou uma *app* para planear o dia ajuda a cumprir prazos, equilibrar estudo e lazer e evitar preocupações de última hora.



Participa em projetos, workshops e atividades. Cada experiência conta para aprenderes, evoluíres e descobrires o que realmente gostas de fazer.

Novos Projetos na EnsiGuarda

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL (DPP) E CLUBE DAS TIC

Desenvolvimento Pessoal e Profissional (DPP)

Este projeto pioneiro surge para complementar a formação técnica com competências essenciais para o sucesso académico, profissional e pessoal. Desde a criação de currículos eficazes e simulações de entrevistas de emprego para os alunos do 12.º ano, até à construção de uma marca pessoal e domínio de ferramentas digitais como o Canva para os alunos do 1.º ano, o DPP oferece uma abordagem prática e orientada para resultados.

Com sessões dinâmicas conduzidas por docentes e profissionais convidados, os alunos irão desenvolver literacia financeira, marketing pessoal, inteligência emocional e competências digitais. Estes conteúdos visam fortalecer a empregabilidade, melhorar a gestão de relações interpessoais e potenciar o crescimento individual e coletivo dos estudantes.



Clube das TIC

O Clube das TIC é a nova casa para todos os apaixonados pela tecnologia. Este espaço foi criado para despertar o interesse e a consciencialização sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação, proporcionando um ambiente inclusivo e colaborativo onde os alunos podem explorar e partilhar conhecimentos.

Os membros do clube terão a oportunidade de aprender a utilizar ferramentas e software relevantes, participar em projetos criativos, e desenvolver soluções tecnológicas que apoiem iniciativas escolares. Além disso, o clube promoverá o sucesso escolar através do uso responsável e criativo das novas tecnologias. O clube terá lugar na sala 2i, às quartas-feiras, após o horário letivo, tornando-se um ponto de encontro para a inovação e a aprendizagem.



O Futuro Começa Aqui !

A EnsiGuarda está a dar mais um passo na formação integral dos seus alunos com o lançamento de dois projetos inovadores: o Desenvolvimento Pessoal e Profissional (DPP) e o Clube das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação). Estas iniciativas prometem transformar a experiência educativa, preparando os estudantes para os desafios do futuro.

Ambos os projetos arrancam já no 2.º período, reforçando o compromisso da EnsiGuarda em oferecer uma educação de excelência que alia competências técnicas, emocionais e digitais. Estes projetos não só preparam os alunos para o mercado de trabalho, mas também para serem cidadãos mais conscientes, criativos e resilientes.

Junta-te a nós nesta viagem rumo ao sucesso! 🌟

A TUA REVISTA, O TEU MOMENTO



O futuro começa nas escolhas que fazemos hoje. Na Escola Profissional da Guarda, cada passo é uma construção de sonhos, desafios e conquistas.



REVISTA ENSIGUARDA

