



***O meu primeiro dia de formação em contexto
real de trabalho: dando voz aos
alunos...vivências e sentidos***



***Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Educação e
Psicologia***

Organização: Luísa Orvalho e José Matias Alves



Ficha técnica:

Título: “O meu primeiro dia de formação em contexto real de trabalho: dando voz aos alunos... vivências e sentidos.”

Organizadores: Luísa Orvalho e José Matias Alves

Composição: Francisco Martins

Autores: Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha, EPROMAT- Escola Profissional de Matosinhos, Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima, Escola Profissional Agrícola Conde de S. Bento, Escola Profissional CIOR, Escola Profissional da Região Alentejo - Évora, Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais – Mirandela, Escola Profissional de Braga, Escola Profissional de Coruche, Escola Profissional de Rio Maior, Escola Profissional de Turismo de Lisboa, Escola Profissional do Comércio Escritórios e Serviços do Porto – Raul Dória, Escola Profissional Magestil, Escola Profissional Vale do Tejo, Escola Secundária João Gonçalves Zarco, Escola Tecnológica e Profissional de Sicó, ESPROARTE – Escola Profissional de Arte de Mirandela

Editor: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

Data: fevereiro de 2017

Local: Porto

Rua Diogo Botelho,1327 | 4169-005 | Porto | Portugal

Foto de capa: Pedro Artur Pires (OSE - Orquestra Sinfónica ESPROARTE, em concerto)

ISBN: 978-989-99486-3-1



Índice

Dando voz aos alunos ... vivências e sentidos.....	4
Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha	6
EPROMAT- Escola Profissional de Matosinhos	13
Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima.....	24
Escola Profissional Agrícola Conde de S. Bento	32
Escola Profissional CIOR.....	38
Escola Profissional da Região Alentejo	43
Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais, Mirandela.....	48
Escola Profissional de Braga.....	52
Escola Profissional de Coruche	55
Escola Profissional de Rio Maior	65
Escola Profissional de Turismo de Lisboa	72
Escola Profissional do Comércio Escritórios e Serviços do Porto – Raul Dória.....	84
Escola Profissional Magestil.....	91
Escola Profissional Vale do Tejo.....	99
Escola Secundária João Gonçalves Zarco	107
Escola Tecnológica e Profissional de Sicó	113
ESPROARTE – Escola Profissional de Arte de Mirandela.....	121

Dando voz aos alunos ... vivências e sentidos

Luísa Orvalho e José Matias Alves

A **Rede de Cooperação de Escolas com Ensino Profissional – Universidade Católica Portuguesa**, constituída em 2012, no âmbito do Serviço de Apoio à Melhoria da Educação (SAME) ¹, tem como finalidade promover, desenvolver e partilhar valores, saberes e competências pedagógicas e organizacionais no Ensino Profissional. Visa gerar uma cultura interinstitucional baseada na criatividade, no apoio mútuo, na inovação e no empreendedorismo educacional e organizacional e, conjuntamente, criar dispositivos e práticas de articulação que promovam o desenvolvimento das pessoas e das organizações educativas.

Ao longo destes últimos anos, a Faculdade de Educação e Psicologia (FEP), da Católica Porto, através do eixo Valorização do Ensino Profissional e da colaboração da Rede de Escolas com Ensino Profissional - UCP tem vindo a desocultar a riqueza das práticas de formação, incluindo as Provas de Aptidão Profissional e a Formação em Contexto de Trabalho, que muito têm contribuído para reflexão e debate sobre os desafios específicos que se colocam hoje ao Ensino Profissional, para a troca de experiências e de boas práticas e para a promoção da articulação entre os diferentes atores ligados ao Ensino Profissional.

Face à inserção territorial deste tipo de escolas, que resistiram a muitas adversidades, o modelo das Escolas Profissionais “constitui hoje um importante lastro de amadurecimento comum, decantado já ao longo de um quarto de século, continuando a representar uma fonte de inspiração” (Azevedo, J., 2014). Neste sentido, esta publicação procura, igualmente contribuir para a exploração do espaço de inovação e rumos de mudança que o modelo tem permitido.

Hoje, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, Católica Porto, continuamos a pensar e a agir dentro desta perspetiva, com os olhos postos no futuro, “mas sabendo que é urgente conjugar-se também no presente: o ensino

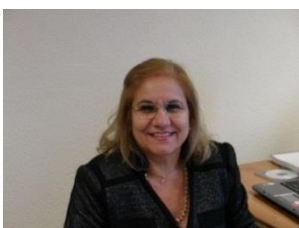
¹ Possui, no entanto, autonomia pedagógica e organizacional e um plano de ação próprio, contando com o apoio do SAME para a realização de alguns dos seus projetos.

profissional é hoje um horizonte de desenvolvimento do esgotado modelo escolar” (Orvalho, L. e Alves, J. M., 2016, p.6)

É neste quadro, e no seguimento de outros trabalhos similares², que desta vez, a presente publicação dá voz aos alunos dos cursos profissionais para que eles, livremente, testemunhem o que foi o seu primeiro dia de formação em contexto de trabalho, usando como instrumento - **a composição escrita** - subordinada ao tema - **o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho**.

Esta recolha de informação direta junto dos principais atores, os alunos das escolas com ensino profissional e artístico, visa não só a partilha de experiências, através da publicação deste um *e-book*, mas também, identificar aspetos merecedores de aperfeiçoamento resultantes do atual contexto da sociedade para que rapidamente caminhemos, a Indústria 4.0, sociedade que nos exige, a todos, novas competências e não só aos futuros diplomados dos cursos profissionalizantes.

Neste modelo singular de formação e qualificação de recursos humanos com base no desenvolvimento local e regional, a formação em contexto real de trabalho nos cursos profissionais é uma componente estratégica para a capacitação dos jovens, em termos de saberes e competências profissionais, atitudes e valores desenvolvidos ao longo da formação, em ligação estreita com o desenvolvimento sócio-económico-cultural sustentável da região onde a escola está inserida.



Luísa Orvalho

Coordenadora do eixo “Valorização do Ensino Profissional” do SAME- Católica Porto



José Matias Alves

Diretor Adjunto da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

² ORVALHO, L. e ALVES, J. M. (Orgs) (2016). *Boas Práticas de Provas de Aptidão Profissional*. Porto: FEP| Católica Porto. (e-book). Disponível em: http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/SAME/E_Book_versaofinal.pdf

Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha



Autoria: Cátia Tavares

Local da FCT: Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha

Curso: Técnico de Multimédia

Orientador da FCT: Edgar Borges

Monitor da empresa: Pedro Teixeira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Albergaria ConVida

Nos dias 30 de junho, 1, 2 e 3 de julho, em Albergaria-a-Velha decorreu o maior evento da cidade designado por “Albergaria ConVida”, no Torreão.

Fiz parte de uma equipa composta por 6 elementos, que tiveram responsabilidade desde o spot publicitário do evento, à produção audiovisual em videowall (difusão em direto) de cada concerto de música, e para isso planeámos tudo ao pormenor para que nada falhasse. Como iríamos trabalhar com profissionais, tivemos de ter um comportamento mais profissional do que já tínhamos, pois teríamos de ter muito mais concentração e não havia margem para erros.

Nos dias 30 de junho e 01 de julho tive como função a captação de imagem de todo o concerto dos “Tinariwen” e dos “HMB”. No dia 02 de julho a minha função foi como apoio técnico. Como tal, tive de ajudar a minha equipa no que fosse necessário para que a cobertura audiovisual do concerto da “Áurea” não falhasse. Tivemos o grande privilégio de o empresário deste grupo de música, nos ter pedido o vídeo final da noite. Não podia haver quaisquer erros, pois queríamos demonstrar que éramos capazes de o realizar como profissionais. No dia 03 de julho, eu e mais um colega, estivemos na régie a coordenar toda nossa equipa de produção no concerto dos “D.A.M.A”.

Foi uma experiência única ter feito a cobertura de 4 dias de concertos. Acho que ajudou muito para a minha FCT, e para mim foi um dos trabalhos mais interessantes e difíceis que tive, mas isso é excelente porque assim supero as minhas dificuldades e melhora o meu desempenho no trabalho.



Figura. 1 - Produção Audiovisual
Albergaria ConVida Dia 1



Figura 3 - Produção Audiovisual Albergaria
ConVida Dia 3



Figura - 2 Produção Audiovisual
Albergaria ConVida Dia 2

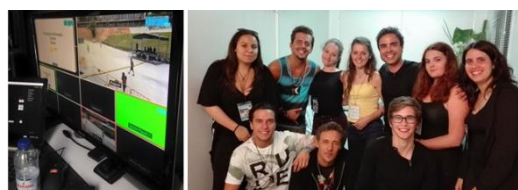


Figura 4 - Produção Audiovisual Albergaria
ConVida Dia 4

Reflexão Crítica

Durante esta FCT nem tudo foi um mar de rosas, apesar de sermos uma equipa unida, houve alguns conflitos em relação ao trabalho, mas acabávamos por concordar, e o resultado final desse trabalho foi excelente.

Os aspetos positivos desta formação foram: a possibilidade de experimentar trabalhar com profissionais, o trabalho excelente que fizemos, a cooperação em equipa e a aprendizagem de novos conhecimentos.

Para mim, este ano da minha formação foi muito mais proveitosa e única porque trabalhámos com profissionais e conseguimos cumprir todos os trabalhos pedidos com



rigor e excelência. Empenhei-me sempre em tudo o que me pediam, sendo o resultado do trabalho apreciado pelos outros.

Os aspetos negativos do meu estágio são: eu não acreditar em mim mesma e no meu trabalho, estando sempre na dúvida se aquilo que eu fiz é bom o suficiente.

Conclusão

A FCT foi fundamental para a minha caminhada académica na perspetiva de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais do trabalho. Enriqueci o meu conhecimento com a pesquisa de soluções aos problemas que iam surgindo diariamente. Consegui dar resposta a novos desafios que inicialmente não estavam planeados. Desta forma, a integração neste estágio permitiu-me aprofundar conhecimentos na área da edição de vídeo, cooperação em equipa e consequentemente aumentar a minha formação profissional para um nível superior.

Todo o trabalho que realizei ao longo do meu estágio, foi conseguido com o máximo de empenho e rigor, tendo em visto o que a empresa pedia.

Tenho a certeza que acabo esta formação com muito mais conhecimentos que me permitirão brilhar no futuro.

Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha



Autoria: Cristiana Fonseca

Local da FCT: Tetys Lingerie -Urbalina Freitas, Lda.

Curso: Profissional Técnico de Comércio

Orientadora da FCT: Maria João Santos

Monitora da empresa: Urbalina Freitas

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é Cristiana Fonseca e estudo na Escola Secundária de Albergaria-a-Velha e fiz um período da formação em contexto de trabalho de cerca de um mês e meio na empresa Tetys Lingerie - Urbalina Freitas, Lda., no final do meu 2º ano do Curso Profissional Técnico de Comércio. Frequento atualmente o 3º e último ano deste mesmo curso.

Fui acompanhada pela minha Diretora de Curso e orientadora de estágio, professora Maria João Santos e pela minha monitora, D. Urbalina Freitas, que foram fulcrais para a conclusão do meu estágio, assim como as minhas colegas de trabalho, a quem agradeço desde já.

Iniciei o meu estágio no dia 20 de junho, uma semana mais tarde que as minhas colegas, pois assim me foi pedido, pela entidade de acolhimento. Por esta razão estava ainda mais nervosa no primeiro dia, pois todas as minhas colegas tinham já uma semana de estágio realizada. Devo admitir que estava BASTANTE nervosa. Não sabia se me iria adaptar bem a esta que foi a minha primeira experiência profissional. Estava habituada ao ambiente da escola, a ter vários tempos de intervalo e a poder estar com as minhas colegas. Foi uma experiência totalmente diferente daquilo que tinha feito até então, mas também por isso bastante enriquecedora.

Quando lá cheguei, pela primeira vez, foi-me apresentado todo o local e os produtos para me familiarizar com o espaço. Vi a disposição do armazém para que quando fosse necessário ir buscar algum produto, eu estivesse apta para ir lá de forma autónoma.

É muito importante manter uma boa relação com os nossos colegas de trabalho e felizmente foi isso que aconteceu. Logo no primeiro dia conheci a minha orientadora e as minhas duas colegas e simpatizei imenso com elas, o que é meio caminho andado para um bom percurso.

Com o estágio que realizei, posso dizer que aprendi bastantes coisas que irei aplicar no meu futuro. Cresci tanto a nível profissional como pessoal. Aprendi que nem tudo é fácil, que trabalhar não é fácil mas com dedicação e gosto tudo se consegue.

Aprendi ainda que para o nosso futuro devemos ter objetivos, saber o que queremos para podermos ter um rumo para a vida. Sem objetivos e metas não conseguimos ter sucesso. Aprendi que não é tão fácil como parece ter um estabelecimento comercial, abrir o nosso espaço. É preciso ter esses objetivos, ter algo para lutar, é preciso ter força para lutar pelo que queremos.

Estas foram algumas fotos que tirei no decorrer do meu estágio:



Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha



Autoria: Daniel Gonçalves

Local da FCT: Grohe Portugal

Curso: Técnico de Manutenção Industrial (Eletromecânica)

Orientador da FCT: Acácio Santos

Monitor da empresa: Celso Maia

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Eu, Daniel Gonçalves, aluno da Escola Secundária de Albergaria-a-Velha, fiz a minha primeira formação em contexto de trabalho na empresa Grohe, no âmbito do Curso Profissional de Técnico de Manutenção Industrial (Eletromecânica), que frequento. O meu orientador de estágio foi o professor Acácio Santos e o meu monitor de estágio foi o Engenheiro Celso Maia.

A empresa onde fiz o estágio é a empresa líder mundial na produção de torneiras, estando a fábrica situada na cidade onde vivo, Albergaria-a-Velha e, dentro da mesma existem vários setores de produção. No meu primeiro dia de estágio antes de começar a trabalhar tive várias formações, essenciais para se poder trabalhar na empresa, sendo de carácter obrigatório e na minha opinião extremamente necessárias. Fui muito bem acolhido por toda a equipa de recursos humanos e pelas formadoras, tendo de seguida sido apresentado ao meu monitor de estágio e a toda a sua equipa, que me mostraram o local onde iria passar a maior parte do meu período de estágio, bem como as atividades propostas para todo o mês de formação. No primeiro dia não desenvolvi qualquer atividade apenas estive a fazer o acompanhamento e a visualização do espaço de trabalho e das tarefas desempenhadas pela equipa.



No meu primeiro dia de trabalho não houve aspetos negativos só positivos. Esse dia foi muito bom para conhecer a realidade do mundo do trabalho, a integração numa equipa de trabalho e a socialização com as pessoas no novo local de trabalho. As pessoas foram todas muito amigáveis comigo e todos tiveram a curiosidade de saber de onde vinha e o que estava lá a fazer pois era algo novo para todos os trabalhadores porque normalmente os estagiários que vinham para a fábrica eram todos da universidade, já no final de curso. Fiquei muito feliz por ver que todas as aprendizagens feitas em sala de aula são aplicadas no mundo do trabalho e que a teoria, para além da prática, é muito importante. Fiquei muito contente por nesse primeiro dia saber que todo o trabalho que ia fazer se ia inserir naquilo que eu realmente queria, principalmente o desenho em computador.

EPROMAT- Escola Profissional de Matosinhos



Autora: Ana Beatriz da Silva Lopes

Local da FCT: Hotel Tryp Porto Expo, Leça da Palmeira, Matosinhos

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientadora da FCT: Angelina Lopes

Monitor da empresa: Jorge Cabra

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é Ana Lopes, estudo na EPROMAT, no último ano do Curso Técnico de Turismo.

A instituição de acolhimento da minha primeira formação em contexto trabalho, foi o Hotel Tryp Porto Expo, que se localiza em Leça da Palmeira.

O professor designado para meu orientador de estágio foi a professora Angelina Lopes e o tutor designado pela entidade de acolhimento foi o Sr. Jorge Cabral.

Durante o tempo que estive no hotel, fui capaz de obter diversos conhecimentos, nomeadamente a nível de *software* e de vários programas utilizados nos computadores do hotel. Muito importante para mim foi fazer novas amizades, visto que a maior parte dos funcionários foram acolhedores, simpáticos e disponíveis para me ensinar. Todos estes fatores possibilitaram que eu tivesse tido um bom aproveitamento em contexto de trabalho. Contudo, considero que existiram pontos positivos e pontos negativos, ao longo desta formação, que passo a indicar:

Pontos positivos: simpatia e ajuda dos funcionários, profissionalismo e horário de trabalho estabelecido.

Pontos negativos: excesso de estagiários na mesma área, não ter estado em outras áreas (nomeadamente *housekeeping*).



Espero que outras pessoas tenham a possibilidade de ter uma boa experiência, tal como eu tive, e que não decidam desistir apenas porque os primeiros dias não correm como o esperado. Aprendi muito, fazendo, por vezes errando, mas sempre com vontade de fazer cada vez melhor. Nunca me esquecerei desta minha primeira experiência no Hotel Tryp Porto Expo.

Vídeo: <https://youtu.be/JFdtObswe1c>

EPROMAT - Escola Profissional de Matosinhos



Autora: Marlene Pereira Gonçalves

Local da FCT: El Corte Inglés

Curso: Profissional Técnico de Vitrinismo

Orientadora da FCT: Carmen Correia

Monitora da empresa: Marta Vitó

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho foi este ano letivo e, sinceramente, foi fácil. Eu já sabia que não seria difícil, e tinha esperança que fosse diferente da formação em contexto de escola. O dia 7 de novembro, de 2015, foi o meu primeiro dia de estágio no El Corte Inglés.

O meu primeiro dia foi como todos os primeiros dias em algum lugar diferente: senti-me esquisita, senti que algumas pessoas olhavam com curiosidade e outras olhavam de uma forma estranha como se a minha boca estivesse na minha testa.

Cheguei ao El Corte Inglés e fui direta para os recursos humanos, no piso 7, para falar com a Marta Vitó (a minha tutora de estágio). Durante a manhã fui encaminhada para uma formação interna da empresa. No caminho conheci alguns lojistas. Eles trocavam algumas palavras e eu mantive sempre o sorriso no rosto. Até podiam estar a falar mal de mim, mas continuei a sorrir.

Não me recordo o nome de cada pessoa que eu encontrei nesse período de estágio, só me lembro do nome das pessoas da equipa do PPV (Promoção do Ponto de Venda), porque eram as pessoas com quem eu trabalhava diretamente. Não me consigo lembrar por um motivo, eles falavam sobre tantas coisas... mas... continuei a sorrir, mesmo não os conhecendo diretamente.



Voltando ao primeiro dia de estágio. Esperava que alguém falasse comigo. Cheguei a casa arrasada depois deste dia. Conversei com o meu namorado sobre isso e ele riu-se muito, de tal modo que até eu achei engraçado e até me senti bem melhor.

Na segunda semana, já estava mais tranquila, as minhas expectativas eram bem mais altas e toda a gente falava comigo. Nunca me esquecerei desta primeira experiência no El Corte Inglés



Figura 1: Fotografia do meu projeto/montra na empresa

EPROMAT - Escola Profissional de Matosinhos



Autor: Rúben Filipe Valente Sousa

Local da FCT: Azurara Parque Aventura, Azurara, Vila do Conde

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientadora da FCT: Marta Cunha

Monitor da empresa: Joaquim Silva

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é Rúben Sousa e frequento o curso de Técnico de Turismo na Escola Profissional EPROMAT.

O meu primeiro estágio, orientado pela professora Marta Cunha e com o tutor Sr. Joaquim Silva, iniciou-se em maio de 2016, no Azurara Parque Aventura, localizado em Vila do Conde, freguesia da Azurara.

Ao longo dos dois meses de estágio fui capaz de adquirir competências que nem eu mesmo sabia que tinha. Ganhei bastante experiência em desporto aventura, como por exemplo, utilizar material de segurança e resgate em alturas, vários tipos de nós, mais agilidade, e algum conhecimento na área de educação física.

Esta experiência proporcionou-me momentos que jamais irei esquecer, assim como pessoas que levarei para a vida.

De facto, esta instituição contribuiu de várias formas para o meu ótimo desempenho e aproveitamento em contexto de trabalho.

Os pontos positivos mais marcantes foram:

- Boa coordenação no trabalho de grupo;
- Bastante hospitalidade a vários níveis;
- Boa conexão entre todos os funcionários;



- Cumprimento de regras e horários.

Contudo, houve alguns menos positivos, nomeadamente:

- Trabalho árduo;
- Carga horária um pouco pesada;
- Bastante esforço físico.

Penso que a minha experiência é um exemplo a seguir, pois nunca tive grandes expectativas para este local de estágio e o primeiro dia fez com que perdesse ainda mais a minha motivação e chegasse ao ponto de quase desistir. No entanto, decidi por mim mesmo aguardar, pelo menos uma semana, e esperar que as coisas melhorassem. Graças a esta atitude, pude verificar que o cenário não era tão negro como pensava. Cheguei ao final do estágio super-satisfeito e com uma experiência marcante no mundo do trabalho.

Hoje, encontro-me a trabalhar como monitor nesta empresa e pretendo realizar lá o meu segundo estágio.

Espero que o meu caso ajude outros jovens a perceber que com esforço, dedicação e alguma paciência tudo se consegue!

Vídeo: <https://youtu.be/N60KHdpbh1M>

EPROMAT- Escola Profissional de Matosinhos



Autora: Sónia Ferreira

Local da FCT: Sítios Prováveis Lda. Rivoli Cinema Hostel, Porto

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientadora da FCT: Angelina Lopes

Monitor da empresa: Jorge Cabra

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

É muito importante para nós, enquanto estudantes de uma área tão prática, termos a oportunidade de aplicar os conhecimentos à realidade do mundo do trabalho e perceber como este funciona. Estes estágios permitem que nos tornemos melhores, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

Este testemunho de estágio profissional é realizado com o intuito de descrever a minha prestação no estabelecimento Rivoli Cinema Hostel. Aqui serão apresentadas todas as informações sobre o Hostel assim como as tarefas que desempenhei ao longo destas duzentas e cinquenta horas.

Caracterização da Entidade



[Rivoli Cinema Hostel](#)



[@rivolicinemahostel@gmail.com](mailto:rivolicinemahostel@gmail.com)



22 017 4634 || 968958637



+41° 8' 50.94", -8° 36' 35.72"

R. Dr. Magalhães Lemos, nº83

4000-332 Porto – Portugal

O estabelecimento onde estagiei foi no Rivoli Cinema Hostel no Porto. Esta entidade baseia-se na temática do cinema onde no check-in, os visitantes têm a possibilidade da escolha do quarto, pois todos eles estão decorados com um filme.

O funcionamento da receção começa com o horário das 08h até às 16h, em seguida das 16h às 00:00h e das 00:00h às 08h e assim sucessivamente com funcionários diferentes.

O pequeno-almoço começa por volta das 08h:30 até as 11h:00 e o prazo limite do check-out é até às 12h.

Todos os dias existem eventos (Fun) com início às 19h, normalmente ligados à gastronomia, dinamizados por pessoas diferentes.

Existe também o Walking Tours todos os dias desde a primeira partida, que é às 10:00h, depois o das 11:30h e por último o das 16:30h. Os primeiros são históricos e o último é cultural.

No housekeeping, costuma haver sempre duas funcionárias por dia, que repartem as tarefas, com horários diferentes.



Tarefas Realizadas

Durante o estágio profissional, trabalhei bastante com o check-in, onde trabalhava com o computador e em seguida fazia um tour pelo hostel (na maioria das vezes na língua inglesa) para que os clientes ficassem a conhecer as instalações, não só no hostel da Rua Dr. Magalhães Lemos, mas também um dos apartamentos que pertencem à entidade e

se localiza em Santa Catarina sempre especificando os horários do pequeno-almoço, sobre o preço das toalhas ou das bebidas, do horário da companhia Walking Tours, (que por sinal era de graça e apenas davam dinheiro se quisessem), do que podem e não podem fazer nos quartos (ex. não podem fumar ou comer), também referia que todos os dias havia um FUN no hostel com diferentes atividades (ex. fun de comida, fun de cocktails, etc.) e demonstrava também onde se situava as casas de banho e o terraço.

Aumentei a minha capacidade de fácil comunicação. A língua inglesa e a língua espanhola fluíram bastante neste período de dois meses, assim como o conhecimento da cidade do Porto, pois não me centrava só num sítio. Andava sempre de um lado para o outro e só com o estágio é que comecei a saber os seus pontos mais atrativos e como os localizar no mapa.

Comuniquei sempre bastante com os turistas em todos os aspetos: tirava dúvidas, aconselhava e localizava pontos a visitar e até cheguei mesmo a manter contacto com alguns dos turistas fora da vida profissional (via internet).

Por vezes realizei um check-out ou outro, assim como reservas. Fui responsável pelos pequenos-almoços, onde me certificava que nada faltava aos hóspedes, sempre os fiz sentir em casa. Fiz housekeeping em todos os apartamentos e também me assegurava na reposição de inventário assim como retirar o lixo todos os dias de manhã e ao ir às compras para o Hostel.

Propuseram-me a realização de um itinerário pelo Porto, nas línguas português e inglês, com o intuito de ficar a conhecer melhor a cidade e os seus pontos atrativos e como é claro, eu realizei-o.

Todos os dias ia comprar o almoço para os trabalhadores superiores assim como entregar coisas aos apartamentos (ex. cartões a outros apartamentos, cartas, suplementos, etc).

Balanço

Considero que o meu estágio correu bem e que aprendi muito a nível profissional e pessoal. Inicialmente fiz um trabalho mais descontraído, pois ainda me estava a tentar enquadrar sozinha no ramo do trabalho relativamente ao hostel, no entanto, consegui

melhorar o meu desempenho, fiz tudo o que me pediram e disponibilizei sempre a minha ajuda.

De todas as tarefas realizadas, eu considero que a que mais gostei foi estar na área dos pequenos-almoços e também quando fazia *check-in*, pois era onde eu conseguia comunicar mais com os hóspedes.

Na minha opinião pessoal, faltou de certa forma um pouco de comunicação, preocupação e também presença dos meus superiores para comigo, já com a minha orientadora, gostei bastante da sua prestação, mostrou-se sempre disponível e preocupada a tentar perceber e ajudar relativamente aos meus problemas e dúvidas de estágio.

Anexos

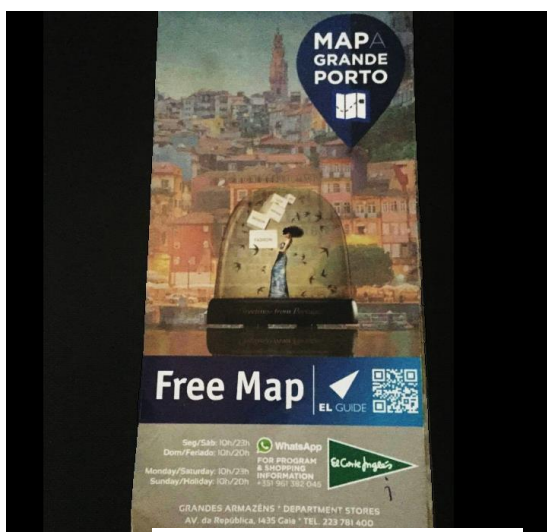


Figura 1. Mapa

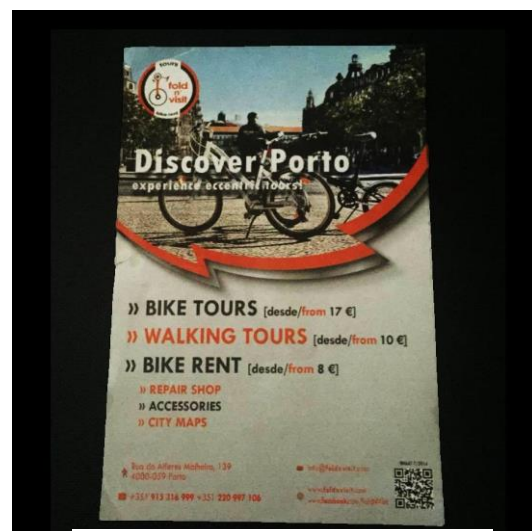


Figura 2. Discover Porto



Figura 3. Funicular

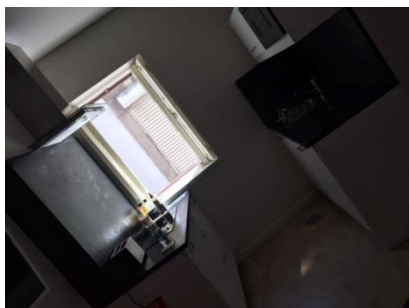


Figura 4. Housekeeping realizado



Vídeo : <https://youtu.be/3HjV4AGWBEU>



Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima



Autor: Mafalda Carvalhal de Bastos

Local da FCT: Inforlandia

Curso: Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

Orientador da FCT: Alberto Monteiro

Monitora da empresa: Lurdes Costa

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Na véspera do estágio começar, os nervos surgiram acompanhados pela ansiedade. Preparei a minha lancheira e preparei-me psicologicamente para o início de uma nova mas curta fase.

Primeiro dia de estágio, acordei bastante bem disposta e também receosa.

Quando cheguei à empresa apresentaram-me o espaço que durante aquele mês e meio ia ser a minha segunda casa. Gostei bastante, confesso que estava cada vez a ficar mais ansiosa para “meter a mão na massa”.

O chefe mostrou-me a minha bancada e o meu espaço de trabalho, e deu-me todo o material de que iria precisar para trabalhar.

Depois de todas as apresentações feitas, eis que surge a primeira tarefa. Mas o que será? Mistério desfeito, tive de montar componentes no computador portátil. Depois de ver o chefe a fazer pensei “até parece fácil”. Conclusão, enquanto ele demorou 10 minutos eu demorei quase 30 minutos e só depois de verificar umas 40 vezes se todos os componentes estavam colocados corretamente.

Bem, parecia que estava tudo a correr na perfeição, até que um pequeno, pequenino, parafuso decide desaparecer. Procurei, procurei e nada. Até hoje não sei onde se meteu... na falta do dito, comecei eu a entrar em “parafuso”... não sabia que fazer. Em desespero de causa e envergonhada, decidi chamar o chefe e dizer-lhe o que tinha



acontecido. Estava à espera de levar nas orelhas, preparei-me, afinal parece que era frequente os danados desaparecerem. Respirei de alívio!

Em relação às várias pessoas com quem trabalhei, fiquei um bocadito intimidada, no primeiro dia achei que andavam todos com cara de poucos amigos, a minha timidez também não ajudou. Com o passar do tempo percebi que era tudo gente boa e gente com quem gostei muito de trabalhar e que tenho muito a agradecer.

Gostei bastante do meu primeiro dia de estágio, e se o resto dos dias fosse assim seria ótimo.



Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima



Autor: Tatiana Patrícia Tavares Madeira

Local da FCT: Gim Tónico

Curso: Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Orientadora da FCT: Rafael Lopes

Monitor da empresa: Pedro Tavares

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Agradecimentos

Quero agradecer primeiro a quem me ajudou durante a FCT (os principais e aqueles com quem tive mais contacto), e são eles:

Professor Pedro Tavares

Senhor José Ratola

Senhora Cila

Professor Rafael Lopes

No âmbito da realização deste trabalho, quero agradecer à professora Isabel Serrano que me motivou para fazer o mesmo, pois eu não me sentia nem achava que conseguia fazê-lo. Por fim, e não menos importante, devo mencionar a professora Conceição Limas, que me ajudou na correção da escrita deste meu testemunho.

A todos um grande obrigado, esta experiência foi de facto importante e levá-la-ei para toda a vida.

A Minha Experiência

A minha Formação, em Contexto de Trabalho (FCT), foi num ginásio. Inicialmente, manifestei imensa vontade e empolgação em estagiar num ginásio. Mas essa expectativa não foi constante. Durante a fase de seleção do local, nenhum local me cativou, apesar

de querer imenso ir para um ginásio. Acabei por desistir um pouco e tentar procurar um clube ou um local que pudesse cativar-me mais. O tempo foi passando e não consegui encontrar nenhum outro local, até que soube que já me tinham colocado num local para estagiar, e pior, já tinha reunião marcada. Naquele momento não me senti muito bem, confesso que fiquei um pouco revoltada e não queria sequer ir à reunião.

Durante a viagem até ao Gim Tónico (ginásio onde fiz a minha FCT), estava nervosa e ainda um pouco revoltada. Ao chegar ao local, cumprimentei o professor Pedro Tavares e senti uma grande empatia da parte dele. Durante a reunião os responsáveis falaram das condições de realização dos estágios e referiram as tarefas a realizar durante a formação, e a minha revolta desapareceu e passou a confiança. Senti, depois daquela reunião, que deveria, e iria, dar o meu melhor e ter uma boa nota apesar de não estar num local que me cativasse desde o início (afinal de contas, só me cativou depois daquela reunião...).

Faltava um mês para iniciar a minha formação. Durante esse mês senti empolgação e bastante ansiedade para começar (iria começar dia 2 de novembro às 7 horas da manhã).

No dia combinado, eram 5 horas da manhã e eu já estava a abrir os olhos. Tudo normal. Tomei o meu banho, comi e fui super contente apanhar a automotora para ir até Aveiro. Ouvi uma música pelo caminho para descontrair, mesmo assim ainda me sentia ansiosa. Cheguei a Aveiro e atravessei a Avenida Dr. Lourenço Peixinho *a todo o gás*, com receio de chegar atrasada (eu não podia mesmo falhar!).

Cheguei e desejei bom dia à dona Cila (a rececionista do ginásio). A senhora mostrou interesse em ajudar-me com as tarefas. Entrámos no ginásio e fomos até a um balneário que também tinha alguns produtos de limpeza. Ela encaminhou-me para o balneário das senhoras para que eu o varresse, passasse a esfregona e também limpasse o espelho. Entendi todas as tarefas e logo peguei nos materiais e comecei a limpar, com uma vontade imensa e sendo bastante cuidadosa.

Depois de tudo isso fui para a receção, e confesso que me senti nervosa por ter que atender clientes. Tinha de receber os seus valores e guardá-los, dar o material que necessitavam, e controlar as entradas dos mesmos. Também a minha personalidade não ajuda. Mas o que foi mais difícil, foi habituar-me a este trabalho porque apesar de ser



simples, é preciso ter uma certa “magia” para lidar com pessoas. Inicialmente, atrapalhava-me um pouco com as ações que tinha de desenvolver, mas consegui (nervosismo de principiante...). Ao longo do dia tive também a ajuda do senhor José (rececionista e gestor do ginásio) que nos explicou o trabalho essencial da receção, bem como um pouco sobre a base de dados para aceder aos dados dos clientes.

Quando se entra num lugar novo, o mais importante é a integração, o que será mais fácil ou difícil de acordo com a personalidade da pessoa e as suas reações às novas situações. Não acho que seja a pessoa exata para trabalhar num ginásio, principalmente quando há situações que envolvem muito diálogo. Sinto-me mais à vontade com trabalhos de secretaria, confesso, ou trabalhos que envolvam mais o pensamento.

Penso que estes acontecimentos foram o essencial do meu primeiro dia em FCT. A atividade que desenvolvi permitiu-me fazer o seguinte balanço.

Uma das melhores coisas foi, sem dúvida, conhecer pessoas. O facto de um jovem estagiar naquele lugar suscitou alguma curiosidade aos utentes. O que é algo bom porque me ajudou no sentido de alguns clientes procurarem conhecer-me e fazerem-me integrar na entidade. Outra sensação que tive foi a utilidade e o prazer de poder servir alguém, o que me fez sentir bem e orgulhosa, posteriormente também mais motivada. É um sentimento de imensa satisfação sem dúvida. É sempre, quando há alguma tarefa nova para realizar e principalmente quando gostamos de o fazer e/ou temos motivação para tal.

A motivação foi algo que não faltou no primeiro dia. Algo novo suscita-me sempre empenhamento, que faz nascer uma motivação instantânea em mim. A mesma foi se renovando com cada vez mais *feedback* positivo por parte dos outros, quer empregados quer utentes.

Mais uma das coisas boas que pude perceber durante toda a formação, é que apesar de ser um trabalho, temos a possibilidade de questionar bastante, e é melhor perguntar mil vezes do que fazer errado e prejudicar a entidade. Por fim, acho que o facto de podermos questionar bastante e quando quisermos, nos permite adquirir muito conhecimento e experiência. São conteúdos mais técnicos e mais práticos, e eu acho que

a prática é sem dúvida mais eficaz para aprender e armazenar conhecimentos mais rapidamente. Porque sinto que muitas vezes a prática supera a teoria.

Como tudo na vida, nada é perfeito, e como é óbvio também existiram pontos negativos, apesar de serem menos que os pontos positivos. Vou ser sincera, ganhei bem mais do que perdi, apesar de todos os obstáculos.

O primeiro ponto negativo que encontrei foi o nervosismo. Incrível como o nervosismo altera bastante o desempenho. No meu caso o nervosismo fez-me algumas vezes recuar em vez de avançar. Passo a explicar. O nervosismo faz-me distrair por instantes, porque eu foco demasiado na tarefa e não consigo ver mais nada. Essa pressão, por sua vez, faz-me bloquear e eu não sei o que fazer. Isto aconteceu no meu primeiro dia, foi dos pontos mais negativos.

Apesar do nervosismo há um outro ponto negativo que é o medo de errar.

Por fim, devo mencionar os momentos de tempo morto quando estava na receção. Era um pouco estranho, porque eu estava ali para trabalhar. Ficar ali a esperar que clientes entrassem para mim custou um pouco, preferia fazer alguma tarefa por mínima que fosse, mas não podia simplesmente sair e deixar a receção sem ninguém. Era o meu trabalho.

Foram todas estas as emoções que senti especialmente e mais fortemente no primeiro dia. Confesso que é uma mistura bastante estranha de sentimentos, mas obviamente o que é estranho para mim pode não ser para os outros.

Deixo aqui o meu testemunho, e espero que seja útil ou que alguém se identifique com algo do que disse.



Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima



Autora: Telma Isabel Pereira Valente

Local da FCT: Modalfa, Águeda

Curso: Profissional Técnico de Comércio

Orientadoras da FCT: Carla Correia e Maria de Apresentação Gamelas

Monitora da empresa: Liliana Silva

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

No dia 02 de novembro de 2016, comecei a minha jornada no mundo do trabalho. Dos locais que me foram sugeridos para fazer a formação em contexto de trabalho escolhi a loja Modalfa em Águeda, uma das lojas que pertence ao grupo Sonae, pois já sou uma cliente habitual e nunca presenciei pontos menos positivos. A loja Mo é também uma das lojas que poderia aceitar uma aluna do Curso Profissional Técnico de Comércio, juntei, consequentemente o útil ao agradável.

O meu primeiro dia de trabalho teve início às oito horas e trinta minutos da manhã. Quando cheguei ao local, estava muito ansiosa, mas a chefe de loja, Liliana Silva, depressa me colocou à vontade, apresentou-me todos as secções e explicou-me as tarefas a desempenhar.

Tive a possibilidade de aprender a fazer a reposição do vestuário; a desembalar e arrumar as camisas conforme o estipulado; a conhecer a necessidade do preenchimento de documentos, passos importantes que estão por detrás do processo de exposição e venda dos produtos. A limpeza da loja é também uma das tarefas dos funcionários que lá trabalham, percebi quais as tarefas a desenvolver neste domínio. Por fim, mas não menos importante ensinaram-me a interpretar uma etiqueta e a dar movimento às peças, ou seja, fazer dobras, compor os conjuntos, entre outros. Ajudei na receção e preparação de uma encomenda e realizei os primeiros atendimentos aos clientes. Com as tarefas que

desempenhei o dia passou rapidamente; vencido este primeiro desafio, esperei os outros com alguma impaciência.

Feito o balanço desta primeira passagem pelo mundo do trabalho, reconheço que a Mo me proporcionou uma vasta gama de conhecimento do mundo do trabalho e me deu a possibilidade de revelar e aplicar todos os meus conhecimentos e todas as minhas ideias. As colaboradoras, sempre estiveram presentes no meu trabalho e ajudaram-me. As funcionárias da empresa acolheram-me e fizeram-me parte integrante da equipa, facto que me deixou segura e realizada.

Antes de começar qualquer tarefa nova as supervisoras ou as colegas explicavam-me todos os passos a seguir. O preenchimento dos documentos foi a tarefa que mais dificuldades me levantou, precisarei também de exercitar a autonomia.

As Professoras que me orientaram ao longo da minha Formação em Contexto de Trabalho, a Professora Carla Correia e a Professora Maria da Apresentação Gamelas, apoiaram a minha integração na empresa e mostraram-se atentas às minhas dificuldades durante este período.

Na loja, a minha formação foi orientada pela Monitora D. Liliana Silva que se mostrou sempre disponível para me explicar detalhadamente as tarefas que me pareciam mais difíceis



Escola Profissional Agrícola Conde de S. Bento



Autora: Cláudia Rodrigues

Local de FCT: Restaurante “Os Braguinhas”, Trofa

Curso: Profissional Técnico de Restauração variante Restaurante/Bar

Orientador da FCT: Hugo Figueiredo

Monitor da empresa: Pedro Braga

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

No Restaurante “Os Braguinhas”

É um restaurante familiar. O restaurante passou do pai para os filhos, e atualmente são os filhos os donos do restaurante responsáveis pelo seu funcionamento, um como chefe de cozinha e outro como chefe de sala.

O que senti no meu primeiro dia de estágio?

É uma boa pergunta. Posso começar por responder que me senti nervosa, aliás muito nervosa.



Não conhecia a equipa com que ia trabalhar, o espaço, o ritmo de trabalho. Era totalmente diferente do que estávamos habituados.

Na escola trabalhávamos com os nossos colegas de turma, sempre nos mesmos dias e com o mesmo horário e já sabíamos como seriam as pessoas que iríamos servir.

Quando vamos estagiar não sabemos nada disso, pode entrar um cliente a qualquer hora e temos de o servir e não sabemos logo o que vamos servir, como vamos servir, etc...



No meu primeiro dia, quando cheguei ao meu local de trabalho comecei por conhecer as pessoas com quem ia trabalhar, ver os espaços que o restaurante tinha, assim como o horário do restaurante.

Fiquei no bar para poder ver como se trabalhava em equipa: o ritmo de trabalho para depois ir para a sala de restaurante atender os clientes, colaborando com aqueles que iriam ser os meus colegas de trabalho durante seis semanas. Fui acolhida como se já fosse um deles.

Adorei e repetia mais uma vez aquele estágio sem arrependimentos da escolha que fiz.

Pontos positivos

- A organização do local
- O trabalho em equipa
- Ambiente entre os colegas de trabalho

Pontos negativos:

- As discordâncias entre os membros da família.

Escola Profissional Agrícola Conde de S. Bento



Autor: Jorge Neto

Local de FCT: Hotel Cidnay, Santo Tirso

Orientadora da FCT: Ana Paula Martins

Monitora da empresa: Fernanda Silva

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O local onde eu realizei a minha formação em contexto de trabalho foi no Hotel Cidnay, em Santo Tirso. Pelo facto de frequentar o curso de Restauração, Variante Cozinha e Pastelaria, estagiei na cozinha. A minha monitora de estágio foi Fernanda Silva, a relações públicas do hotel, coadjuvada pelo ajudante de cozinha Miguel Vieira.



Quando cheguei ao hotel fui acompanhado pela minha orientadora de estágio numa pequena visita ao hotel, começou por me mostrar os quartos seguindo-se dos vestiários e por último a cozinha. Quando terminamos a visita, o chefe Pedro Fernandes, pediu-me que fosse ajudar os empregados do restaurante para ajudar a fazer a limpeza da sala do pequeno-almoço. Quando me apercebi já era hora de almoçar, algo que não consegui fazer devido ao meu nervosismo, afinal era o meu primeiro dia de Formação em



Contexto de Trabalho. Após o almoço realizei a primeira tarefa relacionada com a cozinha, coloquei batatas e cenouras a descascar na máquina.

Terminando o tempo de pausa voltei para o hotel, fardei-me e esperei que o chefe voltasse para a cozinha, sendo-me atribuída a tarefa de levar o jantar para o refeitório dos funcionários. Após o jantar reencaminharam-me para a copa, para ajudar a copeira. Depois de acabado este trabalho e não tendo mais trabalho, fui fazer a visita ao economato e ao bar.

E assim terminou o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho.

Há pontos positivos e negativos a destacar, positivos: todas as pessoas foram extremamente simpáticas e bastante acolhedoras. Negativos: os alunos não têm muita interação com a parte da confeção.

Escola Profissional Agrícola Conde de S. Bento



Autora: Ana Margarida Valente Gonçalves

Local de FCT: Meet Me at Porto, Rua do Almada, Porto

Curso: Profissional Técnico de Turismo Ambiental e Rural

Orientadora da FCT: Manuela Leal

Monitor da empresa: António Rodrigues

A minha experiência: o meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Pontos Positivos

No meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho, conheci os dois sócios da empresa, as instalações: escritório e apartamentos de alojamento local.



O meu monitor colocou-me à vontade no espaço de trabalho, situado na rua do Almada, no centro da cidade do Porto, onde me senti desde logo no núcleo turístico da região Porto e Norte de Portugal.

Compreendi que para trabalhar na indústria turística os horários são relativos e que há que estar preparado, ser flexível e atento, sempre.

Assisti a dois *check-in* onde aprendi como receber e orientar os hóspedes. O meu monitor, de forma breve, explicou-me como funcionava o mundo do alojamento local.



Foi um primeiro dia de muita informação a processar bem como muito conhecimento adquirido e isso só pode ser bom.

Pontos negativos/ aspetos a melhorar

Concluí de imediato a necessidade de melhorar o conhecimento das línguas estrangeiras, em especial dedicar algum tempo ao Francês para comunicar com mais eficácia com os clientes.

Pude perceber que teria de melhorar o “à vontade” no relacionamento interpessoal, com o monitor e com os clientes, o que no início parece sempre mais complicado e difícil de ultrapassar.

A minha pró-atividade também teria que aumentar e o medo de colocar questões não faz sentido. Este é o tempo para colocar as questões, aprender a saber fazer e pudermos crescer enquanto técnicos de turismo.

No entanto, *o 1º dia é sempre de interiorização daquilo que nos espera e que temos que aprimorar.*



Escola Profissional CIOR



Autora: Cristiana Silva Vilaça

Local de FCT: *Unidad de Estancia Diurna para Mayores Buhaira, Sevilha, Espanha*

Curso: Profissional Técnico de Animação Sociocultural

Orientador da FCT: Luís Bessa

Monitora da empresa: Dolores Pérez

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho (Erasmus+ GPS “Get Professional Skills” – Sevilha, Espanha)



Figura 1 - Entrada da instituição

Logo no meu primeiro dia na instituição senti-me como em casa. Todos os idosos me acolheram com muita alegria e carinho. Devo dizer que estava nervosa por causa do idioma, mas com a ajuda das funcionárias tudo foi possível. Realizei várias atividades desde jogos a aulas de ginástica e notei um grande empenho por parte dos idosos. Aprendi técnicas de como trabalhar com utentes invisuais e como trabalhar com novos utensílios de apoio como por exemplo a grua de deslocamento de idosos. Durante toda a minha formação em contexto de trabalho existiram altos e baixos mas, em geral foi uma experiência incrível e aconselho-a a toda a gente.



Escola Profissional CIOR



Autor: Tiago Azevedo

Curso: Profissional Técnico de de Eletrónica, Automação e Comando

Local da FCT: Continental Mabor, Vila Nova de Famalicão

Orientador da FCT: Armindo Evangelista

Monitora da Empresa: Sara Carvalho

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Figura 1 - Empresa Continental Mabor

As minhas expectativas eram bastante boas pois a realização do estágio seria uma mais-valia, tanto para a minha vida profissional, como, também, para crescer como pessoa.

Os principais objetivos que pretendia com este estágio eram poder aplicar todo o conhecimento que fui adquirindo ao longo do ano letivo e também aprender todo o tipo de coisas que fossem surgindo ao longo do estágio.

Durante este período tive algumas dificuldades, visto que era o meu primeiro estágio, mas com atitude e determinação consegui ultrapassar todos os obstáculos.



No meu primeiro dia de estágio os pontos positivos foram o facto de a empresa me ter dado a conhecer alguns aspetos sobre a mesma, tais como um Manual de Recomendações, onde aborda um pouco da história da Continental Mabor, a Política da Empresa, as Recomendações Gerais, a Segurança Industrial, a Proteção contra Incêndios e a Proteção do Ambiente. Tive, também, a oportunidade de receber os equipamentos de segurança individual, de conhecer todos os meus superiores e trabalhadores diretos. Comecei a trabalhar no mesmo dia.

O ponto negativo que observei durante o estágio foi a “sujidade”, não por desleixo da empresa mas devido ao que produzem (pneus).



Escola Profissional CIOR



Autor: Vítor Santos

Local da FCT: Pedro Faria Unipessoal, Fradelos, Vila Nova de Famalicão

Orientador da FCT: Armindo Evangelista

Monitor da FCT: Pedro Faria

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Comecei o estágio na empresa Pedro Faria Unipessoal, Lda., onde o meu tutor, Pedro Faria, me apresentou a bancada de trabalho, onde iria passar os dias seguintes, e o resto das divisões da sua empresa.

A empresa, considerada uma pequena empresa situada em Fradelos, Vila Nova de Famalicão, está dividida em duas secções: a secção da mecatrónica automóvel e a secção da eletrónica analógica e digital.

Pronto para o trabalho, comecei por abrir um autorrádio PIONEER, que não ligava e, depois de aberto, o meu tutor esteve comigo a verificar possíveis avarias. Entretanto fiz uma pesquisa na internet em busca do manual de dados (datasheet) daquele autorrádio. Como o autorrádio não ligava o meu tutor suspeitou que a avaria mais provável seria na parte da alimentação, pelo que nos focámos mais nessa parte. Descobrimos, então, que uma pista da placa de circuito impresso, que ligava o painel à placa, estava cortada impossibilitando assim a chegada da corrente à placa sendo por isso que o autorrádio não respondia.



Para este trabalho utilizei uma chave de bocas número 8, uma chave de fendas e outra de cruz para abrir o autorrádio. Com ele já aberto utilizei o multímetro para verificar se o erro se encontrava em algum componente e verifiquei que todos os



componentes estavam em bom estado de funcionamento. Utilizei, ainda, um alicate de pontas para retirar algumas pistas.

No final do dia, organizei a minha banca de trabalho e fiz as limpezas necessárias para que a mesma ficasse limpa e pronta para o próximo dia de trabalho.

Neste estágio tive a oportunidade de trabalhar com pessoas jovens e conhecer os seus métodos de trabalho.

Como aspeto negativo, aponto a falta de material para poder reparar mais rapidamente os equipamentos que me chegavam.

Escola Profissional da Região Alentejo



Autoria: João Marreiros

Local da FCT: ÉvoraTech – FabLab, Évora

Curso: Profissional Técnico de Multimédia

Orientador da FCT: Tiago Chinelo

Monitor da empresa: David Cravinho

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Na verdade não sei como começar... adorei a minha formação em contexto de trabalho, mas confesso que parti inicialmente com uma ideia errada, pois pensei que ia pôr em prática apenas os conhecimentos e competências até aí adquiridos em contexto de formação escolar. Mas isso não aconteceu.

Não é fácil focar-me no primeiro dia. Conhecia a empresa, através do meu Coordenador de Curso e orientador de FCT, conhecia o meu plano individual de estágio, em cuja elaboração participei, tinha ideias para trabalhar e fui, desde logo, muito bem acolhido por uma equipa jovem que me incentivou a aprender mais e mais... conhecimentos, competências, técnicas que não conhecia, que não previa utilizar e aprender. Foi importante sentir-me a trabalhar integrado numa equipa, logo no primeiro dia, como se de um quadro da empresa se tratasse.

Aprendi também a usar tecnologias e equipamentos que ainda não conhecia, tais como impressoras 3D, CNC e até máquinas de corte a laser.

Estimulado pelo projeto de formação em contexto de trabalho, consegui aprender e desenvolver vários tipos e linguagens de programação (C#, C++, Action Script, Java Script, Lua, GCode e HTML), que viriam a revelar-se de grande utilidade para desenvolvimento da minha Prova de Aptidão Profissional.

Além da parte técnica, também adquiri e aprofundei conhecimentos na área da logística e funcionamento de uma empresa.

De facto, não consigo sinalizar aspetos negativos relevantes. Foi uma ótima experiência de formação e espero voltar à ÉvoraTech – FabLab, ... já como técnico e profissional qualificado.

Além do trabalho da área de multimédia, montei uma impressora 3D, aprendi todos os passos da sua construção e montagem o que foi muito aliciante e contribuiu para o enriquecimento da formação e aquisição de conhecimentos e competências a nível do *hardware*. Para além da montagem, houve necessidade de programar a impressora 3D, tarefa em que participei, com o objetivo de obter resultados impressos em 3D.

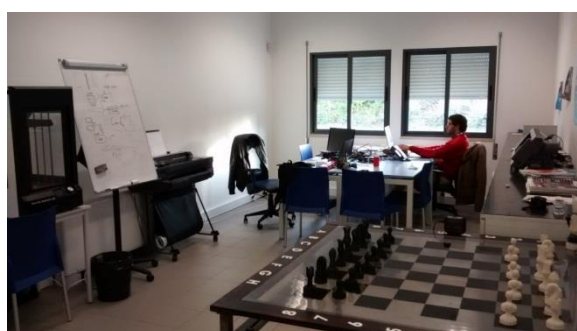
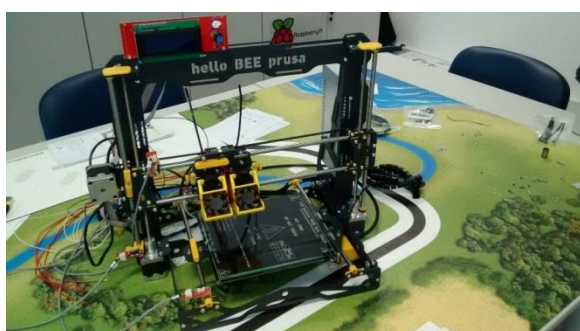
Outras das atividades desenvolvidas na formação em contexto de trabalho foi o corte a laser, de vetores em vários materiais, dispostos de diferentes formas com o objetivo de transformar planos 2D cortados em objetos 3D.

A experiência foi fantástica! Considero-a muito gratificante, superou largamente todas as expectativas que levava e foi uma mais-valia para a formação não só a nível profissional, como também pessoal, uma vez que tive noção do trabalho realizado numa empresa desta área, o ambiente exigido e as respostas a dar a um público cada vez mais exigente.

Considero também importante salientar que até ao dia de hoje, 13 meses depois do estágio, a ÉvoraTech – FabLab ainda me contacta para trabalhos de variadas áreas, troca de informações e de opiniões,... e nunca perdemos contacto, fiz amigos, conheci colegas e criei excelentes relações de trabalho; aprendi mas também ensinei, e isso tudo em prol de um sonho, esse mesmo que graças à EPRAL estou cada vez mais perto de alcançar.

Durante a FCT, mas para outra empresa, cliente da ÉvoraTech – FabLab, realizei e produzi uma vídeo promocional, para uma marca de vinhos chamada “Brin’d Art”, com o objectivo de participar numa feira internacional de vinhos em França, onde foi premiado com medalha de prata (pode ser visto em <https://www.youtube.com/watch?v=IU-IMX-Hx0>).

O meu projeto principal foi um jogo para a Europe Direct, um pequeno jogo didático para ensinar as crianças a aprenderem as cores das bandeiras e os nomes dos países da União Europeia. Era esse o meu projeto de *estágio*, mas devido ao meu interesse na minha área e o gosto pelo Fab lab, realizei mais projetos, de maiores ou menores dimensões (<http://europedirect.adral.pt/images/jogoCied/Game.swf>), todavia todos eles muito importantes para o meu crescimento enquanto técnico de multimédia, em formação.



Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IU-IMX-Hx0>

<http://europedirect.adral.pt/images/jogoCied/Game.swf>



Escola Profissional da Região Alentejo



Autoria: Pedro Chilrito

Local da FCT: David & Golias, Évora

Curso: Profissional Técnico de Vídeo

Orientador da FCT: Paulo Santos

Monitora na empresa: Ângela Sequeira, 1ª Assistente de Realização

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Contexto: Rodagem do filme “Aparição”

Fui muito bem recebido pela equipa, principalmente pela equipa de realização, da qual fiz parte como estagiário, com funções de assistente de realização. Esta equipa era constituída por 5 pessoas, entre as quais estavam o realizador, citado anteriormente, o anotador, a 1ª assistente de realização, o 2º assistente de realização, e a responsável pela figuração. Todos eles me receberam não como um estagiário, mas sim como um colega de equipa, e acho que foi a principal vantagem. Antes da FCT, eu nunca tinha pensado em entrar na área da realização cinematográfica, mas depois de ver o dia-a-dia de uma equipa de realização durante a rodagem de um filme, percebi que sim, tinha de entrar, e que era aquilo que eu queria fazer, mas ainda não sabia. Nos primeiros dias, não fiz muito mais para além de observar o trabalho, tirar apontamentos, e estar sempre junto da equipa, para que assim que fosse necessário, eu estava lá. No terceiro dia, fui designado para fazer casting's de figuração, então, acompanhei a responsável do casting até ao local em que se realizaram as provas. Foi necessário algum rigor na escolha, porque sendo um filme de época, tudo tinha de bater certo. No dia seguinte, aprendi como se fazia a folha de serviço de cada dia de rodagem, e comecei a ajudar o 2º assistente de realização a fazer a folha. Depois de algum tempo, ganhei autonomia, e as folhas de serviço passaram a ser

responsabilidade minha. E era uma grande responsabilidade, já que estava lá todo o dia de trabalho, toda equipa se guiava pela folha de serviço, tanto a equipa técnica com os horários, e os materiais necessários, como a equipa artística, também com os horários e as cenas que seriam gravadas. Erros graves na folha poderiam causar grandes problemas durante o dia de rodagem, fosse por falta de material, ou por falta de ensaio dos atores, por não saberem ao certo quais as cenas a representar. A FCT foi positiva em todos os aspetos, pois consegui aplicar os conhecimentos adquiridos no curso, e ganhar outros para, posteriormente, serem aplicados noutras situações. Descobri o mundo “real” da ficção, e o dia-a-dia de uma equipa de cinema. Creio que não houve aspetos negativos, já que tudo correu bastante bem.

Abaixo, algumas fotos ilustrativas da FCT.





Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais, Mirandela



Escola Profissional de Agricultura e
Desenvolvimento Rural de Carvalhais/Mirandela

Autoria: André Prado

Local da FCT: Quinta da Videira Grande, Nagozelo do Douro, S. João da Pesqueira

Curso: Profissional Técnico de Viticultura e Enologia

Orientador da FCT: Luís Monteiro

Monitor da empresa: Luís Rodrigues

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Neste texto irei falar sobre o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho (FCT), que decorreu numa adega chamada Quinta da Videira Grande que esta localizada em Nagozelo do Douro.

O meu primeiro dia, para mim foi fácil pois já conhecia bem o local da formação. Neste dia apresentei -me às 8 horas da manhã e dirigi-me ao dono da empresa e perguntei o que iria fazer, ele como já me conhecia há muito tempo mandou-me ficar no computador a tirar talões o que é uma função muito importante pois é a partir dali que se faz todos os registos necessários no IVDP.

Mais para o meio da tarde tive o prazer de visitar o resto da adega e ver os equipamentos utilizados, reparei que a adega estava bem equipada mas tinha uma pequena degradação do chão. De seguida mandaram-me limpar e desinfetar os lagar de pedra o que achei um pouco aborrecido pois não era aquilo que eu queria fazer, gostava de aprender mais acerca de vinificação de vinho do porto. Mas com o levar da tarde as coisas animaram para o meu lado comecei a fazer as primeiras desencubas, o que me dava mais um pouco de entusiasmo.

E com este andar de um lado para o outro acabou-se o primeiro dia de aprendizagem, além de muito trabalho gostei pois quanto mais trabalho mais conhecimentos ganho...



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais, Mirandela



Escola Profissional de Agricultura e
Desenvolvimento Rural de Carvalhais/Mirandela

Autoria: Paulo Barreleiro

Local da FCT: Quinta Vale d'áçor, S. João da Pesqueira

Curso: Profissional Técnico de Viticultura e Enologia

Orientador da FCT: Luís Monteiro

Monitor da empresa: Luís Rodrigues

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho (FCT) na Quinta Vale d'áçor, em S. João da Pesqueira, uma adega de produção e comercialização de vinhos (DOC tinto/branco, portos, roses, moscatel), é uma adega média, bem equipada e preparada para um dia de trabalho em segurança.

Apresentei-me às 9 horas na adega, onde o Sr. Gil responsável e monitor da minha FCT mostraram-me todos os cantinhos da adega e material que eu poderia precisar em qualquer etapa de vinificação. Como primeira tarefa tive de descarregar uvas das carrinhas e medir o seu grau Baumé para uma seleção das uvas para a respetiva cuba.

Como segunda tarefa adicionei SO₂ nas cubas, uma tarefa difícil pois o cheiro muito forte e ativo do SO₂ faz-nos chorar, pingar do nariz e ter a sensação de ter a garganta “fechada”.

Como no dia atrás tinham deixado uma cuba cheia, a procura de um equilíbrio térmico de toda a cuba, era ainda preciso fazer inoculações de leveduras e nutrientes.

Acabei o dia a fazer sangrias, ou seja, de uma cuba que se está a encher, retirar uma parte de mosto limpo para a vinificação de roses.

Como a receção da uva encerra às 18 horas, a partir dessa hora começavam as limpezas de toda a maquinaria, e com isto acabava o meu primeiro dia de FCT.

Durante todo o resto do estágio desempenhei todas as tarefas da adega.



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais, Mirandela



Escola Profissional de Agricultura e
Desenvolvimento Rural de Carvalhais/Mirandela

Autoria: José Silva

Local da FCT: Empresa Irmãos Leite, Constantim, Vila Real

Curso: Profissional Técnico de Mecatrónica Automóvel

Orientadora da FCT: Lúcia Dias

Monitor da empresa: David Ferreira

A minha experiência: O meu primeiro dia na Formação em Contexto de Trabalho



Um dia de bastante ansiedade, receio e alguma incerteza. São sentimentos muito normais de se possuir no primeiro dia de estágio. No meu caso, estes sentimentos desapareceram no momento em que fui apresentado aos trabalhadores da minha entidade empregadora, Irmãos Leite em Vila Real, uma vez que me fizeram sentir como se estivesse em casa. Conversaram comigo com o intuito de me colocarem à vontade, mostraram-me as instalações e todas as práticas e “costumes” daquela empresa, sendo deste modo solidários, prestáveis e no fundo, amigos.

Foi-me atribuído, logo de seguida um monitor para me avaliar as capacidades e desta forma adaptar o estilo de ensino, uma vez que nas cinco semanas seguintes seria o José Luís a formar-me e a guiar-me neste percurso.



Em termos de adaptação ao trabalho, foi-me facilitado pelo facto de nesse dia não haver um grande fluxo de serviço, permitindo-me acomodar ao estilo de trabalho da empresa e desta forma corresponder ao que me seria pedido pela entidade empregadora.

Em suma, o meu primeiro dia de estágio foi recompensador em sensações boas, em amizades e trouxe também uma vontade imensa de continuar a fazer o que mais gosto, ou seja, o que tinha feito nesse dia.

Escola Profissional de Braga



Autoria: Filipa Daniela Fernandes Pereira

Local da FCT: Betweien, Braga

Curso: Profissional Técnico Design Gráfico

Orientador da FCT: João Paulo Teixeira

Monitor da empresa: Narciso Moreira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Sou uma jovem *designer* de 18 anos, que trabalha e gosta do que faz.

E, foi esta jovem que, há 3 anos atrás, teve de tomar uma das suas maiores e mais difíceis decisões: “o que fazer de agora em diante?”. Mas decidirmos o que queremos para o nosso futuro, o que queremos ser, quais os nossos objetivos de vida ou, pelo menos, os profissionais, com apenas 14 anos, é mesmo SUPER complicado. Tive de ponderar, pensar e refletir sobre quais os prós e os contras de cada decisão.

Optei pelo ensino profissional, aquele que nos prepara muito melhor para o mercado de trabalho, mais concretamente pelo curso técnico de *design* gráfico, por identificar-me mais devido ao meu gosto, desde pequena, pela criatividade, originalidade e inovação, até nas mais pequenas coisas.

O ensino profissional desenvolve as nossas competências, quer técnicas, quer pessoais, através da parte prática e recorre a métodos de trabalho e estudo muito mais dinâmicos, interessantes, motivadores, ou seja, não estamos apenas sentados numa cadeira, na sala de aula, com papel e caneta a ouvir o professor e a tirar notas ou a fazer exercícios. Temos isso também, sim, mas temos projetos reais, com empresas reais, e diversas atividades que nos permitem crescer a nível técnico e humano. Lidamos com imensas pessoas, pessoas diferentes, o que é muito positivo porque, mais tarde, deparamo-nos com todo o tipo de profissionais e temos de saber lidar com eles.

Outro dos aspetos positivos do ensino profissional é a formação em contexto de trabalho que, na EPB, desenvolve-se no final do segundo e do terceiro anos. Todos os benefícios do ensino profissional, que citei anteriormente, foram extremamente facilitadores da minha integração no estágio. Estava minimamente preparada a nível técnico e conseguia corresponder ao que me era solicitado pelo meu monitor mas, em caso de dúvidas, conseguia humildemente expô-las, pois fui preparada para isso. Em termos de relações interpessoais, o facto de abraçar projetos reais durante as aulas, permitiu-me aplicar inteligência emocional no local de estágio, para gerir os momentos de alguma pressão e contornar obstáculos. A formação em contexto de trabalho atenua muito o possível “choque” ao integrar o mercado de trabalho ou até mesmo o ensino superior e é igualmente uma oportunidade para realizarmos contactos, o chamado *networking*. Contactos esses que me permitiram realizar trabalhos como *freelancer*, evoluir como profissional e ainda uma porta aberta para o futuro.

E foi no final do segundo ano do curso que tive o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho. A Empresa Betweien, uma empresa dedicada à conceção, desenvolvimento, implementação de projetos educativos e na criação/produção de recursos pedagógicos, acolheu-me durante 280 fantásticas horas, rodeada de excelentes profissionais.

A Betweien inspirou-me para o tema da minha Prova de Aptidão Profissional, desenvolvida no ano letivo seguinte, que consistiu no *redesign* da imagem da empresa Betweien, com a criação de um novo logótipo e a conceção de uma campanha de comunicação, que incluiu a definição da estratégia, conteúdos, meios e suportes publicitários. Este projeto foi totalmente implementado pela empresa e teve uma apresentação pública em Lisboa, no Parque das Nações, num evento comemorativo dos 5 anos da empresa. Foi um desafio que teve excelentes resultados, apesar de difícil, pois o meu trabalho foi exibido na televisão e permitiu-me ganhar o Concurso Nacional de PAPs do Grupo Rumos, no qual está integrada a EPB.

Pontos negativos da formação em contexto de trabalho? Nenhum, apenas ganhos e benefícios! Ganhei mais maturidade, novos amigos, imenso conhecimento, o gosto por uma profissão, contactos, experiência profissional. E fico de coração cheio só de me

lembrar! Se eu recomendaria a EPB ou o ensino profissional? 10 em 10, sem qualquer dúvida!



Escola Profissional de Coruche



Autor: Filipe Manuel Antunes Oliveira

Local de FCT- *Hotel do Sado Business & Nature*, Setúbal

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientadora da FCT: Ana Vital

Monitores da empresa: Pedro Costa e Daniel Curião

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Figura 1 - Entrada do Hotel do Sado

Em 2014 decidi iniciar os meus estudos na Escola Profissional de Coruche. Esta escola tem como objetivo conceder aos alunos um ensino de qualidade, através de instalações que fornecem as condições necessárias para o desenvolvimento e enriquecimento profissional dos alunos. Os professores são os principais colaboradores para um futuro profissional de boa qualidade. O curso que frequento é o Técnico de Turismo. Escolhi este curso por ser a área de trabalho com a qual mais me identifico e a que pretendo seguir no meu futuro profissional.

A minha orientadora educativa, professora Ana Vital, foi sem dúvida a professora que tomou parte da minha experiência, estando sempre a par do que estava a

desenvolver na minha formação em contexto de trabalho e também me auxiliou em tudo o que foi necessário ao longo dos dois meses de estágio. O meu orientador de FCT, o diretor Pedro Marques Costa, foi também dos que me apoiou ao longo da minha primeira experiência profissional.

No passado ano de 2016, tive a oportunidade de estagiar num notável hotel, situado em Setúbal, o *Hotel do Sado Business and Nature*, com uma categoria de quatro estrelas. Este possui uma localização resplandecente para a cidade e para a beleza existente no estuário do Sado. Dispõe de 66 quartos bem equipados e outras comodidades, como o restaurante, de modo a oferecer uma estada de grande qualidade aos seus hóspedes.

Tudo começou no dia 13 de janeiro do ano de 2016, dia em que iniciei a minha primeira formação em contexto de trabalho. O meu primeiro horário começou às sete e meia da manhã e terminou às dezasseis horas. Ao iniciar esta nova fase da minha vida estava um pouco receoso do que poderia acontecer, sentia-me por isso um pouco inseguro. Apesar disso, ao iniciar o meu primeiro dia deparei-me com excelentes profissionais, mas principalmente bons seres humanos e com uma excelente capacidade de receber novos colaboradores. Percebi desde então que iria ter ao longo das 240 horas de formação excelentes parceiros com quem eu poderia contar. Nos primeiros tempos não tinha algo definido para fazer, exercia um pouco de tudo, mas mais tarde tive a oportunidade de realizar reservas, *check-ins*, *check-outs*, telefonemas, tendo deste modo a oportunidade de transpor os conhecimentos que adquiri no curso até ao momento. Foi de facto uma excelente experiência, por ter colegas extraordinários, dando destaque aos rececionistas, Neusa, Rita e Daniel, os que me apoiaram e com os quais ainda hoje mantenho o contacto.

Ao longo da minha primeira formação em contexto de trabalho, fui acompanhado principalmente pelo chefe de receção e também pelos rececionistas que demonstraram sempre grande interesse para me transmitirem os conhecimentos necessários para ser um rececionista de qualidade e com boa capacidade de comunicação. O Sr. António Arrábida, chefe de receção, esteve sempre presente ao longo da formação e disponível para me transmitir os seus conhecimentos.

Toda a formação foi positiva. Tive a oportunidade de adquirir conhecimentos através de grandes profissionais na área do turismo, tendo adquirido a forma como se realizam as funções dentro de uma receção, podendo desta forma praticar as línguas estrangeiras na presença de turistas. Foi sem dúvida uma das melhores experiências que tive até aos dias de hoje. Como aspetos menos positivos destaco a duração do estágio, pois gostei tanto que não me importaria de ficar mais tempo.



Figura 2 - Vista do Hotel para a cidade



Figura 3 - Receção do Hotel



Figura 4 - Utilização do programa *NewHotel*

Escola Profissional de Coruche



Autor: Miguel Alexandre Dias Pereira

Local da FCT- Grupo ETSA, Herdade Da Palmeira - Olheiros Do Meio, São José Da Lamarosa, Coruche

Curso: Profissional Técnico de Manutenção Industrial /Eletromecânica

Orientador da FCT: Carlos Redondo

Monitores da empresa: Rui Ferreira e Rui Camilo

A minha experiência: O meu primeiro dia Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é Miguel Alexandre Dias Pereira, tenho 20 anos e frequento o 12º ano do curso de Técnico de Manutenção Industrial/ Eletromecânica, um dos cursos existentes na Escola Profissional de Coruche. Quando decidi ingressar na Escola Profissional de Coruche não tive dúvidas de qual o curso que iria escolher. Além de se enquadrar no meu perfil, a Escola Profissional de Coruche tem criado ao longo dos anos excelentes profissionais dentro desta área, devido ao profissionalismo e excelência tanto dos professores e formandos, como da construção ao nível de aprendizagem do próprio curso.

O curso está equilibrado, tanto na componente sociocultural, como prática. A parte prática pode ser também subdividida em teórica e prática, pois aprofundamos da melhor maneira todos os conceitos antes de os aplicar no laboratório de eletromecânica da escola. No que diz respeito à parte prática desenvolvemos uma grande variedade de conhecimentos ligados à área da Hidráulica e Pneumática, aprendemos a realizar qualquer tipo de peça com o auxílio do torno mecânico e fresadora, e ainda a soldar com diversos tipos de aparelhos e matérias. Com o esforço do aluno e aplicação necessária, com todos estes conhecimentos disponíveis, podemos tornar-nos profissionais de excelência!

Como referi anteriormente, nada disto é possível sem o trabalho árduo, e auxílio permanente da equipa de professores responsáveis por cada uma das turmas, dos vários cursos existentes da escola. Na minha turma, dirigida pelo Orientador de Turma e professor de Matemática, Professor Carlos Redondo, o nível de exigência é grande, fazer sempre mais e melhor, com o intuito de criar uma ambição necessária ao sucesso.

A nossa escola proporciona ainda, a todos os alunos a frequentar o triénio de décimo, décimo primeiro e décimo segundo, a oportunidade de conhecer dois mundos de trabalho diferentes no décimo primeiro e décimo segundo ano do curso. Esta oportunidade permite-nos o conhecimento de dois meios completamente diferentes, abrindo-nos duas portas diferentes num futuro mercado de trabalho e ainda a desfrutar de experiências, tanto a nível de conhecimentos na área técnica, como de companheirismo e trabalho em grupo.

Não tendo ainda chegado a fase de estágio do meu 12º ano, vou relatar algumas das experiências e vivências do meu primeiro estágio, que decorreu no 11º ano.

Tendo início a 11 de janeiro de 2016, o meu estágio teve lugar numa das fábricas do Grupo ETSA, situada em Olheiros, Coruche. Este grupo tem como função a recolha de animais sem vida (gado, animais provenientes de veterinários e particulares), a recolha de alimentos que terminaram prazos de validade, provenientes de supermercados e ainda a recolha de sangue dos matadouros, numa enorme parcela do nosso país. Nos Olheiros, os complexos desta fábrica dividem-se em três edifícios para onde são distribuídos os produtos acima referidos. O complexo onde fui inserido, designado por ITS, tem a função de “cozer”, as matérias providas de animais sem vida, gerando um produto que, por sua vez, com a ajuda de mecanismos designados por prensas, será dividido em gordura e farinha. A gordura vai ser encaminhada para outras entidades relacionadas com a produção de biodiesel, enquanto a farinha vai ser novamente cozida a temperaturas elevadas, aquecendo as caldeiras e formando vapor, autossustentando os três complexos fabris.

Durante a minha formação em contexto de trabalho, apenas posso apontar aspetos positivos. Fui acolhido, pelo meu tutor de estágio, Rui Ferreira, que me incumbiu de



tarefas que visavam o meu desenvolvimento profissional, sempre acompanhado e auxiliado por ele e por uma equipa, a equipa de manutenção, da qual eu fiz parte. O meu trabalho baseava-se na reparação ou manutenção de qualquer componente ou mecanismo que se situasse na área de produção. Os mecanismos ali utilizados eram sujeitos a fatores considerados destruidores: altas temperaturas, altas pressões e ácidos corrosivos; derivado a tudo isto, quase todos os mecanismos precisavam de uma manutenção ou reparação constante. Um dos mecanismos que reparei mais vezes, e onde trabalhei mais horas foram as Prensas. Estas tinham a particularidade de precisar de várias pessoas no que dizia respeito à sua manutenção, visto que todos os seus constituintes eram de elevadas dimensões e peso. A sua reparação passava por desmontar o mecanismo, extraíndo as canastras e mudando as réguas, responsáveis por filtrar a gordura e seguidamente extrair as enormes hélices responsáveis pela prensagem do produto contra as réguas. No que dizia respeito às hélices havia dois caminhos: se a hélice estivesse muito degradada fazia-se de imediato a sua substituição, mas se esta se encontrasse num estado razoável, era reparada. A reparação das hélices era feita através do seu preenchimento com solda, com o auxílio de uma máquina de solda semi-automática, e seguidamente retificada de maneira a obter os seus originais contornos, com o auxílio da retificadora.

As minhas funções passavam também pela reparação e manutenção de outros mecanismos como motores e caixas de desmultiplicação, sem-fins de transporte de matérias, construção de ferramentas para funções específicas, limpeza e muitas outras.

Só consegui tirar aspetos positivos desta minha experiência, do vasto conhecimento adquirido sobre mecânica e manutenção, e também no que diz respeito à incrível experiência de trabalho de grupo com excelentes profissionais que me passaram muitos dos seus conhecimentos e me auxiliaram em tudo o que necessitei.



Figura 1 - Canastras, suporte dos
cestos de régua



Figura 2 - Enchimento de solda de inox
de uma porca de hélice de uma prensa.

Escola Profissional de Coruche



Autora- Verónica Sofia Espada Fidalgo

Local da FCT- JBarroca – Unipessoal, Lda, Travessa dos Guerreiros, 2100 Coruche
(escritório de contabilidade)

Curso: Profissional Técnico de Gestão

Orientadora da FCT: Ana Correia

Monitoras da empresa: Paula Barroca e Cristina Domingos

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



O meu nome é Verónica Sofia Espada Fidalgo, tenho 18 anos e frequento o 12º ano do curso Técnico de Gestão, um dos cursos existentes na Escola Profissional de Coruche. Quando decidi inscrever-me na Escola Profissional de Coruche, estive um pouco indecisa com o curso que ia escolher, pois eu gostaria de continuar estudos numa área ligada à saúde. Como não existia nenhum curso ligado a essa área, decidi escolher o curso de Gestão devido ao facto de ser uma área ligada à matemática e, por isso, mais adequado ao meu perfil.



Na Escola Profissional de Coruche temos uma equipa de professores competentes, que estão sempre ao nosso dispor para tudo, tanto nos assuntos relacionados com a escola como assuntos pessoais. Na minha turma, dirigida pela Orientadora de Turma e também professora da disciplina de Contabilidade, Professora Ana Correia, a exigência é sempre para cada um dar o seu melhor. É incutido a cada aluno que deve desempenhar as suas funções com perfeccionismo, para mais facilmente atingir o sucesso.

Todos os alunos do Ensino Profissional da Escola Profissional de Coruche têm a oportunidade de frequentar a formação em contexto de trabalho no segundo e último ano do curso. No estágio não desenvolvemos apenas os nossos conhecimentos a nível da área técnica, mas também os nossos comportamentos a nível da cidadania.

Não tendo ainda chegado à fase de estágio de 12º ano, vou referir algumas experiências do meu primeiro estágio, que decorreu no 11º ano. No dia 4 de janeiro de 2016, o meu estágio teve início num escritório de contabilidade situado na Vila de Coruche, denominado JBarroca – Unipessoal,Lda. Esta empresa realiza toda a documentação necessária à elaboração da contabilidade de todo o tipo de empresas e também documentação pessoal de cidadãos sem qualquer atividade como, por exemplo a realização do IRS.

Durante a minha formação em contexto de trabalho, apenas consigo apontar aspetos positivos. Fui acolhida pela minha tutora de estágio oficial, Paula Barroca, e por outra tutora que, embora não fosse a oficial, era a pessoa que ficava responsável por mim quando a Doutora Paula não estava presente. Ambas incumbiram-me tarefas com um nível gradual de dificuldade, que visavam o meu desenvolvimento profissional, embora estivesse sempre acompanhada e vigiada por toda a equipa do escritório que se mostrou sempre acessível a todas as minhas questões. O meu trabalho baseava-se na realização da contabilidade de qualquer empresa que as minhas tutoras propusessem. Comecei por realizar o arquivo de toda a documentação ali existente, por data e dividida em três parâmetros: Compras, Vendas e Gastos, assim como a submissão de faturas no Portal das Finanças. Como tinha bastante facilidade nestas tarefas, foi-me proposto proceder ao lançamento da documentação arquivada no programa de contabilidade ArtSoft, proceder à compilação de documentos para o pedido de reembolso de IVA de algumas empresas,



enviar o respetivo pedido de reembolso de IVA e ainda aprendi a realizar reconciliações bancárias de algumas empresas. Embora muitas vezes fosse a diversos bancos existentes na vila de Coruche depositar cheques de clientes e fosse à Segurança Social e Finanças, o meu estágio foi principalmente passado no escritório da empresa.

A meio do estágio, as minhas tutoras e colegas de trabalho, já tinham confiança suficiente no meu trabalho para desempenhar tarefas sozinha e sem supervisão. Fui também sempre apoiada, tanto a nível pessoal como profissional, pois na altura da realização do estágio estava a passar por uma situação complicada a nível pessoal.

Posso concluir que apenas consigo referir aspetos positivos desta experiência, tendo em conta as aprendizagens durante a realização de tarefas propostas, mas também a nível de companheirismo, trabalho em equipa e decerto deixei amigos para uma vida naquela empresa.

Escola Profissional de Rio Maior



Autora: Ana Soares

Local de FCT: Istituto Tecnico Settore Tecnologico, J.F. Kennedy

Via Interna 7 – 33170 Pordenone, Itália

Curso: Profissional Técnico de Eletrónica, Automação e Instrumentação

Orientadora da FCT: Leonor Fragoso

Monitor da empresa: Ernesto Cristodoro

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Este ano letivo, o meu primeiro dia de estágio foi um pouco diferente do do ano passado pois, este ano, tive a oportunidade de participar num estágio internacional, no âmbito do Programa Erasmus+, em Pordenone, Itália.

Quando participamos num estágio internacional, na minha opinião, creio que é sempre um pouco complicado descrever como foi, pois, cada dia é um dia diferente, é o primeiro dia de muitas experiências boas... e uma ou outra um pouco menos boa. Todavia, estou certa de que todas fazem parte do nosso crescimento, enquanto pessoas e enquanto profissionais.

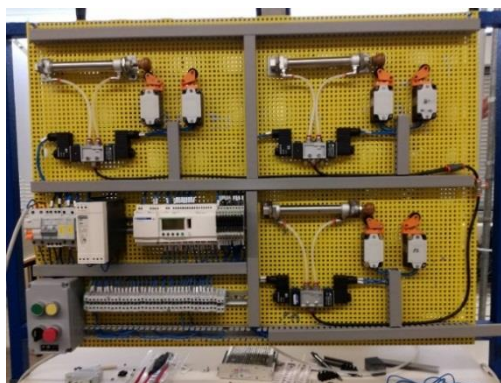
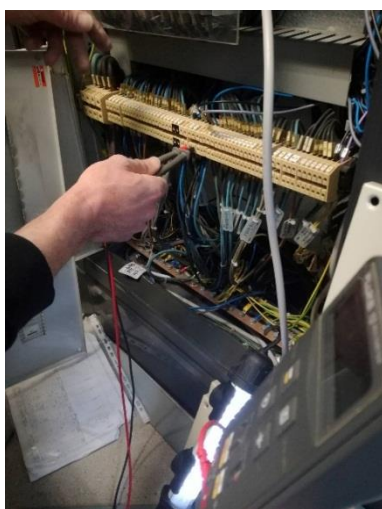
Quando cheguei ao Instituto J.F. Kennedy com os meus colegas dirigimo-nos ao nosso tutor, o formador Ernesto Cristodoro, que nos começou por conduzir até aos nossos locais de estágio.

Eu fiquei no laboratório de Sistemas, onde estou a ser acompanhada pelo assistente técnico Claudio Belloto.

O meu primeiro dia não foi um dia de muito trabalho, foi um dia dedicado a conhecer as normas de funcionamento das oficinas do Instituto e à observação.

O facto de termos a oportunidade de estagiar é uma mais-valia para os jovens, pois cria em nós competências únicas, o facto de termos um contacto direto com o mundo do trabalho, ver e compreender a forma como uma empresa se organiza e como todas as pequenas funções são necessárias para o nosso dia-a-dia, quer na carreira profissional ou mesmo a nível pessoal.

Não creio que existam pontos negativos nestes programas, pois, como já referi anteriormente, são uma mais-valia para os jovens e para as empresas.



JFKennedy

Escola Profissional de Rio Maior



Autora: Sara Alexandra Oliveira dos Santos

Local da FCT: Centro Hospitalar do Porto – Hospital de Santo António, Porto

Curso: Profissional Técnico Auxiliar de Saúde

Orientador da FCT: João Paulo Colaço

Monitora da empresa: Carla Assembleia

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Figura 1 – Higienização das camas

A 9 de janeiro de 2017 iniciei o meu estágio curricular no Centro Hospitalar do Porto – Hospital de Santo António, na cidade do Porto. Fui inserida no serviço de Fisiatria e tenho como tutora a D. Carla Assembleia. O professor responsável pela orientação do meu estágio é João Paulo Colaço.

No decorrer do meu primeiro dia de estágio, colaborei na realização de várias tarefas, entre elas: higienização de utentes e respetivas camas; alimentação de utentes; transporte e mobilização; reposição de material na zona de trabalho da equipa de

enfermagem e no carro utilizado pelos mesmos; limpeza e desinfecção de espaços, entre outras.



Figura 2 - Reposição de material

Durante o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho gostaria de realçar o facto da excelente integração na equipa de profissionais do serviço de Fisiatria, tanto ao nível dos auxiliares de saúde como enfermeiros da equipa.

Saliento ainda a total disponibilidade para esclarecimentos e explicações por parte das auxiliares de saúde que me acompanham diariamente e a partilha de técnicas utilizadas com os utentes. As condições e os meios de trabalho são muito satisfatórios.

Realço a constante aprendizagem de forma completa, pois estamos a colocar em práticas várias técnicas aprendidas, anteriormente em sala de aula.

Como ponto menos satisfatório, não tenho nada de revelante a apontar.

Para além do desenvolvimento da capacidade de trabalho na área de auxiliar de saúde e da grande experiência em poder estagiar num dos melhores hospitais do país, acredito que adquiri outras competências a nível pessoal, uma vez que me encontro a viver fora da casa habitual, afastada da família e fora da minha zona de conforto onde



constato a grande diferença entre viver num meio rural ou numa grande cidade como o Porto.

Todos os dias me deparo e mantenho contacto com imensas pessoas, o que me permite treinar outras competências, tais como a capacidade de comunicação, o espírito de equipa, a possibilidade de adaptação a ambientes multiculturais, o sentido de responsabilidade e organização e a capacidade de resolução de problemas.

A realização do estágio deu-me a oportunidade de crescer, não só a nível profissional como também a nível pessoal e possibilitou ainda o alargamento dos meus horizontes.

Escola Profissional de Rio Maior



Autor: Francisco Martins

Local de FCT: Istituto Tecnico Settore Tecnologico, J.F. Kennedy

Via Interna 7 – 33170 Pordenone, Itália

Curso: Profissional Técnico de Manutenção Industrial/ Eletromecânica

Orientadora da FCT: Leonor Fragoso

Monitor da empresa: Ernesto Cristodoro

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



No meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho fui recebido pela Diretora do Instituto de Formação Profissional J.F. Kennedy, bem como por alguns Formadores que me estão a acompanhar neste estágio, tais como o meu tutor Ernesto. Comecei por entregar toda a documentação inerente ao estágio internacional, no âmbito do Programa Erasmus+, e que teria de ser assinada pelo meu tutor, tendo-me sido também solicitado o certificado de formação em segurança e higiene no trabalho.

No dia seguinte fomos acolhidos pelo nosso tutor e distribuídos por áreas de formação, tendo eu ficado alocado às oficinas do Instituto, juntamente com quatro



colegas meus. Foi-nos apresentada a oficina, assim como algumas máquinas que poderíamos vir a utilizar. Na sua maioria, os Formadores e funcionários do Instituto acolheram-nos muito bem, podendo ver isso como um aspeto bom deste estágio. Outro dos pontos positivos deste estágio internacional é que conseguimos trabalhar noutro país, dentro da área do nosso curso e em contacto com novas culturas. No início, deparámo-nos com a barreira da língua, mas à medida que o tempo passa, essa dificuldade vai-se desvanecendo. Um ponto negativo deste estágio é que, por vezes, nota-se a falta de organização para connosco, mas não é nada que não se resolva. É uma experiência incrível.



Escola Profissional de Turismo de Lisboa



Autor: Beatriz Landeiroto da Silva (beatrizsilva98@gmail.com)

Local da FCT: Hotel Olissippo Lapa Palace, Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Restauração Variante Restaurante /Bar

Orientador de FCT: Chefe Gabínio Evaristo

Monitor da empresa: Chefe Chainho de Oliveira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O grande dia

Já com grande entusiasmo, antes das férias de Natal de 2015, estava ansiosa por saber para onde é que iria realizar a minha primeira Formação em Contexto de Trabalho. No dia em que fomos preencher a caderneta de Formação em Contexto de Trabalho, documento importante sem o qual não poderíamos ir para estágio, sentámo-nos todos na sala de aula, e quando chegou a minha vez o Chefe Gabínio Evaristo disse-me que iria estagiar para o Hotel *Olissippo Lapa Palace*. Eu fiquei radiante, pois era mesmo aquilo que eu pretendia e isto só revelou que eu trabalhei bastante para alcançar esse objetivo.

No final de dezembro, fui chamada para a entrevista de estágio no hotel. O ponto de encontro com o professor da escola, foi em frente ao hotel, por volta das 9:00h da manhã, onde também estava um colega de cozinha/pastelaria. Sou sincera, estava nervosa, pois não sabia o que iria acontecer. Aquele era o momento pelo qual esperava, pois tinha ansiado por ir para um hotel de renome e sem dúvida que aquele correspondia às minhas expectativas. Aproximamo-nos da entrada lateral do Hotel (para os empregados), entrámos e fui recebida pelo Sub-Chefe, Sr. Paulo Pires. Ele acompanhou-me à sala do diretor de F&B, onde estava o Chefe Chainho de Oliveira, que iria ser o meu Orientador de Formação em Contexto de Trabalho.

Durante a entrevista foram-me colocadas algumas perguntas de carácter técnico para as quais já estava preparada, como por exemplo, “O porquê de estar a estudar



Hotelaria?”, “O que é que mais gosto de trabalhar na restauração?”, entre outras. Também me foram fornecidas algumas informações sobre o hotel, como, fardamento, horários e tive ainda a oportunidade de conhecer o local.

No final, o Chefe Chainho disse: “Obrigada, espero por ti na próxima semana!”, ao que eu respondi: “Cá estarei Chefe, obrigada!”.

Finalmente tinha chegado o dia, acordei cedo, preparei-me, arranjei o cabelo, tomei o pequeno-almoço e saí de casa em direção ao Hotel *Olissipo Lapa Palace*, bem-disposta, como sempre e preparada para um dia diferente na minha vida. Apanhei o barco, o elétrico e por volta das 7:30h cheguei ao hotel. Aproximei-me da porta lateral (dos colaboradores), onde expliquei ao segurança quem era, o que estava ali a fazer. O segurança chamou o Chefe Chainho de Oliveira, que me acompanhou até à lavandaria, para me dar a farda, para me ir preparar para estagiar.

Depois de devidamente fardada, fui até ao refeitório do pessoal, bebi um café, e, entretanto, o Chefe chamou-me e levou-me até à cafetaria da sala de pequenos-almoços, onde estavam os meus futuros colegas. Apresentei-me e eles, com simpatia, também se apresentaram. Aproveitei para espreitar para a sala de pequenos-almoços e reparei que ainda não tinha chegado muita gente, e, por isso, estava a ser um momento calmo.

Um dos meus colegas que estava a fazer os pequenos-almoços, chamou-me e começou-me a explicar todas as técnicas e o modo de realização, para que eu aprendesse e o meu desempenho decorresse de forma eficaz.

Inicialmente, começou por me explicar como eram preparadas as *mise-en-places*. De seguida, explicou-me onde se encontrava todo o material necessário para que o procedimento de montagem da mesa fosse o mais célere. Por fim, dirigimo-nos ao *buffet*, onde me explicou tudo o que deveria constar no *buffet* dos pequenos-almoços, qual a hora de montagem e desmontagem do mesmo.

Chegou, entretanto, o momento que eu esperava. Adorei fazer todo o tipo de bebidas quentes e ia ter a oportunidade de preparar algumas. De seguida, o meu colega começou-me a explicar como é que se preparavam várias bebidas e em que copo é que elas eram servidas. Exemplificou-me e eu fiz, para que ficasse a perceber como era a sua



preparação, ele demonstrou, por exemplo, *capuccinos*, *maquiattos*, chocolates quentes, café duplo, café americano, café expresso, meia de leite, galão, e sem esquecer, o chá.

Depois de me ter explicado os detalhes de como se trabalhava naquela área dos pequenos-almoços e de como as coisas eram preparadas, acompanhei-o a servir um cliente para que assim percebesse como se contacta com o cliente à mesa e o que temos de dizer quando o cliente se senta. Deste modo, depois de ter tirado o pedido, pus mãos à obra, pois, disse o que eu teria que fazer, para aquela mesa, ou seja, dois *capuccinos*. Eu estava ansiosa por começar no ativo e dirigi-me à cafetaria. Comecei a preparar rapidamente todos os materiais que, precisava para a preparação do mesmo e, depois de colocado o leite dentro da leiteira, dirigi-me à máquina do café e comecei a fazer a espuma para o *capuccino*, (confesso que tive um pouco de receio em não conseguir ter uma espuma perfeita), mas, consegui fazer a espuma e os *capuccinos* ficaram bonitos. Entreguei-os aos clientes e eles gostaram, o que me deixou bastante feliz.

Por volta das 11:15h, começamos a limpar o *buffet* e a arrumar a sala para o dia seguinte. No final da limpeza, com um dos meus colegas, fui até à lavandaria do hotel para ficar a saber onde é que se coloca a roupa suja.

A hora de almoço tinha chegado e fomos todos para o refeitório. Entrei e estava a cheirar muito bem e quando olhei para a frente, estava uma comida deliciosa. Como também já tinha “um bichinho na barriga” tudo me pareceu maravilhoso. Almoçamos e convivi com os meus colegas.

Depois de almoçar, fui outra vez para a cafetaria dos pequenos-almoços para limpar toda a louça que tinha sido lavada, para que assim a sala ficasse totalmente pronta e para que ninguém, no dia seguinte andasse, à pressa, a arrumar tudo.

De seguida, subi até ao restaurante. Estavam já lá os outros colegas a trabalhar e, fiquei a ver como é que era realizado o serviço no restaurante, como tinha acontecido na sala de pequenos-almoços e, por isso, estive a ver onde é que se encontrava o material necessário para o trabalho.

Já eram quase 15:00h. O meu Chefe veio falar comigo a perguntar como tinha corrido, se tinha gostado. Eu disse que sim, que tinha gostado imenso e que em apenas

um dia tinha aprendido imensas coisas sobre o mundo do trabalho. Ele respondeu, que ficou contente por ter gostado, desejou-me um bom descanso e despediu-se.

Fui-me desfardar e saí do hotel em direcção a casa. Ia a refletir sobre o meu dia enquanto ouvia música até à paragem do autocarro. Percebi que tinha valido a pena o meu esforço e que, por isso, me tinham colocado num sítio que eu iria adorar estar a ter a minha Formação em Contexto de Trabalho, porque realmente o Hotel *Olissipo Lapa Palace* é um lugar especial e clássico.

Senti também que fui para lá com uma grande formação que a escola nos proporciona todos os dias, é fundamental para aplicarmos no mundo do trabalho e a formação, fazer com que os alunos se apercebam de que realmente gostam desta área.

Cheguei a casa e contei o meu dia aos meus pais, eles acharam um máximo também. Sei que eles têm orgulho em mim e sabem que estarei sempre disposta a fazer um bom trabalho.

Antes de ir dormir, e como senti que devia de fazer, naquele momento, fui buscar um bloco de notas e escrevi todos os pontos que tinha feito naquele dia, tudo o que me explicaram e tudo o que aprendi.

Posso resumir, o meu dia numa palavra - Excelente. Gostei imenso do Hotel *Olissipo Lapa Palace* e tive uma experiência ótima. Terminei esse dia a pensar que queria voltar.



Figura 1 - Lobby do Hotel Olissipo Lapa Palace



Figura 2 - Sala Monsanto (Pequenos-Almoços)



Figura 1 - Restaurante Lapa

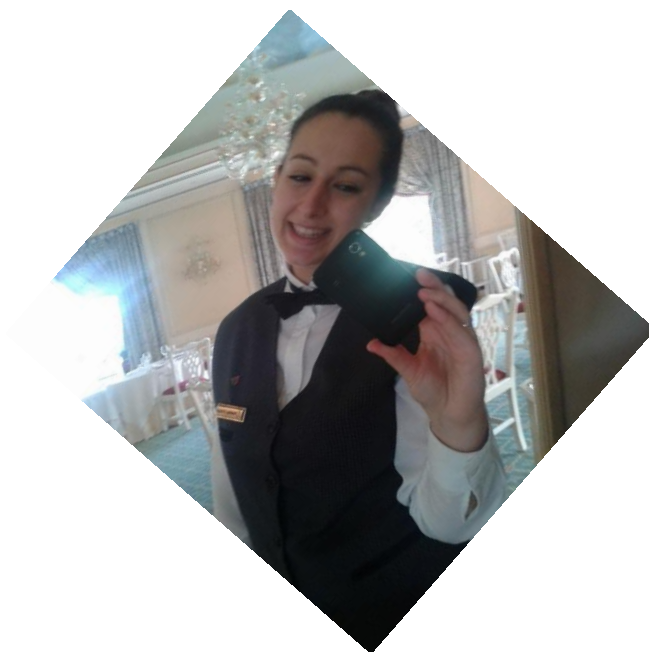


Figura 4 - "Eu"

Escola Profissional de Turismo de Lisboa



Autor: João Amador (jmiguel.amador@hotmail.com)

Local da FCT: Museu Nacional do Azulejo; Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientadora da FCT: Cátia Freitas

Monitora da empresa: Helena Montiel

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é João Amador. Frequento a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa e estou, atualmente, no 12º ano do Curso Técnico de Turismo. No 11º ano realizei a minha formação em contexto de trabalho (FCT) no Museu Nacional do Azulejo. Durante a minha FCT fui acompanhado pela professora Cátia Freitas, por parte da escola, e, por parte da entidade que me acolheu, pela Dr.ª Helena Montiel, do Serviço de Educação do Museu.

O Museu Nacional do Azulejo está instalado no antigo Convento da Madre de Deus, um convento de freiras clarissas fundado em 1509. O seu espaço foi aproveitado para acolher e expor peças relacionadas com cerâmica e azulejo. O seu espólio varia desde painéis com 500 anos de história, passando por exemplos de toda a evolução desta arte durante cinco séculos, peças de cerâmica variadas, até painéis da atualidade.

No meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho, estava entusiasmado por começá-la, pois considerava que o melhor método para aprender algo, é fazê-lo, errar e aprender com os erros. Tinha a expectativa de, não só pôr em prática os meus conhecimentos e capacidades, mas, também, aprender na prática o que sabia apenas teoricamente.

No primeiro dia, a Dr.ª Helena Montiel apresentou-me a todos os colaboradores do museu e fui muito bem acolhido pelos mesmos. Senti que no museu existia um ambiente acolhedor que promovia a cooperação e o interesse pela sua história. Isto, de certa forma,



ajudou-me desde o primeiro dia a interessar-me cada vez mais, em estudar e desempenhar um bom trabalho, bem como ser versátil e útil ao Museu e aos seus colaboradores. Tinha colocado a mim mesmo, o objetivo de, durante a minha FCT, conseguir orientar visitas completas ao Museu e aos seus espaços conventuais. Considerei que não seria um objetivo fácil, mas o meu primeiro dia, através do acolhimento que me fizeram, impulsionou o desenvolvimento das capacidades que seriam essenciais para eu atingir este objetivo.

A minha FCT passou bastante rápido e, quando dei por mim já estava a acabar. Foi uma experiência única, que irei sempre recordar. Consegui utilizar os meus conhecimentos adquiridos em sala de aula e as minhas capacidades durante esta formação. Aprendi imenso sobre Azulejo e arte sacra, devido ao Convento da Madre de Deus, no qual o Museu está instalado. O que experimentei no Museu ensinou-me bastantes aspetos técnicos aplicados ao curso técnico de turismo, especialmente na receção do museu e na realização de atividades lúdicas para os visitantes, áreas nas quais não tinha muita experiência prática com público, apenas as aulas de prática simulada na escola. A minha fácil adaptação, o meu interesse e segurança foram condicionados positivamente pela experiência que tive no primeiro dia de formação em contexto de trabalho, onde fui bem acolhido e integrado na equipa do museu. Isto foi fundamental, superou as minhas expectativas e incrementou a minha grande motivação, que me levou a querer procurar o conhecimento, fazer mais e cada dia melhor.

Após a minha FCT terminar, voltei Museu algumas vezes para visitar os colaboradores, que me acolheram bastante bem e sempre me tentaram ajudar, partilhando comigo o seu conhecimento. Colaborei ainda em dois eventos do museu.

No dia dos monumentos e sítios, a 17 de abril, cujo tema em 2016 foi o desporto, organizei uma atividade com alguns elementos do Clube Académico de Odivelas, clube que represento, enquanto atleta federado. Este evento permitiu ao clube divulgar a modalidade de *badminton* no Museu.

Através de uma parceria entre a minha escola e o museu, fiz uma visita guiada a um grupo de professores estrangeiros, no âmbito de um projeto Erasmus +, ação KA2, no

qual a minha escola participa com 8 países da EU (Espanha, Alemanha, Itália, Bulgária, Roménia, Croácia e República da Macedónia).



Figura 1 – Caça do Leopardo



Figura 2 – Coro Alto do Convento



Figura 3 – Eu, na receção do Museu Nacional do Azulejo



Figura 4 – Visita guiada e orientada por mim.

Escola Profissional de Turismo de Lisboa



Autor: Margarida Afonso Lobinho (margarida.area.estudo@gmail.com)

Local da FCT: Sheraton Lisboa Hotel & Spa, Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Restauração Variante Cozinha/Pastelaria

Orientadora da FCT: Chef Ana Canelas

Monitor da empresa: Chef Miguel Paulino

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho foi único e, por isso, jamais o irei esquecer ao longo da minha carreira. Foi um dia que eu sabia que eu ia ser especial e ia ser o começo de algo maravilhoso.

Quando soube que ia estagiar para o Sheraton Lisboa Hotel & Spa, fiquei radiante e, de imediato, fui pesquisar mais informações sobre o Hotel, para me preparar para a entrevista que ia acontecer dentro de uma semana.

Chegou o dia da minha entrevista e sentia-me realmente preparada, porque sabia muito sobre o hotel e sobre a cadeia hoteleira Sheraton. A *Chef* Ana Canelas, orientadora das Formações em Contexto de Trabalho, acompanhou-me à entrevista. Fomos recebidas pela diretora de recursos humanos que, além de me ter entrevistado, também me explicou todo o funcionamento do hotel, mostrando-me os diferentes departamentos. Fiquei fascinada com a dimensão de todo aquele mundo.

Quando chegamos à cozinha, os meus olhos arregalaram-se, porque era gigantesca e todas as secções estavam muito bem divididas. Aí fui recebida pelo *Chef* Miguel Paulino com quem tive uma conversa e a quem expliquei as diferentes valências do meu curso, bem como, o que já fiz até ao momento na área da hotelaria/restauração.

Ele gostou muito de me conhecer e eu igualmente. Fiquei muito impressionada com o seu currículo e consequentemente com tudo o que ia aprender com ele. (O que se



comprovou no final do estágio. Foi mesmo impressionante). E disse-lhe: “Então começo amanhã o estágio”. E o *Chef* disse: “Cá estarei para te receber”.

E passou uma semana...

Chegou finalmente o primeiro dia de estágio. Acordei muito cedo com 1001 despertadores a tocarem para não me atrasar. Vesti-me rapidamente, comi depressa e disse: “Até logo avó, tem um bom dia” e a minha avó respondeu-me: “Tu também, Margarida” e ainda acrescentou: “Depois a avó quer saber tudo sobre o estágio! Boa sorte e tudo de bom!”. Apanhei o autocarro e tive a sorte de me encontrar com o Sr. Octávio, o motorista, que me respondeu logo: “Menina Margarida, para onde é que vai hoje?”, eu respondi: “ Vou para o Saldanha, mais precisamente para o Hotel Sheraton. Hoje é o meu primeiro dia de estágio e estou super feliz”. O senhor Octávio era o meu companheiro das viagens e ficou muito contente por eu estar tão feliz. Passado algum tempo ele disse-me: “Chegamos menina Margarida, desejo-lhe um ótimo dia”. Eu acenei-lhe como gesto de agradecimento. Saí do autocarro e deparei-me com um edifício gigante. Pensei, “Sou uma sortuda por vir estagiar para aqui”.

Entrei pela lateral do hotel, local pelo qual os funcionários entram. Cumprimentei e apresentei-me ao Senhor Rafael que ficou muito agradado com a minha simpatia e disse: “Já ganhei o dia com o seu sorriso!”. Depois, entrei, marquei a minha entrada com o cartão de identificação, e fui logo para os balneários. Não podia perder mais tempo, estava quase na hora de entrar. Já vestida com a farda do Sheraton e com o meu bloco para os apontamentos (fundamental!!!), cumprimentei o *Chef* Miguel, que aquando da minha entrevista já sabia que seria o meu orientador de estágio, que me recebeu com tanta alegria e com tanta vontade de explicar todo o funcionamento na cozinha que eu fiquei logo apaixonada pelo espaço e pelas pessoas. Depois de conhecer toda a cozinha e de não ter decorado o nome das 25 pessoas que trabalhavam lá, estava prontíssima para trabalhar. Cheguei à partida do *Garde-de-Manger* e disseram-me: “Hoje ficas aqui, tens excelentes colegas de trabalho” Fiquei muito entusiasmada e disse: “O que é que eu posso começar a fazer?”. Deram-me a tarefa de preparar dois *buffets* para dois eventos que iam acontecer nesse dia.



Arranjei legumes, cortei fruta, preparei as alfaces, entre outras tarefas. Estava mesmo a gostar de falar e partilhar a minha experiência na hotelaria com os meus colegas. As pessoas ficaram muito recetivas e queriam ajudar-me e, desde logo, senti que estava num ambiente onde ia aprender muito. Já na sala do evento, comecei a dispor a comida, observando os meus colegas para seguir o mesmo padrão de disposição. Nada podia falhar no primeiro dia. Depois do evento, recolhi tudo o que restou e começamos a preparar a *mise-en-place* do dia seguinte. Já eram quase 19h, mas eu não queria sair, queria aprender mais e mais.

Mas os meus colegas disseram-me: “Está na hora Margarida, temos que ir, amanhã há mais! “

E lá fui tirar a minha farda. Estava muito feliz por tudo o que tinha conquistado e aprendido nesse dia. Despedi-me de todos dizendo: “Até amanhã colegas!”. Lá estava eu a sair do hotel muito empolgada por contar o dia à minha avó e por poder escrever no meu bloco tudo o que tinha aprendido naquele dia. Ainda o dia não tinha acabado, quando recebi uma chamada da minha orientadora de estágio a *Chef* Ana Canelas, que me telefonou para saber como tinha corrido o meu primeiro dia de estágio. Eu fiquei muito contente por poder partilhar tudo o que tinha aprendido com ela. Saber que foi o primeiro dia da minha experiência na Hotelaria e que me fez confirmar que é isto a minha paixão e que é o que quero fazer para o resto da minha vida. É nesta magnífica área da cozinha que eu quero crescer como pessoa e como profissional. No futuro, quero fazer sempre a diferença, superar-me todos os dias, respeitando o trabalho dos outros e fazendo respeitar o meu próprio trabalho. Quero inovar, não ter medo de fazer diferente, porque considero que é na diversidade de cada um que reside o grande potencial e valor de uma equipa.



Fotos (*Local de estágio; Pratos confeccionados; Empratamento*)



Vídeo “O primeiro dia de formação em contexto de trabalho”:



https://youtu.be/dfBu_mad2uI



Escola Profissional do Comércio Escritórios e Serviços do Porto – Raul Dória



Autor: Bruno Pinho

Local da FCT: Geostar Antas, Porto

Curso: Curso Profissional de Técnico de Turismo

Orientadora de FCT: Susana Mesquita

Monitor da empresa: Filipe Santos

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

No ano de candidatura do meu curso, a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) realizava-se no 2º e 3º ano do curso e, a minha primeira experiência de FCT foi numa Agência Viagens. O primeiro dia foi um grande desafio pois para além de não saber o que me esperava, tinha sido alertado para a importância da postura, da atitude, da dinâmica e disponibilidade para ter sucesso.

Acordei ansioso e stressado. Se por um lado sentia receio, por outro lado, tinha curiosidade.

No primeiro dia nem dei conta do tempo passar; tudo era novidade e tentava reter a informação que me era passada. Foi um dia que me marcou pois compreendi que a vida é feita de desafios e que não vale a pena stressarmos pois com boa vontade, motivação, empenho e resiliência tudo se resolve.

No último ano de curso, tive a experiência mais marcante e o maior desafio do curso. O meu estágio realizado em Espanha, no contexto do programa Leonardo da Vinci. Aí, a ansiedade ainda foi maior pois para além de ir estagiar num país diferente, com outra cultura e outra língua ia deixar pela primeira vez o conforto e a segurança da minha casa.



O primeiro dia foi ainda mais stressante do que o primeiro dia do estágio realizado no ano anterior.

Neste estágio realizei um trabalho de guia e andei a mostrar a cidade aos turistas que a visitavam.

Para além de ter sido um enorme desafio foi também um teste para aplicar os meus conhecimentos e aprimorar as minhas competências.

De regresso a Portugal terminei as horas que faltavam numa empresa que elabora visitas guiadas para turistas de bicicleta e aqui, o meu primeiro dia foi de grande tranquilidade.

Todas as experiências de FCT foram ricas e ajudaram-me a desenvolver as capacidades, as competências e as aptidões profissionais, sociais e pessoais.

Vídeo: <https://youtu.be/tUrJbM7fMBI>

Escola Profissional do Comércio Escritórios e Serviços do Porto – Raul

Dória



Autora: Marta Ferreira

Local da FCT: Centro Social Paroquial da Senhora do Calvário

Curso: Profissional de Técnico de Secretariado

Orientadora da FCT: Sónia Pires

Monitora da empresa: Susana Neves

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu local de FCT é muito especial, porque é uma segunda casa para mim, mas primeira, no seu sentido mais profundo, para os utentes que desfrutam dela. Falo do Centro Social Paroquial da Senhora do Calvário, que sita em Campanhã, Porto. É uma instituição que se dedica essencialmente ao apoio de pessoas na terceira idade, com funcionalidades de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário. Aqui os utentes são mais felizes, divertem-se durante o dia e são preenchidos de amor e carinho por parte de todos os trabalhadores e voluntários.

Já que falei em “voluntários”, quero mostrar o porquê de ser este o meu local de estágio, talvez não entendam a ligação, mas eu passo a explicar... Eu sou voluntária no grupo SuperJovens da minha Escola e fazemos muitas ações de voluntariado com pessoas carenciadas, idosos e crianças. Trabalhar com pessoas é o que me deixa realmente feliz e realizada. Numa dessas ações com idosos, pude colaborar com este Centro Social. Quando tive a oportunidade de ir para lá realizar a minha formação em contexto de trabalho, não hesitei, porque ia ser algo muito especial, principalmente porque eu já



conhecia os utentes e eles a mim, bem como as pessoas responsáveis. Daí o meu primeiro dia de estágio ter sido fantástico mas também triste... e eu passo a explicar porquê...

No dia 09 de janeiro de 2017, pelas 9h30, dei início à minha formação em contexto de trabalho. Os utentes ficaram surpreendidos por me verem ali tão cedo e questionaram. Quando ficaram a saber que eu iria ali estagiar, foram preenchidos por uma onda de alegria. Partilhamos alguns momentos de risadas e histórias que, entretanto, tinham acontecido desde a última vez que nos tínhamos encontrado, conversamos imenso sobre o longo período de estágio que eu iria ter ali perto deles. No entanto, quando me transmitiram algumas informações sobre a atualidade do Centro, deixaram-me triste, porque alguns utentes tinham deixado de o frequentar, e um utente, muito especial para mim, estava internado no hospital por ter partido a anca numa queda em casa. Foi aí, que dei início às minhas tarefas de estágio. Tive que tratar e digitalizar todos os documentos necessários, sobre o utente, nomeadamente sobre a sua medicação, a sua alimentação, relatórios médicos anteriores, enfim, de tudo que envolve o utente, para enviar para o hospital. Contudo, a minha Monitora de estágio, a Dra. Susana Neves, tranquilizou-me sobre o estado do utente e de todas as outras situações que mudaram, sempre com a sua calma, profissionalismo e simpatia.

Deste período da minha vida, apenas fico com boas recordações de pessoas maravilhosas, que são todos os trabalhadores e responsáveis do Centro Social. Cada um tem a sua personalidade e são das mais variáveis, adoro todas de forma diferente. Vivi momentos de muita alegria, carinho, trabalho, momentos intensos, momentos descontraídos. Aprendi que o melhor da vida está nos outros e na alegria com que aprendemos a viver com eles, porque somos seres que se relacionam constantemente. O meu dia torna-se maravilhoso todas as manhãs quando chego ao Centro e vejo os utentes a sorrirem para mim e desejar-me um bom dia!

Nesta apresentação, não podia deixar de mencionar as três Professoras mais importantes, no decorrer da minha formação nesta escola e neste curso. Serena e flexível, Sandra Mourato, Coordenadora de Curso e Professora da área técnica, uma excelente pessoa. Muito exigente é Sónia Pires, Orientadora de estágio e Professora da área técnica também. Por último, mas obviamente não menos importante, a Professora e Orientadora

Educativa de Turma Sónia Ramalho, muito preocupada, disponível, sensível e uma super lutadora pelo grupo turma.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=W5ofG08Gr1w&feature=youtu.be>

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.” Fernando Pessoa



Figura 1- Sessão de Cinema
com direito a pipocas



Figura 2- Selfie na
praia da Granja



Figura 3- Todos a comer um gelado



Figura 4- A dançar com um
utente na festa de São João



Figura 5- Atividade para a realização do



Figura 6- Vamos todas molhar os pés

Escola Profissional do Comércio Escritórios e Serviços do Porto – Raul Dória



Autora: Eliana Seabra

Local da FCT: Elenco Produções, Vila Nova de Gaia

Curso: Profissional de Técnico de Organização de Eventos

Orientador de FCT: Bruno Galvão

Monitora de FCT: Diana Moreira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



A Formação em Contexto de Trabalho (FCT) é um complemento de tudo o que aprendemos na escola, é uma mais-valia que nos permite assimilar etapas importantes no planeamento, gestão e organização de um evento, permite-nos enriquecer a nossa bagagem profissional o que só nos torna cada vez melhores e mais rigorosos.

Na escola adquirimos as bases a todas as temáticas organizacionais, e na FCT colocamos em prática e aperfeiçoamos.

Posso afirmar que ao longo de todos os estágios que realizei, aprendi sempre algo novo, o que só é enriquecedor a nível profissional, por exemplo, no primeiro local de FCT aprendi a consolidar as pesquisas recolhidas, e a elaborar bases de dados, aprendi palavras novas, como “clipping”, pedia orçamentos, entre outras tarefas.

No meu **primeiro dia**, foi pedido que fizesse uma pesquisa sobre a empresa, para perceber os espetáculos que a empresa já realizou, quais as áreas de intervenção, assim como outras informações que considera-se importantes, outra das tarefas pedidas foi que

escrevesse num papel, segundo as minhas qualidades, no que poderia ser uma mais-valia à empresa, e por último nesse mesmo dia ainda fiz uma pesquisa sobre escolas artísticas no Porto e eventos do mesmo carácter em que pudessem ser distribuídos flyers.

Foi um ótimo estágio aprendi imenso, fui muito bem recebida pelas pessoas que lá trabalham que são extremamente ótimos profissionais, a minha monitora foi uma pessoa extraordinária, sempre pronta a ajudar no que precisasse, foi um estágio em que encontrei competências que nem sabia que as tinha, por essa mesma razão nem consigo encontrar pontos fracos, pois foi mesmo um percurso que adorei percorrer, e se fosse hoje voltava a percorre-lo novamente.

O estágio acaba por nos definir enquanto profissionais, e acaba também, por nos tornar melhores pessoas, pois integramos equipas aprendendo a trabalhar nesse mesmo termo, o que valoriza em muito a nossa experiência.

Também temos professores fantásticos a acompanhar-nos em todo o percurso, o que faz com que não caminhemos sós, mas todos juntos em rumo ao sucesso.

A Aprendizagem

*E deveras surpreendente
O que se pode aprender
Quando total a dedicação
Ao estágio que vamos fazer*

*E mais um ciclo percorrido
Que podemos juntar ao currículo
E experiência, é sabedoria
E conhecimento como garantia*

*Somos bem recebidos
Pelos nossos monitores
Que em tudo nos ajudam
Para sermos bons organizadores*



*Aprendemos a tudo gerir
Desde a pesquisa à apresentação
Da organização à orçamentação
Sempre com boa supervisão*

*Para além dos monitores
Temos também os professores
Que nos apoiam e motivam
A sermos cada vez melhores*

*O estágio é um complemento
A toda a nossa aprendizagem
E um período de tempo
Em que o conhecimento
Nos enche a bagagem.*

Eliana Seabra

Escola Profissional Magestil



Autora: Leonor Girão

Local da FCT: Atelier Valentim Quaresma, Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Coordenação e Produção de Moda

Orientadora da FCT: Filomena Crespo

Monitor da empresa: Valentim Quaresma

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Faz precisamente este mês (janeiro de 2017) um ano que embarquei numa das etapas mais importantes do meu Curso Profissional de Coordenação e Produção de Moda, o estágio.

Tendo em conta a abrangência de áreas que o Curso Profissional de Técnico de Coordenação e Produção de Moda permite, o meu estágio poderia ser realizado em revistas de moda, canais televisivos, marcas de roupa ou acessórios, espaços comerciais com segmento moda, agências de modelos, organização de eventos ligados à moda, etc., etc..

Foi-me proposto pela professora orientadora, Filomena Crespo, a realização do estágio no *atelier* Valentim Quaresma. Não hesitei, pois a sua área de atividade pareceu-me aliciante, bem como toda a sua envolvência, desde a criatividade e *design* associado à marca, até à localização numa zona nobre de Lisboa no que respeita à moda, o Chiado.

Antes de começar a minha formação em contexto de trabalho tive de me preparar convenientemente para estar à altura do desafio. Esta preparação começou com uma reunião conduzida pela professora coordenadora na qual foram apresentadas as principais diretrizes do estágio, os objetivos do mesmo e onde me foi entregue toda a documentação necessária.

Numa segunda fase refleti sobre a atitude e postura que deveria assumir no meu primeiro desafio em contexto de trabalho. Em paralelo, pesquisei tudo o que consegui

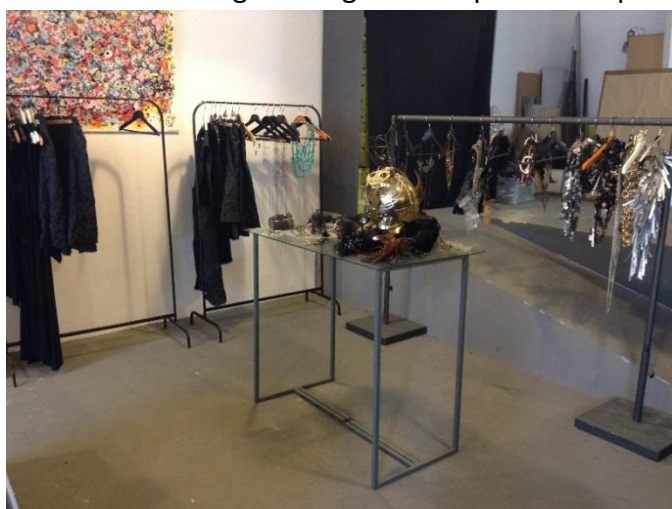
sobre o *atelier* Valentim Quaresma. Era importante conhecer previamente a entidade que me iria receber.

Por ter a noção de que o primeiro impacto seria fundamental, por último, mas não menos importante foi a escolha da roupa e acessórios adequados para o primeiro dia, os quais teriam de ter em conta uma imagem cuidada e profissional.

Apesar de me ter preparado convenientemente, quando finalmente chegou o dia não consegui evitar a minha ansiedade e nervosismo. Pensei que um pouco de maquilhagem, coisa que não uso, pudesse disfarçar o meu estado de espírito e dar-me um pouco mais de confiança. Assim, vestida conforme tinha planeado há vários dias e um pouco maquilhada, sai de casa muito cedo com a preocupação de chegar a horas. Afinal era o meu primeiro “trabalho” e sentia o peso dessa responsabilidade.



Depois de esperar algum tempo à porta fui então recebida pela Ana. O atelier Valentim Quaresma tem uma equipa permanente de 2 pessoas, o próprio Valentim como diretor e a Ana que é a sua assistente. Este primeiro contacto foi facilitado pelo facto de ter mais duas colegas do meu curso a fazerem este estágio comigo. Assim pudemos apoiar-nos na gestão das nossas emoções.



Antes de iniciar qualquer tarefa fizemos uma pequena visita ao espaço. Apesar de ser um lugar amplo sem divisões físicas apercebi-me logo que se destacavam diversas áreas de trabalho distintas, nomeadamente, escritório, mesas de trabalho e *showroom*. Como tudo para mim

era novidade, sentia uma necessidade imensa de captar todos os pormenores à minha volta.

Sem mais demoras, e dado que o tão aguardado Valentim ainda não tinha chegado, a Ana atribuiu-me a tarefa de fazer diversas correntes de alfinetes. Dado que o trabalho era simples a minha grande preocupação foi demonstrar rapidez e eficácia na execução da mesma.



Estava tão focada no meu trabalho que aabei por me surpreender com a chegada do Valentim. Afinal o tão famoso Valentim Quaresma era uma pessoa afável e extremamente simples. Este primeiro contacto trouxe-me tranquilidade e fez-me sentir



que o estágio iria correr bem.

Após uma breve introdução sobre o seu trabalho, o Valentim definiu logo as minhas primeiras tarefas: pintar corais e fazer colares para *stock*.

Fiquei muito entusiasmada por, logo no primeiro dia, me ter sido dada a oportunidade de arregaçar as mangas e entrar no processo produtivo do Atelier Valentim Quaresma.

Foi um dia empolgante e que, apesar de o número de horas de trabalho ter sido superior ao que estava habituada (das 10h às 19h, com 1h de almoço), passou num ápice, pois a ocupação foi total, bem com o empenho e o foco nas tarefas desempenhadas.

Guardo este primeiro dia como positivo, não só por tudo o que me foi apresentado, mas também por me ter permitido perceber uma forma mais descontraída de estar no local de trabalho. Abandonei por isso a maquilhagem com a qual não me identificava e assumi o meu guarda-roupa clássico habitual.



Desde esse primeiro dia, a pontualidade, o saber estar, o relacionamento interpessoal, o querer superar as expectativas foi uma preocupação constante.

Considero que os objetivos traçados para o meu primeiro dia de estágio foram plenamente atingidos e que o mesmo superou as minhas expectativas. Se pudesse voltar atrás no tempo, acho que voltava a fazer tudo da mesma forma, pois não há nada que pudesse dizer que deveria ter feito de forma diferente. Mesmo qualquer aspeto que tenha corrido menos bem, ele foi, certamente, fundamental para a minha aprendizagem.

Escola Profissional Magestil



Autor: Micael de Almeida Pinho

Local de FCT: Academia dos Príncipes, Lisboa

Curso: Técnico Auxiliar de Apoio à Infância

Orientadora da FCT: Rita Lé de Matos Martins

Monitora da empresa: Lara Figueiredo

A minha experiência: o meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Quando começou o meu primeiro dia de estágio na Academia dos Príncipes, estava um pouco nervoso porque era a primeira vez em que ia encontrar-me em contacto com várias crianças muito pequenas e não sabia qual a reação que as crianças podiam ter ao ver um rapaz num trabalho normalmente de raparigas.

O primeiro dia foi basicamente para nos conhecermos, de manhã cantamos a canção do bom dia e de seguida sentamo-nos todos na mesa para que eu me apresentasse. Confesso que estava envergonhado, sou tímido por natureza – ao longo dos tempos comecei a perder essa timidez, o que foi fantástico.

Nesse dia fiquei a saber qual era a rotina das crianças, comecei a ver as personalidades de cada criança, as dificuldades que cada criança tinha e os seus comportamentos. Fiquei muito surpreendido, pois na hora de almoço quase todas as crianças comiam sozinhas, todas com idades entre 1 ano e meio, 2 anos.

No meu primeiro dia não consegui ver muito mais, estivemos juntos pouco tempo, apetecia-me ter ficado o dia todo.

A minha primeira experiência de Formação em Contexto de Trabalho foi muito boa, pois tive uma excelente equipa e sabia que podia contar com todos; a minha adaptação às crianças foi muito boa, pois as crianças gostam de uma presença masculina.



Escola Profissional Magestil



Autora: Yauri Neto

Local da FCT: Multimac, Business Solutions, Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade

Orientadora da FCT: Carla Laranjeira

Monitor da empresa: Paulo Antunes

A minha experiência: o meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu estágio iniciou no dia 11 de abril de 2016 às 9:30 da manhã. Eu estava um bocado nervosa porque era a primeira vez que iria ter uma experiência profissional e por isso era preciso muito mais maturidade da minha parte. Felizmente fiquei na mesma empresa que uma colega de turma. Foi muito bom porque podíamos apoiar-nos mutuamente.



Conhecemos os nossos monitores, os funcionários da empresa e também os cantos da casa. Era uma empresa pequena, mas muito agitada: pessoas a andarem de um lado para o outro, uns entravam, outros saíam, os telefones não paravam de tocar, pilhas de documentos por todo o lado...



Fomos muito bem recebidas. Todos nos cumprimentaram e deram-nos as boas vindas.

Conduziram-nos à uma sala onde passaria a ser o nosso espaço de trabalho. A nossa primeira tarefa era, através do software Illustrator, renovar um catálogo da empresa onde estavam apresentadas os produtos da mesma (impressoras, multifunções e máquinas registadoras). O Illustrator é um dos softwares que aprendemos a usar durante as aulas de artes gráficas. Por isso não tivemos problemas na realização do trabalho pedido. E também fomos instruídas de como o realizar, o que ajudou muito.

Mesmo já estando habituadas ao programa, havia receios, pois daquela vez não se tratava de um trabalho de escola, mas sim de um trabalho para uma empresa de verdade. Mas felizmente correu tudo bem e o trabalho foi aprovado.

A realização daquela primeira tarefa foi importante para nós porque fez-nos perceber que uma de várias matérias e ensinamentos que nos foi lecionado durante os 3 anos do curso, estava a servir-nos naquele exato momento. Momento aquele que podia ser definido como o auge daqueles 3 anos de aprendizagem.

Uma experiência para nunca esquecer.

Escola Profissional Vale do Tejo



Autora: Ana Filipa Ramos

Local da FCT: Hotel Atlantic Congress Centre & SPA, Turim, Itália

Curso: Profissional Técnico de Restauração variante Restaurante/Bar

Orientador da FCT: José Pereirinha

Monitor da empresa: António Lobosco

A minha experiência: o meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



Olá, eu sou a Ana Filipa Ramos, aluna do 12.º ano na Escola Profissional do Vale do Tejo, no curso Técnico de Restauração, na vertente Restaurante/Bar.

No 11.º ano, realizei a Formação em Contexto de Trabalho, o meu primeiro estágio, na cidade de Turim (Itália), mais propriamente em Borgaro, no Hotel Atlântico della Sigea Congress e Spa, no âmbito do projecto Erasmus +.



O primeiro dia foi marcado por um misto de emoções, pois não só estava num país diferente, com uma língua e cultura diferentes, como também era o meu primeiro dia no mundo do trabalho. Comecei por conhecer o espaço da unidade hoteleira e os empregados que estavam de serviço no restaurante e, mais tarde, trabalhei na organização do restaurante, ao mesmo tempo, que a Cristina, uma empregada de sala, me ia explicando algum vocabulário italiano de utensílios, utilizados na vertente.

Nesse dia, estive presente na hora de almoço e jantar, mas não realizei muito trabalho prático, pois era iniciante, era o meu primeiro dia de estágio.

No entanto, fui adquirindo conhecimentos sobre técnicas utilizadas no país.



Ficará para sempre a experiência vivida nesses dois meses de estágio, apesar das saudades da família. O estágio é, sem dúvida, uma experiência que vale a pena viver!

Escola Profissional Vale do Tejo



Autor: Gonçalo Flauzino Reguinga

Local da FCT: *Belcanto, Grupo José Avillez*

Curso: Profissional Técnico de Restauração, variante Cozinha/Pastelaria

Orientadora da FCT: Rita Santos

Monitor da empresa: David Jesus

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Hoje olho para trás e rio-me um pouco do dia em que entrei, pela primeira vez, num restaurante profissional, como estagiário. Aquele era um dos lugares que tanto admirava e que respondi aos meus desejos, desde que entrei para o Curso Profissional de Cozinha/Pastelaria. Se hoje me dissessem que estaria onde estou, provavelmente não acreditaria. O meu estágio foi, sem dúvida, a cereja no topo do bolo, a par da conclusão deste curso. Lembro-me bem do dia em que tinha a entrevista marcada. Estava ansioso, nervoso e hoje sei esta foi importante e permitiu dar um grande impulso para o início da minha carreira.

Cheguei nesse dia a casa supercansado, mas também supercontente, pois, logo no primeiro dia, percebi que no estágio iria aprender e dar um grande passo no meu desenvolvimento profissional. Foi uma grande experiência, apesar do primeiro dia ter sido, e ser, talvez o dia mais difícil. Temos sempre a fase de adaptação e o ritmo de trabalho era muito diferente do que estava habituado. Tudo isso despertou-me maior interesse e empenho ao longo do estágio.

Aprendi a ser ainda mais e melhor profissional, descobri receitas, conheci novas técnicas e vi até como os instrumentos que tínhamos eram essenciais no nosso trabalho. A organização e a limpeza da cozinha foram das coisas que mais me chamaram à atenção, logo no primeiro dia de estágio. Compreendi bem melhor a importância de tudo isso para o bom funcionamento de um restaurante e tanta e tanta coisa que tinha aprendido ao

longo do curso. Os únicos aspetos negativos que poderia referir são os relativos aos aspetos que esta profissão traz como consequências, pois na cozinha/pastelaria há muito desgaste, trabalhamos sob pressão. Mas isso já havia aceite também no dia em que entrei para este curso.

Hoje olho para trás e vejo como o meu primeiro dia de estágio foi um dia de muitas emoções e descobertas. E sinto-me feliz por ter concretizado o meu sonho: fazer o curso profissional de cozinha/pastelaria e trabalhar com um Chefe que sempre foi uma referência para mim.



Figura 1 – Com a equipa do Belcanto (Lisboa)

Escola Profissional Vale do Tejo



Autora: Catarina Calado

Local da FCT: Iniziomédia - Audiovisuais, S.A., Lisboa

Curso: Profissional Técnico de Multimédia

Orientador da FCT: Rafael Antunes

Monitor da empresa: António Figueirinhas

A minha experiência: o meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



A minha primeira experiência no mundo dos audiovisuais foi o estágio, ou seja, a Formação em Contexto de Trabalho realizada no Curso Profissional de Multimédia. Esta decorreu na empresa “Iniziomedia”, situada em Lisboa e teve a duração de 280 horas.

Desde o meu primeiro dia no Curso Profissional de Multimédia ouvia os meus professores falar no estágio, nas responsabilidades do trabalho e como, às vezes, este podia exigir muito de nós.

Tudo isso só me despertava mais interesse e curiosidade pela vida de um profissional de multimédia. Quando comecei o segundo ano do curso, já só imaginava os meus dias a filmar, fotografar e editar vídeos. Isso era tudo o que queria para mim! Assim quando me disseram para ir a uma entrevista à Iniziomedia fiquei entusiasmada e, ao mesmo tempo, nervosa pois sabia que os alunos seriam selecionados. A entrevista na empresa correu bem e saí de lá ainda com mais vontade de ir estagiar naquele local. Eu senti que ia ser uma ótima maneira de começar a

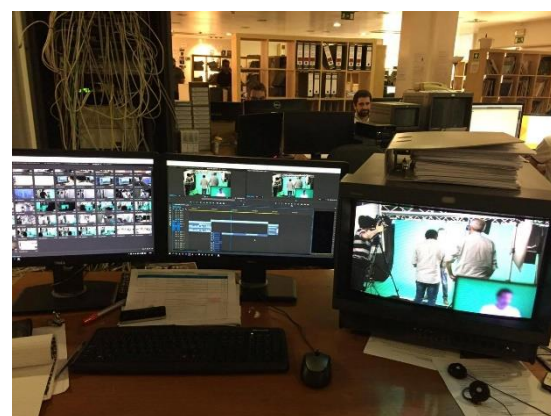


Figura 1 - Edição de vídeo

construir o meu futuro. Por isso, fiquei muito feliz por ter conseguido ultrapassar a entrevista com sucesso. A primeira etapa já estava!

No meu primeiro dia de estágio, após a apresentação, comecei por ter um *briefing* com o meu orientador de estágio na *Iniziomedia*. Tivemos também uma breve conversa sobre o marketing e a sua importância para uma empresa. Pensei logo na publicidade e na comunicação, dois dos temas que tinha trabalhado na escola com os meus colegas e professores. Tudo parecia conjugar-se: o que tínhamos aprendido com a realidade.

Ainda nesse dia, estive a ver um dos projetos da empresa (que é o Canal Panda/Panda Biggs), estando uma colega da equipa a acompanhar-me e a explicar como tudo funcionava.

O resto da manhã e a tarde foram ocupados a trabalhar na parte da edição das *promos*, no programa *AVID*, com um dos trabalhadores responsáveis por esse processo. Foi um dia de muitas descobertas e emoções: fiquei a saber como funcionava o programa e como se fazia uma *promo*.

No final do primeiro dia de estágio, sugeriram-me fazer uma pesquisa sobre alguns conceitos bastante importantes para esta área:

- *Mette Paiting*
- *Rotoscopia*
- *Tracking/Motion Tracking*.



Figura 2 - Régie no estúdio de gravações em Oeiras

Esta experiência do primeiro dia foi muito positiva. Mostrou-me que é isto mesmo que quero fazer na minha vida. Além disso, permitiu-me aprender muito, reconhecendo que, graças às bases que trazia da escola e do curso profissional, era possível estar ali.

Ao longo do estágio, tive a oportunidade de conhecer o estúdio de gravações, a equipa que está por detrás de toda a produção da série “Ministério do Tempo”, nomeadamente a produção, os diretores de imagem, os realizadores, os guionistas, entre outros. Foi uma experiência que nunca irei esquecer! Fiquei também a conhecer

todos os departamentos necessários para a realização de um projeto desta dimensão e a compreender melhor como funciona um estúdio.

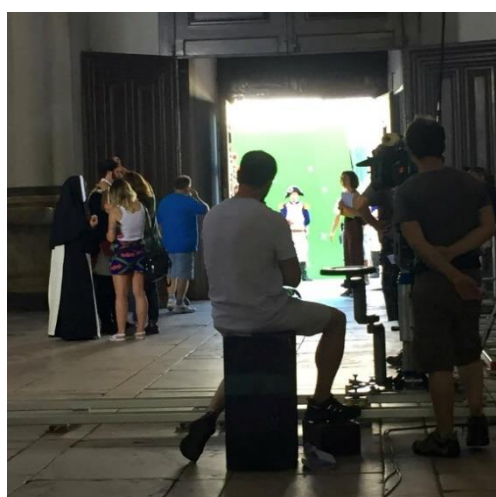
Durante o estágio, sempre que estive no estúdio, fui acompanhada por um *cameraman* e pelo realizador do *making of*, tendo tido a possibilidade de colaborar nas filmagens e, mais tarde, assumir a

realização da segunda câmara. Fiquei muito orgulhosa de ser capaz de fazer tudo isso!



Figura 3 – Claquete e microfone.

A minha Formação em Contexto de Trabalho trouxe-me a oportunidade de viajar com toda a equipa até Elvas, para a realização das filmagens do *Ministério Do Tempo*. Durante esta etapa de trabalho, tive como tarefa realizar o trabalho de segunda camara nos *assets* e nas entrevistas feitas aos atores, assim como nas filmagens do *making of* das gravações que estavam a decorrer.



Hoje posso dizer a todos que a minha Formação em Contexto de Trabalho foi muito gratificante, desde o primeiro momento. Gostei de sentir que a empresa confiou nas minhas competências e no meu empenho no trabalho, atribuindo-me tarefas de responsabilidade.

Figura 4 - *Making of* da equipa a gravar e *make up* aos atores.

O facto de terem confiado em mim e nas minhas capacidades, fez-me sentir mais confiante e segura.



Figura 5 - *Making of* da equipa de filmagens em gravações.



Figura 6 - Gravações dos *assets*.

As dificuldades que tive, no início, foram relacionadas com o uso de alguns *softwares* que desconhecia, mas tudo foi ultrapassado com o meu esforço, interesse em aprender, apoio dos meus orientadores e restantes elementos da equipa. Sem dúvida que trabalhar em equipa ajuda a que tudo corra melhor.

Acho que o meu estágio na *Iniziomedia* não podia ter sido melhor. Foi uma experiência que veio contribuir para a minha formação, permitindo também desenvolver a prática de trabalhar em equipa, respeitando outras opiniões. Desde o primeiro dia no estágio desenvolvi competências técnicas específicas de multimédia, que sei que poderão ser bastante úteis no futuro. Hoje penso que escolher o curso profissional de multimédia foi das boas decisões que tomei na minha vida.

Escola Secundária João Gonçalves Zarco



Autor - Fábio André Fangueiro Oliveira

Local de FCT- CPCDI, Guifões, Matosinhos (Empresa vocacionada na distribuição e reparação de material informático)

Curso- Profissional Técnico Gestão de Equipamentos Informáticos

Orientador da FCT- Carlos Galante

Monitor da empresa: Jorge Malheiro

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho”

Chegamos ao 11º ano e na apresentação das turmas é anunciado que não nos esqueçamos que naquele ano letivo teremos de fazer horas de formação. Seria algo novo para a nossa turma e especialmente para mim, pois nunca tinha tido um trabalho ou *part-time* na vida e o contacto com o mundo do trabalho era, pois, inexistente.

O ano foi passando e fui recebendo muitas informações importantes, tais como o local onde ia estagiar, quem me iria acompanhar durante esse estágio e como tinha que abordar este novo desafio.

Bem, chegado o primeiro dia admito que estava um pouco ansioso. Uma experiência nova que me fazia pensar em tudo: “será que sei fazer as coisas bem?” ou “se me mandarem fazer uma coisa que não sei, o que faço?”. Iria estar num ambiente novo, deixar de colaborar com um adulto e vários adolescentes, para passar a trabalhar com profissionais da área profissional que estou a estudar.

Cheguei ao local, de manhã bem cedo. Já me tinha apresentado uns dias antes, portanto, não eram necessárias grandes apresentações. Mostraram-me o local de trabalho, que, deixo aqui uma opinião muito pessoal a quem nunca foi à empresa onde estagiei, o armazém é simplesmente enorme, mas apenas me interessava a área técnica. Assim que fui conhecendo melhor o local, rapidamente me enviaram para um posto de



trabalho, a fim de começar a trabalhar. Ali, toda a gente parecia muito séria, muito focada no trabalho e alguns tinham a expressão de “não me apetecer lidar com miúdos”... Estava bem enganado! O *staff* da empresa era bastante simpático: todos estavam sempre prontos a ajudar-me se tivesse dificuldades e puseram-me de tal modo à vontade que, alguns dias mais tarde, já os tratava a quase todos pelo nome como se fossem amigos de longa data. Não houve nenhum problema de integração, nem de relacionamento com as pessoas desta empresa.

Em termos técnicos, fui enviado para um posto novo: trabalhei com impressoras, algo que nunca tinha feito! É normal no primeiro dia ter dificuldades a fazer certas reparações, mas com a prática, dias depois já estava familiarizado com o serviço a efetuar e com as máquinas.

Para qualquer aluno que irá iniciar a sua Formação em Contexto de Trabalho pela primeira vez, recomendo que vá relaxado e esqueça o nervosismo típico destas situações desconhecidas; que não tenha medo de mostrar as suas dúvidas e problemas, pois as pessoas com quem vai conviver no trabalho são profissionais da área e não terão qualquer problema em ajudar. Por vezes, até se pode tornar num desafio, visto que, para os mais hábeis e conhecedores, há situações que os farão relembrar o início das suas carreiras profissionais.

Escola Secundária João Gonçalves Zarco



Autor - Fábio André Santos Ramos

Local de FCT- Hotel Tryp Porto Expo, Leça da Palmeira, Matosinhos

Curso: Profissional Técnico de Restauração variante Restaurante/Bar

Orientadores da FCT: Ricardo Teixeira e Luís Portugal

Monitora da empresa: Isabel Pereira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

O meu nome é Fábio André Santos Ramos, pertenço ao 12º ano de escolaridade, da turma 11 do ensino profissional, frequento o curso profissional de restauração-restaurante/bar.

Neste texto vou descrever como decorreu o meu primeiro dia de estágio que decorreu no Hotel Tryp Porto Expo, situado em Leça da Palmeira junto a rotunda da Exponor, Matosinhos.

As minhas expectativas em relação ao local em si foram realmente as esperadas. Já ia para lá mais ou menos com uma ideia positiva e muito boa, por comentários desde do próprio hotel, até mesmo por familiares meus que já realizaram muitos serviços naquele hotel e que falaram da sua simpatia desde da receção do cliente até ao final do serviço.

Iniciei o serviço em concreto com o horário das 10:00 horas às 18:30, fazendo o horário continuamente, com a pausa do almoço e do lanche.

Comecei por fazer a mise-en-place para a hora do almoço, para este ser servido em forma “buffet”, onde praticamente tínhamos que retirar o prato e só tínhamos que perguntar ao cliente o que queria beber para acompanhar.

Usávamos também uma outra sala de reuniões para fazer alguns serviços como casamentos, entre outros.



Realizámos um serviço que decorreu na sala Galeão com o mínimo de 87 paxs servido da mesma forma “*buffet*”.

Ao chegar as 15:00 horas, os empregados de mesa e os empregados da cozinha foram-se embora ficando apenas eu por causa do meu horário e o meu colega que iria iniciar o seu horário de bar.

Desde das 15h:00 até as 18h:30, estive a arrumar a sala onde decorreu o serviço, onde durante o período da noite iria decorrer um outro serviço com pelo menos 100 paxs.

Apesar da experiência que adquirimos nos serviços que vamos fazendo na escola foi uma experiência muito emocionante e à qual atribuo grande valor.



Escola Secundária João Gonçalves Zarco



Autor: Tiago Marques Aragão

Local de FCT: 4BEST – NEW MEDIA STUDIO, Matosinhos (Empresa vocacionada na criação de sites e web design)

Curso – Profissional Técnico Gestão de Equipamentos Informáticos

Orientadora da FCT: Idalina Paiva

Monitor da empresa: João Ferreira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho



O meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho foi de certeza o mais importante de todos: foi o dia em que fiquei a conhecer a empresa, as tarefas que me foram atribuídas e o prazo para as cumprir; foi o dia em que tive de elaborar um plano para conseguir obter os melhores resultados e perceber como funciona este mundo incrível e desconhecido do trabalho numa empresa.

Conheci o meu tutor e os monitores, pessoas incríveis e sempre dispostas a ajudar.

Estagiei numa empresa de criação e edição de Websites e publicidade, fiquei num pequeno escritório que abarcava cinco postos de trabalho.

Eu fiquei num posto dividido com um funcionário, que me ajudou muito no meu processo de evolução e aprendizagem. No outro lado da sala estava o meu monitor e uma funcionária que tratava da edição e design dos panfletos de publicidade e, na mesa atrás de mim, estiveram sempre funcionários que iam mudando de função.

A primeira semana foi a que demorou mais tempo a passar, pois ainda me estava a habituar ao ritmo, às pessoas, ao novo contexto em que me encontrava, às tarefas, sentindo, contudo, algum nervosismo, mas, em simultâneo, muita curiosidade e ânimo. O resto do tempo passou muito rapidamente, já que estava sempre concentrado nas minhas tarefas, para poder cumpri-las dentro do tempo previsto e da melhor maneira possível. Já ambicionava ser um excelente profissional!

O tempo que passei na empresa foi muito importante, tanto para eu perceber como era o ambiente de trabalho, como tudo funcionava e o quanto uma pessoa individual é importante para uma empresa de 4 ou de 1000 pessoas, dado que cada uma tem de cumprir o seu papel, para tudo se concretizar como desejado.

Na minha opinião, todos os aspetos da Formação em Contexto de Trabalho foram positivos e proveitosos para o meu presente académico e futuro profissional.



Escola Tecnológica e Profissional de Sicó



Autor: Miguel Ângelo Sousa

Local da FCT: Dominó, Indústrias Cerâmicas, SA, Condeixa-a-Nova

Curso: Profissional Técnico de Análise Laboratorial

Orientadora da FCT: Senhorinha Carvalho

Monitora da empresa: Sandrine Gonçalves

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho





O primeiro dia, quem não se lembra? Aquele tão esperado dia, que nos deixa nervosos e sem saber o que irá acontecer, o que podemos nós encontrar!?

Dei os primeiros passos no mundo do trabalho, na empresa de Indústria Cerâmica de Condeixa, *Dominó*. Estava bastante nervoso, na verdade foi o meu primeiro dia de estágio, o primeiro dia oficial de trabalho.

Lembro-me perfeitamente do início desse tão desejado dia! Mal dormi, não por não ter sono, mas por não saber o que me esperaria na manhã seguinte, afinal era uma enorme responsabilidade!

O despertador tocou, “Meu Deus, é hoje!”, pensei eu! Estranhei, pois os nervos tinham dado lugar a um enorme entusiasmo e vontade de conhecer aquele que seria o meu local de trabalho nos dias que se seguiam.

Cheguei algum tempo antes da hora prevista, já que queria causar boa impressão e queria, acima de tudo, conhecer o espaço.

Inicialmente, fiquei deslumbrado pela simpatia do Sr. porteiro, uma pessoa descontraída, que depressa se disponibilizou para algo que eu necessitasse, fosse naquele dia ou nos dias seguintes.

Seguidamente, deu entrada na empresa a minha colega de turma, que também iria ser minha colega de estágio, juntos esperamos pela Dra. Sandrine.

A Dra. Sandrine disponibilizou-se para nos acompanhar durante todo o nosso processo na empresa, mostrou-nos os laboratórios, as instalações, e fez questão de realçar um ou outro detalhe que considerava relevante para a nossa jornada.

Finalmente, um dos momentos que tanto aguardava, entrar em ação, vestir a bata, e pôr em prática os ensinamentos dados pelos professores da ETPSICÓ! Estava rendido, pois mais uma vez a simpatia, o à vontade e a calma predominavam naqueles que iriam ser os meus orientadores durante aquele minucioso processo. De salientar ainda o ambiente, as instalações, e até mesmo o material que disponibilizaram para que a realização das nossas tarefas fosse posta em prática. Foi uma experiência bastante positiva, pois era apenas um estudante, com pouca prática, mas com imensa vontade de aprender e trabalhar, e todos naquela empresa, de uma forma direta ou indireta, contribuíram para que o meu processo de aprendizagem fosse melhorado.

Todos estes aspetos me fizeram sentir à vontade e ter confiança em mim, confiança no meu trabalho e em tudo aquilo que tinha aprendido e aos poucos estava a aprender.

Orgulho-me deste meu processo de aprendizagem e entrada no mundo do trabalho. Naquele momento, senti-me realizado, tanto a nível pessoal, como posteriormente me sentiria a nível profissional! A ETPSICÓ, mais uma vez, contribuiu para a minha formação, em especial a professora Senhorinha que sempre se mostrou disponível e muito presente.

Resumindo, em apenas uma frase, “Foi uma experiência muito agradável, com enormes vantagens para um futuro emprego na área das Análises Laboratoriais.”

Escola Tecnológica e Profissional de Sicó



Autora: Bia Gonçalves Bispo

Local da FCT: Restaurante “A Variante”, em Pombal – Leiria

Curso: Profissional de Técnico de Restauração, variante Cozinha/Pastelaria

Orientadora da FCT: Margarida Marques

Monitor da empresa: Paulino Marques

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Eu, Bia Gonçalves Bispo, aluna do 3º ano do Curso Profissional de Técnico de Restauração, variante cozinha/pastelaria, na Escola Tecnológica e Profissional de Sicó, apresento o testemunho sobre o meu primeiro dia de formação em contexto de trabalho (FCT), que decorreu no âmbito do estágio curricular do 1º ano de formação.

Tendo-me sido possibilitado apresentar uma sugestão fundamentada do local onde gostaria de realizar o primeiro estágio, optei por fazê-lo no Restaurante “A Variante”, em Pombal – Leiria, tendo em conta a qualidade de serviço prestado, que é reconhecido na região. Tive como orientadora de estágio da escola a professora Margarida Marques e como orientador na entidade de acolhimento, o dono do estabelecimento o Sr. Paulino Marques.



Essa aventura começou no dia 25 de maio de 2015, pelas 9h00, quando me foi apresentado o local onde deveria proceder ao fardamento, condição essencial para exercer as minhas funções no espaço da cozinha. De seguida deslocamo-nos até à cozinha, onde conheci os colaboradores com quem tive o privilégio de colaborar durante as 80 horas do FCT; foram ainda prestadas informações relativas ao funcionamento

daquele espaço e sobre os locais onde poderia encontrar os vários utensílios a utilizar. Prestadas as informações iniciais, eis que era chegada a hora de efetivamente começar a trabalhar.

Fui assaltada por uma panóplia de sentimentos que oscilavam entre a emoção, o receio, a expectativa e a ansiedade, sentimentos esses que me deixaram com a sensação de que a minha barriga havia sido invadida por centenas de borboletas inquietas.

Apesar do nervosismo, o que me motivava era bem mais forte e, por isso mesmo, lutando contra a ansiedade propus-me a fazer o meu melhor, recorrendo, para tal, a todos os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do primeiro ano de formação.

Atualmente, depois de diversas experiências no mundo do trabalho, considero que este estágio contribuiu (e muito) para a minha motivação e crescimento pessoal e profissional.

Destaco pela positiva a oportunidade que me foi proporcionada neste local para realizar de forma autónoma o serviço de roda, bem como os empratamentos. Percebi, também – ensinamento precioso, que na cozinha não existem tarefas menores e que todas se afiguram como momentos de aprendizagem. Exemplo do referido foi que estar de serviço na copa, tarefa considerada por muitos como menos importante, me permitiu observar o que se passava à minha volta e adquirir conhecimentos relativamente à tipologia de pratos utilizada para os diferentes empratamentos (pratos de carne, peixe, marisco e guarnições, entre outros).

No que se refere a aspetos negativos, apenas tenho a referir que este primeiro estágio (desde o primeiro dia) me permitiu antever os constrangimentos/desafios que me esperam enquanto futura profissional desta área, nomeadamente ao nível físico: trata-se de uma profissão desgastante pelo número de horas que passamos de pé e pelo que é esperado que façamos no decorrer de um dia. Ao nível psicológico a tarefa também não



é, de todo, simples, uma vez que a nossa capacidade de adaptação tem de ser constante: temos de fazer uma gestão efetiva das nossas emoções pelo volume de trabalho, pela



responsabilidade associada às tarefas e pela necessidade de articulação com uma vasta equipa que evidencia, na grande maioria das vezes, personalidades em tudo distintas da nossa.

Este confronto com a realidade fora do contexto de “sala de aula” serviu, no entanto, apesar de todos os obstáculos encontrados, para perceber que efetivamente fiz a escolha certa e que, sem dúvida alguma, é isto que quero para o meu futuro. Ambiciono uma “carreira de sucesso” e aumentar e potenciar os conhecimentos adquiridos nesta escola, com a consciência de que tal objetivo implica espírito de sacrifício e trabalho, bem como a disponibilidade para continuar a aprender, complementando a teoria, as tendências e, naturalmente, a experiência que crescerá a cada dia.

Escola Tecnológica e Profissional de Sicó



Autor: Rogério Medina

Local da FCT: HD | Duecitânia Design Hotel, Penela

Curso: Profissional Técnico de Turismo

Orientador da FCT: António Baía

Monitora da empresa: Patrícia Teixeira

A minha experiência: O meu primeiro dia de Formação em Contexto de Trabalho

Para ter sucesso, é preciso primeiro acreditar que podemos.

Nikos Kazantzakis

Chamo-me Rogério Medina, tenho 20 anos e sou aluno da Escola Tecnológica e Profissional de Sicó, de Avelar, frequentando atualmente o 3.º ano do Curso Profissional de Técnico de Turismo. O meu orientador é o professor António Baía e a monitora designada pela entidade acolhedora é a Gestora de Eventos do Duecitânia Design Hotel, Patrícia Teixeira.

O local onde realizei a minha Formação em Contexto de Trabalho (FCT) situa-se na vila de Penela e é uma empresa hoteleira, mais concretamente o já referido Duecitânia Design Hotel, e a minha experiência no primeiro dia da FCT superou as minhas expectativas... Com efeito, eu ia com receio de não ser acolhido pelos colaboradores da empresa, mas assim que lá cheguei fui recebido com um sorriso por parte da rececionista, o que me acalmou de imediato! Acabei inclusive por ficar junto dela para aprender o modo de funcionamento do *software* hoteleiro com que a empresa trabalhava.

Vendo que não era tão fácil como eu julgava o sistema de funcionamento da empresa, senti-me receoso, com muito medo de não conseguir pôr em prática os conhecimentos e as competências transmitidos pela Escola, mas isso ao longo do meu

período de estágio foi-se dissipando, pois os conhecimentos adquiridos foram postos em vigor (e com rigor!) nas mais diversas tarefas solicitadas pelos colaboradores e pela orientadora da empresa.

Como aspetos positivos desta minha experiência em contexto de trabalho, destaco a aprendizagem adquirida durante aquele período, pois foi uma mais-valia para mim, tendo em conta que pude conhecer um pouco de todas as secções patentes na supracitada empresa hoteleira. Também destaco a boa disposição dos colaboradores, pelo facto de me terem recebido e acolhido de uma maneira esplêndida, por me darem uma das melhores oportunidades da minha vida profissional e pela ajuda em momentos difíceis, em que acabaram por me ajudar a ultrapassá-los.

Como aspetos negativos, destaco a sobrecarga horária desta minha FCT pois, por vezes, excedia a carga horária proposta no protocolo de estágio, mas por outro lado não me importo de ter feito horas a mais, pois passei-as aprendendo alguns conhecimentos da minha área e de outras áreas presentes na empresa hoteleira, acabando por aumentar o meu conhecimento e enriquecer o meu currículo.

A FCT é, sem dúvida, uma mais-valia para todos os alunos, uma vez que nos ajuda a preparar o nosso futuro, a encontrar trabalho no fim do curso e dá-nos algum apoio em dias mais complicados.

ESPROARTE – Escola Profissional de Arte de Mirandela



Autoria: Pedro Artur Pires (pedro.atpires@gmail.com)

Local da FCT: ESPROARTE – Escola Profissional de Arte de Mirandela

Curso: Profissional de Instrumentista de Cordas e de Tecla – Nível 4

Orientadores da FCT: Catarina Nunes, Diogo Silva, Gustavo Delgado

Monitores : Catarina Nunes, Diogo Silva, Gustavo Delgado

A minha experiência: o meu primeiro dia em Formação em Contexto de Trabalho

O facto de o meu interesse pela música erudita se ter manifestado bastante cedo, foi decisivo para que no ano letivo de 2011/2012 ingressasse na ESPROARTE – Escola Profissional de Arte de Mirandela, para a classe de Violad’Arco orientada pela Professora Danuta Grossmannová, cujos ensinamentos se mostraram fundamentais, não só no âmbito da minha formação musical, como também no domínio da minha formação holística.

Após ter terminado o Curso Básico de Instrumento – Nível 2, transitei para o Curso de Instrumentista de Cordas e de Tecla – Nível 4, altura em que o cerne da formação está, essencialmente, nas várias áreas do saber que integram o ensino da música. Neste sentido, o interesse e dedicação aumentaram, bem como surgiram novas vivências a nível profissional, entre as quais destaco a minha primeira experiência em Formação em Contexto de Trabalho, realizada enquanto músico da *Orquestra Sinfónica Esproarte* – um momento que ficará registado na minha memória como o culminar de todo o trabalho que tinha vindo a desenvolver.

O facto de ter tido a oportunidade de me tornar membro integrante da orquestra revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora e fascinante que despertou em mim um maior gosto e prazer pelo caminho que tinha escolhido seguir. A verdade é que por trás do trabalho visível em palco, há um exigente processo de construção que prevê



a interação entre os diversos professores e alunos, e que passa, inevitavelmente, por várias etapas: o estudo individual do instrumento, ensaios de naípe e de *ensemble* de cordas que, finalmente, resulta em diversas apresentações públicas da Orquestra Sinfónica Esproarte em concerto.

Não obstante o facto de reconhecer a devida importância de cada área específica da música, é a Direção de Orquestra que mais me cativa, já que a encaro como a perfeita junção de várias peças que constituem um todo. Ao longo da minha Formação em Contexto de Trabalho tive a oportunidade de colaborar com vários maestros, cujas experiências e ensinamentos se têm vindo a refletir de forma muito benéfica na minha vida académica enquanto músico, bem como fortaleceram a minha vontade em enveredar pela carreira de Direção de Orquestra. Neste sentido, devo destacar: Rogério Peixinho, Osvaldo Ferreira, Ernst Shelle, Pedro Carneiro, Peter Askim, detentor de um dinamismo e pedagogia cativantes, Jan Wierbza, com quem pude partilhar várias perspetivas sobre Direção de Orquestra e, finalmente, Gustavo Delgado, o maestro titular da *Orquestra Sinfónica Esproarte* que me acompanha e orienta extraordinariamente desde o meu primeiro ano de formação.

Assim, as experiências realizadas no âmbito da Formação em Contexto de Trabalho, para além de potenciarem novas vivências e aprendizagens, muito têm contribuído para a descoberta de novos interesses e competências. É nesta medida que ressalto a articulação do projeto da Prova de Aptidão Profissional que, enquanto aluno finalista, estou atualmente a executar juntamente com dois colegas de turma, Nicola Scalise e Nelson Cruzeiro, e que se encontra em plena articulação com a Formação em Contexto de Trabalho. O objetivo passou pela criação de uma pequena orquestra de cordas, à qual chamamos *Holberg Ensemble*, cujo produto final vai resultar na realização de um concerto protagonizado por nós e pelos colegas de escola que connosco colaboram. Apesar de ser um trabalho de equipa, cada um de nós tem a seu cargo tarefas específicas que foram atribuídas de acordo com as motivações e com os interesses de cada um: eu sou o maestro, o Nelson Cruzeiro é violoncelista da orquestra e está a compôr uma obra da sua autoria com o intuito de ser estrada neste contexto, e o Nicola Scalise que, para além de ser um dos violoncelistas da orquestra, é o responsável pela produção artística.

Por todas estas descobertas e atividades profissionais desenvolvidas ao longo do plano de Formação em Contexto de Trabalho, o balanço que faço é muito positivo, uma vez que pude canalizar esforços de acordo com os meus interesses e aspirações profissionais futuras.

Registos fotográficos



Figura 1 - OSE - Orquestra Sinfónica ESPROARTE, em concerto



Figura 2 - Holberg Ensemble, em ensaio.



Figura 3 - OSE - Orquestra Sinfónica Esproarte, em concerto.



Figura 4 - Holberg Ensemble, em ensaio.